



u^b

u^b
UNIVERSITÄT
BERN

Talentsichtung und -förderung U12+U13



Testmanual

Version September 2012



Institut für Sportwissenschaft der Universität Bern

in Zusammenarbeit mit dem

Schweizerischen Fussballverband (SFV)



Inhaltsverzeichnis

1	Vorbemerkungen.....	3
2	Durchführungshinweise	3
2.1	Allgemeine Durchführungshinweise	3
2.2	Testorganisation.....	3
2.3	Während der Testdurchführung.....	4
3	Durchführung und Beschreibung der Tests.....	5
3.1	Test „Gewandtheit“ und Test „Dribbling“	5
3.2	Schnelligkeitstest.....	7
3.3	Jongliertest	9
4	Testaufbau.....	11
4.1	Testaufbau „Gewandtheit“ und „Dribbling“	12
4.2	Testaufbau „Schnelligkeit“	14
4.3	Testaufbau „Balljonglieren“	15
5	Materialliste für die Testung	16
6	Resultatblatt	17
7	Kontaktpersonen	17

1 Vorbemerkungen

Die hier aufgeführten Fussballtests sowie diverse Durchführungsregeln und Abbildungen wurden aus den Testmanualen des DFB-Talentförderprogramm in unveränderter Art und Weise entnommen. Das DFB-Talentförderprogramm wird von der Forschungsgruppe um Professor Höner (Universität Tübingen) betreut. Ihr gilt ein grosser Dank für die Bereitschaft, uns ihr Know-how und die grösstenteils von ihr ausgearbeiteten Tests zu überlassen.

Die genannten Personenbezeichnungen umfassen gleichermaßen die männliche und die weibliche Form. Lediglich aus Gründen der Übersichtlichkeit wurde auf die ausdrückliche Nennung beider Formen verzichtet.

2 Durchführungshinweise

2.1 Allgemeine Durchführungshinweise

- Sämtliche Tests sind gemäss dieser Testanleitung durchzuführen.
- Genauigkeit, Präzision und Vollständigkeit sind beim Testaufbau und der Testdurchführung oberstes Gebot.
- Alle bei der Testdurchführung erhobenen Daten sind auf den ausgedruckten Resultatblättern einzutragen.
- Die Tests oder einzelne Testbestandteile dürfen von den Spielern in Eigeninitiative geübt werden. Ein Einstudieren der Tests in den Kadertrainings verfälscht jedoch Testvergleiche und ist deshalb absolut unerwünscht.
- Bei Tests, bei denen zwei Versuche durchgeführt werden, fließt der bessere Wert in die Auswertung ein.
- Die Testleiter (TL) werden im Vorfeld geschult. Wenn möglich wird jede Testung immer von denselben TL durchgeführt.

2.2 Testorganisation

- Testtermine: Die halbjährlichen Testungen müssen mindestens fünf, am besten sechs Monate auseinander liegen. Die optimalen Testmonate sind September/Oktober und März/April.
- Untergrund: Die Tests sind alle auf Kunstrasen durchzuführen. Hierfür ist trockener Untergrund und trockene Witterung von Vorteil. Ev. müssen bei aufkommender feuchter Witterung laufende Tests abgebrochen und nach Möglichkeit nachgeholt werden, um die Testwerte nicht zu verfälschen.
- Bälle: Jeder Jahrgang benutzt die Ballgrößen, mit denen normalerweise im Training trainiert wird. Vor der Testdurchführung ist bei allen verwendeten Bällen der Balldruck zu überprüfen und gegebenenfalls zu korrigieren.
- Testablauf: Die untenstehende Tabelle gibt einen exemplarischen Ablauf wieder. Dazu werden 4 TL benötigt, wenn ca. 25 Personen getestet werden sollen.

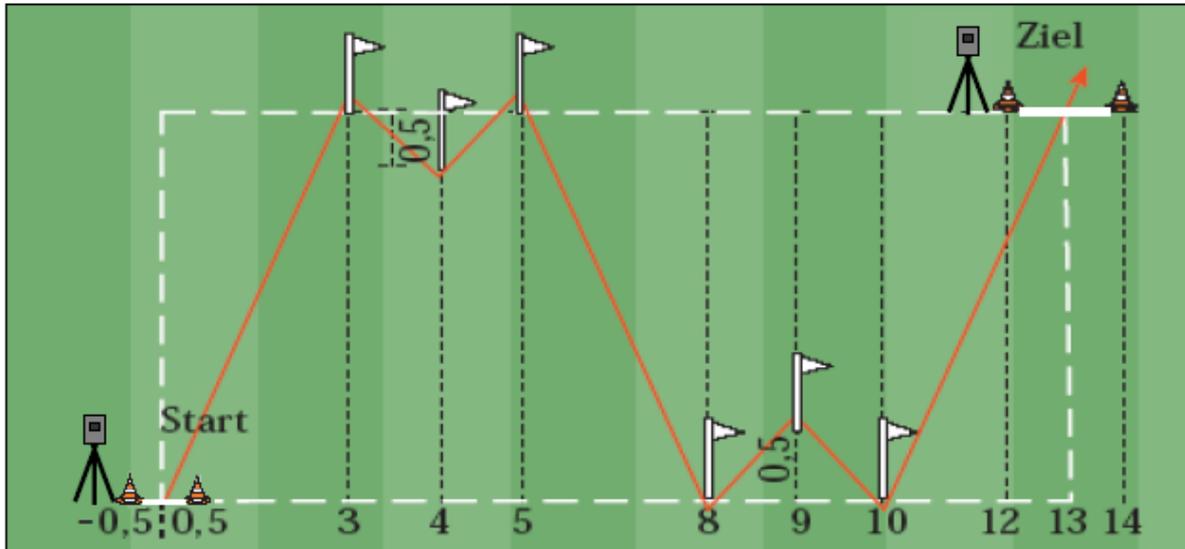
Phase		Test	Zeit in Min.	Personen
Aufstellen			30'	4
Organisation, Nummern-/Gruppeneinteilung			10'	1
Aufwärmen			10'	1
Stationen (in 3 Gruppen; ca. 8 Personen pro Gruppe)	Gewandtheitslauf & Dribbling	40'	1	
	Schnelligkeit Linearsprint 30m		2	
	Jonglieren		1	
Gesamtdauer			90'	

2.3 Während der Testdurchführung

- Testaufbau: es werden immer dieselben Testmaterialien verwendet.
- Das Aufwärmen (10min) ist standardisiert, d.h. es sollte nach Möglichkeit immer in gleicher Form durchgeführt werden. Zu beachten ist aber, dass der Testaufbau oder parallel laufende Tests nicht gestört werden.
- Disziplin und Ordnung sind an den Teststationen für die straffe Testdurchführung unabdingbar und soll von den Testleitern durchgesetzt werden. Die Spieler sollten aufmerksam die Versuche an ihrer Station verfolgen. Anderes Verhalten kostet Zeit und stört den Ablauf.
- Pro Station und Spieler wird **1 Probegang** durchgeführt (ausser Schnelligkeit Linearsprint). Danach startet die Testung und es soll nicht mehr geübt werden.
- Zwischen zwei Versuchen/Durchgängen eines Spielers an einer Teststation müssen aus Gründen der vollständigen Erholung mindestens 60 Sekunden Pause liegen.
- Fehlversuche sind mit 99,99 einzutragen.
- Sporttaschen, Kleidungsstücke und sonstige Gegenstände sind von den Teststationen stets fernzuhalten.
- Spieler und nicht als Helfer eingesetzte Trainer haben einen Mindestabstand von drei Metern zu jeder Teststation während des Testbetriebs einzuhalten.
- Zuschauer befinden sich ausserhalb des Spielfeldes und haben sich ruhig zu verhalten.
- Die Spieler können sich gegenseitig anfeuern. Die Testleiter tun dies jedoch nicht.
- Es wird betont, dass es um die Messung der jeweiligen Höchstleistungen geht und dass es das Ziel jeden Spielers sein sollte, so gut wie möglich abzuschneiden.

3 Durchführung und Beschreibung der Tests

3.1 Test „Gewandtheit“ und Test „Dribbling“



Durchführung:

- Je zwei Durchgänge ohne und mit Ball
- Messung mit mittels Lichtschranken
- Start nach Signal des Testleiters
- Der Parcours ist schnellstmöglich zu absolvieren
- ACHTUNG: Es dürfen keine Stangen umfallen
- Der Versuch ist gültig, wenn alle Stangen korrekt umlaufen werden und keine der Stangen umgefallen ist.

Test 1 (Gewandtheit):

Der Parcours wird ohne Ball durchlaufen. Der Spieler startet in beliebiger Schrittstellung vom Startpunkt aus, der sich in der Mitte der 1 Meter breiten Startlinie befindet

Test 2 (Dribbling):

Der Ball liegt auf dem Startpunkt in der Mitte der Startlinie. Der Spieler steht unmittelbar hinter dem Ball an der Startlinie. Die Wahl des Spielbeins ist frei. Die 2 Meter breite Ziellinie muss mit dem Ball am Fuss überquert werden (Ball ist nicht weiter als ca. 1 Meter vom Fuss entfernt). Der Spiegeleffekt des Parcours begünstigt die beidfüssige Ausführung.

Anweisung für Spieler:

Test 1: „Laufe im höchstmöglichen Tempo ohne Ball durch den Parcours. Dabei dürfen keine Stangen umfallen. Starte, wenn ich dir das Signal gebe.“

Test 2: „Dribble im höchstmöglichen Tempo durch den Parcours. Der Ball muss denselben Weg gehen wie du und es dürfen keine Stangen umfallen. Starte, wenn ich dir das Signal gebe.“

Typische Fehler, die nicht zum Versuchsabbruch führen:

- Spieler verliert den Ball, kehrt aber mit Ball zum Fehlerpunkt zurück und führt den Versuch ordnungsgemäss zu Ende.

Abbruch und Neustart:

- Frühstart oder fliegender Start

Fehlversuch (99,99):

- Eine oder mehrere Stangen fallen um (absichtlich oder unabsichtlich)
- Der Spieler geht ohne bzw. mit Ball nicht den vorgegebenen Weg durch den Parcours
- Spieler dribbelt mit Ball nicht über die Ziellinie, sondern daran vorbei oder er überquert die Ziellinie ohne Ball

Material:

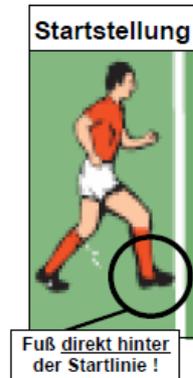
- 2 Lichtschrankenpaare
- 6 Malstäbe
- 4 Markierungshütchen
- 2 Messbänder
- Klebeband
- mind. 2 Bälle

3.2 Schnelligkeitstest



Durchführung:

- Zwei Versuche (Durchgänge)
- Lauflänge 30 m, Zwischenzeit bei 5m und 10m.
- Messung durch vier Lichtschrankenpaare (Start, zwei Zwischenzeiten, Ziel)
- Der Spieler steht in beliebiger Schrittstellung mit einem Fuss direkt hinter der Startlinie
- Der Start erfolgt ohne Signal nach eigenem Ermessen des Spielers. Somit sind Zeitunterschiede ohne Reaktionszeiten messbar.
- Ca. 5 m hinter der Ziellinie sollte eine zusätzliche Markierung (z.B. zwei Markierungshütchen) aufgestellt werden, um ein vorzeitiges Abstoppen zu verhindern
- Mindestens 60 Sekunden Pause je Spieler zwischen zwei Versuchen



Abbruch und Neustart:

- fliegender Start
- Auslösen der Lichtschranke durch Startvorbereitung

Typische Fehler:

- Falsche Startstellung (parallele Fußstellung, auf oder deutlich hinter der Startlinie) korrigieren!
- Vorzeitiges Abbremsen vor der Ziellinie: der Versuch zählt, sofern der Spieler die Ziellinie überquert

Anweisung für Spieler:

„Stelle Dich in Schrittstellung direkt hinter die Startlinie. Sprinte im höchsten Tempo bis zur letzten Markierung hinter dem Ziel.“

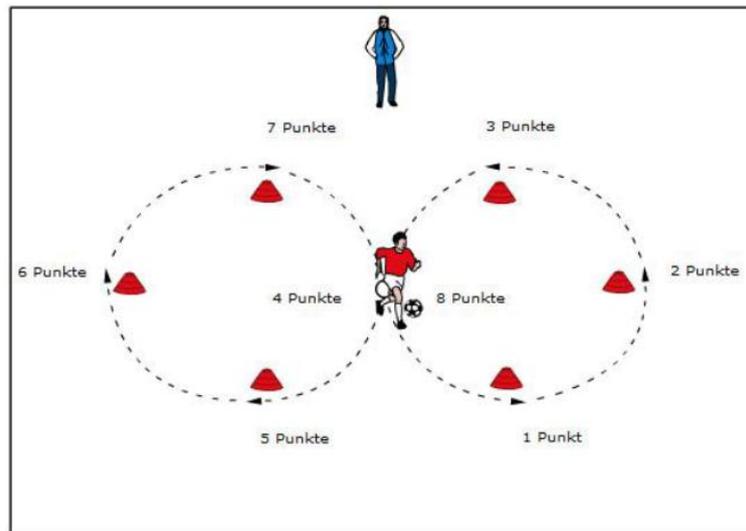
„Warte, bis ich Dir den Start freigebe, laufe dann los.“

Material:

- 4 Lichtschrankenpaare
- 2 Markierungsteller / Hütchen
- 1 Messband 30m
-

Zur Durchführung dieses Tests werden zwei Testleiter benötigt.

3.3 Jongliertest



Durchführung:

- Jeder Spieler hat zwei Versuche. Der Bessere zählt. Gelingt es einem Spieler nicht, die erste Teilstrecke zu absolvieren, wird in das Testprotokoll eine „0“ eingetragen
- Ein Versuch endet nach 45 Sekunden oder bei Nichteinhaltung der Testbedingungen
- Die Richtung kann vom Spieler gewählt werden
- Der Start erfolgt auf Kommando des Testleiters
- Das Anspiel am Start erfolgt aus der Hand
- Jongliert wird ausschliesslich **wechselseitig** mit den Füßen (z.B. rechts – links – rechts – links etc.)
- Die Markierungsteller müssen an ihren Aussenseiten vom Spieler passiert werden

Die Testaufgabe besteht darin, einen Ball ausgehend von der Startposition wechselseitig mit den Füßen zu jonglieren und dabei innerhalb von 45 Sekunden möglichst viele Teilstrecken zu absolvieren. Der Parcours wird von den Spielern in Form einer Acht durchlaufen. Jede vollständig durchlaufene Teilstrecke wird mit einem Punkt gewertet. Eine Teilstrecke ist vollendet, sobald die Aussenseite eines Markierungstellers bzw. der Startpunkt passiert und der Ball danach mindestens einmal gespielt wurde.

Anweisung für Spieler:

„Stelle dich auf den Startpunkt und spiele den Ball aus der Hand an.

Du musst den Ball abwechselnd mit dem linken und rechten Fuss jonglieren.

Umlaufe dabei die Hütchen in der Richtung deiner Wahl. Nachdem du die ersten drei Hütchen umrundet hast, läufst du diagonal über den Startpunkt zur Umrundung der restlichen Hütchen. Laufe erneut über den Startpunkt und wiederhole diese Abfolge. Die Wegstrecke hat die Form einer Acht.

Laufe immer weiter, bis der Ball den Boden berührt. Achte, dass du den Ball nur mit dem Fuss berührst und du die Markierungsteller nicht berührst.

Du hast dafür 45 Sekunden Zeit und kannst starten, sobald ich dir das Startsignal gebe.“

Fehler und Abbruch (Wertung der bis dahin absolvierten Teilstrecken):

- Der Spieler startet nicht direkt vom Startpunkt
- Der Ball berührt den Boden oder ein anderes Körperteil als die Füße
- Der Ball wird zweimal hintereinander mit demselben Fuss gespielt
- Der Spieler oder der Ball berühren einen Markierungsteller
- Der Spieler „kürzt ab“, indem er einen Markierungsteller an der Innenseite passiert

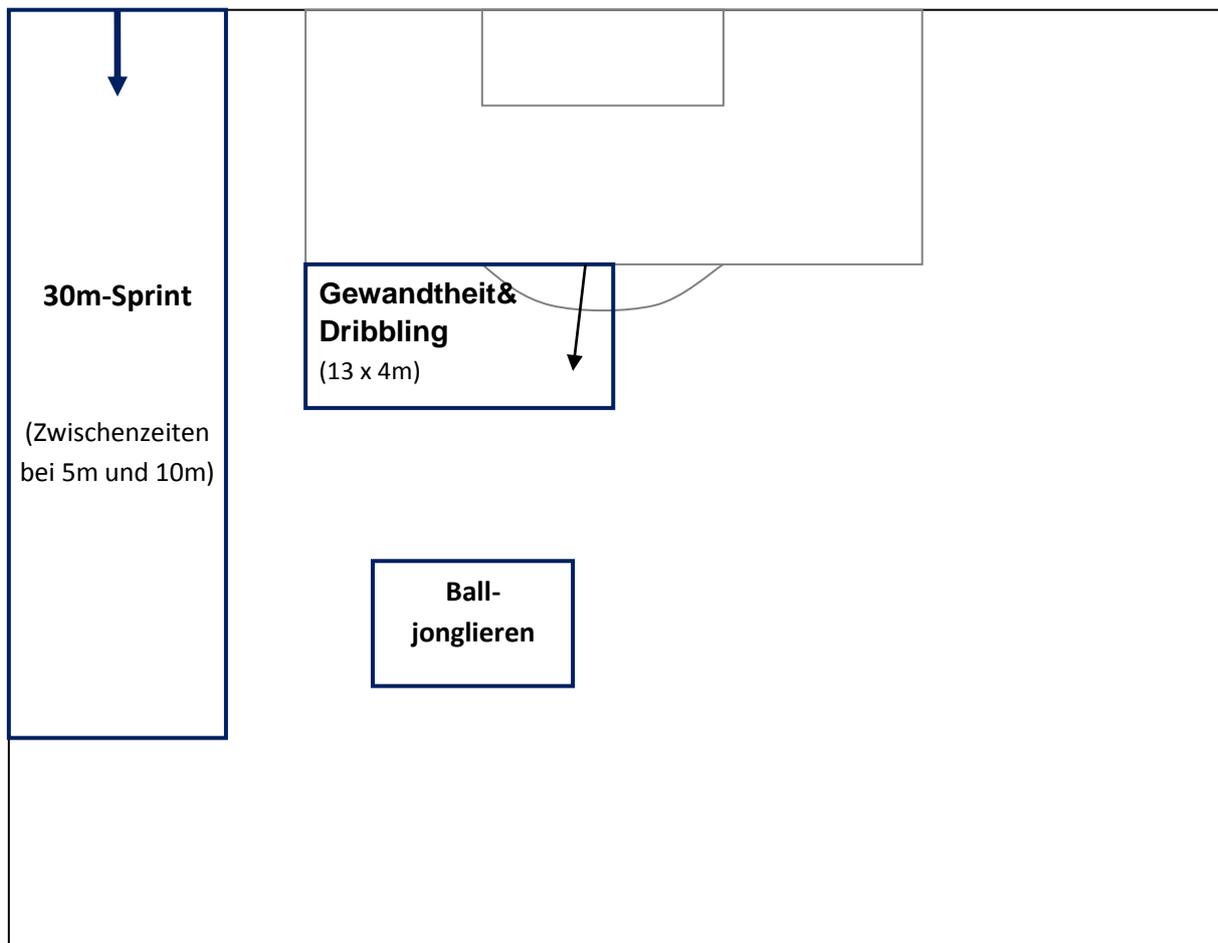
Material

- 6 Markierungshütchen
- 1 breites Klebeband
- 1 Messband
- 1 Stoppuhr
- 1-2 Bälle

4 Testaufbau

Der genaue Testaufbau ist eine wesentliche Voraussetzung für die Vergleichbarkeit der Testergebnisse aller Spieler. Zu diesem Zweck werden im Folgenden die Abmessungen der Stationen beschrieben.

Die nachstehende Skizze veranschaulicht den Testaufbau auf einem **Viertel** eines Feldes. Vermessen werden die Aussenkanten der benötigten Felder, da die Feldbegrenzungen mit zum Aktionsraum zählen. Die Pfeile bezeichnen die Aktionsrichtung. Es gilt jedoch, dass andere Anordnungen der Teststationen möglich und manchmal zwingend notwendig sind (z.B. Verteilung auf einer Platzhälfte, wenn vorhanden).



4.1 Testaufbau „Gewandtheit“ und „Dribbling“

Zur Konstruktion des Gewandtheits-/Dribblingtests sind **zwei** Personen erforderlich. Der Aufbau erfolgt in vier Schritten:

1. Konstruktion eines Rechtecks mit den Seitenlängen 4 m x 13 m

Hierzu wird die vorhandene Strafraumlinie genutzt. Als Konstruktionshilfe werden die Eckpunkte des Rechtecks mit Stangen markiert. Zur Kontrolle wird das Messband vom ersten Eckpunkt (Startpunkt bei 0 m), der mit Hilfe einer Slalomstange markiert wird, an der Seitenlinie um den zweiten (nach 4 m) und dritten Eckpunkt herumgeführt, die jeweils durch Stangen markiert werden. Vom dritten Eckpunkt wird das Maßband zurück zur Stange am Startpunkt geführt und dort festgehalten. Die Diagonale misst 13,60 m. Das um die drei Stangen gespannte Maßband schließt damit eine gesamte Streckenlänge von 30,60 m (4 m + 13 m + 13,60 m) ein, wobei die Stangen bei 0 m, 4 m und 17 m stehen.

2. Aufbau der 1./3. und 4./6. Slalomstange des Parcours

Auf der Längsseite gegenüber der Strafraumlinie werden die 1. und 3. Slalomstange im Abstand von 3 m bzw. 5 m von der Seitenlinie des Rechtecks aus positioniert. Vom Startpunkt aus wird die 4. und 6. Slalomstange nach 8 m bzw. 10 m auf der Strafraumlinie aufgestellt.

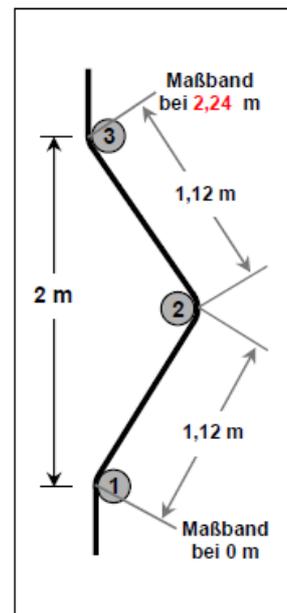
3. Aufbau der 2. und 5. Slalomstange

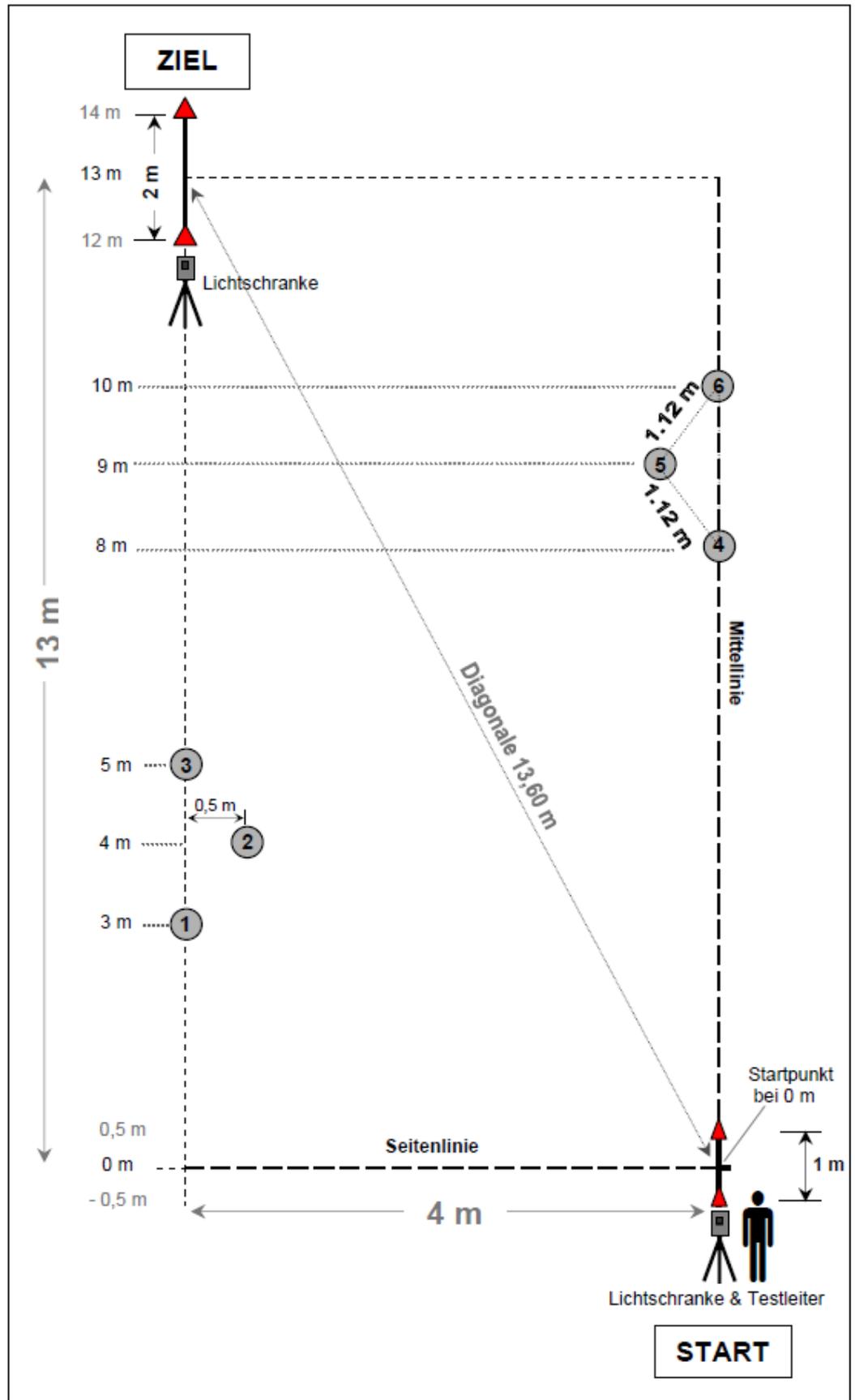
Legt man das Massband mit 2.24 m an den beiden bereits aufgestellten 1./3. bzw. 4./6. Slalomstangen an, so steht es nicht unter Spannung, da der Abstand der beiden Stangen jeweils nur 2 m beträgt. Man nimmt nun die 2. bzw. 5. Slalomstange und zieht damit das Maßband solange nach innen, bis dieses unter Spannung steht. Die 2./5. Stange wird dann bei 1.12 m fixiert.

Alle Stangen werden nun entsprechend ihrer Position mit Klebeband am Boden markiert!

4. Begrenzung von Start und Ziel

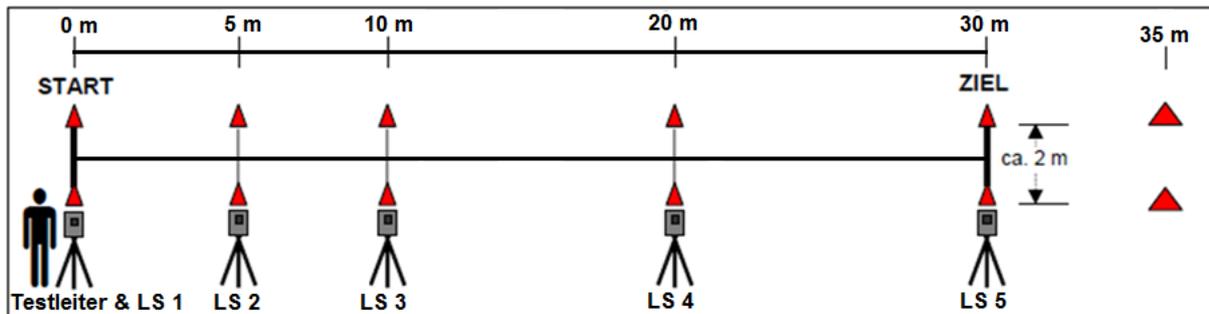
Die Startlinie (1 m Länge) wird durch zwei Markierungsteller begrenzt, die jeweils in 0,5 m Abstand vom Startpunkt (bei 0,5m und -0,5 m) stehen. Die Ziellinie (2 m Länge) wird durch zwei Markierungsteller begrenzt, die jeweils in 1 m Abstand vom Zielpunkt (bei 12 m und 14 m) stehen.





4.2 Testaufbau „Schnelligkeit“

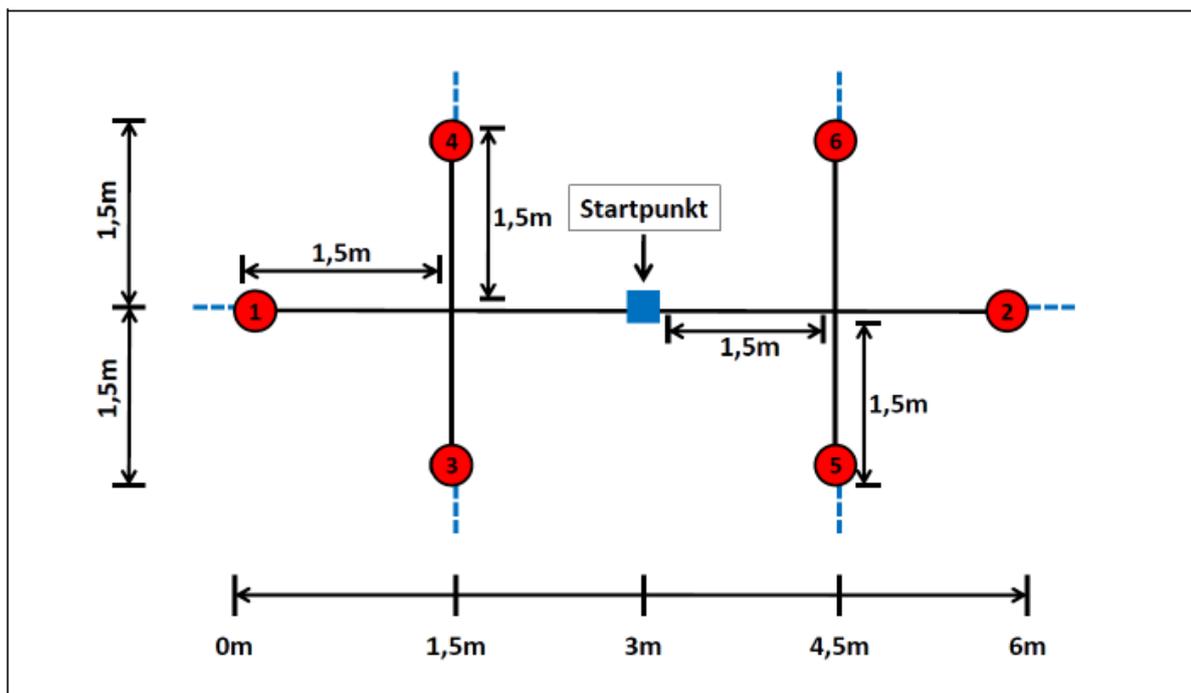
- Der Schnelligkeitstest wird entlang der Seitenlinie durchgeführt
- Die Lichtschranken werden am Start (0m), bei den beiden Zwischenzeitmessungen (5m und 10m) sowie am Ziel (30m) im Lot aufgestellt
- Start-, Zwischen- und Zielpunkte werden links und rechts mit Klebeband markiert
- Zwei weitere Markierungshütchen werden 5m hinter dem Ziel aufgestellt



4.3 Testaufbau „Balljonglieren“

Der Parcours wird durch einen Startpunkt sowie sechs Markierungshütchen (=MH) gekennzeichnet. Der Test besteht aus insgesamt acht Teilstrecken (jeweilige Strecke zwischen zwei MH bzw. MH und Start). Beim Testaufbau werden alle Positionen der MH zunächst durch Klebeband gekennzeichnet. An diesen Positionen werden die Aussenkanten der MH aufgestellt.

- Die MH 1 und 2 werden mit Hilfe des Messbandes im Abstand von 6 Metern (Abstand der Aussenkanten) abgemessen. Die Positionen der Aussenkanten werden mit Klebeband markiert. Um die weiteren Positionen markieren zu können, werden die MH 1 und 2 zum Abschluss des Aufbaus aufgestellt.
- Der Startpunkt des Parcours wird ebenfalls mit Klebeband markiert. Er befindet sich an der 3m-Markierung des Messbandes und damit genau in der Mitte zwischen den MH 1 und 2
- An der 1.5m-Markierung des Messbandes wird rechtwinklig ein zweites Messband angelegt. Danach wird mit Klebeband ein Abstand von 1.5m zu beiden Seiten markiert, um dort anschliessend die MH 3 und 4 mit ihrer Aussenkante positionieren zu können
- Dieselbe Prozedur wird für die MH 5 und 6 durchgeführt
- Abschliessend werden die MH 1 und 2 mit den Aussenkanten auf den entsprechenden Positionen aufgestellt



5 Materialliste für die Testung

Die unten aufgeführten Materialien müssen bei der Testung vorhanden sein:

- 6 Lichtschrankenpaare
- 6 Malstäbe
- 10 Markierungshütchen
- 2 Stoppuhren (1 davon als Ersatz)
- 3 Messbänder (davon 1x 30m Länge)
- Klebe-/Betonband (eignet sich am besten)
- mind. 4 Bälle
- ev. Startnummern (je nach Gruppengrösse)
- ausgedruckte Resultatblätter
- 3 Schreibunterlagen und Kugelschreiber



Platz- und Materialbedarf vor Ort

- mind. 1/4 Spielfeld mit Kunstrasen

6 Resultatblatt

Datum Testung: _____ Testort: _____ Startnummer: _____

Resultatblatt

Vorname: _____ Name: _____ Geburtsdatum: _____

Verein: _____ Mannschaft: _____

Test „Gewandtheit“

1. Versuch: _____ sec 2. Versuch: _____ sec

Test „Dribbling“

1. Versuch: _____ sec 2. Versuch: _____ sec

Schnelligkeits-Test (30m)

1. Versuch

5m: _____ sec

10m: _____ sec

30m: _____ sec

2. Versuch

5m: _____ sec

10m: _____ sec

30m: _____ sec

Test „Balljonglieren“

1. Versuch: _____ Pkt.

2. Versuch: _____ Pkt.

7 Kontaktpersonen

Die Testdaten sind zu senden an:

Jonas Schönenberg (schoenenberg.jonas@football.ch)

Bei Fragen zur Durchführung der Tests:

Schweizerischer Fussballverband

Heinz Moser

moser.heinz@football.ch

Universität Bern

Claudia Zuber

claudia.zuber@ispw.unibe.ch