



Jugendleistungsichtung des Bremer Handballverbandes e.V. für die Leistungsförderung - Sichtungsmニュアル

1. Einleitung

Im vorliegenden Sichtungsmニュアル sind alle Tests der Talentsichtung des HVN 2019 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 e.V. sind einige Tests ins Manual angepasst bzw. aufgenommen worden. Die Referenzwerte der Sportmotorischen Tests sind aufgrund der Datenerhebung dem Testmanual des HVN entnommen.

1. Sportmotorische Tests
2. Handballspezifische Tests

2. Sportmotorische Tests

Seilspringen

Testbeschreibung

Seilspringen mit geschlossenen Beinen, ohne Zwischensprung und Wechsel der Durchschlagrichtung. 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

Springseil, Stoppuhr

Übungsdauer 30 Sekunden.

Bewertung

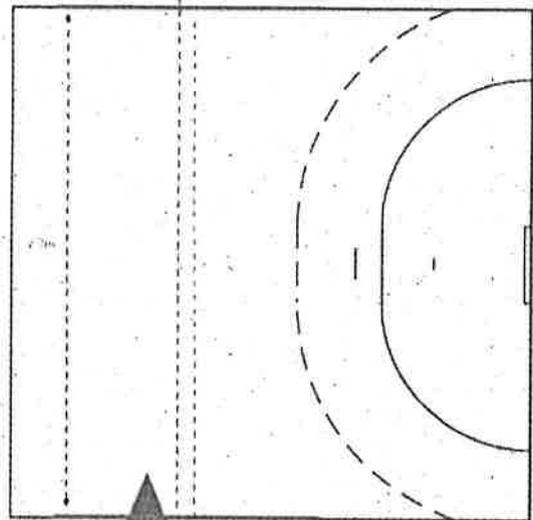
Es wird jeder Sprung bei durchgeschwungenem Seil gezählt und jeder Spieler (Spielerin) hat zwei Versuche, der beste wird gewertet.

Seilspringen				
Alter (Jahre)	weit über-durchschnittlich	über-durchschnittlich	durchschnittlich	unter-durchschnittlich
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

Shuttle-Run-Test

Testbeschreibung

Der Shuttle-Run-Test ist ein Pendellauf zwischen zwei parallel verlaufenden Linien im Abstand von 20 m (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 über-durchschnittlich	über-durchschnittlich	durchschnittlich	unter-durchschnittlich
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

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.

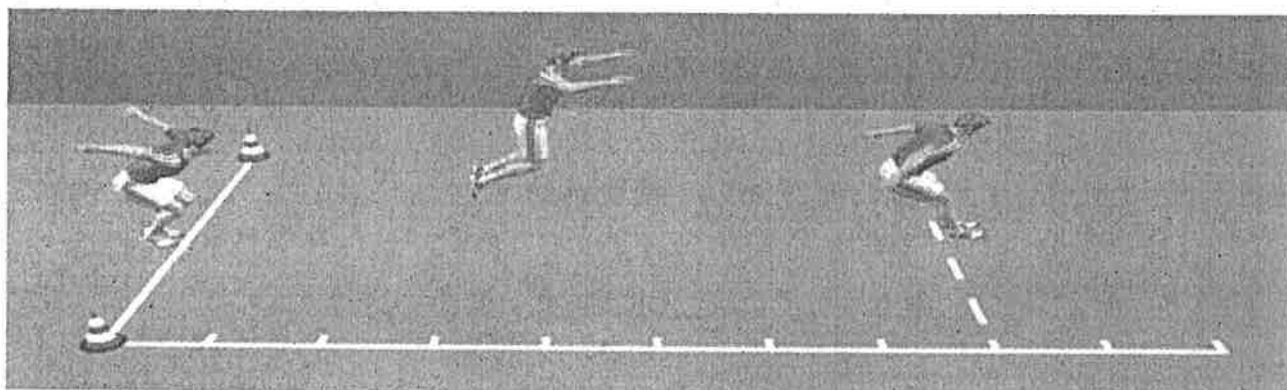
Materialbedarf

Maßband, Markierungen

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 über- durchschnittlich	über- durchschnittlich	durchschnittlich	Unter- durchschnittlich
Jungen				
12	>2,4	2,4 - 2,2	2,1 - 1,8	<1,8
13	>2,5	2,5 - 2,3	2,2 - 2,0	<2,0
14	>2,6	2,6 - 2,4	2,3 - 2,1	<2,1
Mädchen				
12	>2,1	2,1 - 1,8	1,7 - 1,6	<1,6
13	>2,2	2,2 - 2,0	1,9 - 1,6	<1,6



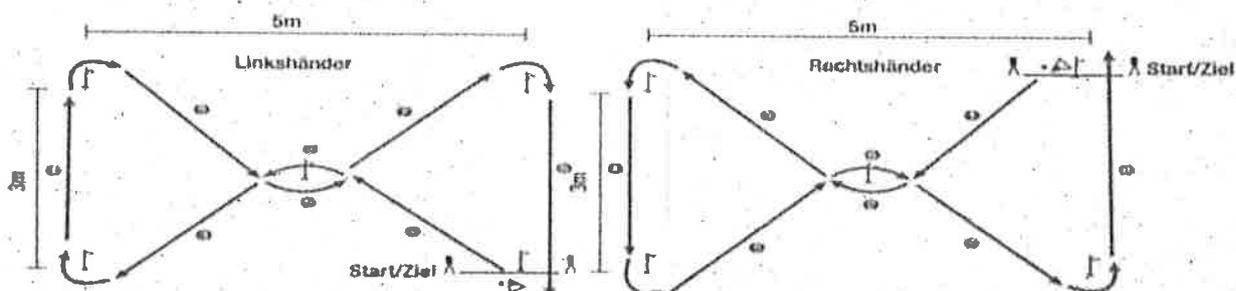
Achterlauf

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 (für Mädchen = Größe 1, für Jungen = Größe 2)



Bewertung

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

Prellen im Achterlauf [sek]				
Alter (Jahre)	weit über- durchschnittlich	über- durchschnittlich	Durchschnittlich	unter- durchschnittlich
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

20m Sprint

Testbeschreibung

Der Spieler/die Spielerin startet selbstständig aus der Hochstartposition (Schrittstellung, Rechtshänder stehen mit dem linken Fuß an der Vor-Start-Linie, Linkshänder mit dem rechten) und durchläuft die Start-Ziel-Strecke von 20 m so schnell wie möglich. Zwischenzeiten gestoppt. Jeder Spieler/jede Spielerin hat zwei Versuche.

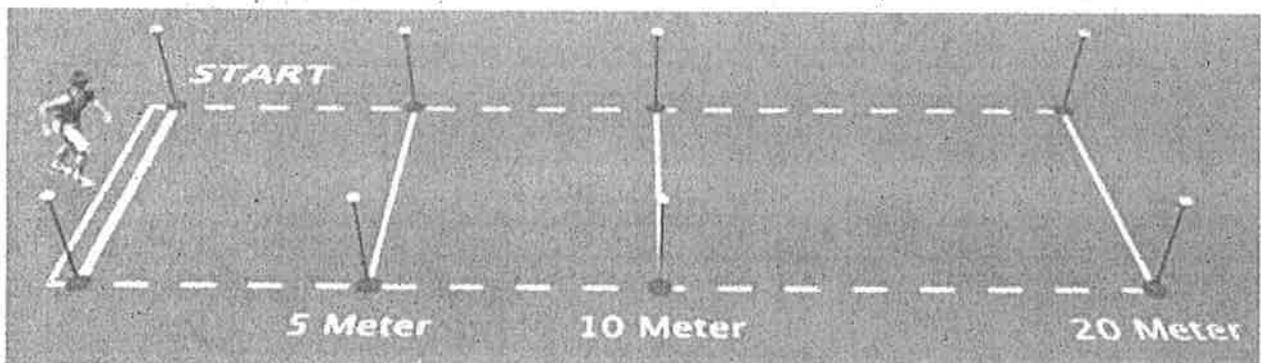
Materialbedarf

Stoppuhr, Markierungen der Start- und Ziellinien

Bewertung

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

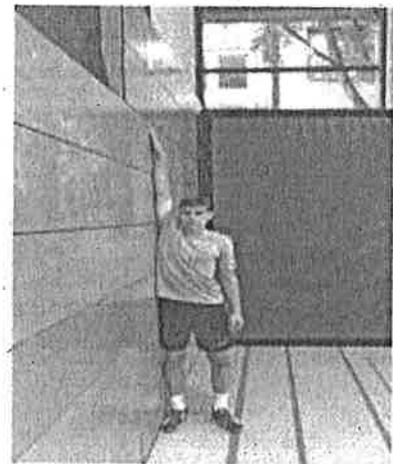
20-m-Sprint				
Alter (Jahre)	weit über- durchschnittlich	über- durchschnittlich	durchschnittlich	unter- durchschnittlich
Jungen				
12				
13				
14	<3,01	3,01 - 3,07	3,08 - 3,36	>3,37
Mädchen				
12				
13	<3,14	3,14 - 3,25	3,26 - 3,57	>3,58
14	<3,11	3,11 - 3,26	3,27 - 3,53	>3,54



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.

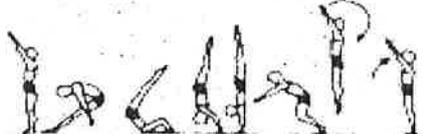
Falls ein Messwert stark von den anderen Messwerten für diesen Spieler abweicht, sollte dieser Versuch wiederholt werden.



Jump and Reach				
Alter (Jahre)	weit über- durchschnittlich	über- durchschnittlich	durchschnittlich	unter- durchschnittlich
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

Bodenturnen

Ausführung (30 sec)

<p>Standwaage</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Beugung des Oberkörpers nach vorne und ein Bein nach hinten ausstrecken • der Oberkörper und das Bein bilden eine gerade Linie • die Arme werden rechts und links im 90° Winkel vom Körper weg gestreckt
<p>Rolle vorwärts</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • senken in den Hockstand, Hände werden schulterbreit aufgesetzt, Stützphase erkennbar zeigen • Abdruck von den Beinen mit Streckung der Beine • enge gleichmäßig gekrümmte Körperpose • runde Körperhaltung beim Rollen (keine holprige Bewegung) • spätes Anhocken der Beine zum Hockstand • Aufstehen mit geschlossenen Knien ohne Aufsetzen der Hände (Arme nach vorn oben)
<p>Rolle rückwärts</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • aus dem Stand senken in den Hockstand • rundes Rollen nach hinten mit einer engen gleichmäßig gekrümmten Körperpose (keine holprige Bewegung) • frühzeitiges Aufsetzen der Hände bei gebeugten Armen zum Stütz (Gewicht auf dem Nacken!) • schulterbreit die Hände aufsetzen und Druck auf die Hände zum flüchtigen Stütz verlagern • Fußaufsatz mit angehockten Beinen zum Hockstand, Aufrichten zum Stand
<p>Flugrolle</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • reaktiver Absprung mit kräftigem Vorhochschwung der Arme und beiden Beinen • deutliche Sprunghöhe mit fast gestrecktem Körper • rundes und weiches Abrollen in den sicheren Stand • Hände setzen schulterbreit auf • runde Körperhaltung beim Rollen (keine holprige Bewegung) • beim Aufstehen Hände in Vorhalte (kein Abstoß mit den Händen auf dem Boden)
<p>Radwende (links und rechts)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • vorschwingen der Arme und aufsetzen des Schwungbeins • Aufsetzen der Arme und schwingen in den Seithandstand • Stützstelle beider Hände und beider Füße auf einer Linie • alle Körperteile auf einer Ebene, welche senkrecht zum Boden verläuft (Frontalebene) • beim Handstütz soll große Spreizfähigkeit gezeigt werden (>100°) • je nach Folgeelement Endposition im Seitstand oder Querstand (mit ¼ D in oder gegen der Bewegungsrichtung) • Aufkommen mit beiden Füßen gleichzeitig
<p>360°-Drehung</p>	<ul style="list-style-type: none"> • kein Vordrehen der Füße beim Absprung • exakte Landung nach 360° • Arme werden seitlich mit der Bewegung mitgenommen • kein Abwelchen des gespannten Körpers aus der Senkrechten
<p>Handstand-abrollen</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Ansprung in die Schrittstellung (Anhupf) • gebeugtes Abdruckbein • Handaufsatz vor Fußabdruck mit nahezu geöffnetem Arm-Rumpf-Winkel (keine Flugphase) • Schwungbeineinsatz (gestrecktes Schwungbein und gestreckter Oberkörper) • explosiver Einsatz des Abdruckbeins • enge gleichmäßig gekrümmte Körperpose • runde Körperhaltung beim Rollen (keine holprige Bewegung) • spätes Anhocken der Beine zum Hockstand • Aufstehen mit geschlossenen Knien ohne Aufsetzen der Hände (Arme nach vorn oben)
<p>Rückwärtsrolle in Handstand</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • aus dem Stand senken mit gestreckten Beinen ohne Aufsetzen der Hände zur Rolle rückwärts • Arme während der ganzen Bewegung gestreckt (Hände möglichst weit weg vom Kopf aufsetzen) • frühzeitiges Aufsetzen der nach innen gedrehten Hände zum Stütz (Gewicht auf den Händen, nicht auf dem Nacken!) • rundes Rollen nach hinten mit einer engen gleichmäßig gekrümmten Körperpose (keine holprige Bewegung) • es soll keine Handstandposition erreicht werden, sondern ein hoher Stütz mit geschlossenen Beinen • Füße eng hinter dem Kopf aufsetzen, Druck auf die Arme zum Rückstand • Aufrichten zum Stand

Hinweise für alle:

- **Körperspannung!**
- keine Schritte zwischendurch machen, sondern aus der Position weiterturnen, die man aus der vorigen Übung erreicht hat



3. Handballspezifische Tests

Im Folgenden ist ein Überblick über die unterschiedlichen Grundübungen und Grundspiele im Rahmen der BHV Sichtung gegeben. Während der Sichtung sollen unterschiedliche Fähigkeiten und Fertigkeiten im sportspielspezifischen Kontext überprüft werden. Grundsätzliche Beobachtungsschwerpunkte sind dem Testmanual zu entnehmen. Bei der Grundübung A sind altersspezifische Schwerpunkte zu sehen. Sie können von dem Manual abweichen. Die Punkte Schlagwurfvariationen und Wurfkraft sind nicht primär zu beobachten. Es geht hier vor allem um grundsätzliche Merkmale des Schlagwurfes (Grundtechnik). Im Rahmen des Grundspiels 2:2 soll vor allem auf die Bewältigung des 1:1 in den unterschiedlichen Räumen geachtet werden. Wenn hier die Breitenräume zu eng erscheinen, sind sie von den Trainern während der Sichtung anzupassen. Zentral ist die Kooperation mit einer benachbarten Position. In diesem Fall zwischen Rückraum und Außenspieler. Es ist zu beobachten ob die Spieler hier über Fähigkeiten verfügen. Es ist durchaus möglich, das Grundspiel in der Trainingsform anzupassen und den Sportlern Angebote zu machen (Finten, Schlagwurfmöglichkeiten, etc.).

Im abschließenden Zielspiel 6:6 sollen beide Teams in der 1:5 Abwehrformation agieren. Grundsätzlich ist ein Spieler keinem Gegenspieler zugeordnet, sondern einem bestimmten Raum. Bei Positionswechseln ist eine Kommunikation zwischen den benachbarten Positionen erforderlich. Dies ist während des Spiels zu beobachten. Grundsätzlich gilt für den Angriff, dass Kooperationen in der Kleingruppe neben Individuellen Aktionen zu beobachten sind. Diese haben eindeutig eine herausragende Stellung vor gruppentaktischen Handlungen.

Die Passtechnik wird vor den Mannschaftsspielen während des Aufwärmens geprüft.

Passkontinuum A -

Passkontinuum A wird am Vormittag jeweils vor dem ersten Spiel durch jede Mannschaft durchgeführt.

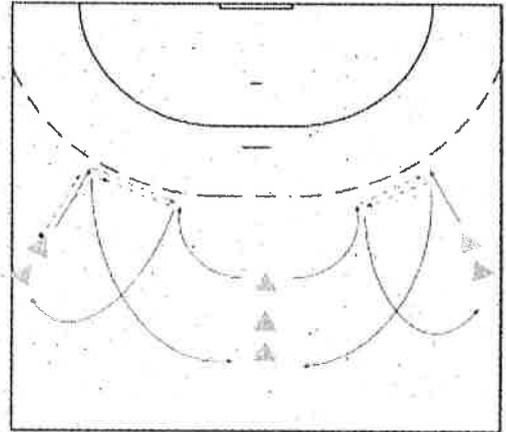
Testbeschreibung

Es werden gleichgroße Gruppen auf den Rückraumpositionen (RL, RM & RR) gebildet, ein Spieler mit Ball startet von RL. Jeder Spieler stößt nach Ballannahme links oder rechts vom Air-Body gerade Richtung Tor und nimmt eine Wurfauslage ein. Aus der Wurfauslage wird ein gerader, harter Pass zur Nachbarposition gespielt.

In der ersten Phase ist die feste Passfolge: RM – RL – RM – RR – RM... einzuhalten.

In der zweiten Phase wird die Passfolge durch den RM variabel initiiert (frei entscheiden, ob Pass auf RR oder RL erfolgt).

Die Position wird nach einem Pass gewechselt, man wechselt auf die Position zu der man vorher gepasst hat. Auf allen drei Positionen kann links oder rechts vom Air-Body Richtung Tor gestoßen werden.



Materialbedarf

Handbälle (Mädchen = Größe 1, Jungen Größe 2), 3 Air-Bodys

Beobachtungsschwerpunkte

Bei der Wurfauslage

- Fußstellung des Stemmbeins Richtung Tor
- Gewicht auf dem Stemmbein
- Körperverschlingung mit nahezu gestrecktem Wurfarm
- Ellbogen auf Schulterhöhe
- Blick in Richtung Tor

In der zweiten Phase

- Variabilität der Anspielseite (RM variabel auf RR und RL)
- Anspielbereitschaft der Passempfänger auf RR und RL

Grundübung A: Stoßen-Rückstoßen-Wurfvarianten nach Vorgaben

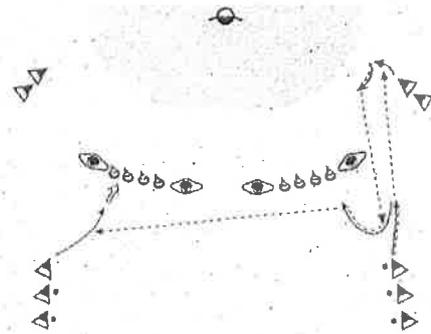
Ausgangsposition

Die Spielerinnen bzw. Spieler besetzen die Positionen LA/RA (je 2) und RL/RR (je 3, jeweils mit Ball, außer der erste RL).

Ablauf

RR passt aus einer geraden Stoßbewegung zu RA, der den Ball in der Vorwärtsbewegung annimmt und nach einer Stoß-Rückstoß-Bewegung zum Tor zurückpasst. RR spielt einen Expresspass zu RL, der den Ball in der Vorwärtsbewegung annimmt und in dem durch zwei AIR-Bodys markierten Sektor aus einer Distanz von 9 m mit der vorgegebenen Wurfvariante aufs Tor abschließt. Im Anschluss beginnt auf der anderen Seite die gegengleiche Übungsfolge mit dem Pass von RL zu LA.

Sollte bei der Durchführung der Grundübung A technikbedingte Durchführungsprobleme bei vereinzelt Spielerinnen bzw. Spielern auftreten, bleibt es den DHB-Sichterinnen und -Sichtern sowie den unterstützenden Kolleginnen und Kollegen aus den Landesverbänden überlassen, Vereinfachungen einzubauen (bspw. engere Aufstellung von RR und RL oder Hinzunahme von RM als [nicht stoßende] Passstation).



Bewertung

Beobachtet werden die entsprechenden u. a. Schwerpunkte. Bewertet wird, im Gegensatz zu den anderen Grundübungen, der Ausbildungsstand des Landesverbands sowie auffällige Spielerinnen bzw. Spieler.

Positionswechsel

RL → RA → RR → LA → RL

Die Torhüterinnen/Torhüter des LV wechseln zu GÜ B, die zeitgleich auf dem anderen Feld der Halle mit einem anderen Landesverband stattfindet. Auf gleiche Einsatzzeiten achten!

Materialbedarf

Handbälle (Mädchen = Größe 1, Jungen = Größe 2), 4 AIR-Bodys, 8 Hütchen

Beobachtungsschwerpunkte

- Anstoßen
- Fußstellung
- Blick in Richtung Tor
- Raumverlagerung
- Pass- und Fangqualität
- Schlagwurfvariationen
- Wurfkraft
- Effektivität

Warm – Up

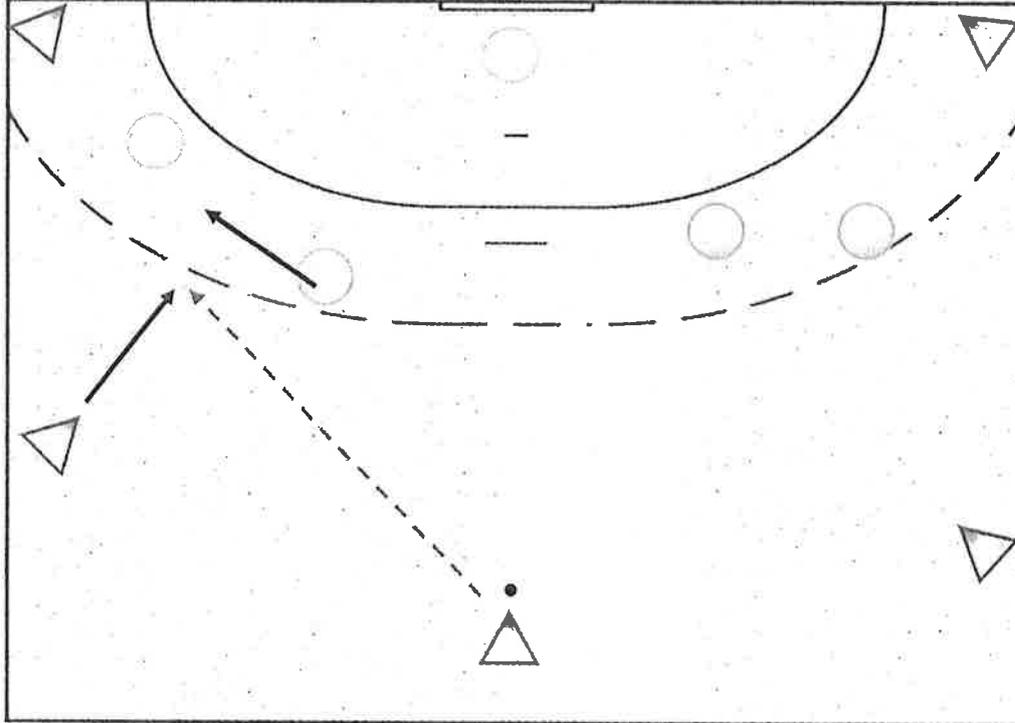
- Movement – Preps
- Lauf-ABC
- Koordination

Passkontinuum

Grundübung – wird vor Ort bekannt gegeben

1. Außenspieler
2. Rückraumspieler
3. Kreisspieler

Grundspiel - 2 gegen 2 in der Breite



Testbeschreibung

Es werden LA, RL, RR und RA besetzt und die entsprechenden Abwehrpositionen. Der Ball wird durch einen Zuspieler auf der RM zu RL gepasst. RL entscheidet, ob ein Torwurf möglich ist oder passt zum LA. LA entscheidet, ob ein Torwurf möglich ist oder passt torgefährlich den Ball zu RL zurück usw.