

**Sportwissenschaftliche Begleitung
des DFB-Talentförderprogramms**

Sportmotorischer Teil



**Deutsche Sporthochschule Köln
Institut für Bewegungswissenschaft in den Sportspielen**

Beschreibung der Testdurchführung und des Testaufbaus

Test 1: Schnelligkeit

Durchführung:

- **Zwei Versuche** (Durchgänge)
- Lauflänge 20 m, Zwischenzeit bei 10 m
- Messung durch **drei Lichtschranken** (Start, Zwischenzeit, Ziel)
- Der Spieler steht in beliebiger Schrittstellung **mit einem Fuß direkt hinter der Startlinie**
- **Start** erfolgt ohne Signal **nach eigenem Ermessen des Spielers**. Somit sind Zeitunterschiede ohne Reaktionszeiten messbar
- Ca. 5 m hinter der Ziellinie sollte eine Markierung aufgestellt werden, um vorzeitiges Abstoppen zu verhindern
- **Mindestens 60 Sekunden Pause** je Spieler zwischen zwei Versuchen

Anweisung für Spieler:

- „Stelle Dich in Schrittstellung direkt hinter die Startlinie.“
- „Sprinte im höchsten Tempo bis zur letzten Markierung hinter dem Ziel.“
- „Warte, bis ich Dir den Start freigebe, laufe dann los.“

Neustart:

- Frühstart
- fliegender Start
- Auslösen der Lichtschranke durch Startvorbereitung

Typische Fehler, die wie folgt behandelt werden:

- Falsche Startstellung korrigieren (parallele Fußstellung auf oder deutlich hinter der Startlinie)
- Vorzeitiges Abbremsen vor der Ziellinie: der Versuch zählt, sofern der Spieler die Ziellinie überquert

Testaufbau: Schnelligkeit

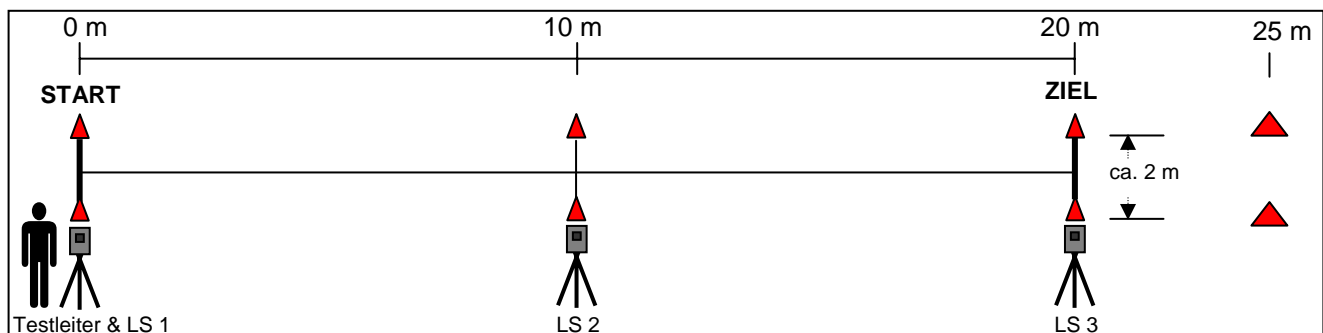


Abb. 1: Aufbau der Teststation Schnelligkeit



Test 2: Gewandtheit & Test 3: Dribbling

Durchführung:

- Je zwei Durchgänge ohne und mit Ball durch den Parcours
- Messung durch zwei Lichtschranken (Start, Ziel)
- Start nach eigenem Ermessen
- Der Parcours ist schnellstmöglich zu absolvieren
- **ACHTUNG: Es dürfen keine Stangen umfallen**
- Der Versuch ist gültig, wenn alle Stangen korrekt umlaufen werden und keine der Stangen umgefallen ist.

Test 2 (Laufgewandtheit):

Parcours wird ohne Ball durchlaufen. Der Spieler startet in beliebiger Schrittstellung vom Startpunkt aus, der sich mittig auf der 1 Meter breiten Startlinie befindet

Test 3 (Dribbling):

Ball liegt auf dem Startpunkt in der Mitte der Startlinie. Der Spieler steht hinter dem Ball an der Startlinie. Die Wahl des Spielbeins ist frei. Die 2 Meter breite Ziellinie muss mit Ball am Fuß überquert werden (Ball ist nicht weiter als ca. 1 Meter vom Fuß entfernt). Der Spiegeleffekt des Parcours begünstigt beidfüssige Ausführungen.

Anweisung für Spieler:

- Test 2: „*Laufe im höchstmöglichen Tempo durch den Parcours. Warte, bis ich Dir den Start freigebe.*“
- Test 3: „*Dribble im höchstmöglichen Tempo durch den Parcours.*“
„*Der Ball muss denselben Weg gehen wie du.*“
„*Warte, bis ich Dir den Start freigebe.*“

Typische Fehler, die nicht zum Versuchsabbruch führen:

- Spieler verliert den Ball, kehrt aber mit Ball zum Fehlerpunkt zurück und führt den Versuch ordnungsgemäß zu Ende

Neustart bei:

- Frühstart, fliegender Start oder Auslösen der Lichtschranke durch Startvorbereitung

Fehlversuch:

- Eine oder mehrere Stangen fallen um (absichtlich oder unabsichtlich)
- Der Spieler geht ohne bzw. mit Ball nicht den vorgegebenen Weg durch den Parcours
- Spieler dribbelt mit Ball nicht über die Ziellinie, sondern daran vorbei oder er überquert die Ziellinie ohne Ball

Testaufbau: Gewandtheit & Dribbling

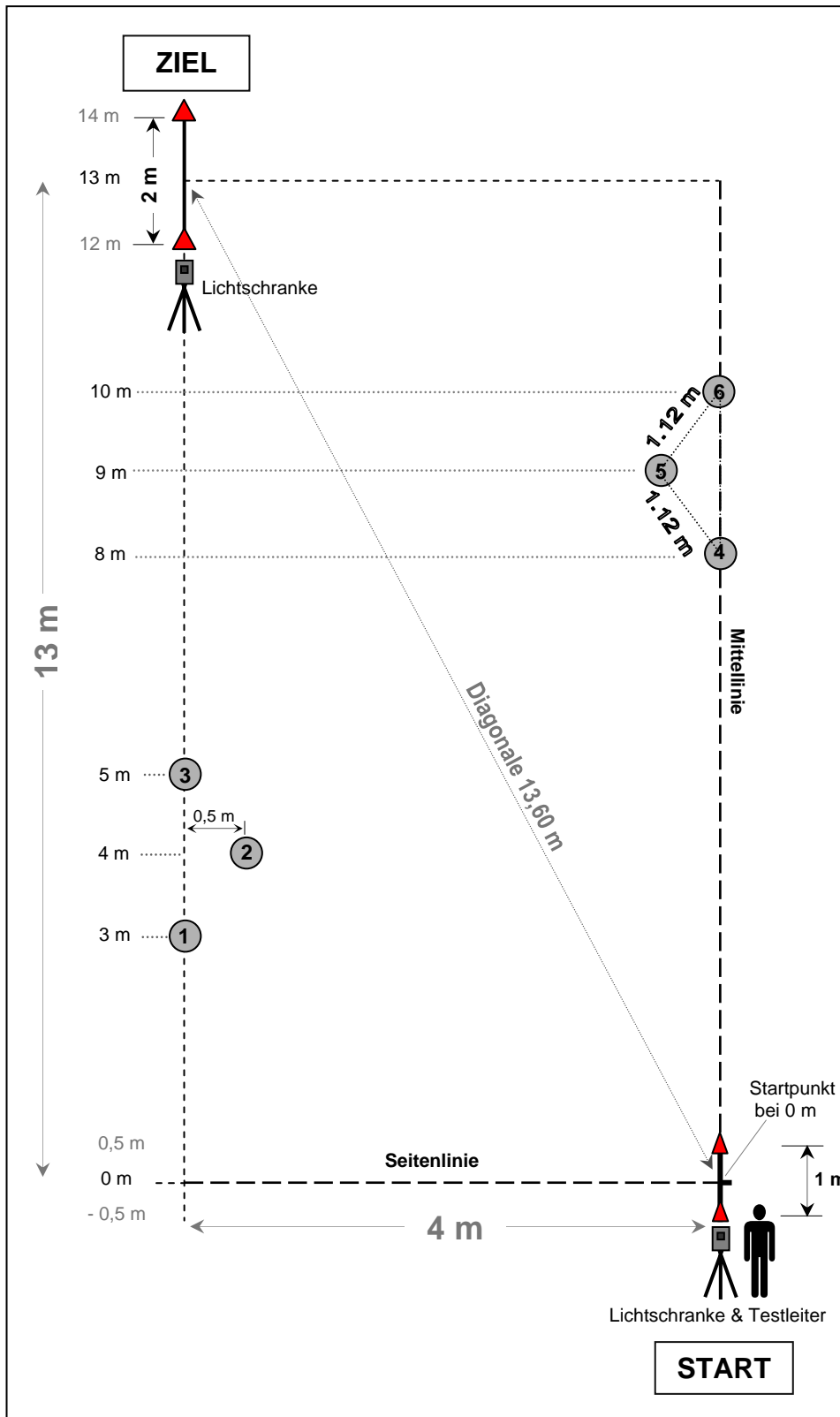


Abb.2a: Aufbau der Teststation Gewandtheitslauf/Dribbling

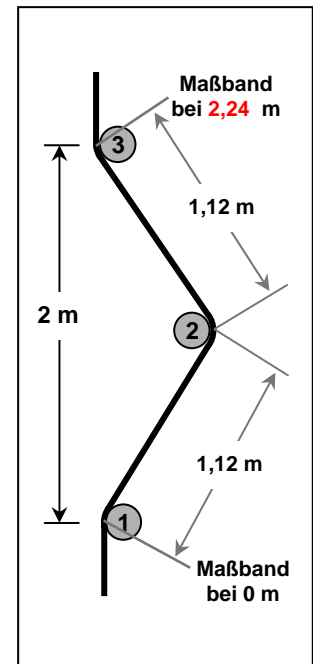


Abb.2b: Konstruktion der 2. und 5. Stange



Test 4: Balkkontrolle

Durchführung:

- Zwei Durchgänge mit je sechs Pässen
- **Sechs Pässe** aus einem 1,5 x 1,5 Meter großen Passfeld (inneres Feld) im Wechsel an Rückprallwände, die sich gegenüber stehen (Winkel 180°)
- Jeder zurückprallende **Ball muss angenommen werden** und anschließend aus dem Passfeld an eine der beiden Rückprallwände weiterspielt werden
- **Direktpässe sind nicht erlaubt.** Es sind jedoch beliebig mehr Ballkontakte als die geforderten zwei Mindestkontakte sowohl im Passfeld wie auch im äußeren Quadrat erlaubt
- Die Wahl des Spielbeins ist frei
- Verlässt der Ball das Passfeld oder kommt nach einem Rückprall nicht dorthin zurück, darf der Spieler ihn mit beliebig vielen Kontakten ins Passfeld zurückdribbeln. Das Zurückholen des Balles ins Passfeld zählt insofern als erster Kontakt
- Gemessen wird die Zeit per Handstoppung von der ersten Ballberührung des ersten PASSES bis zum **Stoppen des Balles mit der Sohle** (Ballruhe) innerhalb des Passfeldes nach dem sechsten Rückprall.
- Der Start erfolgt ohne Signal nach eigenem Ermessen des Spielers
- Für den Spieler ist es hilfreich, wenn der Testleiter die Pässe laut mitzählt und ihn zum Stoppen des Balles nach dem sechsten Rückpass auffordert

Anweisung für Spieler:

- „Du musst sechs Pässe aus dem Passfeld abwechselnd an eine der beiden Rückprallwände spielen.“
- „Du musst den Ball mindestens einmal berühren oder stoppen, bevor Du ihn mit dem nächsten Kontakt aus dem Passfeld an die andere Wand spielst. Du darfst den Ball nicht direkt spielen!“
- „Du kannst den Ball ins Passfeld zurückdribbeln, sofern er nicht das große Feld verlassen hat und dann mit dem nächsten Kontakt passen.“
- „Die Zeit läuft, sobald Du den ersten Ball spielst. Deine Zeit wird gestoppt, wenn Du den Ball nach dem sechsten Pass im Passfeld mit der Sohle gestoppt hast.“
- „Warte, bis ich Dir den Start freigebe.“

Fehlversuch:

- Der Ball verlässt das äußere Feld (7,5 x 7,5 m).
- Der Ball wird im Passfeld direkt gespielt.
- Der Ball wird von außerhalb des Passfeldes an die Rückprallwand gespielt.

Testaufbau: Ballkontrolle

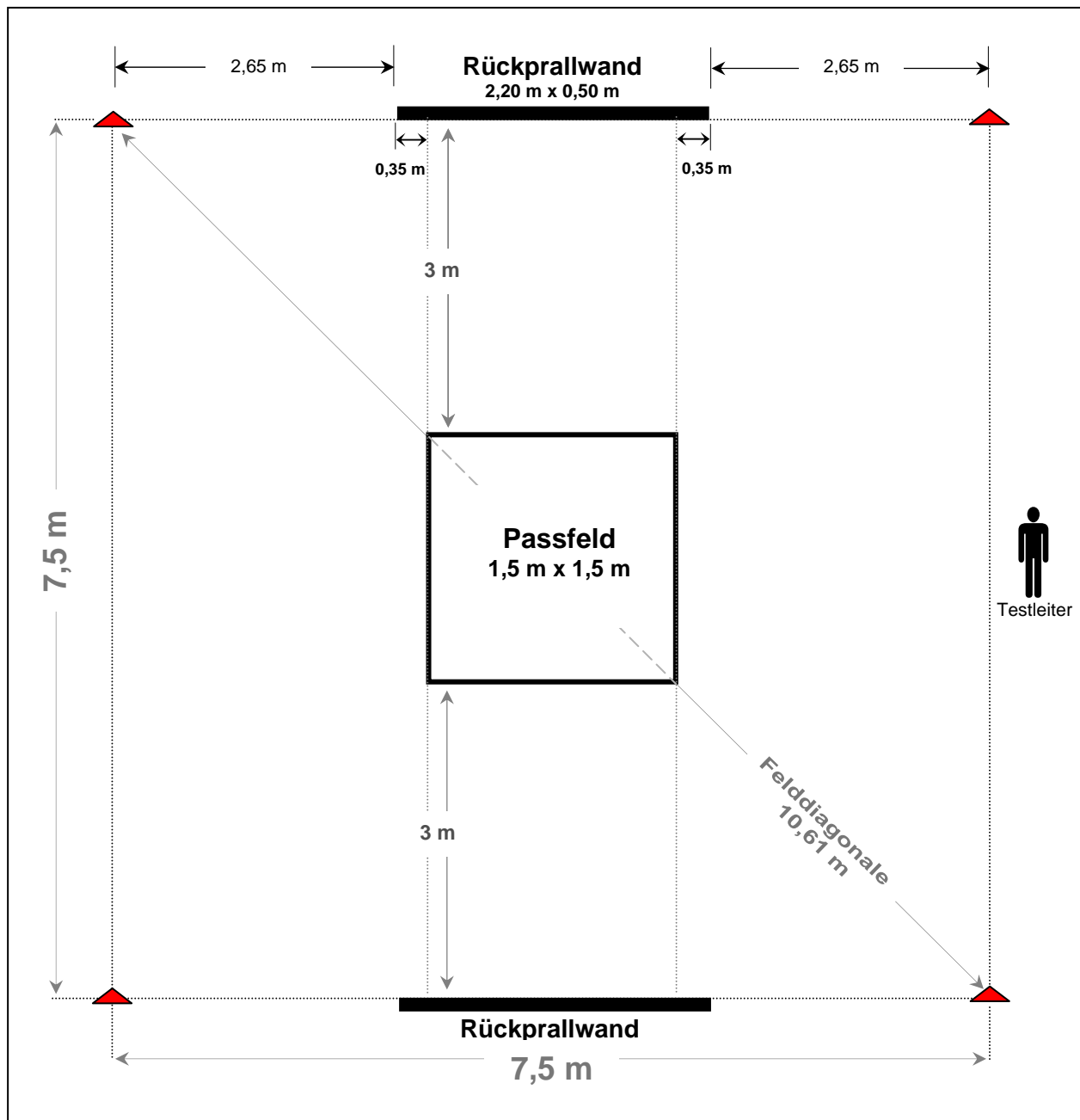


Abb.3: Aufbau der Teststation Ballkontrolltest



Test 5: Torschuss

Durchführung:

- Vier Durchgänge mit insgesamt **acht Schüssen**
- Im ersten Durchgang mit rechts zwei Schüsse in das linke Zielfeld (**1**). Im zweiten Durchgang mit links zwei Schüsse in das linke Zielfeld. Im dritten Durchgang mit rechts zwei Schüsse in das rechte Zielfeld (**2**). Im vierten Durchgang mit links zwei Schüsse in das rechte Zielfeld (jeweils vom Schützen aus gesehen)
- Begrenzungen wie **Latte, Pfosten und Markierungsbänder** gehören in den entsprechenden Abschnitten zum Zielfeld dazu und **zählen als Treffer**
- Der Spieler spielt sich den **Ball**, der **auf dem Startpunkt** (mittig auf der Strafraumlinie) liegt, mit einem Kontakt beliebig in ein 2.44 x 4.88 m großes Schussfeld vor. Mit dem nächsten Ballkontakt erfolgt der Schuss innerhalb des Schussfeldes. Der Spieler darf zur Anlaufkorrektur ein bis zwei kleine Rückwärtsschritte machen
- Der Spieler soll **so fest wie möglich ins Zielfeld** treffen
- Die Schussausführung kann vom Spieler frei gewählt werden
- Gemessen werden Schussgeschwindigkeit und Trefferzahl
- Treffer des Zielfeldes werden immer mit 1, Fehler immer mit 0 bewertet
- Die Messung der Schussgeschwindigkeit erfolgt durch subjektive Einschätzung des Testleiters:
1 = geringe Geschwindigkeit (z.B. Ball am Boden, Schuss mit Innenseite)
2 = mittlere Geschwindigkeit (z.B. gekrümmte Flugbahn, Schuss mit Rist od. Seite)
3 = hohe Geschwindigkeit (z.B. gerade Flugbahn, Schuss mit Vollspann)
- Bei der Geschwindigkeitseinschätzung gilt das Relativprinzip: die **Geschwindigkeit wird im Verhältnis zum Alter bzw. Jahrgang bewertet**.

Anweisung für Spieler:

- „Du legst Dir vom Startpunkt den Ball einmal vor“.
- „Dann schießt Du so fest wie möglich in das von mir vorgegebene Zielfeld, mit dem von mir vorgegebenen Schussbein.“
- „Dein Schuss muss innerhalb des Schussfeldes abgegeben werden“.
- „Warte, bis ich Dir den Schuss freigebe.“

Fehlversuch: (T= 0 / G= 0)

- Der Ball verlässt vor dem Schuss vollständig das Schussfeld.
- Der Spieler berührt den Ball mehr als einmal vor dem Schuss.

Testaufbau: Torschuss

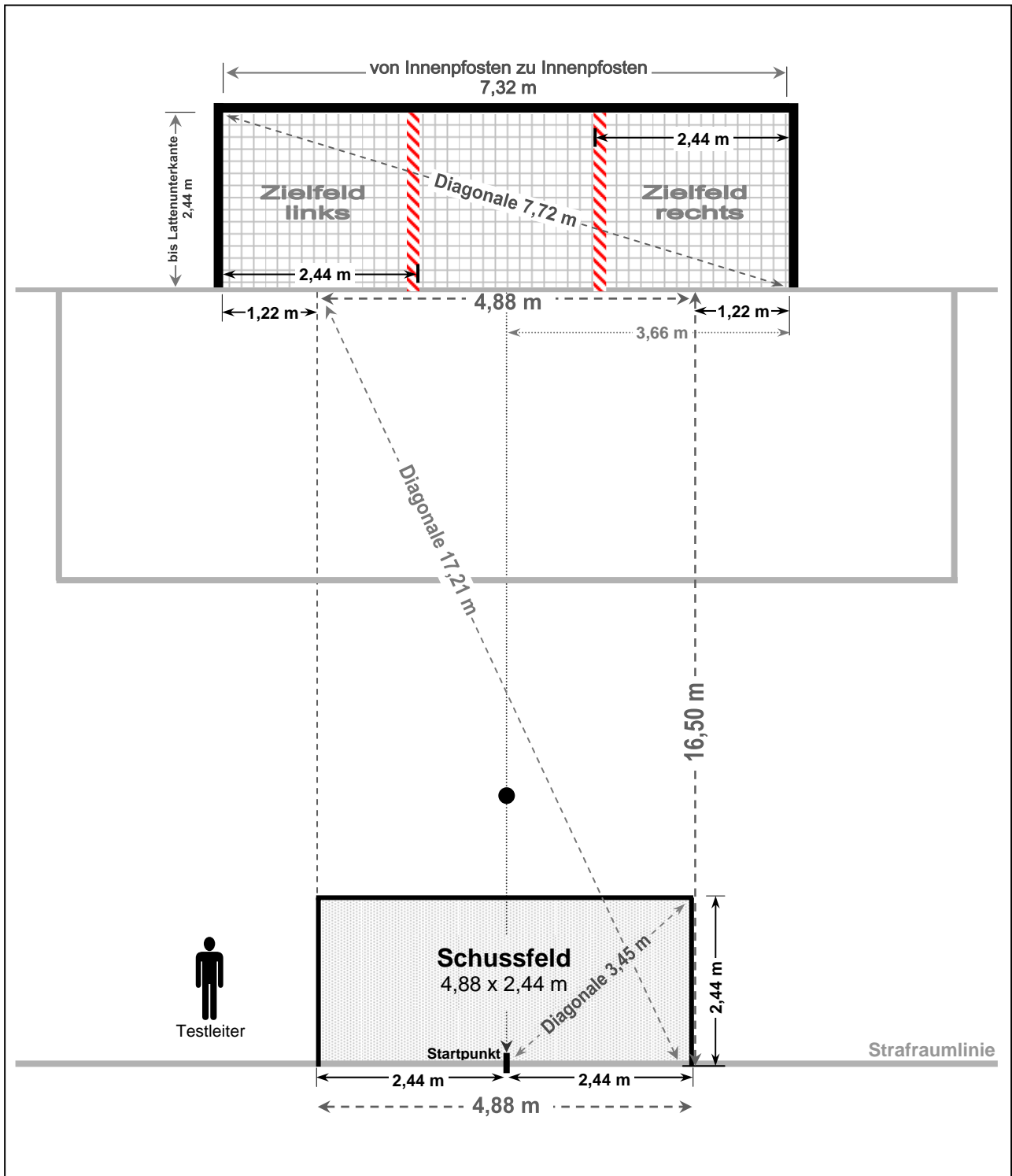


Abb.4: Aufbau der Teststation Torschuss

Test 6: Balljonglieren

Durchführung:

- Zwei Durchgänge (Versuche) über eine Strecke von 10 m
- Der Spieler muss den Ball **abwechselnd mit dem Spann beider Füße** spielen und mindestens fünf Kontakte absolvieren.
- Der Spieler steht in beliebiger Stellung **vor der Startlinie** mit dem Ball in beiden Händen. Für die korrekte Startposition stellt sich der Spieler mit beiden Füßen auf die Startlinie und geht dann einen Schritt zurück
- Start nach eigenem Ermessen, indem sich der Spieler den Ball **vor** der Startlinie selbst aus der Hand auf den Spann zum Jonglieren zuwirft (= erster Kontakt)
- Er darf dann bis ins Ziel beliebig viele Kontakte ausführen, aber mindestens drei davon im Feld sowie einen weiteren Kontakt nach Überqueren der Ziellinie
- Gemessen wird die handgestoppte Zeit vom **ersten Ballkontakt vor der Startlinie** bis zum ersten Ballkontakt **hinter der Ziellinie**. Damit wird sichergestellt, dass der Spieler mindestens 10 m jongliert und mindestens fünf Ballkontakte – davon drei im Feld – gemacht hat.

Anweisung für Spieler:

- „Nimm den Ball in die Hand und stell Dich mit beiden Füßen direkt vor die Startlinie. Geh dann einen Schritt zurück. Aus dieser Startposition spielst Du dann den ersten Ball.“
- „Du musst den Ball abwechselnd und nur mit dem rechten und dem linken Spann jonglieren und dabei das Feld nicht verlassen.“
- „Du musst mindestens fünf Kontakte haben, den ersten davon vor der Startlinie, den letzten davon hinter der Ziellinie.“
- „Alles andere ist ein Fehler. Warte, bis ich Dir den Start freigebe.“

Fehlversuch:

- Der Ball berührt den Boden oder ein anderes Körperteil als den Spann.
- Der Ball wird zweimal mit demselben Fuß (Spann) gespielt.
- Der Spieler verlässt mit mindestens einem Fuß vollständig das Spielfeld.
- Der Spieler hat nicht mindestens fünf Ballkontakte zwischen Start und Ziel, davon drei im Feld gemacht.
- Der Ball wurde vom Spieler bei Start und/oder Ziel nicht vollständig außerhalb des Jonglierfeldes gespielt.

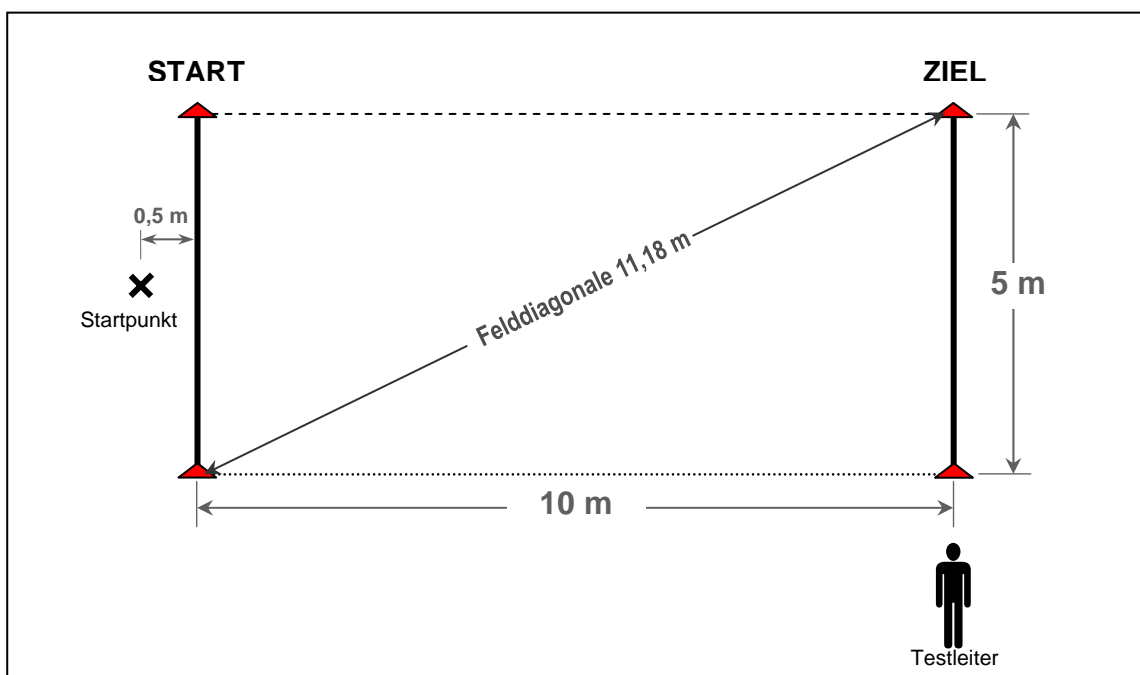


Abb. 5:
Aufbau der
Teststation
Balljonglieren