

ESMTK Utánpótlás fizikális felmérések

Készítette: Nagy Dániel
Sportigazgató
2019.01.10

Tesztek

U6-U11 szekció

- 8-éves kortól
- Magasság, Súly
- SPRINT TESZT (20 méter lineáris sprint) 5/10/20 méter
- Távolugrás
- 10 éves kortól agility teszt (Illinois Agility Run Test) labdával és labda nélkül

Tesztek

U12-U14 szekció

- Magasság, Súly
- SPRINT TESZT (30 méter lineáris sprint) 5/10/20/30 méter
- Távolugrás
- Agility teszt (Illinois Agility Run Test) labdával és labda nélkül

Tehetség program U8-U14

- Korosztályonként 1-2 játékos
 - Antropometria
 - FMS szűrés

Tesztek

U15-U19

- Magasság, Súly
- SPRINT TESZT (30 méter lineáris sprint) 5/10/20/30 méter
- Távolugrás
- Agility teszt (Illinois Agility Run Test) labdával és labda nélkül
- U15-től állóképességi teszt (Yoyo IR1 teszt)



„Kínzó fájdalom eltűnik, ha a bajtársaim ott vannak velem a pályán!

Szárnyakat kapok ha velük játszhatom!

A jó csapatszellem elősegíti a nagy tehervállalást a sikert.”