

Hessischer Handball-Verband

Hessensichtung







Grußwort HHV-Vizepräsident Kai Gerhardt

Liebe Sportfreunde und -freundinnen, Eltern, Funktionäre, Trainer und natürlich liebe Handballerinnen und Handballer,

der Hessische Handball-Verband e.V. (nachfolgend „HHV“) 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 sieben 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 Nachwuchsspielerinnen 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 HHV 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:

Die **erste Sichtung** findet im Alter von 12/13 Jahren im Februar/März e.J. statt und wird in Form eines Turniers (**Hessensichtung-Vorrunde**) mit allen sieben Bezirks-Mannschaften des HHV durchgeführt. Die erste Sichtungsetappe erfolgt über einen **Zeitraum von ca. 10 Monaten durch die Bezirke**, wobei die Hessensichtung-Vorrunde die Abschlussmaßnahme der ersten Sichtung darstellt. Nach der Hessensichtung Vorrunde werden ca. 40 SpielerInnen zum Stützpunkttraining eingeladen. Zuvor sichten die Stützpunkttrainer und L-Kaderverantwortlichen im Rahmen eines TSP Turniers und Vergleichsspielen der Bezirke den jeweiligen Jahrgang bereits vor. So ist der **grundsätzliche Leistungsstand des Jahrgangs** zur Hessensichtung-Vorrunde bereits bekannt. Intention dieser Vorgehensweise ist, den jugendlichen Talenten einerseits den absoluten Leistungsdruck einer **Zeitpunkt bezogenen Sichtung** zu nehmen. Andererseits gilt es im Zeitraum der **Vorsichtung**, um ein möglichst effektives Sichtungsergebnis zu erzielen, sich ein umfassendes Bild (sportliches Können, Sozialverhalten, Teamfähigkeit, Einstellung zum Leistungssport etc.) über die Leistungsstärke des Jahrgangs zu verschaffen. Aus den Erfahrungen der vergangenen Jahre hat es sich darüber hinaus als sinnvoll erwiesen, bei den ersten Sichtungen bereits **herausragende Talente des jeweils jüngeren Jahrgangs** zu berücksichtigen. Eine frühzeitige Förderung in einer homogenen und dem Leistungsstand entsprechenden Trainingsgruppe wirkt sich hier sehr positiv auf die Entwicklung der Jugendlichen aus.

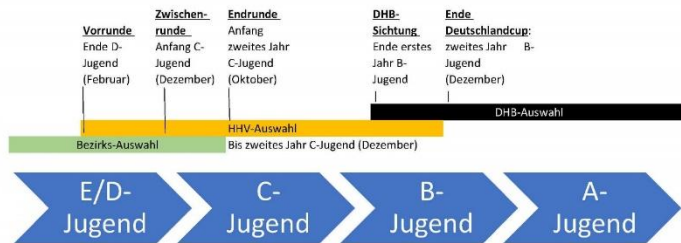
Als **zweiten Teil** der Hessensichtung Vorrunde wird vor den Sommerferien ein **mehrtägiger Sichtungslehrgang des HHV** durchgeführt. In diesem Lehrgang werden die Talente in der engeren Auswahl noch einmal gesichtet. An der Veranstaltung nehmen ca. 40 Jugendliche in zwei Gruppen teil, die bei der ersten Sichtung und dem anschließenden STP-Training positiv aufgefallen sind. Neben dem aktuellen sportlichen Können, spielt bei der Beurteilung der Jugendlichen auch das **zukünftige Entwicklungspotential**, die **individuelle Qualität**, **Teamfähigkeit** und das **Sozialverhalten** eine Rolle. In den Sichtungskader des HHV werden nach dem Lehrgang nur SpielerInnen aufgenommen, die sich den **Anforderungen des Leistungssports bewusst sind und sich diesen stellen wollen**. Mögliche spätere **Quereinsteiger** müssen qualitativ dem Niveau der Anforderungen entsprechen.

Eine nächste Sichtung nach ca. fünf Monaten wird in Form der **Hessensichtung-Zwischenrunde** durchgeführt. Nach dieser wird eine Auswahl der SpielerInnen zum L-Kaderstatus berufen.

L-Kader Status	1 Jahr C-Jugend	2 Jahr C/B-Jugend	3 Jahr B-Jugend
weiblich	30	20	
männlich	30	25	20



Der Abschluss der Sichtung erfolgt ca. eineinhalb Jahre nach der Hessensichtung-Vorrunde mit der **Hessensichtung-Endrunde**. In den jeweiligen Sichtungsmaßnahmen bestehen unterschiedliche, aufeinander aufbauende Sichtungsvorgaben (siehe Sichtungsmニュアル) bezüglich der spielenden Abwehrformation. Zudem werden im Rahmen der Zwischen- und der Endrunde verschiedene Tests bezüglich der handballspezifischen Technik sowie des sportmotorischen Entwicklungsstandes (siehe HHV Sichtungsmニュアル) durchgeführt.



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 und auch den Schulen 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 diesen langen Prozess viel Erfolg, Glück, Spaß und vor allem eine verletzungsfreie Zeit!

Kai Gerhardt
Vizepräsident Bildung und Nachwuchssport HHV



Grußwort Christian Winter

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

wir als Institut für Sportwissenschaft der Johannes Gutenberg-Universität Mainz dürfen die sportmotorischen Testungen im Rahmen der Hessensichtung schon seit 2017 begleiten.

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 nach wissenschaftlichen Kriterien entsprechend sorgfältig durchgeführt. Weiterhin sorgen wir als externer Partner für eine objektive Erfassung und Auswertung der Daten.



Dabei dienen die Testwerte nicht dazu, Spielerinnen und Spieler auszusortieren, sondern die zusätzlichen Informationen zeichnen ein differenzierteres Bild der Jugendlichen.

Wir als Institut sorgen dafür, dass im Anschluss an die Testung jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer ein individuelles Feedback erhält. So ist es für alle sofort ersichtlich, wo aktuell Stärken und Schwächen liegen. Daraus folgernd können dann individuelle Trainingsempfehlungen abgeleitet werden.

Ich freue mich auf die spannende Zusammenarbeit!

Dr. Christian Winter

Institut für Sportwissenschaft,
Johannes Gutenberg-Universität Mainz



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 **nicht** über nuScore und **ohne Haftmittel** 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:

	Wurf	Sprung	Grund- übung1	Turnen	Sprint	Pause	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

**Mittagessen nach Absprache mit dem ausrichtenden Bezirk
ab 12.30 Uhr bis 17.30 Uhr handballspezifische Tests**

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

HINWEIS:

Bezirk 1: Kassel-Waldeck
Bezirk 2: Melsungen-Fulda
Bezirk 3: Gießen
Bezirk 4: Wiesbaden-Frankfurt
Bezirk 5: Offenbach-Hanau
Bezirk 6: Darmstadt
Bezirk 7: Odenwald-Spessart

Die nachfolgenden sportmotorischen Tests sind Auszüge aus: Deutscher Handballbund (2025). Testmanual zur DHB-Sichtung 2025. Dortmund: DHB. Link zum DHB-Testmanual und Athletikkonzept DHB Stand 2024:

<https://www.dhb.de/sites/default/files/2025-03/DHB-Sichtungsmanual%202025.pdf>

<https://www.dhb-trainercenter.de/fileadmin/pageflip/athletikkonzept>

Der 30-15 IFT Test

Der 30-15 IF Lauftest wurde im Jahr 2000 von Martin Buchheit entwickelt. Seine Intention lag darin, einen individuellen Test anbieten zu können, der athletische und anthropometrische Daten einzelner Testpersonen miteinbezieht. Konkret wollte er in erster Linie einen Test schaffen mit der die kardiovaskuläre Leistungsfähigkeit einfach ermittelt werden kann, Richtungswechsel (Shuttles) beinhaltet sowie hohe Laufgeschwindigkeiten realisierbar sind und dadurch das anaerob glykolytische Energiesystem angesprochen wird. Zusätzlich sollte indirekt beachtet werden können, ob AthletInnen groß, klein, schnell oder langsam sind, da sich dies unmittelbar darauf auswirkt, wie schnell AthletInnen ihre Laufrichtung ändern können.

Testbeschreibung/ Aufbau und Ablauf des 30-15 IFT

Der Test besteht aus abwechselnden Phasen von Belastung (30 Sekunden laufen) und aktiver Erholung (15 Sekunden gehen). Die Standardlänge eines Spielfeldes im Handball beträgt 40 Meter, was das Abmessen der Distanz enorm erleichtert und somit schnell die Endlinien A und C sowie die Mittellinie B (Mittellinie des Spielfeldes) markiert werden können. Jeweils am Ende der Strecke wechseln die Testpersonen die Laufrichtung um 180 Grad, um so permanent hin und her zu laufen. Die Testperson startet hinter der Grundlinie A (mit einem Abstand von mindestens 1 Meter zur nebenstehenden Person). Mit dem ersten Signalton startet der Test. Die Testperson muss beim zweiten Ton die Mittellinie, beim dritten Ton die gegenüberliegende Grundlinie erreichen. Bis zum Ertönen des zweifachen Signaltons (Ende der 30-sekündigen Belastungsphase) muss die Testperson mit jedem weiteren Signalton mindestens die Toleranzonen erreichen, welche jeweils 2 Meter vor der Grundlinie beziehungsweise Mittellinie beginnen. Beim zweifachen Signalton hört die Testperson auf zu laufen, wobei dies nicht zwangsläufig an den Grundlinien sein muss. Danach hat sie 15 Sekunden Zeit zur nächsten Linie (Grund- oder Mittellinie) zu gehen, um dort auf den Start der nächsten Belastungsstufe zu warten. Die Anfangsgeschwindigkeit beträgt 8,0 km/h. Die Steigerung pro Stufe beträgt 0,5 km/h. Das Ende des Tests ist erreicht, wenn die Testperson drei Mal in Folge die Toleranzzone an der Mittel- oder Grundlinie in der vorgegebenen Zeit nicht erreicht.

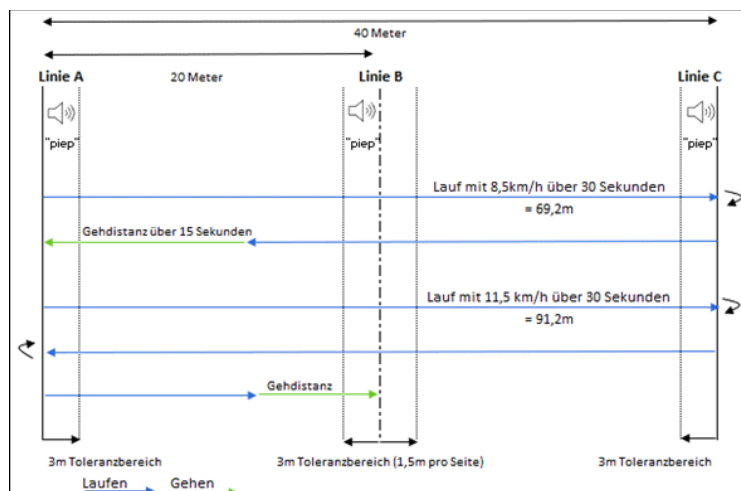


Abbildung 1: Aufbau und Ablauf des 30-15 IFT (vgl. Buchheit 2019, S.29)



Materialbedarf

Für den 30-15 IFT-Test werden folgende Materialien benötigt: Hütchen oder Markierungsscheiben zur Markierung der Laufstrecke, eventuell ein Maßband zur präzisen Vermessung der Strecke, ein Radio oder Lautsprecher für die Signal- und Kommandotöne sowie der Link <https://ift.handball.sport-iat.de/> oder QR-Code für Tonausgabe und die Messung und Protokollformular.



Bewertung

Die Auswertung eines 30-15 IFT (Intermittent Fitness Test) basiert auf der höchsten Geschwindigkeit, die ein Athlet erfolgreich in der letzten vollständig abgeschlossenen Stufe des Tests erreichen konnte. Diese Geschwindigkeit wird auch als VIFT (Velocity-Intermittent Fitness Test) bezeichnet und gibt Aufschluss über die intermittierende Ausdauerleistungsfähigkeit eines Athleten.

Orientierungswerttabellen – 30-15 IFT Test

(Stand 2024)

Orientierungswerte IFT-30-15 männlich				
Position/ Alter	12-13 Jahre	14-15 Jahre	16-17 Jahre	18-19 Jahre
Außen			19,5-20,5 km/h	20,0-21,0 km/h
Rückraum			18,5-19,5 km/h	19,5-20,5 km/h
Kreis	14,0-15,0 km/h	16,0-17,0 km/h	18,0-19,0 km/h	19,5-20,5 km/h
Torhüter			18,0-19,0 km/h	19,0-20,0 km/h
Orientierungswerte IFT-30-15 weiblich				
Position/ Alter	12-13 Jahre	14-15 Jahre	16-17 Jahre	18-19 Jahre
Außen			18,5-19,5 km/h	19,0-20,0 km/h
Rückraum			18,5-19,5 km/h	18,5-19,5 km/h
Kreis	13,0-14,0 km/h	15,0-16 kmh	19,0-20,0 km/h	19,0-20,0 km/h
Torhüter			18,0-19,0 km/h	18,0-19,0 km/h

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

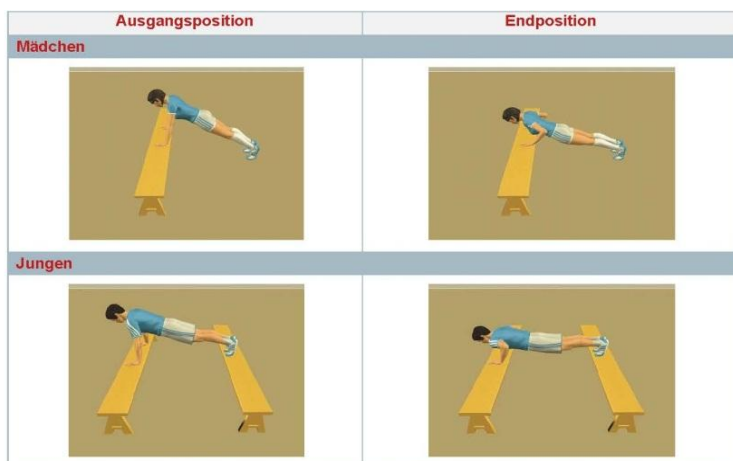
In der Ausgangsposition befinden sich die Füße der Spielerinnen auf dem Boden, die der Spieler auf einer Turnbank (siehe Abbildung). Die Spielerin/der Spieler startet auf ein akustisches Signal aus der Ausgangsposition, die Hände befinden sich dabei auf einer Turnbank (etwas über schulterbreit auseinander) 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

Liegenstütze (Anzahl)					
Alter (Jahre)	weit- überdurch- schnittlich	überdurchs- chnittlich	durch- schnittlich	unterdurch- schnittlich	weit unter- durch- schnittlich
Jungen					
12	>35	35-27	26-15	14-11	<10
13	>36	36-28	27-16	15-13	<13
14	>37	37-29	28-17	16-14	<14
15	>39	39-31	30-18	14-12	<12
16	>39	39-31	30-18	14-12	<12
Mädchen					
12	>32	32-21	20-9	8-2	<2
13	>34	34-25	24-10	9-4	<4
14	>35	35-26	25-10	9-3	<3
15	>34	34-26	25-10	9-3	<3

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

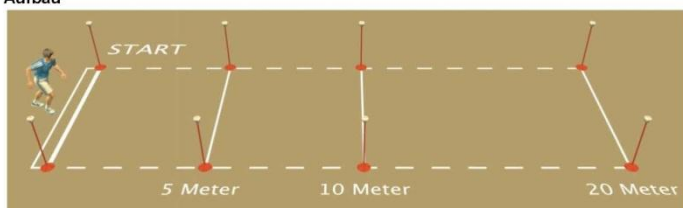
Elektronische Zweitmessanlage mit vier Lichtschranken, Markierungen für die Vor-Start-(20cm davor)/Start- und Ziellinien

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

Stand 2020

20m Sprint (Sek.)

Alter (Jahre)	weit- überdurch- schnittlich	überdurchs- chnittlich	durch- schnittlich	unterdurch- schnittlich	weit unter- durch- schnittlich
Jungen					
12	>2,93	2,94-3,09	3,10-3,34	3,35-3,47	<3,47
13	>2,92	2,93-3,08	3,09-3,33	3,34-3,46	<3,46
14	>2,90	2,90-3,06	3,07-3,31	3,32-3,45	<3,45
15	>2,91	2,91-3,01	3,02-3,27	3,28-3,44	<3,44
16	>2,85	2,85-2,98	2,99-3,23	3,24-3,43	<3,43
Mädchen					
12	>3,09	3,09-3,25	3,26-3,61	3,62-3,78	<3,78
13	>3,08	3,08-3,24	3,25-3,59	3,60-3,75	<3,75
14	>3,08	3,08-3,23	3,23-3,53	3,54-3,71	>3,71
15	>3,10	3,10-3,22	3,23-3,51	3,52-3,65	<3,65

Schlagwurf mit Anlauf

Der Schlagwurf mit drei Schritten Anlauf testet die maximale Ballfluggeschwindigkeit.

Testbeschreibung

Die Spielerin/der Spieler steht in Schrittstellung vor der 9-m-Linie (passend, damit drei Schritte bis zum 7-Meter ausreichend sind) und führen einen Schlagwurf mit drei Schritten Anlauf durch. Die Aufgabe besteht darin, den Ball mit maximaler Geschwindigkeit mittig in ein Zielfeld im Handballtor (B 1,80 x H 1,40 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. **Test findet ohne Haftmittel statt.**

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



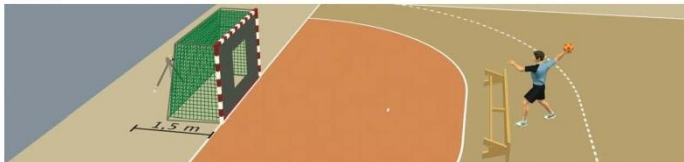
Materialbedarf

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 mit Anlauf
Stand 2020

Maximale Ballfluggeschwindigkeit (km/h)					
Alter (Jahre)	weit-überdurchschnittlich	überdurchschnittlich	durchschnittlich	unterdurchschnittlich	weit unterdurchschnittlich
Jungen					
12	>97	97-99	88-70	69-65	<65
13	>98	98-89	88-72	70-67	<67
14	>99	99-90	88-75	74-70	<70
15	>99	99-92	91-78	77-72	<72
16	>99	99-93	91-78	77-71	<71
Mädchen					
12	>75	75-70	69-60	59-54	<54
13	>77	77-72	71-61	60-55	<55
14	>80	80-73	72-61	60-56	<56
15	>79	79-73	72-62	61-58	<58

Jump-and-Reach Test

Der Jump-and-Reach Test erfasst die vertikale Sprungleistung (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).

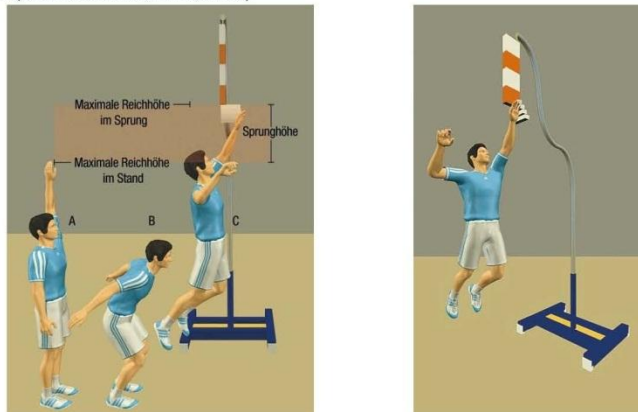
Materialbedarf

Messbaum, Bandmaß.

Bewertung

Errechnet wird die Sprunghöhe aus der Differenz zwischen maximaler Reichhöhe im Sprung (C) 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

Stand 2020

Jump-and-Reach Test (cm)					
Alter (Jahre)	weit-überdurchschnittlich	überdurchschnittlich	durchschnittlich	unterdurchschnittlich	weit unterdurchschnittlich
Jungen					
12	>60	60-55	54-40	39-30	<30
13	>63	63-57	56-42	41-33	<33
14	>65	65-59	58-44	43-35	<35
15	>67	67-60	59-47	46-40	<40
16	>68	68-62	61-48	47-42	<42
Mädchen					
12	>50	50-45	45-33	32-25	<25
13	>53	53-48	47-35	34-28	<28
14	>54	54-48	47-35	34-28	<28
15	>55	55-49	48-36	35-28	<28

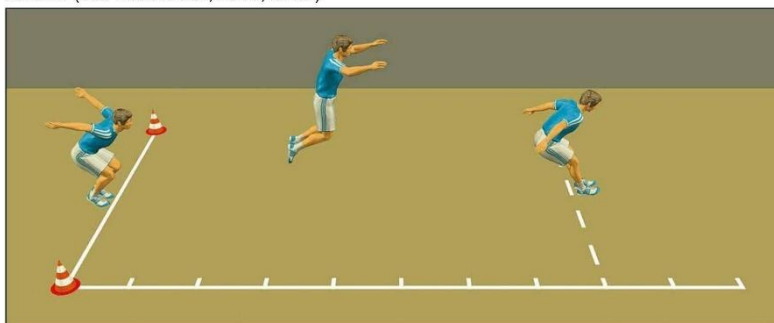
Horizontale Sprungweite

Der Standweitsprung ist ein elastodynamischer Horizontalsprung mit Ausholbewegung. Mit dem Standweitsprung wird die horizontale Sprungkraft, genauer die Schnellkraft der Beine, ermittelt.

Testbeschreibung

Die Testperson steht beidbeinig im schulterbreiten Stand mit neutraler Fußposition und den Fußspitzen unmittelbar vor einer markierten Absprunglinie. Aus der Ausgangsposition springt sie mit einer einmaligen Ausholbewegung so weit wie möglich nach vorne. Die Landung erfolgt beidbeinig mit leicht gebeugten Knien und stabiler Beinachse.

Aufbau (aus Pabst et al., 2010, S. 30)



Materialbedarf

Stab, Bandmaß, Klebestreifen.

Bewertung

Es wird die Sprungweite in Metern gemessen. Dazu wird der Abstand zwischen der Absprunglinie und der nächstliegenden Landeposition gemessen. Es werden drei Sprünge absolviert. Der beste Versuch wird notiert.

Der Sprung ist nur gültig, bei: 1.) beidbeinigem Absprung sowie zusätzlich 2.) stabile beidbeinige Landung **OHNE** Nach-/Ausfallschritt oder dem Abstützen mit der Hand auf dem Boden.

Orientierungswerttabelle

Stand 2020

Standweitsprung (m)

Alter (Jahre)	weit-überdurchschnittlich	überdurchschnittlich	durchschnittlich	unterdurchschnittlich	weit unterdurchschnittlich
Jungen					
12	>2,43	2,43-2,28	2,27-2,05	2,04-1,87	<1,87
13	>2,55	2,55-2,38	2,37-2,07	2,07-1,90	<1,90
14	>2,62	2,62-2,46	2,45-2,14	2,13-1,95	<1,95
15	>2,68	2,68-2,52	2,51-2,19	2,18-2,01	<2,01
16	>2,70	2,70-2,55	2,54-2,23	2,22-2,04	<2,04
Mädchen					
12	>2,29	2,29-2,13	2,12-1,83	1,82-1,66	<1,66
13	>2,30	2,30-2,14	2,13-1,84	1,83-1,68	<1,68
14	>2,30	2,30-2,16	2,15-1,85	1,84-1,70	<1,70
15	>2,30	2,30-2,15	2,14-1,84	1,83-1,68	<1,68

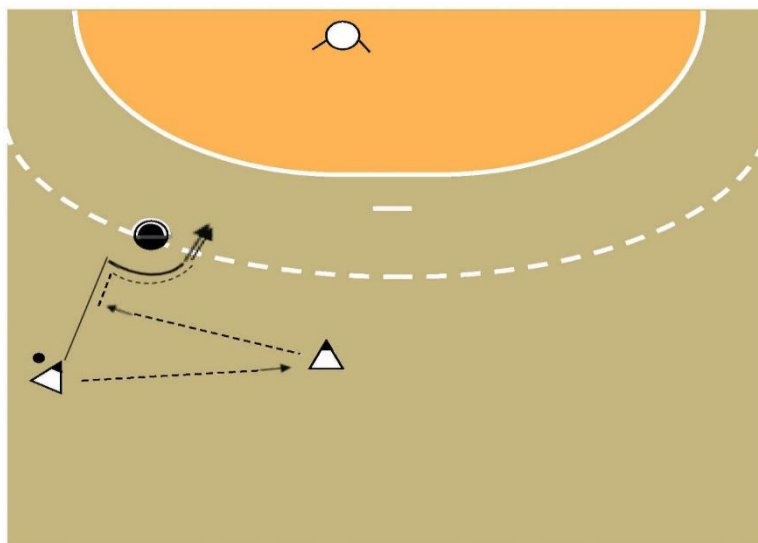
Bodenturnen

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.

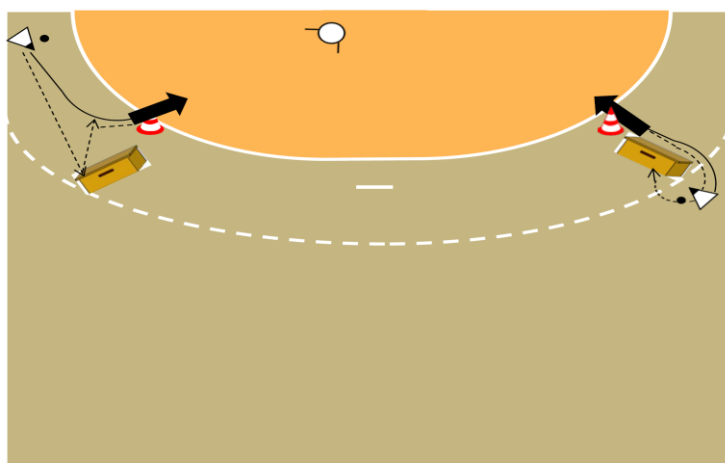
Grundübung1 Körpertäuschung zur Wurfarmseite (mit Ball)



Die Spielerin bzw. der Spieler steht zu Beginn der Grundübung auf Rückraumposition und spielt als eröffnende Aktion den Ball als Pass zum Anspieler bzw. Anspielerin. Der zurückkommende Ball muss daraufhin in der Bewegung angenommen werden und die Aktion mit einem Körpertäuschung zur Wurfarmseite am Airbody vorbei abgeschlossen werden. **Die Übung findet ohne Haftmittel statt.**

Bewertung: Annahme des Balles in der Luft, Sprung in parallele Schrittstellung, Abstand zum Airbody, Ausweichbewegung durch seitliche Verlagerung, seitlicher Ausfallschritt (1-Schritt), Körperverschiebung in Richtung Ausfallschritt, explosiver raumgreifender zweiter Schritt, Tempowechsel, Ballsicherung, explosiver dritter Schritt Richtung Abschluss, Wurfauslage, Absprung, Flughöhe/-weite.

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 Linienaußen den Ball mit der Nicht-Wurffhand (gleiches Bein vorne) an die ins Spielfeldzentrum zeigende, lange Seite des Kastens und nimmt den Ball mit der Wurffhand 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 wie möglich, kontrolliert und ohne Kastenberührung zum Abschluss an der 6-m-Linie zu kommen. **Die Übung findet ohne Haftmittel statt.**

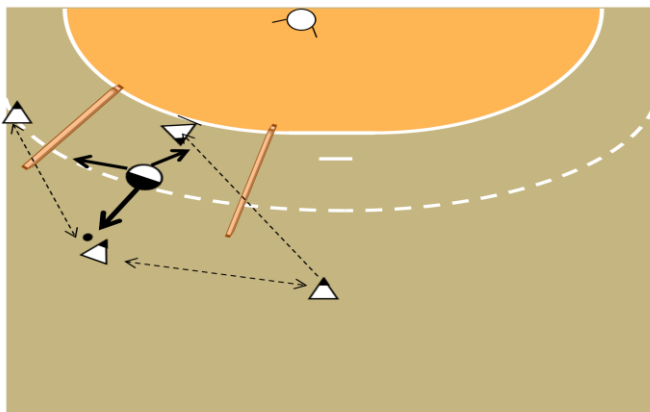
Bewertung: Anlauf, Absprung, Ausholbewegung, Wurfauslage, Flughöhe/-weite, Winkelmaximierung, Wurfvarianten, Landung/Fall, Koordination und Orientierung.



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 Übung findet ohne Haftmittel statt.**

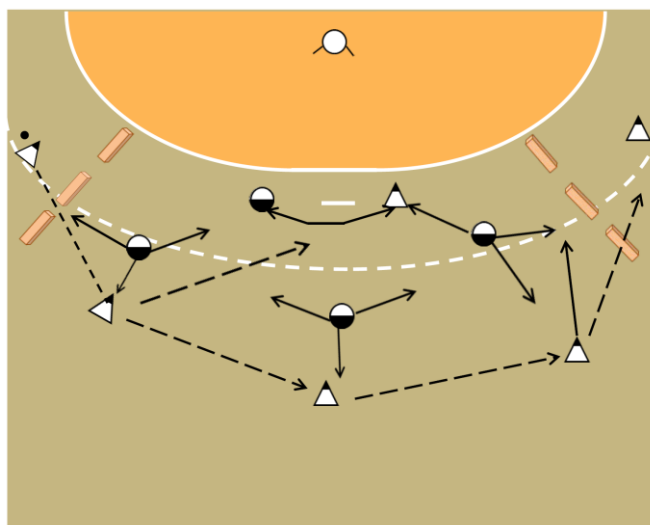
Die Angriffsspielerin bzw. der Angriffsspieler muss eine raumverlagernde Bewegung hinlegen und den Ball in der Bewegung annehmen und sich dann im 1gegen1 durchsetzen. Die Spielerinnen bzw. Spieler sollen mit Pass-, Wurf-, Körper- und Lauftäuschungen arbeiten und den Durchbruch sowohl zur Wurfarm-Seite 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. **Grundspiel findet ohne Haftmittel statt.** 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
1:3	5:7
2:4	6:8
1:4	5:8
2:3	6:7
3:4	7:8

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. Jede Spielerin und jeder Spieler der Bezirksauswahlen soll hier nochmal die Möglichkeit erhalten, sich den HHV-Trainern zu präsentieren.

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 **finden ohne Haftmittel statt** und werden **nicht** 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 Einzelmanndeckung), 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.

Spieler besetzen zu Beginn des Passkontinuums die Positionen RL und RR mehrfach sowie RM einfach.

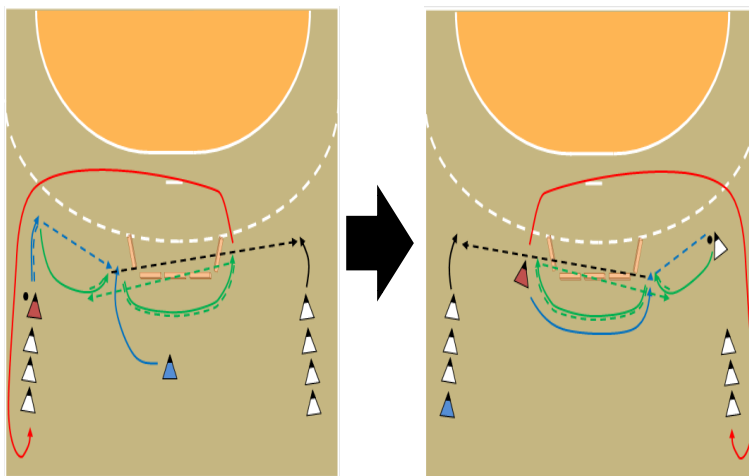


Abb. 1a: Passkontinuum Phase 1

Abb. 1b:

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 Gruppenspiel (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)
- Strecksprung mit ganzer Drehung

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