

Talent's Day 2021

Sichtungstraining des HHV-Förderkader

w2008 und m2007



Sichtungsunterlagen

Landestrainer HHV

Gert Adamski
Eulenkamp 75
22049 Hamburg

Funk: 0172-3459965
E-Mail: adamski@hamburgerhv.de
Home: www.hamburgerhv.de

Mit freundlicher Unterstützung der



Juni 2021



Altersklassen

Gesichtet werden die Spieler/innen der Jahrgänge weiblich Jahrgang 2008 und jünger bzw. männlich Jahrgang 2007 und jünger¹.

Termine und Spielorte

Veranstalter/Ausrichter: Hamburger Handball-Verband e.V.

Termine: 14. August 2021 Sichtung m2007
15. August 2021 Sichtung w2008

Spielort: Handballhalle Landesleistungszentrum
Eulenkamp 75
22049 Hamburg

Ablauf

Zum Kerninhalt der zentralen HHV-Sichtung gehören in Anlehnung an die DHB-Sichtungsvorgaben:

- (A) Athletik- und Koordinationstests und eine Grundspielübung**
- (B) Turnierspiel**

Wir bitten zu beachten, dass der Ablauf und die Inhalte der Sichtungsveranstaltungen kurzfristig, aufgrund aktueller Verordnungen, geändert werden kann. Der verbindliche Ablauf wird zu Beginn der Veranstaltungen bekannt gegeben.

¹

Im fortlaufenden Text werden alle Trainer und Trainerinnen, sowie Spieler und Spielerinnen in der 3. Person männlich angesprochen.



Hamburger Handball-Verband e.V.
Talent's Day 2021 – w2008 & m2007



Der organisatorische Ablauf wird wie folgt festgelegt:

- **Ab 09.00 Uhr – Hallenöffnung durch den Ausrichter**
- **09.15 Uhr** Einführungsbesprechung der Verantwortlichen – Trainer, HHV-Offizielle
- **ca. 09.45 Uhr:** Begrüßung der Spieler und offizieller Beginn
 - Abgabe Fragebogen und Einverständniserklärung Datenerhebung und Foto- bzw. Videoaufnahmen
 - Gruppeneinteilung der Spieler
- **10.00 Uhr – 10.30 Uhr** gemeinsame Erwärmung
- **10.30 Uhr – 11.30 Uhr 1. TEIL A:** Abnahme Tests und Grundspiel; vor Ort werden in Abstimmung mit allen verantwortlichen Trainern Tests durchgeführt
- **11.30 Uhr – 12.45 Uhr 2. TEIL A:** Abnahme Tests und Grundspiel; vor Ort werden in Abstimmung mit allen verantwortlichen Trainern Tests durchgeführt
- **13.00 Uhr – 15.00 Uhr TEIL B:** Sichtungsspiele
- **ca. 15.15 Uhr:** Kurzeinschätzung der gezeigten Leistungen durch die HHV-Verantwortlichen vor den Teilnehmern und Bekanntgabe der gesichteten Spieler
- **ca. 15.30 Uhr** Abreise



Hamburger Handball-Verband e.V.
Talent's Day 2021 – w2008 & m2007



TEIL A

ABLAUFPLAN TESTS:

1. TEIL A

STATION 1	STATION 2	STATION 3	STATION 4
Turnreihe	Wechselhüpfen	Side Hop	Wurfgeschwindigkeit
15min.	15min	15min.	15min.

2. TEIL A

STATION 5	STATION 6	STATION 7
Grundspiel 4gg4	Jump an Reach	Bio Final
20min.	20min.	20min.

Die Verantwortlichen verbleiben bei den jeweiligen Stationen als verantwortliche „Aufsichtsräte“!



Beispiel STANDARDTEST 1:

Turnreihe als Bodenkür

Zielstellung:

Überprüfung der allgemeinen Koordination der Gliedmaßen.

Übungsverlauf:

Auf einer Mattenbahn sind folgende 6 turnerische Elemente zu absolvieren:

1. Rolle vorwärts
2. Rolle rückwärts
3. Rad links – Handstützüberschlag seitwärts links (linkes Bein, linke Hand beginnend)
4. Rad rechts – Handstützüberschlag seitwärts rechts (rechtes Bein, rechte Hand beginnend)
5. Standwaage

Übungsdauer / Bewertung:

Jede/r Spieler/in hat zwei Versuche.

Die Bewertung erfolgt in drei Abstufungen für jedes Element einzeln.

- Element nicht erkennbar
- Element erkennbar
- + Element in guter Ausführung

Gerätebedarf:

6 Turnmatten



Beispiel STANDARDTEST 2:

Wechselhüpfen

Zielstellung:

Wechselhüpfen mit gleichzeitigem Prellen



Übungsverlauf:

Der Spieler/in steht in Schrittstellung und hält den Ball.

Der Spieler/in soll Wechselsprünge (Änderung der Schrittstellung) am Ort durchführen und bei jedem Sprung den Ball zwischen den Beinen durchprellen.

Der Ball darf nicht gefasst werden.

Übungsdauer / Bewertung:

Anzahl der Wiederholungen in 20 Sekunden

Jeder Spieler/in hat 2 Versuche, der beste wird gewertet.

Gerätebedarf:

Bälle

Stoppuhr



Beispiel STANDARDTEST 3:

Side Hop

Der Side-Hop-Test kann Sportlerinnen oder Sportler mit posturaler Instabilität identifizieren. In Studien zeigte sich ein positiver Zusammenhang zwischen einer Sprunggelenksinstabilität und schlechten Ergebnissen im Side-Hop-Test. Dies begründet sich vermutlich damit, dass die Betroffenen während des Side-Hop-Test zu lateralen Bewegungen gezwungen werden, was zu hohen Belastungen der lateralen Sprunggelenksstabilisatoren führt. In der Return-to-Competition-Diagnostik kann der Side-Hop-Test Asymmetrien zwischen verletzter und unverletzter Seite aufdecken.

DURCHFÜHRUNG

Die Testperson steht in der Ausgangsposition im Einbeinstand. Aus dieser Position heraus wird auf ein Startkommando mit dem Standbein über die beiden Markierungen (Markierungsstreifen im Abstand von 30 Zentimetern) gesprungen. Ziel ist es, so schnell wie möglich 10 Sprünge (1 Sprung – 1 x hin und zurück) zu absolvieren. Wird bei einer Landung das Tape berührt, ist dieser Sprung ungültig und wird nicht gezählt. Der Test wird jeweils einmal pro Beinseite zur Probe (80 Prozent maximale Leistung) durchgeführt und einmal als gewerteter Versuch.



MESSUNG

Es wird die **Zeit** für 10 Sprünge (20 Kontakte) gemessen. Für den Seitenvergleich wird der **Limb Symmetry Index (LSI)** berechnet:

$$LSI = \frac{\text{Zeit der besseren Beinseite}}{\text{Zeit der schlechteren Beinseite}} \times 100$$



Beispiel STANDARDTEST 4:

Wurfgeschwindigkeitsmessung

Schlagwurf aus dem Stand

Der Schlagwurf aus dem Stand testet die maximale Ballfluggeschwindigkeit.

Testbeschreibung

Der*die Spieler*in steht in Schrittstellung an der 7-m-Linie. Die Aufgabe besteht darin, den Handball mit maximaler Geschwindigkeit mittig in ein Zielfeld im Handballtor (1 x 1 m) zu werfen. Die Geschwindigkeitsmessanlage steht auf einem Stativ zentral hinter dem Zielfeld in einem Abstand von 1,5 m hinter der Torlinie. Der Sender, der sich oberhalb der Anzeige befindet, ist in einem Meter Höhe vom Boden und in Richtung Abwurfpunkt auszurichten.

An die 7-m-Linie wird eine gekippte Bank gelegt (Sitzfläche zum*zur Werfer*in hin). Diese kann mit dem Stemmfuß berührt werden, darf aber nicht übertreten werden. Auch ein „Hinüberfallen“ beim/nach dem Wurf ist nicht gestattet.

Materialbedarf

Geschwindigkeitsmessanlage mit Stativ, Torvorrichtung mit Zielfeld, Maßband, Handbälle (Mädchen = Größe 1, Jungen = Größe 2)

Bewertung

Gemessen wird die maximale Ballfluggeschwindigkeit. Jede*r Spieler*in hat drei Versuche, von denen der beste gewertet wird. Es sollten mindestens zwei gültige Versuche erfasst werden. Falls ein Messwert stark von den anderen Messwerten für diese*n Spieler*in abweicht, sollte dieser Versuch wiederholt werden!

Aufbau





Beispiel STANDARDTEST 5:

Grundspiel 4 gegen 4 im Mittelsektor

Zielstellung:

- Handballerischen Eindruck der Spieler gewinnen
- Spielverständnis
- Überprüfung Passqualität
- Überprüfung 1gg1 Abwehr/Angriff
- Überprüfung Grundstellung Abwehr – „Bekämpfen“ des Gegenspielers

Übungsverlauf:

- 10min Angriff / 10min Abwehr – häufige Positionswechsel
- Abwehrformation w2007 1:3 – Prinzip 1:5-Abwehr
- Abwehrformation m2006 1:2:1 – Prinzip 3:2:1-Abwehr
- Angriff: keine Übergänge / wenig Kreuzen

Übungsdauer / Bewertung:

- Leistung genügend
- Leistung gut
- + Leistung sehr gut

Gerätebedarf:

Bälle
Leibchen
Markierungen
Ballkiste

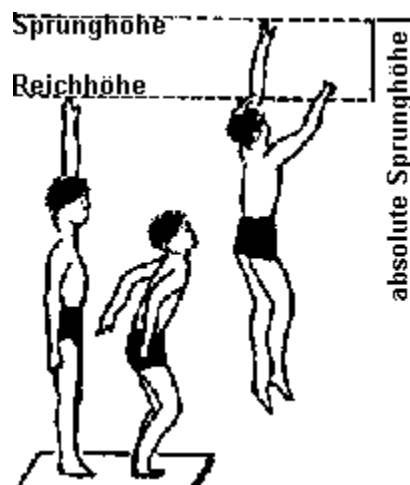


Beispiel STANDARDTEST 6:

Jump and Reach

Zielstellung:

Ermittlung der Sprunghöhe



Übungsverlauf:

Der Springer steht neben einer Hallenwand und kreydet sich die Finger der wandnahen Wand mit Magnesia oder Kreide ein. Im aufrechten Stand mit gestreckten Füßen wird nun die maximale Reichhöhe ermittelt und dort ein Kreideabdruck der Hand hinterlassen. Der Springer nimmt nun eine statische Position mit ca. 90° Kniewinkel ein und springt aus dieser Position ohne Ausholen so hoch wie möglich ab. Nach dem Absprung versucht der Springer im höchsten Punkt der Flugphase, einen Kreideabdruck an die Wand zu schlagen. Die Differenz zwischen den Abdrücken wird als Sprunghöhe ermittelt.

Übungsdauer / Bewertung:

3 Versuche, bester wird gewertet

Gerätebedarf:

- Maßband
- Tape
- Nasser Lappen bzw. Kreide



Beispiel STANDARDTEST 7

Bio Final

☉ Körperhöhe stehend

Testbeschreibung

Die Bestimmung der Körperhöhe stehend erfolgt in aufrechter Haltung mit Rücken, Gesäß und Fersen direkt an der Wand bzw. am Messstab (siehe Abbildung 1). Die Füße sind dabei geschlossen und der Kopf ist so auszurichten, dass Ohr und Augen auf einer waagerechten Linie liegen (siehe Abbildung 2 und 3). Die Arme sind vor dem Oberkörper gekreuzt, die Hände ruhen auf den gegenüberliegenden Schultern. Der/die Testleiter*in kann mittels beider Hände an Kieferknochen und Hinterkopf fassen, um durch leichten Zug nach oben die aufrechte Position des Körpers zu unterstützen (siehe Abbildung 2). Bei der Messung muss der/die Spieler*in zusätzlich angewiesen werden, tief einzuatmen und die Luft anzuhalten. Ein auf dem Messstab bewegbares Kopfbrett muss schließlichs gegen den Schädel des Kopfes geführt werden, so dass die Kopfhäaarung keinen Einfluss auf die gemessene Körperhöhe hat.

Materialbedarf

Messstab oder Maßband

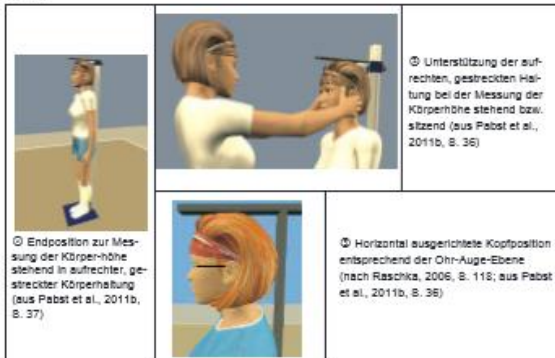
Bewertung

Gemessen wird vom Schädel abwärts bis zum Boden in cm.

Hinweis

Da sich die Körperhöhe im Laufe des Tages verändert, sollte die Messung der Körperhöhe am Morgen durchgeführt werden.

Aufbau



☉ Körperhöhe sitzend

Testbeschreibung

Die Bestimmung der Körperhöhe sitzend erfolgt in aufrechter, gestreckter Sitzposition auf einem Tisch oder Kasten. Der/die Spieler*in sitzt in aufrechter Haltung mit dem Rücken an der Wand bzw. am Messstab ohne sich anzulehnen. Die Knie und Hüftgelenke sind 90° gebeugt, wobei die Oberschenkel geschlossen sind und auf der Unterlage (z. B. Kasten) aufliegen müssen. Die Füße sollten keinen Bodenkontakt haben. Die Arme sind vor dem Oberkörper gekreuzt, die Hände ruhen auf den gegenüberliegenden Schultern. Der Kopf muss exakt horizontal gehalten werden und darf die Wand bzw. den hinteren Messstab nicht berühren. Der/die Testleiter*in kann mit beiden Händen an Kieferknochen und Hinterkopf fassen, um durch leichten Zug nach oben die aufrechte Position des Körpers zu unterstützen. Bei der Messung der Körperhöhe sitzend muss der/die Spieler*in zusätzlich angewiesen werden, tief einzuatmen und die Luft anzuhalten. Es ist darauf zu achten, dass der Rücken den Messstab berührt, sich aber nicht angelehnt wird.

Materialbedarf

Messstab oder Maßband, Kasten oder Hooker

Bewertung

Gemessen wird die Distanz zwischen dem Schädel des Kopfes und der Sitzoberfläche (siehe Abbildung 4).

Aufbau



☉ Körpermasse

Testbeschreibung

Die Bestimmung der Körpermasse erfolgt in minimaler Bekleidung und ohne Schuhe. Des Weiteren ist bei der Messung der Körpermasse darauf zu achten, dass die verwendete Waage geeicht ist und die Messung mit einer Genauigkeit von 0,1 kg erfolgt.

Materialbedarf

Geeichte Körperwaage

Bewertung

Gemessen wird die Körpermasse in kg.

Hinweise

Da sich die Körpermasse im Laufe des Tages verändert, wird empfohlen, die Messung der Körpermasse am Morgen durchzuführen. Unmittelbar vor dem Wiegen sollte keine Nahrung oder Flüssigkeit aufgenommen werden.



TEIL B

Ablaufplan Sichtungsspiele

- 13.00 Uhr bis 15.00 Uhr
- Anzahl der Spiele und die Spielzeit ist abhängig von der Anzahl der Teilnehmer
 - a. 4 Teams Jeder gegen Jeden = 6 Spiele – Spielzeit 1mal 15min
 - b. 7 Teams – jedes Team hat 2 Spiele = 7 Spiele – Spielzeit 1mal 15min
 - c. ...

Sichtungsvorgaben für die Turnierspiele

(a) Abwehrspiel:

Im Turnierspiel müssen alle Mannschaften offensiv verteidigen, es ist mit einer für die w2008'er 1:5-Abwehr bzw. für die m2007 3:2:1-Abwehr zu agieren.

Motto für das Abwehrspiel: ***AGIEREN statt REAGIEREN!!!***



Hamburger Handball-Verband e.V.
Talent's Day 2021 – w2008 & m2007



Die Abwehr wird nach den Regeln der Manndeckung gespielt und nur durch wenige, aber eindeutige Absprachen erweitert:

- 1. Einlaufende Spieler im Rücken der Abwehr werden grundsätzlich begleitet →1:5-Abwehr**
- 2. Bei Positionswechseln vor der Abwehr erfolgt ein Übergeben/Übernehmen durch die benachbarten Abwehrspieler**
- 3. Hilfs- und Sicherungsfunktion: Die Abwehrspieler versuchen, ihren Nachbarn zu helfen, wenn diese im Spiel 1:1 überlaufen wurden**

Grundvoraussetzung für ein erfolgreiches Abwehrspiel ist die persönliche Grundbereitschaft (Einstellung, Motivation, Laufbereitschaft - „Bekämpfen des Angreifers“) eines jeden Spielers - der Wille zum Ballgewinn und zur Torverhinderung. Die Spieler sollen folgende Regeln in der Abwehr erfolgreich anwenden:

1. Die Abwehrspieler befinden sich immer zwischen ihren Gegenspielern und dem eigenen Tor.
2. Die Abwehrspieler entfernen sich so weit von ihren Gegenspielern, dass sie auch den Ball sehen können (peripheres Sehen).
3. Die Abwehrspieler versuchen durch Armeinsatz, die Anspielmöglichkeiten zu begrenzen.
4. Bei Ballbesitz des Gegenspielers in der Fernwurfzone weicht der Abwehrspieler von seinem Gegner zurück und verstellt den Durchbruch zur Wurfarmseite.²
5. Hat der Angreifer ein Dribbling beendet, dann nähert sich der Abwehrspieler um die Abspielmöglichkeiten zu reduzieren.

2 Sonderfall - Rechtshänder auf der Rückraum-Rechts-Position:
.... verstellt den Durchbruch zur Wurfarmgegenseite - Innenweg.



Hamburger Handball-Verband e.V.
Talent's Day 2021 – w2008 & m2007



Im individuell-technischen Bereich sollen dabei folgende Lauf- und Bewegungstechniken zum Einsatz kommen:

1. Frühzeitiges Herauslaufen mit Sprintschritten (schnelle kurze Schritte).
Versetzt „auf der Wurfhand“ stehen - Querstellung zum Gegenspieler
2. Armeinsatz (`Wischbewegungen`).
3. Täuschungen der Abwehrspieler: Heraustreten-Zurücksinken, Aktionsbereitschaft in mehrere Richtungen signalisieren.
4. Temporeduktion bei Durchbruchversuchen, Gegendruck bei Annahme des Gegenspielers.
5. Herausspielen des Balles bei Dribbling oder Durchbruch des Gegenspielers.

(b) Angriffsspiel:

Aus den Sichtungsvorgaben für das Abwehrspiel resultieren auch spezifische Anforderungen für das Spielverhalten des gegnerischen Angriffs im individuellen technisch-taktischen und gruppentaktischen Bereich:

1. **Wurfvariabilität: insbesondere soll der Schlagwurf - neben dem Sprungwurf - vermehrt zum Torerfolg Anwendung finden**
2. **1:1-Aktionen ohne Ball: Lösen vom Abwehrspieler, Freilaufen, Lauftäuschungen**
3. **1:1-Aktionen mit Ball: Durchbruchaktionen nach vorangegangenen Körper-, Wurf- und/oder Passtäuschungen**
4. **Die Einbindung dieser 1:1-Aktionen in Zweier- oder Dreiergruppen (z.B. Doppelpässe, Sperren).**



Sonstiges

- Die Spielflächen der Hallen dürfen nur in einwandfrei sauberen Sportschuhen betreten werden.
- **Den Hallenvorschriften insbesondere bzgl. der Haftmittelnutzung ist Folge zu leisten. Der Ausrichter ist für die Einhaltung der Hallenordnung verantwortlich.**
- Wertsachen sind bei den Betreuern abzugeben. Der HHV übernimmt keinerlei Haftung.
- Die Fahrtkosten für An- und Rückfahrt zur Sichtung sind von den beteiligten Sportlern zu tragen.
- Aufsicht haben Offizielle des HHV. Ihren Anordnungen ist Folge zu leisten.
- Für die Öffentlichkeitsarbeit des Hamburger Handball-Verbandes werden von der Veranstaltung Foto's aufgenommen, welche auf der Homepage und in den sozialen Netzwerken des Verbandes veröffentlicht werden. Des Weiteren werden die Bilder zur Präsentation des Verbandes im Sinne von Dokumentation und Berichterstattung gespeichert und verwendet.

Möchte ein Spieler, dass sein Foto nicht veröffentlicht wird, bitten wir dies uns im Vorwege bzw. vor der Veranstaltung mitzuteilen.

Wir wünschen allen Beteiligten eine gute Anreise und viel Erfolg bei der Sichtung.

Mit sportlichen Grüßen

gez. Gert Adamski
Landestrainer HHV