



VAL-talenttesten

Test 1: 30m sprint

- Hiermee test je je: Snelheid (belangrijk bij de sprint)
- Vorbereiding van de test:

Meet een afstand af van 30m op het gras, op het strand, op straat of op een piste. Maak een startlijn aan de ene kant en plaats een merkteken 30m verder, zodat je weet tot waar je moet lopen.

Om te starten sta je met beide voeten achter de startlijn. Starten gaat beter wanneer je je ene voet een beetje voor de andere plaatst.

Vraag iemand om de start te geven (klaar – start) en je tijd te chronometreeren.

- Uitvoering van de test:

Sprint zo snel mogelijk vanaf de startlijn tot over de eindmeet en noteer je tijd tot op 1/10 sec nauwkeurig

Test 2: Shuttle run (10 x 5m)

- Hiermee test je je: snelheidsuithouding en wendbaarheid
- Vorbereiding van de test:

Meet een afstand van 5m uit op het gras, op het strand, op straat of op een piste. Breng aan weerszijden een merkteken aan (een lijn, 2 kegels).

- Uitvoering van de test:

Je start met beide voeten achter de startlijn. Vraag iemand om de start te geven (klaar – start) en je tijd te chronometreeren. Noteer de tijd tot op 1/10sec nauwkeurig. Na het startsignaal sprint je zo snel mogelijk 5 keer heen én weer. Je loopt dus 10 keer 5m. Plaats telkens beide voeten tot over de lijn en keer zo snel mogelijk terug. Bochten maken is niet toegelaten. De laatste rechte lijn mag je gewoon maximaal doorlopen tot over de aankomst.

Test 3: Staande vertesprong

- Hiermee test je je: Sprongkracht (belangrijk bij het verspringen, hoogspringen, hinkstapspringen)
- Vorbereiding van de test:

Teken een lijn in het gras, op het strand, op een mat of in een zandbak (best zachte ondergrond). Neem een lintmeter van minimum 2m bij de hand om je sprong te kunnen opmeten. Laat iemand anders kijken waar je landt en om de sprong op te meten.

- Uitvoering van de test:

Start met je beide voeten achter de startlijn. Buig door je knieën en zwaai je armen naar achter. Probeer met beide voeten samen zover mogelijk vooruit te springen. Strek tijdens je sprong je benen volledig uit terwijl je je armen explosief naar voor beweegt. Je meet de afstand tussen de startlijn en het lichaamsdeel dat het dichtst bij de lijn de grond raakt. Normaal zijn dit je hielen, behalve als je achteruit valt.

Test 4: 6' loop

- Hiermee test je je: loopuithouding
- Vorbereiding van de test:

Voor deze test heb je niet veel nodig, enkel een chronometer en een ronde waarvan je ongeveer de afstand kent. Bijv. een voetbalveld, een piste,...

- Uitvoering van de test:

Probeer gedurende 6' zo veel mogelijk ronden te lopen. Na 6' stop je en reken je uit hoeveel afstand je hebt afgelegd tijdens die 6'. De afstand wordt gemeten in m.

Test 5: Medecinebalstoten

- Hiermee test je je: armkracht
- Vorbereiding van de test:

Neem een medecinebal of krachtbal van 2kg en een meetlint van minstens 10m.

- Uitvoering van de test:

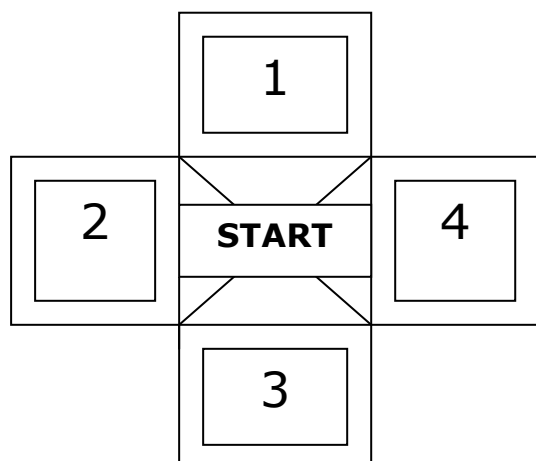
Start met beide voeten achter de lijn vanaf waar je begint te meten. Houd de bal voor je borst met beide handen (zoals de borstpas in basketbal). Probeer de bal zover mogelijk weg te stoten. Vraag iemand anders om de afstand van de startlijn tot de landingsplaats van de bal op te meten.



Test 6: Cross-hopping

- Hiermee test je je: coördinatie (belangrijk om alle juiste technieken in de atletiek te kunnen aanleren)
- Vorbereiding van de test:

Teken met krijt of in het zand de volgende figuur:



De zijden van de vierkanten zijn ongeveer 40cm lang. Vraag aan iemand om 30' de tijd op te nemen met een chronometer en je aantal sprongen te tellen.

- Uitvoering van de test:

Spring gedurende 30sec met beide voeten samen uit en terug in het startvierkant in 4 richtingen. Volg hiervoor de volgorde van de nummertjes. Enkel de sprongen in de juiste richting en uit het startvierkant tellen. Je moet telkens met je voettippen het juiste vak raken. Per cyclus tel je dus 4 sprongen. Probeer zoveel mogelijk sprongen tijdens die 30 sec te maken.



Gemiddelde waarden op de testjes

TEST Jongens	6-7 jaar	8-9 jaar	10-11 jaar	12-13 jaar	14+ jaar
30m sprint	6.8	6.3	5.8	5.6	5.2
10x5m shuttle run	25.5	24	23	22.4	21.6
Staande vertesprong	125	145	155	170	180
Medecinebalstoten	4m	4.5m	5m	5.5m	6.5m
6' loop	1000	1100	1200	1300	1450
Cross-hopping	25	30	35	40	45
Hoogspringen	85cm	95cm	1m05	1m15	1m25

TEST Meisjes	6-7 jaar	8-9 jaar	10-11 jaar	12-13 jaar	14+ jaar
30m sprint	7.0	6.5	5.9	5.7	5.4
10x5m shuttle run	26.5	24.5	23	23	22.5
Staande vertesprong	115	130	140	150	160
Medecinebalstoten	3.5m	4m	4.5m	5m	5.5m
6' loop	950	1100	1150	1200	1300
Cross-hopping	25	30	35	40	45
Hoogspringen	80cm	90cm	1m	1m10	1m20

Scoor je beter dan deze waarden, kom dan zeker eens een kijkje nemen op een training in een atletiekclub! Of vind je atletiek gewoon leuk, dan ben je natuurlijk ook welkom, want atletiek is voor iedereen!

In een atletiekclub kun je het hele jaar door terecht (ook tijdens de zomermaanden!). De meesten sluiten zich aan op het begin van het schooljaar, maar je bent op elk ogenblik welkom. In elke club kun je een aantal trainingen proberen vooraleer je beslist om je aan te sluiten.

TOT BINNENKORT!!

