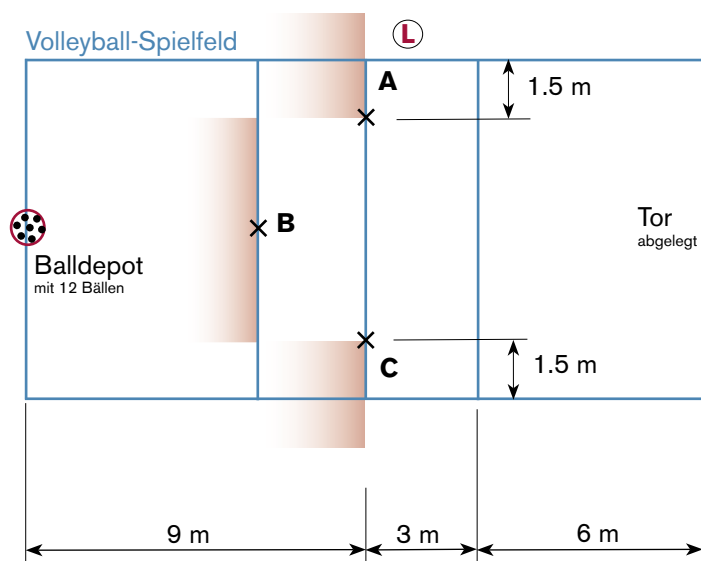




# SCHIESSEN

## TESTZIELSETZUNG

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



## TESTORT UND TESTAUFBAU

Die Linien des Volleyballfeldes (blau) bilden das Gerüst der Testanlage. Auf der ersten Grundlinie befindet sich das Balldepot (Reifen) in welchem 12 Bälle lagern.

Die weiteren Fixpunkte bilden drei verschiedene Schussdistanzen (10m links, 12m frontal und 10m rechts) und das abgelegte Tor, welches in der Mitte der entfernten Grundlinie steht. Auf die Torlinie werden 2 Unihockeystöcke (Schaufel nach aussen) gelegt.

**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 auf das abgelegte Tor schiessen (A, B, C, A...). Insgesamt werden die 12 Bälle also gleichmässig verteilt geschossen. Die Schüsse müssen im Direktflug die Torlinie des umgekippten Tores überqueren. Dafür hat der Spieler maximal 60 Sekunden Zeit.

## FEHLERQUELLEN

- › Die abgegrenzten Sektoren (A, C) respektive die markierte blaue Linie (B) wird beim Schiessen überschritten.
- › Der Schuss fliegt nicht im Direktflug ins abgelegte Tor.
- › Die korrekte Reihenfolge der Schüsse (A, B, C, A...) wird nicht eingehalten.

## MESSWERTAUFNAHME/BEWERTUNG

Gemessen wird die Anzahl erfolgreicher Treffer (Direktflug) in 60 Sekunden. Der bessere der beiden Versuche ergibt den Testwert.

## TESTMATERIAL

1 Wettkampftor (für die offizielle Meisterschaft zugelassen), 3 Malstäbe, 2 Unihockeystöcke, 12 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 der 10m Schussmarkierung (A, C) kann einfach von den Aussenlinien des Volleyballfeldes auf der Mittellinie noch 1.5m nach innen abgemessen werden (entspricht ca. 10m).

## **TESTINSTRUKTION**

Testleiter;

„Bei diesem Test sollst du, innerhalb von 60 Sekunden, alle 12 Bälle abwechslungsweise, von den 3 Sektoren aus (10m links, 12m frontal und 10m rechts) schiessen, wobei du zuerst links (A), mit dem 10m Schuss beginnst. Es darf dabei nur immer ein Ball aus dem Reifendepot geholt werden. Alle Schüsse müssen im Direktflug ins abgelegte Tor geschossen werden. Die abgegrenzten Zonen (A, C) respektive die markierte blaue Linie (B) dürfen beim Schiessen 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.

## **PROBLEME/KLEINE ABER WICHTIGE DETAILS**

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

Um genau zu sehen, ob der Ball im Direktflug ins Tor geflogen ist, sollen zwei Unihockeystöcke (mit der Schaufel-seite nach aussen) auf die Torlinie gelegt werden. Falls der Ball einen der beiden Stöcke auf der Torlinie trifft und danach trotzdem den Weg ins Tor findet, so gilt der Versuch als korrekt.

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.