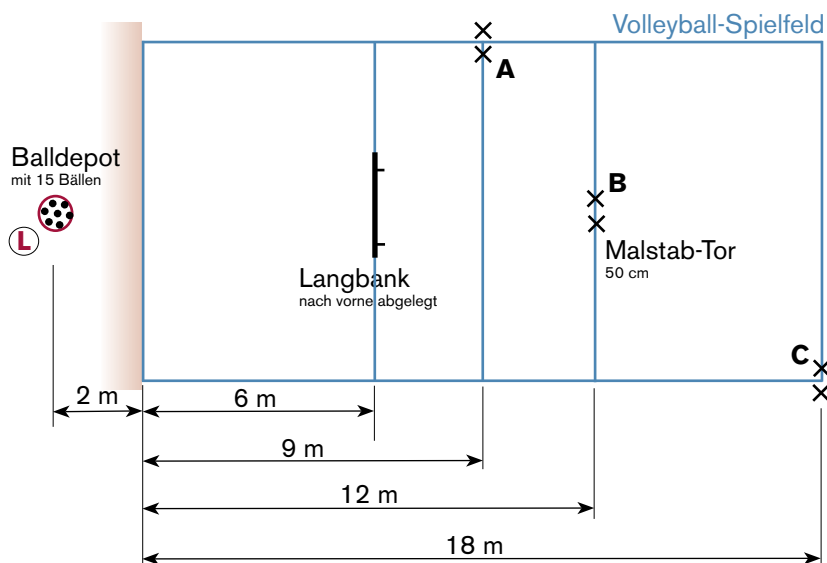




PASSEN

TESTZIELSETZUNG

Messung der technischen Fertigkeit einen Ball unter Zeitdruck möglichst genau zu passen.



TESTORT UND TESTAUFBAU

Die Linien des Volleyballfeldes (blau) bilden das Gerüst der Testanlage. Von der Grundlinie ausgehend werden drei Passdistanzen abgemessen (9m, 12m und 18m).

Die 3 Zieltore sind jeweils 50cm breit. Beim 12m – Flippass muss noch eine Bank in 6m Entfernung von der Grundlinie aufgestellt werden und das Zieltor (B) muss auf Malstabhöhe, nach oben, mit einem Unihockeystock als Querstange begrenzt werden (kleben). 2m vor der Grundlinie befindet sich das Balldepot (Reifen), worin 15 Bälle lagern. **L** = Standort Leiter.

TESTAUFGABE UND TESTDURCHFÜHRUNG

Der Spieler steht zu Beginn beim Balldepot. Er soll sich, der Reihe nach, einen Ball im Depot holen und ihn abwechslungsweise durch die beiden Malstäbe passen (A, B, C, A...). Insgesamt werden die 15 Bälle also auf die 3 Zieltore aufgeteilt. Dafür hat er maximal 60 Sekunden Zeit.

FEHLERQUELLEN

- › Die Grundlinie wird beim Passen überschritten.
- › Der Pass wird nicht flach durch den Sektor gespielt (gilt nur für den 9m- und 18m-Pass).
- › Der Flippass (12m) wird über die Malstabhöhe gespielt.
- › Die korrekte Reihenfolge der Pässe (A, B, C, A...) wird nicht eingehalten.

MESSWERTAUFNAHME/BEWERTUNG

Gemessen wird die Anzahl erfolgreicher Pässe der 15 Versuche innerhalb 60 Sekunden. Der bessere der beiden Versuche ergibt den Testwert.

TESTMATERIALIEN

6 Malstäbe, 1 Unihockeystock, 1 Bank, 15 Bälle, 1 Reifen, 1 Stoppuhr (Timer), Massband, Klebeband, Schreibzeug.

PRAKTISCHE UMSETZUNG - ERFAHRUNGSWERTE

ORGANISATION/AUFBAU

Wenn immer möglich Bodenmarkierungen der Halle verwenden.

Für diesen Test eignen sich die Volleyballlinien (blau) ausgezeichnet (siehe Skizze).

Achtung; Beim Ausmessen des Passzielsektors soll man zuerst einen 50cm breiten Krepbandstreifen auf den Boden kleben bevor man die Malstabringe bündig anlegt.

TESTINSTRUKTION

Testleiter;

„Bei diesem Test sollst du, vom Balldpot aus, innerhalb von 60 Sekunden, alle 15 Bälle abwechslungsweise, durch die 3 Zieltore (9m, 12m, 18m) passen, wobei du zuerst links, mit dem 9m Pass beginnst. Es darf dabei nur immer ein Ball aus dem Reifendpot geholt werden. Der 9m – und der 18m – Pass muss flach, der 12m – Flippass hingegen halbhoch oder hoch gespielt werden. Die blaue Grundlinie darf bei der Passabgabe nicht überschritten werden. Sobald ich „Los“ sage kannst du beginnen. Du hast 2 Versuche, der bessere zählt.“

VORZEIGEN

Der Test kann entweder durch den Trainer selber oder aber durch einen Spieler kurz vorgezeigt werden.

HELFER

Dieser Test kann vom Trainer alleine abgenommen werden.

Je nach Zeitknappheit empfiehlt es sich jedoch, dass man zwei zusätzliche Helfer (können auch Spieler sein) einsetzt, die die Bälle wieder einsammeln. Vorzugsweise stehen diese auf der 18m entfernten Grundlinie.

PROBLEME/KLEINE ABER WICHTIGE DETAILS

Wenn ein flacher Pass den Malstabsockel touchiert und trotzdem noch zwischen beiden Stangen hindurch kommt, so ist der Versuch gültig.

Springt ein Ball aus dem Reifendpot heraus, so muss der Spieler ihn zuerst wieder ins Depot zurückführen, bevor er ihn erneut verwenden darf.

Zwischen dem ersten und dem zweiten Versuch sollte sich der Spieler kurz erholen können. Wenn man mehrere Spieler nacheinander testet ist die Erholung gewährleistet und man verliert nicht unnötige Zeit.