



THV Auswahlsichtung

Übungs- und Testmanual

**2
0
1
8**



Christian Roch

Vorsitzender THV-Leistungssportausschuss

Wolfgang Mosebach

THV-Landestrainer

Grußwort der THV-Präsidentin, Frau Katrin Kunz



Werte Trainerinnen,
werte Trainer,

dank des Engagements unserer beiden verantwortlichen Trainer wurde das vorliegende Übungs- und Testmanual für die THV-Auswahlsichtung fertiggestellt. Im Jahr 2018 wird erstmalig die THV-Sichtung auf der Grundlage dieses Manuals erfolgen.

Als Handballverband ist es für uns nicht nur Grundverständnis, sondern auch Verpflichtung, unsere talentierten Handballerinnen und Handballer bestmöglich auf Sichtungs- und Auswahlmaßnahmen vorzubereiten. Das Übungs- und Testmanual soll die für unsere Trainerinnen und Trainer notwendige Unterstützung geben.

Doch bei allen messbaren Übungs- und Testergebnissen gilt es ebenfalls, die sozialen Kompetenzen der uns anvertrauten Kinder und Jugendlichen weiterzuentwickeln. Und an dieser Stelle wird Ihnen als verantwortliche Trainerinnen und Trainer eine besondere Verantwortung zuteil. Das gesamte Präsidium sowie die Mitglieder unseres Leistungssportausschusses werden Sie bei Ihrer ehrenamtlichen Tätigkeit für den Thüringer Handball-Verband jederzeit gern unterstützen.

Im Namen des Präsidiums bedanke ich mich ausdrücklich bei allen, die an der Förderung unserer Nachwuchstalente beteiligt sind und sich für den Thüringer Handball-Verband in Thüringen sowie über unsere Landesgrenzen hinaus engagieren.

Mit sportlichen Grüßen

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Kunz', written in a cursive style.

Katrin Kunz
THV-Präsidentin

Grußwort des Vorsitzenden des THV-Leistungssportausschusses, Herr Christian Roch



Werte Trainerkolleginnen und -kollegen,

mit dem vorliegenden Test- und Übungsmanual des Thüringer Handball-Verbandes beschreiten wir ab 2018 einen neuen Weg der Transparenz und Vorbereitung auf die THV Auswahlsichtung.

Es ist Aufgabe aller Vereinstrainer, Bezirksauswahltrainer und Gremien des THV, aufbauend auf die in der Regel Breitensportliche Ausrichtung der Thüringer Handballvereine und -abteilungen einen Leistungsanspruch an talentierte Kinder und Jugendliche zu vermitteln. Denn neben den pädagogisch und gesundheitlich motivierten Zielstellungen wie Wertevermittlung, Akzeptanz, Freude am gemeinsamen Sporttreiben, Gesunderhaltung etc. stellt auch die Vermittlung eines gesunden Leistungsgedankens eine wesentliche gesellschaftliche Komponente in der Entwicklung von Kindern und Jugendlichen dar. Eine gesunde Gesellschaft braucht Vorbilder auf allen Ebenen. Sportliche Vorbilder entwickeln sich im Jugendalter und können auch innerhalb von Mannschaften und Vereinen wichtige Motivatoren für andere Kinder und Jugendliche sein.

Dieses Testmanual orientiert sich inhaltlich an den Vorgaben der Rahmentrainingskonzeption sowie den Inhalten der Sichtungmaßnahmen des Deutschen Handball-Bundes [DHB] und unterliegt daher einer regelmäßigen Anpassung durch den THV Leistungssportausschuss. Es bietet zudem eine Orientierungshilfe für uns Trainer in der Ausgestaltung des Trainings im Verein sowie in der Bezirksauswahl.

Lasst uns gemeinsam daran arbeiten, den Stellenwert des Handballs in Thüringen innerhalb und außerhalb unserer Landesgrenzen wieder nach vorn zu entwickeln!



Christian Roch
THV-Leistungssportausschuss

Die THV Auswahlsichtung

Die THV Auswahlsichtung findet jährlich als Turnier der Bezirksauswahlmannschaften an einem durch die Technische Kommission des Thüringer Handball-Verbandes festgelegten Termin und Ort statt.

Jeder im Thüringer Handball-Verband organisierte Verein kann sich bei der Technischen Kommission um die Ausrichtung der THV Auswahlsichtung bewerben. **Die Bewerbungsfrist endet zum 31.12. der jeweiligen Saison.**

Voraussetzungen:

1. Die Ausrichtung des Turniers muss an dem durch die TK festgelegten Termin möglich sein.
2. Die Sporthalle (durch den THV abgenommen) sollte im Zeitraum 9:00 – 18:00 Uhr für den Verband kostenfrei zur Verfügung stehen.
3. Der ausrichtende Verein organisiert eine warme Mittagsversorgung für alle teilnehmenden Mannschaften und ausreichende Sitzmöglichkeiten mit Tischen, wobei die Kosten durch die teilnehmenden Mannschaften getragen werden (max. 6,00 Euro / Mahlzeit).
4. Der ausrichtende Verein organisiert einen über den ganzen Tag verfügbaren Imbiss für alle Besucher und Teilnehmer der Sichtung. Erzielte Gewinne bleiben im ausrichtenden Verein und sollen der vereinseigenen Nachwuchsarbeit zu Gute kommen. Verluste werden ebenfalls durch den ausrichtenden Verein getragen.
5. In Abstimmung des ausrichtenden Vereins mit der THV Geschäftsstelle stellt der ausrichtende Verein Möglichkeiten zur Präsentation von Verbands- und ggf. eigenen Vereinssponsoren zur Verfügung (Plakate, Stände, Banner etc.).
6. Die Verträge des Thüringer Handball-Verbandes (Ballausrüster, Bekleidungsaurüster etc.) sind für das Turnier bindend.

Die Bewerbungsunterlagen sollten folgende Informationen enthalten:

1. Datum der Veranstaltung
2. Ort der Veranstaltung (mit Hallen-ID)
3. Verantwortliche Kontaktperson(en) im Verein
4. Informationen zur möglichen Imbiss- und Mittagsversorgung
5. Informationen zu einem möglichen Rahmenprogramm
6. Informationen zu möglichen Werbemaßnahmen
7. Rechtsverbindliche Unterschrift des Vereins

Die beste Bewerbung gewinnt das Austragungsrecht!

Allgemeine Ablaufplanung

09:00	Hallenöffnung
09:15	Besprechung der Trainer mit dem verantwortlichen Verbandstrainer
09:30	Eröffnung
09:45	Test- und Übungsreihen I
10:15	Test- und Übungsreihen II
12:00	Mittagessen
13:00	Test- und Übungsreihen III und Turnierspiele
17:30	Siegerehrung

Test- und Übungsreihen I

- (1) Shuttle-Run-Test für alle Bezirke parallel

Test- und Übungsreihen II

- (2) Anthropometrie
- (3) Schlagwurf
- (4) Standweitsprung
- (5) Achterlauf
- (6) Seilsprung

Ablauf:

	<i>Bezirk 1</i>	<i>Bezirk 2</i>	<i>Bezirk 3</i>	<i>Bezirk 4</i>
10:15	Schlagwurf	Standweitsprung	Achterlauf	Seilsprung
10:40	Seilsprung	Schlagwurf	Standweitsprung	Achterlauf
11:05	Achterlauf	Seilsprung	Schlagwurf	Standweit
11:30	Standweitsprung	Achterlauf	Seilsprung	Schlagwurf

Parallel dazu werden alle Spieler/innen anthropometrisch vermessen (Körperhöhe / Gewicht), um Wachstumsprognosen sowie BMI zu ermitteln.

Test- und Übungsreihen III

- (7) Passkontinuum A
- (8) Torwarttest
- (9) Gegenstoßübung
- (10) Liegestütz

Parallel zum Spielplan werden alle Spieler/innen dem Liegestütztest unterzogen.

Hinweise zu den Durchführungsbestimmungen der Turnierspiele:

- Verantwortlichkeit Turnierleitung: AG Nachwuchsleistungssport
- Spielzeit: 2x 12min, 3min Halbzeitpause, kein Seitenwechsel
- kein Team-Timeout
- Abwehrsystem: 1. HZ 1:5 und 2. HZ 3:2:1
- Vor jedem Spiel absolvieren beide Teams das Passkontinuum A (5min) / parallel dazu findet der Torwarttest statt
- Nach jedem Spiel wird die Gegenstoßübung absolviert
- Teilnehmer: pro Team und Spiel max. 12 Spieler/innen
- Anwurf: erstgenanntes Team (Spielbeginn), Wechsel zur 2. Halbzeit
- Spielkleidung: zweitgenanntes Team wechselt ggf. (Absprachen im Vorfeld)
- Verantwortlichkeit Turnierplan: Verband
- Verantwortlichkeit Spielprotokolle: Verband
- Verantwortlichkeit Schiedsrichter: Verband (wenn möglich Nachwuchskader)
- Verantwortlichkeit Kampfgericht: ausrichtender Verein (Bezahlung durch den Verband)
- Einsprüche, Beschwerden und Spielsperren werden durch die Turnierleitung direkt vor Ort entschieden

Rahmenspielplan:

13:00	Team 1	-	Team 2	<i>(Liegestütz Team 3)</i>
13:45	Team 3	-	Team 4	<i>(Liegestütz Team 1)</i>
14:30	Team 2	-	Team 4	<i>(Liegestütz Team 2)</i>
15:15	Team 3	-	Team 1	<i>(Liegestütz Team 4)</i>
16:00	Team 4	-	Team 2	
16:45	Team 1	-	Team 3	

Erklärung der Tests

Die sportmotorischen Tests wurden aus dem Testmanual des DHB ausgewählt: Braun, J., Büsch, D., Beppler, J., Hamann, F., Kromer, A., Nowak, M. & Sommerfeld, W. (2017). Testmanual zur Leistungssportsichtung des DHB 2017. Münster: Philipпка.

Link zum DHB-Testmanual:

https://dhb.de/fileadmin/downloads/Trainer/iat_leipzig/dhb_testmual_2017.pdf

(1) Der Shuttle-Run-Test

Der Shuttle-Run-Test testet die sportspielspezifische Ausdauer.

Testbeschreibung:

Der Shuttle Run-Test ist ein pendellauf zwischen zwei im Abstand von 20m parallel verlaufenden Linien. Zum Start platzieren sich alle Spieler/innen im Mindestabstand von 1m auf der Startlinie und starten nach dem Countdown mit dem ersten akustischen Startsignal. Anschließend laufen die Spieler/innen zwischen den beiden Linien hin und her, wobei die Laufgeschwindigkeit durch die Intervalle zwischen den Signaltönen vorgegeben ist. Dabei muss jeweils bei Ertönen des Signals mit mindestens einem Fuß die jeweilige Linie berührt werden. Zu Beginn des Tests ist die Laufgeschwindigkeit mit 2,2 m/sek bzw. 8 km/h als langsam anzusehen; sie erhöht sich mit zunehmender Testzeit nach jeder Stufe in definierten Intervallen. Sind die Spieler/innen zu früh bzw. zu spät am Wendepunkt, sollten sie ihre Laufgeschwindigkeit bewusst verlangsamen bzw. beschleunigen. Ein bis zwei Schritte Vorsprung oder Rückstand zum Signalton 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 die Spieler/innen aufgeben oder die Linie bei Ertönen des Signals wiederholt (zweimal in Folge) nicht erreicht wurde.

Materialbedarf:

- ✓ Es wird eine Web-Anwendung zur Verfügung gestellt, die auf einem Smartphone, Tablet oder PC (nach erstmaligem Aufrufen auch offline verfügbar) nutzbar ist. Diese steuert eine Tonausgabe, die durch Lautsprecher verstärkt werden sollte.

<http://dhb.de/trainer /iat-leipzig.html>

Bewertung:

Ausgegeben wird die absolvierte Gesamtzeit [Minute: Sekunde], die genau beim zweiten Nicht-Erreichen der Linie oder bei Abbruch sofort genommen wird.

Orientierungswerte im Shuttle-Run-Test:

<i>Shuttle-Run-Test Gesamtzeit [Min.:Sek.]</i>						
Alter [Jahre]	weit überdurchschnittlich	überdurchschnittlich	durchschnittlich	unterdurchschnittlich	weit unterdurchschnittlich	Datenbasis [N]
Jungen						
14	> 13:30	13:30 - 12:14	12:13 - 9:35	9:34 - 7:45	< 7:45	122
15	> 13:28	13:28 - 12:19	12:18 - 9:59	9:58 - 8:18	< 8:18	1378
16	> 13:40	13:40 - 12:23	12:22 - 10:01	10:00 - 8:03	< 8:03	305
14-16	> 13:30	13:30 - 12:19	12:18 - 9:59	9:58 - 8:10	< 8:10	1805
Mädchen						
13	> 11:01	11:01 - 10:11	10:10 - 7:11	7:10 - 6:00	< 6:00	185
14	> 11:16	11:16 - 10:10	10:09 - 7:20	7:19 - 5:58	< 5:58	1347
15	> 11:19	11:19 - 10:16	10:15 - 7:11	7:10 - 6:00	< 6:00	294
13-15	> 11:16	11:16 - 10:11	10:10 - 7:17	7:16 - 6:00	< 6:00	1826

<i>Shuttle-Run-Test gelaufene Gesamtstrecke [m]</i>						
Alter [Jahre]	weit überdurchschnittlich	überdurchschnittlich	durchschnittlich	unterdurchschnittlich	weit unterdurchschnittlich	Datenbasis [N]
Jungen						
14	> 2608	2608 - 2299	2298 - 1694	1693 - 1308	< 1308	122
15	> 2600	2600 - 2315	2314 - 1781	1780 - 1421	< 1421	1378
16	> 2650	2650 - 2331	2330 - 1784	1783 - 1369	< 1369	305
14-16	> 2608	2608 - 2315	2314 - 1781	1780 - 1397	< 1397	1805
Mädchen						
13	> 1992	1992 - 1814	1813 - 1192	1191 - 967	< 967	185
14	> 2067	2067 - 1799	1798 - 1219	1218 - 956	< 956	1347
15	> 2082	2082 - 1826	1825 - 1186	1185 - 940	< 940	294
13-15	> 2067	2067 - 1811	1810 - 1203	1202 - 956	< 956	1826

(2) Anthropometrie

Biologischer Reifegrad und finale Körperhöhe

Die Erkenntnisse über den aktuellen biologischen Reifegrad sowie über die zu erwartende Körperhöhe sind für die Spieler/innen und die Trainer/in aus pädagogischer und trainingsmethodischer sowie aus eignungsdiagnostischer Sicht von Bedeutung. Insbesondere zur Beurteilung und Einordnung der aktuellen sportlichen Leistungsfähigkeit muss der biologische Reifegrad einbezogen werden, um eine Über- bzw. Unterschätzung der erzielten Ergebnisse zu vermeiden. Vor diesem Hintergrund wurde am Institut für Angewandte Trainingswissenschaft (IAT) anhand aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse eine Software entwickelt, mit der sowohl der biologische Reifegrad bestimmt als auch die finale Körperhöhe 1 prognostiziert werden können (Link s. S. 12).

Warum sollte der biologische Reifegrad bestimmt werden?

Gleichaltrige Handballer/innen unterscheiden sich oft in ihrer körperlichen Konstitution, was auf einen unterschiedlichen biologischen Reifegrad (biologisches Alter) schließen lässt. Im Kindes- und Jugendalter, insbesondere in der Pubertät, unterliegt der menschliche Organismus wesentlichen Veränderungen, die ihren Ausdruck in verschiedensten Erscheinungsformen finden. Mit der Entwicklung zeigen sich die ablaufenden biologischen Prozesse auf der psychischen und sozialen Ebene, ebenso wie die morphologische Veränderung des Körperbaus. Daher sollte bei der Beurteilung der aktuellen sportlichen Leistungsfähigkeit (Wettkampfleistung, Testleistung) bzw. der beobachteten Leistungsentwicklung auf den jeweiligen biologischen Reifegrad geachtet werden.

Wie kann der biologische Reifegrad bestimmt werden?

Zur Bestimmung des biologischen Reifegrades existieren unterschiedliche Methoden, wobei Knochen- bzw. Skeletalterbestimmungen auf der Basis röntgenologischer Untersuchungen als die genauesten Verfahren praktiziert werden (Fröhner & Wagner, 1993; Engebretsen, Steffen, Bahr, Broderick, Dvorak, Janarv, et al., 2010). Dennoch sprechen die gesundheitliche Belastung durch die Strahlung und die ökonomischen Gründe des technisch, personell und finanziell hohen Aufwands gegen einen praktikablen Einsatz (Müller, Müller, Hilderbrandt, Kapelari & Raschner, 2015).

Zur Bestimmung des biologischen Reifegrades:

Nach Sherar und Mitarbeitern (Sherar, Mirwald, Baxter-Jones & Thomis, 2005) erfolgt die Bestimmung des biologischen Reifegrades durch die Relativierung von körperbaulichen Merkmalen (Körperhöhe stehend und sitzend, Beinlänge, Körpermasse) in Bezug auf das Verhältnis von kalendarischem zu biologischem Alter unter Berücksichtigung des Geschlechts. Die Berechnung erfolgt über mathematische Algorithmen, die die Einstufung des biologischen Reifegrades in folgende drei Stufen zulassen (Mirwald, Baxter-Jones, Bailey & Beunen, 2002):

- (1) Früh entwickelt – Der biologische Reifegrad der Spieler/innen ist beschleunigt. Die entwicklungsabhängigen Körperbaumerkmale der Spieler/innen sind bereits weit entwickelt und sollten im Vergleich mit Gleichaltrigen nicht überschätzt werden.
- (2) Durchschnittlich entwickelt – Der biologische Reifegrad der Spieler/innen ist durchschnittlich. Die entwicklungsabhängigen Körperbaumerkmale der Spieler/innen entsprechen denen Gleichaltriger.
- (3) Spät entwickelt – Der biologische Reifegrad der Spieler/innen ist verzögert. Die entwicklungsabhängigen Körperbaumerkmale der Spieler/innen sind noch unterentwickelt und sollten im Vergleich mit Gleichaltrigen nicht unterschätzt werden.

Zur Bestimmung der finalen Erwachsenenhöhe:

Neben der Bestimmung des biologischen Reifegrades ist es durch diese Methode auch möglich, eine Prognose der finalen Körperhöhe der Spielerin/des Spielers vorzunehmen. Dazu wird aus der Differenz zwischen biologischem und chronologischem Alter in Bezug zur aktuellen Körperhöhe (stehend) anhand von Referenzwerten die finale Körperhöhe geschätzt. Die Bestimmung des biologischen Reifegrades und der finalen Körperhöhe mit Hilfe der Software BIO-FiNAL ist der beschriebene mathematische Algorithmus von Sherar und Mitarbeitern (2005) aufgegriffen und verarbeitet worden. Er stellt somit eine einfache indirekte Methode dar, wofür neben Name und Geschlecht lediglich fünf weitere Parameter erhoben werden müssen. Für die Bestimmung des biologischen Reifegrades sowie zur Ermittlung der finalen Körperhöhe durch BIO-FiNAL müssen folgende Parameter

erfasst werden: Geburtsdatum, Datum der Messung, Körpermasse (z.B. 67,12 kg), Körperhöhe sitzend (98,34 cm) und Körperhöhe stehend (167,34 cm).

Was muss bei der Erfassung und Bestimmung der Daten unbedingt beachtet werden? Beim Einsatz der Software hängt die Genauigkeit der Berechnung von der Exaktheit der gemessenen anthropometrischen Parameter (siehe Testbeschreibungen der anthropometrischen Parameter) ab. So kann ungenaues Messen zu einem bedeutenden Fehler führen. Daher muss beim Erheben der anthropometrischen Werte wie nachfolgend beschrieben vorgegangen werden. Die Gültigkeitsgrenzen für die Berechnung liegen bei Jungen im Alter von 8 bis 18 Jahren und bei Mädchen von 6 bis 16 Jahren (Bailey, 1997). Die genauesten Ergebnisse können für Jungen im Altersbereich von 12 bis 16 Jahren und bei Mädchen im Alter von 9 bis 13 Jahren erzielt werden (Sherar et al., 2005). Bei Berechnungen, die außerhalb des angegebenen Altersbereiches liegen, werden keine verwendbaren Ergebnisse erzielt. Bei der Schätzung der finalen Körperhöhe muss jedoch darauf verwiesen werden, dass die Bestimmung bei Spielern mit einem Fehler von $\pm 5,4$ cm und bei Spielerinnen mit einem Fehler von $\pm 6,8$ cm verbunden ist (Mirwald et al., 2002).

Programm-Download:

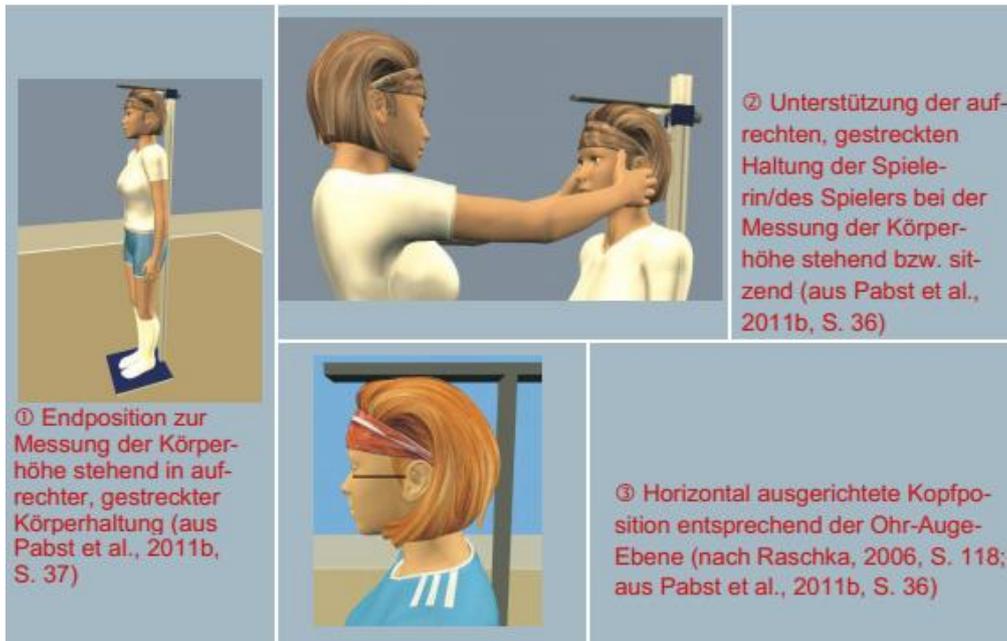
<http://www.iat.uni-leipzig.de/service/downloads/fachbereiche/technik-taktik>

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 Testleiterin/der Testleiter sollte außerdem 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 die Spielerin/der Spieler 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.

Orientierungswerte der Körperhöhe stehend:

<i>Körperhöhe stehend [cm]</i>						
Alter [Jahre]	weit überdurchschnittlich	überdurchschnittlich	durchschnittlich	unterdurchschnittlich	weit unterdurchschnittlich	Datenbasis [N]
Jungen						
14	> 194,6	194,6 - 189,2	189,1 - 176,0	175,9 - 166,6	< 166,6	129
15	> 195,6	195,6 - 189,7	189,6 - 176,4	176,3 - 169,3	< 169,3	1436
16	> 196,3	196,3 - 190,4	190,3 - 175,4	175,3 - 169,6	< 169,6	318
14-16	> 195,9	195,9 - 189,9	189,8 - 176,1	176,0 - 169,5	< 169,5	1883
Mädchen						
13	> 182,4	182,4 - 175,2	175,1 - 160,9	160,8 - 154,6	< 154,6	192
14	> 180,4	180,4 - 174,8	174,7 - 162,4	162,3 - 157,0	< 157,0	1399
15	> 181,5	181,5 - 175,8	175,7 - 162,9	162,8 - 158,2	< 158,2	305
13-15	> 180,9	180,9 - 175,1	175,0 - 162,4	162,3 - 156,9	< 156,9	1896

Körperhöhe sitzend

Testbeschreibung:

Die Bestimmung der Körperhöhe sitzend erfolgt in aufrechter, gestreckter Sitzposition auf einem Tisch oder Kasten. Die Spieler/innen sitzen in aufrechter Haltung mit dem Rücken an der Wand bzw. am Messstab ohne sich anzulehnen. Die Knie und Hüftgelenke sind 90° gebeugt, wobei die Oberschenkel geschlossen sind und auf der Unterlage (z. B. Kasten) aufliegen müssen. Die Füße sollten keinen Bodenkontakt haben. Die Hände liegen dabei auf den Oberschenkeln. Der Kopf muss exakt horizontal gehalten werden und darf die Wand bzw. den hinteren Messstab nicht berühren. Die Testleiterin/der Testleiter sollte mit beiden Händen an Kieferknochen und Hinterkopf fassen, um durch leichten Zug nach oben die aufrechte Position des Körpers zu unterstützen. Bei der Messung der Körperhöhe sitzend muss die Spielerin/der Spieler zusätzlich angewiesen werden, tief einzuatmen und die Luft anzuhalten. Es ist darauf zu achten, dass der Rücken den Messstab berührt, sich aber nicht angelehnt wird.



Materialbedarf:

- ✓ Messstab oder Maßband
- ✓ Kasten oder Hocker

Bewertung:

Gemessen wird die Distanz zwischen dem Scheitel des Kopfes und der Sitzoberfläche (siehe Abbildung 4).

Orientierungswerte der Körperhöhe sitzend:

<i>Körperhöhe sitzend [cm]</i>						
Alter [Jahre]	weit überdurchschnittlich	überdurchschnittlich	durchschnittlich	unterdurchschnittlich	weit unterdurchschnittlich	Datenbasis [N]
Jungen						
14	> 102,1	102,1 - 97,8	97,7 - 90,8	90,7 - 84,4	< 84,4	100
15	> 102,5	102,5 - 99,2	99,1 - 91,9	91,8 - 87,9	< 87,9	1080
16	> 102,8	102,8 - 99,4	99,3 - 92,3	92,2 - 88,0	< 88,0	248
14-16	> 102,5	102,5 - 99,2	99,1 - 92,0	91,9 - 87,8	< 87,8	1428
Mädchen						
13	> 95,2	95,2 - 91,6	91,5 - 85,0	84,9 - 81,4	< 81,4	139
14	> 96,3	96,3 - 92,6	92,5 - 86,2	86,1 - 82,9	< 82,9	1048
15	> 96,6	96,6 - 93,0	92,9 - 86,4	86,3 - 83,9	< 83,9	240
13-15	> 96,3	96,3 - 92,6	92,5 - 86,1	86,0 - 82,9	< 82,9	1427

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:

Erhoben wird die Körpermasse in kg.

Orientierungswerte der Körpermasse:

<i>Körpermasse [kg]</i>						
Alter [Jahre]	weit überdurchschnittlich	überdurchschnittlich	durchschnittlich	unterdurchschnittlich	weit unterdurchschnittlich	Datenbasis [N]
Jungen						
14	> 90,8	90,8 - 80,1	80,0 - 64,4	64,3 - 54,5	< 54,5	129
15	> 95,0	95,0 - 84,3	84,2 - 66,1	66,0 - 59,0	< 59,0	1437
16	> 99,0	99,0 - 86,3	86,3 - 67,2	67,1 - 59,2	< 59,2	317
14-16	> 95,9	95,9 - 84,5	84,4 - 66,1	66,0 - 58,5	< 58,5	1883
Mädchen						
13	> 79,0	79,0 - 69,8	69,7 - 51,4	51,3 - 46,0	< 46,0	192
14	> 78,2	78,2 - 68,8	68,7 - 54,1	54,0 - 47,7	< 47,7	1399
15	> 80,9	80,9 - 68,3	68,2 - 55,0	54,9 - 49,1	< 49,1	305
13-15	> 78,6	78,6 - 68,8	68,7 - 54,0	53,9 - 47,9	< 47,9	1896

(3) Schlagwurf

Der Schlagwurf aus dem Stand testet die Zielgenauigkeit sowie die Wurftechnik.

Testbeschreibung:

Die Spieler/innen stehen in Schrittstellung an der 7-m-Linie. Die Aufgabe besteht darin, den Ball mit maximaler Geschwindigkeit abwechselnd in verschiedenen oberen Zielfelder im Handballtor zu werfen.

An die 7-m-Linie wird eine gekippte Bank gelegt (Sitzfläche zum Werfenden hin). Diese kann mit dem Stemmfuß berührt werden, darf aber nicht übertreten werden. Ein „Hinüberfallen“ beim/nach dem Wurf ist gestattet.

Materialbedarf:

- ✓ 2 Zielfelder
- ✓ Handbälle (Mädchen = Größe 1, Jungen = Größe 2)

Bewertung:

Gemessen wird die maximale Ballfluggeschwindigkeit. Alle Spieler/innen haben je drei Versuche, von denen der beste gewertet wird. Es sollten mindestens zwei gültige Versuche erfasst werden. Falls ein Messwert stark von den anderen Messwerten für diese Spielerin/diesen Spieler abweicht, sollte dieser Versuch wiederholt werden.



(4) Standweitsprung

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

Testbeschreibung:

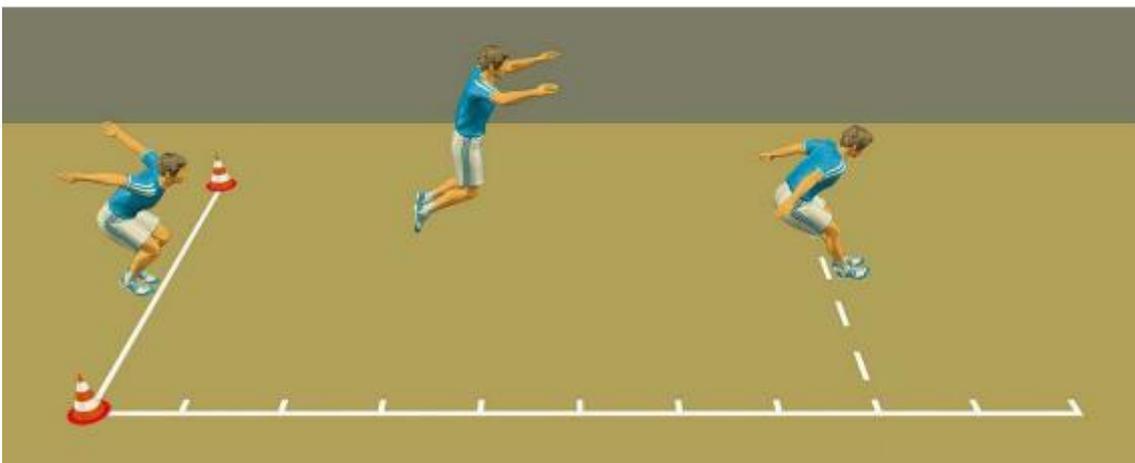
Die Spieler/innen springen aus dem Stand (Füße stehen parallel und schulterbreit auseinander) beidbeinig und mit einmaliger Ausholbewegung von einer markierten Absprunglinie (Fußspitzen unmittelbar vor der Absprunglinie) möglichst weit nach vorn. Die Landung erfolgt im stabilen beidbeinigen Stand ohne Ausfallschritt. Die Spieler/innen entscheiden 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 Spielerin/jeder Spieler hat drei Versuche, von denen der beste (im stabilen beidbeinigen Stand) gewertet wird. Falls ein Messwert stark von den anderen Messwerten für diese Spielerin/diesen Spieler abweicht, sollte dieser Versuch wiederholt werden.



Orientierungswerte zum Standweitsprung:

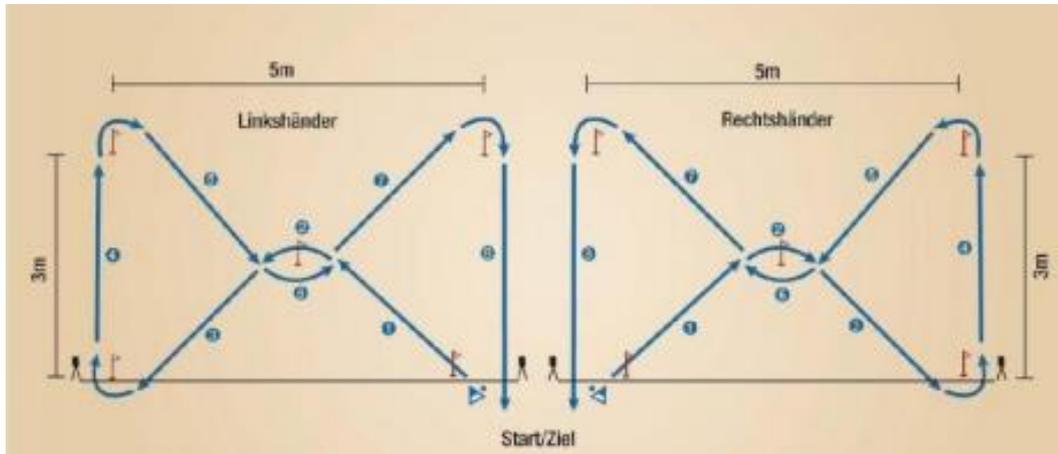
<i>Standweitsprung [m]</i>						
Alter [Jahre]	weit überdurchschnittlich	überdurchschnittlich	durchschnittlich	unterdurchschnittlich	weit unterdurchschnittlich	Datenbasis [N]
Jungen						
14	> 2,60	2,60 - 2,47	2,46 - 2,16	2,15 - 1,93	< 1,93	117
15	> 2,67	2,67 - 2,52	2,51 - 2,20	2,19 - 2,00	< 2,00	1251
16	> 2,68	2,68 - 2,55	2,54 - 2,23	2,22 - 2,04	< 2,04	288
14-16	> 2,67	2,67 - 2,52	2,51 - 2,20	2,19 - 2,00	< 2,00	1656
Mädchen						
13	> 2,25	2,25 - 2,12	2,11 - 1,82	1,81 - 1,65	< 1,65	166
14	> 2,28	2,28 - 2,13	2,12 - 1,83	1,82 - 1,67	< 1,67	1196
15	> 2,29	2,29 - 2,16	2,15 - 1,86	1,85 - 1,71	< 1,71	270
13-15	> 2,28	2,28 - 2,14	2,13 - 1,84	1,83 - 1,68	< 1,68	1632

(5) Achterlauf

Das Pellen im Achterlauf testet die Gewandtheit mit dem Ball.

Testbeschreibung:

Die Spieler/innen starten selbstständig aus der Hochstartposition (Schrittstellung, kontralaterales Bein vorne) von der Startlinie und durchläuft prellend (mit einem Handball) so schnell wie möglich eine 3 x 5 m Laufstrecke, die durch fünf Slalomstangen markiert ist. Die mittlere Markierung muss ebenfalls eine Slalomstange sein (kein Medizinball oder dergleichen, da niedrige Hindernisse gern überspielt werden). Der Ball ist während der Testübung regelgerecht zu prellen und muss bei jeder Wende mit der von der Slalomstange entfernten Hand (Außenhand) geprellt werden. Die elektronische Zeitnahme startet mit Überqueren der Startlinie. Die Laufzeit wird gestoppt, wenn die Spieler/innen nach dem dritten Durchlauf wieder über die Ziellinie laufen. Zu beachten ist die für Links- und Rechtshänder unterschiedliche Startposition bei gleichem Testaufbau und dementsprechend anderem Ablauf (siehe Aufbau).



Materialbedarf:

- ✓ 5 Slalomstangen
- ✓ Markierungen für die Start-/Ziellinie
- ✓ genaue Zeitmessung
- ✓ Handball (Mädchen = Größe 1, Jungen = Größe 2).

Bewertung:

Gemessen wird die Gesamtzeit nach drei kompletten Durchläufen der Laufstrecke. Nach einem Probeversuch haben die Spieler/innen zwei Versuche, der beste wird gewertet. Falls ein Messwert stark von den anderen Messwerten für diese Spielerin/diesen Spieler abweicht, sollte dieser versuch wiederholt werden.

Orientierungswerte im Achterlauf:

<i>Prellen im Achterlauf [Sek.]</i>						
Alter [Jahre]	weit überdurchschnittlich	überdurchschnittlich	durchschnittlich	unterdurchschnittlich	weit unterdurchschnittlich	Datenbasis [N]
Jungen						
14	< 21,71	21,71 - 22,38	22,39 - 24,95	24,96 - 26,00	> 26,00	93
15	< 21,59	21,59 - 22,49	22,50 - 24,68	24,69 - 26,46	> 26,46	1029
16	< 21,64	21,64 - 22,50	22,51 - 24,62	24,63 - 25,80	> 25,80	236
14-16	< 21,59	21,59 - 22,49	22,50 - 24,68	24,69 - 26,27	> 26,27	1358
Mädchen						
13	< 23,00	23,00 - 24,26	24,27 - 27,13	27,14 - 28,80	> 28,80	187
14	< 22,95	22,95 - 24,00	24,01 - 26,50	26,51 - 28,43	> 28,43	1366
15	< 22,43	22,43 - 23,79	23,80 - 26,25	26,26 - 27,55	> 27,55	298
13-15	< 22,90	22,90 - 23,99	24,00 - 26,51	26,52 - 28,30	> 28,30	1851

(6) Seilsprung

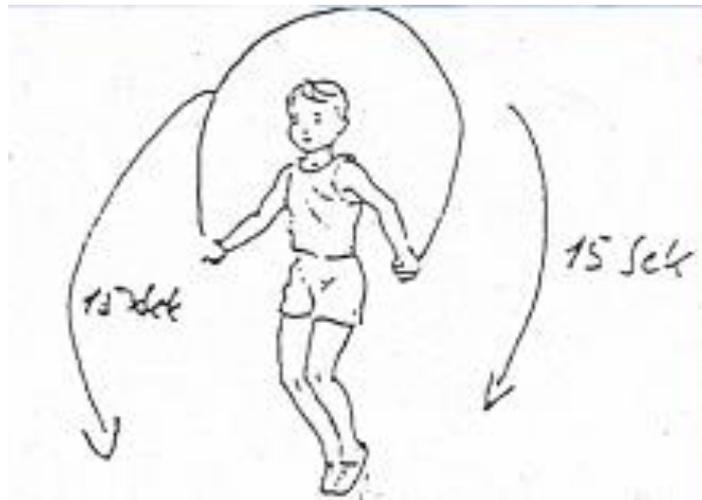
Der Test Seilsprung ist ein Koordinationstest und hat Aussagekraft im Bereich der Kopplungs- und Orientierungsfähigkeit.

Aufgabenstellung:

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

Übungsverlauf:

Der Spieler springt nach Startkommando 15 Sekunden vorwärts und 15 Sekunden mit Seildurchschlag rückwärts. Nach 15 Sekunden wird die Durchschlagsrichtung ohne Pause gewechselt.



Bewertung:

Jeder Spieler hat zwei Versuche, der beste wird gewertet. Gezählt wird jeder Sprung bei durchgeschwungenen Seil.

Gerätebedarf:

- ✓ Springseil
- ✓ Stoppuhr

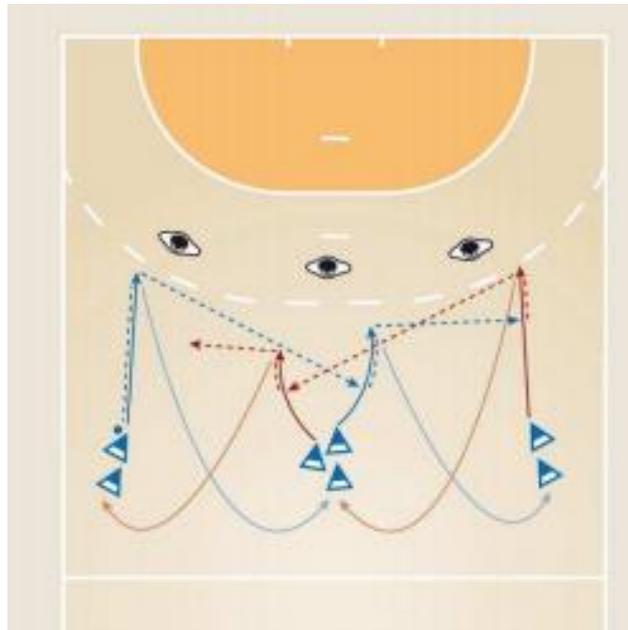
(7) Passkontinuum A

Testbeschreibung:

Es werden drei gleichgroße Gruppen auf den Rückraumpositionen (RL, RM & RR) gebildet, eine Spielerin/ein Spieler mit Ball startet von RL. Jede Spielerin/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.

Es ist die feste Passfolge: RM – RL – RM – RR – RM ...einzuhalten.

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 oder Mattenfelder

Beobachtungsschwerpunkte in der Wurfauslage:

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

(8) Torwarttest: Techniküberprüfung Torhüter

Das Agieren der Torhüter/innen wird aus der Grundstellung heraus beobachtet, videotechnisch erfasst und anschließend durch die THV-Sichter/innen mit den Torhüterinnen/Torhütern und den zuständigen Bezirksauswahltrainer/innen analysiert.

Ablauf:

Die Werfergruppe wirft nach kurzem Anlauf zwischen 7-m- und 6-m-Linie abwechselnd in die rechte bzw. linke Seite des Tores (Höhe nach Vorgabe). Zwischen den Würfen müssen die Torhüter/innen kurz in der Mitte des Tores stehen, ehe sie zur anderen Seite zum Ball reagieren. Die Torhüter/innen sollen die Würfe mit den beschriebenen Techniken abwehren (siehe Beobachtungsschwerpunkte).

In der 1. Wurfserie werden die Bälle „hoch“ geworfen, in einer 2. Wurfserie „halbhoch“ und in einer 3. Wurfserie „flach“ (auch Aufsetzer sind dabei möglich). Neben den grundlegenden Bewegungstechniken können weitere torwartspezifische Übungen in die Überprüfung eingebaut werden.

Materialbedarf:

- ✓ Handbälle (Mädchen = Größe 1, Jungen = Größe 2)

Bewertung:

Die Bewertung erfolgt anhand eines Notensystems (1-5) für die beschriebenen Haltetechniken. Bei der abschließenden Bewertung werden auch die Leistungen bei den Grundübungen, Grundspielen und Würfen von den Außenpositionen berücksichtigt.

Positionswechsel:

Nach der 1. Wurfserie (Wurf oben) wechseln die beiden Torhüter/innen und die 1. Wurfserie wird für den/die zweite/n Torhüter/in wiederholt.

Beobachtungsschwerpunkte:

nach der RTK 2009 (Brand et al., 2009) und C-Lizenz-Referentenhandbuch (DHB, 2010a) für Torhüterinnen/Torhüter (die Merkmale werden nur für die rechte Seite aus Tor-Perspektive beschrieben, für die linke Seite gelten die gleichen Bedingungen spiegelverkehrt):

Abwehr	
Torhüterinnen/Torhüter	
Grundstellung (Arm- und Handhaltung) <ul style="list-style-type: none">• Aufrechter Stand auf der Torlinie• Arme auf Schulterhöhe (Ellbogen ca. 90° gebeugt) und beide Hände über Schulter- bis leicht über Kopfhöhe• Beine stehen schulterbreit auseinander und die Fußstellung ist parallel• Körpergewicht ist dabei gleichmäßig auf dem Vorderfuß beider Beine verteilt (Bereitschaftsstellung)• sicherer Stand durch leichte Beugung der Knie	Abwehr halbhoch geworfene Bälle (Hand-Fuß-Abwehr) <ul style="list-style-type: none">• TH steht in Grundstellung• aus dem linken Bein zur rechten Torseite abdrücken• rechte Hand und angewinkeltes rechtes Bein gehen zur Wurfabwehr halbhoch zur rechten Torseite• dabei zeigt der rechte Fuß des TH (seitlich aufgedreht) in Richtung Pfosten• linker Fuß zeigt nach vorn in Werferichtung• rechter Arm und rechtes Bein sollen halbhoch eine möglichst große Fläche abdecken
Abwehr hoch geworfener Bälle (Schrittsprungtechnik) <ul style="list-style-type: none">• TH steht in Grundstellung• beide Hände und der ganze Körper gehen zur Wurfabwehr in die obere rechte Torecke• aus dem linken Bein abdrücken zur rechten Torecke• Körper und Arme sollen eine möglichst große Fläche in der Wurfecke abdecken• rechter Fuß des TH zeigt (seitlich aufgedreht) in Richtung des Pfostens, während das Knie gebeugt ist• links neigt nach vorn in Werferichtung	Abwehr flach geworfener Bälle; auch Aufsetzer möglich (Hand-Fuß-Abwehr) <ul style="list-style-type: none">• Auftaktbewegung mit einem Schrittsprung aus dem linken Bein zur rechten Torseite, dazu wird das rechte Bein aktiv in die untere rechte Torecke gesetzt• rechter Fuß des TH zeigt (seitlich aufgedreht) in Richtung des Pfostens, das rechte Knie ist gebeugt• mit dem Körper, dem rechten Arm und Fuß wird versucht eine große Fläche in der unteren rechten Torecke abzudecken• Wichtig: Bei flach geworfenen Bällen ist insbesondere die Hand über dem Fuß wichtig (Antizipation des Aufsetzpunktes), um so Aufsetzer abwehren zu können!

(9) Gegenstoßübung: Langpass – Wurf

Von jeder Mannschaft werden drei Spieler/innen bestimmt, wodurch sich drei Paare ergeben, die im Folgenden gegeneinander spielen. Innerhalb des Paares gibt es zunächst eine/n Angreifer/in und eine/n Abwehrspieler/in; die Rollen wechseln nach dem ersten Durchgang. Für jedes Paar bleiben die Torhüterinnen bzw. Torhüter bestehen (jeweils einmal Angriff und einmal Abwehr). Gestartet wird auf der Seite der angreifenden Mannschaft. Während der Übung befinden sich nur die beiden Feldspieler/innen, die Torhüter/innen und pro Seite eine passgebende Person auf der Spielfläche. Der/Die Angreifer/in steht außerhalb des 9-m-Raumes seines Torraums mit einem Fuß auf der 9-m-Linie, der/die Abwehrspieler/in steht innerhalb des 6-m-Raumes mit einem Fuß auf der 6-m-Linie. Auf einen Pfiff hin startet das Paar zum Gegenstoß und die passgebende Person spielt den Ball zum Torhüter/zur Torhüterin der angreifenden Mannschaft. Der/Die Torhüter/in passt auf seine/n Mitspieler/in

Beobachtungsschwerpunkt des Torwartes:

raumöffnende Bewegung, Passtechnik, Timing und Raumgefühl

Der/die Mitspieler/in fängt den Ball im Vorwärtslaufen und muss mit maximal einem Prellschlag und unter Beachtung der 3-Schritte-Regel auf das gegnerische Tor werfen. Der/Die Abwehrspieler/in darf grundsätzlich nur gegen den Ball verteidigen und keinen Kontakt zum/zur Angreifer/in aufnehmen. Diese Regelung gilt, solange der/die Abwehrspieler/in in der Rückzugsphase hinter oder neben dem/der Angreifer/in agiert. Kann der/die Abwehrspieler/in die Angreiferin/den Angreifer überholen, ist es ihm/ihr erlaubt, eine Abwehrposition zwischen Angreifer/in und Tor einzunehmen. Dabei darf der Wurf geblockt oder ein taktisches Foul gespielt werden, ohne dafür progressiv bestraft zu werden.

Sobald ein Paar diesen Ablauf beendet hat, wechseln die Rollen und es wird nach gleichem Ablauf in die andere Richtung gespielt. Nach Beendigung beider Durchgänge startet das nächste Paar, nun ist ein Torhüterwechsel möglich.

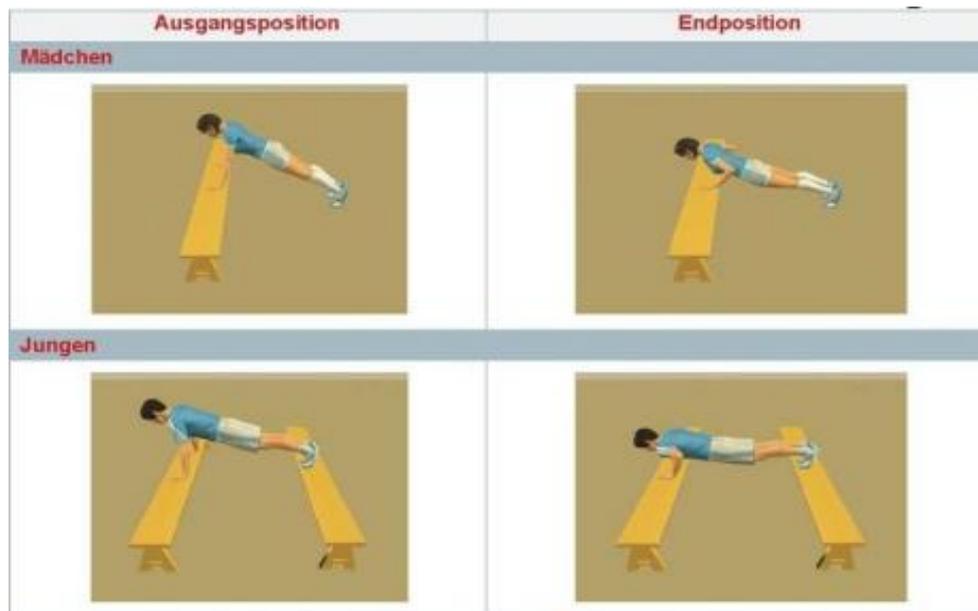
Ein direkter Wurf eines Torhüters bzw. einer Torhüterin ist ebenso nicht gestattet wie das Abfangen des von der gegnerischen Seite kommenden Passes durch den/die andere Torhüterin. Beide Torhüterinnen/Torhüter dürfen den 6-m-Raum nicht verlassen!

(10) Liegestütz

Die Testung der Liegestütze erfasst die lokale Kraftausdauer der oberen Extremitäten (Brust- und Armmuskulatur).

Testbeschreibung:

In der Ausgangsposition befinden sich die Füße der Spielerinnen auf dem Boden, die der Spieler auf einer Turnbank (siehe Abbildung). Die Spieler/innen starten auf ein akustisches Signal aus der Ausgangsposition, die Hände befinden sich dabei auf einer Turnbank (etwas über schulterbreit auseinander) und die Arme sind gestreckt (Rücken und Beine bilden eine Linie). Durch Beugung der Ellenbogen gelangen die Spieler/innen in die Endposition. Die Endposition ist erreicht, wenn mit dem Brustkorb die Turnbank berührt wird. Aus der Endposition bewegen sich die Spieler/innen durch Streckung der Ellbogen zurück in die Ausgangsposition. Das Bewegungstempo zum Ausführen der Beugung bzw. Streckung beträgt jeweils eine Sekunde und muss durch ein Metronom oder einen elektronischen Taktgeber vorgegeben werden. Ein Bewegungszyklus dauert also 2 Sekunden.



Materialbedarf:

- ✓ Turnbänke
- ✓ Metronom (z. B. als App, etc.)

Bewertung:

Gezählt wird die Anzahl der im Rhythmus technisch korrekt ausgeführten Wiederholungen (Oberkörper hat die Turnbank berührt) unter Berücksichtigung der Rhythmusvorgabe. Es werden zwei Verwarnungen ausgesprochen, bei der dritten Verwarnung wird abgebrochen.

Orientierungswerte zu Liegestützen:

<i>Liegestütze (Anzahl)</i>						
Alter [Jahre]	weit überdurchschnittlich	überdurchschnittlich	durchschnittlich	unterdurchschnittlich	weit unterdurchschnittlich	Datenbasis [N]
Jungen						
14	> 30	30 - 27	26 - 17	16 - 13	< 13	80
15	> 36	36 - 30	29 - 17	16 - 10	< 10	848
16	> 37	37 - 29	28 - 18	17 - 9	< 9	199
14-16	> 37	37 - 30	29 - 17	16 - 10	< 10	1127
Mädchen						
13	> 31	31 - 22	21 - 8	7 - 2	< 2	107
14	> 30	30 - 24	23 - 9	8 - 2	< 2	824
15	> 31	31 - 23	22 - 9	8 - 2	< 2	208
13-15	> 30	30 - 23	22 - 8	7 - 2	< 2	1139