Aërobe capaciteit

Pieptest

Eenheid : Level.Shuttle

Voetballer	n°1	Beter

Aërobe capaciteit

VO2max aërobe test / VMA

Eenheid : mL/kg/min

Voetballer	n°1	Beter

Kracht

Verticale sprong (Sargent Jump Test)

Eenheid : cm

Voetballer	n°1	n°2	n°3	Beter

Kracht

Verspringen zonder momentum

Eenheid : cm

Voetballer	n°1	n°2	n°3	Beter

Snelheid

10m sprint

Eenheid : s

Voetballer	n°1	n°2	Beter

Snelheid

20m sprint

Eenheid : s

Voetballer	n°1	n°2	Beter

Snelheid

30m sprint

Eenheid : s

Voetballer	n°1	n°2	Beter

Snelheid

40m sprint

Eenheid : s

Voetballer	n°1	n°2	Beter

Behendigheid zonder de bal

Behendigheidstest "505"

Eenheid : s

Voetballer	n°1	n°2	Beter

Behendigheid zonder de bal

40m (L-stijl)

Eenheid : s

Voetballer	n°1	n°2	Beter

Behendigheid met de bal

8-way slalom met balcontrole

Eenheid : s

Voetballer	n°1	n°2	Beter

Behendigheid met de bal

Bal rijden (groot 8)

Eenheid : s

Voetballer	n°1	n°2	Beter

Jongleert

Jongleer met je sterke voet

Eenheid : jongleert

Voetballer	n°1	n°2	Beter

Jongleert

Jongleer met je zwakke voet

Eenheid : Jongleren

Voetballer	n°1	n°2	Beter

Jongleert

Jongleer met je hoofd

Eenheid : Jongleren

Voetballer	n°1	n°2	Beter

Passen

Lange passen (30m) sterke voet

Eenheid : /15

Voetballer	n°1	n°2	Beter

Passen

Lange passen (30m) zwakke voet

Eenheid : /15

Voetballer	n°1	Beter

Passen

Korte pass (16,5 m) sterke voet

Eenheid : /10

Voetballer	n°1	Beter

Passen

Korte pass (16,5 m) zwakke voet

Eenheid : /10

Voetballer	n°1	Beter

Schoten

Balaanval in beweging op 16,5 m (sterke voet)

Eenheid : /10

Voetballer	n°1	Beter

Schoten

Balaanval in beweging op 16,5 m (zwakke voet)

Eenheid : /10

Voetballer	n°1	Beter

Flexibiliteit

Flexibiliteit van de onderrug en hamstring

Eenheid : cm

Voetballer	n°1	Beter

Flexibiliteit

Heupflexibiliteitstest

Eenheid : graden

Voetballer	n°1	Beter