

DFB-Talentförderprogramm

***Trainingswissenschaftliche Begleitung
durch das
Institut für Sportspiele
der
Deutschen Sporthochschule Köln***

„Köln-Bochumer Fußballtest“

- Anleitung zur Testdurchführung -

Projektleiter DFB: Michael Desch
Projektleiter DSHS: Dr. Stefan Lottermann



Allgemeine Vorbemerkungen zu den Zielen der sportwissenschaftlichen Begleitung des DFB-Talentförderprogramms

Diese Ziele verfolgt das wissenschaftliche Begleitprogramm:

- Bestimmung von technomotorischen Talentmerkmalen
- Ableitung von Normbereichen für talentierte Spieler
- Darstellung individueller Entwicklungsverläufe
- Durchführung von Gruppenvergleichen
- Entwicklung von Leistungsprofilen und Leistungsscores
- Bestimmung einer repräsentativen Spielerstichprobe
- Empfehlung von Trainingsmaßnahmen

Das wissenschaftliche Begleitprogramm verfolgt perspektivisch diese weiteren Zielsetzungen:

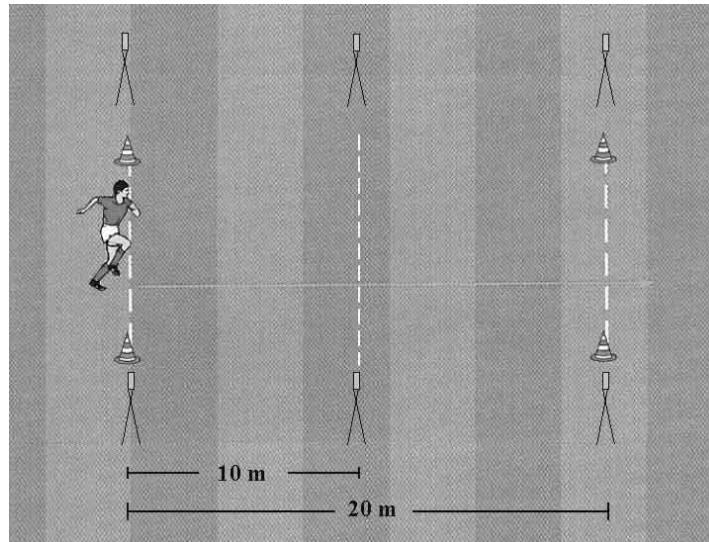
- Bestimmung von taktischen Talentmerkmalen
- Entwicklung positionsspezifischer Tests
- Bestimmung psycho-sozialer Entwicklungsfaktoren
- Auswertung von Trainingsplänen
- Auswertung von Spielerbiografien

Zur Durchführung der Talenttests in den Stützpunkten und der Vergleichbarkeit von Spielerdaten sind folgende Voraussetzungen wichtig:

- Durchführung der Tests auf gleichem Untergrund (Halle, Kunstrasen) und zur gleichen Zeit (Zeitfenster maximal sechs Wochen)
- Genauer Testaufbau unter Verwendung gleicher Testmaterialien
- Die Teststationen sind von Sporttaschen, Kleidungsstücken und sonstigen Gegenständen freizuhalten
- Spieler, Trainer und Zuschauer haben einen Mindestabstand von drei Metern zu jeder Teststation während des Testbetriebs einzuhalten
- Kurzes Aufwärmen und ein Probedurchgang je Station und Spieler
- Genaue und vollständige Erfassung und Weitergabe der Testdaten
- Testwiederholungen und Testbeobachtungen der DSHS zur Unterstützung der Stützpunkttrainer und zur Qualitätssicherung des Testprogramms
- Durchführung der Tests gemäß dieser Testanleitung
- Kein Training von Tests oder einzelnen Testbestandteilen im Stützpunkttraining

1 Beschreibung und Durchführung der Tests

Test 1: Schnelligkeit



Durchführung:

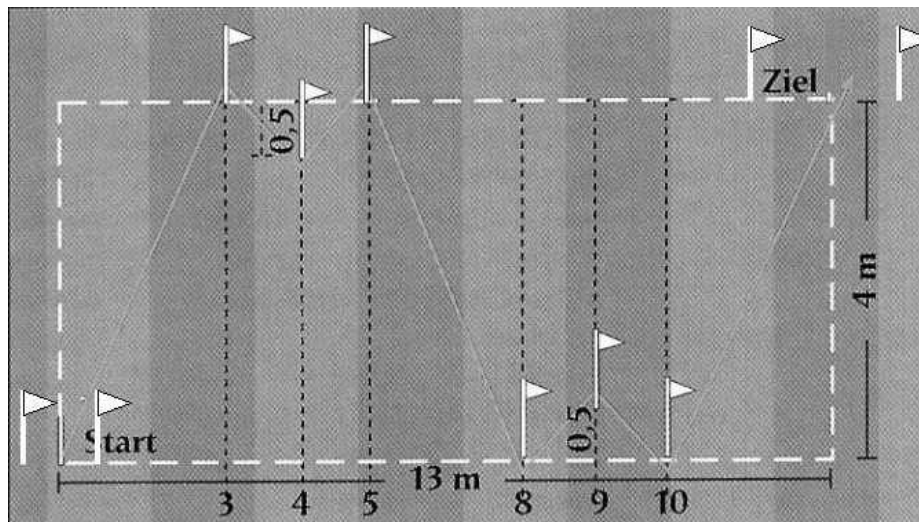
- Zwei Versuche (Durchgänge)
- Zwischenzeit bei 10 m
- Messung durch drei Lichtschranken (Start, Zwischenzeit, Ziel)
- Der Spieler steht in beliebiger Schrittstellung vor der Startlinie
- Start erfolgt ohne Signal nach eigenem Ermessen des Spielers. Somit sind Zeitunterschiede ohne Reaktionszeiten messbar
- Markierung ca. 5 m hinter der Ziellinie aufstellen, um vorzeitiges Abstoppen zu verhindern (durchlaufen bis zur Markierung)

Anweisung für Spieler: „Sprinte im höchsten Tempo bis zur Markierung hinter dem Ziel. Warte bitte, bis ich Dir den Start freigebe.“

Typische Fehler, die wie folgt behandelt werden:

- Frühstart: Abbruch des Versuchs und Neustart
- Vorzeitiges Abbremsen vor der Ziellinie: der Versuch zählt, sofern der Spieler die Ziellinie überquert

Test 2: Laufgewandtheit & Test 3: Dribbling



Durchführung:

- Je zwei Durchgänge ohne und mit Ball durch den Parcours
- Messung durch zwei Lichtschranken (Start, Ziel)
- Bei Test 2 wird der Parcours ohne Ball durchlaufen. Der Spieler startet in beliebiger Schrittstellung vom Startpunkt aus
- Bei Test 3 liegt der Ball auf dem Startpunkt. Der Spieler steht hinter dem Ball an der Startlinie. Die Wahl des Spielbeins ist frei
- Start erfolgt ohne Signal nach eigenem Ermessen
- Die Ziellinie ist 2 m breit und muss vom Spieler in den ersten beiden Durchgängen ohne und danach zweimal mit Ball überquert werden
- Der Parcours ist schnellstmöglich zu absolvieren
- Der Spiegeffekt des Parcours begünstigt beidfüssige Ausführungen
- Der Versuch ist gültig, wenn alle Stangen korrekt umlaufen werden, auch wenn diese dabei umfallen

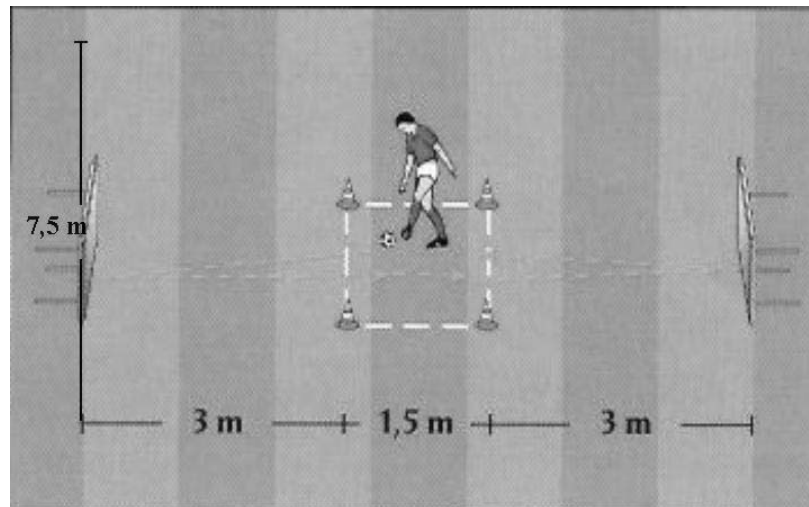
Fehler, die zum Abbruch des Versuchs führen: Beim Dribblingtest dribbelt der Spieler mit Ball nicht über die Ziellinie, sondern an dieser vorbei oder er überquert die Ziellinie ohne Ball.

Anweisung für Spieler: „Laufe (Dribble) im höchstmöglichen Tempo durch den Parcours. Warte bitte, bis ich Dir den Start freigebe.“

Typische Fehler, die nicht zum Versuchsabbruch führen:

- Spieler startet zu schnell und erreicht die erste Slalomstange mit zu hoher Geschwindigkeit, so dass ein Bogen gelaufen oder sogar der Ball verloren wird
- Spieler beschleunigen zu schnell nach der letzten Slalomstange, so dass der Ball nicht mehr kontrolliert wird und am Ziel vorbeigeht
- Spieler verliert den Ball zwischen den Stangen

Test 4: Ballkontrolle



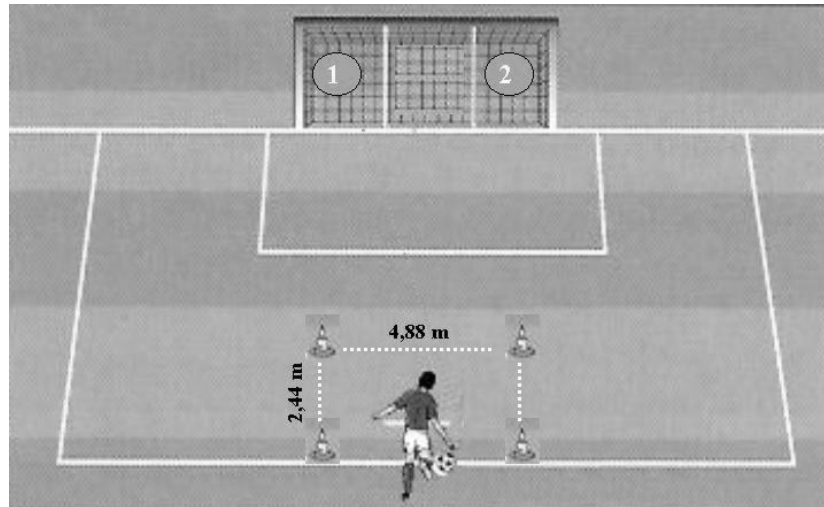
Durchführung:

- Zwei Durchgänge mit je sechs Pässen
- Der Spieler steht in einem 1,5 x 1,5 m großen Feld und spielt im Wechsel sechs Pässe an Rückprallwände, die gegenüberstehend angeordnet sind (Winkel 180°)
- Jeder zurückprallende Ball muss aus dem inneren Feld heraus mit mindestens zwei Kontakten abwechselnd an eine der beiden Rückprallwände gespielt werden
- Direktpässe sind nicht erlaubt. Die Anzahl der Ballkontakte oberhalb der Mindestzahl ist frei
- Die Wahl des Spielbeins ist frei
- Verlässt der Ball das innere Feld oder kommt nicht dorthin zurück, darf der Spieler ihn mit beliebig vielen Kontakten ins innere Feld zurückdribbeln, um von dort den nächsten Pass an die entsprechende Rückprallwand zu spielen
- Gemessen wird die Zeit vom ersten Pass bis zur Ballruhe des sechsten Rückpralls innerhalb des inneren Feldes per Handstoppung. Die Stoppung beginnt mit dem ersten Pass (Ballberührung). Der Start erfolgt ohne Signal nach eigenem Ermessen des Spielers
- Für den Spieler ist es hilfreich, wenn der Testleiter die Pässe mitzählt und ihn zum Stoppen des Balles nach dem sechsten Rückpass auffordert

Fehler, die zum Abbruch des Versuchs führen: Der Ball verlässt das äußere Feld (7,5 x 7,5 m). Der Ball wird im inneren Feld direkt gespielt. Der Ball wird außerhalb des inneren Feldes an die Wand gespielt.

Anweisung für Spieler: „Du musst sechs Pässe aus dem Quadrat abwechselnd an eine der beiden Rückprallwände spielen. Im Quadrat musst Du mindestens einmal den Ball berühren oder stoppen, bevor Du ihn mit dem nächsten Kontakt an die andere Wand spielst. Du kannst jederzeit den Ball ins Quadrat zurückdribbeln, sofern er nicht das große Feld verlassen hat. Deine Zeit wird gestoppt, wenn Du den sechsten Rückpass von der Wand im Quadrat mit der Sohle gestoppt hast. Die Zeit läuft, sobald Du den ersten Ball spielst. Warte bitte, bis ich Dir den Start freigebe.“

Test 5: Torschuss



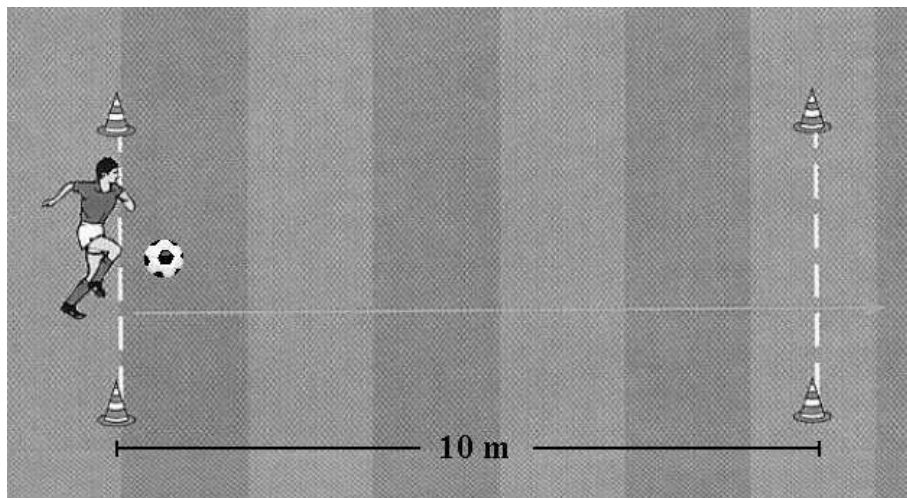
Durchführung:

- Vier Durchgänge mit insgesamt acht Schüssen
- Im ersten Durchgang mit rechts zwei Schüsse in das linke Zielfeld. Im zweiten Durchgang mit links zwei Schüsse in das linke Zielfeld. Im dritten Durchgang mit rechts zwei Schüsse in das rechte Zielfeld. Im vierten Durchgang mit links zwei Schüsse in das rechte Zielfeld
- Die Begrenzungen Latte, Pfosten und Markierungsbänder gehören in den entsprechenden Abschnitten zum Zielfeld dazu
- Der Spieler spielt sich den Ball, der mittig auf der Strafraumlinie liegt, mit einem Kontakt beliebig in ein 2.44 x 4.88 m großes Feld vor. Mit dem nächsten Ballkontakt erfolgt der Schuss innerhalb des vorgegebenen Feldes. Der Spieler darf zur Anlaufkorrektur ein bis zwei kleine Rückwärtsschritte machen
- Der Spieler soll so fest wie möglich ins Zielfeld treffen
- Gemessen werden Schussgeschwindigkeit und Trefferzahl
- Die Messung der Schussgeschwindigkeit erfolgt durch subjektive Einschätzung des Testleiters:
 - 1 = geringe Geschwindigkeit (z.B. Ball am Boden, Schuss mit Innenseite)
 - 2 = mittlere Geschwindigkeit (z.B. gekrümmte Flugkurve, Schuss mit Rist od. Seite)
 - 3 = hohe Geschwindigkeit (z.B. gerade Flugkurve, Schuss mit Vollspann)

Fehler, die zum Abbruch des Versuchs führen: Der Ball verlässt vor dem Schuss vollständig das Feld. Der Spieler berührt den Ball mehr als einmal vor dem Schuss.

Anweisung für Spieler: „Du legst Dir vom Startpunkt den Ball einmal vor. Dann schießt Du so fest wie möglich in das von mir vorgegebene Zielfeld mit dem von mir vorgegebenen Schussbein. Dein Schuss muss im markierten Feld abgegeben werden. Warte bitte, bis ich Dir den Start freigebe.“

Test 6: Balljonglieren



Durchführung:

- Zwei Durchgänge über eine Strecke von 10 m
- Der Spieler muss den Ball abwechselnd mit dem Spann beider Füße spielen und zwischen Start und Ziel mindestens fünf Kontakte absolvieren
- Der Spieler steht in beliebiger Schrittstellung vor der Startlinie mit dem Ball in der Hand. Für die korrekte Startposition stellt sich der Spieler mit beiden Füßen auf die Startlinie und geht dann einen Schritt zurück
- Der Start erfolgt nach eigenem Ermessen, in dem sich der Spieler den Ball vor der Startlinie selbst zum Jonglieren zuwirft
- Der Spieler startet das Jonglieren mit einem beliebigen Spann
- Gemessen wird die handgestoppte Zeit vom ersten Ballkontakt vor der Startlinie bis zum ersten Ballkontakt hinter der Ziellinie. Damit wird sicher gestellt, dass der Spieler mindestens 10 m jongliert hat
- Ein Spieler hat zwei Versuche für eine fehlerfreie und gewertete Ausführung

Fehler, die zum Abbruch des Versuchs führen: Der Ball berührt den Boden oder ein anderes Körperteil als den Spann. Der Ball wird zweimal mit demselben Fuß (Spann) gespielt. Der Spieler verlässt mit mindestens einem Fuß vollständig das Spielfeld. Der Spieler hat nicht mindestens fünf Ballkontakte zwischen Start und Ziel gemacht. Der Ball wurde vom Spieler bei Start und/oder Ziel nicht vollständig außerhalb der inneren Abmessungen gespielt.

Anweisung für Spieler: „Du nimmst den Ball in die Hand und stellst Dich mit beiden Füßen auf die Startlinie. Geh jetzt bitte einen Schritt zurück. Dein erster und letzter Ballkontakt dürfen nicht im Feld erfolgen. Du musst den Ball abwechselnd und nur mit dem rechten und dem linken Spann jonglieren und dabei das Feld nicht verlassen. Alles andere ist ein Fehler. Warte bitte, bis ich Dir den Start freigebe.“

2 Testaufbau

Eine wichtige Voraussetzung für die Vergleichbarkeit der Testergebnisse aller Spieler und Stützpunkte ist der genaue Testaufbau. Zu diesem Zweck werden im Folgenden die Abmessungen der Stationsaufbauten beschrieben. In einer Halle und auf einem Kunstrasen sind bereits vermessene Linien markiert, die zur Erleichterung des Stationsaufbaus benutzt werden sollten. Für den Testaufbau sind mindestens zwei Personen erforderlich.

Linearsprinttest

Die Strecke wird in der Halle an der Seitenlinie oder der Mittellinie eines Kunstrasenplatzes (siehe Abb. 1) abgemessen. Die Lichtschranken werden am Start (0 m), bei der Zwischenzeitmessung (10 m) sowie am Ziel (20 m) in einem Abstand von ca. 2 m im Lot aufgestellt (siehe Abb. 2). Start-, Zwischenzeit- und Zielpunkte werden mit Klebestreifen markiert. Je zwei Markierungskegel im Abstand von 1,50 m grenzen die Laufbahn für den Spieler ein. Zwei weitere Markierungskegel werden fünf Meter hinter dem Ziel aufgestellt, um den Spieler zu bewegen, bis dahin mit Höchsttempo zu laufen.

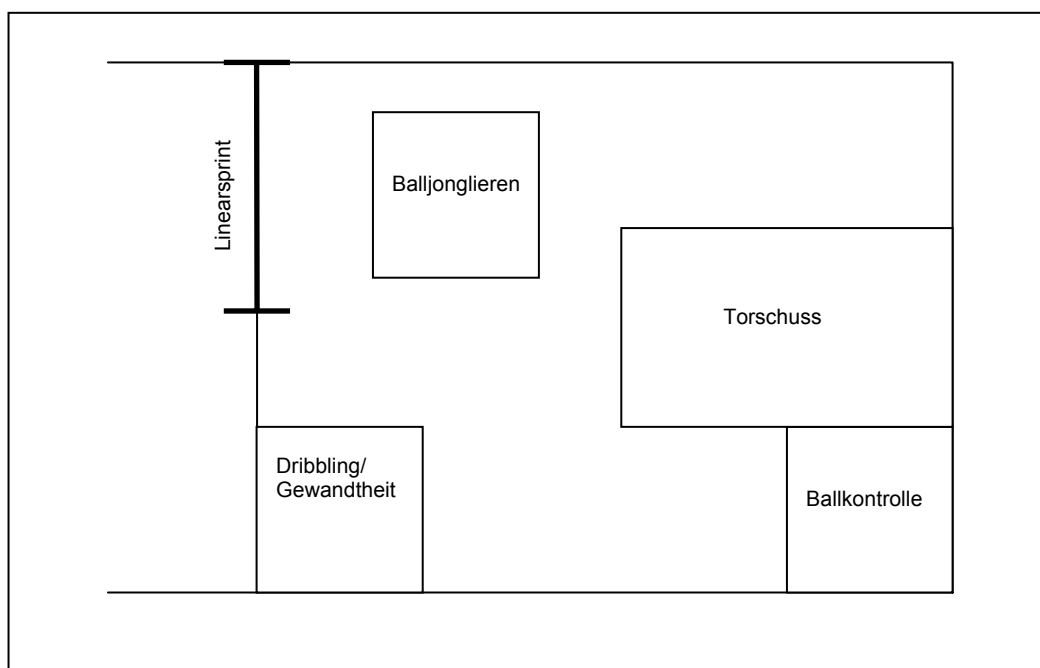


Abb. 1: Anordnung der Einzeltests auf Kunstrasenfeld

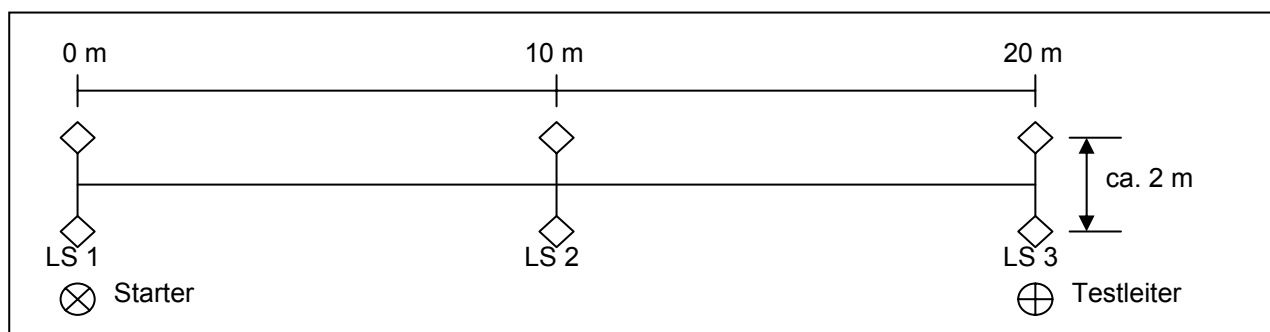


Abb. 2: Aufbau des Linearsprinttests



Ballkontrolltest

Der Ballkontrolltest wird im Bereich einer Hallenecke oder einer Eckfahne aufgebaut. Dabei wird zuerst ein Quadrat mit einer Seitenlänge von 7.5 m abgemessen, dessen eine Ecke mit einer Spielfeldecke identisch ist.

Sollte kein rechter Winkel durch Spielfeldmarkierungen für das äußere Quadrat vorgegeben sein, so ist dieser Winkel zu konstruieren. Dazu müssen zwei Strecken zu jeweils 7.5 m mit einem identischen Startpunkt abgemessen werden. Die Strecken müssen so zueinander stehen, dass die Verbindungsstrecke der Endpunkte eine Länge von 10.61 m aufweist (siehe Abb. 4). Dazu wird mittig auf den ersten Eckpunkt eine Slalomstange mit Fuß gestellt. Von dort aus wird mit einem Maßband über eine zweite und dritte Stange an den jeweiligen Eckpunkten bei 7,5 m und 15 m eine Gesamtstrecke von 25,61 m zurück zum Ausgangspunkt vermessen. Das Maßband wird dabei am Startpunkt durch einen Helfer fixiert und gespannt um die Stangen oberhalb des Fußes herumgeführt. Der vierte Eckpunkt wird dementsprechend vermessen.

Auf der Grundlinie wird dann im Abstand von 2.65 m zu der Ecke eine Rückprallwand mit der Größe 2.20 m x 0.50 m aufgestellt. Das gleiche passiert auf der gegenüberliegenden Seite. Die Rückprallwand hat genau dieses Größenmaß zu erfüllen. Diese Vorgabe wird von einem handelsüblichen Biertisch erfüllt, der in jedem größeren Getränkemarkt ausgeliehen werden kann. Wichtig ist jedoch, dass der Biertisch die vorgegebenen Maße einhält und ein Fußgestell besitzt, welches über die gesamte Tischbreite reicht, so dass der Tisch bei aufgeklappten Füßen im rechten Winkel (senkrecht) zum Boden steht.

Zur Kontrolle der Abmessungen wird ein Maßband einmal an der Grundlinie auf Höhe der Rückprallwände bei 2.65 m mit 7.5 m und das andere Mal an der Seitenlinie auf Höhe der gegenüberliegenden Grundlinie mit 2.65 m angelegt (siehe Abb. 3). Somit ist gewährleistet, dass auch die zweite Wand senkrecht zur Seitenlinie ausgerichtet ist.

Zur Konstruktion des inneren Quadrates muss man bei den Rückprallwänden seitlich jeweils 35 cm nach innen abmessen und diese Stellen markieren. Die gegenüberliegenden Markierungen werden nun mit einem Maßband verbunden. Dabei wird von 3 m bis 4.5 m eine Strecke auf dem Spielfeld markiert. Die beiden dadurch entstandenen Strecken werden dann durch zwei weitere zu einem Quadrat ergänzt.

Zur Abschlusskontrolle werden die beiden Diagonalen des äußeren Feldes über 10,61 m gemessen, in deren Schnittpunkten die Ecken des inneren Quadrats liegen. Das innere Quadrat wird vollständig mit Klebeband, die Eckpunkte des äußeren Feldes werden mit Klebeband und Markierungstellern markiert.

Die Füße der Rückprallwände werden mit Klebeband auf dem Boden fixiert. Eine Rückprallwand sollte mit den Füßen gegen einen Hallenwand gestellt werden. Eine frei stehende Rückprallwand kann mit einer Langbank gesichert werden, die gegen die Füße der Prallwand gestellt wird. Auf dieser Bank nehmen dann diejenigen Spieler Platz, die an dieser Station den Test absolvieren, was durch deren Körpergewicht ein Verschieben der Prallwand verhindert.

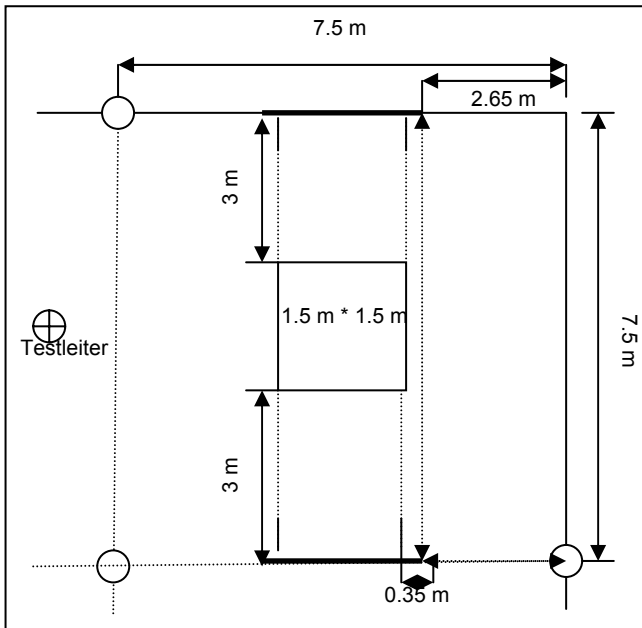


Abb. 3: Aufbau des Ballkontrolltests

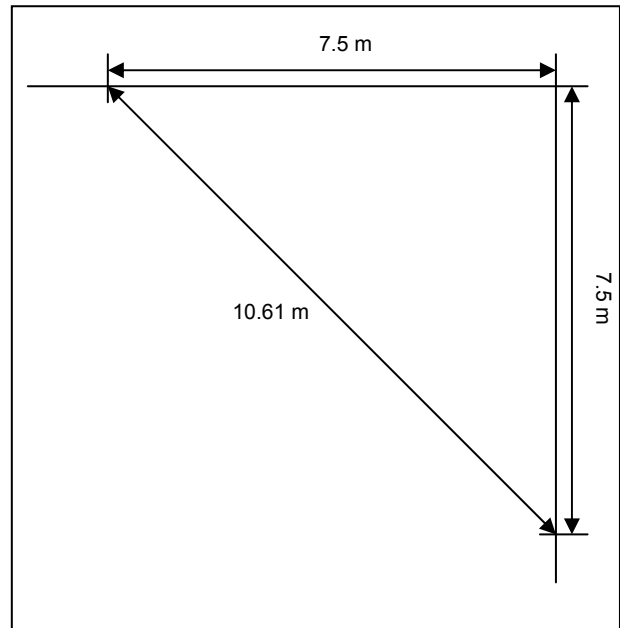


Abb. 4: Konstruktion des äußeren Quadrates bei fehlender Spielfeldmarkierung

Jongliertest

Das Rechteck für den Jongliertest wird auf einem Kunstrasenfeld in genügend großem Abstand (ca. 20 m) neben dem Linearsprinttest aufgebaut (siehe Abb. 1). In einer Halle wird der Test zwischen der Sprintstation und dem Test zur Ballkontrolle platziert. Dabei sollten vorhandene Feldmarkierungen benutzt werden. Zunächst werden eine 5 m breite Grundlinie und eine 10 m lange Seitenlinie mit identischem Startpunkt markiert. Damit diese beiden Strecken senkrecht aufeinander stehen, muss die Verbindungslinie der beiden Endpunkte eine Länge von 11.18 m aufweisen. Der vierte Punkt ergibt sich aus dem Schnittpunkt der beiden Abstände 5 m zur Seitenlinie und 10 m zur Grundlinie (siehe Abb. 5).

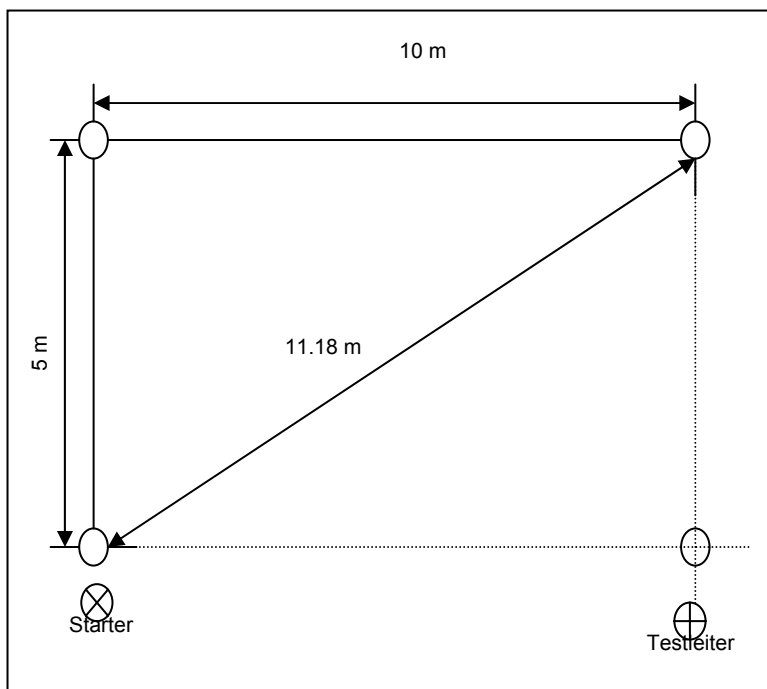


Abb. 5: Konstruktion des Jongliertests



Dazu wird mittig auf den einen Eckpunkt eine Slalomstange mit Fuß gestellt, von der aus mit einem Maßband über eine zweite und dritte Stange an den weiteren Eckpunkten bei 5 m und 10 m eine Gesamtstrecke von 26,18 m zurück zum Ausgangspunkt vermessen wird. Das Maßband wird dabei am Startpunkt durch einen Helfer fixiert und gespannt um die Stangen oberhalb des Fußes herumgeführt. Der vierte Eckpunkt wird dementsprechend vermessen, sofern keine vorhandenen Feldmarkierungen benutzt werden können.

Die vermessenen Eckpunkte werden durch Klebeband und Markierungsteller markiert. Zur Erleichterung der Zeitmessung sollten Start- und Ziellinie ebenfalls mit Klebeband markiert werden.

Gewandtheitslauf/Dribblingtest

Zur Konstruktion des Gewandtheits-/Dribblingtests (Abb. 6) sind zwei Personen notwendig. Der Testparcours wird in einer Ecke zwischen Mittel- und Seitenlinie aufgebaut (Abb. 1). Vier Schritte sind hierfür notwendig:

1. Konstruktion eines Rechtecks mit den Seitenlängen 4 m x 13 m: Hierzu werden die sowohl in einer Halle wie auch auf einem Kunstrasen markierten Seiten- und Mittellinien genutzt. Als Konstruktionshilfe werden die Eckpunkte des Rechtecks mit Stangen markiert.

Zur Kontrolle wird das Maßband vom ersten Eckpunkt, der durch eine mittig platzierte 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 (Stange) wird das Maßband zurück zum ersten Eckpunkt (Stange) 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 ($4\text{ m} + 13\text{ m} + 13,60\text{ m}$) 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 Mittellinie werden die 1. und 3. Slalomstange im Abstand von 3 m bzw. 5 m von der Seitenlinie aus positioniert. Vom Startpunkt aus wird die 4. und 6. Slalomstange nach 8 m bzw. 10 m aufgestellt.
3. Aufbau der 2. und 5. Slalomstange: Legt man nun 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 (siehe Abb. 7). Die dritte Stange wird dann bei 1,12 m fixiert.
4. Die Startlinie (1 m Länge) wird durch zwei Markierungsteller begrenzt, die jeweils in 0,5 m Abstand vom Startpunkt stehen. Die Ziellinie (2 m Länge) wird durch zwei Markierungsteller begrenzt, die jeweils in 1 m Abstand vom Zielpunkt stehen. Die Lichtschranken für den Start und den Zieldurchlauf stehen hinter den Markierungstellern in Flucht zur gedachten Start- und Ziellinie.

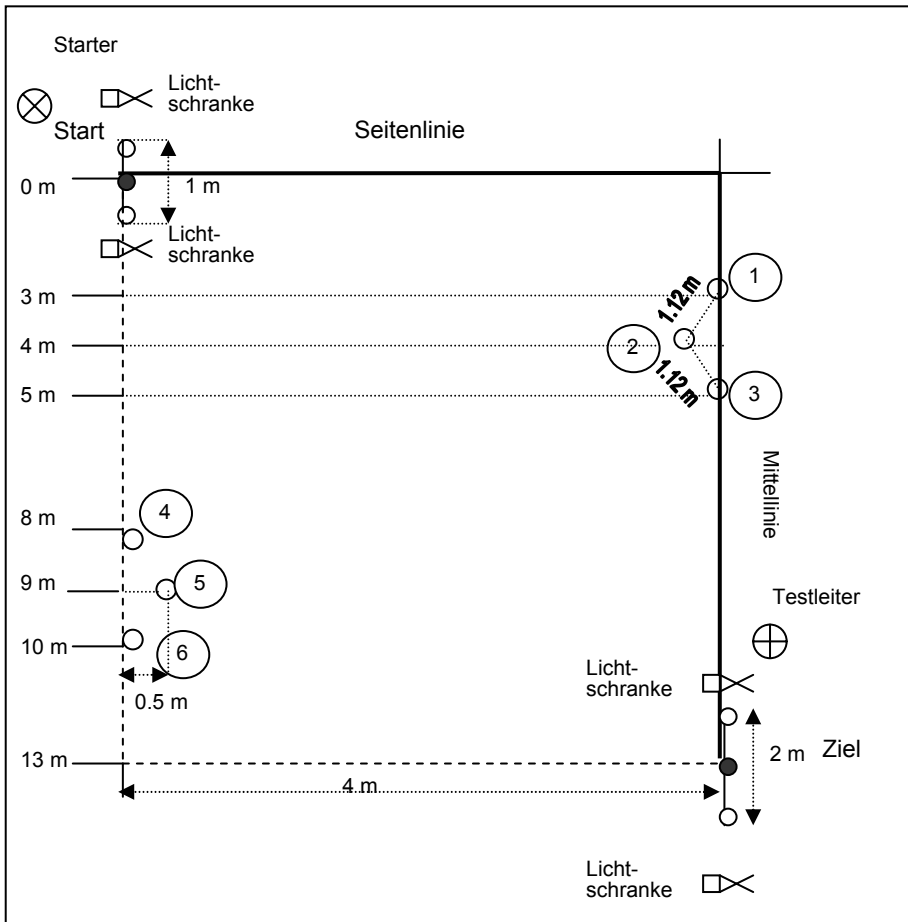


Abb. 6: Aufbau des Gewandtheitslaufs/ Dribblingtests

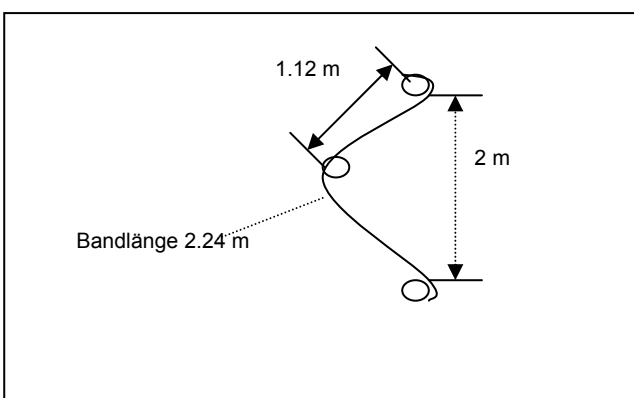


Abb. 7: Konstruktion der dritten Stange

Torschusstest

Der Torschusstest wird auf einem Kunstrasenplatz im Strafraum durchgeführt (siehe Abb. 1). In einer Halle sind die Markierungen für die Zielfelder an einer Wand anzubringen, vor der ca. 20 m Freiraum ist. Das Tor wird zunächst in drei gleiche Sektoren unterteilt. Diese liegen auf der Strecke von Pfosten zu Pfosten bei 2.44 m und 4.88 m. Dazu werden senkrecht von der Latte nach unten Markierungsstreifen angebracht, die mit Hilfe eines am Boden liegenden Bandes, welches an beiden Pfosten befestigt ist, fixiert werden.

An einer Hallenwand muss das Tor wie folgt konstruiert werden (siehe Abb.11):

1. Mit dem Maßband 7.32 m auf dem Boden an einer Wand in die Breite abmessen
2. Maßband fixieren und danach 2.44 m in der Höhe abmessen
3. Höhe steht senkrecht, wenn die Diagonale eine Länge von 7.72 m aufweist
4. Höhe als Pfosten markieren
5. Zweiten Pfosten auf die gleiche Weise konstruieren
6. Obere Endpunkte der beiden Posten verbinden

Der Startpunkt (Punkt auf dem der Ball liegt) befindet sich auf der 16-m-Linie und ergibt sich als Schnittpunkt der Verlängerung der Strecke Tormitte-Elfmeterpunkt. Falls der Elfmeterpunkt nicht vorhanden ist, muss der Startpunkt wie folgt konstruiert werden (siehe Abb. 8):

1. Maßband 1 von der Mitte des Tores (3.66 m vom Torpfosten entfernt) in Richtung 16-m-Linie ziehen
2. Maßband 2 von einem Torpfosten in Richtung 16-m-Linie ziehen
3. Der Schnittpunkt von Maßband 1 bei 16.5 m und Maßband 2 bei 16.91 m entspricht dem Startpunkt

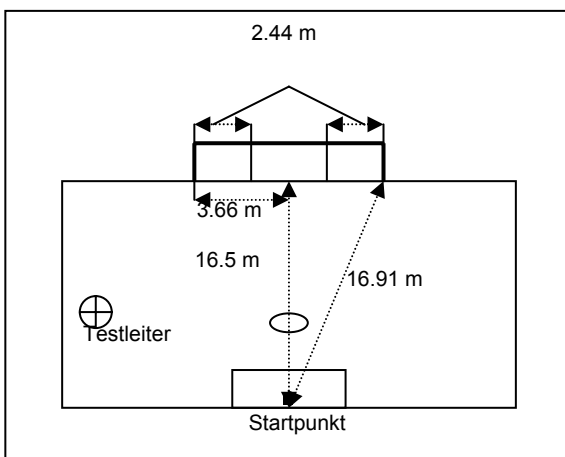
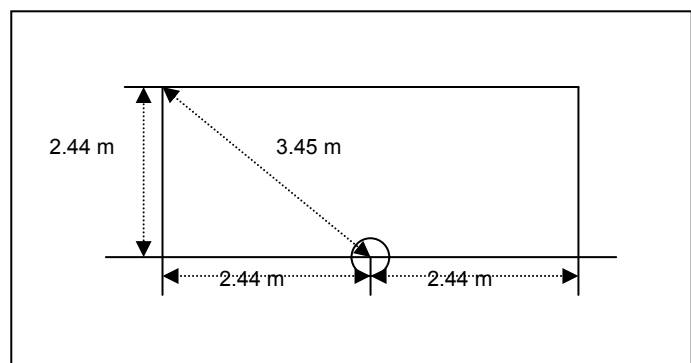


Abb. 8 (links): Aufbau des Torschusstests
Abb. 9 (unten): Konstruktion des Startrechtecks



Dieser Startpunkt ist gleichzeitig Mittelpunkt der Grundseite eines Rechtecks mit den Maßen 4.88 m x 2.44 m. Die beiden fehlenden Punkte werden wie folgt konstruiert (siehe Abb. 9):

1. Maßband 1 am Startpunkt anlegen und um einen Eckpunkt (Stange) des Rechtecks herum in den 16-m-Raum hineinlegen
2. Maßband 2 direkt vom Startpunkt aus in den 16-m-Raum hineinlegen
3. Am Schnittpunkt von Maßband 1 (4.88 m) und Maßband 2 (3.45 m) befindet sich der dritte Eckpunkt. Der vierte Eckpunkt wird auf die gleiche Weise konstruiert

Falls wie in einer Halle keine 16-m-Linie vorhanden ist, so muss das Schussrechteck folgendermaßen konstruiert werden (siehe Abb. 10):

1. Maßband 1 vom rechten Pfosten aus 1.22 m in Richtung Tormitte ziehen
2. Von dort Maßband 1 um eine Markierungsstange herum 16.5 m ins Feld hinein „senkrecht“ zur Torlinie ziehen
3. Maßband 2 vom rechten Pfosten aus auf direktem Wege in Richtung des Endes von Maßband 1 ziehen
4. Der 1. Eckpunkt des Schussrechtecks liegt auf dem Schnittpunkt von Maßband 1 bei 17.72 m ($16.5\text{ m} + 1.22\text{ m}$) und Maßband 2 bei 16.55 m
5. Der 2. Eckpunkt wird in gleicher Weise ausgehend vom linken Pfosten konstruiert
6. Der Startpunkt entspricht dem Mittelpunkt der aus den beiden konstruierten Eckpunkten entstandenen Strecke bei 2.44 m

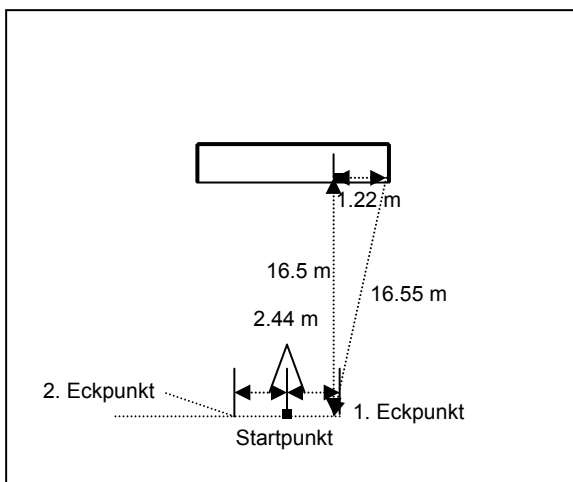
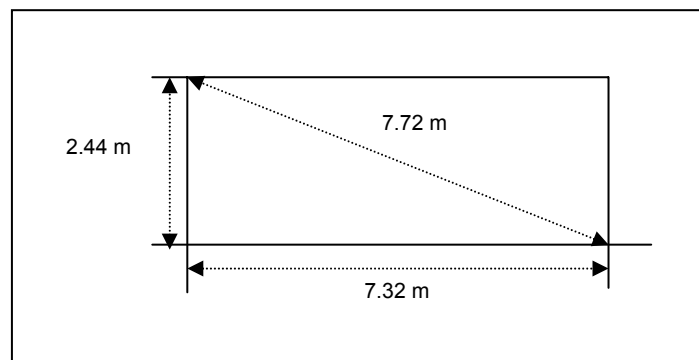


Abb. 10 (links): Konstruktion der Eckpunkte des Schussrechtecks
Abb. 11 (unten): Konstruktion eines Fußballtores



Anmerkung

Falls der Test in einer Halle durchgeführt wird, so ist die Anordnung der Tests den gegebenen Umständen anzupassen. Ausgehend vom Torschusstest, für dessen Durchführung sowohl eine entsprechend große freie Wand ohne störende Stangen, Leitern o.ä. als auch genügend freier Raum vor der Wand vorhanden sein müssen, sollte der Parcours diagonal zum Torschusstest aufgebaut werden. So ist die Gefahr der Testbeeinflussung durch unkontrolliert zurückprallende Bälle des Torschusstests am geringsten. Die Standorte der restlichen Tests ergeben sich dann durch die noch vorhandenen Freiflächen der jeweiligen Halle.



3 Testablauf

Die Testbatterie wird nach einem bestimmten Ablaufmuster durchgeführt. Damit ist es möglich, dass 15 Spieler alle Teststationen in ca. 45 Minuten absolvieren können. Vor der Testdurchführung ist bei allen verwendeten Bällen der Balldruck zu überprüfen und ggf. zu korrigieren. Hier nun die Reihenfolge zur Durchführung der einzelnen Teststationen:

1. Linearsprint

Die Spieler absolvieren in einer vorgegebenen Reihenfolge den Linearsprint in zwei Durchgängen. Der Testleiter steht auf Höhe der Ziellinie, der Startkoordinator auf Höhe der Startlinie (siehe Abb. 2).

2. Ballkontrolle und Jonglieren parallel

Die Spieler beginnen in der vorgegebenen Reihenfolge mit ihrem ersten Durchgang beim Ballkontrolltest und wechseln dann direkt zum Jongliertest. Nachdem sie auch dort ihren ersten Durchgang absolviert haben, wechseln sie zurück zum Ballkontrolltest. Nun beginnen die zweiten Durchgänge nach demselben Ablauf (siehe Tab. 1).

Beim Ballkontrolltest steht der Testleiter außerhalb des großen Quadrates auf Höhe des kleinen Quadrates. Beim Jongliertest steht der Testleiter auf der Höhe der Ziellinie, der Startkoordinator auf Höhe der Startlinie.

Tab. 1: Ablaufplan für Ballkontroll- und Jongliertest

1. Durchgang Ballkontrolltest
1. Durchgang Jongliertest
2. Durchgang Ballkontrolltest
2. Durchgang Jongliertest

3. Laufgewandtheit/ Dribbling und Torschuss parallel

Die Spieler starten in der vorgegebenen Reihenfolge zuerst mit dem ersten Durchgang des Gewandtheitslaufs. Danach wechseln sie zum Torschusstest. Dort absolvieren sie die ersten beiden Schüsse. Diese sind mit dem rechten Fuß auf den linken Torsektor zu schießen. Es folgt der zweite Durchgang des Gewandtheitslaufs. Danach sind zwei Schüsse mit dem linken Fuß auf den linken Zielbereich zu schießen.

Im Anschluss daran wird der erste Durchgang des Dribblingtests durchgeführt, bevor die Spieler wieder zum Torschuss wechseln. Dort müssen sie nun mit dem rechten Fuß auf den rechten Zielsektor schießen. Nach dem anschließenden zweiten Durchgang des Dribblingtests müssen die Spieler zum Abschluss noch zwei Schüsse mit links auf diesen Bereich durchführen (siehe Tab. 2).



Tab. 2: Ablaufplan für Gewandtheitslauf/ Dribblingtest und Torschusstest

- | |
|---|
| <ol style="list-style-type: none">1. Durchgang Gewandtheitslauf1. Durchgang Torschusstest: rechter Fuß, linker Sektor (zwei mal)2. Durchgang Gewandtheitslauf2. Durchgang Torschusstest: linker Fuß, linker Sektor (zwei mal)1. Durchgang Dribblingtest3. Durchgang Torschusstest: rechter Fuß, rechter Sektor (zwei mal)2. Durchgang Dribblingtest4. Durchgang Torschusstest: linker Fuß, rechter Sektor (zwei mal) |
|---|

Testablauf bei Paralleldurchführung

Alternativ kann die Testbatterie auch zeitgleich mit drei Gruppen zu 15 Spielern, also insgesamt 45 Spielern z.B. aus einem Stützpunkt oder mehreren Jahrgängen in ca. 60 Minuten durchgeführt werden. Dies ermöglicht eine kompakte Durchführung von 60 Testgruppen zu je 15 Spielern in 20 Zeitstunden bzw. an zwei Tagen.

Der Testablauf gestaltet sich dabei wie folgt:

Testgruppe 1 beginnt mit dem Torschusstest. Dabei absolviert jeder Spieler vier Schüsse hintereinander mit rechts und links zuerst in das linke und dann in das rechte Zielfeld.

Testgruppe 2 beginnt mit dem Parcours. Die Spieler durchlaufen hintereinander die vier Durchgänge mit und ohne Ball.

Testgruppe 3 absolviert parallel die Stationen Sprint, Jonglieren und Ballkontrolle, die zu diesem Zweck nebeneinander aufgebaut sein sollten. Die Gruppe wird dreigeteilt, so dass an jeder Station gleich viele Spieler beginnen. Gewechselt wird vom Sprint zu Jonglieren, vom Jonglieren zur Ballkontrolle und von der Ballkontrolle zum Sprint, nachdem die jeweilige Gruppe die zwei Durchgänge an einer Station vollständig durchgeführt hat. Wichtig ist, dass durch die Stationswechsel laufende Tests nicht gestört werden.

Die drei Testgruppen wechseln nach diesem Schema und sollten dabei von ihren Stützpunkttrainern begleitet werden:

- Teststation Torschuss zu Teststationen Sprint, Jonglieren, Ballkontrolle
- Teststation Parcours zu Teststation Torschuss
- Teststationen Sprint, Jonglieren, Ballkontrolle zu Teststation Parcours

Die kompakte Parallelausführung erfordert bei Testleitern, Trainern, Spielern und Zuschauern ein erhöhtes Maß an Disziplin, Ordnung und Konzentration, um eine sachgemäße Durchführung zu gewährleisten.



4. Materialliste für Aufbau und Durchführung der Tests

A. Testdurchführung

Für alle Tests sind Bogen zur Datenerfassung vorzubereiten und Schreibunterlagen bereit zu halten. Die beigefügten Erfassungsbögen können als Kopiervorlage benutzt werden.

Test 1 Schnelligkeit

- 4 Markierungsteller
- 3 Lichtschrankenpaare

Test 2 Laufgewandtheit

- 6 Slalomstangen mit Fuß
- 4 Markierungsteller
- 2 Lichtschrankenpaare (Einsatz der Lichtschranken von Test 1)

Test 3 Dribbling

- im gleichen Parcours wie Test 2
- zusätzlich mindestens 2 Bälle

Test 4 Ballkontrolle

- 2 Biertische (sowie möglichst Langbänke zum Fixieren)
- 4 Markierungsteller
- Markierungsfarbe/-kreide (in der Halle festes Klebeband)
- Stoppuhr mit Anzeige der Hundertstel
- 1 Ball

Test 5 Torschuss

- Torzielbänder (ggf. rot-weißes Baustellenband)
- Markierungsfarbe/-kreide (in der Halle festes Klebeband)
- Mindestens 8 Bälle

Test 6 Jonglieren

- 4 Markierungsteller
- Stoppuhr mit Anzeige der Hundertstel
- Mindestens 2 Bälle



B. Testaufbau

- 2 Maßbänder 50 m (für jeden Test)
- 4 Slalomstangen mit Fuß (für Parcours)

Für den Testaufbau und der zum Teil parallelen Testdurchführung ergibt sich daraus folgende Gesamtliste:

- 16 Markierungsteller
- 3 Lichtschrankenpaare
- 10 Slalomstangen mit Fuß
- 10 Bälle
- 2 Biertische
- 2 Torzielbänder
- 2 Stoppuhren
- 2 Maßbänder 50 m
- Markierungsfarbe
- Balldruck-Messer

Falls die Rückprallwände (Biertische) nicht wie beschrieben durch Langbänke fixiert werden können, muss dies durch Spieler geschehen, die sich auf die Wandfüße stellen, um ein Verrutschen im Testverlauf zu verhindern.



Test 1

Schnelligkeit

Nr.	Name	Sprint 1		Sprint 2	
		10 m	20 m	10 m	20 m
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					



Test 2

Laufgewandtheit

Nr.	Name	Versuch 1	Versuch 2
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			



Test 3

Dribbling

Nr.	Name	Lauf 1	Lauf 2
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			



Test 4

Balkontrolle

Nr.	Name	Versuch 1	Versuch 2
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			



Test 5

Torschuss

Nr.	Name	linker Sektor								rechter Sektor							
		rechter Fuß				linker Fuß				rechter Fuß				linker Fuß			
		1		2		3		4		1		2		3		4	
		T	G	T	G	T	G	T	G	T	G	T	G	T	G	T	G
1																	
2																	
3																	
4																	
5																	
6																	
7																	
8																	
9																	
10																	
11																	
12																	
13																	
14																	
15																	
16																	
17																	
18																	
19																	
20																	

T = Präzision: X = Treffer, O = Kein Treffer

G = Schussgeschwindigkeit: 1 = gering, 2 = mittel, 3 = hoch



Test 6

Balljonglieren

Nr.	Name	Versuch 1	Versuch 2
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			