



TALENTSCOUTING VAN DE VLAAMSE TENNISVERENIGING

PRÉ-DETECTIEFASE IN SAMENWERKING MET CLUBS



Inhoudstafel

Inleiding

1. Talentscouting Van De Vlaamse Tennisvereniging

1.1 Scoutingproject

1.2 Talentdetectie op clubniveau: Integratie van talentdetectie in het VTV-Jeugdfonds

2. Pré-detectie Testbatterij Op Clubniveau

2.1 Praktische Organisatie

- 2.1.1 Clubwerking
- 2.1.2 Testopstelling en ruimtelijke ordening
- 2.1.3 Materiaal
- 2.1.4 Time-management
- 2.1.5 Opwarming

2.2 Lichaamsmetingen

- 2.2.1 Antropometrie lichaamsgewicht
- 2.2.2 Antropometrie lichaamslengte

2.3 Psychomotorische Vaardigheden

WERPVAARDIGHEID

- 2.3.1 Bovenhands werpen dominante en niet dominante hand
KTK (Körperkoordinations Test für Kinder)
- 2.3.2 Springen over een lijn

BALVAARDIGHEID

- 2.3.3 Sneldribbelen met maxi-tennisbal
- 2.3.4 Dribbelen met handenklap met maxi-tennisbal

2.4 Fysieke Vaardigheden

NEURALE SCREENING

- 2.4.1 Snelskippen met 1 been over lijn
- 2.4.2 Kruislingsspringen voor-achter over T

NEURO-MUSCULAIRE SCREENING

- 1.1.1 Sprint over de lengte van een tennisterrein
- 1.1.2 Verspringen in reeks
- 1.1.3 Midister-test

Inleiding

De jongste prestaties van onze Belgen in Grand Slams alleen al, doet ons Vlaams tennishart weer tekeer gaan als nooit tevoren. Na de uitgesproken successen van Monami, Appelmans en Dewulf en een periode waar buiten de excessen van “onze twee meisjes” ook nog eens 7 mannen zich in de top 100 speelden, wordt de tenniskaart van de US Open 2009 gekleurd door Vlaamse topprestaties. Tennis leeft in de huiskamers, in de clubs en in de droomwereld van kinderen. De clubs leveren sterke inspanningen om de bewogen kinderen en hun ouders aan te trekken. KidsTennis verzorgt leerrijke en plezierige speelkansen voor de allerjongsten en garandeert een constante instroom van nieuwe tennislustige jongens en meisjes. Het ‘Be Gold’-project van VTV in samenwerking met clubs en trainers voorziet een verantwoorde begeleiding en ontwikkeling van jong talent. Via het vernieuwde scoutingproject kunnen clubs en trainers binnen hun jongste ledengroep op zoek gaan naar onze toekomstige Vlaamse tennishelden.

Alle partijen worden betrokken bij het vernieuwd VTV-scoutingsysteem

Via de VTV-website werd een praktische ‘tool’ van testen met demonstraties ontwikkeld dewelke de clubs en de clubtrainers in staat stelt om zelf talent te detecteren. Zowel trainers, ouders, vriendjes, ... kortom iedereen kan via deze weg in het VTV-scoutingsysteem instappen. Enige voorwaarde is het juist volgen van de richtlijnen voor de testafname en het doorsturen van de gegevens naar vtv. Binnen de 4 jaar belooft VTV een geautomatiseerde terugkoppeling naar spelers, ouders, trainers en clubs met een individueel motorisch profiel, trainingsrichtlijnen en –doelstellingen.

- **Een speler** krijgt feedback over zijn sterktes en groeipunten en kan aan de slag met de vooropgestelde doelstellingen en trainingsrichtlijnen. Hij/zij kan naar een trainer stappen om de sterktes te verfijnen en de beperkingen te stimuleren. Als tennisser dien je immers over een koffer vol met vaardigheden te beschikken.
- **Ouders** krijgen zicht op de motorische aanleg en ontwikkeling van hun kind en kunnen zo de spelbeleving van hun kind beter inschatten en ondersteunen.
- **De trainer** kan zijn begeleiding richten op basis van de individuele motorische profielen en de ontwikkeling van zijn/haar speler.
- **De club** tot slot kan rekening houden met de informatie om lesgroepjes in te delen, zo wordt het mogelijk om de kinderen met gelijkaardige vaardigheden te bundelen.

Hoe werkt het vernieuwd VTV-scoutingsysteem?

Het vernieuwde VTV-scoutingsysteem gaat de spelers systematisch en permanent meten en opvolgen op bepaalde motorische vaardigheden. Het maakt deel uit van de het project van de Vlaamse Tennisvereniging om alle onder 12 spelers motorisch te screenen om voor ieder die wenst feedback te geven over de resultaten in de vorm van een rapport.

Naarmate een speler doorstroomt in het systeem zal een meer doorgedreven screening gebeuren. Uiteindelijk worden de motorische eigenschappen, de spelkwaliteiten en de mentale vaardigheden die inzicht moeten geven in het potentieel van een speler, alsook de evolutie van die karakteristieken in kaart gebracht. In de nabije toekomst zal een directe praktijk ondersteuning van club en trainer via het terugkoppelen van informatie over de ingestuurde gegevens gebeuren. Na het testen van spelers door de trainer op de club en het doorsturen van de gegevens naar VTV, krijgen de ouders, spelers, trainers en club voor hen zeer nuttige en praktische informatie. Alvorens we echter toe zijn aan deze onmiddellijke return, zullen we eerst een grote hoeveelheid aan gegevens van de clubs moeten ontvangen en zal de komende periode overbrugd worden met periodieke feedback.

Iedereen kan tot 4x/jaar gegevens van een speler doorsturen, telkens voor het weekeinde van de week volgend op de Zomervakantie, Allerheiligenvakantie, Krokusvakantie en Paasvakantie. De testbatterij kan reeds voor kinderen vanaf 6 jaar toegepast worden. Indien we onze clubspelertjes dan ook systematisch vanaf die leeftijd aan de testbatterij onderwerpen, krijgen we ook een duidelijk beeld van de evolutie per speler doorheen de jaren. Binnenkort zal men te weten komen hoe de prestaties van de speler zich ten opzichte van die van zijn/haar leeftijdsgenoten verhouden. Omdat talentscouting en ontwikkeling samen gaan, krijgen clubs die actief op zoek gaan naar jong talent meer punten voor het VTV-Jeugdfonds. Hoe meer jeugdleden onder 9 worden getest door een club, hoe meer punten verdiend worden.

1. Talentscouting Van De Vlaamse Tennisvereniging

1.1. Scoutingproject

FASE I: PRÉ-DETECTIE

Clubs: 2 cycli/jaar > 2 metingen/cyclus (4 meetmomenten / jaar)
Kinder FUNdagen: 2 cycli/jaar > aanvullend op de clubscouting

FASE II: DETECTIE

Detectiedagen in Wilrijk: 2 cycli/jaar > 1 meting/cyclus
Detectiestages: aanvullend op de detectiedagen ivf observeren leersnelheid

FASE III: IDENTIFICATIE

Identificatiedag in Wilrijk: 1x/ jaar > selectie / geen selectie

Be Gold: Trainingsopvolging en ontwikkelingsevolutie

Be Gold-beloofte = Topsportstatuut
OBG-getrainde = Permanente talentscouting

1.2. Talentdetectie op clubniveau: Integratie van talentdetectie in het VTV-Jeugdfonds

Talentbegeleiding is een onderdeel van de criteria van het VTV-Jeugdfonds. Om talenten te begeleiden moeten ze uiteraard eerst gedetecteerd worden. In het nieuwe scoutingstelsel van de VTV spelen de club en trainer een belangrijke rol door het testen van de jongeren op clubniveau. Daarom wordt dit geïntegreerd in het VTV-Jeugdfonds 2010. De criteria met betrekking tot de talentdetectie zullen een niet onbelangrijk gewicht krijgen en kunnen behaald worden door alle VTV-clubs. Voor clubs die het label 'VTV-erkende Toptennisschool' willen behalen, zijn deze criteria een must.

Om te kunnen scoren op de talentdetectiecriteria dient een club de kinderen te testen en deze gegevens aan VTV te bezorgen. Er zijn 4 momenten waarop deze resultaten dienen doorgestuurd te worden. Per moment en per ingestuurde testbatterij voor één kind stijgt het puntentotaal voor de club (per kind kan dit max. 4 keer gedaan worden). De deadlines voor het insturen van de gegevens zijn telkens de zondag in het weekend volgend op de Zomervakantie, Allerheiligenvakantie, Krokusvakantie en Paasvakantie. Hoe meer testresultaten er aan VTV worden bezorgd, hoe meer punten. Om de juistheid van de gegevens te bewaken zal indien nodig de club alle punten op talentdetectie verliezen wanneer blijkt dat foutieve gegevens aan VTV werden bezorgd.

De talentdetectiecriteria zullen mee verspreid worden in de bekendmaking van het VTV-Jeugdfonds 2010. Dit zal gebeuren in het najaar, na de evaluatie van het eerste werkingsjaar.

Talentbegeleiding is een onderdeel van de criteria van het VTV-Jeugdfonds. Om talenten te begeleiden moeten ze uiteraard eerst gedetecteerd worden. Daarom wordt het nieuwe VTV-talentdetectiesysteem geïntegreerd in het VTV-Jeugdfonds 2010. De criteria met betrekking tot de talentdetectie zullen een niet onbelangrijk gewicht krijgen en kunnen behaald worden door alle VTV-clubs. Voor clubs die het label 'VTV-erkende Toptennisschool' willen behalen, zijn deze criteria een must.



Om te kunnen scoren op de talentdetectiecriteria dient een club de kinderen te testen en deze gegevens aan VTV te bezorgen. Er zijn 4 momenten waarop deze resultaten dienen doorgestuurd te worden. Per moment en per ingestuurde testbatterij voor één kind stijgt het puntentotaal voor de club (per kind kan dit max. 4 keer gedaan worden). Maw. hoe meer testresultaten er aan VTV worden bezorgd, hoe meer punten. Om de juistheid van de gegevens te bewaken zal indien nodig de club alle punten op talentdetectie verliezen wanneer blijkt dat foutieve gegevens aan VTV werden bezorgd.

De talentdetectiecriteria zullen mee verspreid worden in de bekendmaking van het VTV-Jeugdfonds 2010. Dit zal gebeuren in het najaar, na de evaluatie van het eerste werkingsjaar.



2. Pré-detectie Testbatterij Op Clubniveau

2.1. Praktische Organisatie

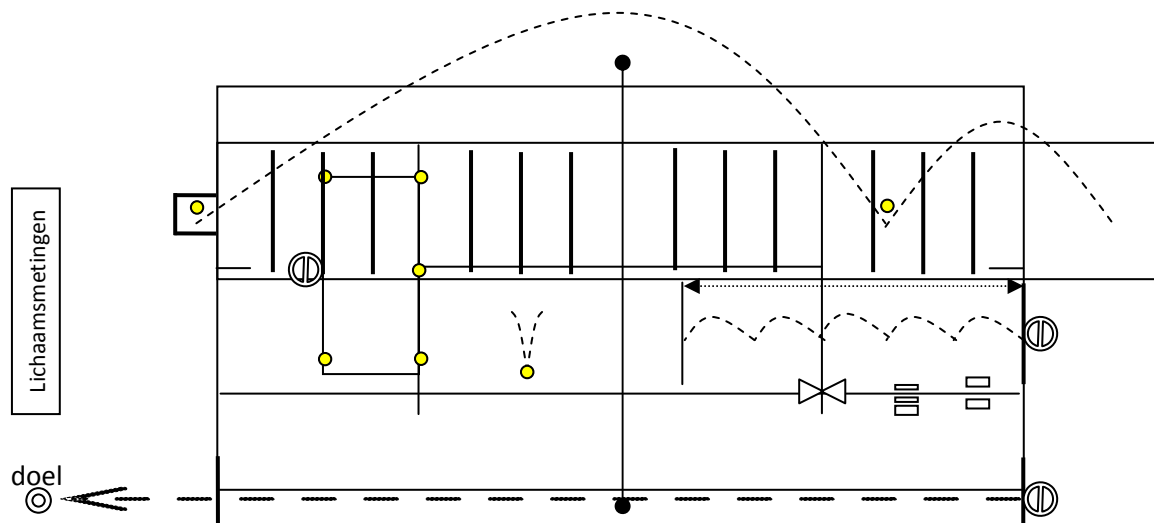
2.1.1 Clubwerking

De talentscouting testbatterij werd ontwikkeld om kinderen te kunnen testen in de clubs met een minimum aan materiaal en testleider expertise. Naar tijdsbesteding wordt gerekend op een volledige en kwalitatieve talent screening, inclusief opwarming, van minstens 4 spelers op een uur door 1 trainer wanneer het testcircuit voor aanvang volledig werd opgesteld.

De club is vrij om de testopstelling en het aantal testleiders op te drijven zodat er een meer efficiënte gegevensverzameling kan gebeuren. Zo kan bijvoorbeeld een club-conditietrainer in zijn les een grote groep kinderen in eenzelfde tijdsspanne opmeten mits hulp van een tennistrainer of kan de club een club-scoutingdag organiseren.

De testopstelling gebeurt bij voorkeur op een slipvrije vloer zodat de kinderen hun maximale prestatie kunnen tonen. Indien de batterij wordt afgenomen op een gladde vloer waarbij de trainer inschat dat dit de balans en de uitvoeringssnelheid beduidend vermindert, duidt je dit aan op het invulbestand in het daarvoor voorziene vak.

2.1.2 Testopstelling en ruimtelijke ordening



2.1.3 Materiaal

- 1 geijkte weegschaal, nauwkeurig tot op 200g of nauwkeuriger
- 1 meter van 2m, nauwkeurig tot op 1 mm
- 1 meetlint van minimum 10m
- 1 handchronometer, nauwkeurig tot op 1 honderdste seconden
- ≥ 20 tennisballen (maxi – harde ballen)
- 12 strips, lijnen, kleefband, stokken of andere toepasselijke voorwerpen voor het aflijnen van zones
- 1 tennisracket
- 1 schrijfpenn en afgedrukt invuldocument of rechtstreekse digitale inbreng via laptop of computer

2.1.4 Time-management

<u>VOLGORDE</u>	<u>TEST</u>	<u>DEMO</u>	<u>AFNAME / 4</u>	<u>AANVANG</u>	<u>EINDE</u>
1	Lichaamsmeting	0	3	00u 00	00u 06
2	<u>Opwarming</u>	0	5	00u 06	00u 11
3	<u>Werpen</u>	2	7	00u 11	00u 20
4	Midister-test	2	4	00u 20	00u 26
5	<u>Sneldribbelen</u>	2	7	00u 26	00u 35
6	Verspringen	1	3	00u 35	00u 39
7	<u>Springen over lijn</u>	2	4	00u 39	00u 45
8	Snelskippen	1	4	00u 45	00u 50
9	<u>Kruiselings voor-achter springen</u>	1	4	00u 50	00u 55
10	Sprint	1	4	00u 55	00u 60

2.1.5 Opwarming

De kinderen worden opgewarmd gedurende 5 minuten. Hierbij wordt aandacht besteed aan een progressieve cardiovasculaire opwarming. Dit gebeurt best met een continue belasting en een paar coördinatieve opdrachten. Op het einde worden de kinderen geactiveerd zodat ze maximale inzet kunnen tonen tijdens de testafname via het gebruik van een paar sprongen en sprintjes met telkens voldoende rust tussen (A/R = 1/>4).

2.2. Lichaamsmetingen

2.2.1 Antropometrie lichaamsgewicht

- Wat wordt gemeten?
Lichaamsgewicht
- Duur
 - 3 minuten per 4 spelers
- Testbeschrijving en procedure
 - De speler plaatst zich op de geijkte weegschaal. De testafnemer leest het gewicht af en noteert.
 - De spelers dragen een T-shirt en short, geen schoenen.
 - Na opmeting van de lichaamsmetingen, doet de speler zijn schoenen aan en start de opwarming
- Scorebepaling
 - Lichaamsgewicht in kg wordt bepaald door de geijkte weegschaal.
- Materiaal
 - Geijkte weegschaal, nauwkeurig tot op 200g of nauwkeuriger

2.2.2 Antropometrie lichaamslengte

- Wat wordt gemeten?
Lichaamslengte
- Duur
 - 3 minuten per 4 spelers
- Testbeschrijving en procedure
 - Breng een meter verticaal aan op een muur zodat de 0 cm lijn overeenkomt met het grondvlak waarop het kind zal plaatsnemen.
 - De speler staat rugwaarts met de voeten samen en hielen, bekken, schouders en achterhoofd raken de muur.
 - De testafnemer meet de lichaamslengte door een recht voorwerp horizontaal op het hoofd te plaatsen en de lichaamslengte af te meten op de aangebrachte meter.
 - Na opmeting van de lichaamsmetingen, doet de speler zijn schoenen aan en start de opwarming
- Scorebepaling
 - Lichaamslengte in cm wordt bepaald op een meter.
- Materiaal
 - Geijkte meter, nauwkeurig tot op 1 mm

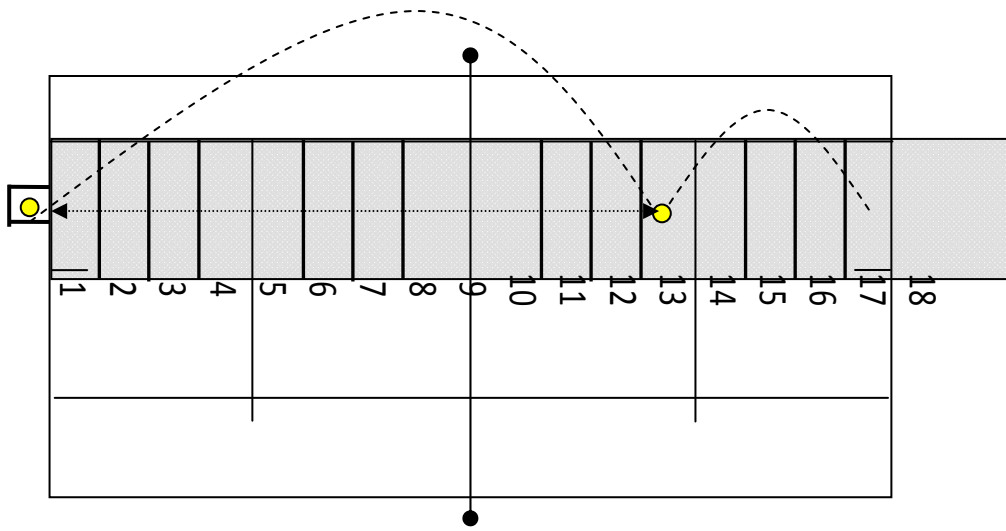
2.3. Psychomotorische Vaardigheden

WERPVAARDIGHEDEN

2.4.1 Bovenhands werpen dominante en niet dominante hand

- Wat wordt gemeten?
Bovenhandse werpvaardigheid via maximale prestatie
- Duur
 - 2 minuten demonstratie met voorkeur- en niet-voorkeur hand voor de hele groep met instructie over de ideale afwerphoek van 45°
 - 6 minuten per 4 spelers
- Testbeschrijving
 - Zo ver mogelijk bovenhands werpen vanuit stand met de voorkeur- en niet-voorkeur hand van achter de basislijn. Aanlopen is niet toegelaten.
 - Speler mag de lijn overschrijden met een stap nadat de bal werd geworpen
 - Enkel de ballen die landen in het verlengde van het half enkelveld zijn geldig. De speler krijgt telkens een nieuwe poging tot hij/zij aan beide kanten (voorkeur en niet-voorkeur hand) 2 geldige testpogingen heeft.
 - De bal moet met een bovenhandse werpbeweging gegooid worden: de bal wordt met een bovenhandse slagworp gegooid, de bal wordt afgeworpen boven schouderhoogte.
- Procedure
 - Opwarming (vrij aantal worpen zonder feedback van de testleider)
 - Aansluitend testpogingen tot 2 geldige resultaten voor telkens de voorkeur- en niet-voorkeur hand
 - De testleider noteert de scores voor de geldige uitvoeringen
- Scorebepaling
 - De afstand in een rechte lijn van de basislijn tot aan de eerste bots wordt voor elke geldige poging genoteerd in een score van 1 tot 18. De score stemt overeen met de vakken die werden bepaald over de lengte van het halve tennisveld door aan beide kanten van het veld het achterveld en de opslagvakken in 4 gelijke delen onder te verdelen.
 - Landt de bal in vak, dan wordt de overeenkomstige score genoteerd voor de geldige worp.
 - Een worp waarbij de bal rechtstreeks in het net belandt, krijgt de score 9.
 - De scores worden genoteerd
 - De beste score van de geldige testpogingen worden aan VTV doorgegeven: 1 voor het werpen met de dominante hand en 1 voor het werpen met de niet-dominante hand
- Materiaal
 - Tennisballen (maxi – harde ballen)
 - 12 strips, lijnen, stokken of andere toepasselijke voorwerpen

- Testopstelling en -uitvoering



KTK (Körperkoordinations Test für Kinder)

2.4.2 Springen over een lijn

- Wat wordt gemeten?
Motorisch reactieve wendbaarheid via maximale prestatie
- Duur
 - 1 minuut demonstratie voor de hele groep
 - 4 minuten per 4 spelers
- Testbeschrijving
 - De speler plaatst zich met de voeten samen naast een lijn. Maakt rustig een kleine sprong ter plaatse om vervolgens bij het landen met 2 voeten samen de sprongenreeks heen en weer over de lijn in te zetten. De uitvoerder springt gedurende 15 seconden zo vaak mogelijk met de beide voeten samen over de lijn.
 - De speler tracht gedurende 15 seconden zoveel mogelijk herhalingen uit te voeren. De beide benen moeten samen afstoten, er worden geen foute uitvoeringen bestraft, maar de testleider geeft aan dat de benen samen moeten afstoten. Als de uitvoerder op de lijn springt, vraagt de testleider uitdrukkelijk om verder te springen over de lijn "verder doen en over de lijn"
 - De speler krijgt 2 testbeurten van 15 seconden. Telkens de speler over de lijn springt wordt 1 punt toegekend.
 - Tussen de 2 beurten krijgt de speler ongeveer 60 seconden rust.
- Procedure
 - De speler krijgt 1 oefenbeurt voor de start gevolgd door 5 sprongen
 - De test wordt 2x uitgevoerd gedurende 15"
 - De start gebeurt zonder startsignaal
- Scorebepaling
 - Aantal herhalingen in 15 seconden. Telkens (heen of terug) de uitvoerder over de lijn springt wordt één punt toegekend.
 - De tijd start op het moment dat de speler contact maakt met de grond bij de rustige sprong ter plaatse met de voeten samen
 - De score wordt uitgedrukt in een cijfer, 56 sprongen over de lijn krijgt een score 56
 - Noteer als volgt - - herhalingen
 - De 2 scores worden genoteerd.
- Materiaal
 - 1 chronometer
 - 1 lijn

BALVAARDIGHEDEN

2.4.3 Sneldribbelen met maxi-tennisbal

- Wat wordt gemeten?
Motorisch oog-hand aanpassings- en handelingsvermogen met bal via maximale prestatie
- Duur
 - 1 minuut demonstratie voor de hele groep
 - 4 minuten per 4 spelers
- Testbeschrijving
 - De speler plaatst zich in aandachtshouding met de tennisbal in 1 hand. Op het startsignaal zet de speler het afwisselend dribbelen met de bal in. De uitvoerder kaatst de bal zo vaak mogelijk afwisselend links, rechts met de handpalmen naar de grond gedurende 20 seconden.
 - De bal afwisselend met de rechter en linker hand gekaatst worden naar de grond. Daarbij mag de speler de bal niet vastnemen of 2x achtereenvolgens met dezelfde hand dribbelen. De bal mag tussen de dribbelcontacten maar 1 keer botsen. Het is niet toegestaan diep door de benen of rug te buigen, het dribbelen gebeurt minstens boven kniehoogte.
 - De speler tracht gedurende 20 seconden zoveel mogelijk herhalingen uit te voeren. Er worden geen foute uitvoeringen bestraft, bij balverlies geef de testleider onmiddellijk een nieuwe bal. Als de uitvoerder op onder kniehoogte dribbelt of tweemaal na elkaar met dezelfde hand, vraagt de testleider uitdrukkelijk om afwisselend verder te dribbelen vanuit aandachtshouding "afwisselend vanuit aandachtshouding". Enkel de juiste uitvoeringen worden geteld.
 - De speler krijgt 1 testbeurt van 20 seconden. Telkens de speler correct afwisselend de bal op de grond dribbelt wordt 1 punt toegekend.
- Procedure
 - De speler krijgt 1 oefenbeurt voor de start gevolgd door 5 dribbels
 - De test wordt 1x uitgevoerd gedurende 20"
 - De start gebeurt op startsignaal van de testleider
- Scorebepaling
 - De speler krijgt 1 testbeurt van 20 seconden. Telkens de speler afwisselend de bal op de grond dribbelt wordt 1 punt toegekend.
 - De tijd start op het moment dat de testleider het startsignaal geeft
 - De score wordt uitgedrukt in een cijfer, 28 dribbels lijn krijgt score 28
 - Noteer als volgt -- herhalingen
 - De score wordt genoteerd.
- Materiaal
 - 1 chronometer
 - 3 maxi tennisballen

2.4.4 Dribbelen met handenklap met maxi-tennisbal

- Wat wordt gemeten?
Complex motorisch oog-hand aanpassings- en handelingsvermogen met bal via maximale prestatie
- Duur
 - 1 minuut demonstratie voor de hele groep
 - 4 minuten per 4 spelers
- Testbeschrijving
 - De speler plaatst zich in aandachtshouding met de tennisbal in 1 hand. Op het startsignaal zet de speler het afwisselend dribbelen met de bal in. De uitvoerder kaatst de bal zo vaak mogelijk afwisselend links, rechts met de handpalmen naar de grond gedurende 20 seconden. Tussen 2 balcontacten klapt de speler in de handen.
 - De bal afwisselend met de rechter en linker hand geaatst worden naar de grond. Daarbij mag de speler de bal niet vastnemen of 2x achtereenvolgens met dezelfde hand dribbelen. De bal mag tussen de dribbelcontacten maar 1 keer botsen. De speler klapt telkens in de handen na elk balcontact.
 - De speler tracht gedurende 20 seconden zoveel mogelijk herhalingen uit te voeren. Er worden geen foute uitvoeringen bestraft, bij balverlies geef de testleider onmiddellijk een nieuwe bal. De speler mag het opslagvak niet verlaten tijdens de testuitvoering. Als de uitvoerder niet in zijn handen klapt of tweemaal na elkaar met dezelfde hand, vraagt de testleider uitdrukkelijk om afwisselend verder te dribbelen vanuit aandachtshouding "afwisselend met handenklap". Enkel de juiste uitvoeringen worden geteld.
 - De speler krijgt 1 testbeurt van 20 seconden. Telkens de speler correct afwisselend de bal op de grond dribbelt met handenklap wordt 1 punt toegekend.
- Procedure
 - De speler krijgt 1 oefenbeurt voor de start met 5 dribbels
 - De test wordt 1x uitgevoerd gedurende 20"
 - De start gebeurt op startsignaal van de testleider
- Scorebepaling
 - De speler krijgt 1 testbeurt van 20 seconden. Telkens de speler afwisselend de bal op de grond dribbelt wordt 1 punt toegekend.
 - De tijd start op het moment dat de testleider het startsignaal geeft
 - De score wordt uitgedrukt in een cijfer, 18 dribbels lijn krijgt een score 18
 - Noteer als volgt -- herhalingen
 - De score wordt genoteerd.
- Materiaal
 - 1 chronometer
 - 3 maxi tennisballen

2.4. Fysieke Vaardigheden

NEURALE SNELHEID

2.4.1 Snelskippen met 1 been over lijn

- Wat wordt gemeten?
Neuraal reactief snelheidspotentieel van het onderste lidmaat via maximale prestatie
- Duur
 - 1 minuut demonstratie voor de hele groep
 - 4 minuten per 4 spelers
- Testbeschrijving
 - De speler plaatst zich met de voeten samen naast een lijn en buigt lichtjes door de knieën. Heft rustig het been het dichtst bij de lijn en kaatst ter plaatse op de grond aan om vervolgens bij het contact maken met de grond zo snel mogelijk heen en weer over de lijn te kaatsen op de voorvoet. De uitvoerder kaatst gedurende 15 seconden zo vaak mogelijk met één voet heen en weer over de lijn.
 - De speler tracht gedurende 15 seconden zoveel mogelijk herhalingen uit te voeren. Het andere been blijft ter plaatse staan, er worden geen foute uitvoeringen bestraft. Als de uitvoerder op de lijn kaatst, vraagt de testleider uitdrukkelijk om verder te kaatsen over de lijn "verder doen en over de lijn"
 - De speler krijgt voor elk been 1 testbeurt van 15 seconden. Telkens de speler over de lijn beweegt wordt 1 punt toegekend.
 - Na de beurt met het ene been, gaat de speler – als de testleider klaar is voor de start van de testbeurt – door met de uitvoering met het andere been.
- Procedure
 - De speler krijgt aan weerszijden 1 oefenbeurt voor de start gevolgd door 5 contacten
 - De test wordt 1x links en 1x rechts uitgevoerd gedurende 15"
 - De start gebeurt zonder startsignaal
- Scorebepaling
 - Aantal herhalingen in 15 seconden. Telkens (heen of terug) de uitvoerder over de lijn beweegt tussen 2 contactmomenten wordt één punt toegekend.
 - De tijd start op het moment dat de speler contact maakt met de grond bij de rustige sprong ter plaatse met de splitbeweging
 - De score wordt uitgedrukt in een cijfer, 56 sprongen over de lijn krijgt een score 56
 - Noteer als volgt -- herhalingen
 - De 2 scores worden genoteerd.
- Materiaal
 - 1 chronometer
 - 1 lijn

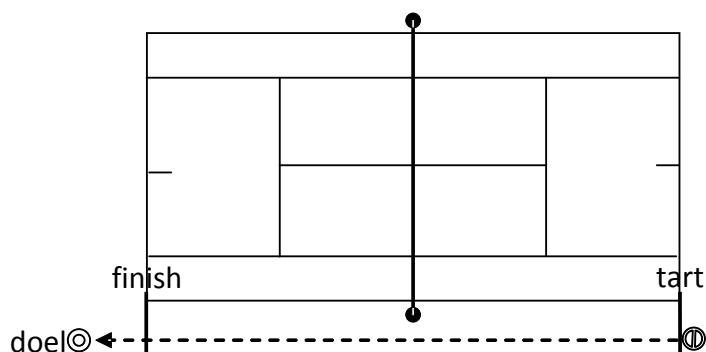
2.4.2 Kruislings springen voor-achter over T

- Wat wordt gemeten?
Neuraal reactief snelheidspotentieel van de gekruiste ketens via maximale prestatie
- Duur
 - 1 minuut demonstratie voor de hele groep
 - 4 minuten per 4 spelers
- Testbeschrijving
 - De speler plaatst zich in aandachtshouding met de voorvoeten op een lijn ter hoogte van een kruising met een loodrechte 2e lijn. Maakt rustig een kleine sprong ter plaatse om vervolgens bij het landen met 2 voeten op de lijn een kruislingse sprongenreeks afwisselend voor-achter over de lijn in te zetten. De uitvoerder springt gedurende 15 seconden zo vaak mogelijk afwisselend met de linkervoet voor – rechtervoet achter de lijn en omgekeerd.
 - De speler tracht gedurende 15 seconden zoveel mogelijk herhalingen uit te voeren. De voetcontacten voor de lijn gebeuren links van de loodlijn voor de linkervoet en rechts voor de rechtervoet. Als de uitvoerder op de lijn springt, vraagt de testleider uitdrukkelijk om verder te springen over de lijn "verder doen en over/naast de lijn"
 - De speler krijgt 1 testbeurt van 15 seconden. Telkens de speler over de lijn een voor-achter wisselsprong maakt wordt 1 punt toegekend.
- Procedure
 - De speler krijgt aan 1 oefenbeurt voor de start gevolgd door 5 afwisselend geschrانkte sprongen
 - De test wordt 2x uitgevoerd gedurende 15"
 - De start gebeurt zonder startsignaal
- Scorebepaling
 - Aantal herhalingen in 15 seconden. Telkens (heen of terug) de uitvoerder over de lijn beweegt tussen 2 contactmomenten wordt één punt toegekend.
 - De tijd start op het moment dat de speler contact maakt met de grond bij de rustige sprong ter plaatse met de voeten samen
 - De score wordt uitgedrukt in een cijfer, 56 sprongen over de lijn krijgt een score 56
 - Noteer als volgt - - herhalingen
 - De 2 scores worden genoteerd.
- Materiaal
 - 1 chronometer
 - 2 kruisende lijn of een T

NEURO-MUSCULAIRE SNELHEID

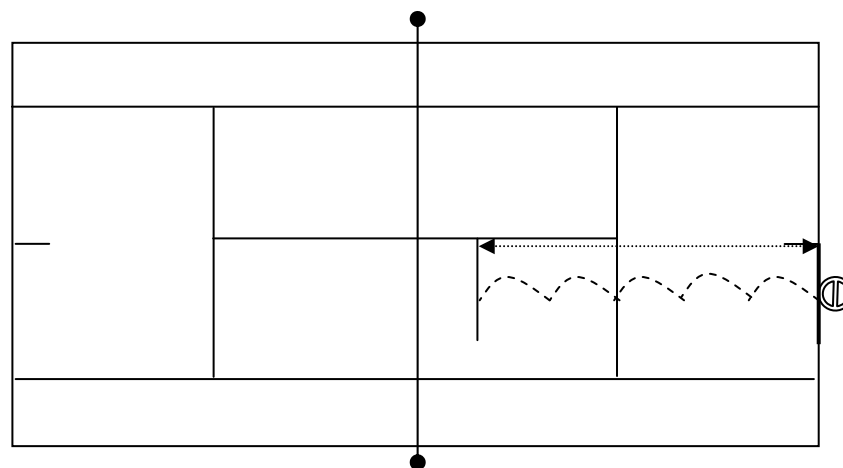
2.4.3 Sprint over lengte van een tennisterrein

- Wat wordt gemeten?
Motorische snelheidsvaardigheid sprint via maximale prestatie
- Duur
 - 1 minuut demonstratie voor de hele groep
 - 4 minuten per 4 spelers
- Testbeschrijving
 - De speler plaatst zich achter de startlijn (verlengde van de basislijn) met de voeten lichtjes gespreid en de voetpunten juist achter de lijn. Maakt rustig een kleine sprong ter plaatse om vervolgens, bij het landen met beide voeten tegelijkertijd achter de lijn (splitbeweging), zo snel mogelijk voorwaarts te sprinten tot een einddoel dat op 2m voorbij de eindmeet (verlengde van de basislijn aan de overkant) ligt.
 - De speler krijgt 2 testpogingen, met ongeveer 60 seconden rust tussen beide pogingen
- Procedure
 - De speler krijgt aan 1 oefenbeurt voor de start gevolgd door 5 m sprint
 - De test wordt 2x uitgevoerd over de lengte van een maxi-tennistennisrein
 - De start gebeurt zonder startsignaal
- Scorebepaling
 - De score wordt uitgedrukt tot op 1 honderdste van een seconde nauwkeurig
 - De 2 pogingen worden genoteerd
 - De tijd, gemeten aan de hand van een handchronometer, vanaf het moment dat één van beide voeten de grond raakt bij de start (splitbeweging) tot het moment dat de speler met zijn torso (bovenlijf / romp) het verlengde van de basislijn overschrijdt (23,77 m).
 - Een tijd van 4,56 seconden krijgt een score 4,56
 - Noteer als volgt --, -- seconden
- Materiaal
 - 1 chronometer
- Testopstelling en -uitvoering



2.4.4 Verspringen in reeks

- Wat wordt gemeten?
Motorische snelkrachtvaardigheid verspringen via maximale prestatie
- Duur
 - 1 minuut demonstratie voor de hele groep
 - 3 minuten per 4 spelers
- Testbeschrijving
 - De speler plaatst zich achter de lijn met de voeten lichtjes gespreid en de voetpunten juist achter de startlijn. Buigt de knieën en brengt de armen rugwaarts om vervolgens zo ver mogelijk voorwaarts te springen terwijl de armen voorwaarts worden gezwaaid.
 - De test bestaat er in dat de speler onophoudelijk (zonder rustmoment of tussensprong) verder springt tot hij 5 opeenvolgende sprongen heeft uitgevoerd om tot slot te landen in evenwicht
- Procedure
 - De speler krijgt 1 proefpoging
 - 1 geldige testpoging is nodig
 - Bij evenwichtsverlies tijdens het landen bij de laatste sprong (ongeldige poging: correctiepas bij het landen, het plaatsen van de handen op de grond, vallen uit evenwicht) krijgt de proefpersoon telkens een nieuwe poging
 - De sprongtest gebeurt zonder startsignaal
- Scorebepaling
 - Voor de score wordt de afstand gemeten van de startlijn tot aan de hiel die na landing het dichtst staat bij deze startlijn in meter en centimeter (bv. 1,34 meter)
 - Een afstand van 1,65 meter krijgt een score 1,65
 - Noteer als volgt --, -- m
- Materiaal
 - Meetlint van minimum 15m
- Testopstelling en -uitvoering



2.4.5 Midister-test

- Wat wordt gemeten?
Motorische vaardigheid in start-, stop-, loop- en verplaatsingssnelheid via maximale prestatie
- Duur
 - 2 minuten demonstratie en oefentijd voor de hele groep
 - 4 minuten per 4 spelers
- Testbeschrijving
 - De speler plaatst zich achter de basislijn in het midden van het midiveld met de voeten lichtjes gespreid en de voetpunten juist achter de lijn. Maakt rustig een kleine sprong ter plaatse om vervolgens bij het landen met beide voeten tegelijkertijd achter de lijn (splitbeweging) zo snel mogelijk de sterloop in te zetten door te lopen naar de eerste bal in de hoek op de basislijn. De speler mag kiezen in welke richting de test wordt aangevat en haalt de ballen één voor één op en legt ze op het racket dat aan het startpunt ligt. De 5 ballen worden in een vaste volgorde (basislijn-diagonaal-voorwaarts-diagonaal-basislijn) opgehaald.
 - De speler krijgt 1 oefenbeurt. Om voldoende recuperatietijd te hebben, doen de spelers de proefpoging één voor één, waarna ze één voor één de testpoging afleggen.
 - De speler krijgt 1 geldige testpoging. Bij balverlies, het van het racket rollen van een bal, twijfel over de juiste uitvoering of het nemen van een verkeerde beslissing, krijgt de proefpersoon telkens een extra poging. Tussen een mislukte en de extra poging krijgt de speler minstens 60 seconden rust.
- Procedure
 - De speler krijgt 1 oefenbeurt
 - De test wordt 1x uitgevoerd
 - De start gebeurt zonder startsignaal
- Scorebepaling
 - Voor de testpoging wordt de tijd nodig om de totaalopdracht uit te voeren gescoord. De tijd, gemeten aan de hand van een handchronometer, vanaf het moment dat één van beide voeten de grond raakt bij de start (splitbeweging) tot het moment dat de speler de laatste bal op het racket legt.
 - De tijd start op het moment dat de speler contact maakt met de grond bij de rustige sprong ter plaatse met de voeten licht gespreid (splitbeweging) en stopt wanneer de bal het racket raakt.
 - De score wordt uitgedrukt tot op 1 honderdste van een seconde nauwkeurig
 - Een tijd van 18,33 seconden krijgt een score 18,33
 - Noteer als volgt --, -- seconden
- Materiaal
 - 1 maxi tennisracket
 - 5 maxi tennisballen (harde ballen)
 - 1 handchronometer

- Testopstelling en -uitvoering

