

# Athletiktests U17 Frauen und Männer

## Talentsichtung 2023

Das vorliegende Dokument beschreibt die Athletiktests der Talentsichtung 2023. Da im Rahmen des sportwissenschaftlichen Projektes SUBS (swiss unihockey basic screening) laufend Optimierungen dieser Tests vorgenommen werden, ist dieses Dokument nur für die Talentsichtung 2023 gültig.

## Testauswahl und Protokolle

### Anthropometrie

Grösse (stehend und sitzend), Gewicht, Armlänge

### Posten 1 – Lateral Hops

*Schnelligkeit, Athletik Skills, Reflexive Stabilität*

Lateral Hops	Du stellst dich einbeinig links von der Linie auf dein rechtes Bein bzw. beim zweiten Durchgang rechts von der Linie auf dein linkes Bein. Du hörst das Startsignal 3,2,1, GO. Auf «GO» beginnst du mit deinen Sprüngen seitlich über die Linie, ohne diese dabei zu berühren. Wird die Linie berührt oder sind beide Beine am Boden, wird das als Fehler gewertet und der Gesamtanzahl Versuche abgezogen. Du hast 10 Sekunden Zeit so viele einbeinige Sprünge wie möglich zu machen. Du hast je einen Versuch rechts und links. Die Arme sind während den Sprüngen in der Hüfte eingestützt.
Ablauf	Alle Athlet*innen der Gruppe absolvieren nacheinander den Durchgang mit dem rechten Bein, danach alle nacheinander den Durchgang mit dem linken Bein.
Datenerfassung	Anzahl der Bodenkontakte rechts + links – Anzahl Fehler = Gesamtanzahl korrekter Kontakte
Botschaft	Testung der Oberkörper- und Rumpfstabilität während maximal schnellen Beinbewegungen als Voraussetzung für die Stabilität bei Sprints und Richtungswechseln.
Video	<a href="#">Lateral Hops Talentsichtung 23</a>

### Posten 2 – Single Hop

*Explosivität*

Single Hop	Du startest auf beiden Beinen ausgerichtet nach vorne. Dann holst du mit dem linken Bein Schwung, springst auf dem rechten Bein so weit wie möglich und landest auf beiden Beinen. Damit der Versuch zählt, musst du deine Landeposition für mindestens zwei Sekunden halten. Massgeblicher Messwert für deine Sprungdistanz ist die Ferse des hinteren Beins. Deine Arme sind durchgehend in der Taille eingestützt. Du hast zwei Versuche, wobei der
------------	--

bessere Versuch zählt. Solltest du beide Versuche nicht stehen, gibt es einen «0»-Wert, der nicht ausgewertet werden kann.

Ablauf	Alle Athlet*innen der Gruppe absolvieren nacheinander den ersten Sprung mit dem rechten Bein, danach alle nacheinander den Zweiten. Analoges Vorgehen für das linke Bein, sobald die beiden Versuche mit rechts absolviert sind.
Datenerfassung	Bessere Sprungdistanz links + bessere Sprungdistanz rechts = Gesamtdistanz
Botschaft	Testung der explosiven Kraftentwicklung auf einem Bein als Voraussetzung für Sprints und Richtungswechsel.
Video	<a href="#">Single Hop Talentsichtung 23</a>

### Posten 3 – Medizinball Rotationswürfe

#### *Reflexive Stabilität*

##### Medizinball (MB) Rotationswürfe

Du stellst dich seitlich zwischen dem Kasten und der Wand auf. Die Distanz von deinem vorderen Fuss zur Wand beträgt das 2-fache deiner Armlänge, die Distanz von deinem vorderen Fuss zum Kasten das 1.5-fache. Den MB hältst du vor dem Start in beiden Händen und berührst damit den Kasten. Du hörst das Startsignal: 3, 2, 1, GO. Auf «GO» wirfst du den MB gegen die Wand, fängst ihn auf, berührst erneut den Kasten und wirfst ihn wieder. Der vordere Fuss muss an der markierten Linie bleiben, während der hintere Fuss frei bewegt werden kann. Du hast 30 Sekunden Zeit so viele MB Rotationswürfe wie möglich auszuführen. Anschliessend hast du 30 Sekunden Pause, wechselst die Seite und startest die Übung erneut für 30 Sekunden.

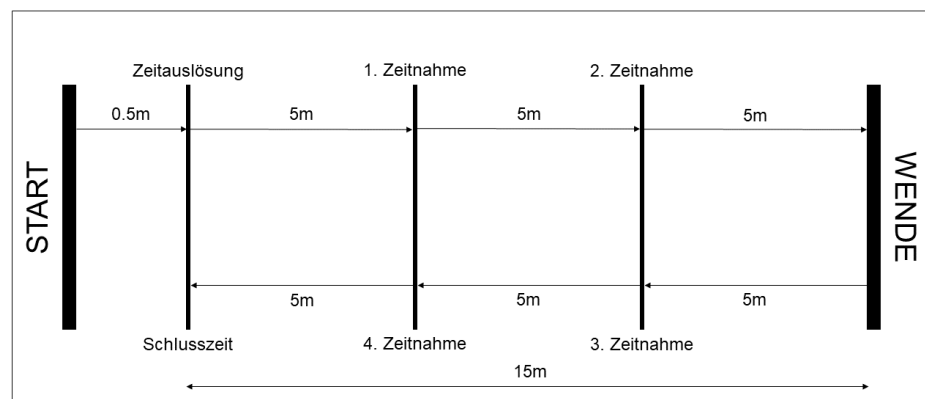
Ablauf	Alle Athlet*innen der Gruppe absolvieren nacheinander die 2 Mal 30 Sekunden Rotationswürfe mit jeweils 30 Sekunden Pause dazwischen.
Datenerfassung	Anzahl MB Rotationswürfe rechts vorne + Anzahl MB Rotationswürfe links vorne = Gesamtanzahl  Anzahl wird folgendermassen berechnet: 0.3 Punkte, sobald der Ball die Wand berührt, 0.7 Punkte, sobald der Ball gefangen wird, 1 Punkt, sobald der Ball erneut den Kasten berührt.
Botschaft	Testung der Fähigkeit rotatorische Kräfte zu entwickeln und abzufangen als Voraussetzung für reflexive Stabilität bei Sprints, Richtungswechseln und Zweikämpfen. (Frauen 3kg, Männer 4kg)
Video	<a href="#">Medizinball Rotationswürfe Talentsichtung 23</a>

## Posten 4 – RISS

*RSA, Explosivität, Schnelligkeit, Athletik Skills, Reflexive Stabilität*

RISS	Du startest mit deinem Stock in der Hand 0.5m hinter der Lichtschranke. Du hörst das Startsignal 3,2,1, GO. Auf «GO» rennst du so schnell wie möglich zum Bandenelement (15m), stoppst mit dem rechten Bein und sprintest wieder zurück. Du rennst 4x nacheinander und startest dabei alle 20 Sekunden. Der Richtungswechsel nach 15m erfolgt abwechselnd mit dem rechten und linken Bein (rechts, links, rechts, links). Nach deinen 4 Intervallen hast du 3 Minuten Pause, bevor die 2. Serie startet. Es gibt insgesamt drei Serien à 4 Intervalle. Die Bande muss beim Richtungswechsel nicht berührt werden. Jedoch muss der Fuss so nahe wie möglich an die Bande platziert werden.
Ablauf	Athlet*in 1 absolviert die 1. Serie. Direkt im Anschluss folgt Athlet*in 2 mit der 1. Serie und dann Athlet*in 3 mit der 1. Serie. Nach der dreiminütigen Pause startet wiederum Athlet*in 1 für die 2. Serie, dann Athlet*in 2 und Athlet*in 3. Nach der zweiten dreiminütigen Pause startet die 3. und letzte Serie analog zu den ersten beiden.
Datenerfassung	Beste Zeit nach 5m, beste Zeit nach 30m (Endzeit), beste Zeit beim Richtungswechsel 5-5m (unabhängig der Seite), Leistungsabfall über die drei Serien
Botschaft	Testung der Antrittsschnelligkeit, Top Speed und maximal schnellen Richtungswechsel innerhalb einzelner Sprints. Testung der repetitiven Sprintfähigkeit (repeated sprint ability = RSA) über alle Serien.
Video	<a href="#">Riss Test Talentsichtung_23</a>

Anordnung



## Posten 5 – Goalie-Posten

### *RSA «Repeated Slide Ability»*

Goalie RSA-Test	<p>Du startest aus einer neutralen Ausgangsposition auf der Zentrallinie. Dein Blick ist neutral gerichtet, so dass du alle Lichter wahrnehmen kannst. Du hörst das Startsignal 3,2,1, GO. Sobald ein Licht aufleuchtet, musst du so schnell wie möglich reagieren, dich verschieben und das Licht berühren. Du kehrst umgehend zurück in die neutrale Ausgangsposition auf der Zentrallinie. Jede Verschiebung erfolgt ohne Handunterstützung, also beim Hin- wie auch beim Rückweg.</p> <p>Ob du mit Knieschritt, Ziehen, Stossen oder einer Mischform verschiebst, spielt keine Rolle und kannst du selbst bestimmen. Wenn du das Licht drückst, bleiben deine Hände in der Luft (kein Abstützen auf den Händen am Boden). Ein Intervall dauert 30 Sekunden. Danach folgen 25 Sekunden Pause. Total gibt es 6 Intervalle. Du absolvierst den Test in kompletter Goalieausrüstung inkl. Maske. Falls ein Licht nicht auf die erste Berührung reagieren würde, drücke es nochmals. Der Wert wird nachträglich korrigiert.</p>
Ablauf	Alle Goalies absolvieren nacheinander 6 Intervalle à 30 Sekunden mit 25 Sekunden Pause dazwischen.
Datenerfassung	Durchschnittliche Reaktionszeit pro Intervall in Millisekunden
Botschaft	Repetitiv über einen längeren Zeitraum schnell auf ein visuelles Signal reagieren und verschieben.
Video	<a href="#">Goalie RSA-Test Talentsichtung 23</a>