

U18 Piste - Konzept

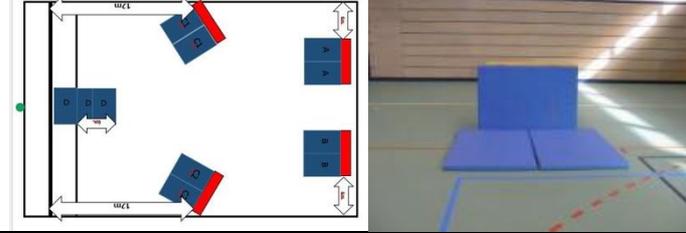
PISTE 2018 / KICK-OFF EM 2019

1. AUSFÜHRUNG DER SPORTSPEZIFISCHEN TESTS

- WANDSPIEL (DEFENSE / OFFENSE)

Was wird gemessen?	Technik (Defence / Offense)
Ausgangsstellung:	mit Ball ca. 5m vor der grossen Matte entfernt
Testdurchführung und Instruktion:	an die Wand spielen, innerhalb und oberhalb der grossen Matte
Versuche:	2
Material:	grosse Matte, Faustball
Bewertung:	pro Ball im Sektor 1 Punkt Erfüllt / minimal Ziel: 10 Punkte

- SERVICE AUF ZIEL (OFFENSE)

Was wird gemessen?	Technik, Schlagarten (Offense)
Ausgangsstellung:	mit Ball auf der 3m Servicelinie
Testdurchführung und Instruktion:	Service auf verschiedene Ziele (Vorgabe vor Schlag) mit verschiedenen Schlagarten (verschiedene Orte und Distanzen)
Standort Ziele und Schläge (siehe Foto):	<p>A: lang links / Schlag ohne Drall, Topspin B: lang rechts / Schlag ohne Drall, Topspin C1: vorne links / Drall rechts C2: vorne rechts / Drall links D: kurz-halblang / kein Drall, Backspin, Topspin</p>
	
Versuche:	1 a 12 Bälle
Material:	Feld, Tummatten/Schwedenkasten, Faustball
Bewertung:	technisch korrekter Schlag+Treffer=1 Punkt Erfüllt / minimal Ziel: 7 Punkte

- ZUSPIEL UND RÜCKSCHLAG (DEFENSE / OFFENSE)

Was wird gemessen?	Technik Defence (M) / Offense
Ausgangsstellung:	beide auf Position (Kleinhallenfeld)
Testdurchführung und Instruktion:	(D M) Zuspiel aus verschiedenen Orten in Sektor (O) Schlag auf verschiedene Ziele mit verschiedenen Schlagarten (verschiedene Orte und Distanzen)
Standort Ziele und Schläge (siehe Foto):	<p>A: lang links / Schlag ohne Drall, Topspin B: lang rechts / Schlag ohne Drall, Topspin C1: vorne links / Drall rechts C2: vorne rechts / Drall links D: kurz-halblang / kein Drall, Backspin, Topspin</p>
	
Versuche:	1 a 12 Bälle
Material:	Feld, Tummatten/Schwedenkasten, Hütchen, Faustball
Bewertung:	(D M) Zuspiel im Sektor 1 Punkt (O) technisch korrekter Schlag und Treffer = 1 Punkt Erfüllt / minimal Ziel: 7 Punkte

- ABWEHR (DEFENSE)

Was wird gemessen?	Technik Defence (H/M)
Ausgangsstellung:	mit Ball vor der Turmatte, welche quer vor einem Schwedenkasten (ohne Oberteil/+2 Element) liegt
Testdurchführung und Ablauf (siehe Foto):	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wurf an den Kasten 2. Ball berührt den Schwedenkasten und anschliessend den Boden (berührt er die Matte wird wiederholt) 3. Abwehr in einen 12m entfernten Sektor
	
Standorte (5m von Grundlinie):	1x Hintenlinks, 1x Mitte, 1x Hintenrechts
Ziel:	Zentral/Spielfeldmitte (5m vom 3er)
Abwehrhöhe	nach der Bodenberührung mind. 2.50m
Versuche:	1 a 10 Bälle
Material:	Schwedenkasten, Turmatte, Hütchen, Richthöhe (grosse Matte/..) Faustball
Bewertung:	10 Bälle (5li/5re) pro Treffer 1 Punkt Erfüllt / minimal Ziel: 6 Punkte

2. AUSFÜHRUNG DER SPORTMOTORISCHEN TESTS

- GLOBALER RUMPFKRAFTTEST

Was wird gemessen?	Vertikale Rumpfkraft
Vorbereitung:	Ein Schwedenkasten-Element wird auf seiner Längsseite auf den Boden gestellt. Zwischen das Element wird eine Turmatte gelegt.
Testdurchführung und Instruktion:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ausgangsposition: Gestreckter Körper, Oberarme vertikal, Unterarme parallel, Beine gestreckt, Füße hüftbreit, Kontakt im Hüftbereich mit der oberen Schwedenkastenseite. 2. Testbeginn: Die Füße abwechselnd um 5cm im 1 Sekunden-Rhythmus (Pacer-Signal) heben. 3. Wenn die korrekte Position nicht eingehalten werden kann, gibt der Testleiter Korrekturen. Fehlerquellen sind: Beinbreite, Unterarme nicht parallel, zu starkes Abheben der Füße, fehlende Bein Streckung, kein Kontakt zum Schwedenkastenelement, falscher Rhythmus 4. Zeit wird gestoppt wenn Knie abgestellt, Kopf abgestützt oder Bauch auf Boden abgelegt 5. Teampartner ruft bei Testabbruch stopp und notiert die von Testleiter bekannt gegebene Zeit.
	
Versuche:	1
Material:	Stoppuhr, Sekundenpacer, Schwedenkasten Elemente, Turmatte
Bewertung:	Zeit in Sekunden (s) bis zum Abbruch, maximal aber 360s. Erfüllt / minimal Ziel: 3min (180s)

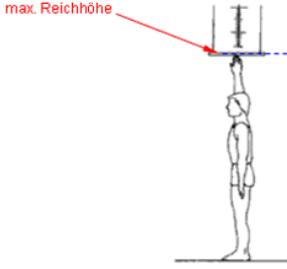
- SEILSPRINGEN (60 Sekunden)

Was wird gemessen?	Ausdauer / Koordination
Vorbereitung:	mit Springseil hinter dem Rücken
Testdurchführung und Instruktion:	In 1 Minute so viele Seildurchschläge an Ort wie möglich.
Versuche:	1
Material:	Springseil, Stoppuhr
Bewertung:	Anzahl der Seildurchgänge in 1 Minute. Erfüllt / minimal Ziel: 75 Seildurchgänge

- KLAPPMESSER (60 Sekunden)

Was wird gemessen?	Kraftausdauer Bauchmuskulatur / Hüftbeuger
Ausgangsstellung:	Die Testperson legt sich mit dem Rücken auf dem Boden hin. Arme und Beine sind gestreckt.
Testdurchführung:	<p><u>Anfangsposition:</u> Arme und Beine sind gestreckt.</p> <p><u>Endposition:</u> Arme und Beine berühren sich in der Mitte. Die Knie sind dabei gestreckt.</p>
	
Versuche:	1
Material:	Turmatte, Stoppuhr, pro Athlet 1 Helfer
Bewertung:	Anzahl korrekter Klappmesser während 1 Minute Erfüllt / minimal Ziel: 35x.

- JUMP AND REACH TEST (STANDHOCHSPRUNG MIT ANLAUF)

Was wird gemessen?	Sprungkraft Beine, Kopplungsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit
Ausgangsstellung:	1. Ermittlung der max. Reichhöhe ohne Sprung / 2. Mit ca. 2 m Abstand zur Messstange und Absprungbereit.
Ausführung:	<ol style="list-style-type: none"> In der seitlichen Position wird der Arm gestreckt und die max. Reichhöhe ermittelt. Auf eigenes Kommando wird durch einen Anlaufschritt (3er Schritt), eine Aushohl- und Schwungbewegung der Arme ein vertikaler Sprung durchgeführt.  
Versuche:	3
Material:	Messstange (von den Volleyballern), Kasten zum Ablesen und einen Stock
Bewertung:	Gemessen wird die Differenz zwischen max. Reichhöhe und max. Sprunghöhe (in cm). Der Beste der 3 Versuche wird gewertet. Erfüllt / minimal Ziel: 35cm

- PENDELLAUF TEST (0-3m, 3m-0, 0-6m, 6m-0, 0-9m, 9m-0)

Was wird gemessen?	Aktionsschnelligkeit (untere Extremitäten)
Testdurchführung und Instruktion:	<ol style="list-style-type: none"> Der Athlet steht in der Hochstart-Position hinter der Start-/Ziel-Linie. Auf Kommando „Fertig Los“ wird der Lauf gestartet. Beim Wenden muss ein Fuss und eine Hand die Linie berühren oder überschreiten. Die Zeit wird bei der vollständigen Überquerung der Ziellinie gestoppt.  
Versuche:	2
Material:	Stoppuhr, Markierungshütchen
Bewertung:	Gemessen wird die Zeit vom Startsignal bis zum Durchlaufen der Ziellinie. Der Bessere der zwei Läufe wird gewertet. Erfüllt / minimal Ziel: 10s

- ANTROPOMETRIE

Was wird gemessen?	Körpergrösse, Gewicht, BMI, Reichhöhe, Beweglichkeit „Toe Reach“
--------------------	--

- DATENKONTROLLE

Was wird kontrolliert?	Kontaktdaten: Name, Geburtsdatum, Adresse, E-Mail, Telefon, Nationalität
------------------------	--