

## Athletiktest Profi-Camp Wiehl:

- Wer wird getestet und warum?: Jugendliche Fußballer zwischen 14-18 Jahren befinden sich in einer entscheidenden Entwicklungsphase. In diesem Zeitraum treffen Wachstum, hormonelle Veränderungen und steigende Trainingsbelastung aufeinander – genau deshalb ist ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Kraft und Beweglichkeit essenziell.
- Was wird getestet?: Beim Athletiktest schauen wir uns ganzheitlich an, wie sich die Spieler bewegen und wie belastbar sie sind – von Beweglichkeit über Kraft bis hin zur Stabilität. Mit abwechslungsreichen Sprint- und Sprungübungen messen wir außerdem ihre Schnelligkeit und Sprungkraft – unter professionellen Bedingungen, aber mit viel Motivation und Spaß an der Bewegung.
- Wie läuft die Auswertung ab?: Damit die Spieler verletzungsfrei bleiben und sich optimal entwickeln, wird eine individuelle Auswahl an Übungen in einem Trainingsplan zusammengefasst. Je nach Defiziten wird die Übungsauswahl dem Spieler helfen, die Schwächen zu schwächen und die Stärken zu stärken. Eine Trainingsempfehlung wird nach ca 10 Tagen per Mail an die angegebene E-Mail Adresse geschickt.

