

Testbatterie Talentprogramm



Aufwärmen

Das Aufwärmprogramm soll vor jeder Testung das gleiche sein. Es besteht aus zwei Phasen, die zusammen ca. 15min dauern. Die erste Phase betrifft das allgemeine Aufwärmen und wird mit Elementen des Lauf-ABCs durchgeführt. Zur Vorbereitung auf die späteren Maximalbelastungen werden die Spielerinnen dann im speziellen Aufwärmen mit Steigerungsläufen, Dribbelsprints und kurzen Antritten weitergehend vorbereitet

20m Linearsprint mit 5m-Zwischenzeit

Messung der Startschnelligkeit und linearen Beschleunigungsfähigkeit

- Material: 3 Hütchen, eine Stoppuhr (die Zwischenzeiten messen kann)
- Ein Hütchen markiert den Startpunkt, eins die 5m-Marke und eins den Endpunkt
- Die Spielerinnen starten nach einem akustischen Signal (z.B. Auf die Plätze, Fertig, Los) aus dem Hochstart
- Die Anweisung ist es, maximal zu beschleunigen und bis hinter die 20m Markierung durchzusprinten

20m Pendelsprint ohne und mit Ball

Messung der semispezifischen und basketballspezifischen positiven und negativen Beschleunigungsfähigkeit

- Material: 3 Hütchen, Stoppuhr
- Ein Hütchen markiert den Startpunkt, eins jeweils in beide Richtungen 5m vom Startpunkt aus entfernt
- Die Spielerinnen starten nach einem akustischen Signal aus dem Hochstart
- Gesprintet wird erst 5m in die eine Richtung, dann Richtungswechsel um 180° und 10m Sprint in die andere Richtung, dann Richtungswechsel um 180° und 5m Sprint in die andere Richtung
- Erster Durchgang ohne Ball, zweiter mit

Jump and Reach Test

Messung der vertikalen Sprungkraft der unteren Extremitäten

- Material: Maßband oder Markierung an der Wand, Tape
- Ein Tapestreifen wird 20cm von der Wand entfernt als Absprungmarkierung befestigt
- Die Spielerinnen bekommen einen Tapestreifen, um ihre Sprunghöhe zu markieren
- Gestartet wird von der Absprungmarkierung, mit dem Gesicht zur Wand und maximaler Streckung der Arme, Eine Ausholbewegung ohne Versetzen der Füße ist erlaubt
- Ohne Auftaktschritt springt die Spielerin aus dem Parallelstand ab und markiert mit dem Tape ihre Sprunghöhe an der Wand
- Aus der Differenz der Reichhöhe und der absoluten Sprunghöhe kann die eigentliche Sprunghöhe errechnet werden

Standweitsprung

Messung der horizontalen Sprungkraft der unteren Extremitäten

- Material: Maßband
- Die Spielerin steht parallel an einer vorher festgelegten Linie
- Eine Ausholbewegung ohne Versetzen der Füße ist erlaubt
- Die Landung erfolgt ebenfalls beidbeinig
- Gemessen wird von Startpunkt bis zum hinteren Ende des Schuhs, auf 5cm genau

Brustpass

Messung von Schnellkraft bzw. Aktionsschnelligkeit der oberen Extremitäten

- Material: Basketball (Größe 6), Maßband
- Die Spielerin steht parallel an einer vorher festgelegten Linie, die nicht übertreten werden darf (auch nicht nach Abwurf)
- Es wird ein beidhändiger Brustpass vollzogen
- Gemessen wird die Weite auf 10cm genau

Halbdistanzwurf

Messung der komplexen basketballspezifischen Technikpräzision unter konditioneller Belastung

- Material: Basketball (Größe 6), Korbanlage, Tape, Stoppuhr
- Vor dem Test haben die Spielerinnen vier Minuten Gelegenheit, sich einzuwerfen
- Die Belastungszeit beträgt 60s
- Der Zonenraum wird mit einer Markierung in 2,80m Abstand zum Brett parallel zur Freiwurflinie verkleinert, sodass sich aus Zonenrand und Markierung der Abwurfsektor ergibt
- Nach dem Korbwurf wird der Ball gereboundet und regelgerecht zu einer beliebigen Position außerhalb des Sektors gedribbelt, bevor erneut geworfen werden kann
- Bei Übertreten der Linie wird der folgende Wurf nicht gewertet
- Die Zeit nach 30s und 50s wird angesagt
- Ein Korbtreffer zählt zwei Punkte, eine Ringberührung ohne Treffer einen Punkt

Multistage Fitness Test

Messung der semispezifischen Ausdauerleistung mit indirekter Ermittlung der VO₂max

- Material: Hütchen, Stoppuhr
- Die Hütchen markieren eine Pendellaufstrecke von 20m
- Die Laufgeschwindigkeit wird von Beep-Tönen vorgegeben, bei einem Beep-Ton sollen die Spielerinnen sich an der entsprechenden Linie befinden
- Wenn sie zu schnell waren, müssen sie an der Linie auf den Ton warten
- Wenn sie zu langsam waren, müssen sie die Strecke zu Ende laufen und beschleunigen
- Der Test beginnt mit einer Geschwindigkeit von 8,5km/h und steigert sich nach ca. einer Minute um 0,5km/h
- Abbruchkriterium ist das individuelle Gefühl der Ausbelastung der Spielerin oder, wenn eine Spielerin dreimal nacheinander das vorgegebene Tempo nicht mehr halten kann