

Fodboldens Legestue

Fodboldtest

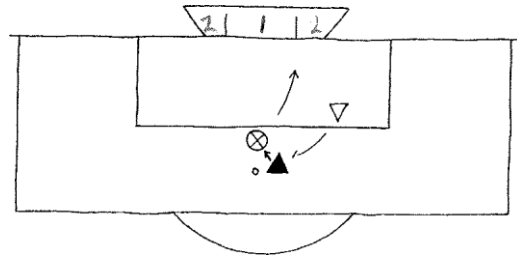


Navn / Dato

Teknik

Hovedstød

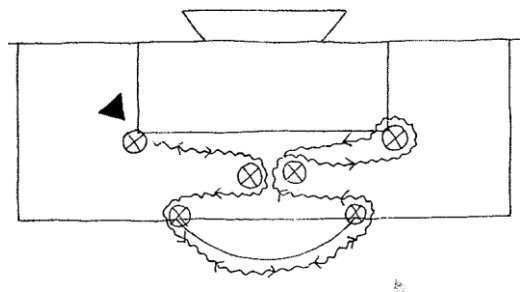
Bolden kastes med et underhåndskast til spilleren, som har sit udgangspunkt ved straffesparkspletten. Han må løbe frem til en kegle, der er placeret 1 meter uden for målfeltet. Der scores ved at heade bolden i mål. I målet er der placeret to hjørneflag, 2 meter fra stolperne. Det giver 1 point at score i midten og to point at score mellem hjørneflag og stolpe. Bolden må ikke røre jorden, inden den går i mål. Der er 6 kast fra hver side. De første tre må spilleren stå på jorden, når der heades. De sidste tre skal spilleren være i luften når der heades. Hvis kastet er dårligt, tages forsøget om.



	1	2	3	4	5	6	I alt
Venstre side							
Højre side							

Dribling

Spillerne starter deres løb med bolden ved hjørnet af det ene målfelt. Der dribles gennem keglemålet (1 meter), og til højre rundt om halvbuen. Igen igennem keglemålet, videre ud til keglen ved det andet hjørne af målfeltet. Rundt om keglen, tilbage gennem keglemålet, rundt om halvbuen, ind gennem keglemålet og tilbage til startstedet. Det gælder om at gennemføre banen så hurtigt som muligt. Du har to forsøg.



	1	2	Det bedste forsøg er:
Sekunder			

Jonglering

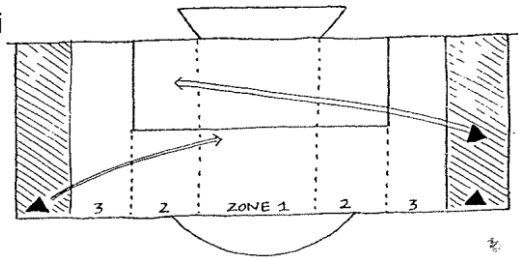
Bolden skal løftes fra jorden med foden. Man må benytte alle dele af kroppen undtagen arme og hænder. Der regnes med en jonglering for hver berøring af ny kropsdel (to eller flere berøringer i træk på fx højre fod tæller kun en jonglering). Man har tre forsøg til at opnå så mange som muligt.



	1	2	3	Det bedste forsøg er:
Antal				

Halvtliggende vristspark

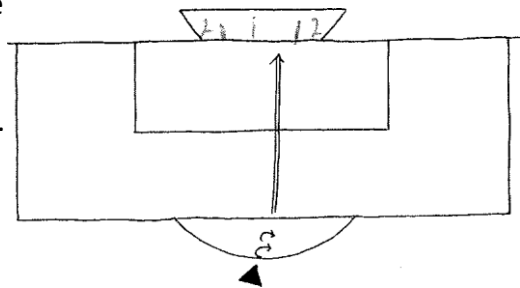
Bolden sparkes med halvtliggende vristspark direkte ind i hhv. zone 1, 2 og 3. Der sparkes seks spark med venstre ben fra venstre side og seks spark med højre ben fra højre side. Tre spark med hver ben foretages til bolde, der ligger på en linje i forlængelse af straffesparksfeltet. Tre spark til bolde i bevægelse efter et træk ind i de skraverede felter. Det er zone 1, 2 og 3 længst væk fra spilleren der skal rammes. Hvis man rammer en zone, får man zonennummeret i point.



	1	2	3	4	5	6	I alt
Venstre ben							
Højre ben							

Spark på mål

Der skal sparkes seks gange med hvert ben. På de første tre bolde skal bolden ligge stille inden for halvbuen. På de tre sidste spark skal bolden ligge på linjen af halvbuen. Spilleren tager et træk med sparkefoden og sparker på mål. Hverken bold eller spiller må komme ud af feltet afgrænset af halvbuen før sparket. Det giver to point at score i siden af målet. Et point at score i midten. Bolden må ikke røre jorden, inden den går i mål.



	1	2	3	4	5	6	I alt
Venstre ben							
Højre ben							

Fysisk

Springstyrke

På en springmåtte laves et countermovement jump. Der er tre forsøg til at springe så højt som muligt. Det bedste spring tæller.

	1	2	3	Det bedste forsøg er:
Cm				

Hurtighed

30 meters sprint. Der måles hastigheder efter 5 meter, 10 meter og 30 meter med elektronisk udstyr. Der er tre forsøg.

	1	2	3	Det bedste forsøg er:
5 meter				
10 meter				
20 meter				
30 meter				

Kondition

Jens Bangsbos restitutionstest løbes. Alle løber på niveau 2.

Niveau	
--------	--