Handball Leistungstest

Zielwerfen 1.

Durchführung

Im Tor werden vier Reifen aufgehängt. Der Sportler steht mit Ball vor dem Ballwagen. Der Ballwagen befindet sich zentral 3 Meter hinter der 9m-Linie. Die Zeitnahme wird gestartet mit der ersten Bewegung in Richtung Tor. Die Testperson führt den Ball bis zur 9m-Linie und wirft aus dem Schlagwurf mit Stemmschritt bzw. Sprungwurf auf das rechte obere Zielloch, nach erneuter Ballaufnahme erfolgt der Wurf links oben, anschließend rechts unten, links unten, erneut rechts oben usw.

Bewertung Dauer 30 s

Anzahl der erreichten Treffer in 30 Sekunden. Treffer, bei denen die 9m-Linie be- oder übertreten wird, sind ungültig und werden nicht mitgezählt. Jeder Spieler hat 2 Versuche, der bessere wird gewertet, wobei die Anzahl der ungültigen Versuche ebenfalls notiert wird.

Stemmwurf	Versuch 1	Versuch 2	**Sprungwurf**	Versuch 1	Versuch 2
Treffer			Treffer		
üngültig			üngültig		

Zielwerfen 2.

Durchführung

5 Würfe von LA und 5 Würfe von RA werden dabei durchgeführt. Der Wurf erfolgt aus dem Stand vom Schnittpunkt Kreis mit Torauslinie. Aufsetzer sind verboten, der Spieler darf erst nach dem Wurf das Spielfeld treten

Bewertung

Treffer an den kurzen Pfosten: 1 Punkt
Treffer des langer Pfosten ohne Torerfolg = 2 Punkte
Innenpfosten Tor = 3 Punkte
direkter Wurf ins Tor = 4 Punkte

Punkte			
Normwert	20	Normwert	15
Jungen		Mädchen	

Zielwerfen 3.

Durchführung

Die Testperson versucht von der Mittellinie, die nicht be- oder übertreten werden darf, direkt den Handball in die obere Torhälfte zu werfen. Als Zielorientierung wird in das Tor ein großer Kasten mittig platziert. Nach 3 Probewürfen hat die Testperson 5 Wertungsversuche im Schlagwurf mit Stemmschritt und 5 im Sprungwurf-Zuspiel.
Geworfen wird aus dem 3-Schritt.

Bewertung

Direkter Treffer in die obere Hälfte = 2 Punkte
Direkter Treffer an die Begrenzungen der Trefferfläche = 1 Punkt

Stemmwurf	Versuch 1	**Sprungwurf**	Versuch 1
Treffer		Treffer	
üngültig		üngültig	

800g Ball Wurf

Durchführung

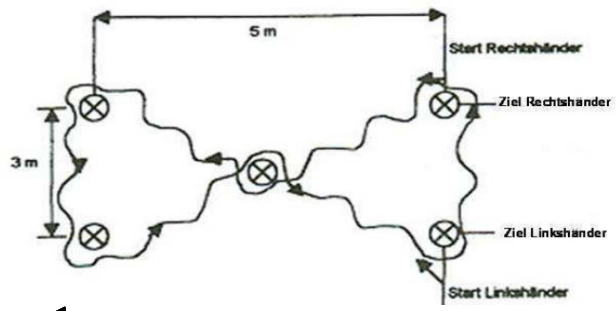
Anlauf, Stemmwurf / Sprungwurf, 3 Würfe

Bewertung

Weite messen

Stemmwurf	Versuch 1	Versuch 2	Versuch 3	**Sprungwurf**	Versuch 1	Versuch 2	Versuch 3
Treffer				Treffer			
üngültig				üngültig			

Slalomdribbling



Durchführung

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.

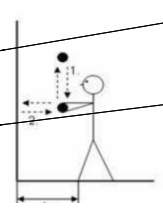
Bewertung

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

Versuch 1 Versuch 2

Zeit [s]

Bewegungsfangkoordination 1



Durchführung

Der Spieler/in wirft abwechselnd einen Ball senkrecht in die Höhe, danach den zweiten Ball waagerecht an die Wand (Stein- oder Betonwand, keine gepolsterte Wand oder Holzwand) – Abstand von der Wand 1m.

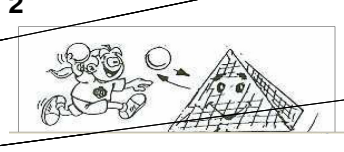
Bewertung 20 s

Anzahl der von der Wand zurückspringend gefangenen Bälle in 20 Sekunden.
Jeder Spieler/in hat 2 Versuche, der beste wird gewertet.

Versuch 1 Versuch 2

Anzahl Bälle

Bewegungsfangkoordination 2



Durchführung

Der Spieler/-in steht mit 2m Abstand vor der Handballpyramide (mit Netzbespannung, keine Folienabdeckung) und hält zwei Handbälle. Abwechselnd werden die Bälle gegen die Pyramide geworfen, wobei der zurückspringende Ball immer mit zwei Händen gefangen werden muss

Bewertung 20 s

Anzahl der mit zwei Händen gefangenen Bälle in 20 Sekunden
Jede/r Spieler/in hat zwei Versuche, der beste wird gewertet.

Versuch 1 Versuch 2

Anzahl Bälle

Handling

Durchführung

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.

Bewertung 20 s

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.

Versuch 1 Versuch 2

Anzahl Handwechsel

Ball mit dem Fuß prellen

Durchführung

Ball abwechselnd mit dem linken und rechten Fuß (Fußsohlenspitze) prellen.
Der Ball darf dabei nur einmal den Boden berühren.

Bewertung 20 s

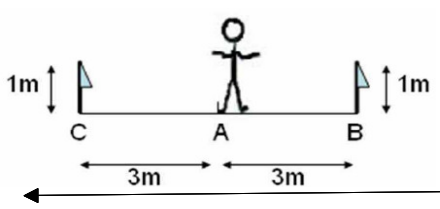
Jeder Ballkontakt = 1 Punkt
Testzeit: 20 Sekunden
Jede/r Spieler/in hat zwei Versuche, der beste wird gewertet. Fortlaufend zählen.

Versuch 1 Versuch 2

Anzahl ballkontakt

Side step Lauf

Durchführung



Side-Step-Lauf zwischen den Linien. Bei Überquerung der Mittellinie jeweils eine halbe Drehung und an den Seitenlinien müssen die Markierungsstäbe berührt werden.
Side-Step-Lauf zwischen den Linien B und C, so dass jede Linie zweimal angelaufen wird. Start und Ziel ist Linie A.
Start auf Kommando/Pfiff.
Beim Start muss sich ein Fuß auf der Mittellinie (Linie A) befinden – die Zeit wird gestoppt, wenn ein Fuß nach Absolvierung der Aufgabenstellung die Mittellinie (Linie A) berührt wird.
Start von Linie A * Side-Step-Lauf zu Linie B * Umlaufen der Markierungsstange mit gleicher Blickrichtung * Side-Step-Lauf zu Linie C, dabei Überquerung der Linie A =halbe Drehung – Umlaufen der Markierungsstange mit gleicher Blickrichtung

Bewertung

Zeit des besten Versuchs
Der Versuch ist ungültig, wenn die Erfordernisse der Aufgabenstellung nicht erfüllt worden sind
(z.B. keine Side-Step-Schritte – keine Kreuzung der Beine, keine Berührung der

Versuch 1 Versuch 2

Zeit