



Jugendleistungsichtung des Bremer Handballverbandes e.V. für die Leistungsförderung (Regionsauswahl) – Sichtungsmニュアル

1. Einleitung

Im vorliegenden Sichtungsmニュアル sind alle Tests der Talentsichtung aufgeführt. Diese basieren auf den Erfahrungen der letzten Sichtungen.

Die Auswahl der dargestellten Testverfahren muss immer im Zusammenhang mit der jeweiligen Zielstellung und der entsprechenden Zielgruppe gesehen werden. Grundlegend werden für jedes Testverfahren die Ziele erläutert sowie die festgelegten Durchführungsbedingungen beschrieben, die eine Standardisierung der Testverfahren gewährleisten und eine Interpretation der erzielten Ergebnisse zulassen.

Anhand der nachfolgend aufgeführten Testverfahren, in denen die motorischen Fähigkeiten Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Koordination und Beweglichkeit abgebildet sind, können sowohl die allgemeine als auch die handballspezifische Leistungsfähigkeit gemessen werden. Dabei sind die ausgewählten sportmotorischen Tests an der Rahmentrainingskonzeption des DHB orientiert. Diese gibt vor, was die SpielerInnen im entsprechenden Alter an allgemeinen trainierbaren Fähigkeiten und spezifischen (erlernbaren) Fertigkeiten besitzen sollten. Im Rahmen der angestrebten Kooperation mit dem Handballverband Niedersachsen-Bremen e.V. sind einige Tests ins Manual angepasst bzw. aufgenommen worden. Die Referenzwerte der Sportmotorischen Tests sind aufgrund der Datenerhebung dem Testmanual des HVNB entnommen.



2. Sportmotorische Tests

Seilspringen

Testbeschreibung

Seilspringen mit geschlossenen Beinen, ohne Zwischensprung und Wechsel der Durchschlagsrichtung. Der Spieler (die Spielerin) springt nach Startkommando 15 Sekunden mit Seildurchschlag vorwärts und 15 Sekunden mit Seildurchschlag rückwärts. Nach 15 Sekunden wird die Durchschlagsrichtung ohne Pause gewechselt.

Materialbedarf

Es wird jeder Sprung bei durchgeschwungenem Seil gezählt und jeder Spieler (Spielerin) hat zwei Versuche, der beste wird gewertet.

Seilspringen*				
Alter (Jahre)	Weit überdurchschnittlich	Überdurchschnittlich	Durchschnittlich	unterdurchschnittlich
Jungen				
12	>95**	95-75	74-60	<60
13	>99	99-75	74-62	<62
14	>106	106-82	81-72	<72
Mädchen				
12	>89	89-70	69-52	<52
13	>90	90-72	71-55	<55
14	>92	92-73	72-57	<57

*die Wertetabelle beinhaltet Orientierungswerte für die Trainer

**Durchschläge



Shuttle-Run-Test

Testbeschreibung

Der Shuttle-Run-Test ist ein Pendellauf zwischen zwei parallel verlaufenden Linien im Abstand von 20m (z. B. zwischen den Seitenlinien des Handballfeldes). Zum Start platzieren sich alle Sportler im Mindestabstand von 1 m auf der Startlinie und starten auf das akustische Signal des Testleiters. Anschließend laufen die Sportler zwischen den beiden Außenlinien des Handballfeldes hin und her, wobei die Laufgeschwindigkeit durch die Intervalle zwischen den Signaltönen vorgegeben ist. Der Sportler muss dabei mit mindestens einem Fuß die jeweilige Linie berühren. Zu Beginn des Tests ist dabei die Laufgeschwindigkeit mit 2,2 m/s bzw. 8 km/h als langsam anzusehen; sie erhöht sich mit zunehmender Testzeit nach jeder Minute in definierten Intervallen (siehe Tabelle). Sind die Sportler zu früh oder zu spät am Wendepunkt, sollten sie ihre Laufgeschwindigkeit bewusst verlangsamen bzw. beschleunigen. Ein bis zwei Schritte Vorsprung oder Rückstand sind am Anfang gestattet. Ziel des Tests ist es, möglichst lange das vorgegebene Lauftempo durchzuhalten bzw. dem vorgegebenen Rhythmus so lange wie möglich zu folgen. Der Test wird abgebrochen, wenn der Sportler aufgibt oder wenn er die Linie wiederholt (zweimal in Folge!) nicht erreicht hat.

Materialbedarf

Web-App des IAT <https://www.iat.uni-leipzig.de/datenbanken/shuttle-run-app/>

Bewertung

Shuttle Run*				
Alter (Jahre)	Weit überdurchschnittlich	Überdurchschnittlich	Durchschnittlich	unterdurchschnittlich
Jungen				
12	>11:30**	11:29-10:01	10:00-08:45	<08:44
13	>11:50	11:50-10:15	10:14-09:00	<09:00
14	>12:28	12:28-11:00	10:59-09:30	<09:30
Mädchen				
12	>11:57	11:56-10:00	09:59-07:27	<07:26
13	>11:01	11:01-10:11	10:10-07:11	<07:10
14	>11:16	11:16-10:10	10:09-07:20	<07:19

*die Wertetabelle beinhaltet Orientierungswerte für die Trainer

**in Minuten

Standweitsprung

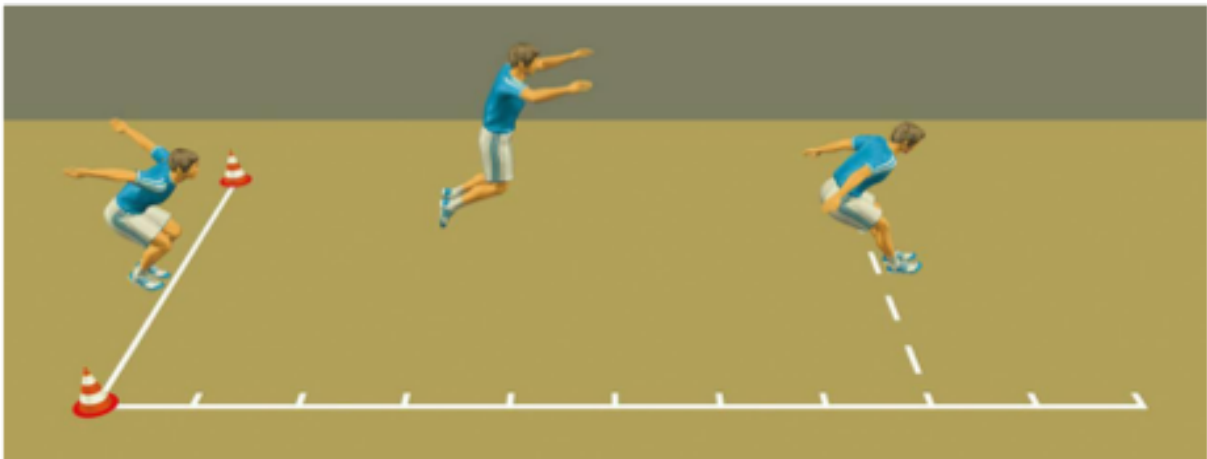
Testbeschreibung

Der Sportler springt aus dem Stand (Füße stehen parallel und schulterbreit auseinander) beidbeinig und mit einmaliger Ausholbewegung von einer markierten Absprunglinie (Fußspitzen unmittelbar vor der Absprunglinie) möglichst weit nach vorn. Die Landung erfolgt im stabilen beidbeinigen Stand ohne Ausfallschritt. Der Sportler entscheidet selbst über den Absprungzeitpunkt. Beim Sprung ist es erlaubt, durch Arm- bzw. Beineinsatz (Beugen der Knie) Schwung zu holen.

Materialbedarf

Maßband, Markierungen

Aufbau



(aus Pabst et al., 2010, S. 30)

Bewertung

Gemessen wird der Abstand zwischen der Absprunglinie (Hinterkante der Absprunglinie) und der Ihr nächstliegenden Landeposition (hintere Ferse) in Zentimetern. Jeder Sportler hat zwei Versuche, von denen der beste in den stabilen beidbeinigen Stand gewertet wird.



Standweitsprung*				
Alter (Jahre)	Weit überdurchschnittlich	Überdurchschnittlich	Durchschnittlich	unterdurchschnittlich
Jungen				
10	>1,69**	1,69 – 1,51	1,50 – 1,09	<1,08
11	>1,71	1,71 – 1,61	1,60 – 1,51	<1,50
12	>2,4	2,4 – 2,2	2,1 – 1,8	<1,8
Mädchen				
10	>1,58	1,58 – 1,40	1,39 – 1,01	<1,00
11	>1,64	1,64 – 1,52	1,51 – 1,40	<1,40
12	>2,1	2,1 – 1,8	1,7 – 1,6	<1,6

*die Wertetabelle beinhaltet Orientierungswerte für die Trainer

**in Meter

Achterlauf

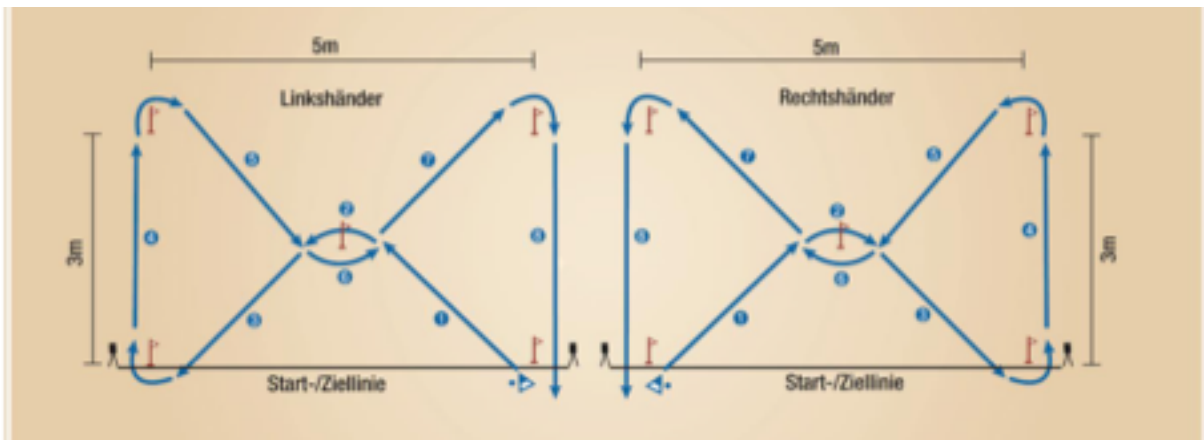
Testbeschreibung

Die Spielerin/der Spieler startet selbstständig aus der Hochstartposition. (Schrittstellung: Rechtshänder stehen mit dem linken Fuß an der Startlinie, Linkshänder mit dem rechten) von der Startlinie und durchläuft prellend so schnell wie möglich eine 3x5m Laufstrecke, die durch 5 Slalomstangen markiert ist. Die mittlere Markierung muss eine Slalomstange sein. Der Ball ist während der Testübung regelgerecht zu prellen und muss bei jeder Wende mit der von der Slalomstange entfernten Hand geprellt werden. Die Zeitnahme startet mit Überqueren der Startlinie. Die Laufzeit wird gestoppt, wenn der Spieler nach dem dritten Durchlauf wieder über die Ziellinie läuft. Zu beachten ist für die Links und Rechtshänder die unterschiedliche Startposition.

Materialbedarf

5 Slalomstangen, Markierungen für die Start-/Ziellinie, Stoppuhr, Handball

Aufbau



(angelehnt an Pabst et al., 2010, S. 29)

Bewertung

Gemessen wird die Gesamtzeit nach den drei kompletten Durchläufen der Laufstrecke. Es gibt zwei versuche, der beste wird gewertet.

Achterlauf*				
Alter (Jahre)	Weit überdurchschnittlich	Überdurchschnittlich	Durchschnittlich	unterdurchschnittlich
Jungen				
12	>22,12**	22,12 – 24,45	24,46 – 27,04	<27,05
13	>21,95	21,95 – 23,97	23,98 – 26,45	<26,45
14	>21,71	21,71 – 24,01	24,02 – 25,90	<26,00
Mädchen				
12	>23,09	23,09 – 24,74	24,75 – 27,35	<27,35
13	>23,00	23,00 – 24,42	24,43 – 27,12	<27,12
14	>22,95	22,95 – 24,21	24,22 – 26,97	<26,97

*die Wertetabelle beinhaltet Orientierungswerte für die Trainer

**in Sekunden



20m Sprint

Testbeschreibung

Der Spieler/die Spielerin startet selbstständig aus der Hochstartposition (Schrittstellung: Rechtshänder stehen mit dem linken Fuß an der Startlinie, Linkshänder mit dem rechten) und durchläuft die Strecke von 20m so schnell wie möglich. Wenn möglich werden Zwischenzeiten nach 5m und 10m gestoppt. Jeder Spieler/jede Spielerin hat zwei Versuche.

Materialbedarf

Stoppuhr, Markierungen der Start- und Ziellinien

Bewertung

Gemessen wird die Zeit, die der Spieler/die Spielerin für das Durchlaufen der Start-Ziel-Strecke über 20m benötigt.

20-m-Sprint*				
Alter (Jahre)	Weit überdurchschnittlich	Überdurchschnittlich	Durchschnittlich	unterdurchschnittlich
Jungen				
10	<3,73**	3,73 – 4,02	4,03 – 4,81	>4,81
11	<3,91	3,91 – 4,09	4,10 – 4,25	>4,25
12	<3,79	3,79 – 3,97	3,98 – 4,13	>4,13
Mädchen				
10	<3,98	3,98 – 4,29	4,30 – 5,00	>5,01
11	<3,91	3,91 – 4,10	4,11 – 4,27	>4,27
12	<3,78	3,78 – 3,96	3,97 – 4,12	>4,12

*die Wertetabelle beinhaltet Orientierungswerte für die Trainer

**in Sekunden

Jump-and-Reach Test

Testbeschreibung

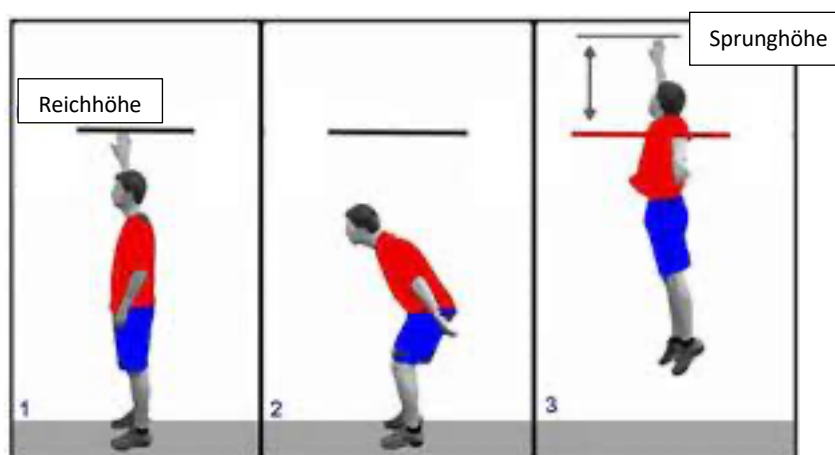
Der Spieler steht im aufrechten Stand seitlich zur Wand und streckt den wandnahen Arm in die Höhe. In der maximal gestreckten Position markiert der Spieler mit dem Mittelfinger an einem Maßband an der Wand die maximale Reichhöhe. Die Fersen dürfen dabei den Boden nicht verlassen. Der Testleiter notiert das Ergebnis. Anschließend positioniert sich der Spieler in 10 - 20 cm Entfernung von der Wand, springt beidbeinig aus paralleler Fußstellung (Füße sind schulterbreit auseinander) und mit einmaliger Ausholbewegung so hoch wie möglich und schlägt am höchsten Punkt an. Der Testleiter notiert das Ergebnis.

Materialbedarf

Tape, Maßband

Bewertung

Errechnet wird die Sprunghöhe aus der Differenz zwischen maximaler Reichhöhe im Stand und maximaler Reichhöhe im Sprung in cm. Jeder Spieler absolviert zwei Versuche, von denen der beste gewertet wird. Falls ein Messwert stark von den anderen Messwerten für diesen Spieler abweicht, sollte dieser Versuch wiederholt werden.



(angelehnt an sportpädagogik-online)



Jump and Reach*				
Alter (Jahre)	Weit überdurchschnittlich	Überdurchschnittlich	Durchschnittlich	unterdurchschnittlich
Jungen				
12	>60**	60 – 51	50 – 42	<42
13	>62	62 – 53	52 – 46	<46
14	>65	65 – 56	55 – 47	<47
Mädchen				
12	>51	51 – 41	40 – 32	<32
13	>53	53 – 47	46 – 36	<36
14	>55	55 – 49	48 – 38	<38

*die Wertetabelle beinhaltet Orientierungswerte für die Trainer

**in Centimeter

3. Handballerische Aspekte

Ablauf

Während die sportmotorischen Tests durchgeführt werden, spielen die teilnehmenden Mannschaften in einem Turniermodus gegeneinander. Dabei beträgt die Spielzeit 2x10 Minuten. Für die Abwehr gilt in der ersten Halbzeit eine verpflichtende Manndeckung, während in der zweiten Halbzeit eine offensive 1:5 Deckung vorgeschrieben wird.

Im Angriff soll ein freies Spiel ohne Konzeptionen im 3:3 System erfolgen. Situativ soll entschieden werden, ob Kreuzungen und Übergänge erfolgen.

Schwerpunkte

Handballerisch stehen für die Sichterinnen und Sichter Aspekte aus der Rahmentrainingskonzeption des DHB im Vordergrund. Dazu zählen vor allem die individuellen und kooperativen Qualitäten der Spielerinnen und Spieler im Angriffs- sowie Abwehrspiel. Ebenso ist das Tempo- und Umschaltspiel in allen Phasen des Spiels von besonderer Wichtigkeit.



Individuell		Kooperativ		
Abwehr	Angriff	Abwehr	Angriff	Tempospiel Angriff/Abwehr
-Manndeckung (1vs. 1) -Manndeckung ab Mittellinie/ sinkend in Tornähe -Gegenspieler und Ball im Blick behalten	-1vs. 1 mit und ohne Ball -Kognitive und motorische Entwicklung -Schlagwurf *Nach geradem/ bogenförmigen Anlauf *Nach Ballannahme von beiden Seiten *Nach Oberkörper zum Ball *Füße Richtung Tor *Ballannahme in Bewegung	-Anderen Mitspielern helfen -Eigenen Gegenspieler nicht aus den Augen verlieren -Übriges Spielgeschehen wahrnehmen	-Anbieten zum Ballbesitzer -Doppelpassspiel	-Handlungsschnelligkeit ist entscheidend -gewonnene Bälle in Gegenstoß ummünzen -nach Ballverlust Gegentor verhindern