TALENTIADE 2018

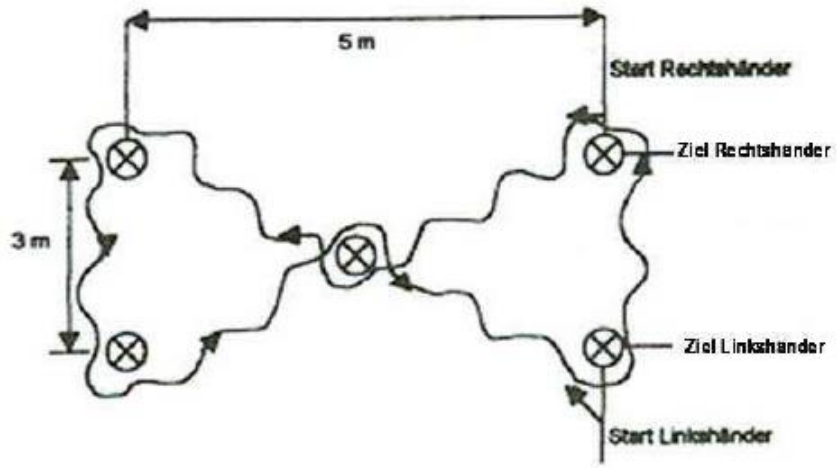
TESTS – ATHLETIK/TECHNIK & KOORDINATION

Partner des Handballverbandes Mittelrhein

Schiedsrichterausrüster

ÜBUNG 1

8er-Lauf mit Prellen



Ablauf: Jede/r Sportler/in startet mit gefasstem Ball an der Startlinie. Er/Sie durchläuft die skizzierte Strecke mit regelgerechter und taktisch richtiger Ballführung. Jede/r Sportler/in hat 2 Versuche.

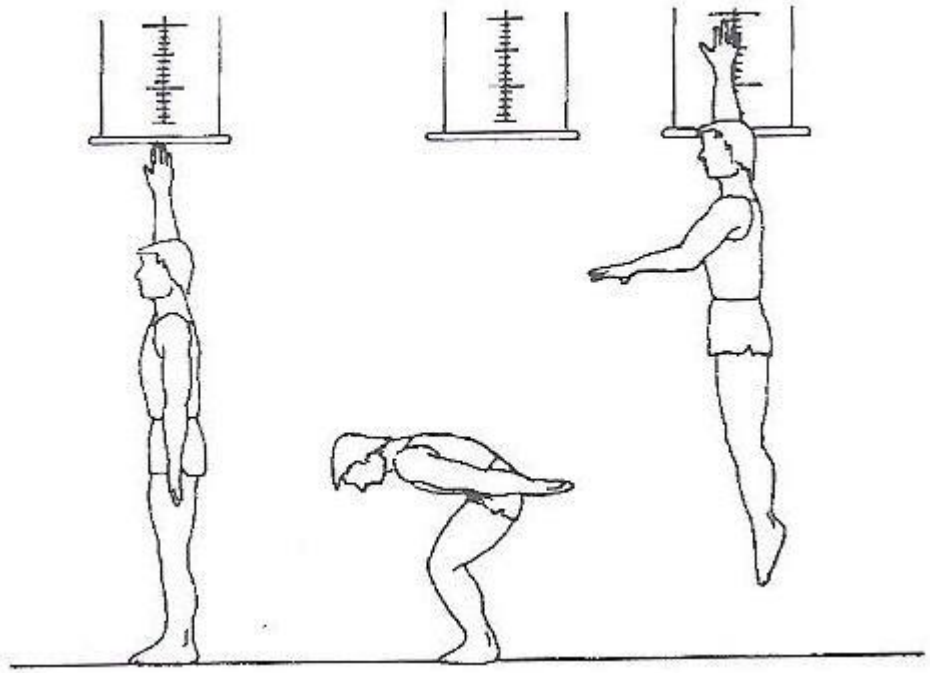
Bewertung: Gemessen und gewertet wird der beste Durchlauf von zweien. Jede umgekippte Slalomstange bedeutet einen Zeitzuschlag von 0,3 Sekunden.

Material: 5 Slalomstangen, Stoppuhr, Ball

Partner des Handballverbandes Mittelrhein
Schiedsrichterausrüster

ÜBUNG 2

Jump-&-Reach



Ablauf: Für jede/n Sportler/in wird die Reichhöhe gemessen (Ferse behält Bodenkontakt, wandnahe Hand greift so hoch wie möglich). Danach springt der/die Sportler/in mit ca. 90° gewinkelten Beinen hoch und schlägt an die Wand (oder spez. Messgerät) an. 3 Versuche/Sportler/in. Sportler/innen dürfen mit Armen Schwung holen.

Bewertung: Gemessen und bewertet wird die Differenz aus Sprung- und Reichöhe.

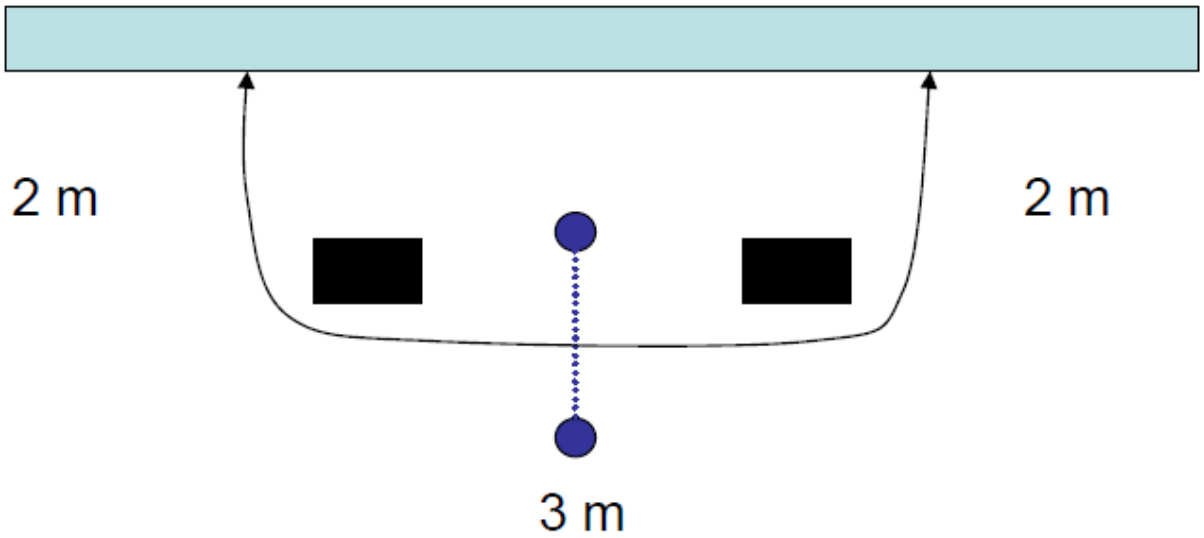
Material: Maßband, Magnesia (oder Messgerät)

Partner des Handballverbandes Mittelrhein

Schiedsrichterausrüster

ÜBUNG 3

9-Ecken-Lauf



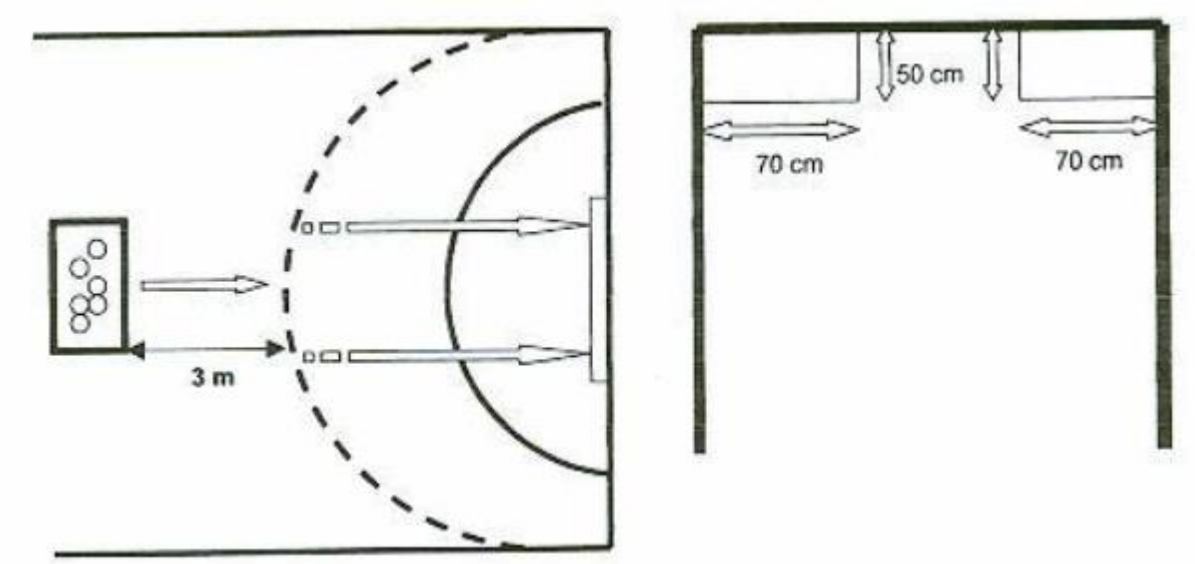
Ablauf: Jede/r Sportler/in startet an der Startlinie (blau), umläuft einen Kasten (schwarz) und schlägt mit beiden Händen an die Wand (hellblau) und umläuft anschließend beide Kästen, um erneut die Wand anzuschlagen. Insgesamt 9x muss er/sie die Wand anschlagen, ehe die Start-/Ziellinie durchlaufen wird.

Bewertung: Gemessen und gewertet wird die Laufzeit.

Material: 2 Turn-Kästen, Stoppuhr

ÜBUNG 4

Wurf-Präzision unter Zeitdruck



Ablauf: Der/die Sportler/in steht vor dem umgedrehten Kastenteil und startet mit Greifen des 1. Balles. Nach drei Schritten soll ein Schlagwurf alternierend auf die Ziele erfolgen (links, rechts, links usw.). Jede/r Sportler/in erhält 2 Versuche.

Bewertung: Gemessen und bewertet wird die Anzahl der Treffer innerhalb von 20 Sekunden. Treffer zählen, wenn die abgesteckte/abgedeckte Fläche nicht berührt wird (Pfosten- und Lattenberührungen sind erlaubt) und beim Wurf die 9-Meter-Linie nicht berührt wurde.

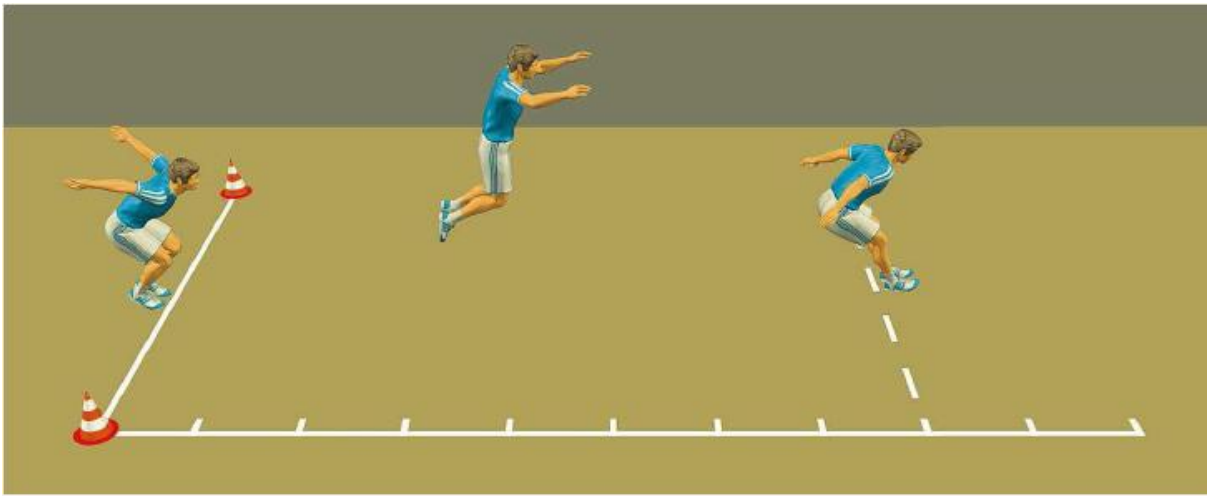
Material: 10 Handbälle, Langkastenoberteil, Abdeckplane bzw. Seile, Stoppuhr

Partner des Handballverbandes Mittelrhein

Schiedsrichterausrüster

ÜBUNG 5

Standweitsprung



Ablauf: Der/die Sportler/in steht vor der Sprunglinie und springt beidbeinig so weit wie möglich, ohne bei der Landung das Gleichgewicht zu verlieren.

Bewertung: Gemessen und bewertet wird der Landepunkt (Ferse) aber nur nach beidbeinigem, sicherem Stand. 3 Versuche/Sportler/in

Material: Maßband

Partner des Handballverbandes Mittelrhein

Schiedsrichterausrüster

ÜBUNG 6

Handling vorwärts-rückwärts Fangen

Ablauf: Der/die Sportler/in fasst einen Ball von hinten und von vorne durch die gegrätschten Beine. Auf Kommando wechseln die Hände von vorne nach hinten bzw. hinten nach vorne, ohne dass der Ball den Boden berührt.

Bewertung: Gemessen und bewertet wird die Anzahl von vollständigen Wechseln, ohne Bodenberührung des Balles, innerhalb von 20 Sekunden. Jede/r Sportler/in erhält 2 Versuche.

Material: Handball, Stoppuhr

ÜBUNG 7

Handling Wechsel-Fangen (ohne Bild)

Ablauf: Der/die Sportler/in fasst einen Ball beidhändig vor der Brust. Auf Kommando wird der Ball über Kopf nach hinten geworfen und hinter dem Rücken beidhändig gefangen. Danach erfolgen der Wurf von hinten nach vorne und das Fangen vor der Brust.

Bewertung: Gemessen und bewertet wird die Anzahl jedes gefangenen Wurfes, der ohne Bodenberührung absolviert wurde, innerhalb von 20 Sekunden. Jede/r Sportler/in erhält 2 Versuche.

Material: Handball, Stoppuhr

Partner des Handballverbandes Mittelrhein

Schiedsrichterausrüster

ÜBUNG 8

Seilspringen vorwärts-rückwärts

Ablauf: Der/die Sportler/in springt auf Kommando 15 Sekunden mit Vorwärtsdurchschlag des Sprungseils, auf erneutes Kommando und ohne Pause, 15 Sekunden mit Rückwärtsdurchschlag. Die Sprünge werden ohne Zwischensprung und mit geschlossenen Beinen/Füßen absolviert.

Bewertung: Gemessen und bewertet wird die Anzahl jedes Sprunges. Jede/r Sportler/in erhält 2 Versuche.

Material: Sprungseil, Stoppuhr

Partner des Handballverbandes Mittelrhein

Schiedsrichterausrüster

ÜBUNG 9

Rolle vorwärts-rückwärts // Radschlag links-rechts (ohne Bild)

Ablauf: Der/die Sportler/in startet mit einer Rolle vorwärts aus dem Stand, in den Stand zurück, halbe Drehung und Rolle rückwärts aus dem Stand, in den Knie-Stand, halbe Drehung, Radschlag links (linke Hand stützt zuerst auf) folgt der Radschlag rechts.

Bewertung: Gemessen und bewertet werden vier Kriterien:

„Rolle vorwärts in den Stand“ //
ohne Abstützen 2 Punkte, mit Abstützen 1 Punkt, nicht erfüllt 0 Punkte
„Rolle rückwärts in den Kniestand“ //
Rolle mit Beinschluss 2 Punkte, ohne Beinschluss 1 Punkt, nicht erfüllt 0 Punkte
„Radschlag links/rechts“ // auf einer Linie und gestreckte Ausführung jeweils 2 Punkte, versetzt und/oder gebeugte Ausführung (Knie nicht gestreckt) jeweils 0 Punkte

Jede/r Sportler/in erhält 2 Versuche.

Material: 2 Turnmatten

Partner des Handballverbandes Mittelrhein
Deutsche Krebshilfe Stadionwelt® handballdirekt.de molten For the real game Trimona hummel
Schiedsrichterausrüster
adidas

ÜBUNG 10

Stütz-Prellen

Ablauf: Der/die Sportler/in prellt einen Ball im korrekten Stütz (nur Füße und Hände haben Kontakt, gestreckter Körper), abwechselnd mit der linken und der rechten Hand. Der Ball darf dabei nur 1x (Jungen) bzw. 2x (Mädchen) nach dem Handkontakt den Boden berühren.

Bewertung: Gemessen und bewertet wird die Anzahl der Handkontakte innerhalb von 20 Sekunden.
Jede/r Sportler/in erhält 2 Versuche.

Material: Handball, Stoppuhr

Partner des Handballverbandes Mittelrhein
Deutsche Krebshilfe Stadionwelt handballdirekt.de molten Trimona hummel
Schiedsrichterausrüster
adidas