

Coopertest

Spieler (optimal)  egal	Spieler (min./max.)  -/-	Altersklasse  U12	Bälle  0	Körbe  0
---	--	---	--	--

12 Minuten Lauftest auf dem Sportplatz

Ablauf:

- Eine Runde zum Aufwärmen laufen.
- Alle Spieler starten auf einmal am Beginn der 100m Geraden. Die Stoppuhr wird ebenfalls gestartet
- In jeder Runde sollten den Spielern die Durchgangszeiten genannt werden.
- Nach genau 12 Minuten bleiben alle Spieler stehen und der Trainer notiert die Meter gerundet auf 50m.

Männer

	bis 30 J.	30-40 J.	40-49 J.	50J.			
sehr gut	2600	2500	2300	2150			
gut	2150	2000	1850	1650			
befriedigend	1850	1650	1500	1350			
mangelhaft	1550	1350	1200	1050			
ungenügend	Weniger Meter als bei mangelhaft						

Frauen

	bis 30 J.	30-40 J.	40-49 J.	50J.			
sehr gut	2600	2500	2300	2150			
gut	2150	2000	1850	1650			
befriedigend	1850	1650	1500	1350			
mangelhaft	1550	1350	1200	1050			
ungenügend	Weniger Meter als bei mangelhaft						

Jungen

	11 J.	12 J.	13 J.	14 J.	15 J.	16 J.	17 J.
ausgezeichnet	2800	2850	2900	2950	3000	3050	3100
sehr gut	2600	2650	2700	2750	2800	2850	2900
gut	2200	2250	2300	2350	2400	2450	2500
befriedigend	1800	1850	1900	1950	2000	2050	2100
mangelhaft	1200	1250	1300	1350	1400	1450	1500
ungenügend	Weniger Meter als bei mangelhaft						

Mädchen

	11 J.	12 J.	13 J.	14 J.	15 J.	16 J.	17 J.
ausgezeichnet	2600	2650	2700	2750	2800	2850	2900
sehr gut	2400	2450	2500	2550	2600	2650	2700
gut	2000	2050	2100	2150	2200	2250	2300
befriedigend	1600	1650	1700	1750	1800	1850	1900
mangelhaft	1000	1050	1100	1150	1200	1250	1300
ungenügend	Weniger Meter als bei mangelhaft						

