

Testmanual



Zur Talentsichtung für
Kreisauswahlspieler*innen
im Handballverband
Westfalen

Inhaltsverzeichnis

1. Anthropometrische Messungen.....	3
1.1 Körperhöhe stehend.....	3
1.2 Körpermaße.....	4
2. Sportmotorische Tests.....	5
2.1 Standweitsprung	5
2.2 20-m-Sprint.....	6
2.3 Wurf aus dem Ausfallschritt	7

1. Anthropometrische Messungen

1.1 Körperhöhe stehend

Testbeschreibung

Die Bestimmung der Körperhöhe stehend erfolgt in aufrechter Haltung mit Rücken, Gesäß und Fersen direkt an der Wand bzw. am Messstab (siehe Abbildung 1). Die Füße sind dabei geschlossen und der Kopf ist so auszurichten, dass Ohr und Augen auf einer waagerechten Linie liegen (siehe Abbildung 2 und 3). Die Arme sind vor dem Oberkörper gekreuzt, die Hände ruhen auf den gegenüberliegenden Schultern. Der*die Testleiter*in kann mittels beider Hände an Kieferknochen und Hinterkopf fassen, um durch leichten Zug nach oben die aufrechte Position des Körpers zu unterstützen (siehe Abbildung 2). Bei der Messung muss der*die Spieler* in zusätzlich angewiesen werden, tief einzuatmen und die Luft anzuhalten. Ein auf dem Messstab bewegbares Kopfbrett muss schließlich gegen den Scheitel des Kopfes geführt werden, so dass die Kopfbehaarung keinen Einfluss auf die gemessene Körperhöhe hat.

Materialbedarf

Messstab oder Maßband

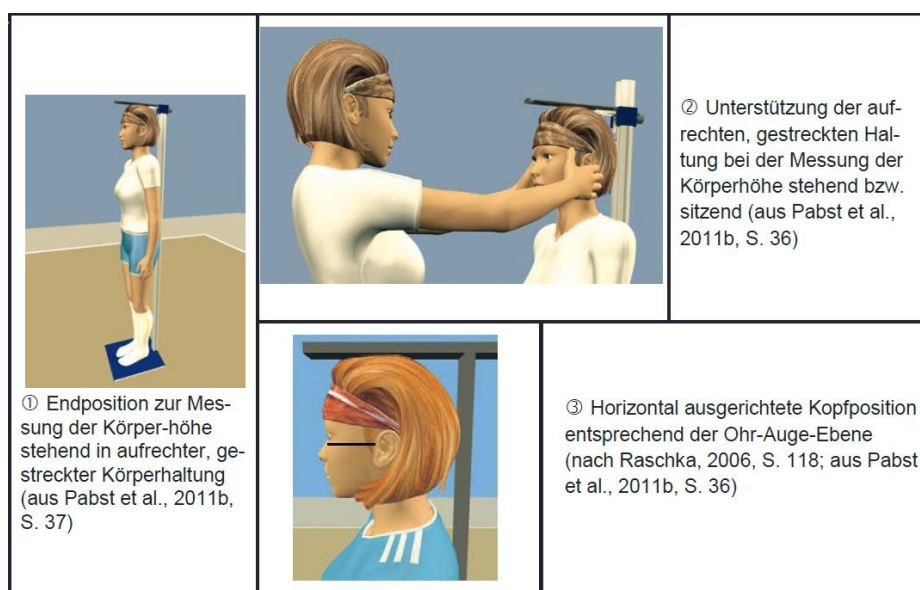
Bewertung

Gemessen wird vom Scheitel abwärts bis zum Boden in cm.

Hinweis

Da sich die Körperhöhe im Laufe des Tages verändert, sollte die Messung der Körperhöhe am Morgen durchgeführt werden. Zudem sollte die Messung ohne Schuhwerk durchgeführt werden.

Aufbau



1.2 Körpermaße

Testbeschreibung

Die Bestimmung der Körpermaße erfolgt in minimaler Bekleidung und ohne Schuhe. Des Weiteren ist bei der Messung der Körpermaße darauf zu achten, dass die verwendete Waage geeicht ist und die Messung mit einer Genauigkeit von 0,1 kg erfolgt.

Materialbedarf

Geeichte Körperwaage

Bewertung

Gemessen wird die Körpermaße in kg.

Hinweise

Da sich die Körpermaße im Laufe des Tages verändert, wird empfohlen, die Messung der Körpermaße am Morgen durchzuführen. Die Messung sollte ohne Schuhwerk durchgeführt werden.

2. Sportmotorische Tests

2.1 Standweitsprung

Der Standweitsprung testet die horizontale Sprungleistung (Schnellkraft der unteren Extremitäten).

Testbeschreibung

Der*die Spieler*in 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*die Spieler*in entscheidet selbst über den Absprunzeitpunkt. Beim Sprung ist es erlaubt, durch Arm- bzw. Beineinsatz (Beugen der Knie) Schwung zu holen.

Materialbedarf

Maßband, Markierungen

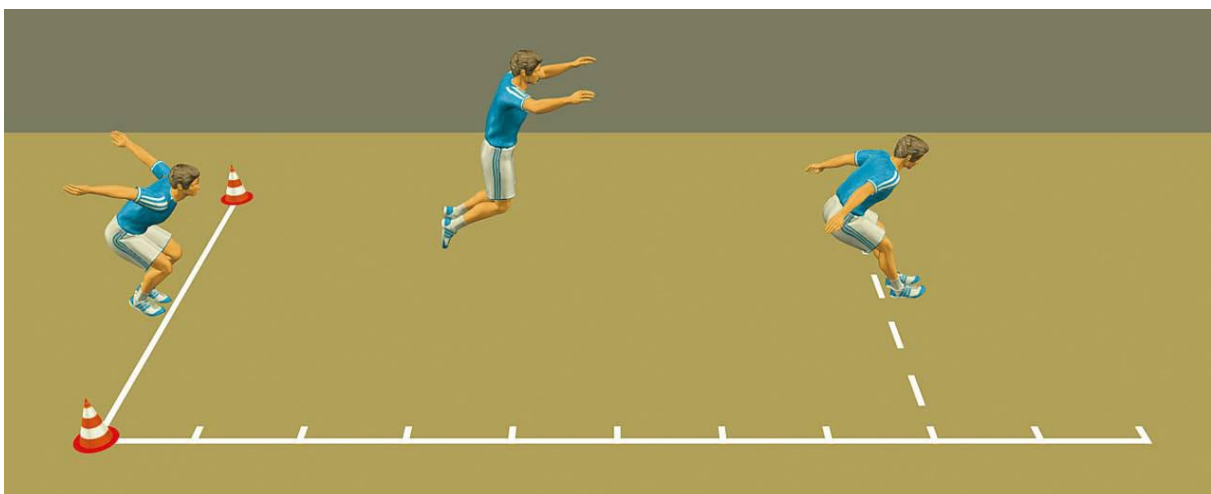
Bewertung

Gemessen wird der Abstand zwischen der Absprunglinie (Hinterkante der Absprunglinie) und der ihr nächstliegenden Landeposition (hintere Ferse) in cm. Jede*r Spieler*in hat zwei Versuche, von denen der beste (im stabilen beidbeinigen Stand) gewertet wird. Falls ein Messwert stark von den anderen Messwerten für diese*n Spieler*in abweicht, sollte dieser Versuch wiederholt werden!

Hinweis

Ein Versuch wird nur gewertet, wenn der*die Spieler*in nach dem Sprung stehen bleibt und keinen Schritt oder ähnliches macht.

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



2.2 20-m-Sprint

Mit dem 20-m-Sprint wird die lineare Schnelligkeit getestet.

Testbeschreibung

Der*die Spieler*in startet selbstständig aus der Hochstartposition (Schrittstellung, Rechtshänder*innen stehen mit dem linken Fuß an der Vor-Start-Linie, Linkshänder*innen mit dem rechten) 20 cm vor der ersten Markierung durchläuft die Start-Ziel-Strecke von 20 m so schnell wie möglich. Das Startsignal wird durch ein Klatschen oder ähnliches gegeben. Beim Startsignal beginnt auch die elektronische Zeitnahme und stoppt beim Überlaufen der Ziellinie. Jede*r Spieler* in hat zwei Versuche.

Materialbedarf

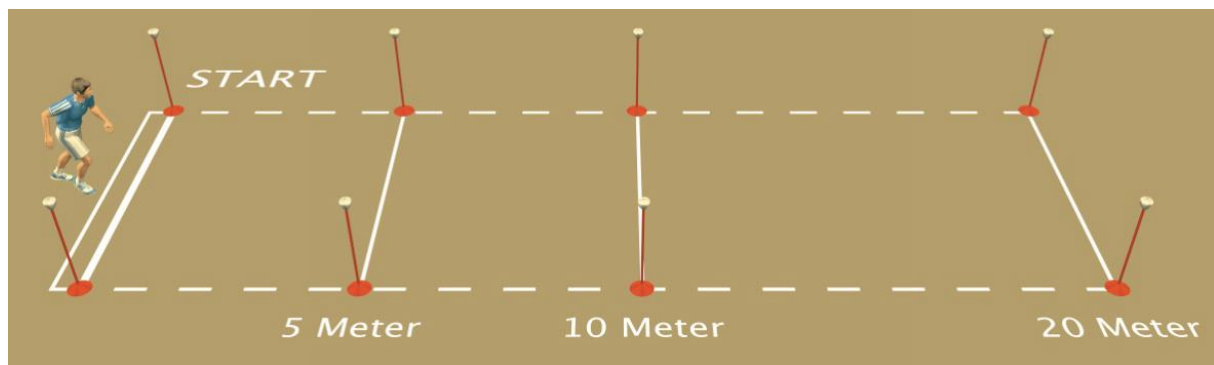
Stoppuhr, Markierungen für die Vor-Start-(20 cm davor) /Start- und Ziellinien

Bewertung

Gemessen wird die Zeit, die der*die Spieler*in für das Durchlaufen der Start-Ziel-Strecke über 20 m benötigt. Bei doppelten Zeiten bei einem Messpunkt (z.B. durch Armbewegung verursacht) wird die jeweils erste Zeit für diesen Messpunkt notiert. Die Zeiten beider Läufe werden in Sekunden (zwei Nachkommastellen) im beiliegenden Messprotokoll notiert, der beste Versuch wird gewertet.

Falls ein Messwert stark von den anderen Messwerten für diese*n Spieler*in abweicht, sollte dieser Versuch wiederholt werden!

Aufbau



2.3 Wurf aus dem Ausfallschritt

Mit dem Wurf aus dem Ausfallschritt wird die Wurfweite getestet.

Testbeschreibung

Der*die Spieler*in startet aus dem Ausfallschritt an der Mattenkante (Schrittstellung, Rechtshänder*innen sind mit dem linken Fuß an der Mattenkante, Linkshänder*innen mit dem rechten. Die Kniebeugung beträgt ca. 90°, wobei das hintere Knie den Boden berührt.). Der Wurf sollte im besten Fall in der Nähe der Außenlinie erfolgen, um die Messung zu erleichtern. Während der Wurfausübung wird die Ausgangsstellung beibehalten. Die Matte darf nach dem Wurf nicht berührt werden!

Jede*r Spieler*in hat zwei Versuche.

Materialbedarf

Turnmatte, Handball Größe 1 – weiblich, Handball Größe 2 – männlich

Bewertung

Gemessen wird der Punkt, an dem der Ball zum ersten Mal aufprallt. Die Weite beider Würfe werden in Metern im beiliegenden Messprotokoll notiert, der beste Versuch wird gewertet.

Falls ein Messwert stark von den anderen Messwerten für diese*n Spieler*in abweicht, sollte dieser Versuch wiederholt werden!

Aufbau

Siehe Video.

Video zum Testmanual ►

