



## Hausaufgabensystem zur Verbesserung der athletischen Grundlagen

### - Hamburger Handball-Verband e.V. -

1. Athletische Ausbildung im Nachwuchsleistungssport  
Aufgrund der Ergebnisse und Rückmeldungen aus den DHB-Leistungssportsichtungen in Kienbaum und den DHB-Länderpokalvorrunden müssen wir dringend die athletische Ausbildung der weiblichen und männlichen Talente optimieren. Um eine leistungssportorientierte Entwicklung in diesem Bereich verfolgen und auswerten zu können, führt der Auswahlbereich des Hamburger Handball-Verbandes ein Hausaufgabensystem für alle Auswahlspielerinnen und Auswahlspieler ein.  
Die unten angegebenen Tests sind regelmäßig, sorgfältig und in Eigenverantwortung durchzuführen, zu dokumentieren und nach den unten angegebenen Terminvorgaben abzugeben. Die Durchführung dieser Hausaufgaben nimmt Einfluss auf die weitere Förderung im Auswahlbereich und auf Nominierungen zu DHB-Sichtungsmaßnahmen sowie zu Wochenendmaßnahmen des Hamburger Handball-Verbandes.  
Eine Unterstützung bei der Durchführung der Tests sollte durch den Vereinstrainer, die Vereinstrainerin, den Jugendkoordinator, den Trainern im Regionalstützpunkt des HHV und den Auswahltrainern des HHV erfolgen. Bei Fragen zur Durchführung ist Rücksprache mit dem Landestrainer zu halten.
2. Tests
  - 3000m-Lauf  
Dieser Test kann auf einer 400m-Laufbahn oder auf einer vermessenen Strecke in einem Wald absolviert werden. Dabei sollte stets dieselbe Strecke gelaufen werden, um die Zeiten besser auswerten bzw. vergleichen zu können. Gemessen wird die Laufzeit (mm:ss).
  - 30m-Sprint  
Der Sprinttest kann in der Sporthalle oder auf einer Laufbahn durchgeführt werden. Im optimalen Fall wird dabei eine elektronische Zeitmessaanlage benutzt (1 Schritt Anlauf beim Start). Sollte diese Anlage nicht vorhanden sein, wird eine normale Stoppuhr benutzt (Start nach Signal des Zeitnehmers ebenfalls mit 1 Schritt Anlauf). Gemessen wird die Laufzeit in Sekunden mit Nachkommastelle (2 bei elektronischer Zeitmessaanlage, 1 bei handgestoppter Zeit).



- **Aufroller**  
Der Aufroller wird am Hochreck ausgeführt. Alternativ kann eine eingehängte Reckstange an der Sprossenwand benutzt werden. Dabei werden die Füße aus dem ruhigen Hang im Ristgriff an die Reckstange geführt, wobei beide Füße die Reckstange gleichzeitig erreichen müssen. Danach werden die Füße wieder zurück in den ruhigen Hang geführt. Besonders zu beachten ist, dass der Körper nicht schwingt (eventuell Unterstützung durch Partner/-in). Die Bewegung findet nur in der Rumpfmuskulatur, Ellenbogen- und Schultergelenk statt. Es wird die Anzahl der Wiederholungen der Aufroller zur Reckstange gezählt.

Ristgriff:



- **Handballweitwurf**  
Der Spieler / die Spielerin führt mit zwei Schritten Anlauf einen Schlagwurf mit einem Ball in der altersgerechten Größe aus. Gemessen wird die Weite des Wurfes in Metern. Jeder Spieler / jeder Spielerin hat 3 Versuche. Der beste Versuch zählt und wird auf dem Ergebnisblatt dokumentiert.
- **Jump-and-reach**
  - a) Messung der Richthöhe: Der Spieler / die Spielerin steht mit den Fußspitzen an der Wand. Eine Hand befindet sich in maximaler Reichweite nach oben.
  - b) Messung der Sprunghöhe: Die Ausgangsstellung der Sportler für den beidbeinigen Absprung sollte unter einer freitragenden Anschlagmöglichkeit, z.B. Brett des Basketballkorbes oder freihängende Matte, usw., vorgenommen werden. Der Abdruck der markierten Fingerspitzen einer Hand ergibt die absolute Sprunghöhe.
  - c) Das Testergebnis ist die Differenz aus der absoluten Sprunghöhe und der maximalen Reichweite.

Jeder Spieler / jeder Spielerin hat 3 Versuche. Der jeweils beste Versuch zählt und wird auf dem Ergebnisblatt dokumentiert.



- **Klimmzüge**  
Beim Start hängt der Spieler / die Spielerin an der Klimmzugstange mit gestreckten Armen und greift die Stange etwas breiter als Schulterbreite im Ristgriff. Der Körper muss bis auf Kinnhöhe nach oben zur Reckstange gezogen und danach wieder langsam nach unten geführt werden. Die Bewegungsgeschwindigkeit ist langsam bis zügig und ruckfrei. Besonders zu beachten ist, dass der Körper nicht schwingt (eventuell Unterstützung durch Partner/-in). Die Bewegung findet nur im Ellenbogen- und Schultergelenk statt. Es wird die Anzahl der bis auf Kinnhöhe gezogenen Klimmzüge gezählt.

Ristgriff:



- **Medizinballweitwurf**  
Der Spieler / die Spielerin wirft einen Medizinball (1 kg bei den Mädchen und 2kg bei den Jungen) aus der parallelen Fußstellung beidhändig (Fußballeinwurf) so weit wie möglich. Gemessen wird die Wurfweite von der Abwurfline zum Aufprallen des Balles. Jeder Spieler / jeder Spielerin hat drei Versuche, der beste wird gewertet und dokumentiert.
  - **Seilspringen**  
Das Seilspringen erfolgt mit geschlossenen Beinen, ohne Zwischensprung und Wechsel der Durchschlagsrichtung. Der Spieler / die Spielerin springt nach Startkommando 15 Sekunden vorwärts und 15 Sekunden mit Seildurchschlag rückwärts. Nach 15 Sekunden wird die Durchschlagsrichtung nach Kommando des Trainers/Prüfers ohne Pause gewechselt. Jeder Spieler / jede Spielerin hat pro Test zwei Versuche, der beste wird gewertet und auf dem Ergebnisblatt dokumentiert. Gezählt wird jeder Sprung bei durchgeschwungenen Seil.
3. **Dokumentation**  
Die Dokumentation der Tests erfolgt auf dem Ergebnisblatt. Links oben wird der Testzeitraum eingetragen (z.B.: 01. März – 30. April). Pro Test sind zwei Felder für Ergebnis und Datum vorgesehen. Im Testzeitraum sollten maximal 8 Tests mindestens jedoch 4 Tests durchgeführt werden. Durch die Abgabetermine (siehe 4.) entstehen Testzeitraum von 2 Monaten bzw. 8 Wochen.  
Die ausgefüllten Ergebnisblätter sind persönlich entweder beim Auswahltrainer, bei der Auswahltrainerin oder beim Landestrainer abzugeben.
4. **Abgabetermine 2010**
- |               |                |
|---------------|----------------|
| - 01. Februar | - 01. August   |
| - 01. April   | - 01. Oktober  |
| - 01. Juni    | - 01. Dezember |