

HVN - Talentsichtung 2019

Testmanual



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	4
Zeitlicher Ablaufplan der Talentsichtung	5
Sportmotorische Tests	6
Handling	6
Seilspringen	7
Shuttle Run	8
Standweitsprung	9
Achterlauf	10
20 m-Lauf	11
Jump and Reach	12
Maximale Ballabfluggeschwindigkeit	13
Wurf-Fang-Variation	14
Bodenturnen	15
Handballspezifische Tests	16
Passkontinuum A	16
Passkontinuum B - <u>nur männliche Jugend!</u>	17
Mannschaftsspiele	18
Angriff	18
Abwehr Jungen	19
Abwehr Mädchen	20
Torhüter	21
Literatur	22
Kontakt	23



Vorwort

Liebe Handballerinnen und Handballer, Trainerinnen und Trainer, Betreuerinnen und Betreuer,

im vorliegenden Testmanual sind alle Tests der Talentsichtung des HVN 2019 aufgeführt. Diese basieren auf den Erfahrungen der letzten Sichtungen und den Gesprächen mit den Trainerinnen und Trainern. Die Auswahl der dargestellten Testverfahren muss immer im Zusammenhang mit der jeweiligen Zielstellung und der entsprechenden Zielgruppe gesehen werden. Grundlegend werden für jedes Testverfahren die Ziele erläutert sowie die festgelegten Durchführungsbedingungen beschrieben, die eine Standardisierung der Testverfahren gewährleisten und eine Interpretation der erzielten Ergebnisse zulassen.

Anhand der nachfolgend aufgeführten Testverfahren, in denen die motorischen Fähigkeiten Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Koordination und Beweglichkeit abgebildet sind, können sowohl die allgemeine als auch die handballspezifische Leistungsfähigkeit gemessen werden.

Dabei sind die ausgewählten sportmotorischen Tests an der Rahmentrainingskonzeption des DHB orientiert. Diese gibt vor, was die SpielerInnen im entsprechenden Alter an allgemeinen trainierbaren Fähigkeiten und spezifischen (erlernbaren) Fertigkeiten besitzen sollten. Auch die jeweiligen Beobachtungsschwerpunkte bei den Passkontinua sind daran ausgerichtet.

Mit dem vorliegenden Testmanual, indem alle sportmotorischen Tests mit Beschreibung, Testmaterial und Grafiken ausführlich dargestellt werden, können sich die Gliederungen zielgerichtet auf die Talentsichtung 2019 vorbereiten und zudem die Erkenntnisse aus dem Regionsvergleichsturnier vom 03. Oktober 2018 einfließen lassen. Das Testmanual bietet weiterhin die Möglichkeit, Testungen in den Vereinen und den Regionen selbstständig durchzuführen und die erzielten Ergebnisse individuell auszuwerten und einzuordnen.

HANDBALLVERBAND NIEDERSACHSEN e.V.

Christine Witte
Landestrainerin männlich

Timm Dietrich
Landestrainer weiblich



1 Zeitlicher Ablauf der Talentsichtung

Im Vorfeld der Talentsichtung 2019 bitten wir die Regionen bereits einige sportmotorische Tests durchzuführen. Diese sollen bis zum **18.03.2019** dem HVN zugesendet werden (Lina Hallensleben: fsj@hvn-online.com)

Dezentral werden folgende Tests durchgeführt:

- Handling (Testbeschreibung s. S.6)
- Seilspringen (Testbeschreibung s. S.7)
- Shuttle Run (Testbeschreibung s. S.8)
- Standweitsprung (Testbeschreibung s. S.9)
- Turnen

Tagesablauf HVN Talentsichtung M05 und W06

06.04.2019 in Oyten und 07.04.2019 in Emmerthal

Bis 09:00 Uhr Anreise

09:05 Uhr Trainerbesprechung

09:25 Uhr Offizielle Eröffnung

10:00 Uhr Beginn der Gruppenspiele Teil 1 (Spielzeit 1x20 Minuten + Passkontinuum)

Ab 13:00 Uhr Sichtungstraining Gruppe 1 + ind. Gespräche Trainer

13:45 Uhr Sichtungstraining Gruppe 2 + ind. Gespräche Trainer

14:30 Uhr Sichtungstraining Gruppe 3 + ind. Gespräche Trainer

15:45 Uhr Beginn der Gruppenspiele Teil 2 (Spielzeit 2 x 15 Minuten)

Ca. 18:00 Uhr Auswertung und Verabschiedung

Anthropometrische Messungen

Die anthropometrischen Messungen werden im ersten Sichtungslehrgang 30.04. – 01.05.2019 in Hannover abgenommen. Hierzu zählen:

- Körperhöhe stehend
- Körperhöhe sitzend
- Körpermasse



2 Sportmotorische Tests

Handling

Testbeschreibung

Der Spieler hält den Ball mit der linken Hand von vorne und mit der rechten Hand von hinten zwischen den Beinen fest. Zeitgleich lässt er den Ball mit beiden Händen los und fängt ihn wieder auf, mit der linken Hand hinten und der rechten Hand vorne. Der Ball muss ohne Bodenkontakt wieder aufgefangen werden.



Materialbedarf

Handball

Bewertung

Die Anzahl der Kontakte wird gezählt.

Übungsdauer 30 Sekunden

Handling				
Alter (Jahre)	weit über-durchschnittlich	über-durchschnittlich	durchschnittlich	unter-durchschnittlich
Jungen				
12	>70	70 - 54	53 - 40	<40
13	>72	72 - 56	55 - 40	<40
14	>76	76 - 63	62 - 50	<50
Mädchen				
12	>60	60 - 48	47 - 35	<35
13	>70	70 - 56	55 - 40	<40
14	>72	72 - 58	57 - 43	<43



Seilspringen

Testbeschreibung

Seilspringen mit geschlossenen Beinen, ohne Zwischensprung und Wechsel der Durchschlagrichtung. Der Spieler (die Spielerin) springt nach Startkommando 15 Sekunden mit Seildurchschlag vorwärts und 15 Sekunden mit Seildurchschlag rückwärts. Nach 15 Sekunden wird die Durchschlagsrichtung ohne Pause gewechselt.

Materialbedarf

Springseil, Stoppuhr

Übungsdauer 30 Sekunden.

Bewertung

Es wird jeder Sprung bei durchgeschwungenem Seil gezählt und jeder Spieler (Spielerin) hat zwei Versuche, der beste wird gewertet.

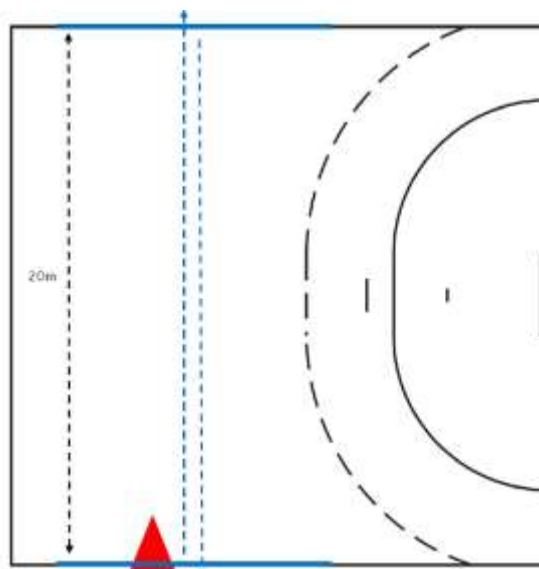
Seilspringen				
Alter (Jahre)	weit über-durchschnittlich	über-durchschnittlich	durchschnittlich	unter-durchschnittlich
Jungen				
12	>95	95 - 75	74 - 60	<60
13	>99	99 - 75	74 - 62	<62
14	>106	106 - 82	81 - 72	<72
Mädchen				
12	>89	89 - 70	69 - 52	<52
13	>90	90 - 72	71 - 55	<55
14	>92	92 - 73	72 - 57	<57



Shuttle-Run-Test

Testbeschreibung

Der Shuttle-Run-Test ist ein Pendellauf zwischen zwei parallel verlaufenden Linien im Abstand von 20 m (z. B. zwischen den Seitenlinien des Handballfeldes). Zum Start platzieren sich alle Sportler im Mindestabstand von 1 m auf der Startlinie und starten auf das akustische Signal des Testleiters. Anschließend laufen die Sportler zwischen den beiden Außenlinien des Handballfeldes hin und her, wobei die Laufgeschwindigkeit durch die Intervalle zwischen den Signaltönen vorgegeben ist. Der Sportler muss dabei mit mindestens einem Fuß die jeweilige Linie berühren. Zu Beginn des Tests ist dabei die Laufgeschwindigkeit mit 2,2 m/s bzw. 8 km/h als langsam anzusehen; sie erhöht sich mit zunehmender Testzeit nach jeder Minute in definierten Intervallen (siehe Tabelle). Sind die Sportler zu früh oder zu spät am Wendepunkt, sollten sie ihre Laufgeschwindigkeit bewusst verlangsamen bzw. beschleunigen. Ein bis zwei Schritte Vorsprung oder Rückstand 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 der Sportler aufgibt oder wenn er die Linie wiederholt (zweimal in Folge!) nicht erreicht hat.



Materialbedarf

Web-App des IAT <https://www.iat.uni-leipzig.de/datenbanken/shuttle-run-app/>

Bewertung

Shuttle Run				
Alter (Jahre)	weit über-durchschnittlich	über-durchschnittlich	durchschnittlich	unter-durchschnittlich
Jungen				
12	>11:30	11:29 - 10:01	10:00 - 08:45	<08:44
13	>11:50	11:50 - 10:15	10:14 - 09:00	<09:00
14	>12:28	12:28 - 11:00	10:59 - 09:30	<09:30
Mädchen				
12	>11:57	11:56 - 10:00	09:59 - 07:27	<07:26
13	>11:01	11:01 - 10:11	10:10 - 07:11	<07:10
14	>11:16	11:16 - 10:10	10:09 - 07:20	<07:19



Standweitsprung

Testbeschreibung

Der Sportler 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 Sportler entscheidet selbst über den Absprungzeitpunkt. Beim Sprung ist es erlaubt, durch Arm- bzw. Beineinsatz (Beugen der Knie) Schwung zu holen.

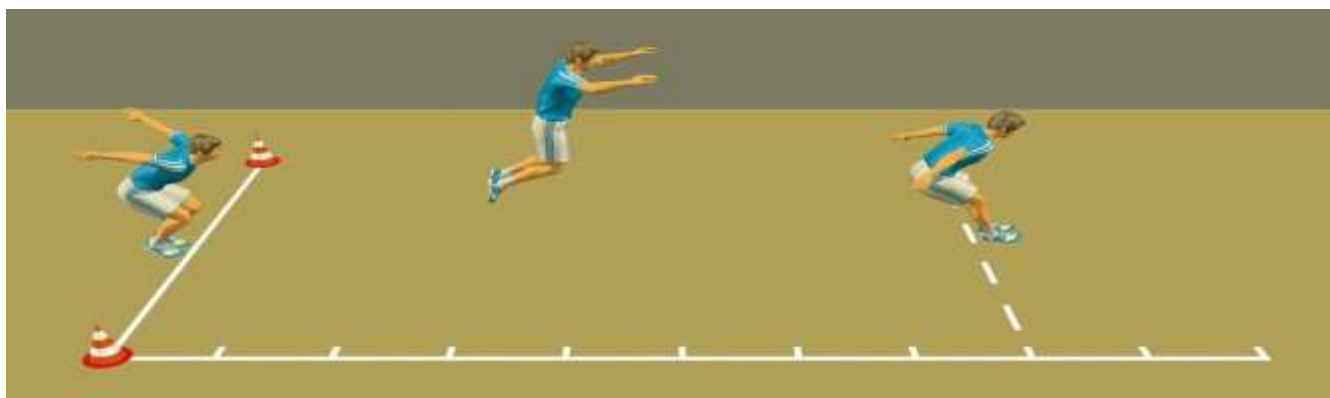
Materialbedarf

Maßband, Markierungen

Bewertung

Gemessen wird der Abstand zwischen der Absprunglinie (Hinterkante der Absprunglinie) und der ihr nächstliegenden Landeposition (hintere Ferse) in Zentimetern. Jeder Sportler hat zwei Versuche, von denen der beste in den stabilen beidbeinigen Stand gewertet wird.

Standweitsprung				
Alter (Jahre)	weit über- durchschnittlich	über- durchschnittlich	durchschnittlich	Unter- durchschnittlich
Jungen				
12	>2,4	2,4 - 2,2	2,1 - 1,8	<1,8
13	>2,5	2,5 - 2,3	2,2 - 2,0	<2,0
14	>2,6	2,6 - 2,4	2,3 - 2,1	<2,1
Mädchen				
12	>2,1	2,1 - 1,8	1,7 - 1,6	<1,6
13	>2,2	2,2 - 2,0	1,9 - 1,6	<1,6





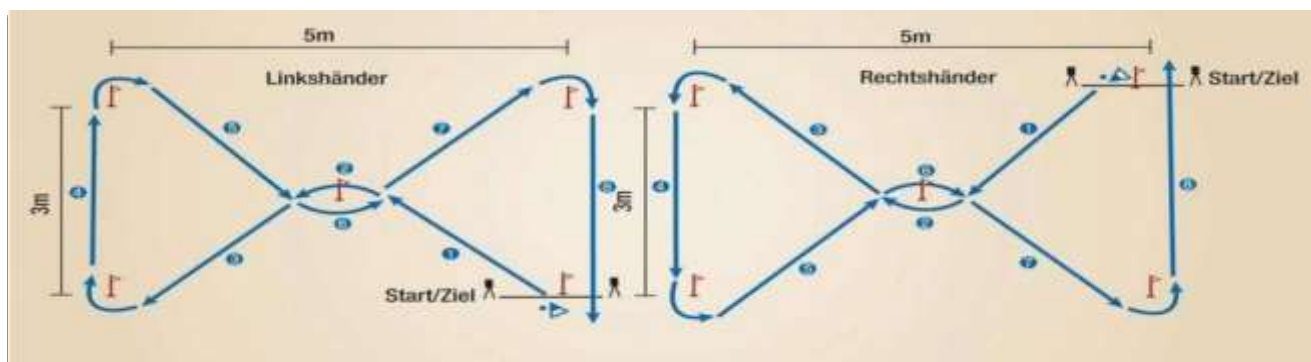
Achterlauf

Testbeschreibung

Die Spielerin/der Spieler startet selbstständig aus der Hochstartposition. (Schrittstellung, Rechtshänder stehen mit dem linken Fuß an der Startlinie, Linkshänder mit dem rechten) von der Startlinie und durchläuft prellend so schnell wie möglich eine 3x5m Laufstrecke, die durch 5 Slalomstangen markiert ist. Die mittlere Markierung muss eine Slalomstange sein. Der Ball ist während der Testübung regelgerecht zu prellen und muss bei jeder Wende mit der von der Slalomstange entfernten Hand geprellt werden. Die Zeitnahme startet mit Überqueren der Startlinie. Die Laufzeit wird gestoppt, wenn der Spieler nach dem dritten Durchlauf wieder über die Ziellinie läuft. Zu beachten ist für die Links und Rechtshänder die unterschiedliche Startposition.

Materialbedarf

5 Slalomstangen, Markierungen für die Start-/Ziellinie, Stoppuhr, Handball (für Mädchen = Größe 1, für Jungen = Größe 2)



Bewertung

Gemessen wird die Gesamtzeit nach den drei kompletten Durchläufen der Laufstrecke. Es gibt zwei Versuche, der beste wird gewertet.

Prellen im Achterlauf [sek]				
Alter (Jahre)	weit über-durchschnittlich	über-durchschnittlich	Durchschnittlich	unter-durchschnittlich
Jungen				
12	<22,12	22,12 - 24,45	24,46 - 27,04	>27,05
13	<21,95	21,95 - 23,97	23,98 - 26,45	>26,45
14	<21,71	21,71 - 24,01	24,02 - 25,90	>26,00
Mädchen				
12	<23,09	23,09 - 24,74	24,75 - 27,35	>27,35
13	<23,00	23,00 - 24,42	24,43 - 27,12	>27,12
14	<22,95	22,95 - 24,21	24,22 - 26,97	>26,97



20m Sprint

Testbeschreibung

Der Spieler/die Spielerin startet selbstständig aus der Hochstartposition (Schrittstellung, Rechtshänder stehen mit dem linken Fuß an der Vor-Start-Linie, Linkshänder mit dem rechten) und durchläuft die Start-Ziel-Strecke von 20 m so schnell wie möglich. Zwischenzeiten gestoppt. Jeder Spieler/jede Spielerin hat zwei Versuche.

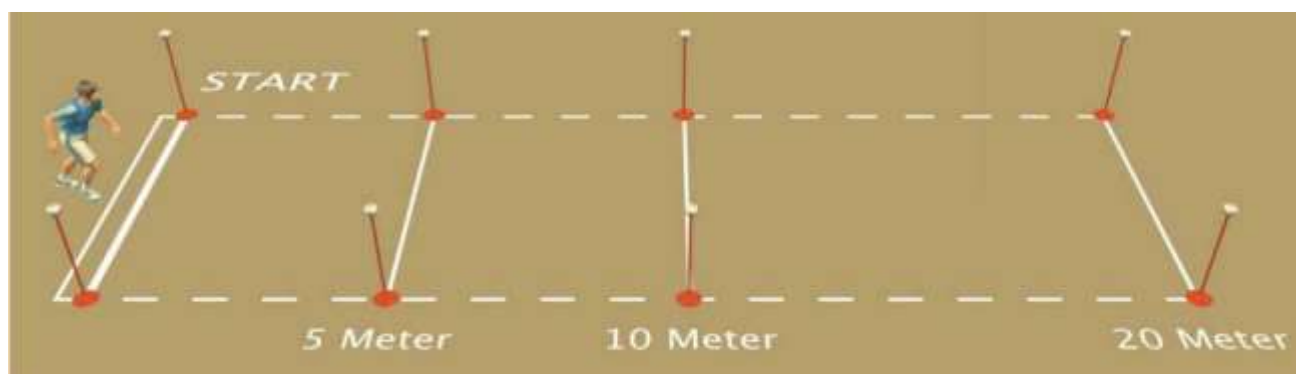
Materialbedarf

Stoppuhr, Markierungen der Start- und Ziellinien

Bewertung

Gemessen wird die Zeit, die der Spieler/die Spielerin für das Durchlaufen der Start-Ziel-Strecke über 20 m benötigt.

20-m-Sprint				
Alter (Jahre)	weit über-durchschnittlich	über-durchschnittlich	durchschnittlich	unter-durchschnittlich
Jungen				
12				
13				
14	<3,01	3,01 - 3,07	3,08 - 3,36	>3,37
Mädchen				
12				
13	<3,14	3,14 - 3,25	3,26 - 3,57	>3,58
14	<3,11	3,11 - 3,26	3,27 - 3,53	>3,54





Jump-and-Reach Test

Testbeschreibung

Der Spieler steht im aufrechten Stand seitlich zur Wand und streckt den wandnahen Arm in die Höhe. In der maximal gestreckten Position markiert der Spieler mit dem Mittelfinger an einem Maßband an der Wand die maximale Reichhöhe. Die Fersen dürfen dabei den Boden nicht verlassen. Der Testleiter notiert das Ergebnis. Anschließend positioniert sich der Spieler in 10 – 20 cm Entfernung von der Wand, springt beidbeinig aus paralleler Fußstellung (Füße sind schulterbreit auseinander) und mit einmaliger Ausholbewegung so hoch wie möglich und schlägt am höchsten Punkt an. Der Testleiter notiert das Ergebnis.



Materialbedarf

Tape, Massband

Bewertung

Errechnet wird die Sprunghöhe aus der Differenz zwischen maximaler Reichhöhe im Stand und maximaler Reichhöhe im Sprung in cm. Jeder Spieler absolviert zwei Versuche, von denen der beste gewertet wird.

Falls ein Messwert stark von den anderen Messwerten für diesen Spieler abweicht, sollte dieser Versuch wiederholt werden.



Jump and Reach				
Alter (Jahre)	weit über-durchschnittlich	über-durchschnittlich	durchschnittlich	unter-durchschnittlich
Jungen				
12	>60	60 - 51	50 - 42	<42
13	>62	62 - 53	52 - 46	<46
14	>65	65 - 56	55 - 47	<47
Mädchen				
12	>51	51 - 41	40 - 32	<32
13	>53	53 - 47	46 - 36	<36
14	>55	55 - 49	48 - 38	<38



Maximale Ballabfluggeschwindigkeit

Testbeschreibung

Der Spieler steht am 7m-Punkt. Er nimmt die Schlagwurfauslage ein. Der Fuss darf die Linie nicht überschreiten. Mit der Wurfhand wird der Ball ins Tor geworfen.

Materialbedarf

Ein Handball, Radarmessanlage

Bewertung

2 Würfe



Beobachtungsschwerpunkt

Wurfauslage	Anlaufbewegung	Wurfbewegung	Ausklang
<ul style="list-style-type: none">• Armbeuge• Hand hinter den Ball• Fußspitze in Torrichtung oder leicht nach innen• leicht gebeugtes Stemmbein	<ul style="list-style-type: none">• linke Schulter vor• Rückführung des Balls• Blick in die Laufrichtung• Vorletzter Schritt als Überkreuzschritt• Geradelinige Ausholbewegung	<ul style="list-style-type: none">• Stemmbein einsetzen• Drehung des Oberkörpers• Ellenbogen vor dem Ball auf der Schulterhöhe• „schneller“ Armzug• Körperstreckung	<ul style="list-style-type: none">• Abbremsen der Vorwärtsbewegung mit dem rechten Bein• Ausschwingen des Wurfarms zur linken Seite

Wurf-Fang-Variation mit zwei Bällen

Testbeschreibung

Der Spieler/in steht zur Wand mit mindestens 0,50 m.

Er wirft abwechselnd mit beiden Händen einen Ball senkrecht in die Höhe, danach den zweiten Ball beidhändig waagrecht an die Wand.

Fängt Ball 1 – wirft Ball 1, fängt Ball 2 wirft Ball 2, ... usw.

Übungsdauer / Bewertung



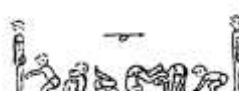




Anzahl der von der Wand zurückspringenden gefangenen Bälle in 30 Sekunden

Materialbedarf

Stoppuhr, Bälle



Bodenturnen

Pflichtelemente	Ausführung (30 sec)
<p>Standwaage</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Beugung des Oberkörpers nach vorne und ein Bein nach hinten ausstrecken • der Oberkörper und das Bein bilden eine gerade Linie • die Arme werden rechts und links im 90° Winkel vom Körper weg gestreckt
<p>Rolle vorwärts</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • senken in den Hockstand, Hände werden schulterbreit aufgesetzt, Stützphase erkennbar zeigen • Abdruck von den Beinen mit Streckung der Beine • enge gleichmäßig gekrümmte Körperpose • runde Körperhaltung beim Rollen (keine holprige Bewegung) • spätes Anhocken der Beine zum Hockstand • Aufstehen mit geschlossenen Knien ohne Aufsetzen der Hände (Arme nach vorn oben)
<p>Rolle rückwärts</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • aus dem Stand senken in den Hockstand • rundes Rollen nach hinten mit einer engen gleichmäßig gekrümmten Körperpose (keine holprige Bewegung) • frühzeitiges Aufsetzen der Hände bei gebeugten Armen zum Stütz (Gewicht auf dem Nacken!) • schulterbreit die Hände aufsetzen und Druck auf die Hände zum flüchtigen Stütz verlagern • Fußaufsatz mit angehockten Beinen zum Hockstand, Aufrichten zum Stand
<p>Flugrolle</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • reaktiver Absprung mit kräftigem Vorhochschwung der Arme und beiden Beinen • deutliche Sprunghöhe mit fast gestrecktem Körper • rundes und weiches Abrollen in den sicheren Stand • Hände setzen schulterbreit auf • runde Körperhaltung beim Rollen (keine holprige Bewegung) • beim Aufstehen Hände in Vorhalte (kein Abstoß mit den Händen auf dem Boden)
<p>Radwende (links und rechts)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • vorschwingen der Arme und aufsetzen des Schwungbeins • Aufsetzen der Arme und schwingen in den Seithandstand • Stützstelle beider Hände und beider Füße auf einer Linie • alle Körperteile auf einer Ebene, welche senkrecht zum Boden verläuft (Frontalebene) • beim Handstütz soll große Spreizfähigkeit gezeigt werden (>100°) • je nach Folgeelement Endposition im Seitstand oder Querstand (mit ¼ D in oder gegen der Bewegungsrichtung) • Aufkommen mit beiden Füßen gleichzeitig
<p>360°-Drehung</p>	<ul style="list-style-type: none"> • kein Vordrehen der Füße beim Absprung • exakte Landung nach 360° • Arme werden seitlich mit der Bewegung mitgenommen • kein Abweichen des gespannten Körpers aus der Senkrechten
<p>Handstand-abrollen</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Ansprung in die Schrittstellung (Anhupf) • gebeugtes Abdruckbein • Handaufsatz vor Fußabdruck mit nahezu geöffnetem Arm-Rumpf-Winkel (keine Flugphase) • Schwungbeineinsatz (gestrecktes Schwungbein und gestreckter Oberkörper) • explosiver Einsatz des Abdruckbeins • enge gleichmäßig gekrümmte Körperpose • runde Körperhaltung beim Rollen (keine holprige Bewegung) • spätes Anhocken der Beine zum Hockstand • Aufstehen mit geschlossenen Knien ohne Aufsetzen der Hände (Arme nach vorn oben)
Kürelemente	
<p>Rückwärtsrolle in Handstand</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • aus dem Stand senken mit gestreckten Beinen ohne Aufsetzen der Hände zur Rolle rückwärts • Arme während der ganzen Bewegung gestreckt (Hände möglichst weit weg vom Kopf aufsetzen) • frühzeitiges Aufsetzen der nach innen gedrehten Hände zum Stütz (Gewicht auf den Händen, nicht auf dem Nacken!) • rundes Rollen nach hinten mit einer engen gleichmäßig gekrümmten Körperpose (keine holprige Bewegung) • es soll keine Handstandposition erreicht werden, sondern ein hoher Stütz mit geschlossenen Beinen • Füße eng hinter dem Kopf aufsetzen, Druck auf die Arme zum Bückstand • Aufrichten zum Stand

Hinweise für alle:

- **Körperspannung!**
- **keine Schritte zwischendurch machen, sondern aus der Position weiterturnen, die man aus der vorigen Übung erreicht hat**

3 Passtechnik

Die Passtechnik wird vor den Mannschaftsspielen während des Aufwärmens geprüft.

Passkontinuum A - vormittags

Passkontinuum A wird am Vormittag jeweils vor dem ersten Spiel durch jede Mannschaft durchgeführt.

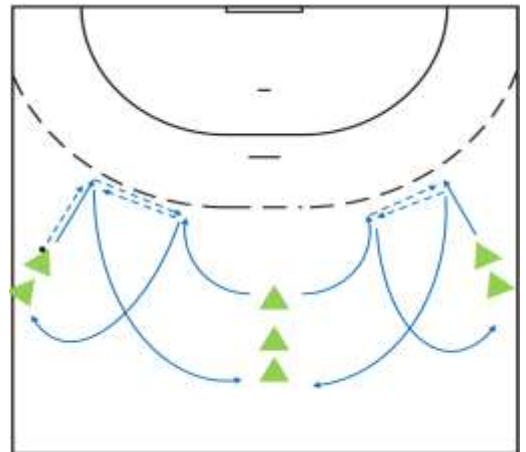
Testbeschreibung

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

In der ersten Phase ist die feste Passfolge: RM – RL-
RM – RR – RM... einzuhalten.

In der zweiten Phase wird die Passfolge durch den RM variabel initiiert (frei entscheiden, ob Pass auf RR oder RL erfolgt).

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

Beobachtungsschwerpunkte

Bei der Wurfauslage

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

In der zweiten Phase

- Variabilität der Anspielseite (RM variabel auf RR und RL)
- Anspielbereitschaft der Passempfänger auf RR und RL



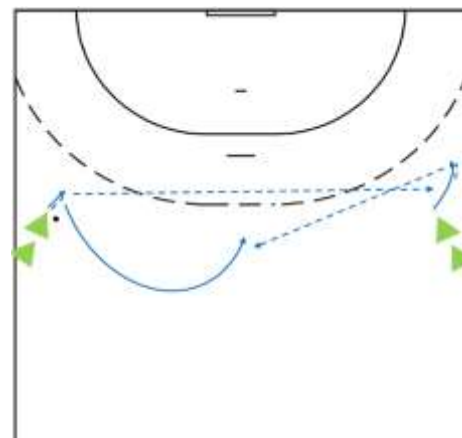
Passkontinuum B – nur männliche Jugend!

Passkontinuum B wird während des Sichtungstrainings abgeommen und unterteilt sich in zwei Durchführungsphasen.

Testbeschreibung

Es werden zwei Gruppen auf RL und RR (an der Seitenauslinie) gebildet, der erste RL startet mit Ball. Die Passwege bzw. Laufwege sind:

- RL stößt an, passt zum ebenfalls anstoßenden RR (1) und läuft in einem Bogen auf die Position RM (2)
- RR passt zurück auf die Position RM (3), der das Tor angreift (4)
- danach kreuzt er mit RR (5), RR stößt zur Mitte, passt zum nächsten RL (6) und läuft bogenförmig auf die Position RM hinter dem Pass her (7), um nach seinem „torgefährlichen“ Angriff mit dem nächsten RL zu kreuzen



Materialbedarf

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



Beobachtungsschwerpunkte

Passen (siehe Abbildung: 1, 3, 6, 7)	Kreuzen (siehe Abbildung 4,5)
<ul style="list-style-type: none">• Unmittelbare Handlungsbereitschaft nach Ballerhalt (Ball in Abwurfbereitschaft bringen)• Torgefahr in Ballbesitz• Bewegungsrichtung ≠ Passrichtung• Passpräzision• Passgeschwindigkeit• Passvarianten (Schlagwurf, Sprungwurf)	<ul style="list-style-type: none">• Torgefahr in Ballbesitz (4)• Breites Parallelstoßen antäuschen vom Passempfänger• Pass mit der partnernahen Hand (5)• Zuspiellänge ca. 1m (5)• Passrichtung leicht diagonal nach hinten• Deutliche Temposteigerung in der Kooperation• Bewegungsrichtung direkt zum Tor vom Passempfänger in der Kreuzung

4 Mannschaftsspiele

Die Spielzeit beträgt bei den Gruppenspielen 1 x 20 Minuten. Am Nachmittag ist die Spielzeit 2x 15 Minuten.

Es gibt kein „Team-Timeout“!

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

Angriff

Es darf nur aus einer 3:3 Angriffsformation agiert werden

- keine Übergänge aus Angriffskonzeptionen o.ä.
- situatives Einlaufen, z.B. um einen Raum im Rücken des Abwehrspielers zu nutzen ist erwünscht!

- Blick zum Tor
- Korrekte Ausholbewegung
- Wurf – und Passgenauigkeit (keine Bogenlampen, Handgelenkpässe)
- Richtiges Entscheidungsverhalten
- Körper-, Pass- und Wurf-täuschungen
- Durchsetzungsvermögen/ Zweikampfverhalten
- Pass- und Fangsicherheit



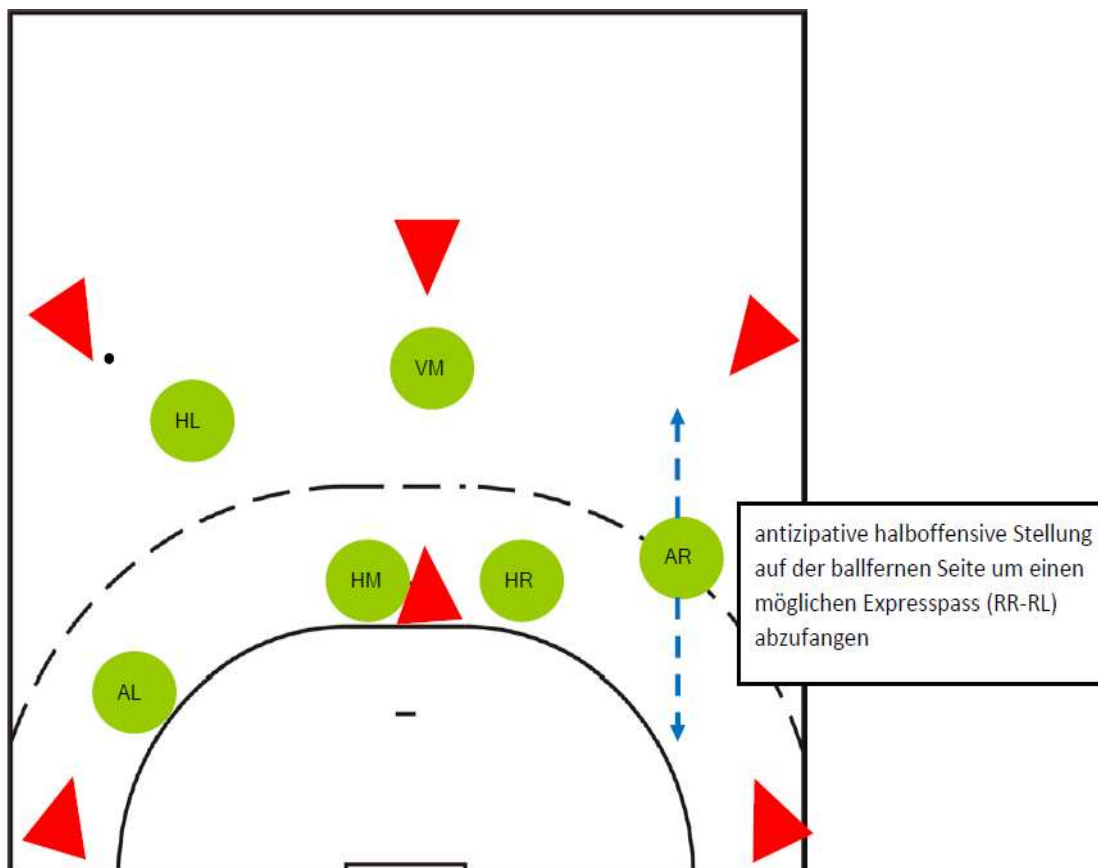
Beobachtungsschwerpunkte

- Überzahl schaffen
- 1gg1 Verhalten
- Raumöffnende Bewegungen
- Passqualität
- Entscheidungsverhalten
- Körper-, Pass- und Wurf-täuschungen
- Parallelstoß
- Pass-Lauf-täuschungen
- Kooperation mit KM
- Sperre/Absetzen

Abwehr

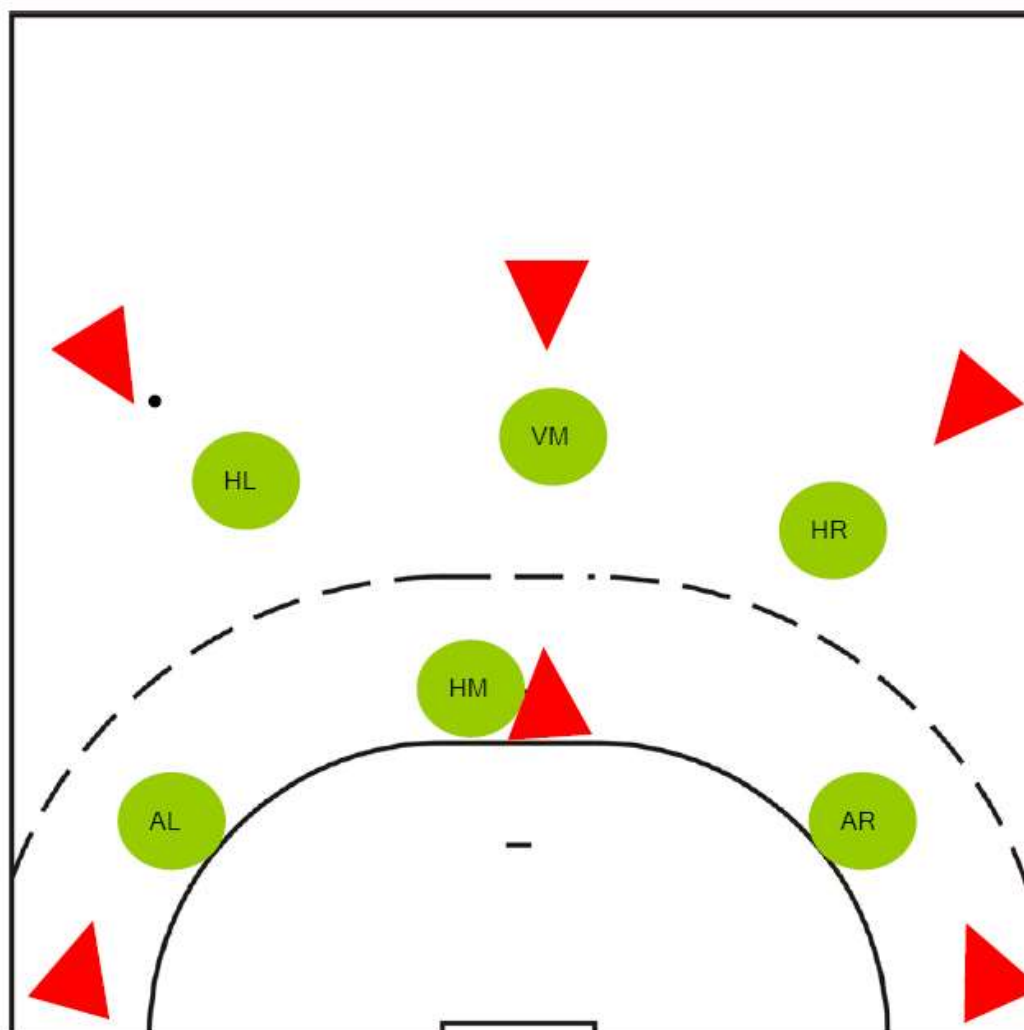
3:2:1 Abwehr - Jungen

- Agieren statt reagieren
- Aktive Arm- und Beinarbeit
- Aktives Heraustreten gegen den ballführenden Spieler
- VM Lange Pässe provozieren zwischen RR und RL
- Ball und Gegenspieler immer im Blick haben
- Verschieben zur Ballseite – Räume optisch zustellen
- Überzahl am Ballort (HM), Unterzahl auf der ballfernen Seite
- Kommunikation
- Gegenspieler nach außen abdrängen
- Ballferner Außen-Abwehrspieler ist etwas offensiver (ca. 9m) auf Höhe des ballfernen Rückraumspielers, um einen möglichen Expresspass (RR-RL) abzufangen





1:5 Abwehr - Mädchen





Torhüterinnen / Torhüter

- Stellungsspiel
- Antizipation
- Sprungkraft, Grundabwehrtechniken,
- Gegenstoßeinleitung (Passgenauigkeit),
- Selbstbewusstsein und eigene Integration während des Spiels (z.B. lautstarkes Dirigieren des Teams), motivationale Fähigkeiten.

Torwarttechnik

- Schulterbreite Beinstellung
- Gewicht auf den Fußballen
- leichte Beugung im Kniegelenken = Aktionsbereitschaft
- Arme angehoben und angewinkelt
- Ellenbogen leicht unter Schulterhöhe bis maximal auf Schulterhöhe
- Hände auf Kopfhöhe schulterbreit auseinander (in Verlängerung des Unterarms)

Für die Torhüter werden separate Tests abgenommen !

6 Literatur

Bailey, D. A. (1997). The Saskatchewan Pediatric Bone Mineral Accrual Study: bone mineral acquisition during the growing years. *International Journal of Sports Medicine*, 18 (3), 191-194.

Brand, H., Heuberger, M., Petersen, K.-D., Lemmel, L., Kurrat, H., Pfänder, J., et al. (2009). *Rahmentrainingskonzeption des Deutschen Handballbundes: Für die Ausbildung und Förderung von Nachwuchsspielern*. Münster: Philippka-Verlag.

Braun, J., Büsch, D., Somemrfeld, W., Kromer, A., Nowak, M. & Pfänder, L. (2016). Testmanual zur Leistungssportsichtung des DHB 2016. Münster: Philippka.

DHB (2010b). *Internationale Handball-Regeln mit den DHB-Zusatzbestimmungen*.

Engelbrechtsen, L., Steffen, K., Bahr, R., Broderick, C., Dvorak, J., Janarv, P.-M. et al. (2010). The International Olympic Committee Consensus Statement on age determination in high-level young athletes. *British Journal of Sports Medicine*, 44 (7), 476-484.

Fröhner, G. & Wagner, K. (2002). Körperbau und Sport unter Betrachtung des Körpergewichts. *Leistungssport*, 33 (1), 33-40.

Lemmel, U., Kurrat, H., Hansel, F., Armbruster, C. L. & Petersen, K.-D. (2007). Die neue DHB-Leistungssport-Sichtung "LEBEM", Teil 1. Gemeinsam neue Wege gehen - die Inhaltsbausteine der neuen Sichtung von DHB und Landesverbänden im männlichen und weiblichen Bereich, Teil 1: Sichtungskonzept, Athletik-Überprüfung. *Handballtraining*, 29 (7), 12-19.

Mirwald, R. L., Baxter-Jones, A. D. G., Bailey, D. A. & Beunen, G. P. (2002). An assessment of maturity from anthropometric measurements. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 34 (4), 689-694.

Pabst, J., Büsch, D., Lemmel, U., Petersen, K.-D., Bock, G., Wolfarth, B. et al. (2011). Die DHB-Talentsichtung 2011 - Teil 3. *Handballtraining*, 33 (2), 34-38.

Pabst, J., Büsch, D., Schorer, J., Lemmel, U., Petersen, K.-D., Armbruster, C. L. et al. (2010). Die DHB-Talentsichtung 2011 - Teil 1. *Handballtraining*, 32 (12), 28-33.

Pabst, J., Büsch, D., Schorer, J., Lemmel, U., Petersen, K.-D., Schwabe, A. et al. (2011). Die DHB-Talentsichtung 2011 - Teil 2. *Handballtraining*, 33 (1), 40-44.

Raschka, C. (2006). *Sportanthropologie*. Köln: Sportverlag Strauß.

Sherar, L., Mirwald, R., Baxter-Jones, A. & Thomis, M. (2005). Prediction of adult height using maturity-based cumulative height velocity curves. *The Journal of Pediatrics*, 147 (4), 508-514.



7 Kontakt

Sofern Ihr noch Fragen zur Durchführung und Auswertung der einzelnen Testverfahren bzw zur Interpretation der erzielten Ergebnisse habt oder Anregungen für Veränderungen geben möchtet, stehen wir euch gerne unter folgender Kontaktadresse gern zur Verfügung:

Christine Witte

Handball-Verband Niedersachsen
Landestrainerin männlich
Maschstr. 20
30169 Hannover
Telefon: 0511 – 9899522
E-Mail: christine.witte@hvn-online.com

Timm Dietrich

Handball-Verband Niedersachsen
Landestrainer weiblich
Maschstr. 20
30169 Hannover
Telefon: 0511 – 9899513
E-Mail: timm.dietrich@hvn-online.com