

# Übungen zum Sichtungscamp Jungen und Mädchen 2011

Hallo Sportkameradinnen, hallo Sportkameraden,

auf den folgenden Seiten findet ihr die vorgesehenen Übungen, welche auf dem jeweiligen Sichtungscamp von den Teilnehmern abverlangt werden.

## **“Shuttle –Run – Test”**

### **Koordinationstest**

Handling wechselseitiges Fangen  
Handling vorwärts- rückwärts Fangen  
Koordinationstest auf der umgekehrten Langbank  
Wechselhüpfen  
Durchschlagsprünge – Seilspringen  
Bodenturnen

### **Athletik/Technik**

Wurfpräzision unter Zeitdruck  
Achterlauf – Slalomdribbling  
Ball in Ringe prellen  
8 x 3m Vorwärts- Rückwärtslauf  
9 Ecken Test  
Standweitsprung  
Jump and Reach

Die Reihenfolge der Übungen wird am Veranstaltungstag festgelegt.

Peter Schulz  
JA.-Vorsitzender

Werner Konrads  
Campleiter Jungen

Rainer Schwartz  
Campleiter Mädchen

|                             |
|-----------------------------|
| <b>(5) Shuttle-Run-Test</b> |
|-----------------------------|

Zielstellung: Aerobe Ausdauer

Ausdauererprobung (in einer Sporthalle durchführbar):

Übungsverlauf:

In der Halle wird eine 20m – Strecke markiert (Spielfeldbreite eines Handballfeldes). Der Sportler läuft nach bestimmter Zeitvorgabe (akustischer Piepston) die 20m – Strecke. Bei jedem Signalton muss der Sportler die Linie mit dem Fuß berühren. Die Abstände zwischen den Signaltonen werden stufenweise kürzer, so dass der Sportler je nach Ausdauerleistungsfähigkeit mehr oder weniger lang die Testanforderungen erfüllen kann.

Der Sportler sollte seine Laufgeschwindigkeit so wählen, dass er gerade beim Signalton die Linie erreicht. Ein Vorauslaufen und warten an der Linie ist nicht erwünscht.

Übungsdauer / Bewertung:

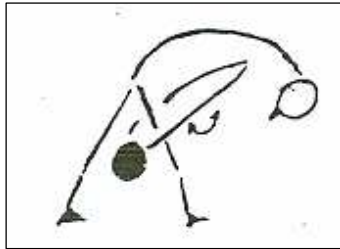
Der Test ist beendet, wenn der Sportler zweimal nacheinander die Linie beim Signalton nicht mehr erreicht.

Gerätebedarf:

Stoppuhr, Computer mit Signalgeberdatei, Lautsprecher

**(6) Handling – wechselseitiges Fangen**  
(Ballkontrolle)

Zielstellung: Bewegungskoordination mit Ball



Übungsverlauf:

Handwechsel – in Testdauer möglichst viele Wiederholungen, ohne dass der Ball den Boden berührt

Der Handball wird zwischen den gespreizten Beinen gehalten. Eine Hand hält den Ball von vorn und die Andere von hinten.

Auf das Starkommando erfolgt ein Handwechsel – dabei müssen beide Hände gleichzeitig den Ball loslassen. Auch wenn der Ball den Boden berührt wird weitergeübt, jedoch werden diese Versuche nicht gewertet. Füße bleiben fest stehen.

Übungsdauer / Bewertung:

Anzahl der Handwechsel, ohne dass der Ball den Boden berührt hat

Testdauer 20 Sekunden

Jede/r Spieler/in hat zwei Versuche, der beste wird gewertet.

Gerätebedarf:

Stoppuhr, Bälle

|  |
|--|
| <p><b>(7) Handling – vorwärts-rückwärts Fangen</b><br/>(Ballkontrolle)</p> |
|--|

Zielstellung: Bewegungskoordination mit Ball

Übungsverlauf:

Der Ball wird zu Beginn beidhändig vor den gespreizten Beinen in Grundstellung gehalten, Dann wird er mit beiden Händen von vorn nach hinten durch die geöffneten Beine gespielt, beidhändig gefangen und von hinten nach vorn wieder zurückgespielt. Füße bleiben fest stehen.

Übungsdauer / Bewertung:

Anzahl der beidhändig gefangenen Bälle fortlaufend

Testzeit: 20 Sekunden

Jede/r Spieler/in hat zwei Versuche, der beste wird gewertet.

Gerätebedarf:

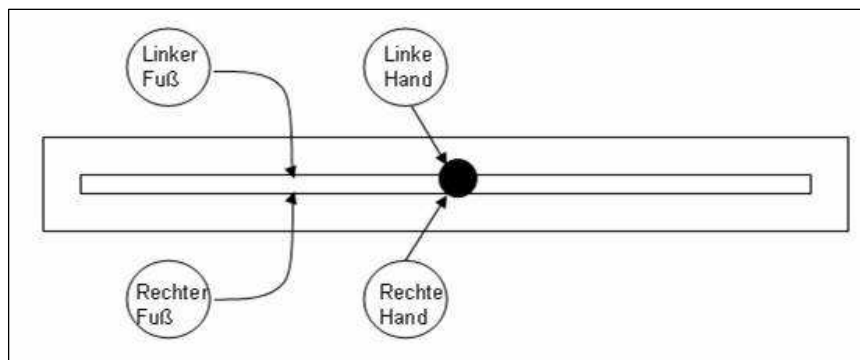
Ball, Stoppuhr

**(9) Koordinationstest auf der umgekehrten Langbank  
(Ballkontrolle)**

Zielstellung: Bewegungskoordination mit Ball

Voraussetzung:

Die Langbank muss vollständig aus Holz sein, so dass im umgedrehten Zustand auf einem schmalen Holzbalken geübt werden kann. Eine Bank mit Metallunterzug ist nicht geeignet.



Übungsverlauf:

Der Spieler/in prellt den Ball auf dem Balken abwechselnd mit der rechten und linken Hand. Gleichzeitig wird im Wechsel der linke und rechte Fuß auf diesen Balken gesetzt. Bei jedem Prellen muss ein Fuß auf die Bank gesetzt werden (ob die linke Hand prellt und der rechte Fuß aufgesetzt wird oder ob die linke Hand prellt und auch der linke Fuß aufgesetzt wird ist egal).

Übungsdauer / Bewertung:

Anzahl des Prellens in 20 Sekunden.

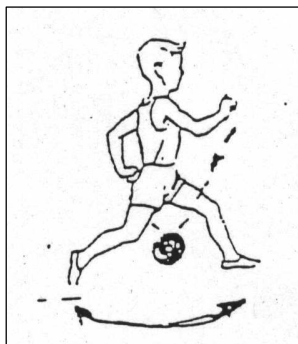
Jeder Spieler/in hat 2 Versuche, der beste wird gewertet.

Gerätebedarf:

Langbank, Bälle, Stoppuhr

**(12) Wechselhüpfen**  
(Ballkontrolle)

Zielstellung: Bewegungskoordination mit Ball



Übungsverlauf:

Der Spieler/in steht in Schrittstellung und hält den Ball.

Der Spieler/in soll Wechselsprünge (Änderung der Schrittstellung) am Ort durchführen und bei jedem Sprung den Ball zwischen den Beinen durchprellen.

Der Ball darf nicht gefasst werden.

Übungsdauer / Bewertung:

Anzahl der Wiederholungen in 20 Sekunden, fortlaufend weiterzählen

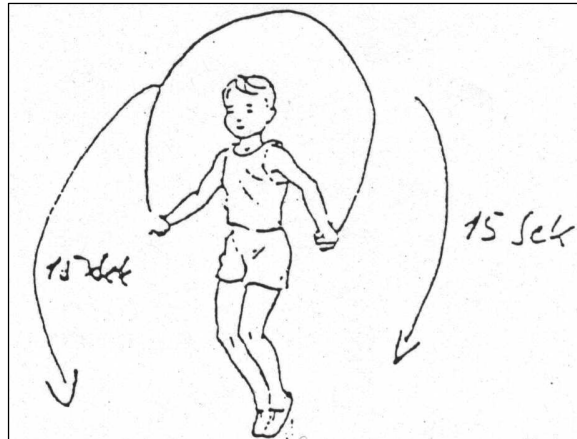
Jeder Spieler/in hat 2 Versuche, der beste wird gewertet.

Gerätebedarf:

Bälle

**(5) Durchschlagsprünge (Seilspringen)**  
(Frequenztest)

Zielstellung: Bewegungskoordination mit einem Seil



Übungsverlauf:

Der Spieler/in springt nach Startkommando 15 Sekunden mit Seildurchschlag vorwärts und 15 Sekunden mit Seildurchschlag rückwärts (mit geschlossenen Beinen, ohne Zwischensprung und Wechsel der Durchschlagrichtung).

Nach 15 Sekunden wird die Durchschlagrichtung ohne Pause gewechselt.

Übungsdauer / Bewertung:

Gezählt wird jeder Sprung bei durchgeschwungenem Seil.

Gesamttestzeit 30 Sekunden.

Jede/r Spieler/in hat zwei Versuche, der beste wird gewertet.

Gerätebedarf:

Sprungseil (werden durch den DHB gestellt ), Stoppuhr

## **Bodenturnen**

**Übungsdauer:** mindestens 30 Sekunden Übungszeit

**Elemente:**

- Rolle rückwärts
- Strecksprung mit halber Drehung
- Rolle vorwärts

**Bewertung:**

**Gerätebedarf:** Bodenturnmatte, Mattenreihe

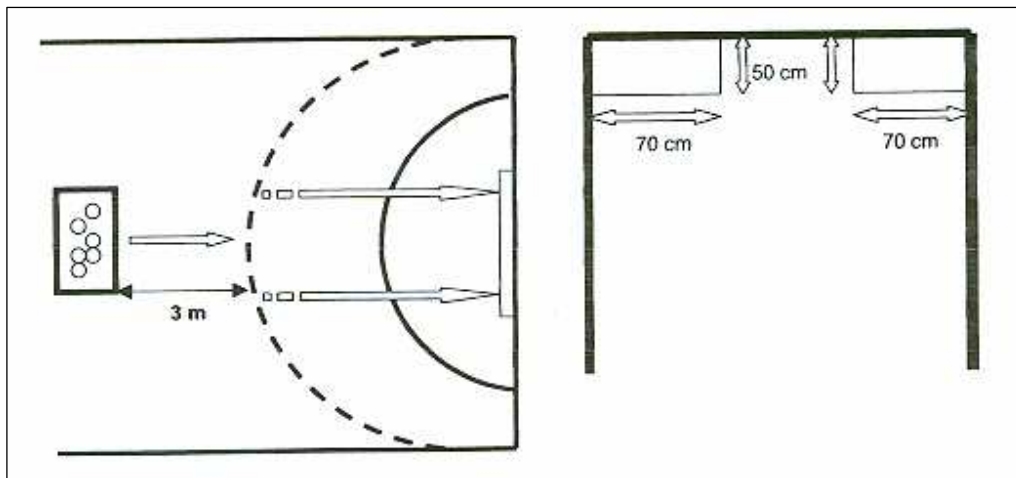


## Handballspezifische Tests

### (1) Wurfpräzision unter Zeitdruck (Lauf und Ballkontrolle)

#### Zielstellung:

Objektivierung der Wurfpräzision (Schlagwurf) unter erhöhter physischer Belastung (Zeitdruck)



#### Übungsverlauf:

Der Sportler/in steht mit Ball vor dem Kastenteil. Die Zeit wird eingestoppt mit der ersten Bewegung in Laufrichtung. Er/sie führt den Ball bis zur 9m-Linie und wirft im Schlagwurf mit Stemmschritt auf die rechte obere Trefferfläche (50 cm x 70 cm). Nach erneuter Ballaufnahme aus dem Kastenteil erfolgt der Wurf auf die linke obere Trefferfläche. ... usw.

#### Übungsdauer / Bewertung:

Anzahl der erreichten Treffer in 30 Sekunden. Für einen Treffer muss der Ball in das Tor bzw. das Zielfeld geworfen werden. Eine Berührung der Trefferflächenbegrenzung (z. B. Pfosten oder Latte) bleibt unberücksichtigt, wenn der Ball danach ins Tor geht. Treffer, bei denen die 9m-Linie be- oder übertreten wurde, sind ungültig und werden nicht mitgerechnet.

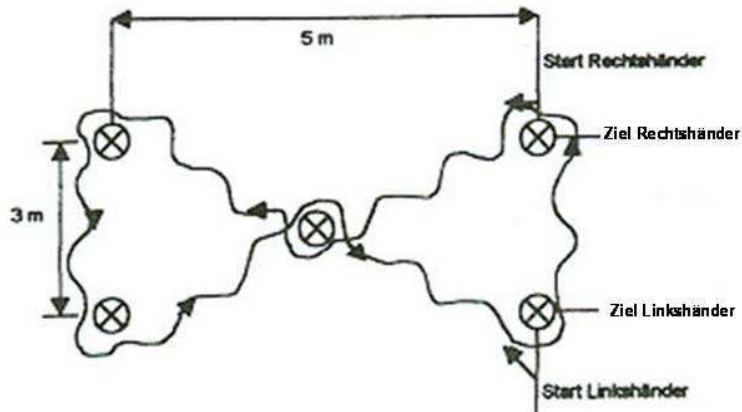
Jede/r Spieler/in hat zwei Versuche, der beste wird gewertet, wobei die Anzahl der ungültigen Versuche ebenfalls zu notieren ist..

#### Gerätebedarf:

Stoppuhr, Bälle, Gummiseile bzw. Sprungseile, Bandmaß

**(4) Achterlauf – Slalomdribbling**  
(Lauf und Ballkontrolle)

Zielstellung: Ballführung



Übungsverlauf:

Der Sportler/in steht mit fest gefasstem Ball an der Startlinie. Er/sie durchläuft die skizzierte Strecke 3mal mit regelgerechter und taktisch richtiger Ballführung (Außenhand, Handwechsel). Eingestoppt wird auf die erste Bewegung in Laufrichtung.

Übungsdauer / Bewertung:

Für jede umgekippte Stange erhält der Sportler/in einen Zeitzuschlag von 0,3s.

Der Versuch mit der besten Gesamtzeit wird gewertet, wobei die Anzahl der umgekippten Stangen ebenfalls notiert wird.

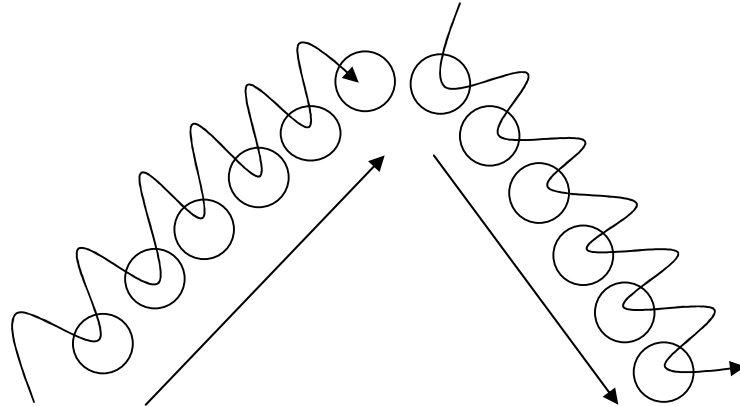
Jede/r Spieler/in hat zwei Versuche, der beste wird gewertet.

Gerätebedarf:

Slalomstangen, Bandmaß, Markierungen, Handball, Lichtschranke

**(11) Ringe-Prellen**  
(Ballkontrolle)

Zielstellung: Bewegungskoordination mit Ball



Übungsverlauf:

Der Sportler prellt einen Handball zunächst mit der linken Hand nacheinander in die am Boden liegenden Gymnastikreifen (pro Ring ein Prellkontakt). In der Spitze wechselt er die Hand und prellt mit der rechten Hand im Rückwärtslaufen. Am Ende der Reifenbahn angekommen prellt er die Strecke gegengleich wieder zurück

Die Füße bleiben am Ort. Der Ball darf nicht gefangen oder geführt werden.

Übungsdauer / Bewertung:

Korrektes Prellen ein Kontakt pro Reifen = 1 Punkt;

Testzeit: 20 Sekunden

Verspringt ein Ball, muss der Ball selbst geholt werden. Man kann an beliebiger Stelle weiterprellen.

Jede/r Spieler/in hat zwei Versuche, der beste wird gewertet.

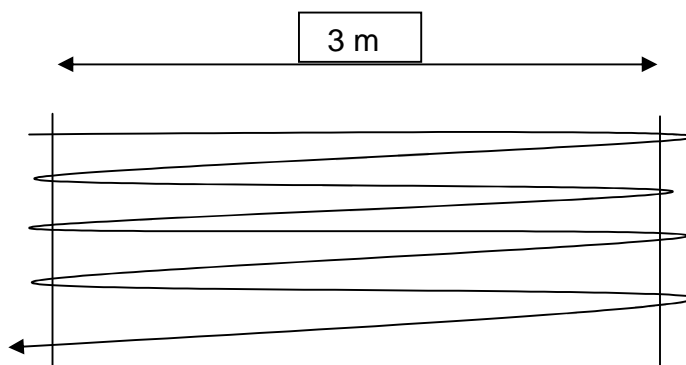
Gerätebedarf:

1 Ball, 12 Reifen ( mit Tape befestigen )

## Tests zur Bewegungskoordination ohne Ball

### (1) 8x3m Vorwärts-Rückwärtslauf (Laufkontrolle)

Zielstellung: Laufkoordination unter Zeitdruck



Übungsverlauf:

Selbststart des Sportlers > mit der ersten Bewegung des Sportlers wird die Uhr eingestoppt.

➤ Aufstellung hinter Start-Ziellinie

8x die Start-Ziellinie in Vorwärts-Rückwärtslauf mit einem Fuß berühren

Übungsdauer / Bewertung:

Zeit, die der Sportler/in benötigt

Jede/r Spieler/in hat zwei Versuche, der beste wird gewertet.

Gerätebedarf:

Markierungen, Stoppuhr

**9 - Ecken Test**  
(Lauf- und Ballkontrolle)

Zielstellung:

Übungsverlauf:

Der Spieler(in) durchläuft eine 2 x 3 m rechteckige (durch Ständer markiert) Strecke. Wenn er das 9. Mal mit beiden Händen an die Wand angeschlagen hat, muss er die Start- / Ziellinie überlaufen. Er wird nach einem Selbststart eingestoppt.

Übungsdauer / Bewertung:

Zeit die der Sportler(in) benötigt  
Jede/r Spieler(in) hat 2 Versuche, der Beste wird gewertet

Gerätebedarf:

