



Voetbaltesten KSK Kasterlee

- **Test 1 : Cooper test (12') vanaf U12**

De spelers lopen gedurende 12' een groot mogelijke afstand, zoveel mogelijk rondes rond het volledige terrein. Na 12 minuten worden het aantal rondes geteld + afstand van startpunt tot eindpunt in laatste ronde.

Materiaal : chronometer, spelerslijst, pen

Tip: geef elke speler een nummer, elke keer ze het startpunt passeren roepen ze hun nr. en noteer je zo hun aantal rondes.

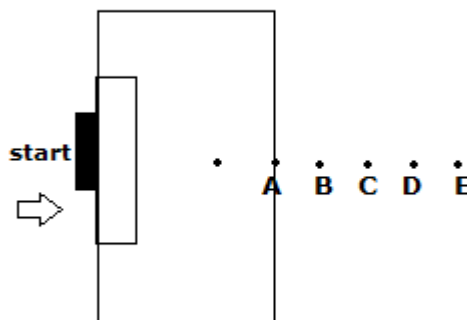
- **Test 2 : Voetbal-snelheidstest vanaf U8**

5 kegels op een rij met telkens 2.5m tussen elke kegel.
De eerste kegel staat op baklijn (weg van de goal).

De speler start met bal op de doellijn en loopt met bal rond kegel B, rond kegel A, rond kegel C, rond kegel A.. en dit tot hij alle kegels heeft afgewerkt komt hij voorbij kegel A en trapt bal in doel. Tijd stopt als bal over doellijn is. Bal niet in doel = 10 sec straf tijd.

Doel : zo snel mogelijk

**Materiaal : 2 ballen, 5 palen, meetlint
chronometer, spelerslijst, balpen**



afstand tussen kegels: 2,5m

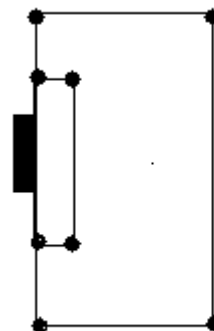
- **Test 3 : Voetbal-uthoudingstest vanaf U8**

8 ballen op de snijpunten van het doelgebied en de backlijn.

De speler start op de doellijn (midden doel) Zo vlug mogelijk alle 8 ballen, **afzonderlijk**, in het lege doel trappen. Volgorde vrij te kiezen. Ook vrije keuze direct trappen of eerst bal drijven en dan trappen. De chrono stopt als 8st bal over doellijn gaat. Gemiste doeltrap = 20 sec straf tijd.

Doel : snel en precies

Materiaal : 8 ballen, chronometer, spelerslijst, balpen



- **Test 4 : Traptechniek vanaf U8**

Elke speler trapt 5 ballen naar doel.
Het doel wordt verdeeld in 6 vakken (zie tekening). Elk vak telt punten.
De speler trapt de stilliggende bal, vrij te bepalen, naar doel/vak. Er is géén tijdsdruk.
U8 t.e.m. U11 t.h.v. penaltypunt.
Vanaf U12 t.h.v. backlijn

Doel : punten verzamelen

Materiaal: Lint, spelerslijst, pen, 5ballen

3pt	1pt	3pt
2pt	0 pt	2pt

- **Test 5 : Jongleren vanaf U8**

Elke speler krijgt 3 beurten om zoveel mogelijk te jongleren. De hoogste beurt telt.
Bij U8 en U9 mag er met 1 tussenbots gewerkt worden.
Zowel voet, hoofd, dij als borst tellen.
Hoogste aantal wordt opgeschreven (beurten worden dus niet opgeteld!)

Doel: zo vaak mogelijk jongleren

Materiaal: bal, spelerslijst, pen