

Eignungstest für Sportschüler

Übung 1 – Jonglieren

Der Jonglier-Test besteht aus 7 verschiedenen Jonglier-Elementen, welche hintereinander ohne Unterbruch jeweils 5x wiederholt werden müssen.

Ausführung:

Element 1: 5x ununterbrochen jonglieren mit dem rechten (oder linken) Fuss

Element 2: 5x ununterbrochen jonglieren mit dem anderen Fuss (links bzw. rechts)

Element 3: 5x ununterbrochen jonglieren in direktem Wechsel linker/rechter Fuss (10 Ballkontakte)

Element 4: 5x ununterbrochen jonglieren mit direktem Wechsel linker/rechter Oberschenkel (10 Ballkontakte)

Element 5: 5x den Ball abwechselnd mit dem rechten/linken Fuss direkt auf die Brust spielen (d.h. 3x mit dem rechten (oder linken) und 2x mit dem linken (bzw. rechten) Fuss). Zwischen diesen Aktionen kann der Spieler den Ball beliebig oft auf beliebige Art jonglieren. Er muss den Ball also nicht zwingend immer sofort wieder direkt vom Fuss auf die Brust spielen. (10 Ballkontakte)

Element 6: wie Element 5, jedoch muss der Ball abwechselnd vom Fuss auf den Kopf jongliert werden. (10 Ballkontakte)

Element 7: 5x ununterbrochen jonglieren mit dem Kopf

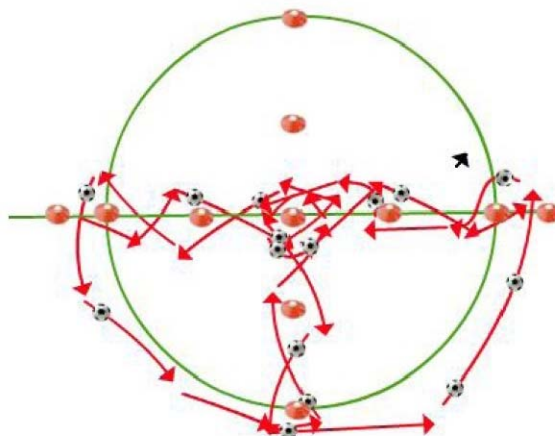
- Der Spieler/In beginnt mit dem Element 1, nach 5 erfolgreichen Wiederholungen wechselt er zum Element 2, nach 5 erfolgreichen Wiederholungen zur Übung 3, usw. ohne dass der Ball dazwischen zu Boden geht oder er ihn mit der Hand nimmt.
- Jedes Element muss 5x korrekt und ohne Fehler wiederholt werden. Dann hat der Spieler dieses erfüllt und kann zum nächsten weitergehen.

Wertung:

- Der Spieler kann Punkte machen, solange der Ball in der Luft bleibt. Fällt der Ball zu Boden oder wird er mit der Hand gespielt, ist der Versuch abgeschlossen.
- Insgesamt können 55 Punkte erzielt werden (Elemente 1, 2 und 7 je 5 Punkte; Elemente 3, 4, 5 und 6 je 10 Punkte)

Versuche: 3, der beste gilt

Übung 2 – Ballführen



Markierung: Der Anspielkreis wie oben abgebildet unterteilen. Das Start- resp. Zieltor ist 1m breit.

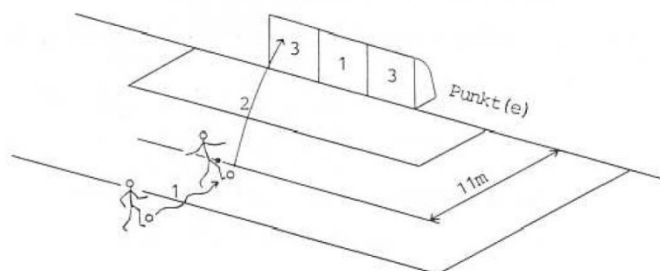
Ausführung: Vom Startpunkt aus den Ball in einer "8" in die Mitte und zurückführen. Den Anspielkreis bis zur nächsten Markierung (1/4 Kreis) führen. Wiederum in einer "8" zur Mitte und zurückführen. Weiter zur nächsten Markierung (1/2-Kreis) Ein drittes Mal zur Mitte und zurückführen.

Regeln: Die Zeitnahme beginnt mit der Ballberührung durch den Spieler. Die Zeit wird beim Überqueren (Ball und Spieler) des Zieltors gestoppt. Die Zeit wird auf 1/10 Sekunden gemessen. Ball und Spieler dürfen bei der Umrundung die Kreislinie nicht schneiden. Ein derartiger Fehler wird mit 2 Sekunden Zeitzuschlag bestraft.

Wertung: Gemessene Zeit und eventuelle Zeitzuschläge à 2 Sekunden = Totalzeit

Versuche: 2, der bessere gilt

Übung 3 – Torschuss



Markierung: Das Tor wird in drei gleich grosse Felder unterteilt (2.44 m). Eine Linie oder ein Tor mit Hütchen markiert bei 11m die Schussdistanz

Ausführung: Von ausserhalb des Strafraumes führt der Spieler den Ball gegen das Tor und schießt ihn vor der 11er Linie resp. vor dem markierten Tor **aus der Bewegung im Direktflug ins Tor**. Je 4 Schüsse mit dem rechten und dem linken Fuss.

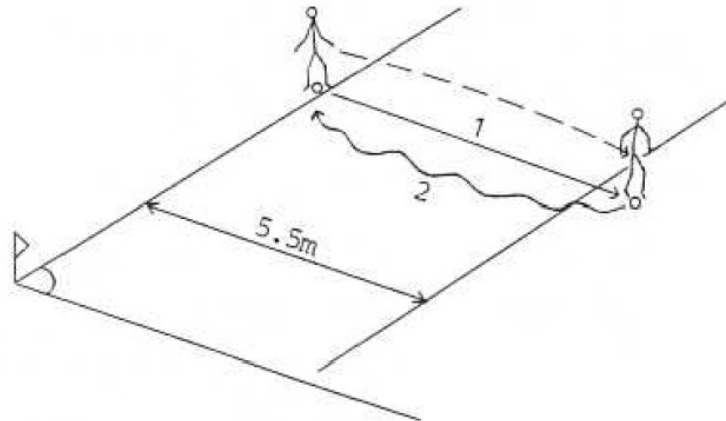
Wertung:

3 Trefferpunkte:	Ball im Direktflug ins rechte oder linke Drittel
1 Trefferpunkt:	Ball im Direktflug ins Mitteldrittel
0 Trefferpunkt:	Ball nach 11 m geschossen
	Ball nicht in der Bewegung geschossen
	Ball nicht im direkten Flug hinter die Torlinie
	Fehlschüsse inkl. Pfosten- oder Lattenschüsse

Punkte: Summe der gültigen Trefferpunkte

Versuch: 1

Übung 4 – Ballkontrolle

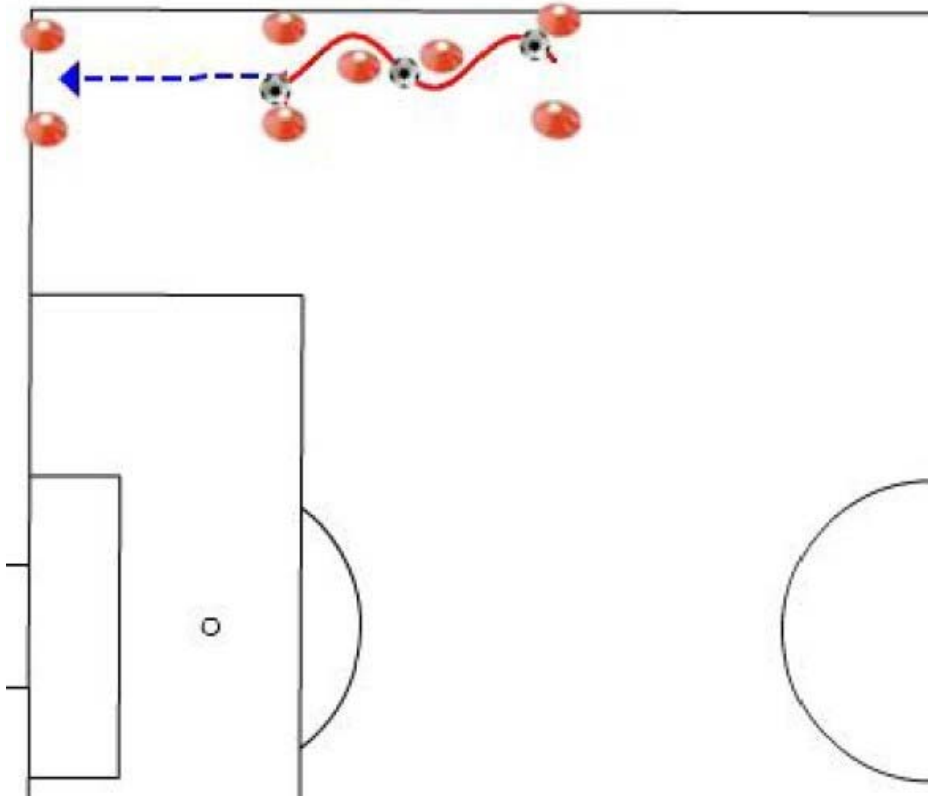


- Markierung:** Ausserhalb des Strafraumes wird eine verlängerte Linie parallel zur Auslinie im Abstand von 5.5m gezeichnet oder die Übung erfolgt mit den Linien des Abstossraumes (5Meter).
- Ausführung:** Der Ball liegt hinter der Grundlinie und wird mit einem Flachpass über die 5.5m Linie gespielt. Der Spieler erläuft sich den Ball, kontrolliert ihn und führt ihn wieder zurück hinter die Grundlinie. Insgesamt muss dieser Ablauf **fünfmal korrekt in möglichst kurzer Zeit ausgeführt** werden.
- Regeln:** Wird der Flachpass so schwach getreten, dass er die 5.5m Linie **nicht** überquert, so muss der Flachpass wiederholt werden. Die Uhr läuft jedoch weiter. Der Ball darf während der ganzen Übung **nicht mit der Hand** berührt werden.
- Wertung:** Die Zeitnahme beginnt mit der Ballberührung durch den Spieler beim ersten Flachpass. Sie ist beendet, wenn Ball und Spieler nach dem fünften, korrekten Ablauf die Grundlinie überquert haben. Die Zeit wird auf 1/10 Sekunde genau gemessen.
- Versuche:** 2, der bessere gilt

Übung 5 – Schnelligkeit

- Markierung:** Start und Ziel Markierung sind je 1 Meter auseinander. Länge 10 Meter
- Ausführung:** Nach dem Startzeichen (Achtung – Fertig - Los) Start. Die Zeit für die 10 Meter wird vom 2. – 12 Meter gestoppt.
- Regeln:** Der Start erfolgt aus dem Stand. Die Zeit beginnt nach dem 2. Meter zu laufen.
- Wertung:** Die Zeit wird auf 1/100 Sekunde genau gemessen.
- Versuche:** 2, der bessere gilt

Übung 6 – Zielpass



- Markierung:** Eine Startmarkierung (2,0 Meter breit) – zwei Markierungen je 2 Meter auseinander – eine Markierung für die Passabgabe (2,0 Meter breit) – Tor 2,0 Meter breit. Abstand von Markierung zu Markierung 2 Meter – Abstand von der Passabgabe zum Tor 16,5 Meter (16er)
- Ausführung:** Vom Starttor führt der Spieler den Ball im Slalom um die Markierungen gegen das Tor und passt ihn vor dem markierten Tor **aus der Bewegung flach ins Tor**.
Je 4 Schüsse mit dem rechten und dem linken Fuss.
- Zeit-Limite** 1 Minute
- Wertung:**
- | | |
|------------------|---|
| 3 Trefferpunkte: | Ball ins Tor |
| 1 Trefferpunkt: | Ball trifft einen Torpfosten resp. Markierung (auch beim Slalom) |
| 0 Trefferpunkt: | Ball nach der Abgabemarkierung geschossen
Ball nicht in der Bewegung geschossen
Ball nicht flach ins Tor
Ball am Tor vorbei |
- Punkte:** Summe der gültigen Trefferpunkte
- Strafpunkte:** Pro überzogene Sekunde einen Punkt Abzug
- Versuch:** 1