

Testmanual Mini-Spielfest

11.06.2023

BallsportARENA Dresden



Seilsprung

Handlings Diagonal

8-Ecken Lauf

Präzisionswurf Wand

Gewandtheitstest 1

Kegel-Zielwurf

Slalomprellen

Achterlauf

Handball-Weitwurf

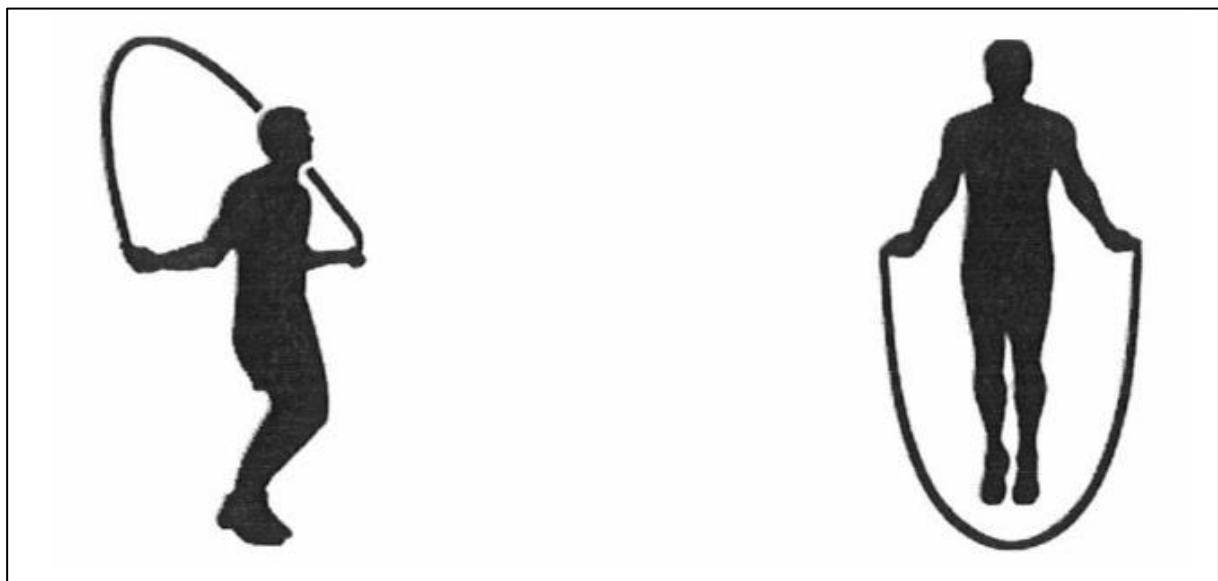
Stand-Weit-Sprung

Gewandtheitslauf ohne Ball

Seilsprung

Testablauf

- Jede/r Spieler/in hat zwei Versuche
- Ziel: maximale Wiederholungsanzahl an Seilsprüngen
- Der Spieler bzw. die Spielerin versucht in 30 sec eine möglichst hohe Anzahl an Seildurchschlägen zu erreichen. Dabei kann er bzw. sie eine beliebige Technik wählen.
Der Test beginnt und endet durch ein Signal der Kampfrichter.



Handlings Diagonal

Testablauf

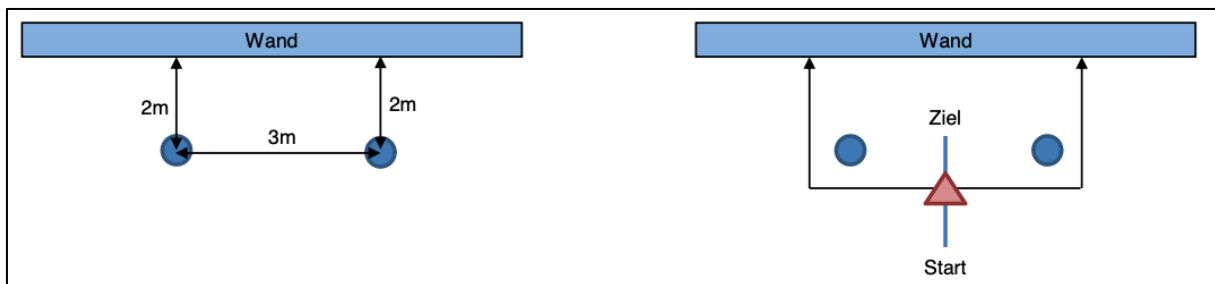
- Jede/r Spieler/in hat zwei Versuche
- Ziel: maximale Wiederholungsanzahl an Handwechseln mit Ball in 30 sec.
- Der Handball wird zwischen den gespreizten Beinen gehalten. Eine Hand hält den Ball von vorn und die andere Hand von hinten. Auf das Startkommando erfolgt ein fortlaufender Handwechsel (Greifen des Balles von vorn bzw. hinten), wobei beide Hände den Ball gleichzeitig loslassen und wieder fangen. Die Füße bleiben fest am Boden. Jeder korrekt ausgeführte Handwechsel wird gewertet.
- keine Wertung: Ball wird nicht gefangen und/oder berührt den Hallenboden
- Auch wenn der Ball den Boden berührt, kann der Test fortgesetzt werden.



8-Ecken Lauf

Testablauf

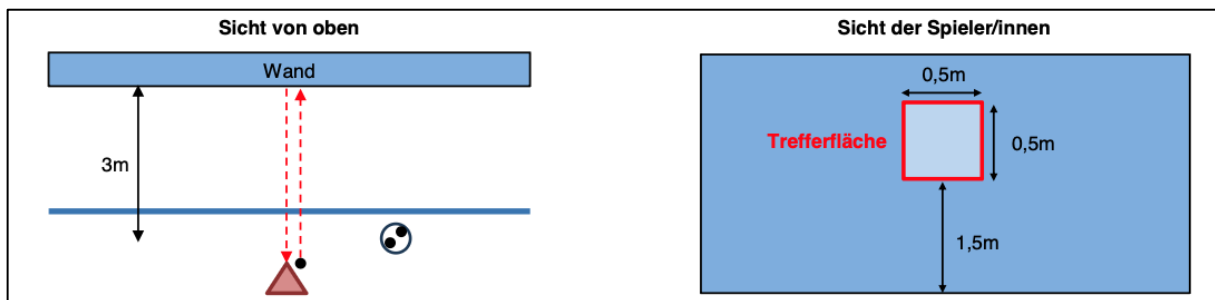
- Jede/r Spieler/in hat zwei Versuche
- Ziel: Realisierung des Tests innerhalb kürzester Zeit
- Der Spieler bzw. die Spielerin startet über der Startlinie und durchläuft neunmal eine durch Stangen und Wand markierte Laufstrecke (2 m x 3 m) so schnell wie möglich. Die Wand ist bei der Wende mit beiden Händen zu berühren. Die Gerade zwischen den beiden Stangen ist mit Nachstellschritten zu absolvieren.
- Die Laufzeit startet, wenn der Spieler bzw. die Spielerin die Startlinie überschreitet. Die Laufzeit wird gestoppt, wenn der Spieler bzw. die Spielerin das achte Mal die Wand mit beiden Händen berührt hat und dann wieder über die Ziellinie läuft. Start- und Ziellinie sind identisch.



Pass-Wand-Test

Testablauf

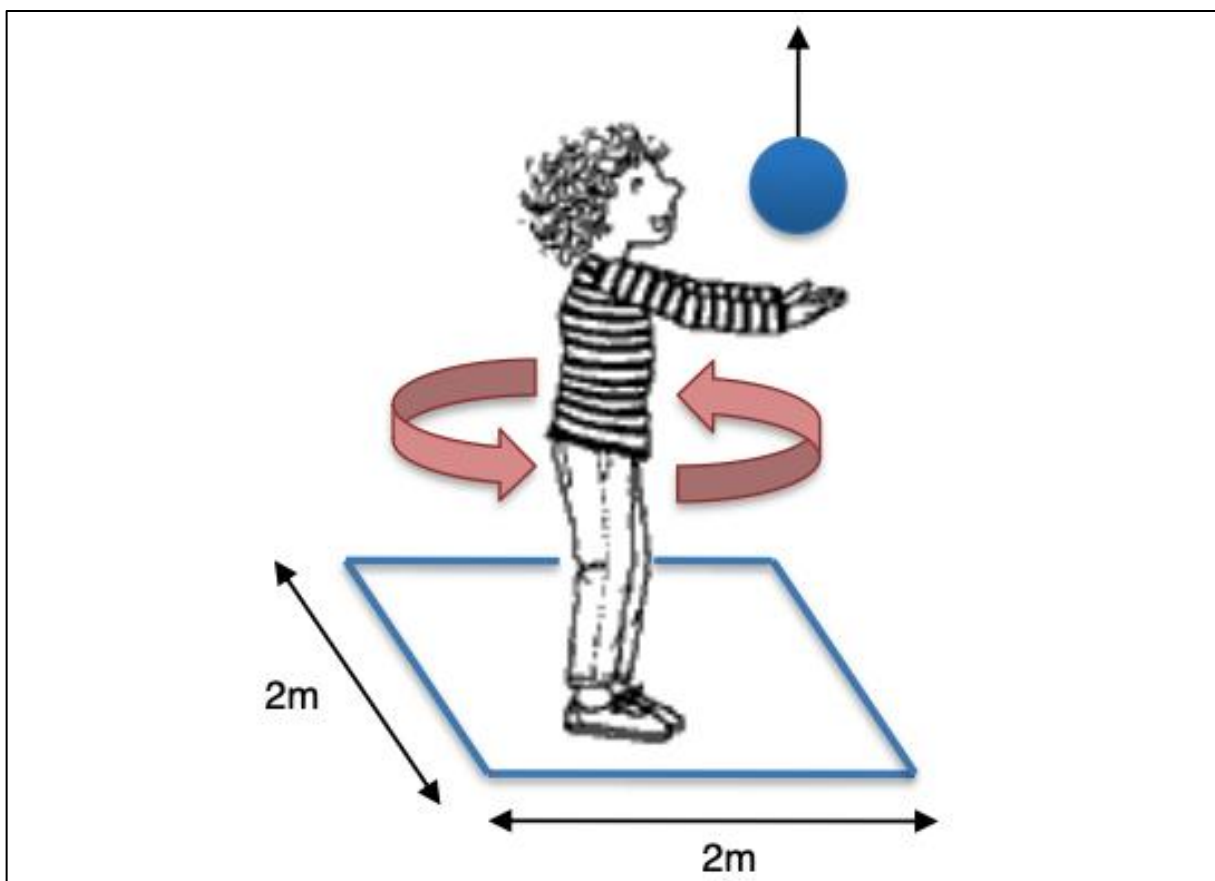
- Jede/r Spieler/in hat zwei Versuche
- Ziel: größtmögliche Anzahl an direkten Pässen und Ballannahmen in 30 sec
- Der Spieler bzw. die Spielerin wirft den Ball direkt gegen die Wand in eine markierte Trefferfläche. Der Ball springt zurück ins Feld und muss (bevor er den Boden berührt) wieder gefangen werden. Sowohl beim Abwurf als auch beim Fangen darf die Bodenmarkierung nicht überschritten werden, diese befindet sich 3 m von der Wand entfernt.
- keine Wertung: Ball landet nicht in Trefferfläche an der Wand, Ball berührt den Boden, Überschreiten der Bodenmarkierung
- Jede/r Spieler/in hat einen Ball und zwei Ersatzbälle zur Verfügung, die immer wieder in einem Reifen in Nähe der Bodenmarkierung aufgefüllt werden können. Verspringt der Ball, kann ein Mitspieler bzw. eine Mitspielerin den Ball holen und wieder in den Reifen legen.



Gewandtheitstest 1

Testablauf

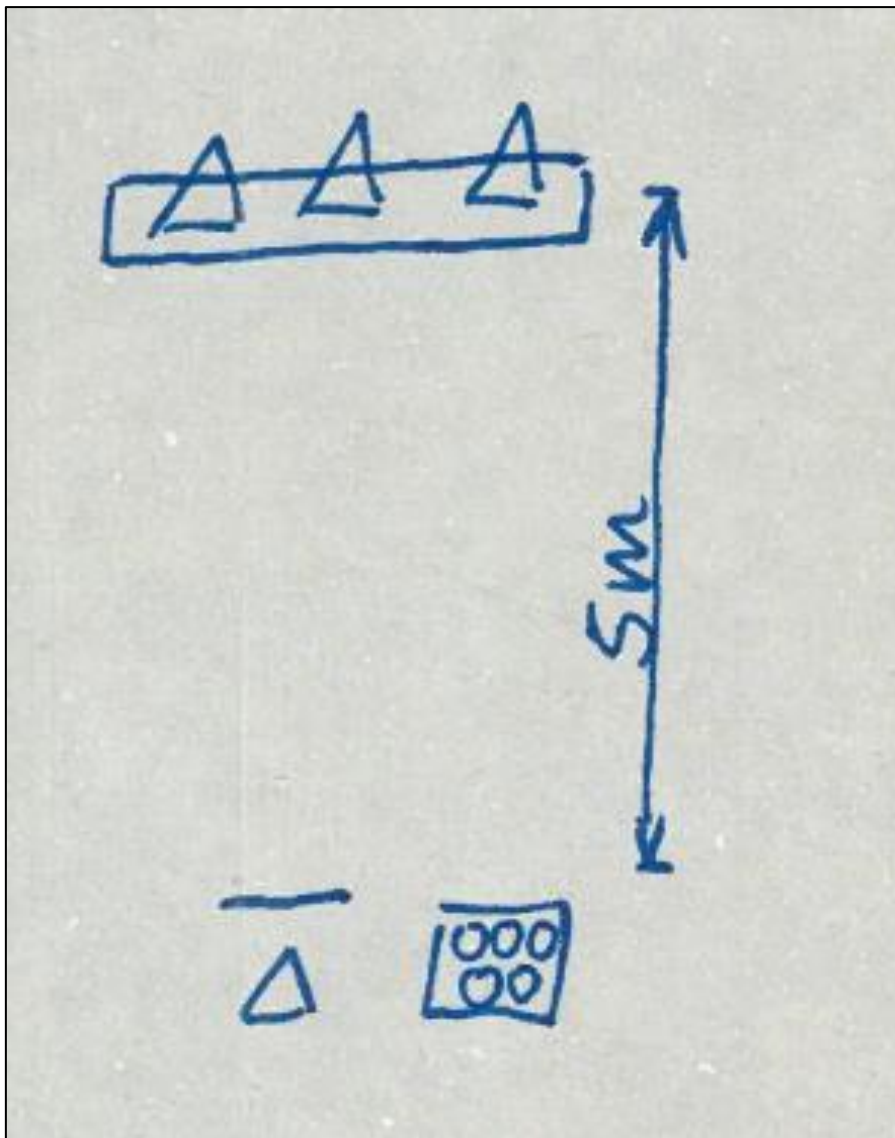
- Jede/r Spieler/in hat zwei Versuche
- Ziel: größtmögliche Anzahl an direkten Ballannahmen nach der Körperlängsachsrotation in 20 sec
- Der Spieler bzw. die Spielerin steht mit beiden Beinen auf dem Hallenboden. Der mit beiden Händen gehaltene Ball wird in die Höhe geworfen. Der Spieler bzw. die Spielerin führt eine Körperlängsachsrotation nach links oder rechts aus und fängt den Ball wieder im sicheren Stand. Anschließend wird der Ball wieder in die Höhe geworfen und die Körperlängsachsrotation entgegengesetzt ausgeführt. usw.
- keine Wertung: Ball wird nicht gefangen und/oder berührt den Hallenboden



Kegel-Zielwurf

Testablauf

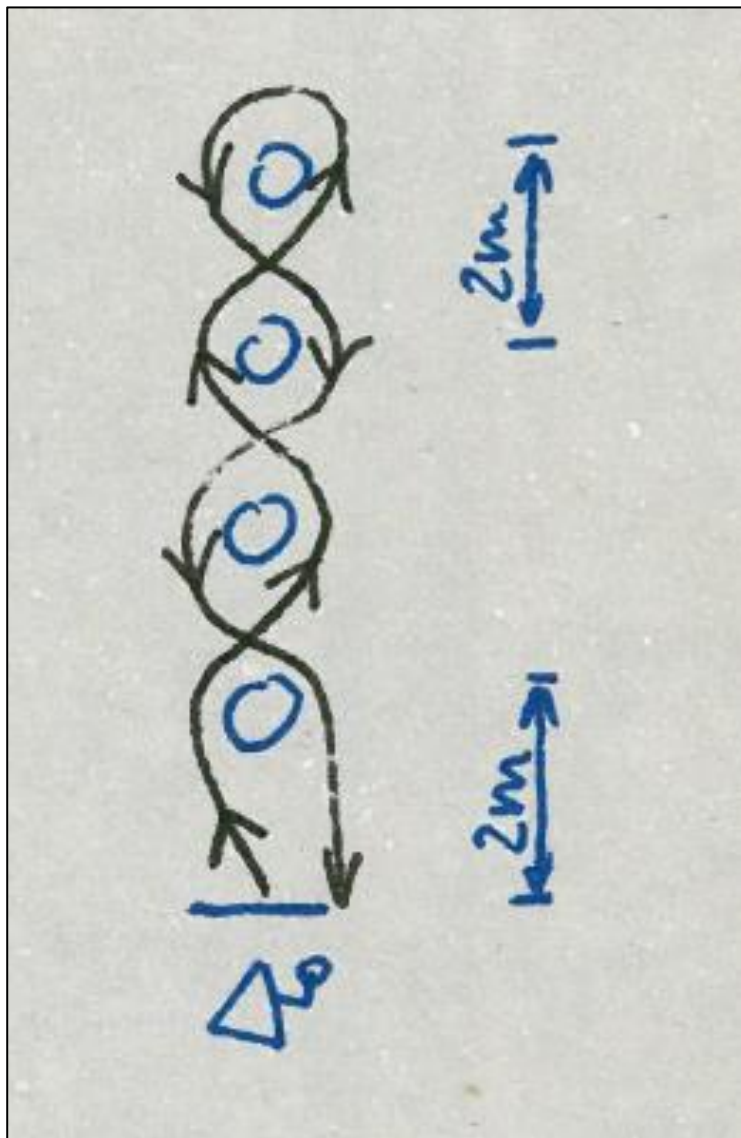
- Jede/r Sportler/in hat zwei Versuche
- Aus einer Entfernung von 5m müssen drei Kegel von einer Bank geworfen werden.
- Ziel: Realisierung der kürzesten Zeit.
- Dem / Der Sportler/in stehen fünf Bälle zur Verfügung, sollten die Bälle nicht reichen, dürfen die Mitspieler/innen die verworfenen Bälle zurückbringen.
- Keine Wertung: Der Ball prallt von einer Wand ab und trifft den Kegel von der Rückseite



Slalomprollen

Testablauf

- Jede/r Sportler/in hat zwei Versuche
- Ziel: Realisierung der Strecke in der kürzesten Zeit
- Im Abstand von je zwei Metern werden vier Stangen aufgestellt, welche im Slalom zu umprollen sind. Dabei ist auf den korrekten Einsatz der Prellhand zu achten. Zeitzuschläge von 0,3 sec erhält, wer beim Prollen regeltechnische Fehler begeht.



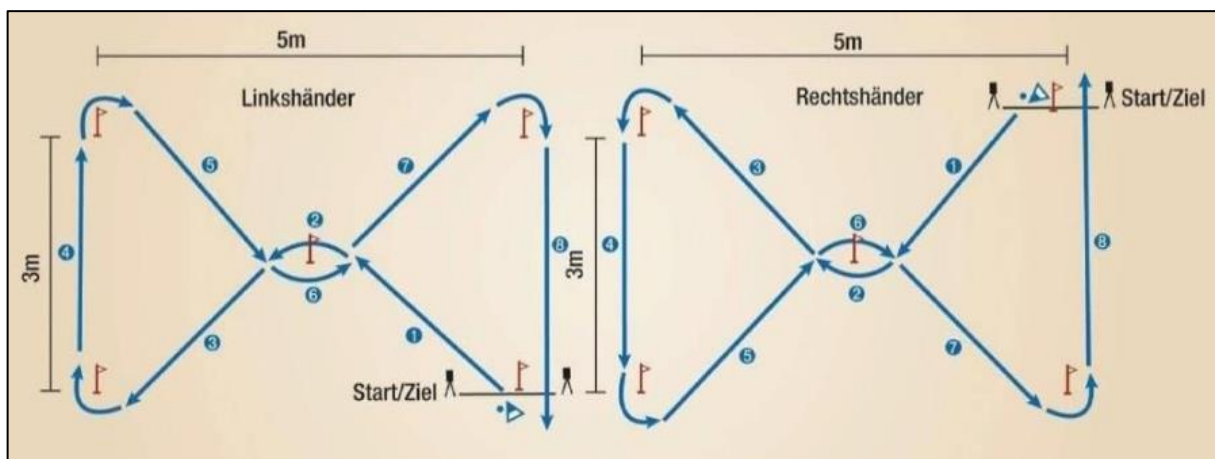
Achterlauf

Testablauf

- Der Spieler bzw. die Spielerin startet zuerst ohne Ball selbstständig aus der Hochstartposition von einer Startlinie und durchläuft so schnell wie möglich eine 3 m x 5 m Laufstrecke, die durch fünf Slalomstangen markiert ist. Die Laufzeit wird gestoppt, wenn der Spieler bzw. die Spielerin nach der dritten Runde über die Ziellinie läuft.
- Anschließend startet der Spieler bzw. die Spielerin mit Ball. Dieser ist regelgerecht zu prellen und muss jede Wende mit der von der Slalomstange entfernten Hand (Außenhand) geprellt werden. Der Spieler bzw. die Spielerin durchläuft ebenfalls so schnell wie möglich die 3 m x 5 m Laufstrecke, die durch fünf Slalomstangen markiert ist, drei Mal nacheinander. Die Laufzeit wird gestoppt, wenn der Spieler bzw. die Spielerin nach der dritten Runde über die Ziellinie läuft. Zeitzuschläge von 0,3 sec erhält, wer beim Prellen regeltechnische Fehler begeht. Zu beachten ist außerdem die für Links- und Rechtshänder unterschiedliche Startposition.

Wertung

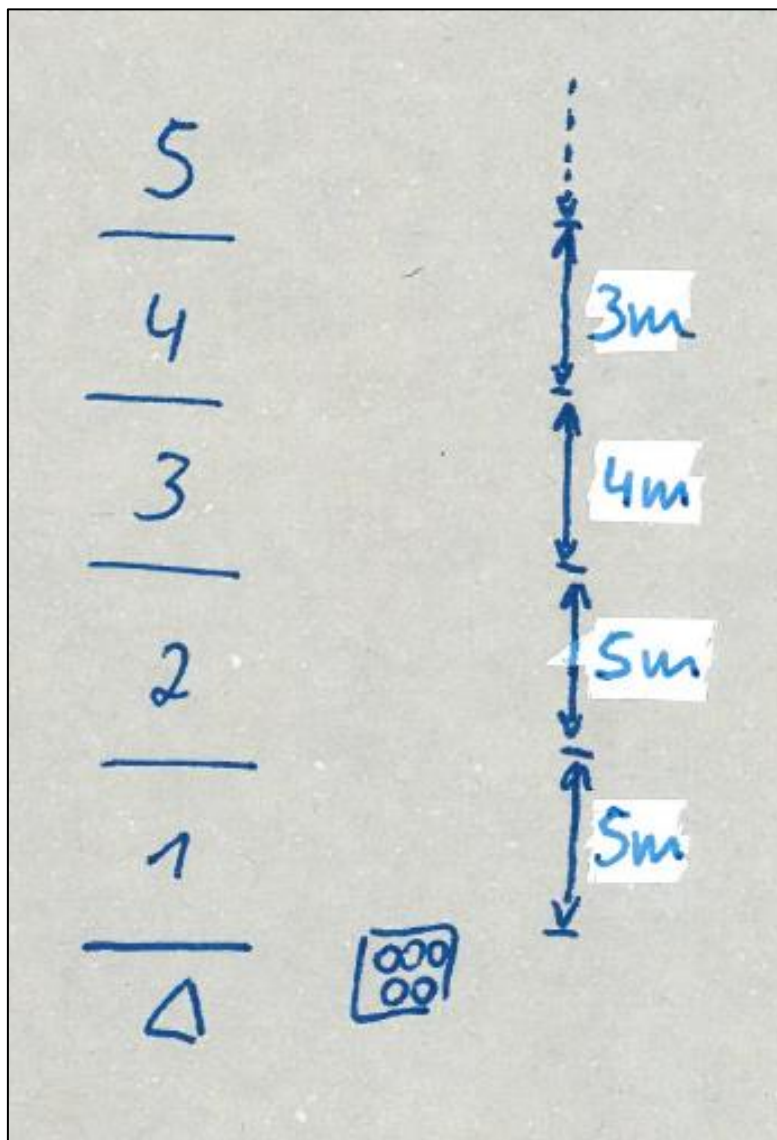
- Jede/r Spieler/in absolviert den Achterlauf sowohl mit als auch ohne Ball.
- Ziel: Realisierung der Läufe in kürzester Zeit
- Wertungszeit: Summierung der beiden Läufe mit Faktor 0,4 (ohne Ball) und Faktor 0,6 (mit Ball)



Handball-Weitwurf

Testablauf

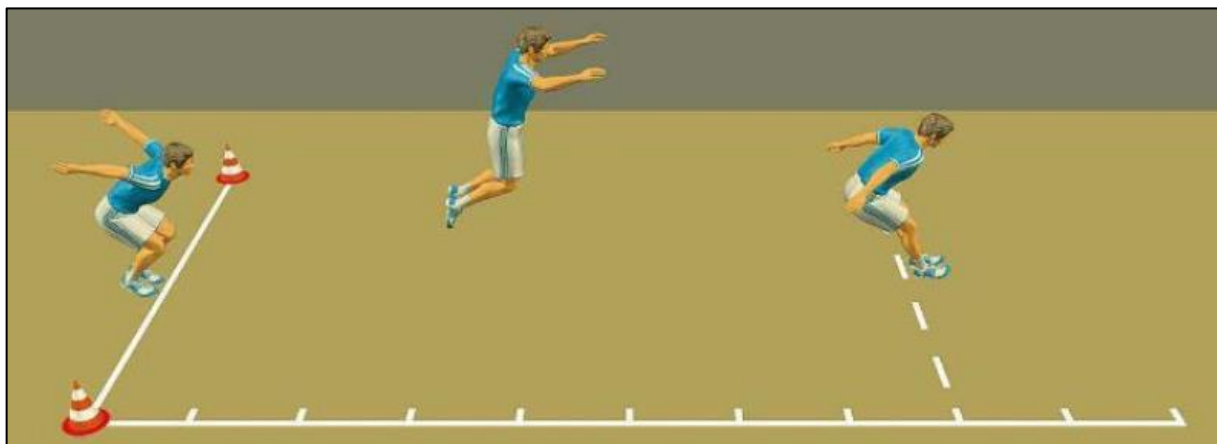
- Jede/r Sportler/in hat zwei Versuche
- Ziel: Erreichen der maximalen Punktzahl bei fünf Wüfren
- Der / Die Sportler/in wirft den Ball so weit wie möglich. Die Wurfstrecke ist in Punktsektoren gegliedert, gewertet wird der Sektor, wo der Ball zuerst den Boden berührt.
- Keine Wertung: Übertritt beim Abwurf, Ball kommt außerhalb der Wurfbahn auf.



Stand-Weit-Sprung

Testablauf

- jede/r Spieler/in hat zwei Versuche
- Ziel: Realisierung der maximale Weite
- Der Spieler bzw. die Spielerin springt aus dem Stand (Füße stehen parallel und schulterbreit aus- einander) beidbeinig und mit einmaliger Ausholbewegung von einer markierten Absprunglinie (Fußspitzen unmittelbar vor der Absprunglinie) möglichst weit nach vorn. Die Landung erfolgt im stabilen beidbeinigen Stand ohne Ausfallschritt. Die Spielerin bzw. der Spieler entscheidet selbst über den Absprungzeitpunkt. Beim Sprung ist es erlaubt, durch Arm- bzw. Beineinsatz (Beugen der Knie) Schwung zu holen.
- Gemessen wird der Abstand zwischen der Absprunglinie (Hinterkante der Absprunglinie) und der ihr nächstliegenden Landeposition (hintere Ferse) in cm.



Gewandtheitslauf ohne Ball

Testablauf

- Jede/r Spieler/in hat zwei Versuche
- Ziel: Realisierung des Tests innerhalb kürzester Zeit
- Der Spieler bzw. die Spielerin startet selbstständig aus der Hochstartposition von der Startlinie. Insgesamt werden zwei Runden ohne Pause gelaufen. Die erste Runde beginnt mit dem Unterlaufen des ersten Mattentunnels. Anschließend springt der Spieler bzw. die Spielerin nach rechts über die Bank und umläuft diese bis er bzw. sie vor dem zweiten Mattentunnel an- kommt (siehe Ablaufskizze 2). Nun passiert das Gleiche: durch den Mattentunnel, nach rechts über die Bank, um die Bank und wieder bis zum Eingang des ersten Mattentunnels. Der Laufweg der zweiten Runde erfolgt identisch zur ersten – mit Ausnahme, dass die Bänke nun nach links übersprungen werden (siehe Ablaufskizze 3). Nach dem letzten Überspringen erfolgt das schnellstmögliche Überlaufen der Ziellinie.
- Die Zeitnehmer starten die Zeit bei der ersten Bewegung des Spielers bzw. der Spielerin und stoppen die Zeit beim Überlaufen der Ziellinie.

