

Testbeschreibung Test-Talent

In der Einzahl wird in diesem Text der Einfachheit halber nur die weibliche Form verwendet. Sie gilt aber für Personen sowohl männlichen als auch weiblichen Geschlechts.

Datum: 15.06.2020 Version: 2020

Autor*innen: Johannes Nowotny, Marco Fölmli, Michael Meyenberg

Genehmigt durch:



1 Allgemein

Die Testbeschreibung ist für folgende Rahmenbedingungen ausgelegt.

- Max. 32 Spieler*innen
- Min. 4 Trainer*innen
- Min. 2 Volleyballfelder (1 Längsnetz, 1 Quernetz)

2 Kontrolle der Anmeldedaten

Alle Trainer*innen kontrollieren VOR Testbeginn die Daten der Spieler*innen am Datenblatt auf Plausibilität. Sie legen viel Wert auf die Korrektheit der folgenden Daten:

- Name, Geburtsdatum, Adresse, E-Mail 1, E-Mail 2, Telefon, Nationalität («Schweiz» oder «Andere»)
- Ausbildungsverantwortliche*r, E-Mail 3 (Vereinstrainer*in welche für ihre Ausbildung verantwortlich ist)
- Grösse der Mutter, Grösse des Vaters;
- Volleyballalter, Beachvolleyballalter (EXCEL Volleyballalter, Übersicht siehe Tabelle 1)
- Schuljahr nach Harmos! (Übersicht siehe Tabelle 2)

Es ist wichtig, dass die Daten korrekt auf den Datenblatt vermerkt sind, da sie die Grundlage der Referenzwerte und der Prognostik bilden.

Tabelle 1 Hilfstabellen zur Bestimmung des Trainingsalters (Training und Wettkampf)

h/ TE	1,5	2,0	2,5	3,0
TE/ Wo	h/TE	h/TE	h/TE	h/TE
1	50	70	90	110
2	110	140	180	210
3	160	210	260	320
4	210	280	350	420
5	260	350	440	530
6	320	420	530	630
7	370	490	610	740
8	420	560	700	840

Gs/Sp	3	5
Sp/J	Sätze	Sätze
10 Spiele	20	30
15 Spiele	30	50
20 Spiele	40	60
25 Spiele	50	80
30 Spiele	60	90

Tabelle 2 Schuljahre nach HARMOS

Schuljahr	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Schulklasse			1.	2.	3.	4.	5.	6.	1.	2.	3.	1.	2.	3.	4.	5.
Schulstufe	Kin gar	der- ten	Primarschule				Sekundar- stufe 1			Sekundar- stufe 2						

3 Aufwärmen

Ziel ist die Bewertung der «Koordination OHNE Ball» und des «Wettkampfverhalten» der Teilnehmenden.

Ablauf

Das Aufwärmen ist zwei geteilt und durch den Talent Scout entsprechend zu gestalten.

1. Laufschule Beobachtungspunkt: Koordination OHNE Ball (Hilfsblatt verwenden)

2. Schnappball Beobachtungspunkt: Wettkampfverhalten (Hilfsblatt verwenden)

Wertung

Die Trainerin werten anhand der Angaben auf den Hilfsblättern. Als Grundlage der Beurteilung dient die Beschreibung auf den Hilfsblättern. Eine Wertung mit 0,5 Punkten ist möglich.

Version 2020 Seite 2/7



4 Anthropometrie & Physische Tests

Ziel ist es den aktuellen Leistungsstand zu erfassen bzw. die Daten für die Prognostik zu erhalten.

Ablauf

Die Spieler*innen werden in 4 Gruppen eingeteilt. Eine Trainerin betreut eine Station im ersten und eine im zweiten Durchgang. Die Trainer*innen bleiben bei ihrer Station, die Spieler*innen wechseln sobald alle Stationen fertig sind (Tabelle 3).

Tabelle 3 Ablauf Anthropometrie & Physische Tests

1. Durchgang (ca. 10min/ Station)	2. Durchgang (ca. 5min/ Station)				
Jump and Reach	Grösse im Sitzen				
Schlagballwurf (200g) – Outdoor?	Körpergrösse (OHNE Schuhe)				
Standweitsprung	Spannweite & Gewicht (OHNE Schuhe)				
9-3-6-3-9	Reichhöhe (MIT Schuhen), Links-/ Rechtshänder				

Wertung

Die Trainerin misst entsprechend der Testbeschreibungen (siehe «Swiss Volley PISTE 2020, Anhang B») der einzelnen Stationen und notieren die Ergebnisse direkt auf dem Datenblatt der Spieler*innen.

5 Ballgebundene Tests

Die Spieler*innen werden in 4 Gruppen, anhand ihres Trainingsalters, eingeteilt. Es wird in diesen Gruppen, auf zwei Feldern, parallel gearbeitet. Jede Trainerin bleibt bei ihrer Station und beurteilt alle Spieler*innen an dieser Station. Es wird gewechselt, wenn die Station «Ballkontrolle» fertig ist (Ich & Ball –> Ballkontrolle –> Volleyball -> Ballparcour).

5.1 Ich & der Ball

Ziel ist es die Fähigkeiten der Teilnehmenden in Bezug auf die «Koordination MIT Ball» bewerten.

Ablauf

Der Talent Scout der Region legt die Übungen zum Thema «Koordination MIT Ball» für dieses Jahr vorab fest. Es werden nur Übungen verwendet, bei denen Vorkenntnisse im Volleyball nicht notwendig sind.

Wertung

Die Trainerin werten anhand der Angaben auf den Hilfsblättern. Als Grundlage der Beurteilung dient die Beschreibung auf den Hilfsblättern.

5.2 Ballkontrolle volleyballspezifisch

Ziel ist es, Informationen zum derzeitigen Raum, Zeit- und Ballgefühl der Teilnehmenden zu erhalten. Die technische Ausführung wird nicht bewertet.

Ablauf

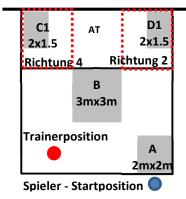


Abbildung 1 Ballkontrolle

Aufbau laut Abbildung 1. Die Spielerin steht auf Pos1 hinter der Grundlinie. Sie prellt den Ball mit beiden Händen (Fussballeinwurf) ins Feld A, spielt den herunterkommenden Ball mit Manchette (Füsse am Boden und im Feld A) ins Feld B, dann volley einen hohen Pass (Füsse am Boden und im Feld B) auf Pos 4 oder Pos 2 und fängt den Ball (Netzberührung des Ball, fangen ausserhalb der Antenne oder Füsse nicht auf dem Boden = Fehler).

Die Spielerin ist ausserhalb des Feldes A und B, wenn mindestens einer der beiden Füsse vollständig ausserhalb des Feldes ist.

Die Spielerin ist innerhalb des Feld C, C1, D und D1, wenn beide Füsse innerhalb des Feldes sind (Linien berühren = Fehler).

Version 2020 Seite 3/7



1.-8. Versuch (4x - Richtung Pos4, 4x - Richtung Pos2)

- Level A Ball prellen, mit Manchette ins Feld B gespielt und dort gefangen bzw. weitergespielt;
- Level B Pass mit Füssen in Feld B gespielt und danach gefangen (Ort egal);
- Level C Pass mit Füssen in Feld B in Richtung Pos 4 gespielt und gefangen;
 - **Level C+** wie C, Ball mit Füssen in Feld C1 gefangen;
- Level D Pass mit Füssen in Feld in Richtung Pos 2 gespielt und gefangen;
 - **Level D+** wie D, Ball mit Füssen in Feld D1 gefangen.

9.-12. Versuch (Richtung Pos4 ODER Richtung Pos2, Optisches Signal NACH Manchette)

- Level E Nach der Manchette im Feld A, bekommt die Spielerin ein Handzeichen von AT (links, rechts).
 Sie spielt dann den Pass (Füsse im Feld B) in die entsprechende Richtung und fängt den Ball;
- Level E+ wie E, Ball mit Füssen in Feld C1 oder D1 gefangen.

Präzisierung

- Berührt der Ball, nach dem Pass, das Netz sind, gilt es als Fehler für die Level C, D und E. Sollte der Ball dennoch gefangen werden zählt es als Level B.
- Wird der Ball durch Hinausreichen aus dem Feld gefangen (Ball ausserhalb der Seitenlinie), gilt es als Fehler für die Level C, D und E. Sollte der Ball dennoch gefangen werden zählt es als Level B.
- Wenn die Spielerin den Ball berührt (Manchette, Pass, Fangen) dann müssen die Füsse den Boden berühren (kein springen und in der Luft fangen!).

Wertung

Für den Test das Hilfsballt verwenden. Jeder 3mal korrekt absolvierte Level erhält einen Punkt (maximal 8 Punkte).

5.3 Ballparcours

Ziel ist es Informationen zum derzeitigen Raum, Zeit- und Ballgefühl der Teilnehmenden zu erhalten.

Ablauf

Auf dem Volleyballfeld wird eine vorgegebene Strecke (2m breit, siehe Abbildung 2) abgesteckt. Auf diesem Parcours (einmal um den Malstab) müssen die Teilnehmenden verschiedene Aufgaben erfüllen (siehe Tabelle 4). Jedes Mal, wenn der Parcours ohne Fehler (raustreten, Ball halten, Rhythmus verlieren, der Fussball verlässt den Fuss um mehr als einen Meter) absolviert werden konnte, kann die Spielerin die nächste Runde mit der schwierigeren Aufgabe in Angriff nehmen. Die Trainerin kontrolliert die korrekte Ausführung der Übung und schickt die Spielerin bei einem Fehler wieder zurück an den Start.

4,5m 2m Ziel 2m Start &

Abbildung 2 Ballparcour

Dauer

Die Zeit für den Parcours beträgt 8 Minuten für 8 Spieler*innen, 7min für 7 Spieler*innen und sonst 6 min für 6 Spieler*innen und weniger.

Wertung

Die Trainerin notiert die Punkte, nach untenstehender Tabelle, für den letzten erfolgreich absolvierten Versuch auf das Datenblatt der Spielerin.

Tabelle 4 Ablauf, Übungen und Wertung Ballparcour

Ablauf	Übung	Punkte
1.	1 Ball Prellen mit der starken Hand	2
2.	1 Ball Prellen mit der schwachen Hand	3
3.	2 Bälle halten, Fussball führen	5
4.	1 Ball Prellen (gute Hand), Fussball führen	7
5.	1 Ball Prellen (schlechte Hand), Fussball führen	8
6.	mit zwei Bällen im Gleichtakt prellen	10
7.	1 Ball halten, 1 Ball prellen, Fussball führen	12
8.	mit zwei Bällen prellen, gegengleich	13
9.	2 Bälle im Gleichtakt prellen, Fussball führen	15

Version 2020 Seite 4/7



5.4 Volleyball

Ziel ist es, Informationen über die «Koordination MIT Ball» und das «Wettkampfverhalten» der Teilnehmenden zu erhalten.

Ablauf

Je nach Können der Spieler*innen wird am Längsnetz eine oder mehrere Spielformen mit oder gegeneinander gespielt:

- 1 vs 1 (mit Zusatzregeln für Erleichtern und Erschweren)
- 2 vs 2 (mit diversen Zusatzregeln für Erleichtern und Erschweren)
- 3 vs 3 (mit diversen Zusatzregeln für Erleichtern und Erschweren)

Es empfiehlt sich, das Service durch einen Einwurf zu ersetzen, um mehr über die Fertigkeiten der Teilnehmenden zu erfahren.

Wertung

Die Trainerin werten anhand der Angaben auf den Hilfsblättern. Als Grundlage der Beurteilung dient die Beschreibung auf den Hilfsblättern.

6 Übertrag der Daten ins Datenblatt

- Die Anthropometrischen, athletischen Resultate, Ballparcour, Ballkontrolle und das Wettkampfverhalten werden direkt in das Datenblatt übertragen.
- Der Punkt Allgemeine Motorik ist der Mittelwert aus den Punkten «Koordination OHNE Ball» und «Koordination MIT Ball» gerundet auf 0,5 Punkte.
- Vor dem Abschluss nochmals kontrollieren ob alle Daten im Datenblatt ausgefüllt wurden.

Version 2020 Seite 5/7



7 Anhang B – Testbeschreibungen der konditionellen Faktoren

7.1 Anthropometrische Messungen

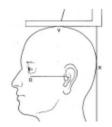


Abbildung 3 Gerade Haltung



Abbildung 4 Grösse im Sitzen Gerade Haltung

Grösse im Stehen (ohne Schuhe) [cm]

In «gestreckter» Haltung – maximale Distanz zwischen Boden und Scheitel des Kopfes! Der Scheitel gilt dabei als höchster Punkt des Schädels, wenn der Kopf exakt horizontal gehalten wird (Abbildung 3).

Spielerin steht mit Rücken, Gesäss und Fersen gegen die Wand. Füsse sind zusammen und flach auf dem Boden. Kopf / Blick horizontal ausrichten.

Grösse im Sitzen [cm]

In «gestreckter» Haltung – maximale Distanz zwischen Scheitel des Kopfes und Oberfläche. Spielerin setzt sich auf eine Sitzunterlage (Abbildung 4). Die Hände / Arme liegen locker auf den Oberschenkeln, der Rücken ist gerade. Spielerin atmet möglichst tief ein und hält den Atem an. Kopf / Blick horizontal ausrichten.

Wichtig: Spielerin darf nicht mit den Füssen vom Boden abstossen und darf nicht die Gesässmuskulatur anspannen!

Gewicht (ohne Schuhe) [kg]

Mit einer geeichten Waage, Genauigkeit 0,1kg.

Reichhöhe (mit Schuhen) [cm]

Spielerin steht seitlich an der Wand (Ferse bleibt auf dem Boden, Abbildung 5). Gemessen wird bis zur Fingerspitze der Schlaghand in cm.

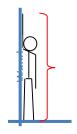


Abbildung 5 Reichhöhe



Abbildung 6 Spannweite

Spannweite

Spielerin liegt in Bauchlage auf dem Massband. Gemessen wird die Entfernung der Fingerspitzen in cm (Abbildung 6).

Version 2020 Seite 6/7



7.2 Athletische Tests

Jump and Reach/ Angriff

Volleyballanlauf zum Angriffsschlag, gemessen wird der höchste einhändige Berührungspunkt in cm (3 Versuche).

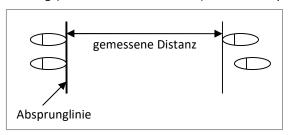
Messvarianten:

Basketballbrett: Am Basketballbrett befestigt ist ein Messband/Karton mit Höhenangaben. Berührungspunkte können so einfach abgelesen werden. Basketballring: Der Ring wird mit einem Kreidestrich versehen. Bei der Berührung entsteht ein Kreidestrich auf der Hand/Arm. Die Entfernung Fingerspitze – Kreidestrich + die gemessene Höhe des Ringes ergibt die Berührungshöhe.

Jump and Reach Messanlage: wenn vorhanden unbedingt benutzen!

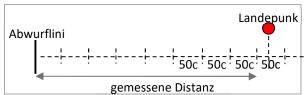
Standweitsprung

Gleichzeitiger beidbeiniger Absprung hinter einer Linie. Die Arme dürfen zum Schwungeinsatz benutzt werden. Die Distanz **in cm** zwischen dem hintersten Punkt der Landung (kann auch die Hand sein!) und der Absprunglinie wird gemessen (**3 Versuche**).



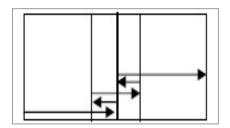
Schlagballwurf

Ein 200g Schlagball wird mit einem Wurf so weit wie möglich geworfen. Der Spieler darf keinen Anlauf nehmen (1 Schritt, Gewichtsverlagerung). Beim Abwurf darf die Abwurflinie nicht übertreten werden. Gemessen wir die vertikale Distanz in m zwischen Abwurflinie und der Normalen auf den Landepunkt des Schlagballs auf 50cm genau (3 Versuche).



9-3-6-3-9

Immer zwei Spieler*innen warten gleichzeitig an der Volleyball Grundlinie. Mit einem optischen Signal (Startzeichen, Lichtanlage) starten sie. Sie laufen bis zur Mittellinie, zurück zur eigenen 3m Linie, zur gegnerischen 3m Linie, zurück zur Mittellinie und zur gegnerischen Grundlinie. Die Spieler* löschen, wenn vorhanden, die Signallichter an den Linien. Gemessen wird die Zeit in sec (2 Versuche).



Version 2020 Seite 7/7