

Hessischer Handball-Verband Hessensichtung







Grußwort HHV-Vizepräsident Kai Gerhardt

Liebe Sportfreunde, Eltern,
Funktionäre, Trainer und natürlich
ganz besonders liebe
Handballerinnen und Handballer,



der Hessische Handball-Verband führte 2017 die Hessensichtung in einer neuen, modifizierten Form ein.

Diese Hessensichtung ist der nächste Schritt, nach den ersten Schulungs- und Sichtungsmaßnahmen auf der Ebene der 7 hessischen Bezirke, in Richtung der Hessenauswahlebene, in deren weiterem Verlauf die DHB Leistungssport-Sichtung vor einem möglichen Sprung in die deutsche Nationalmannschaft steht.

Für die talentierten Nachwuchsspieler/Innen und –spieler stellt diese landesweite Hessensichtung die möglichen Weichen, soll ihnen aber auch die Möglichkeit geben im Vergleich mit den Vorgaben und den Leistungen der anderen Handballspieler/Innen ihren eigenen Leistungsstand einordnen zu können.

Da es immer wieder erhebliche Unterschiede in den Leistungsbereichen gibt, hat sich der Hessische Handball-Verband dazu entschlossen, das Sichtungssystem „Hessensichtung“ dem Sichtungssystem des DHB anzugleichen, und schon in dieser frühen Stufe mit den später gleichen Anforderungen zu arbeiten.

Die Hessensichtung ist in drei Teile gestaffelt:



- 1.) *Vorrunde*
Die erste Sichtung auf Landesebene erfolgt unter allen –derzeit– sieben hessischen Bezirken.
- 2.) *Zwischenrunde*
Etwa ein halbes Jahr später wird es einen kombinierten athletischen/handballspezifischen zweiten Sichtungsteil geben. Die Leistungsfähigkeiten der Sportlerinnen/Sportler werden im Vergleich getestet/begutachtet.
[Hinweis: aus organisatorischen Gründen ist es hier nicht möglich, dass Eltern, Familienangehörige, Zuschauer etc. an dieser Maßnahme teilnehmen können]
- 3.) *Endrunde*
Im dritten Teil folgt ungefähr acht bis neun Monate später eine Sichtung im spielerischen Bereich; die letzte Aufnahme der Leistungsfähigkeit.

Für die Spielerinnen und Spieler der Hessenauswahl steht im auf die Endrunde folgenden Frühjahr die DHB-Leistungssportsichtung auf dem Programm. Im Rahmen dieser mehrtägigen Veranstaltung, mit allen deutschen Landesverbänden, werden durch die Jugend-Bundestrainer die Stützpunkte der DHB-Kader und somit auch der Jugend-Nationalmannschaft besetzt.

Die Zusammenarbeit Verein - Bezirk - Verband, aber auch die Unterstützung und Förderung durch die Eltern bei den teilweise doch umfangreichen Anforderungen sind eine tragende Säule der Bezirks- und Hessenauswahlteams.
Allen vielen Dank dafür!

Ich wünsche Ihnen, auch im Namen unserer Trainer und Mitarbeiter, für diese lange Periode viel Erfolg, Glück, Spaß und vor allem eine verletzungsfreie Zeit!

Kai Gerhardt
Vizepräsident Bildung und Nachwuchsleistungssport HHV



Grußwort Christian Winter

Liebe Handballerinnen und Handballer,
Bezirks- und Vereinstrainerinnen und -
trainer und natürlich liebe Eltern,



seit 2017 hat die Hessensichtung eine neue Struktur erhalten. Und von Anfang an durften wir als Johannes Gutenberg-Universität Mainz in enger Kooperation zwischen dem HHV und dem Institut für Sportwissenschaft der JGU mit anpacken.

Aus trainingswissenschaftlicher Perspektive ist die vertrauensvolle Zusammenarbeit vor allem im Sinne der Spielerinnen und Spieler optimal: Die Tests werden mit einer hochwertigen technischen Ausstattung und strengen wissenschaftlichen Kriterien entsprechend sorgfältig durchgeführt. Weiterhin sorgen wir als externer Partner für eine objektive Erfassung und Auswertung der Daten.

Ganz wichtig ist es mir nochmals hervorzuheben, dass die konditionellen Tests bei der Zwischenrunde nicht vom HHV zur Auswahl oder dem Ausschluss von Spielerinnen und Spielern dient!

Der Verband möchte die zusätzlichen Informationen dazu nutzen, ein umfassenderes Bild von sämtlichen Jugendlichen zu erhalten. Und wir als sportwissenschaftliches Institut sorgen dafür, dass im Anschluss an die Testung jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer ein individuelles Feedback zu seiner aktuellen konditionellen Form erhält.



So ist es für jede Handballerin und jeden Handballer sofort ersichtlich, wo zum jetzigen Zeitpunkt Stärken und Schwächen liegen.

Daraus folgernd können dann zielgerichtete und individuelle Trainingsempfehlungen abgeleitet werden. Und genau diese zielgerichtete Steuerung des Trainings wäre ohne eine umfassende gemeinsame Messung im Rahmen der Sichtung nicht möglich.

Ich freue mich auf die spannende Zusammenarbeit!

Christian Winter

Lehrkraft für besondere Aufgaben Wurfspiele,
Institut für Sportwissenschaft, Johannes Gutenberg-Universität Mainz

Fachleitung Handball, Institut für Sportwissenschaft,
Technische Universität Darmstadt



Die Hessensichtung Vorrunde

Turnier - 7 Mannschaften in "zwei Gruppen"

Gruppe I: 1, 2, 3

Gruppe II: 4, 5, 6, 7

Gruppenspiele

1-2

2-3

3-1

Gruppenspiele

A 4-5

B 6-7

C VB-VA

D GA-GB

Hinweise zu den Durchführungsbestimmungen:

- Spielzeit: 2 x 20 Minuten, 5 Minuten Pause (kein Seitenwechsel), 1 x Team-Time-Out pro Team pro Spiel
- Erlaubt sind max. 14 Spieler/-innen für das gesamte Turnier
- Die erstgenannte Mannschaft stellt den Ball und tauscht ggf. das Trikot (Eine Absprache der Bezirke im Vorfeld wäre sinnvoll!)
- **Bei Unentschieden in Gruppe II (Spiele A und B)** erfolgt ein Siebenmeterwerfen (5 Schützen) bis zur Entscheidung
- Die Spiele werden über nuScore geführt (Abgabe der Kaderlisten vor der Veranstaltung im Excel-Format)
- Die Schiedsrichter werden durch den Verband angesetzt
- Die S/Z stellt der ausrichtende Verein, ebenso einen Hallensprecher
- Wie bei allen HHV-Jugendveranstaltungen gilt auch hier: ABSOLUTES Alkoholverbot!



Weitere Hinweise für die Trainer:

- Jede Mannschaft hat zwei Spiele mit je 40 Minuten Spielzeit (80 Minuten insgesamt); sprich eine gleiche zeitliche Bedingungen für alle, ihr Team zu präsentieren
- In jeder Halle wird über die gesamte Zeit mindestens ein Sichter des HHV anwesend sein
- Sichtungsvorgaben in der Vorrunde: 1:5- oder 3:3-Abwehr
- Es findet eine kurze Besprechung der Bezirkstrainer mit dem zuständigen Sichter zwecks eines Informationsaustauschs statt
- Eine 2-Minutenstrafe ist immer eine persönliche Bestrafung. Die Mannschaft kann demnach sofort ergänzen, um die Sichtungsvorgaben einzuhalten!

Bitte an ALLE Mitarbeiter bekanntgeben!



Die Hessensichtung Zwischenrunde

Gewünschter Ablaufplan:

	Schlagwurf	Jump and Reach	Achterlauf	Pause	Turnen	Sprint	Anthropometrie
09:30	Bezirk 1	Bezirk 2	Bezirk 3	Bezirk 4	Bezirk 5	Bezirk 6	Bezirk 7
09:55	Bezirk 7	Bezirk 1	Bezirk 2	Bezirk 3	Bezirk 4	Bezirk 5	Bezirk 6
10:20	Bezirk 6	Bezirk 7	Bezirk 1	Bezirk 2	Bezirk 3	Bezirk 4	Bezirk 5
10:45	Bezirk 5	Bezirk 6	Bezirk 7	Bezirk 1	Bezirk 2	Bezirk 3	Bezirk 4
11:10	Bezirk 4	Bezirk 5	Bezirk 6	Bezirk 7	Bezirk 1	Bezirk 2	Bezirk 3
11:35	Bezirk 3	Bezirk 4	Bezirk 5	Bezirk 6	Bezirk 7	Bezirk 1	Bezirk 2
12:00	Bezirk 2	Bezirk 3	Bezirk 4	Bezirk 5	Bezirk 6	Bezirk 7	Bezirk 1

	Handballspezifische Tests	
12:30-12:45	Bezirk 1 und Bezirk 2	Grundübung Außenspieler
13:45-13:00	Bezirk 3 und Bezirk 4	Grundübung Außenspieler
13:00-13:15	Bezirk 5 und Bezirk 6	Grundübung Außenspieler
13:15-13:30	Bezirk 7	Grundübung Außenspieler
13:30-14:00	Bezirk 1 und Bezirk 2	Grundübung 1:1+3
14:00-14:30	Bezirk 3 und Bezirk 4	Grundübung 1:1+3
14:30-15:00	Bezirk 5 und Bezirk 6	Grundübung 1:1+3
15:00-15:30	Bezirk 7	Grundübung 1:1+3
15:30-16:00	Bezirk 1 gegen Bezirk 2	Grundspiel 4:4
	Bezirk 3 gegen Bezirk 4	Grundspiel 4:4
16:00-16:30	Bezirk 5 gegen Bezirk 6	Grundspiel 4:4
	Bezirk 7 gegen Bezirk 1	Grundspiel 4:4
16:30-17:00	Bezirk 2 gegen Bezirk 3	Grundspiel 4:4
	Bezirk 4 gegen Bezirk 5	Grundspiel 4:4
17:00-17:30	Bezirk 6 gegen Bezirk 7	Grundspiel 4:4



Die nachfolgenden sportmotorischen Tests sind Auszüge aus: Braun, J., Büsch, D., Beppler, J., Hamann, F., Kromer, A., Nowak, M. & Sommerfeld, W. (2017). Testmanual zur Leistungssportsichtung des DHB 2017. Münster: Philippka. Link zum DHB-Testmanual:

https://dhb.de/fileadmin/downloads/Trainer/iat_leipzig/dhb_test_manual_2017.pdf

Der Shuttle-Run-Test

Der Shuttle-Run-Test testet die sportspielspezifische Ausdauer. Dieser ist in den Bezirksstützpunkten vier bis sechs Wochen vor der Zwischenrunde durchzuführen.

Testbeschreibung

Der Shuttle-Run-Test ist ein Pendellauf zwischen zwei im Abstand von 20 m parallel verlaufenden Linien (z. B. zwischen den Seitenlinien des Handballfeldes). Zum Start platzieren sich alle Spielerinnen bzw. Spieler im Mindestabstand von 1 m auf der Startlinie und starten nach dem Countdown mit dem ersten akustischen Signal. Anschließend laufen die Spielerinnen bzw. Spieler zwischen den beiden Außenlinien des Handballfeldes hin und her, wobei die Laufgeschwindigkeit durch die Intervalle zwischen den Signaltönen vorgegeben ist. Dabei muss jeweils bei Ertönen des Signals mit mindestens einem Fuß die jeweilige Linie berührt werden. Zu Beginn des Tests ist die Laufgeschwindigkeit mit 2,2 m/s bzw. 8 km/h als langsam anzusehen; sie erhöht sich mit zunehmender Testzeit nach jeder Stufe in definierten Intervallen (siehe Tabelle). Sind die Spielerinnen bzw. Spieler zu früh oder zu spät am Wendepunkt, sollten sie ihre Laufgeschwindigkeit bewusst verlangsamen bzw. beschleunigen. Ein bis zwei Schritte Vorsprung oder Rückstand zum Signalton 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 die Spielerin/der Spieler aufgibt oder wenn sie/er die Linie bei



Ertönen des Signals wiederholt (zweimal in Folge!) nicht erreicht hat.

Materialbedarf

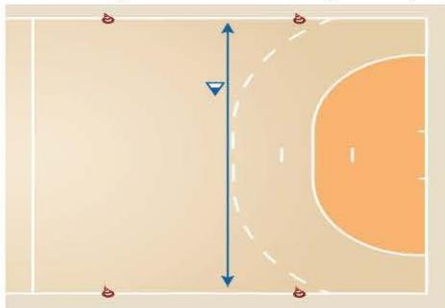
Es wird eine Web-Anwendung zur Verfügung gestellt, die auf einem Smartphone, Tablet oder PC (nach erstmaligem Aufrufen auch offline verfügbar) nutzbar ist. Diese steuert eine Tonausgabe, die durch einen Lautsprecher (über Kabel oder Bluetooth) verstärkt werden sollte.

Link zur findet sich in der Bedienungsanleitung, die hier heruntergeladen werden kann: <http://dnhb.de/trainer /iat-leipzig.html>

Bewertung

Ausgegeben wird die absolvierte Gesamtzeit [Minute: Sekunde], **die genau beim zweiten Nicht-Erreichen der Linie oder bei Abbruch sofort** genommen wird. Dies wird in der Web-Anwendung durch Tippen auf die Nummer/den Namen der Spielerin/des Spielers erreicht. Des Weiteren wird die durch die Web-Anwendung angegebene erreichte Stufe mit erfasst.

Aufbau (aus Pabst et al., 2010, S. 33)





Intervallvorgaben für den Shuttle-Run-Test

Die hier angegebenen Zeitabstände, Stufendauern, Geschwindigkeiten und Laufstrecken entsprechen der Programmierung der Web-Anwendung.

Stufe	20-m-Zeit [s] (Abstand Signaltöne)	Stufendauer [s]	Laufgeschwindigkeit [km/h]	Laufgeschwindigkeit [m/s]	gelaufene Strecke in der Stufe	gelaufene Strecke gesamt	Anzahl Teilstrecken (je 20 m)
1	9,000	63,000	8,0	2,2	140	140	7
2	8,000	64,000	9,0	2,5	160	300	8
3	7,579	60,632	9,5	2,6	160	460	8
4	7,200	64,800	10,0	2,8	180	640	9
5	6,857	61,714	10,5	2,9	180	820	9
6	6,545	65,455	11,0	3,1	200	1020	10
7	6,261	62,609	11,5	3,2	200	1220	10
8	6,000	66,000	12,0	3,3	220	1440	11
9	5,760	63,360	12,5	3,5	220	1660	11
10	5,538	60,923	13,0	3,6	220	1880	11
11	5,333	64,000	13,5	3,8	240	2120	12
12	5,143	61,714	14,0	3,9	240	2360	12
13	4,966	64,552	14,5	4,0	260	2620	13
14	4,800	62,400	15,0	4,2	260	2880	13
15	4,645	60,387	15,5	4,3	260	3140	13
16	4,500	63,000	16,0	4,4	280	3420	14
17	4,364	61,091	16,5	4,6	280	3700	14
18	4,235	63,529	17,0	4,7	300	4000	15
19	4,114	61,714	17,5	4,9	300	4300	15
20	4,000	64,000	18,0	5,0	320	4620	16

Gütekriterien

Reliabilität: Bei Ausdauertests ist eine direkte Testwiederholung nicht praktikabel, weshalb anhand dieser Methode keine eigenen Reliabilitätswerte generiert wurden. Für diesen Test wird eine Zuverlässigkeit von Werten größer als $r = 0,89$ bei einer Testwiederholung



nach einer Woche angegeben (Léger et al., 1988).

Orientierungswerttabellen – Shuttle-Run-Test

<i>Shuttle-Run-Test Gesamtzeit [Min.:Sek.]</i>						
Alter [Jahre]	welt überdurchschnittlich	überdurchschnittlich	durchschnittlich	unterdurchschnittlich	welt unterdurchschnittlich	Datenbasis [N]
Jungen						
14	> 13:30	13:30 - 12:14	12:13 - 9:35	9:34 - 7:45	< 7:45	122
15	> 13:28	13:28 - 12:19	12:18 - 9:59	9:58 - 8:18	< 8:18	1378
16	> 13:40	13:40 - 12:23	12:22 - 10:01	10:00 - 8:03	< 8:03	305
14-16	> 13:30	13:30 - 12:19	12:18 - 9:59	9:58 - 8:10	< 8:10	1805
Mädchen						
13	> 11:01	11:01- 10:11	10:10 - 7:11	7:10 - 6:00	< 6:00	185
14	> 11:16	11:16 - 10:10	10:09 - 7:20	7:19 - 5:58	< 5:58	1347
15	> 11:19	11:19 - 10:16	10:15 - 7:11	7:10 - 6:00	< 6:00	294
13-15	> 11:16	11:16- 10:11	10:10 - 7:17	7:16- 6:00	< 6:00	1826

<i>Shuttle-Run-Test gelaufene Gesamtstrecke [m]</i>						
Alter [Jahre]	welt überdurchschnittlich	überdurchschnittlich	durchschnittlich	unterdurchschnittlich	welt unterdurchschnittlich	Datenbasis [N]
Jungen						
14	> 2608	2608 - 2299	2298 - 1694	1693 - 1308	< 1308	122
15	> 2600	2600 - 2315	2314 - 1781	1780 - 1421	< 1421	1378
16	> 2650	2650 - 2331	2330 - 1784	1783 - 1369	< 1369	305
14-16	> 2608	2608 - 2315	2314 - 1781	1780 - 1397	< 1397	1805
Mädchen						
13	> 1992	1992 - 1814	1813 - 1192	1191 - 967	< 967	185
14	> 2067	2067 - 1799	1798 - 1219	1218 - 956	< 956	1347
15	> 2082	2082 - 1826	1825 - 1186	1185 - 940	< 940	294
13-15	> 2067	2067 - 1811	1810 - 1203	1202 - 956	< 956	1826



Liegestütze

Die Testung der Liegestütze erfasst die lokale Kraftausdauer der oberen Extremitäten (Brust- und Armmuskulatur). Dieser ist in den Bezirksstützpunkten vier bis sechs Wochen vor der Zwischenrunde durchzuführen.

Testbeschreibung

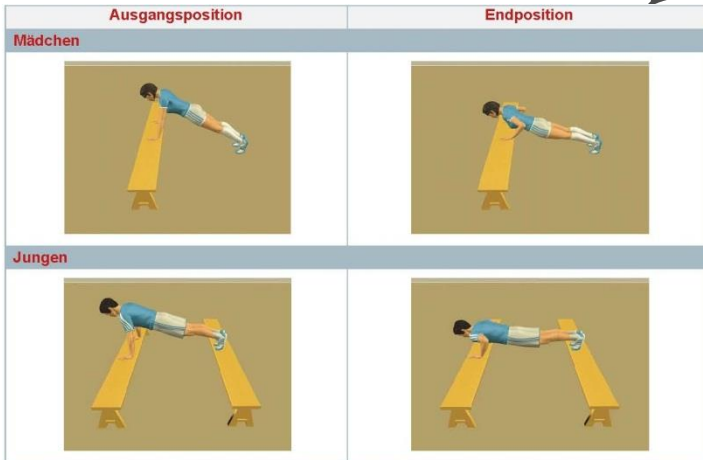
In der Ausgangsposition befinden sich die Füße der Spielerinnen auf dem Boden, die der Spieler auf einer Turnbank (siehe Abbildung). Die Spielerin/der Spieler startet auf ein akustisches Signal aus der Ausgangsposition, die Hände befinden sich dabei auf einer Turnbank (etwas über schulterbreit auseinander) und die Arme sind gestreckt (Rücken und Beine bilden eine Linie). Durch Beugung der Ellbogen gelangt die Spielerin/der Spieler in die Endposition. Die Endposition ist erreicht, wenn mit dem Brustkorb die Turnbank berührt wird. Aus der Endposition bewegt sich die Spielerin/der Spieler durch Streckung der Ellbogen zurück in die Ausgangsposition. Das Bewegungstempo zum Ausführen der Beugung bzw. Streckung beträgt jeweils eine Sekunde und muss durch ein Metronom oder einen elektronischen Taktgeber vorgegeben werden. Ein Bewegungszyklus dauert also 2 Sekunden.

Materialbedarf

Bänke (35 cm), Metronom (z. B. als App, etc.)

Bewertung

Gezählt wird die Anzahl der im Rhythmus technisch korrekt ausgeführten Wiederholungen (Oberkörper hat die Turnbank berührt) unter Berücksichtigung der Rhythmusvorgabe. Es werden zwei Verwarnungen ausgesprochen, bei der dritten Verwarnung wird abgebrochen.



Orientierungswerttabelle – Liegestütze

<i>Liegestütze [Anzahl]</i>						
Alter [Jahre]	weit überdurchschnittlich	überdurchschnittlich	durchschnittlich	unterdurchschnittlich	weit unterdurchschnittlich	Datenbasis [N]
Jungen						
14	> 30	30 - 27	26 - 17	16 - 13	< 13	80
15	> 36	36 - 30	29 - 17	16 - 10	< 10	848
16	> 37	37 - 29	28 - 18	17 - 9	< 9	199
14-16	> 37	37 - 30	29 - 17	16 - 10	< 10	1127
Mädchen						
13	> 31	31 - 22	21 - 8	7 - 2	< 2	107
14	> 30	30 - 24	23 - 9	8 - 2	< 2	824
15	> 31	31 - 23	22 - 9	8 - 2	< 2	208
13-15	> 30	30 - 23	22 - 8	7 - 2	< 2	1139



20-m-Sprint

Mit dem 20-m-Sprint wird die lineare Schnelligkeit getestet.

Testbeschreibung

Die Spielerin/der Spieler startet selbstständig aus der Hochstartposition (Schrittstellung, Rechtshänder stehen mit dem linken Fuß an der Vor-Start-Linie, Linkshänder mit dem rechten) 20 cm vor der ersten Lichtschranke (dieser Startpunkt sollte durch eine Markierung gekennzeichnet werden) und durchläuft die Start-Ziel-Strecke von 20 m so schnell wie möglich. Beim Überqueren der Startlinie beginnt die elektronische Zeitnahme und stoppt beim Überlaufen der Ziellinie. Während des Laufes werden nach 5 m und 10 m zusätzliche Zwischenzeiten gestoppt, um eine Aussage über die Antrittsgeschwindigkeit treffen zu können. Jede Spielerin/jeder Spieler hat zwei Versuche.

Materialbedarf

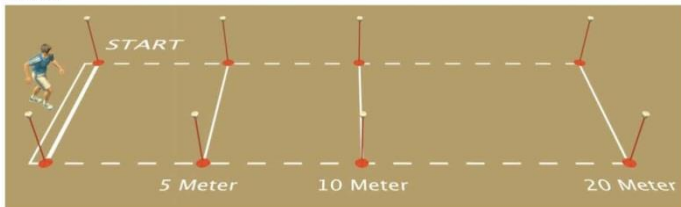
Elektronische Zweitmessanlage mit vier Lichtschranken, Markierungen für die Vor-Start-(20cm davor)/Start- und Ziellinien

Bewertung

Gemessen wird die Zeit, die die Spielerin/der Spieler für das Durchlaufen der Start-Ziel-Strecke über 20 m benötigt. Außerdem wird bei 5 m und 10 m jeweils eine Zwischenzeit gemessen. Bei doppelten Zeiten bei einem Messpunkt (z. B. durch Armbewegung verursacht) wird die jeweils erste Zeit für diesen Messpunkt notiert. Die Zeiten beider Läufe werden in Sekunden (zwei Nachkommastellen) im Messprotokoll notiert, der beste Versuch wird gewertet. Falls ein Messwert stark von den anderen Messwerten für diese Spielerin/diesen Spieler abweicht, sollte dieser Versuch wiederholt werden.



Aufbau



Orientierungswerttabelle – 20-m-Sprint

Die 20-m-Zeit Orientierungswerte basieren auf den Ergebnissen der Jahre 2014 bis 2016.

20-m-Sprint [Sek.]						
Alter [Jahre]	weit überdurchschnittlich	überdurchschnittlich	durchschnittlich	unterdurchschnittlich	weit unterdurchschnittlich	Datenbasis [N]
Jungen						
14	< 3,01	3,01 - 3,07	3,08 - 3,36	3,37 - 3,44	> 3,44	52
15	< 2,91	2,91 - 3,03	3,04 - 3,28	3,29 - 3,45	> 3,45	528
16	< 2,88	2,88 - 2,99	3,00 - 3,22	3,23 - 3,39	> 3,39	136
14-16	< 2,91	2,91 - 3,03	3,04 - 3,28	3,29 - 3,43	> 3,43	716
Mädchen						
13	< 3,09	3,09 - 3,26	3,27 - 3,59	3,60 - 3,64	> 3,64	74
14	< 3,11	3,11 - 3,26	3,27 - 3,53	3,54 - 3,71	> 3,71	499
15	< 3,12	3,12 - 3,25	3,26 - 3,54	3,55 - 3,65	> 3,65	138
13-15	< 3,11	3,11 - 3,26	3,27 - 3,54	3,55 - 3,70	> 3,70	711



Prellen im Achterlauf

Das Prellen im Achterlauf testet die Gewandtheit mit dem Ball.

Testbeschreibung

Die Spielerin/der Spieler startet selbstständig aus der Hochstartposition (Schrittstellung, kontralaterales Bein vorne) von der Startlinie und durchläuft prellend (mit einem Handball) so schnell wie möglich eine 3 x 5 m Laufstrecke, die durch fünf Slalomstangen markiert ist. Die mittlere Markierung muss ebenfalls eine Slalomstange sein (kein Medizinball oder dergleichen, da niedrige Hindernisse gern überspielt werden). Der Ball ist während der Testübung regelgerecht zu prellen und muss bei jeder Wende **mit der von der Slalomstange entfernten Hand** (Außenhand) geprellt werden. Die elektronische Zeitnahme startet mit Überqueren der Startlinie. Die Laufzeit wird gestoppt, wenn die Spielerin/der Spieler nach dem dritten Durchlauf wieder über die Ziellinie läuft. Zu beachten ist die für Links- und Rechtshänder unterschiedliche Startposition bei gleichem Testaufbau und dementsprechend anderem Ablauf (siehe Aufbau).

Materialbedarf

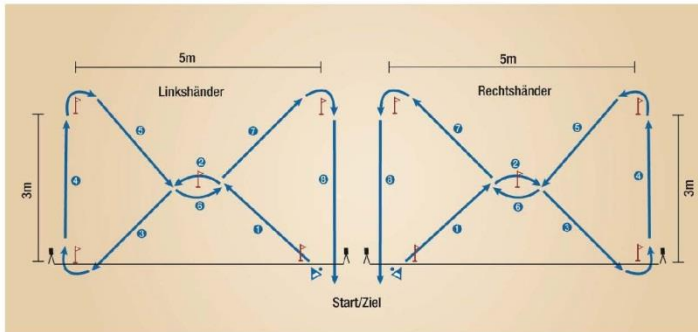
5 Slalomstangen, Markierungen für die Start-/Ziellinie, elektronische Zeitmessanlage (2 Lichtschranken), Handball (Mädchen = Größe 1, Jungen = Größe 2).

Bewertung

Gemessen wird die Gesamtzeit nach drei kompletten Durchläufen der Laufstrecke. Nach einem Probeversuch hat die Spielerin/der Spieler zwei Versuche, der beste wird gewertet. Falls ein Messwert stark von den anderen Messwerten für diese Spielerin/diesen Spieler abweicht, sollte dieser versuch wiederholt werden!



Aufbau (angelehnt an Pabst et al., 2010, S. 29)



Orientierungswerttabelle – Prellen im Achterlauf

<i>Prellen im Achterlauf [Sek.]</i>						
Alter [Jahre]	weit überdurchschnittlich	überdurchschnittlich	durchschnittlich	unterdurchschnittlich	weit unterdurchschnittlich	Datenbasis [N]
Jungen						
14	< 21,71	21,71 - 22,38	22,39 - 24,95	24,96 - 26,00	> 26,00	93
15	< 21,59	21,59 - 22,49	22,50 - 24,68	24,69 - 26,46	> 26,46	1029
16	< 21,64	21,64 - 22,50	22,51 - 24,62	24,63 - 25,80	> 25,80	236
14-16	< 21,59	21,59 - 22,49	22,50 - 24,68	24,69 - 26,27	> 26,27	1358
Mädchen						
13	< 23,00	23,00 - 24,26	24,27 - 27,13	27,14 - 28,80	> 28,80	187
14	< 22,95	22,95 - 24,00	24,01 - 26,50	26,51 - 28,43	> 28,43	1366
15	< 22,43	22,43 - 23,79	23,80 - 26,25	26,26 - 27,55	> 27,55	298
13-15	< 22,90	22,90 - 23,99	24,00 - 26,51	26,52 - 28,30	> 28,30	1851



Schlagwurf aus dem Stand

Der Schlagwurf aus dem Stand testet die maximale Ballfluggeschwindigkeit.

Testbeschreibung

Die Spielerin/der Spieler steht in Schrittstellung an der 7-m-Linie. Die Aufgabe besteht darin, den Ball mit maximaler Geschwindigkeit mittig in ein Zielfeld im Handballtor (1 x 1 m) zu werfen. Die Geschwindigkeitsmessanlage steht auf einem Stativ zentral hinter dem Zielfeld in einem Abstand von 1,5 m hinter der Torlinie. Der Sender, der sich oberhalb der Anzeige befindet, ist in einem Meter Höhe vom Boden und in Richtung Abwurfpunkt auszurichten.

An die 7-m-Linie wird eine gekippte Bank gelegt (Sitzfläche zum Werfenden hin). Diese kann mit dem Stemmfuß berührt werden, darf aber nicht übertreten werden. Auch ein „Hinüberfallen“ beim/nach dem Wurf ist nicht gestattet.

Materialbedarf

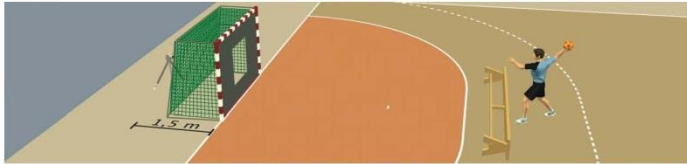
Geschwindigkeitsmessanlage mit Stativ, Torvorrichtung mit Zielfeld, Maßband, Handbälle (Mädchen = Größe 1, Jungen = Größe 2).

Bewertung

Gemessen wird die maximale Ballfluggeschwindigkeit. Jede Spielerin/jeder Spieler hat drei Versuche, von denen der beste gewertet wird. Es sollten mindestens zweigültige Versuche erfasst werden. Falls ein Messwert stark von den anderen Messwerten für diese Spielerin/diesen Spieler abweicht, sollte dieser Versuch wiederholt werden!



Aufbau



Orientierungswerttabelle – Schlagwurf aus dem Stand

<i>Maximale Ballfluggeschwindigkeit [km/h]</i>						
Alter [Jahre]	weit überdurchschnittlich	überdurchschnittlich	durchschnittlich	unterdurchschnittlich	weit unterdurchschnittlich	Datenbasis [N]
Jungen						
14	> 98	98 - 91	90 - 76	75 - 71	< 71	99
15	> 99	99 - 92	91 - 79	78 - 70	< 70	1038
16	> 97	97 - 94	93 - 80	79 - 73	< 73	244
14-16	> 98	98 - 92	91 - 79	78 - 71	< 71	1381
Mädchen						
13	> 76	76 - 72	71 - 61	60 - 55	< 55	167
14	> 78	78 - 72	71 - 61	60 - 55	< 55	1191
15	> 76	76 - 73	72 - 62	61 - 57	< 57	272
13-15	> 78	78 - 72	71 - 62	61 - 55	< 55	1630



Jump-and-Reach Test

Der Jump-and-Reach Test erfasst die vertikale Sprungleitung (Schnellkraft der unteren Extremitäten).

Testbeschreibung

Die Spielerin/der Spieler steht im aufrechten Stand seitlich zur Wand und streckt den wandnahen Arm in die Höhe. In der maximal gestreckten Position markiert die Spielerin/der Spieler mit dem Mittelfinger an einem Maßband an der Wand die maximale Reichhöhe (A). Die Fersen dürfen dabei den Boden nicht verlassen. Die Testleiterin/der Testleiter notiert das Ergebnis (A). Anschließend positioniert sich die Spielerin/der Spieler in 20-30 cm Entfernung vom Messbaum, springt beidbeinig aus paralleler Fußstellung (Füße sind schulterbreit auseinander) und mit einmaliger Ausholbewegung (B) so hoch wie möglich und schlägt am höchsten Punkt die Messlamellen mit der Hand (C) nach vorn weg. Die Testleiterin/der Testleiter notiert das Ergebnis (C).

Materialbedarf

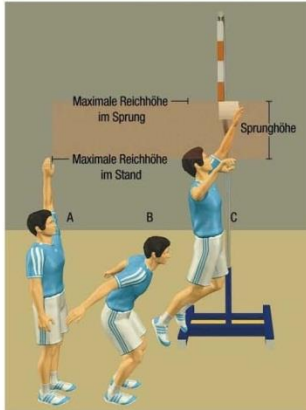
Messbaum, Bandmaß.

Bewertung

Errechnet wird die Sprunghöhe aus der Differenz zwischen maximaler Reichhöhe im Sprung © und maximaler Reichhöhe im Stand (A) in cm. Jede Spielerin/jeder Spieler absolviert zwei Versuche, von denen der beste gewertet wird. Falls ein Messwert stark von den anderen Messwerten für diese Spielerin/diesen Spieler abweicht, sollte dieser Versuch wiederholt werden!



Aufbau (aus Pabst et al., 2010, S. 32)



Orientierungswerttabelle – Jump-and-Reach Test

<i>Jump-and-Reach Test [cm]</i>						
Alter [Jahre]	weit überdurchschnittlich	überdurchschnittlich	durchschnittlich	unterdurchschnittlich	weit unterdurchschnittlich	Datenbasis [N]
Jungen						
14	> 65	65 - 59	58 - 44	43 - 35	< 35	108
15	> 67	67 - 60	59 - 47	46 - 40	< 40	1146
16	> 68	68 - 62	61 - 48	47 - 42	< 42	267
14-16	> 67	67 - 61	60 - 47	46 - 40	< 40	1521
Mädchen						
13	> 53	53 - 48	47 - 35	34 - 28	< 28	176
14	> 55	55 - 48	47 - 35	34 - 28	< 28	1303
15	> 54	54 - 49	48 - 36	35 - 28	< 28	293
13-15	> 54	54 - 48	47 - 35	34 - 28	< 28	1772



Bodenturnen

Jede Bezirksauswahlspielerin/ jeder Bezirksauswahlspieler wird hinsichtlich der nachfolgend genannten Elemente geprüft:

- Flugrolle
- Handstand mit Abrollen
- Rad links und rechts
- Standwaage
- Rolle rückwärts (optional: durch den flüchtigen Handstand)
- Strecksprung mit ganzer Drehung

Die Pflichtelemente sollen in einer flüssigen Kür präsentiert werden. Zusätzliche Elemente können eigenständig eingefügt werden.

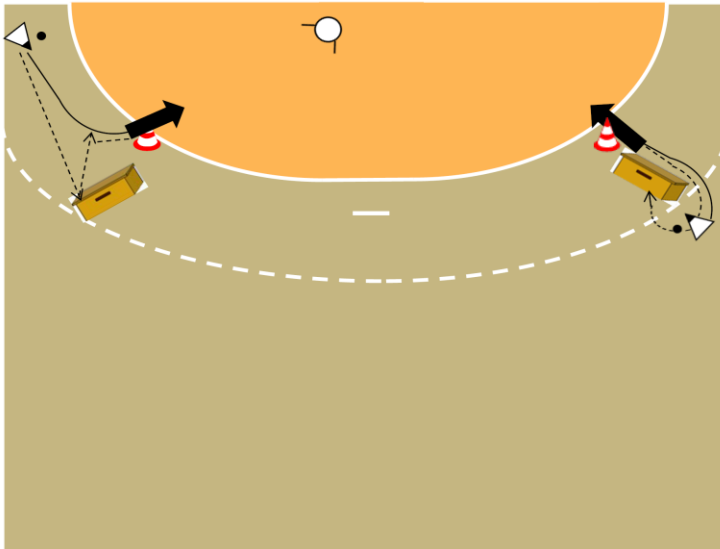


Grundübung Außenspieler

Die Spielerin bzw. der Spieler steht zu Beginn der Grundübung auf Eckenaußen und spielt als eröffnende Aktion den Ball als Bodenpass an den Kasten. Der zurückprallende Ball muss daraufhin in der Bewegung angenommen werden und die Aktion mit einem positionsspezifischen Sprungwurf am Markierungshütchen entlang abgeschlossen werden.

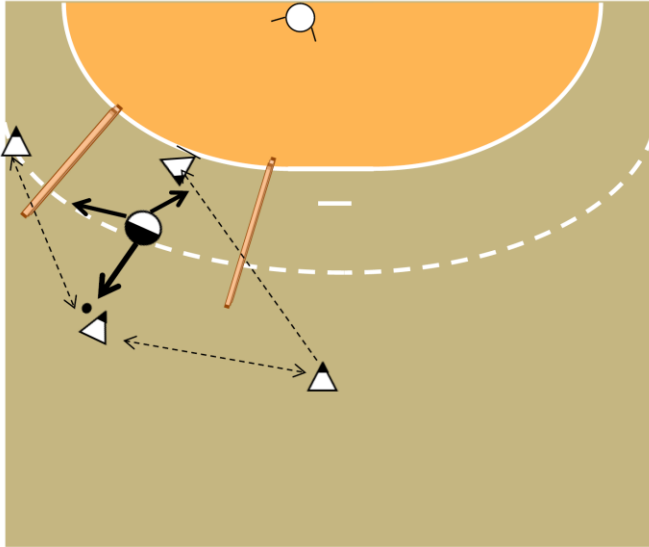
Daraufhin geht die Spielerin bzw. der Spieler an die zweite Station und spielt nun als Linienußen den Ball mit der Nicht-Wurfhand (gleiches Bein vorne) an die ins Spielfeldzentrum zeigende, lange Seite des Kastens und nimmt den Ball mit der Wurfhand wieder auf. Die Spielerin bzw. der Spieler dreht sich nun um die kurze Seite des Kastens an der 9-m-Linie und versucht entweder mit oder ohne Tippen so schnell, kontrolliert und ohne Kastenberührung zum Abschluss an der 6-m-Linie zu kommen.

Bewertung: Absprung, Flughöhe/-weite, Winkelmaximierung, Wurfvarianten, Landung, Koordination und Orientierung.



Grundübung: 1 gegen 1 + 3 **(offensive Abwehr mit 3:2:1-Regelbewegungen)**

Die Abwehrspielerin bzw. der Abwehrspieler HR/HL steht auf Höhe der 9m-Linie und soll zum einen offensiv gegen die Rückraumspielerin bzw. den Rückraumspieler RL/RR verteidigen und zum anderen gegen den an der 6m-Linie passiv stehenden KM verteidigen (insbesondere die Passwege abschirmen). Dabei kommt es bei der Abwehrspielerin bzw. dem Abwehrspieler vor allem auf die Täuschungshandlungen, das Timing, die Zweikampfstärke, Cleverness, Aggressivität und Regelkonformität an. Die Angriffspielerin bzw. der Angriffsspieler muss eine raumverlagernde Bewegung hinlegen und den Ball in der Bewegung annehmen und sich dann im 1gegen1 durchsetzen. Die Spielerinnen bzw. Spieler sollen mit Pass-, Wurf-, Körper- und Lauftäuschungen arbeiten und den Durchbruch sowohl zur Wurfarm-Seite als auch zur Wurfarm-Gegenseite suchen.

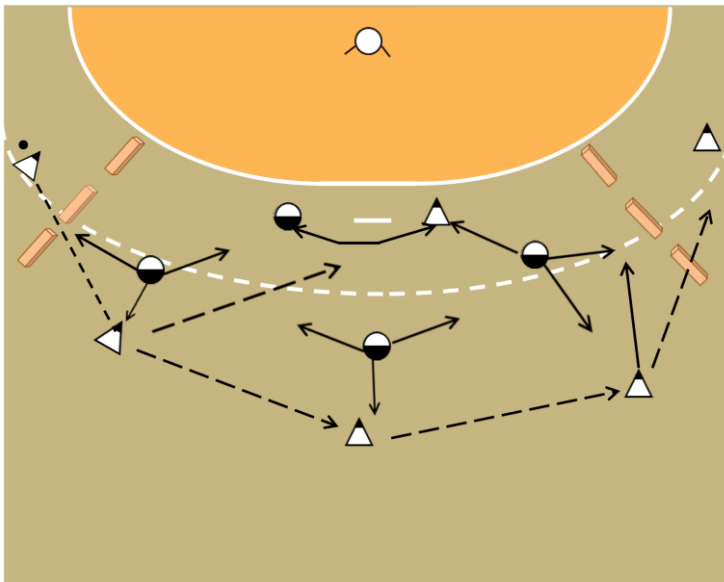


Der KM darf nur von RM angespielt werden.



Grundspiel: 4:4+2 in Breite und Tiefe

In diesem Grundspiel agiert die Abwehr in den typischen 3:2:1-Regelbewegungen und soll versuchen durch das Antizipieren der Passwege den Ball gewinnen. Für den Angriff ist der Auftakt immer eine 1gegen1-Aktion oder ein Übergang, woraufhin sowohl in die Breite als auch in die Tiefe zusammengespielt werden soll. Ein Zusammenspiel in die Breite ist entweder ein Parallelstoß, ein Rückpass oder eine Kreuzung. Das Mit-/Gegenziehen von KM und der Doppelpass/Sperre versteht man unter dem Zusammenspiel in die Tiefe.



Im Vordergrund dieses Grundspiels steht für den Angriff das Erarbeiten von Lösungsmöglichkeiten und für die Abwehr den Ball zu gewinnen!



Die Hessensichtung Endrunde

Turnier - 8 Mannschaften in "zwei Gruppen"

Gruppe I: 1,2,3,4

Gruppe II: 5,6,7,8

Spielplan Vorrunde:

1:2	5:6
3:4	7:8
1:3	5:7
2:4	6:8
1:4	5:8
2:3	6:7

Spielplan Finalrunde:

4.G.I:4.G.II
3.G.I:3.G.II
2.G.I:2.G.II
1.G.I:1.G.II

Jede Mannschaft absolviert vier Spiele in der gesamten Hessensichtung Endrunde (drei Spiele in der Vorrunde und ein Spiel in der Finalrunde). Insgesamt werden 16 Spiele gespielt (12 in der Vorrunde und vier in der Finalrunde). Der Spielplan ist für zwei Spielfelder angedacht. Da es in Hessen nur noch sieben Bezirke gibt, nimmt als achte Mannschaft der aktuelle Sichtungsjahrgang des HHV am Turnier teil. Die HHV Mannschaft spielt das erreichte Finalrundenspiel gemäß Vorrundenplatzierung, wird jedoch nicht im endgültigen Turnierranking berücksichtigt. Die Endrunde ist nun ein Turnier, bei dem jeder Bezirk die Möglichkeit hat, zu gewinnen.

VORAUSSETZUNG IST EINE DOPPELHALLE IN DER MITTE HESSENS!



Hinweise zu den Durchführungsbestimmungen:

- Spielzeit: 2 x 12,5 Minuten, 2 Minuten Pause (kein Seitenwechsel), 1 x Team-Time-Out pro Team pro Spiel
- Erlaubt sind max. 14 Spieler/-innen für das gesamte Turnier
- Die erstgenannte Mannschaft stellt den Ball und tauscht ggf. das Trikot (Absprache der Bezirke im Vorfeld wäre sinnvoll!)
- Bei **Punktgleichheit in der Vorrunde** entscheidet zunächst der direkte Vergleich, dann die bessere Tordifferenz und dann die Anzahl der mehr geworfenen Tore; falls dann immer noch keine Entscheidung gefallen sein sollte, erfolgt ein Siebenmeterwerfen (5 Schützen und dann bis zur Entscheidung)
- Bei einem **Unentschieden in der Finalrunde** erfolgt direkt im Anschluss an das Spiel ein Siebenmeterwerfen (5 Schützen und dann bis zur Entscheidung)
- Die Spiele werden über nuScore geführt (Abgabe der Kaderlisten vor der Veranstaltung im Excel-Format)
- Die Schiedsrichter werden durch den Verband angesetzt
- Die S/Z stellt der ausrichtende Verein, ebenso einen Hallensprecher
- Wie bei allen HHV-Jugendveranstaltungen gilt auch hier: ABSOLUTES Alkoholverbot!



Weitere Hinweise für die Trainer:

- In jeder Halle wird über die gesamte Zeit mindestens ein Sichter des HHVs anwesend sein
- Sichtungsvorgaben Endrunde weiblich/männlich: ein offensives Abwehrsystem (keine Einzelmandeckung), Bodenturnen und Passkontinuum
- Es findet eine kurze Besprechung der Bezirkstrainer mit dem zuständigen Sichter zwecks eines Informationsaustauschs statt
- Bei einer 2-Minutenstrafe darf die Mannschaft nicht ergänzen! Während der Hinausstellungszeit darf der hinausgestellte Spieler weder selbst im Spiel mitwirken, noch von einem seiner Mitspieler ergänzt werden (Regel 16:5)

Die Überprüfung der Passtechnik und Angriffsgrundbewegungen wird in Form eines Passkontinuums vor einem Gruppen-Spiel (nach Absprache mit den HHV-Sichtern; zeitlicher Aufwand jeweils max. ca. 5 Minuten) durchgeführt. Das Passkontinuum ist nachfolgend beschrieben.

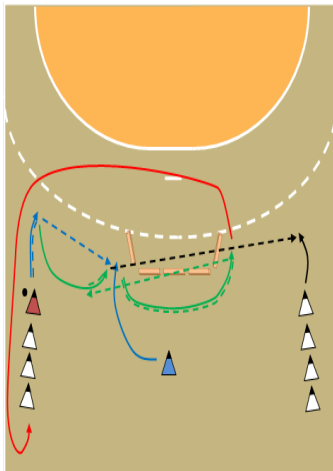


Abb. 1a: Passkontinuum Phase 1

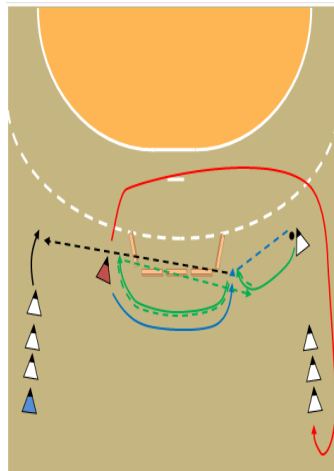


Abb. 1b:



Spieler besetzen zu Beginn des Passkontinuums die Positionen RL und RR mehrfach sowie RM einfach. Im Zentrum wird der VM-Abwehrspieler durch Schaumstoffbalken oder Hütchen in ca. 10 m Entfernung zum Tor simuliert (s. Abb. 1a & b). RL startet die oben dargestellte Passfolge durch ein breites Anstoßen in Richtung der 9-m-Linie. RM nimmt den Ball in einer leicht bogenförmigen Anlaufbewegung zum Ball hin an (blau dargestellte Lauf- und Passwege in Abb. 1a) und verlagert nach der Ballannahme mit Tempo auf die rechte Seite (dabei ist prellen – taktisch richtige Hand beachten – nahezu unumgänglich). RL läuft bogenförmig zur Mitte nach und erhält einen Rückpass von RM (grüne Lauf- und Passwege in Abb. 1a). RL passt nun in die breite Anlaufbewegung von RR (schwarze Lauf- und Passwege in Abb. 1a), während RM sich auf RL anstellt ohne dabei die Lauf- und Passwege der Übung zu stören (roter Laufweg in Abb. 1a). RL übernimmt nun die Funktion von RM auf der anderen Seite und nimmt den Pass von RR in einem bogenförmigen Laufweg nach rechts an (blaue Lauf- und Passwege in Abb. 1b). Nach Rückstoßen und Rückpass zu RR (grüne Lauf- und Passwege in Abb. 1b) stellt sich RM (vormals RL) nun auf RR an.

Das Passkontinuum soll von den Mannschaften vor einem Gruppen-Spiel (nach Absprache mit den HHV-Sichtern) eigenständig für jeweils ca. 5 Minuten durchgeführt werden. Die Beobachtungsschwerpunkte sind dabei folgende:

- Passen und Fangen in der Bewegung
- Stoßen auf die Lücke
- Fußstellung
- Wurfauslage
- hohe Armführung beim Pass



Darüber hinaus wird es wieder eine **Überprüfung der Bezirksauswahlspieler im Bodenturnen** geben.

Jeder Bezirksauswahlspieler wird hinsichtlich der nachfolgend genannten Elemente geprüft:

- Flugrolle
- Handstand mit Abrollen
- Rad links und rechts
- Standwaage
- Rolle rückwärts (optional: durch den flüchtigen Handstand)
- Streck sprung mit ganzer Drehung

Die Pflichtelemente sollen in einer flüssigen Kür präsentiert werden. Zusätzliche Elemente können eigenständig eingefügt werden.

