PERSOONLIJK TESTEN

BASELINE TESTING GUIDE

TEST WAT VOOR JOU RELEVANT IS.

Wil jij **sneller accelereren**, **sterker worden in duels** of **fit blijven tot de 90e minuut**? We kiezen de testen die inzicht geven in jouw specifieke doel(en).

Je hoeft dus **niet alle testen** uit te voeren. Je kunt ze verdelen over één of twee weken, of langer wanneer dat beter past bij je trainingen en herstel.

VIJF BESCHIKBARE TESTCATEGORIEËN

01	**STRENGTH**	Kracht in verschillende bewegingspatronen
02	**POWER**	Explosief kracht leveren
03	**SPEED**	Versnellen op de eerste 10 meter
04	**CORE**	Je romp beheersen onder belasting
05	**CONDITIONING**	Je aerobe conditie in kaart brengen

ZO WERKT HET

Op basis van je voetbaldoelen en huidige trainingen bepalen we welke testen geschikt zijn. Daarna ontvang je een persoonlijke analyse en gericht trainingsadvies.

01 / VOORDAT JE BEGINT

KIES DE TEST DIE BIJ JOU PAST

Welke krachttest je doet, hangt af van je ervaring. Welke testcategorieën je doet, hangt af van je persoonlijke doel(en).

JEUGD / CIRCA 12-17 JAAR

Je hebt nog weinig ervaring met krachttraining of bent nog volop in ontwikkeling.

We gebruiken toegankelijke oefeningen waarbij een goede uitvoering belangrijker is dan zwaar gewicht. Voer de krachttesten bij voorkeur uit onder begeleiding.

BEGINNER

Je hebt nog weinig ervaring met krachttraining, maar kunt de basisoefeningen gecontroleerd uitvoeren.

We testen met toegankelijke oefeningen en focussen op een goede techniek.

GEVORDERD

Je hebt ruime ervaring met krachttraining en beheerst de basisoefeningen goed.

Je kunt zwaardere oefeningen gebruiken om je krachtontwikkeling nauwkeuriger te meten.

BELANGRIJK

Kies niet automatisch de moeilijkste oefening. Kies de variant die je veilig en technisch goed kunt uitvoeren.

ALGEMENE TESTREGELS

- Voer de testen uit wanneer je voldoende uitgerust bent.
- Neem altijd de tijd voor een warming-up.
- Stop bij pijn, duizeligheid of andere ongewone klachten.
- **Film zoveel mogelijk testen**, zodat ik jouw uitvoering en techniek kan beoordelen.

Bij jongeren en onervaren sporters is begeleiding bij de krachttesten wenselijk. Voer geen maximale gewichtspogingen uit zonder geschikte begeleiding.

02 / TESTSELECTIE EN PLANNING

JOUW DOEL BEPAALT DE TESTEN

Dit zijn voorbeelden van relevante testen. De definitieve selectie stemmen we af op jouw ervaring, belastbaarheid en doelen.

01

SNELLER WORDEN

Acceleratie op de eerste meters

Vooral de **10-meter sprint** en de **Standing Broad Jump**. Eventueel testen we ook je kracht (Squat/Hinge) om te zien of daar ruimte voor verbetering ligt.

02

STERKER IN FYSIEKE DUELS

Kracht en rompcontrole

Een selectie uit **Squat, Hinge, Push, Pull** en **Core**, passend bij jouw ervaring. Zo brengen we de relevante krachtcapaciteiten in kaart.

03

FITTER TOT DE 90E MINUUT

Aerobe capaciteit en trainingsbelasting

De **5-minuten-MAS-test** kan helpen je aerobe snelheid te schatten. We bespreken daarnaast je conditiedoel, voetbalbelasting en herstel.

FLEXIBEL TESTEN. GEEN VASTE ZEVEN DAGEN.

1. Bepaal samen met je coach welke testen voor jouw doel nodig zijn.
2. Plan de testen rond teamtrainingen en wedstrijden.
3. Verspreid ze over 1-2 weken, of langer als dat beter uitkomt.
4. Lever na afloop alleen de resultaten van de gekozen testen aan.

Voer sprint-, sprong- en conditietesten bij voorkeur met frisse benen uit.

03 / STRENGTH

KRACHT: SQUAT & HINGE

We testen vier basisbewegingen: Squat, Hinge, Push en Pull. Kies bij iedere beweging één oefening die bij jouw ervaring past.

A. SQUAT - KNIEBUIGEN

JEUGD & BEGINNERS



DUMBBELL GOBLET SQUAT

- Houd een dumbbell met beide handen voor je borst.
- Zet je voeten ongeveer op schouderbreedte.
- Zak gecontroleerd door je knieën en heupen.
- Ga zo diep als je met goede controle kunt.
- Kom weer volledig overeind.

GEVORDERDEN



BARBELL BACK SQUAT

Voer dezelfde beweging uit met een halter op je bovenrug. Gebruik een squat rack met veiligheidssteunen.

B. HINGE - HEUPSTREKKEN

JEUGD & BEGINNERS



KETTLEBELL DEADLIFT

- Zet de kettlebell tussen je voeten.
- Breng je heupen naar achteren en buig je knieën licht.
- Pak de kettlebell vast en houd je rug stevig.
- Kom overeind door je heupen en knieën te strekken.
- Laat gecontroleerd zakken.

Is één kettlebell te licht en beheers je de beweging goed? Dan kun je twee kettlebells gebruiken.

GEVORDERDEN



TRAP BAR OF BARBELL DEADLIFT

Gebruik een trap bar of gewone halter en voer de beweging gecontroleerd uit.

03 / STRENGTH

KRACHT: PUSH & PULL

C. PUSH - DUWEN

JEUGD & BEGINNERS



PUSH-UP

- Plaats je handen iets breder dan schouderbreedte.
- Houd je lichaam recht.
- Laat je borst gecontroleerd richting de vloer zakken.
- Duw jezelf weer omhoog.

GEVORDERDEN



BARBELL BENCH PRESS

Voer het bankdrukken uit met een halter, bij voorkeur met een spotter of veiligheidssteunen.

Lukt een push-up vanaf de vloer nog niet? Plaats je handen op een stevige verhoging, zoals een bankje.

D. PULL - TREKKEN

JEUGD & BEGINNERS



TRX ROW OF BARBELL ROW

- Pak de TRX-handgrepen vast en leun achterover.
- Houd je lichaam recht.
- Trek je borst richting je handen.
- Laat jezelf rustig terugzakken.

GEVORDERDEN



CHIN-UP

Hang met de handpalmen naar jezelf aan een optrekstang. Trek jezelf tot je kin boven de stang komt en laat gecontroleerd zakken. Voorkom zwaaien. Gebruik pas extra gewicht als je strikte chin-ups beheerst.

TRX Row: een horizontaler lichaam maakt het zwaarder. Barbell Row: buig vanuit je heupen naar voren en trek de halter naar je romp.

03 / STRENGTH

HOE TEST JE JE KRACHT?

Doel: één uitdagende, technisch goede set per gekozen oefening. Techniek gaat altijd voor gewicht.

JEUGD & BEGINNERS

Werk rustig op naar een uitdagend gewicht waarmee je maximaal ongeveer **6-8 technisch goede herhalingen** kunt doen. De laatste herhalingen mogen zwaar voelen, maar je moet de beweging blijven controleren.

GEVORDERDEN

Werk geleidelijk op naar een uitdagende set van ongeveer **3-5 technisch goede herhalingen**. Stop voordat je techniek verslechtert; ga niet tot volledig falen.

LICHAAMSGEWICHT

Voor push-ups en chin-ups met lichaamsgewicht noteer je hoeveel strikte herhalingen je kunt uitvoeren.

STUUR JE RESULTATEN IN

- Gekozen oefening
- Gebruikt gewicht, indien van toepassing
- Aantal technisch goede herhalingen
- Je lichaamsgewicht
- Bij voorkeur een video van je zwaarste of laatste set

Bij de TRX Row noteer je ook hoe je stond, zodat je bij een hertest dezelfde moeilijkheid kunt gebruiken.

Vergelijk resultaten alleen rechtstreeks wanneer dezelfde oefenvariant en uitvoering zijn gebruikt.

04 / CORE

ROMPSTABILITEIT

We testen hoe lang je drie verschillende posities goed kunt vasthouden. Voor alle niveaus gelden in principe dezelfde uitvoeringen.

A. FRONT PLANK



1. Ga op je onderarmen en tenen staan.
2. Houd je ellebogen onder je schouders.
3. Span je buik en billen aan.
4. Houd je lichaam in één rechte lijn.

Test: houd deze positie zo lang mogelijk technisch goed vast. Stop zodra je heupen doorzakken of je houding duidelijk verandert.

B. SIDE PLANK



1. Ga op je zij liggen.
2. Plaats je elleboog onder je schouder.
3. Strek je benen en leg je voeten op elkaar.
4. Duw je heupen omhoog.
5. Houd je lichaam recht.

Test: houd de positie zo lang mogelijk vast. Test zowel je linkerzijde als je rechterzijde.

04 / CORE

PRONE BACK EXTENSION HOLD

C. Prone Back Extension Hold: een statische houding waarbij zowel je borst als je benen van de grond komen, terwijl je armen langs je lichaam blijven.



1. Ga op je buik liggen.
2. Strek je benen naar achteren en houd je armen langs je lichaam.
3. Til je borst, armen én beide benen van de vloer.
4. Houd je nek neutraal en je benen gestrekt.
5. Houd de positie vast zonder overdreven hol te trekken.

TEST

Houd deze positie zo lang mogelijk technisch goed vast. Stop zodra je je borst of benen niet meer op hoogte kunt houden.

STUUR JE CORE-RESULTATEN IN

- Front Plank: aantal seconden
- Side Plank links: aantal seconden
- Side Plank rechts: aantal seconden
- Prone Back Extension Hold: aantal seconden

Film bij voorkeur iedere houding vanaf de zijkant, zodat ik je lichaamshouding kan beoordelen. Wanneer een houding nog niet lukt, noteer je dit.

05 / POWER

STANDING BROAD JUMP

Doel: meten hoe ver je vanuit stilstand kunt springen. Geschikt voor jeugd, beginners en gevorderden.



UITVOERING

1. Ga met beide voeten achter een startlijn staan.
2. Houd je voeten ongeveer op heupbreedte.
3. Buig je knieën en zwaai je armen naar achteren.
4. Spring met beide voeten zo ver mogelijk naar voren.
5. Land op beide voeten en blijf stabiel staan.

METEN

Meet vanaf de startlijn tot aan de achterkant van je **dichtstbijzijnde hiel** bij de landing.

Doe **3 pogingen**, met voldoende rust ertussen. De verste geldige sprong telt. Een poging telt niet wanneer je na de landing achterover valt of naar achteren stapt.

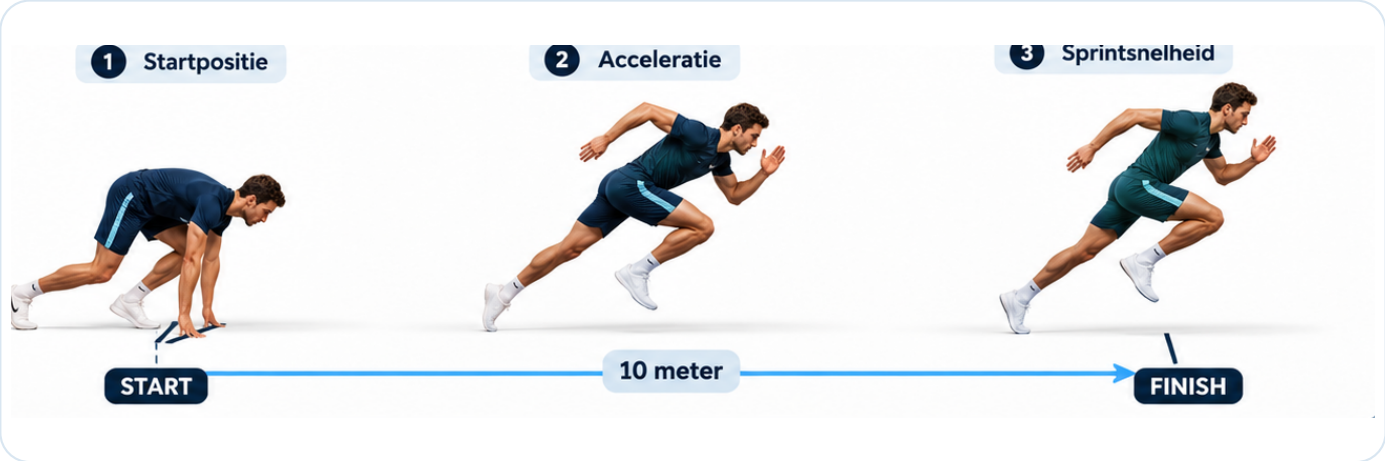
STUUR JE RESULTAAT IN

Beste sprongafstand in centimeters en bij voorkeur een video vanaf de zijkant.

06 / SPEED

10-METER SPRINT

Doel: meten hoe snel je vanuit stilstand kunt accelereren over de eerste 10 meter.



BENODIGDHEDEN

Vlakke ondergrond (bijvoorbeeld voetbalveld) · Meetlint · Twee pionnen · Geschikte tijdmeetmethode

UITVOERING

1. Meet precies 10 meter uit en markeer start en finish.
2. Warm op met rustig lopen, dynamische bewegingen en enkele opbouwende versnellingen.
3. Begin vanuit stilstand, met je voorste voet achter de startlijn.
4. Sprint zo snel mogelijk door de finishlijn.
5. Neem 2-3 minuten rust.
6. Herhaal tot je 3 pogingen hebt uitgevoerd. De snelste tijd telt.

TIJD METEN

Laat iemand de sprint filmen met een telefoon in slow motion. Zorg dat start en finish duidelijk in beeld zijn en bepaal de tijd aan de hand van de videobeelden.

Een gewone handstopwatch is minder nauwkeurig, vooral over slechts 10 meter. Noteer altijd hoe de tijd is gemeten.

STUUR JE RESULTAAT IN

Sprinttijd poging 1, 2 en 3 · Snelste tijd in seconden · Gebruikte meetmethode · Bij voorkeur een video. Gebruik bij hertesten dezelfde startpositie en meetmethode.

07 / CONDITIONING

5-MINUTE MAS TEST

Doel: je maximale aerobe snelheid (MAS) schatten. Deze test wordt altijd hardlopend uitgevoerd.

WAAR KUN JE DE TEST DOEN?

1

ATLETIEKBAAN / VOORKEUR

Loop op een atletiekbaan. De bekende baanlengte maakt het gemakkelijker om je afgelegde afstand nauwkeurig te bepalen.

2

VOETBALVELD

Loop rondom het voetbalveld langs de zijlijnen en achterlijnen. Snijd de hoeken niet af.

3

BUITEN

Kies een vlak, veilig loopparcours met zo min mogelijk scherpe bochten, kruisingen en hoogteverschillen.

WARMING-UP

1. 10 minuten rustig hardlopen.
2. Dynamische mobiliteit.
3. 3 geleidelijke versnellingen van ongeveer 50 meter.
4. Paar minuten rustig herstellen.

BELANGRIJK

Dit is een zware inspanning. Test alleen wanneer je fit bent en gewend bent aan intensief hardlopen.

07 / CONDITIONING

UITVOERING & RESULTATEN

5-Minute MAS Test / registreer je afgelegde afstand na exact vijf minuten.

UITVOERING

1. Zorg dat je sporthorloge klaarstaat en GPS heeft gevonden.
2. Start de hardloopregistratie.
3. Loop gedurende precies 5 minuten een zo groot mogelijke afstand.
4. Probeer een hoog maar gelijkmatig tempo aan te houden.
5. Stop de meting wanneer de 5 minuten voorbij zijn.
6. Noteer je afgelegde afstand.

BEREKENING

MAS = AFSTAND (M) × 0,012

Voorbeeld: 1.250 meter × 0,012 = **15,0 km/u**

STUUR JE RESULTAAT IN

- Afgelegde afstand in meters
- Screenshot van je sporthorloge
- Testlocatie
- Gebruikte meetmethode
- Hoe zwaar de test voelde op een schaal van 1-10

08 / RESULTATEN

RESULTATEN INSTUREN

Stuur de resultaten in van **alleen de testen die we voor jouw doel(en) hebben geselecteerd**. Dat kan via de coachingapp, e-mail of Instagram.

WAT STUUR JE IN?

- **Algemeen:** leeftijd, lengte, lichaamsgewicht, sport en positie.
- **Strength (indien gekozen):** oefening, gewicht en herhalingen.
- **Core (indien gekozen):** houdtijd per uitgevoerde test.
- **Power (indien gekozen):** beste sprongafstand in centimeters.
- **Speed (indien gekozen):** 10-meter sprinttijd en meetmethode.
- **Conditioning (indien gekozen):** afstand in 5 minuten.
- **Extra:** zoveel mogelijk video's en eventuele bijzonderheden.

WAT KRIJG JE TERUG?

1. JOUW GESELECTEERDE TESTRESULTATEN

Een overzicht van de capaciteiten die voor jouw doel zijn getest.

2. JOUW STERKE PUNTEN EN AANDACHTSPUNTEN

Welke uitkomsten richting geven aan je trainingsprioriteiten.

3. PERSOONLIJK TRAININGSADVIES

Waar je gericht aan kunt werken, afgestemd op je voetbalweek.

4. LOOPINTENSITEITEN (ALS MAS IS GETEST)

Geschatte aerobe snelheid en bijpassende trainingsintensiteiten.

Je test voor inzicht en richting, niet om zo veel mogelijk testen af te vinken.

ONLINE PERFORMANCE COACHING

GERICHT TRAINEN.
MAXIMAAL PRESTEREN.

Hard trainen is niet genoeg.

Met Online Performance Coaching ontwikkel je de juiste fysieke capaciteiten, op de juiste manier en op het juiste moment om maximaal te presteren.



ONLINE PERFORMANCE COACHING