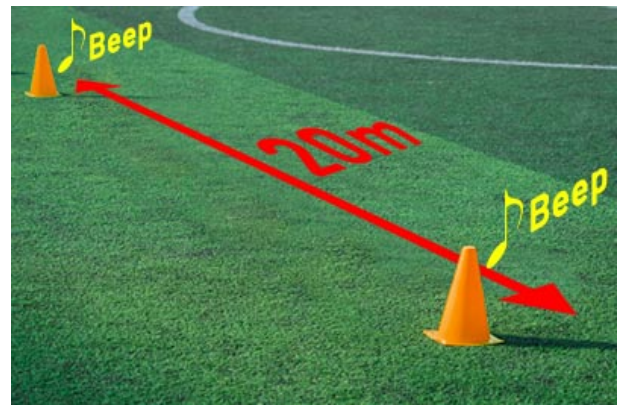


PR  *Foot* PERF.com

# Aërobe capaciteit

## Pieptest



### Doel

Het doel van deze test is om het grootste aantal rondritten te behalen met geleidelijk versnelde snelheden tot aan uitputting.

De aldus verkregen maximale snelheid is een indicator van uw aerobe capaciteit.

Hoe meer uw aërobe capaciteit is hoog, hoe meer u uw noodzakelijke hersteltijd tussen 2 explosieve inspanningen tijdens een wedstrijd verkort.

### Uitrusting

4 kegels.

Een decameter.

De pieptesttoepassing of een geluidsopname.

### Helpen

Alleen of met iemand om te controleren.

### Instructies

U moet het grootste aantal rondritten maken met geleidelijk hogere snelheden.

U moet uw snelheid aanpassen om bij het geluidssignaal (piep) op de tegenoverliggende 20 meter lijn te komen. U moet deze lijnen met ten minste één voet oversteken voordat u een U-bocht maakt.

Stop als je het opgelegde tempo niet meer kunt bijhouden en het onmogelijk is om 3 keer achter elkaar aan de lijn te komen op het moment van de piep.

Onthoud dan het aangekondigde niveau.

Als u deze test op hoge grond uitvoert, moet u, omdat de lucht zuurstofarm is, een correctie uitvoeren door 1 shuttle per 200m hoogte toe te voegen.

Voor een land op 1000 m hoogte voegt u bijvoorbeeld 5 shuttles toe.

Dus een atleet die een 9,8 scoort (Level: 9. Shuttles: 8) krijgt eigenlijk 9.13 (Level: 9. Shuttles: 13)

U merkt dus 9.13

# Aërobe capaciteit

## VO2max aërobe test / VMA



### Doel

Het doel van deze test is om uw VO2max te bepalen.

VO2max is een maat voor de maximale hoeveelheid zuurstof die iemand kan gebruiken tijdens zware inspanning. Het is een algemene meting die wordt gebruikt om het aerobe uithoudingsvermogen van een atleet vast te stellen. Dit is een van de vele tests die worden gebruikt om de cardiovasculaire conditie en prestatiecapaciteit van een atleet te bepalen.

Hoe hoger uw aerobe capaciteit, hoe meer u de benodigde hersteltijd tussen explosieve inspanningen tijdens een lucifer.

### Uitrusting

Vereist sport- en medische laboratoriumapparatuur of de waarde van VMA (Maximum Aerobic Speed) in km/h

### Helpen

Voor deze test is een sportarts nodig.

### Instructies

U kunt deze test doen door uw sportarts te raadplegen. Meestal wordt deze test uitgevoerd op een fietsergometer maar ook op een loopband.

VO2 max wordt gemeten in milliliter zuurstof gebruikt in één minuut per kilogram lichaamsgewicht (ml / kg / min).

Cristiano Ronaldo zou een VO2Max van 75 hebben behaald, Neymar 73.

De waarde van VO2max kun je afleiden met de VMA:  $VO2max = 3,5 \times VMA$  (km/h)

# **Kracht**

## **Verticale sprong (Sargent Jump Test)**



### **Doel**

Het doel van deze test is om de explosieve kracht van de onderste ledematen te meten door de hoogte te meten die een persoon kan springen.

### **Uitrusting**

Magnesia of, bij gebrek daaraan, krijtpoeder.

Een meter.

Een bij voorkeur gekleurde wand.

### **Helpen**

Alleen of geholpen door iemand.

### **Instructies**

Doe krijt op je handen.

Ga aan de kant van de muur staan, met beide voeten op de grond, reik zo hoog mogelijk uit met één hand en maak een markering met je hand op de muur.

Spring vanuit een statische positie zo hoog mogelijk. Je kunt de armen gebruiken om vaart te krijgen. Maak met je hand een zo hoog mogelijk merkteken op de muur.

Meet vervolgens de afstand tussen de twee markeringen.

Herhaal de test 3 keer en behoud de beste score.

# Kracht

## Verspringen zonder momentum



### Doel

Het doel van deze test is om zo ver mogelijk te springen om de explosieve kracht van de onderste ledematen te bepalen.

### Uitrusting

Een meter.

### Helpen

Eén persoon om te meten.

### Instructies

Ga achter een lijn op de grond staan ??met je voeten iets uit elkaar.

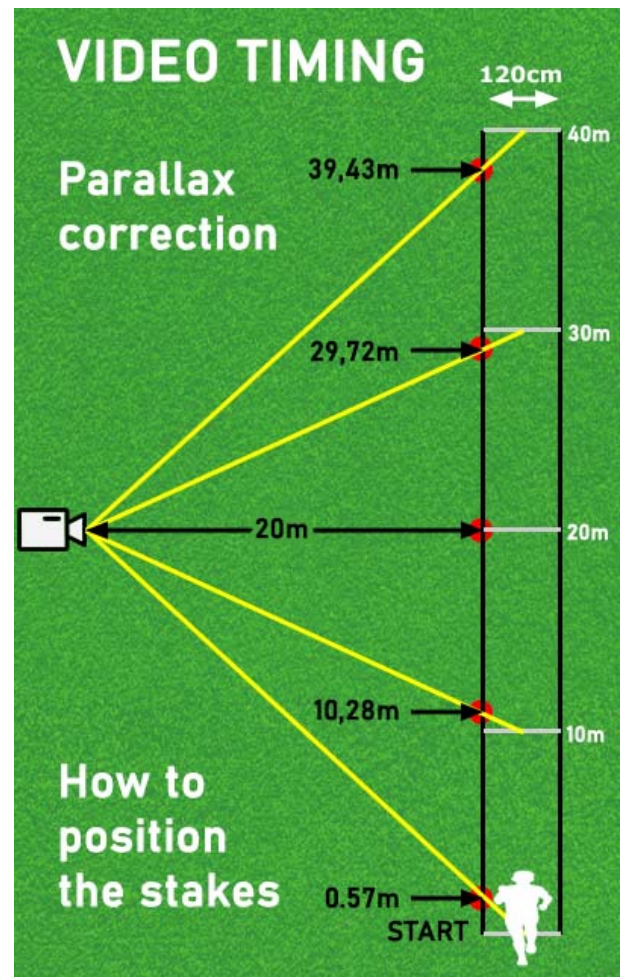
Opstijgen en landen moet met twee voeten gebeuren.

Spring zo ver mogelijk door op beide voeten te landen en zonder terug te vallen.

Drie pogingen zijn toegestaan, houd de beste van de drie.

# Snelheid

## 10m sprint



### Doel

Het doel van deze test is om je snelheid over 10 m te bepalen.

Sprint 40 m en voer metingen in één keer uit over 10, 20, 30 en 40 m.

### Uitrusting

Een decameter.

Een video-stopwatch (seconden tellen om te downloaden).

4 kegels of palen.

### Helpen

Iemand moet de video maken.

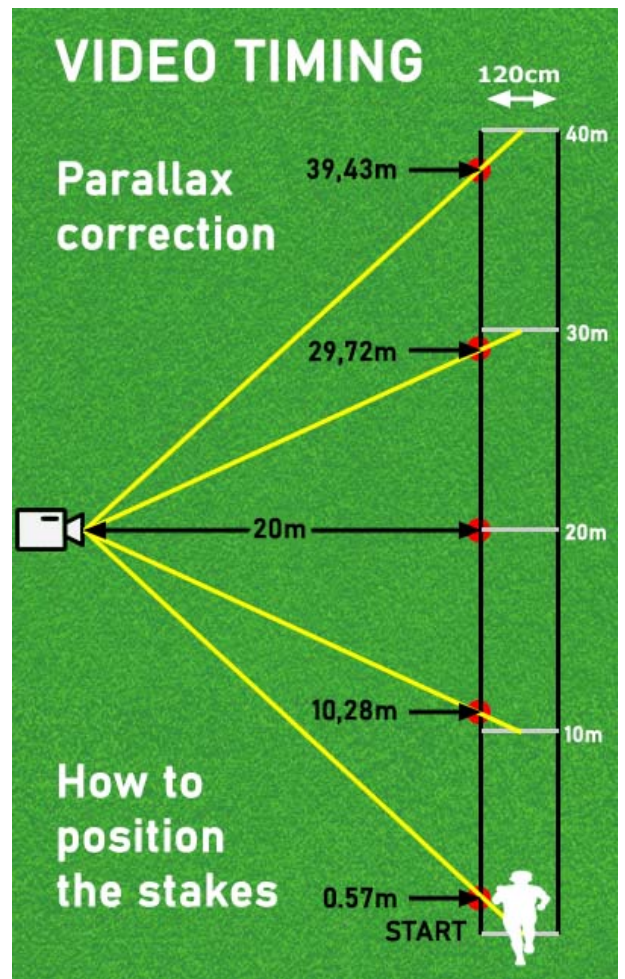
### Instructies

Plaats de palen zoals op de tekening.

Tussentijden en de finish worden genomen wanneer de paal in het midden van het bekken van de loper staat. Je kunt de tijden niet opnemen met een standaard stopwatch voor een afstand van 10m of 20m. Gebruik alleen videotiming.

# Snelheid

## 20m sprint



### Doel

Het doel van deze test is om je snelheid te bepalen over een afstand van 20 meter.  
Sprint 40 meter en voer in één keer metingen uit over 10, 20, 30 en 40 meter.

### Uitrusting

Een decameter.  
Een video-stopwatch (seconden tellen om te downloaden).  
4 kegels of palen.

### Helpen

Iemand moet de video maken.

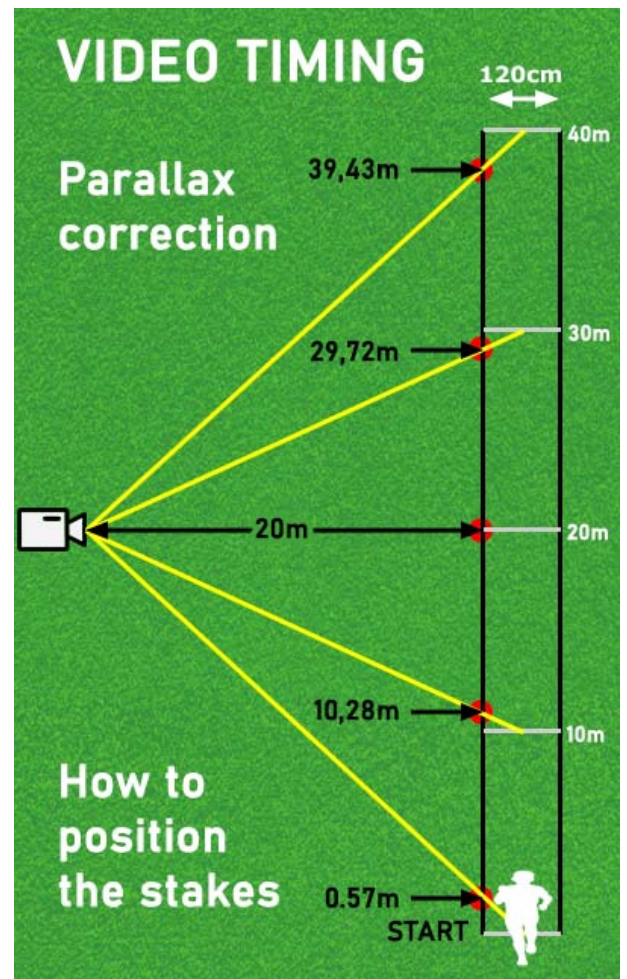
### Instructies

Plaats de palen zoals op de tekening.

Tussentijden en de finish worden genomen wanneer de paal in het midden van het bekken van de loper staat.  
Je kunt de tijden niet opnemen met een standaard stopwatch voor een afstand van 10m of 20m. Gebruik alleen videotiming.

# Snelheid

## 30m sprint



### Doel

Het doel van deze test is om je snelheid te bepalen over een afstand van 30 meter.  
Sprint 40 meter en voer in één keer metingen uit over de 10, 20, 30 en 40 meter.

### Uitrusting

Een decameter.  
Een video-stopwatch (seconden tellen om te downloaden).  
4 kegels of palen.

### Helpen

Iemand moet de video maken.

### Instructies

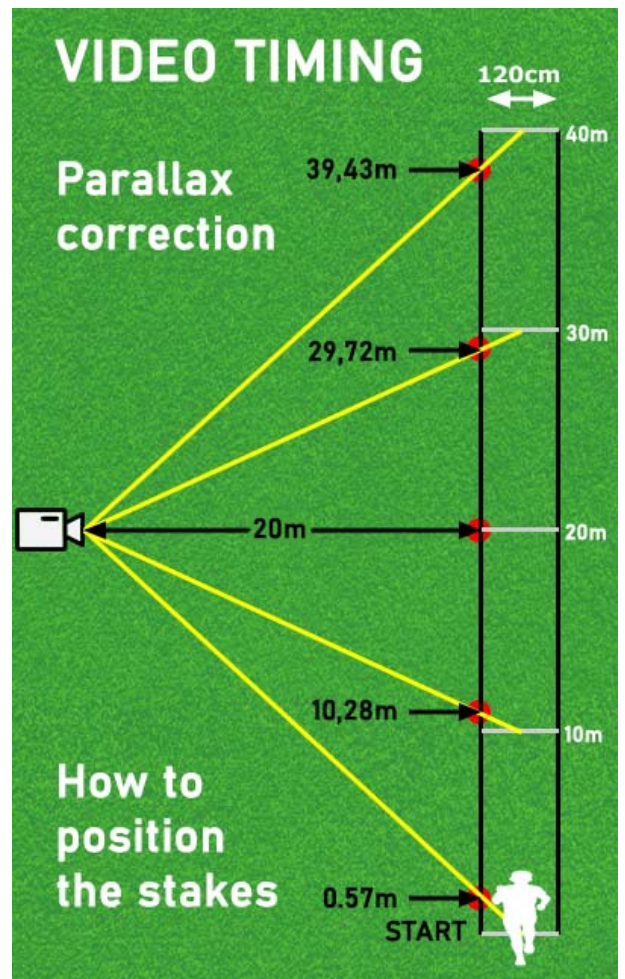
Plaats de palen zoals op de tekening.

Tussentijden en de finish worden genomen wanneer de paal in het midden van het bekken van de loper staat.  
Je kunt de tijden niet opnemen met een standaard stopwatch voor een afstand van 10m of 20m. Gebruik alleen videotiming.



# Snelheid

## 40m sprint



### Doel

Het doel van deze test is om je snelheid boven de 40 meter te bepalen.  
Sprint 40 meter en voer in één keer metingen uit over 10, 20, 30 en 40 meter.

### Uitrusting

Een decameter.  
Een video-stopwatch (seconden tellen om te downloaden).  
4 kegels of palen.

### Helpen

Iemand moet de video maken.

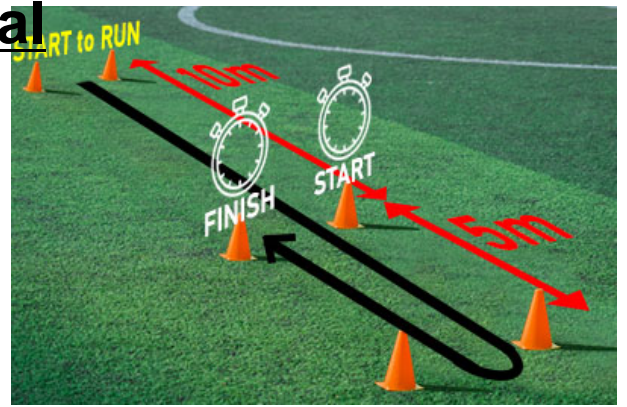
### Instructies

Plaats de palen zoals op de tekening.

Tussentijden en de finish worden genomen wanneer de paal in het midden van het bekken van de loper staat.  
Je kunt de tijden niet opnemen met een standaard stopwatch voor een afstand van 10m of 20m. Gebruik alleen videotiming.

# Behendigheid zonder de bal

## Behendigheidstest "505"



### Doel

Het doel van deze test is het meten van het vermogen van een speler om 180 ° van richting te veranderen met sterke vertraging gevolgd door explosieve acceleratie.

### Uitrusting

6 kegels of palen.  
Een video-stopwatch.

### Helpen

Eén persoon tot tijd.

### Instructies

Begin bij de eerste kegel.

Ren dan 10 meter richting een tweede kegel. Het is deze tweede kegel die de stopwatch start.

Je gaat door tot de derde kegel op 5 m van de tweede.

Maak zo snel mogelijk een U-bocht bij deze kegel en ga terug naar de vorige kegel.

Als je weer de tweede kegel passeert, stopt de stopwatch.

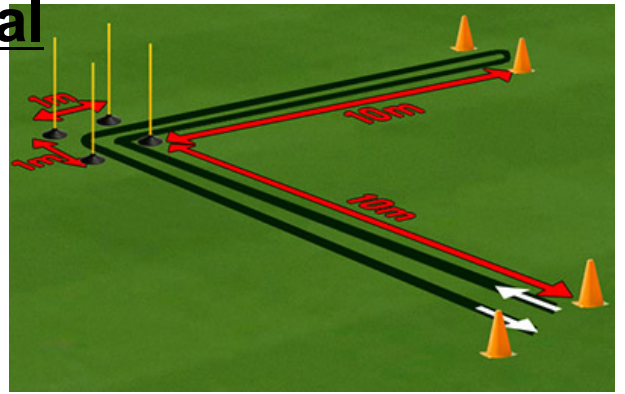
Het starten en stoppen van de stopwatch moet gebeuren als de marker zich in het midden van het bekken van de berijder bevindt.

Voer twee passen uit door de rechter- en linkervoet te draaien.

Houd de beste tijd vast.

# Behendigheid zonder de bal

## 40m (L-stijl)



### Doel

Het doel van deze test is om de explosiviteit van het vertrek van de speler te waarderen, evenals de beheersing van zijn race en zijn verandering van richting met hoge intensiteit.

### Uitrusting

4 kegels

4palen.

Een video-stopwatch.

### Helpen

Eén persoon tot tijd.

### Instructies

Je moet een rondrit maken.

Zet een voet achter de tegenoverliggende deur.

Ga op volle snelheid over de finish.

Je hebt twee pogingen.

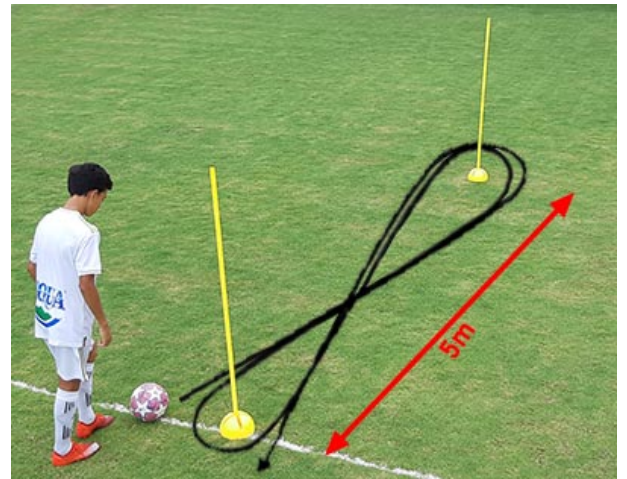
Start van de stopwatch bij het passeren van de poort.

Test gevalideerd als:

- alle berichten staan ??rechttop.
- voet achter de deur geplaatst.

# Behendigheid met de bal

## 8-way slalom met balcontrole



### Doel

Het doel van deze test is om uw behendigheid en uw snelheid in balbezit te meten.

### Uitrusting

Twee polen of, bij gebrek daaraan, twee kegels.

Een stopwatch of een video-stopwatch voor meer precisie.

Een bal.

Een meter.

### Helpen

Eén persoon tot tijd.

### Instructies

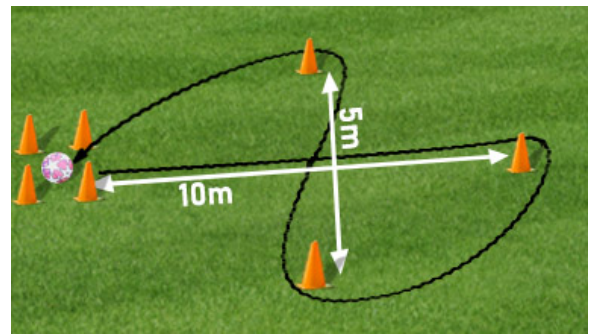
Plaats 2 palen 5 meter uit elkaar.

Je moet 2 rondreizen maken met de bal aan je voeten, zoals op de foto te zien is.

De stopwatch begint met de eerste beweging van de bal. De stopwatch wordt gestopt wanneer de bal wordt gestopt.

# Behendigheid met de bal

## Bal rijden (groot 8)



### Doel

Het doel van deze test is om de snelheid van beweging, houding, coördinatie en aanraking van de bal te waarderen.

Je moet het parcours afleggen zoals op de foto, met de bal op de voet zo snel mogelijk.

### Uitrusting

6 kegels.

Een decameter.

Een ballon.

### Helpen

Eén persoon die tijd en controle heeft.

### Instructies

Je moet de bal rond de kegels slaan zoals op de foto te zien is.

Je moet de test beëindigen door je voet op de bal in het midden van de 4 kegels (1m<sup>2</sup>) te plaatsen.

Je hebt 2 pogingen.

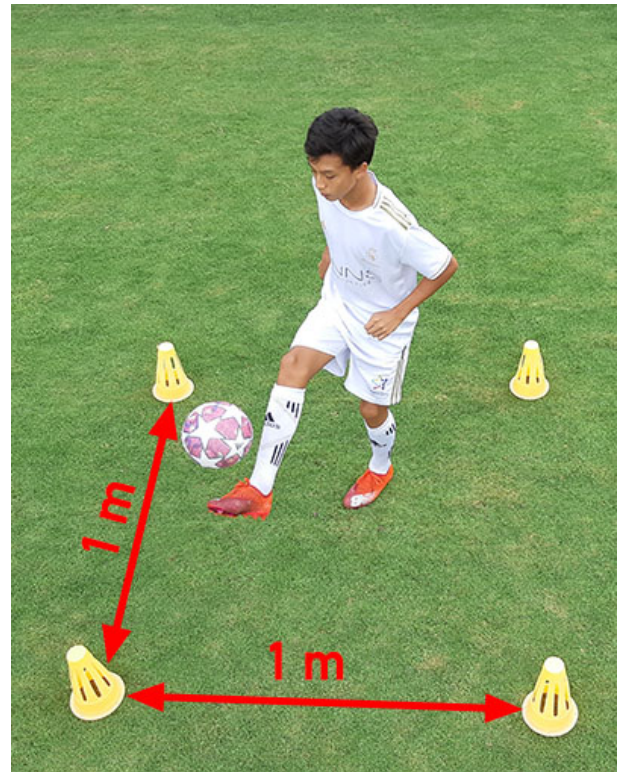
De stopwatch begint met de eerste beweging van de bal. De stopwatch wordt gestopt wanneer de bal wordt gestopt.

De test is gevalideerd als:

- Voet op de bal in het midden van de noppen.
- De kegels niet zijn verplaatst.

# Jongleert

## Jongleer met je sterke voet



### Doel

Het doel van deze test is om te weten hoe gemakkelijk je kunt jongleren onder stress.

Je bevindt je in deze situatie tijdens een wedstrijd waarin je een luchtbal moet besturen met de druk van de tegenstander.

### Uitrusting

4 kegels.

1 meter.

1 bal.

### Helpen

Alleen of met iemand om te controleren.

### Instructies

Plaats 4 kegels 1 m uit elkaar

Jongleer alleen met je dominante voet.

Geen enkel ander deel van uw lichaam is toegestaan.

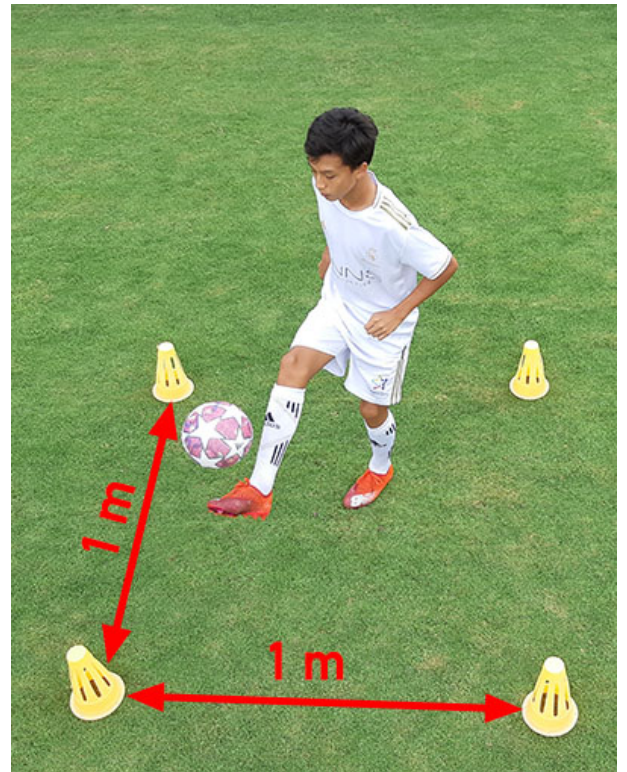
Als je een voet buiten de ruimte plaatst die wordt afgebakend door de kegels, is de test voorbij.

Als je 50 jongleert, is de test voorbij.

Doe 2 pogingen en neem de beste van de 2.

# Jongleert

## Jongleer met je zwakke voet



### Doel

Het doel van deze test is om te weten hoe gemakkelijk je kunt jongleren onder stress.

Je bevindt je in deze situatie tijdens een wedstrijd waarin je een luchtbal moet besturen met de druk van de tegenstander.

### Uitrusting

4 kegels.

1 meter.

1 bal.

### Helpen

Alleen of met iemand om te controleren.

### Instructies

Plaats 4 kegels 1 m uit elkaar

Jongleer alleen met je zwakke voet.

Geen enkel ander deel van uw lichaam is toegestaan.

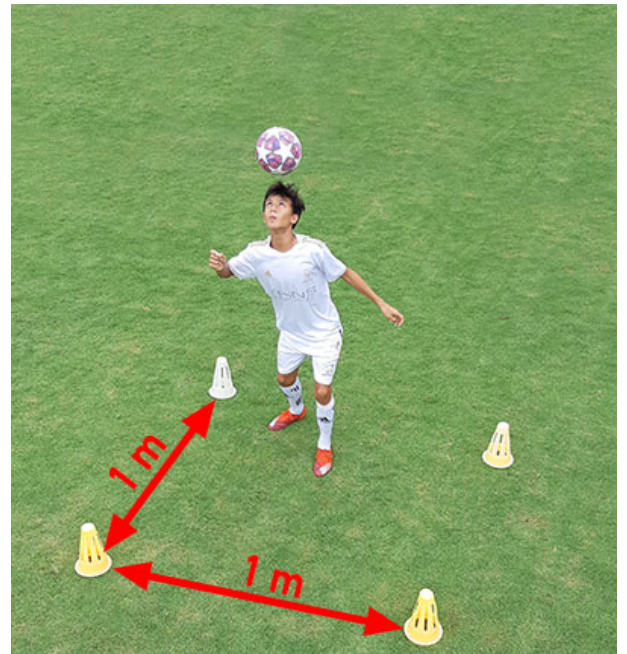
Als je een voet buiten de ruimte plaatst die wordt afgebakend door de kegels, is de test voorbij.

Als je 50 jongleert, is de test voorbij.

Doe 2 pogingen en neem de beste van de 2.

# Jongleert

## Jongleer met je hoofd



### Doel

Het doel van deze test is om te weten hoe gemakkelijk je kunt jongleren onder stress.

Je bevindt je in deze situatie tijdens een wedstrijd waarin je een luchtbal moet besturen met de druk van de tegenstander.

### Uitrusting

4 kegels.

1 meter.

1 bal.

### Helpen

Alleen of met iemand om te controleren.

### Instructies

Plaats 4 kegels 1 m uit elkaar

Jongleer alleen met je hoofd.

Geen enkel ander deel van uw lichaam is toegestaan.

Als je een voet buiten de ruimte plaatst die wordt afgebakend door de kegels, is de test voorbij.

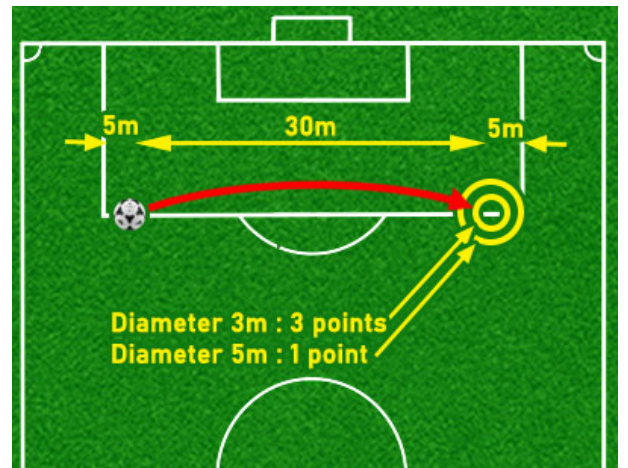
Als je 50 jongleert, is de test voorbij.

Doe 2 pogingen en neem de beste van de 2.



# Passen

## Lange passen (30m) sterke voet



### Doel

Het doel van deze test is om een lange pass te simuleren tijdens een wedstrijd, zoals een wisseling van zijde.

### Uitrusting

- 4 kegels.
- 1 decameter.
- 1 ballon.

### Helpen

Bij voorkeur met iemand om te kijken of de kogel het doel raakt.

### Instructies

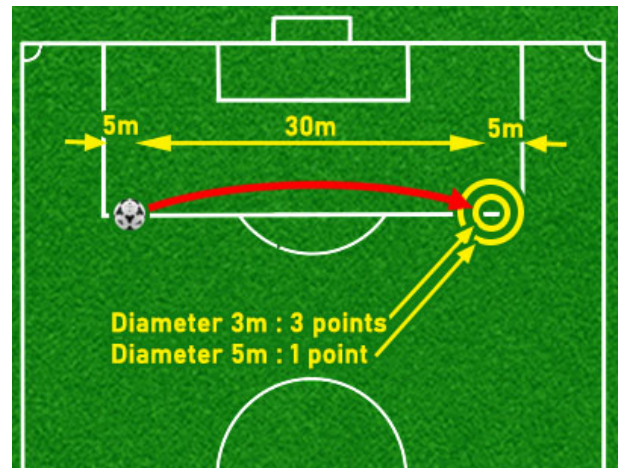
Je moet een doelwit raken met een diameter van 3 meter dat zich op 35 meter van de bal bevindt.

Maak 5 schoten met je sterke voet en tel het aantal ballen dat direct en zonder voorafgaande rebound in het doel is geland.

- 3 punten in het 3m-doel.
- 1 punt op het 5m-doel.

# Passen

## Lange passen (30m) zwakke voet



### Doel

Het doel van deze test is om een lange pass te simuleren tijdens een wedstrijd, zoals een wisseling van zijde.

### Uitrusting

- 4 kegels.
- 1 decameter.
- 1 ballon.

### Helpen

Bij voorkeur met iemand om te kijken of de kogel het doel raakt.

### Instructies

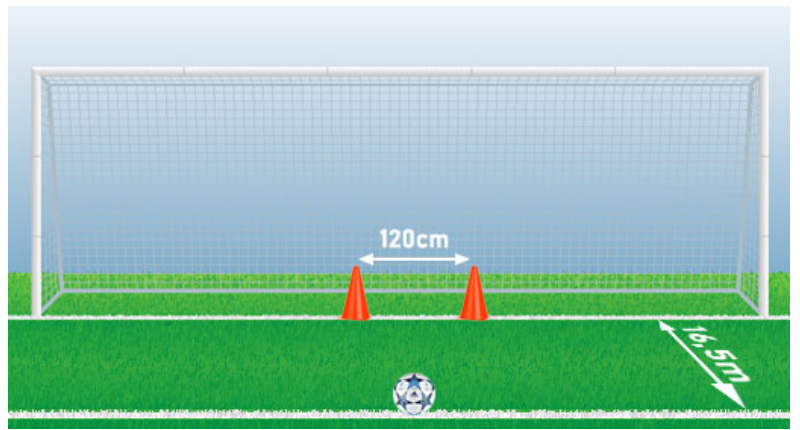
Je moet een doelwit raken met een diameter van 3 meter dat op 35 meter van de bal is geplaatst.

Maak 5 schoten met je zwakke voet en tel het aantal ballen dat direct en zonder voorafgaande rebound in het doel is geland.

- 3 punten in het 3m-doel.
- 1 punt op het 5m-doel.

# Passen

## Korte pass (16,5 m) sterke voet



### Doel

Het doel van deze test is om korte passes tijdens een wedstrijd te simuleren.

### Uitrusting

2 kegels.

1 ballon.

### Helpen

Alleen of met iemand om te controleren.

### Instructies

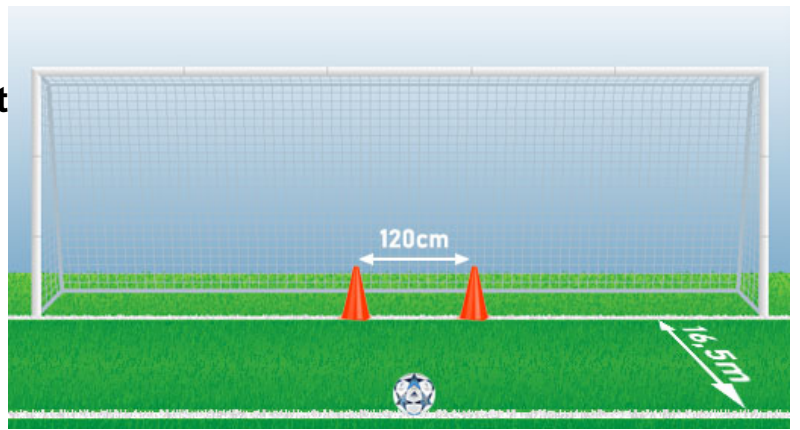
Plaats de bal op de 16,5 meter lijn en plaats 2 kegels 120 cm uit elkaar op de doellijn.

De bal moet in beweging zijn als je hem schiet.

Maak 10 schoten. je sterke voet, en tel het aantal ballen dat direct in het doel is geland en zonder de kegels te raken.

# Passen

## Korte pass (16,5 m) zwakke voet



### Doel

Het doel van deze test is om korte passes tijdens een wedstrijd te simuleren.

### Uitrusting

2 kegels.

1 ballon.

### Helpen

Alleen of met iemand om te controleren.

### Instructies

Plaats de bal op de 16,5 meter lijn en plaats 2 kegels 120 cm uit elkaar op de doellijn.

De bal moet in beweging zijn als je hem schiet.

Maak 10 schoten. je zwakke voet, en tel het aantal ballen dat direct in het doel is geland zonder de kegels te raken.

# Schoten

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



### Doel

Het doel van deze test is om uw binnenkomst in het strafschopgebied te simuleren, gevolgd door een schot waarbij de bal in een van de 2 hoeken van de kooi beweegt.

### Uitrusting

1 touw 6m50  
2 touwen 4m  
1 bal.

### Helpen

Alleen of met iemand om te controleren.

### Instructies

Plaats de snaren zoals getoond in de video.

Plaats de bal op de lijn van 16,5 meter.  
De bal moet in beweging zijn als je schiet.

Maak 5 schoten met je sterke voet in elke hoek (rechter dakraam, linker dakraam) en tel het aantal ballen die het doel hebben geraakt.

Je schiet dus in totaal 10 ballonnen.

# Schoten

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



### Doel

Het doel van deze test is om uw binnenkomst in het strafschopgebied te simuleren, gevolgd door een schot waarbij de bal in een van de 2 hoeken van de kooi beweegt.

### Uitrusting

1 touw 6m50  
2 touwen 4m  
1 bal.

### Helpen

Alleen of met iemand om te controleren.

### Instructies

Plaats de snaren zoals getoond in de video.

Plaats de bal op de lijn van 16,5 meter.  
De bal moet in beweging zijn als je schiet.

Maak 5 schoten met je zwakke voet in elke hoek (rechter dakraam, linker dakraam) en tel het aantal ballen die het doel hebben geraakt.

Je schiet dus in totaal 10 ballonnen.

# Flexibiliteit

## Flexibiliteit van de onderrug en hamstring



### Doel

Het doel is om de flexibiliteit van de onderrug en hamstrings te meten.

### Uitrusting

Een doos van ongeveer 40 x 50 x 60 of gelijkwaardig.

Een liniaal met schaalverdeling.

Plakband.

### Helpen

Een persoon om de maat te lezen.

Iemand om te helpen.

### Instructies

Uitgangshouding zittend, benen gestrekt.

U probeert uw handen zo ver mogelijk langs de benen te bewegen zonder ze te buigen.

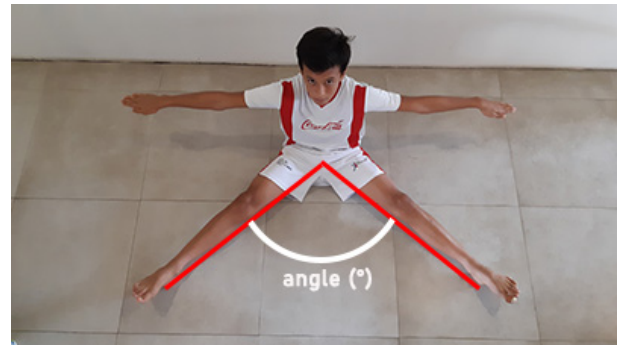
De maximale positie moet 2 seconden worden vastgehouden.

Als uw handen bijvoorbeeld 5 cm hoger zijn dan de doos, let dan op: +5

Als uw handen 5 cm van de doos verwijderd zijn zonder deze te overschrijden, let dan op -5

# Flexibiliteit

## Heupflexibiliteitstest



### Doel

Het doel van deze test is om de flexibiliteit van de heupen en adductoren te meten.

### Uitrusting

Download de gradenboog-app.

### Helpen

Eén persoon om de beenafstand te meten.

### Instructies

Open vanuit een zittende positie de benen en houd de billen in contact met de grond tot je maximale opening.

Je moet stabiel zijn door de armen horizontaal te houden zoals op de foto.

Opmerking de openingshoek door markeringen op de grond te maken.

Gebruik vervolgens een liniaal om de hoek die u meet met een gradenboog te volgen.