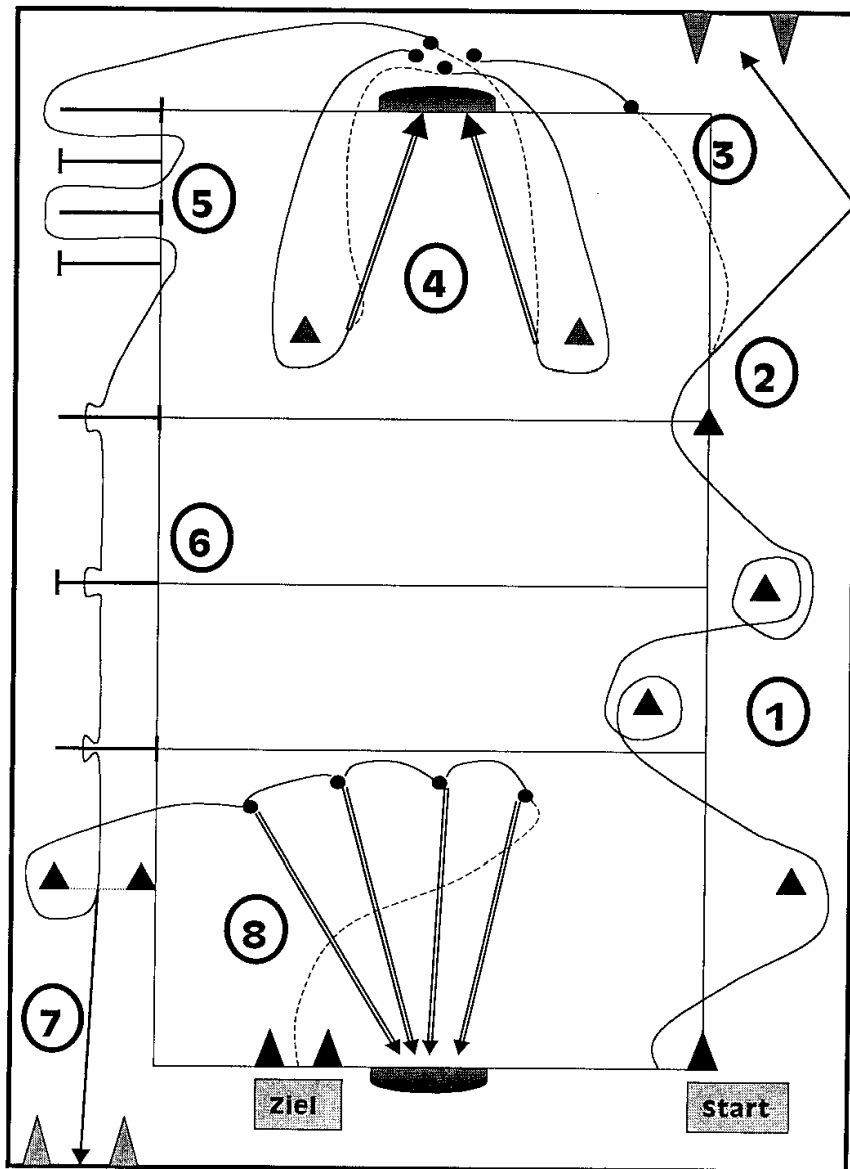




Sport-Test für die Schule



Erklärungen

Dieser Test ist ausgelegt für Kleinfeldturnhallen (Schulturnhallen). Als Orientierung dient das Volleyballfeld, da dieses in den meisten Hallen zentral in der Mitte eingezeichnet ist.

Der Test wird in einem Durchgang absolviert (Parcours). Die Lehrperson soll hierbei die Zeiten messen. An verschiedenen Stationen können Maluspunkte angerechnet werden (Bandenpass, Torschuss). Ein Maluspunkt entspricht 3 Sekunden Zeitzuschlag.

Stationen

1. Slalomdribbling (wichtig: unregelmässige Abstände), zwei Hütchen sollen mit einer ganzen Umdrehung passiert werden.
2. Bandenpass (wird auf Volleyball-Seitenlinie abgegeben); soll zwischen die Markierungen gespielt werden (Maluspunkt bei Verfehlen der Markierung).
3. Lauf zum Ball
4. Karussell; je 2 Teilnehmer von jeder Seite anlaufen, aus der Drehung nach der Markierung auf das Tor schiessen (gezogener Schuss, im Flug über die Torlinie). Zone für die Schussabgabe vorgeben (Maluspunkt bei Verfehlen des Tores).
5. Dribbling um liegende Malstäbe (nur der Ball muss zwischen den Malstäben hindurch).
6. Ball im Lauf über liegende Malstäbe heben.
7. Tischer Zielpass zwischen die Markierung (muss vor den Hütchen abgegeben werden). Anschliessend Um eines der beiden Hütchen laufen zum Schuss (Maluspunkt bei Verfehlen der Markierung).
8. Distanzschüsse, liegende Bälle, anschliessend Lauf zum Ziel (Maluspunkt bei Verfehlen des Tores).

Legende

	Dribbling, Lauf mit Ball		Ball
	Pass		Markierhütchen
	Schuss		Malstab (liegend)
	Lauf ohne Ball (zum Ball)		Tor