



TESTMANUAL

FÜR LEISTUNGSTESTS IM RAHMEN DES NACHWUCHSLEISTUNGSSPORTKONZEPTES

JANNES HOLLAND-JOBB, TORSTEN STIX, ANNA-LISA ALDINGER, CHRISTIAN LÖWE, OLE
WINTER

FAUSTBALL DEUTSCHLAND | KATHARINENSTRASSE 1-3, 04109 LEIPZIG



Testmanual

Aus den Leistungstest in diesem Testmanual und der Trainerbeurteilung lässt sich die Kadernominierung ableiten. Während spielerisch-taktische Leistungsfaktoren und interpersonelle Kompetenzen in der Trainer Beurteilung festgehalten werden und durch Informationen aus dem Datenblatt und der individuellen Gespräche ergänzt werden können, bilden die Leistungstest die Erfüllung gesundheitlicher Mindestanforderungen und Sportlicher Leistungsfähigkeit für die Beurteilung ab.

Die Testergebnisse werden bei der Kadernominierung wie folgt gewichtet:

- 60% Trainerbeurteilung
- 40% Leistungsvergleich

Ausschlusskriterien

- „Nicht Bestanden“ der Test mit diagnostischen Mindestanforderungen („Beweglichkeit, Koordination und Gesundheit“)
- Zwei oder mehr gesundheitlich bedenkliche Testergebnisse (Richtwerte im Bereich „Kraft und Gesundheit“)
- Erkenntnisse aus der Sportmedizinischen Untersuchung
- Fehlverhalten nach Ehrenkodex oder der Antidopingrichtlinien



**Funktionstrainer
Leistungsdiagnostik:**

Jannes Holland-Jobb
jannes.holland-jobb@faustball.de



do.f Faustball.de/elv-
material

Hinweis:

An den Stationen können die einzelnen Erklärungen aus dem Testmanual ausgelegt werden. Wenn kein Testpersonal eine Station betreuen kann sollte eine Organisationsform gewählt werden, bei welcher die Trainer*innen die Durchführung der einzelnen Athlet*innen gut kontrollieren und anleiten können.

Leistungstest Durchführung in den Landesturnverbänden

Faustball Deutschland unterstützt die Landeskader der Turnverbände bei der Organisation und Vorbereitung der Leistungstest, stellt Druckunterlagen, Datenübermittlungsstrukturen und Beratung zur Testdurchführung zur Verfügung. Die Landesturnverbände sind für die Testdurchführung in ihren Landeskadern allein verantwortlich.

Die Testergebnisse und Trainer Einschätzung der Athlet*innen werden für die Bundeskadersichtung, Statistische Auswertung und Übermittlung an den DTB zuerst von Faustball Deutschland gesammelt und dann dem jeweiligen Landesturnverband zur Verfügung gestellt.

Material für **Ernährungsberatung**, **Leistungsdiagnostik** und **Verletzungsprophylaxe** steht unter dem Link zur Verfügung:

do.f Faustball.de/elv-material

Vorgehen für Leistungstest im Landeskader

1. Test-Tag des LK mit Faustball Deutschland abstimmen
 - Testtag im Online Protokoll hinterlegen
 - Protokolle und Stationen Vorbereiten (ggf. online Beratung)
2. Test-Tag (2h Trainingseinheit) mit 20 Teilnehmenden
3. Trainer*innen Bewertung Einsenden / Leistungstest Ergebnisse erhalten

Material Liste:

Maßband • 3kg Medizinballe • Pylonen (+-40cm) • Lichtschranke •
Hütchen/Gummimarkierungen • Gymnastik-Stab • Stuhl ohne Armelehnen
• Lautsprecher & Audiodatei

Organisationsformen (3. Varianten)

Zu Beginn eine Warm-Up und Mobilisierung durchführen, dann...

Stationsbetrieb in kleinen Gruppen

- 7 Stationen
- Yoyo-Test zum Abschluss gemeinsam

Zeitoptimiert (Gemeinsam und Stationen)

- Rumpfkraft und Dynamische Schulterstabilität
Gemeinsam, immer ein Partner zählt
- Test für „Beweglichkeit, Koordination und Gesundheit“, USSSPT, Single-Leg-Hop, Agility-T in Betreuten Stationen
- Yoyo-Test zum Abschluss

Gemeinsame Stationen

- Alle 8 Stationen gemeinsam, Yoyo-Test zum Abschluss



Aktive Schulterbeweglichkeit

Die Aufnahme der aktiven Schulterbewegung und deren Analyse dient der Überprüfung der Beweglichkeit im Schultergelenk um funktionelle Einschränkungen, muskuläre Dysbalancen und potenzielle Verletzungsrisiken frühzeitig zu erkennen.

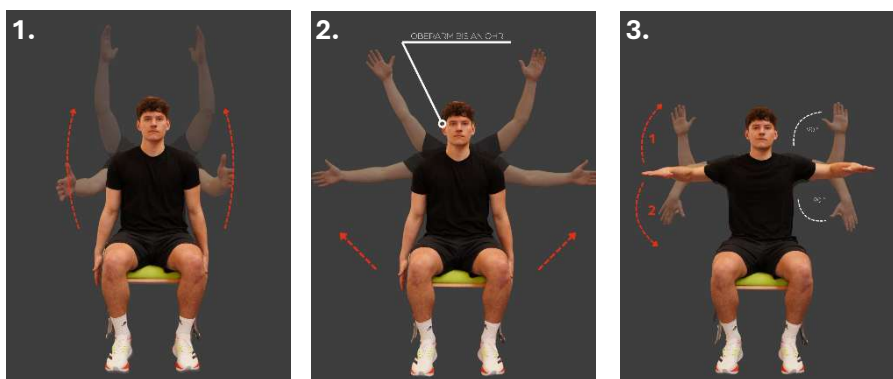
Aufbau:

Kamera-Perspektive auf Schulterhöhe der Testperson, Frontal circa 2 m entfernt. Die Arme und Hände sollten zu jeder Zeit sichtbar sein und nicht aus dem Bild verschwinden, sonst ist eine größere Entfernung (3m) zu wählen.

Durchführung:

Testperson sitzt auf einem Stuhl, dessen Lehne maximal bis Höhe Achsel der Testperson reicht. **Rücken ist** mit Lenden- und Brustwirbelsäule **angelehnt**. Füße stehen hüftbreit auf dem Boden.

1. Testpersonen hebt beide Arme zeitgleich mit ausgestreckten Ellenbogen nach vorne oben Überkopf an. 1-2 Sekunden verweilen, dann wieder in Ausgangsposition zurück.
2. Testperson hebt beide Arme zeitgleich mit ausgestreckten Ellenbogen seitlich über Kopf an. 1-2 Sekunden verweilen dann wieder in die Ausgangsposition zurück.
3. Testperson hält beide Oberarme rechtwinklig zum Oberkörper. Die Ellbogen zeigen nach außen. Die Ellenbogen sind rechtwinklig und die Handflächen zeigen nach unten, beide Handrücken nach oben. Die Testperson führt eine Drehung beider Arme nach unten durch, bis die Bewegung zu Ende ist. 1-2 Sekunden verweilen. die Testperson, führt eine Drehung bei der Arme nach oben durch, bis die Bewegung zu Ende ist. 1-2 Sekunden verweilen dann wieder in die Ausgangsposition zurück.



Material:

- Smartphone
- Stativ
- Stuhl

Aufbau:



Hinweise:

Erwachsene sollten Schulter im Bild möglich unverdeckt zeigen!

Ü18 Männer
Oberkörperfrei
Ü18 Frauen BH/Top

1

Auswertung **Aktive Schulterbeweglichkeit**

Testbewegung	Beurteilung	Bestanden	Durchgefallen
Aktiv beide Arme noch vorne heben (Flexion/Elevation)	Arme ausgestreckt zeitgleich bis zum Maximum Überkopf anheben	<ul style="list-style-type: none"> Arme hinter den Ohren Gestreckte Ellenbogen 	<ul style="list-style-type: none"> Einschränkung über 20° Schmerzen
Aktiv beide Arme seitlich heben (Abduktion)	Arme ausgestreckt, zeitgleich und außen herum bis zum Maximum anheben	<ul style="list-style-type: none"> Oberarme berühren jeweils Ohren 	<ul style="list-style-type: none"> Bewegung geht nicht über Vertikale hinaus Schmerzen Testperson weicht mit Arm nach vorne aus
Aktiv beide Arme in seitlicher Position Drehen (Horizontale Abduktion mit Rotation)	Ellenbogen seitlich zum Körper und rechtwinklig gebeugt, beide Arme drehen Maximal nach unten und nach 2 Sekunden Pause Maximal nach oben.	<ul style="list-style-type: none"> erreicht mit beiden Armen exakt die Position unter den Ellenbogen erreicht mit beiden Armen exakt die Position über den Ellenbogen 	<ul style="list-style-type: none"> Ellenbogen können nicht im rechten Winkel gehalten werden Schmerzen Testperson in der Bewegung eingeschränkt

2

3



Beweglichkeit, Koordination und Gesundheit

Sots Press ohne Gewicht

Die Sots Press ist eine Kniebeuge-Press-Übung aus dem Gewichtheben. Es wird durch die tiefe Kniebeuge und die Armaktivität über dem Kopf Mobilität und Stabilität von den unteren Extremitäten über den Rücken bis zu den Schultern und Armen und das Zusammenspiel der Körperspannung untersucht.

Aufbau:

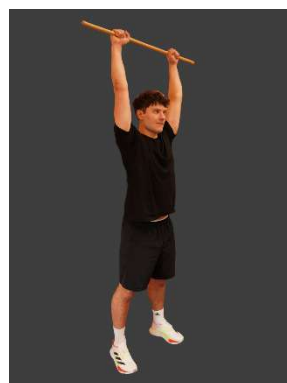
Kamera-Perspektive seitlich auf Hüfthöhe der Testperson, Frontal circa 2-3m entfernt. Die Arme und Hände sollten zu jeder Zeit sichtbar sein und nicht aus dem Bild verschwinden. Die Fußstellung der Testperson sollte ebenfalls gut sichtbar sein.

2-3 Testversuche für Koordination, 2 Gewertete Versuche

Durchführung:

Die Testperson steht schulterbreit und hält einen Stab mit beiden Händen etwas breiter als die Hüften fest. Handrücken zeigt dabei in Blickrichtung nach vorne. Der Stab wird Überkopf bewegt, die Ellenbogen bleiben immer maximal ausgestreckt. Die Arme bleiben während der gesamten Bewegung hinter den Ohren, ohne Kontakt zum Kopf. Die Testpersonen führt eine maximal tiefe Kniebeuge aus. Die Fersen bleiben während der gesamten Bewegung auf dem Boden

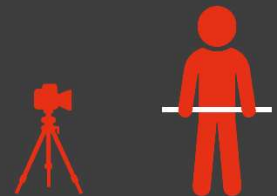
Ist die maximal Tiefe erreicht steht die Testperson kontrolliert wieder auf bis zum geraden Stand mit gestreckten Armen hinter den Ohren und senkt danach den Stab wieder ab.



Material:

- Smartphone
- Stativ
- Besenstil/
Gymnastikstab

Aufbau:



Hinweise:

In der **Endposition kurz verweilen** und dann kontrolliert auflösen, die Arme bleiben gestreckt und werden als letztes wieder abgesenkt.



Auswertung **Sots Press**

Testbewegung

Bild

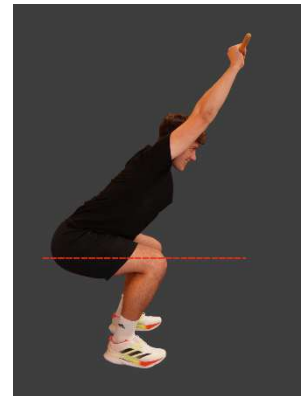
0 PUNKTE

Testperson kann den Oberschenkel weniger als horizontal bewegen und dabei den Stab hinter den Ohren halten



1 PUNKT

Testperson kann den Oberschenkel maximal horizontal bewegen und dabei den Stab hinter den Ohren halten



2 PUNKTE

Testperson kommt tiefer als horizontaler Oberschenkel, aber nicht in die maximale Kniebeugung, während sie den Stab Überkopf und hinter den Ohren halten kann



3 PUNKTE

Testperson kann mit Fersen auf dem Boden, so maximal tief auf den Fersen, die ausgestreckten Arme mit Stab Überkopf & hinter den Ohren halten





Rumpfkrafttest

Der Prone Bridge- und Prone Back Extension-Test misst die Kraft und Ausdauer der Rumpfmuskulatur. Um extrem lange Belastungen zu vermeiden wurde minimal Anforderungen für die Kaderspieler:innen aufgestellt. Ist die minimal Anforderung erreicht gilt der Test als bestanden. Testpersonen können längere Zeiten absolvieren um anhand der Ergebnisse die persönlichen Trainingsfortschritte besser nachvollziehen zu können.

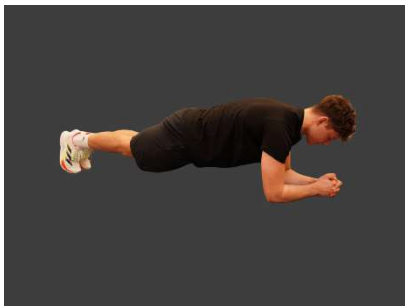
Aufbau:

- Testperson liegt in Bauchlage auf festem Untergrund (Rasen/Halle, dünne Gymnastikmatte)
- Eine weitere Person stoppt die Zeit und überprüft die Ausführung.

Durchführung:

Aus der oben Beschriebenen Ausgangsposition auf Signal („3,2,1, Los“)

Prone Bridge



Stütz auf den Unterarmen (Ellenbogen unter den Schultern) und auf die Fußspitzen. Der Körper bildet eine gerade Linie von Kopf bis Fuß (wie ein Brett/„Plank“). Blick ist nach unten gerichtet, Hals in Verlängerung der Wirbelsäule.

Position so lange wie möglich ohne

Abweichung der Körperhaltung halten.

Prone Back Extension



Arme Überkopf und Ellenbogen ausgestreckt, Beine gestreckt. Arme und Beine werden gestreckt vom Boden abgehoben und so lang wie möglich in der Luft gehalten. Die Fuß- und Handhaltung darf die Testperson selbst wählen und während dem Test verändern. Der Kopf darf auf dem Boden

abgelegt sein, in der Luft gehalten werden oder wechselnd

- Zuvor Rücken und Oberkörper gründlich Mobilisieren.
- Nach der Durchführung einer Variante mind. 2min Pausieren.
- Danach aktives Dehnen der Belasteten Muskulatur.

Material:

- Smartphone/ Stoppuhr
- Matte/ Unterlage

Aufbau:



Hinweise:

Einmal darf die Position korrigiert werden, falls dies durch extremes Zittern o.ä. notwendig wird.

Prone Bridge

Prone Back Extentsion

Auswertung **Rumpfkraft**

Der Test ist beendet, wenn:

- die Hüfte deutlich absinkt oder nach oben steigt
- Nicht erlaubte Körperteile den Boden berühren (Knie, Arme, Fuß, ...)
- das Gleichgewicht verloren wird
- die Position freiwillig abgebrochen wird.

Bestanden ab:

Männer	180 SEK
Frauen	160 SEK

U18 Männer	140 SEK
U18 Frauen	120 SEK

U14 Männer	100 SEK
U14 Frauen	80 SEK

Siehe Prone Bridge

Das Verhältnis zwischen Prone Bridge und Prone Back Extension wird genutzt, um die muskuläre Balance zwischen vorderer und hinterer Rumpfmuskulatur zu beurteilen.

Prone Bridge : Prone Back Extension $\approx$ 1 : 1

Im Sinne von Testansätzen nach Stuart McGill ist dieses Verhältnis wichtiger als die absolute Zeit, da es Hinweise auf Stabilität und potenzielle Belastungsrisiken für die Wirbelsäule liefert.



Dynamische Schulterstabilität (CKCUEST)

Der Closed Kinetic Chain Upper Extremity Stability Test (CKCUEST) ist ein funktioneller Test zur Messung der Stabilität, Kraft und Funktion der Schulter. Dabei werden in 15 Sekunden in Liegestützposition möglichst viele Handberührungen zwischen zwei Markierungen durchgeführt.

Um die Vergleichbarkeit der Leistung während des Wachstums zu gewährleisten und auch im Liegestütz zwischen Männern und Frauen keine unterschiedlichen Positionen einführen, wurde der Abstand der Markierungen auf die individuelle Schulterbreite der Athlet:innen angepasst.

Er ist ein einfach und schnell umzusetzender Test zur Überprüfung der dynamischen Schulterkontrolle und kann Spielerinnen und Spieler mit potenziellen Schulterproblemen identifizieren.

Aufbau:

Bodenmarkierungen für Hände im Schulterbreiten Abstand.

Die Markierungen können aufgeklebte Streifen oder Gummimarkierungen am Boden sein. Rasen ist als Untergrund nicht geeignet

Durchführung:

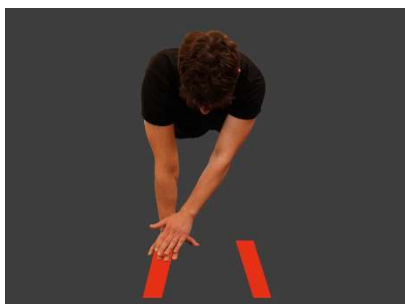
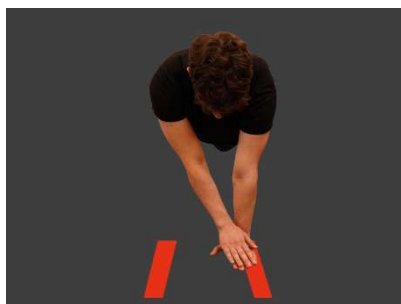
Die Ausgangsposition des Tests ist die obere Liegestützposition. Zwei Markierungsstreifen (4 Zentimeter breit) werden im schulterbreiten Abstand voneinander entfernt auf dem Boden aufgeklebt. Der Spieler oder die Spielerin befindet sich jeweils mit einer Hand auf einem Markierungsstreifen und mit schulterbreitem Fußstand in der Ausgangsposition. Aus dieser Position heraus soll er oder sie alternierend mit der linken Hand die rechte Tapelinie und anschließend mit der linken Hand die rechte Tapelinie berühren.

In **15 Sekunden werden so viele Wiederholungen wie möglich** durchgeführt. Die Person absolviert **insgesamt drei Durchgänge à 15 Sekunden mit jeweils 45 Sekunden Pause** zwischen den Sätzen

Messung:

In jedem Durchgang wird die Anzahl der korrekt ausgeführten Wiederholungen festgehalten.

Nach Testende wird dann der Durchschnittswert der drei Durchgänge ermittelt.



Material:

- Klebeband oder Gummi Markierungen
- Smartphone/ Stoppuhr
- Notiz Möglichkeit der drei Ergebnisse

Aufbau:



Hinweis:

Eine Wiederholung ist nur dann korrekt ausgeführt, wenn mindestens der gegenüberliegende Markierungsstreifen erreicht wird. Zu kurze Bewegungen werden nicht gewertet.

Während der gesamten Bewegungsausführung auf eine stabile Körperposition (gerader Rücken) achten

Auswertung **Dynamische Schulterstabilität**

In allen drei Durchgängen werden die Korrekt ausgeführten Wiederholungen gezählt.

Eine Wiederholung ist Korrekt ausgeführt, wenn:

- Die Stützende Hand die Abstandsmarkierung/-linie berührt
- Die Freie Hand den Handrücken der Stützenden Hand oder die Linie/Boden vor der Hand berührt

Durchgänge:

15 s ▶	45 s Pause ▶	15 s ▶	45 s Pause ▶	15 s
--------	--------------	--------	--------------	------

1.

2.

3.

Ø

38

41

42

40,3

$$\frac{\sum 1 + \sum 2 + \sum 3}{3} = \emptyset$$

Eine unterdurchschnittliche Anzahl von weniger als 30 Wiederholungen ist laut Literatur mit einer erhöhten Wahrscheinlichkeit von Schulterproblemen oder -verletzungen assoziiert und sollte daher unbedingt mit einer Trainingsintervention zur Reduktion dieses Defizits verbunden sein.



Unilateral Seated Shot Put Test (USSPT)

Der USSPT ist ein Test zur Messung der Einseitigen Kraft/Explosivkraft in den Oberen Extremitäten. Durch die Besondere Sitzposition werden und Schultern und Arm bei stoßen des Medizinballen möglichst isoliert eingesetzt. Somit kann die Maximalkraft der Schulter gemessen werden.

Aufbau:

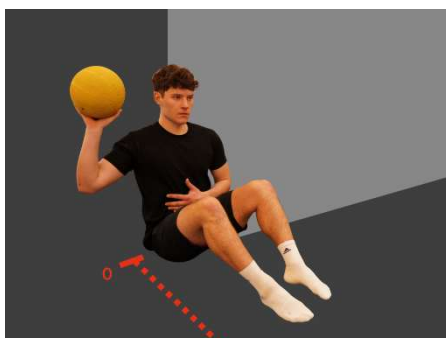
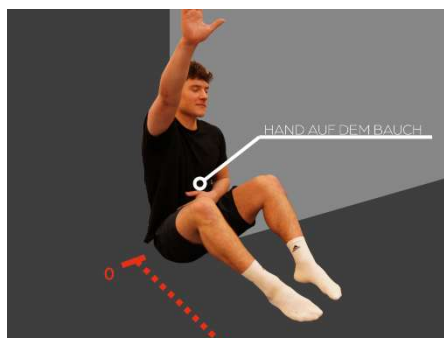
Testperson sitzt an Kastenseite, Türseite oder ähnlichem. Rücken und Kopf ist angelehnt während eine Schulter seitlich vorbei ragt. Das Maßband wird ab der Wand angelegt.

Durchführung:

Zum Warm-Up und Testverständnis führt die zu testende Person zwei Wiederholungen durch, die erste mit 75%, die zweite mit maximaler Intensität. Zwischen den Wiederholungen wird 1 Minute Pause gewährt.

Die zu Testperson absolviert bis zu drei Wiederholungen, von denen die maximale Distanz bei korrekter Ausführung gewertet wird.

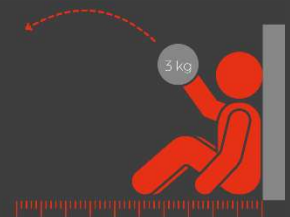
- Die Testperson sitzt am Boden mit dem Rücken an der Wand. Der Wurfarm ist nicht eingeschränkt. Mindestens ab der Wirbelsäule ist der Rücken an noch an der Wand.
- Die Kniegelenke sind 90 Grad gebeugt, die Fußsohle am Boden.
- Der Medizinball wird in der Wurfhand auf Schulterhöhe gehalten.
- Der andere Arm ist auf dem Bauch abgelegt.
- Der Medizinball (3kg) wird mit dem Wurfarm maximal weit gestoßen.
- Der Rücken und Kopf behalten während der Ausführung Kontakt zur Wand.



Material:

- 3kg Medizinball
- Maßband
- Tür/Wand/Kasten

Aufbau:



Hinweis:

Die koordinative Lernkurve nach zwei bis drei Testversuchen ist zu beachten.

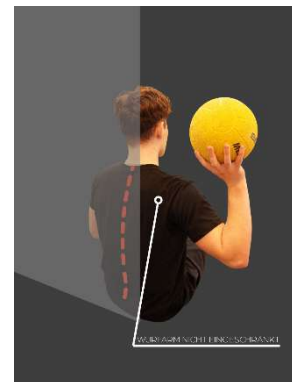
Da die Übung maximalen Krafteinsatz abfordert sollten die Pausen zwischen zwei Durchgängen mit dem gleichen Arm eingehalten werden.

Auswertung **Unilateral Seated Shot Put Test (USSPT)**

Technik und Koordination beeinflussen das Ergebnis. Dennoch liefert dieser Test aussagekräftige Ergebnisse zur Erkennung von Links-/Rechts-Asymmetrien und wird auch bei der Rehabilitation nach Schulterverletzungen eingesetzt.

Kriterien:

- Gemessen wird der erste Bodenkontakt des Medizinballes
- Die Stoßweite wird in m,cm angegeben
 - Die Freie Hand bleibt auf dem Bauch
 - Kopf und Rücken haben Wandkontakt
 - Der Wurfarm ist frei



Messung:

R	L	% Kraftunterschied
5,9 m	5,6 m	5,08 %

$$\frac{|R-L|}{\max(L,R)} * 100 = \% \text{ Kraftunterschied}$$

Der Seitenvergleich kann Hinweise auf vorhandene Defizite liefern.

- > 15 % oft Hinweis auf relevantes Defizit
- eine Asymmetrie von < 10% wird angestrebt



Single Leg Hop for Distance

Ist ein funktioneller Test der in der Rehabilitation und zur Messung von Kraft und neuromuskulärer Kontrolle angewendet werden kann. Er ist unkompliziert durchzuführen und bietet im Zusammenspiel mit Videoauswertungen weitreichende Beurteilungsmöglichkeiten für therapeutische Arbeit oder die Trainingsfortschrittskontrolle.

Aufbau:

Eine Startlinie mit Maßband oder Zollstock (+1m nach vorne). Ebener, fester Untergrund. Markierungsmöglichkeiten aus Gummi, Hütchen oder ähnliches können den Testpersonen dabei helfen ihr maximale Sprungweite zu verbessern.

Durchführung:

Die Testperson steht auf dem zu testendem Bein hinter der Startlinie. Aus dieser Position heraus springt Testperson so weit wie möglich nach vorn und landet auf demselben Bein, ohne das Gleichgewicht zu verlieren. Dabei muss die Landeposition für mindestens zwei Sekunden gehalten werden. Hilfestellungen sind nicht erlaubt.

Das Schwungbein oder die oberen Extremitäten dürfen den Boden nicht berühren. Nach der Landung darf ein Zwischensprung erfolgen, um das Gleichgewicht zu halten. Unterläuft der Testperson ein Fehler, zählt dies als nicht bestanden. Der Sprung wird pro Beinseite durchgeführt: Einmal zur Probe und zweimal als gemessener Versuch. Gewertet wird der beste Versuch jeder Seite.

Die Weite wird am Maßband/Zollstock gemessen. Es zählt die große Zehe des Standbeins beim ersten Bodenkontakt. Essentiell für das Bestehen dieses Tests ist die Stabilität in der Landung. Mehr als 1 Korrektur-Sprung nach der Landung ist nicht bestanden. Bodenkontakt der Hände oder gar des restlichen Körpers ist nicht bestanden

Material:

- Maßband
- Startlinie

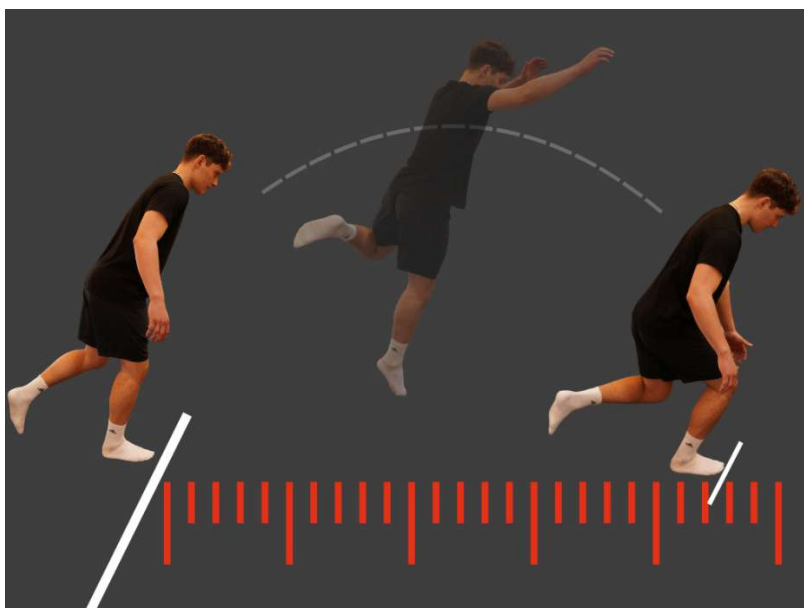
Aufbau:



Hinweis:

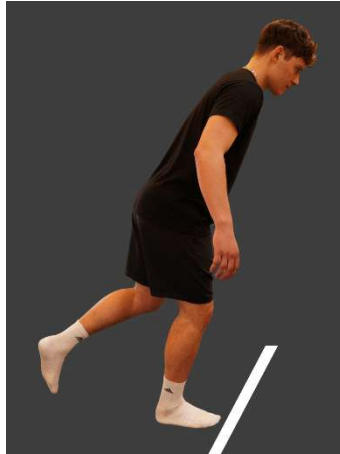
Die koordinative Lernkurve nach zwei bis drei Testversuchen ist zu beachten.

Da die Übung maximalen Krafteinsatz abfordert sollten die Pausen zwischen zwei Durchgängen mit dem gleichen Arm eingehalten werden.

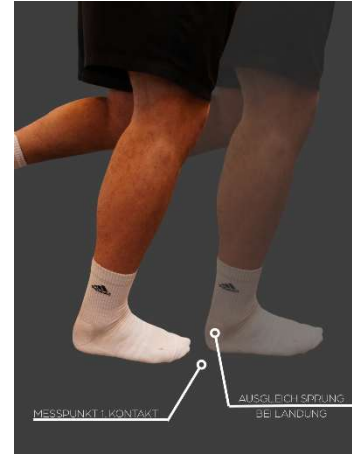


Auswertung **Single Leg Hop for Distance**

Technik und Koordination beeinflussen das Ergebnis. Dennoch liefert dieser Test aussagekräftige Ergebnisse zur Erkennung von Links-/Rechts-Asymmetrien sowie zum Sprung- und Landevermögen auf einem Bein. Besonders die Fähigkeit zur stabilen Landung auf einem Bein kann im Faustball aufgrund des einbeinigen Absprunges und Landung Verletzungen vorbeugen.



- Start auf einem Bein
- Zehenspitze hinter der Startlinie



- Landung auf dem Sprungbein
- **Ein** Zwischensprung
- Messung am ersten Bodenkontakt an der Zehenspitze
- 2sek stand auf einem Bein nach Landung

R

L

% Kraftunterschied

2,45 m

2,3 m

6,12 %

$$\frac{|R-L|}{\max(L,R)} * 100 = \% \text{ Kraftunterschied}$$

Der Seitenvergleich kann Hinweise auf vorhandene Defizite liefern.

Die Anzahl an Fehlversuchen kann Hinweise auf Trainingsrückstände im Sprung-/Landeapparat geben.

- > 15 % oft Hinweis auf relevantes Defizit
- eine Asymmetrie von < 10% sollte angestrebt werden

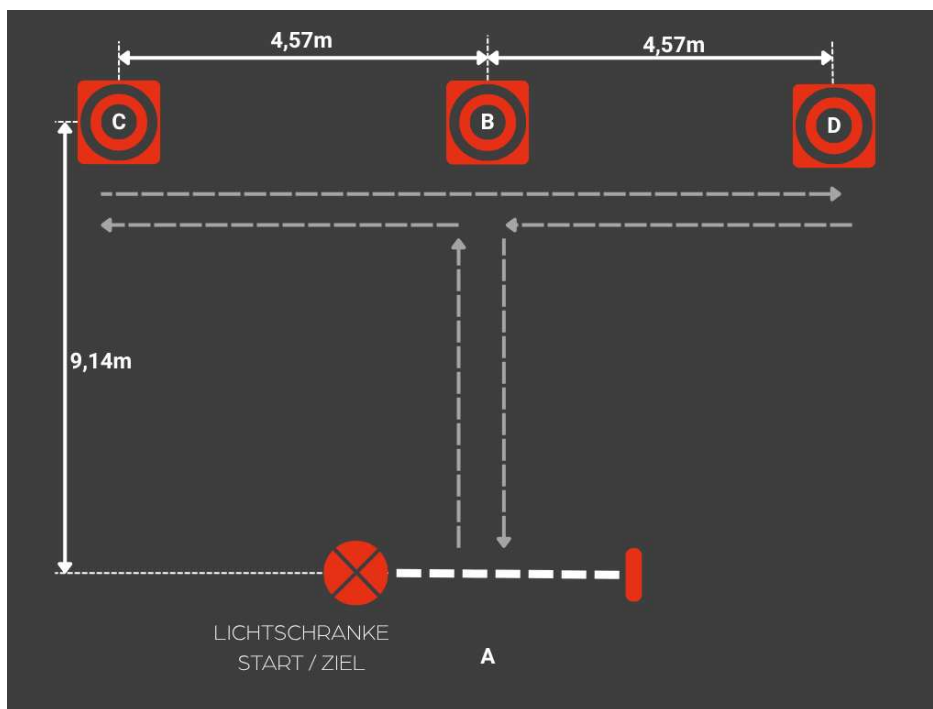


Schnelligkeit

Agility T-Test

Der T-Test bildet die Anforderung an eine multidirektionale Schnelligkeit im Faustball durch verschiedene Bewegungsmuster (Vorwärts-, Seitwärts- und Rückwärtslauf) und mehrere Richtungswechsel ab. Es wird die Qualität und Geschwindigkeit der multidirektionalen Bewegungsformen ermittelt.

Aufbau:



Durchführung:

Die Testperson sprintet vom Startpunkt (A) aus zum ersten Hütchen (B), berührt es mit der rechten Hand und läuft mit Seitwärtsschritten weiter zum zweiten Hütchen (C) und berührt dieses mit der linken Hand. Danach läuft sie seitwärts nach rechts zum dritten Hütchen (D) und berührt es mit der rechten Hand. Anschließend kehrt sie seitwärts zur Mitte (B) zurück, berührt das Hütchen mit der linken Hand und läuft schnellstmöglich rückwärts bis zum Startpunkt (A).

Der Test wird einmal zur Probe (80 Prozent maximale Leistung) und zweimal als gemessener Versuch durchgeführt. Der beste Versuch wird gewertet.

Material:

- Pylonen 40-50cm
- Lichtschranke
- Maßband oder Volleyball/U10 Spielfeld

Hinweis:

Vermeiden Sie bei den Seitwärtsschritten eine Überkreuzung der Beine. Der Blick ist über die gesamte Testdauer nach vorn gerichtet.

Auswertung **Agility T-Test**

Faustball ist ein durch Bewegung und Schnelligkeit geprägtes Spiel. Viele kurze Belastungen wie Antritte, Abstoppen und kleine Positionsänderungen. Neben der linearen Schnelligkeit spielt vor allem die Schnelligkeit im Antritt und der multidirektionalen Bewegungsänderung eine ausschlaggebende Rolle. In spielnahen Situationen ist es vor allem die Agilität, also die Fähigkeit, situativ schnell antreten, abbremsen und die Laufrichtung abändern zu können, die von großer Bedeutung ist. Hierbei muss der Spieler oder die Spielerin die Bewegungen stets kontrollieren und die Richtung im höchstmöglichen Tempo an den Ball anpassen können.

Spielerinnen und Spieler die über eine gute Ballkontrolle und ausgeprägte Grundlagentechnik verfügen können diese umso agiler sie sind auch bei höherem Spieltempo anwenden.

Die Startaufstellungen in den Bundeskader und die Liste der fünf schnellsten Ergebnisse des Agility T-Test weisen häufige Überschneidungen auf.

Der Agility T-Test dient sowohl als Einschätzung als auch zur Überprüfung von Lernerfolgen im Bereich Schnelligkeit, Antritt und Koordination. Damit die erhobenen Daten verlässlich miteinander verglichen werden können, sollten Messungen stets unter den gleichen Bedingungen stattfinden. Da entscheidende Unterschiede im Millisekunden Bereich liegen, **muss mit einer Lichtschranke gemessen werden** um reliable und valide Daten zu erhalten.



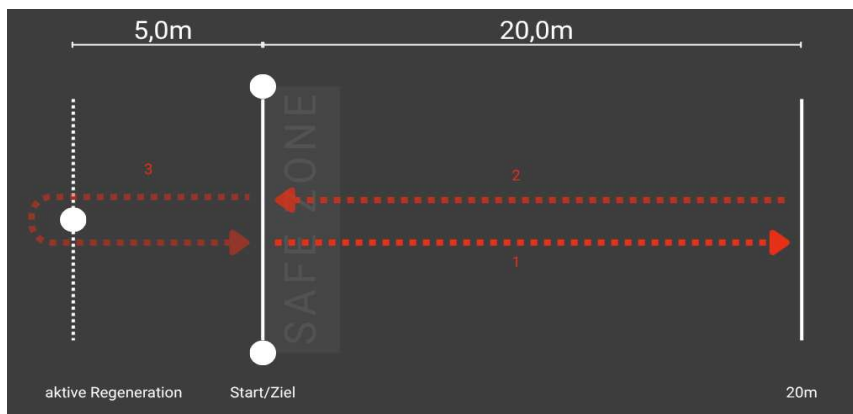
Yo-Yo-Intermittend-Recovery-Test

Der Yo-Yo-Intermittend-Recovery-Test ist ein spezifischer Shuttle-Run-Test, der die sportspielspezifische Ausdauerleistungsfähigkeit unter Ausnutzung sowohl aerober als auch anaerober Energiebereitstellungswege überprüft. Hierbei wird die typisch intermittierende Belastungsstruktur des Faustballspiels mit kurzen, intensiven Belastungen und dazwischenliegenden kurzen Phasen der Erholung berücksichtigt.

Aufbau:

Audiodatei mit Tonsignal zum direkten Abspielen oder Downloaden:

do.fautball.de/elv-material



Durchführung:

Die Spieler*innen absolvieren einen Richtungswechsellauf zwischen zwei 20 Meter voneinander entfernten Markierungen. Zwischen zwei Läufen liegt immer eine aktive Erholungsphase von 10 Sekunden, sie eine dritte Markierung in 5 Metern Entfernung von der Startlinie umrunden (siehe Testabbildung).

Jede*r Spieler*in beginnt den Test an der Startmarkierung. Sobald das erste „Start-Signal“ ertönt, startet die Person und läuft zur Markierung in 20 Metern Entfernung. Diese sollte sie spätestens beim zweiten „Zwischen-Signal“ mit einem Fuß erreicht haben. Danach wendet sie und läuft sofort wieder zurück zur Startmarkierung, die sie erreicht haben muss, bevor das dritte „Ziel-Signal“ ertönt. In der folgenden aktiven Erholung umläuft sie eine fünf Meter entfernte Markierung und begibt sich wieder zur Startmarkierung. Hierfür hat sie 10 Sekunden Zeit bis erneut das Start-Signal für den nächsten Lauf ertönt und der zweite Lauf beginnt. Die Signale ertönen in immer kürzeren Abständen, sodass die Person die Strecke immer schneller zurücklegen muss. Die Dauer der aktiven Erholung zwischen zwei Läufen bleibt mit 10 Sekunden jedoch immer gleich. Der Test wird abgebrochen, wenn sie ausbelastungsbedingt aufgibt oder wenn sie die Markierungen bei Ertönen des Signals *zweimal in Folge*** nicht erreicht hat.

Material:

- Markierungshütchen
- Maßband, Faustballfeld
- Tonsignal und Lautsprecher
- Messprotokoll

Aufbau:

U14 Feldfaustball-Feld 20x20 + 5m bis zur Grundlinie des normalen Faustball Feldes oder die Seitenlinien und 5m abmessen.

Audiodatei



Hinweis:

Die Ergebnisse des Yo-Yo-Tests sind ausbelastungsabhängig. Spieler*innen sollten motiviert werden, die Testung bis zur vollständigen Erschöpfung durchzuführen. Nur so entstehen aussagekräftige Werte.

Eine Mobilisierung des Laufapparates, sowie ein Warm-Up zur Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems ist unbedingt durchzuführen.

Der Test eignet sich durch die schnell ansteigende Laufgeschwindigkeit nicht als Warm-Up!

Auswertung **Yo-Yo-Intermittend-Recovery-Test**

Gemessen wird die absolvierte Gesamtlaufdistanz.

- Das **Level** des letzten vollständig absolvierten Laufs
- Die **Gesamtlaufdistanz** in Metern

$$[\text{absolviertes Level}] * 40\text{m} = \text{Gesamtlaufdistanz}$$

Für die Gesamtlaufdistanz ist der letzte vollständig absolvierte Lauf heranzuziehen.

- Wird ein*e Läufer*in vor der Ziellinie in Level 20 disqualifiziert hat sie Level 19 vollständig absolviert

Disqualifiziert werden Läufer*innen die:

- Den Test freiwillig abbrechen
- **ein zweites Mal die 20m Markierung nicht mit einem Fuß überschritten haben
- **ein zweites Mal die Start-/Ziel-Linie vor/bei Ziel-Signal nicht mit einem Fuß überschritten haben

Hinweise:

1. Hat eine Person die 20m-Linie vor dem ertönen des Zwischen-Signals noch nicht erreicht, muss sie ihr Tempo deutlich erhöhen und die 20m-Linie anlaufen bevor die Richtung gewechselt werden darf.
2. Das Zwischen-Signal dient nur als Richtwert für das Lauftempo, Personen die die 20m Linie vor diesem Signal erreichen können die Richtung wechseln und weiterlaufen.
3. Es wird empfohlen eine zwei oder drei Meter breite „Safe-Zone“ vor der Start- und Ziellinie einzurichten. Personen die mit dem Ziel-Signal nicht einmal die Safe-Zone erreicht haben sind sofort zu disqualifizieren.

Personen die mit dem Ziel-Signal bereits in der Safe-Zone sind werden ermahnt und erst bei zweiten mal disqualifiziert.

Dadurch wird das bewusste Nutzen eines „Erholungs-Levels“ vermieden.

Orientierungswerte:

Distanz	Männer	Frauen
weit überdurchschnittlich	>2.400m	>1.800m
überdurchschnittlich	2.000-2.400m	1.400-1.800m
durchschnittlich	(lvl 38) 1.520-1.960m	(lvl 25) 1.000-1.360m
unterdurchschnittlich	960-1.480m	520-960m
weit unterdurchschnittlich	<960m	<520m