

**Hessischer Handball Verband**  
**Bezirk Gießen**



# **Testmanual zur Talentsichtung des Bezirk Gießen**

**Erstellt von: Ergün Sahin**  
**Beauftragter Methodik**

# Hessischer Handball Verband

## Bezirk Gießen



### Inhaltsverzeichnis

- **Grußwort.....Seite 3**
- **Prellen im Achterlauf.....Seite 4**
- **Bodenturnen.....Seite 5**
- **Torhüter Test.....Seite 6**
- **Ballhandling 1.....Seite 7**
- **Ballhandling 2.....Seite 8**
- **Rumpfmuskulatur.....Seite 9**
- **Passkontinuum.....Seite 10**

Erstellt von: Ergün Sahin  
Beauftragter Methodik

# Hessischer Handball Verband

## Bezirk Gießen



### **Grußwort**

### **Liebe Handballer/-innen, Trainer und Betreuer/-innen, Vorstandsmitglieder der Vereine**

**Der Bezirk Gießen sucht auch wie in jedem Jahr viele Talente im weiblichen und männlichen Jugendbereich für die Bezirksauswahlmannschaft. Nach einer gelungenen Sichtung des Jahrgangs 2003, wollen wir uns weiter entwickeln und auch die Jugendarbeit besser fördern. Die Zukunft des Handballs liegt all in unseren Händen, ganz wichtig auch in den Händen aller Teilnehmer des Bezirks Gießen. Ziel ist ein gemeinsames Jugendspieler/-innen im Bezirk Gießen zu fördern und zu unterstützen, wobei auch die Persönlichkeit im Vordergrund stehen muss. Wir müssen gemeinsame gezielte Werte und Normen vermitteln, um auch in der Zukunft Handball zu spielen im Bezirk Gießen. Es ist ein Stück Verantwortung für uns alle Sportler, auch in der Zukunft im Bezirk Gießen Leistungssport zu betreiben.**

**Lasst es uns hier und jetzt gemeinsam angehen. Wir stehen bereit und hoffen auf eure Unterstützung!**

**Erstellt von: Ergün Sahin  
Beauftragter Methodik**

# Hessischer Handball Verband

## Bezirk Gießen



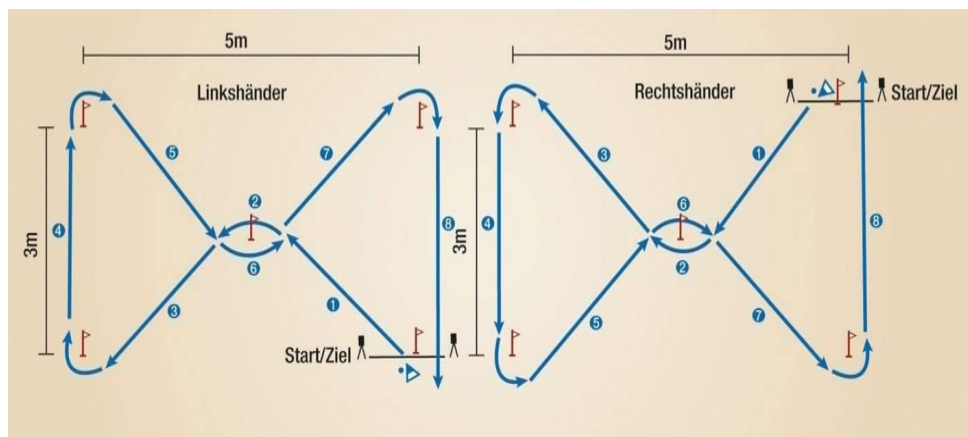
### Prellen im Achterlauf

#### Testbeschreibung

Der Spieler/die Spielerin startet selbstständig aus der Hochstartposition (Schrittstellung, Rechtshänder stehen mit dem linken Fuß an der Startlinie, Linkshänder mit dem rechten) von der Startlinie und durchläuft prellend (mit einem Handball) so schnell wie möglich eine 3 x 5 m Laufstrecke, die durch fünf Slalomstangen markiert ist. Die mittlere Markierung muss ebenfalls eine Slalomstange sein (kein Medizinball oder dergleichen, da niedrige Hindernisse gern überspielt werden). Der Ball ist während der Testübung regelgerecht zu prellen und muss bei jeder Wende mit der von der Slalomstange entfernten Hand (Außenhand) geprellt werden. Die elektronische Zeitnahme startet mit Überqueren der Startlinie. Die Laufzeit wird gestoppt, wenn der Spieler/die Spielerin nach dem dritten Durchlauf wieder über die Ziellinie läuft. Zu beachten ist die für Links- und Rechtshänder unterschiedliche Startposition.

#### Materialbedarf

5 Slalomstangen, Markierungen für die Start-/Ziellinie, elektronische Zeitmessanlage, Handball (für Mädchen = Größe 1, für Jungen = Größe 2)



Erstellt von: Ergün Sahin  
Beauftragter Methodik

# Hessischer Handball Verband

## Bezirk Gießen



### Bodenturnen

#### **Testbeschreibung**

Die Spieler/-innen müssen folgenden Elementen können und dabei wäre wichtig ein Turner/-innen in den ersten Einheiten dabei zuhaben.

#### **Elemente**

- Rolle vorwärts
- Rolle rückwärts
- Rad links und Rad rechts
- Strecksprung ganze Drehung
- Standwaage
- Handstand abrollen auf Bauch
- Handstand abrollen auf Rücken

**Erstellt von: Ergün Sahin**  
**Beauftragter Methodik**

# Hessischer Handball Verband

## Bezirk Gießen



### Torhüter Test

#### **Testbeschreibung**

Der Torhüter startet auf Pfiff des Testleiters aus dem aufrechten Stand (parallele Fußstellung) in der Mitte des Tores (auf der Torlinie, Blickrichtung zum Spielfeld) und schlägt schnellstmöglich mit der jeweils pfostennahen Hand die oberen und unteren Ecken (zweite obere bzw. untere Markierung am Pfosten) nacheinander an. Dabei sollen torhütergerechte Bewegungen ausgeführt werden. Die Reihenfolge beim Berühren der Ecken für einen Durchlauf bei Rechtshändern lautet: rechts oben (1) – links oben (2) – rechts unten (3) – links unten (4) – rechts oben (5) – ..., – links unten (24). Linkshänder beginnen mit der Ecke oben links. Wichtig bei der Durchführung ist, dass die jeweiligen Wechsel zwischen den oberen und unteren bzw. unteren und oberen Ecken diagonal erfolgen. Die Zeit für den Torhüter-24-Ecken-Test wird gestoppt, wenn der Torhüter sechs Durchläufe absolviert hat (insgesamt 24 Anschläge).

#### **Besonderer Hinweis**

Bei der Ausführung des 24-Ecken-Torhüter-Tests ist beim Anschlagen an den Pfosten auf die richtige Körperhaltung sowie auf die richtige Abwehrtechnik des Torhüters zu achten.

**Erstellt von: Ergün Sahin**  
**Beauftragter Methodik**

# Hessischer Handball Verband

## Bezirk Gießen



### Ballhandling 1

#### Testbeschreibung

Die Spieler spielen einen Ball beidhändig von hinten per Bodenpass durch die gegrätschten Beine (Bild 1), spielen ihn mit dem linken/rechten Fuß hoch und fangen ihn wieder auf (Bilder 2 und 3).

Variationen:

- den ball nacheinander mit Fuß und Oberschenkel hochspielen.
- den ball mit dem Fuß hochspielen und dann einhändig fangen.



Erstellt von: Ergün Sahin  
Beauftragter Methodik

# Hessischer Handball Verband

## Bezirk Gießen



### Ballhandling 2

#### Testbeschreibung

Die Spieler halten einen Ball baggernd (wie beim Volleyball) in der Luft und bewegen sich dabei frei durch die Halle (Bild 1).

- den Ball pritschend hochhalten (Bild 2)
- den Ball köpfend hochhalten (Bild 3)
- den Ball mit dem linken/rechten Oberschenkel hochhalten (Bild 4)
- den Ball mit dem linken/rechten Fuß hochhalten (Bild 5)



Erstellt von: Ergün Sahin  
Beauftragter Methodik



# Hessischer Handball Verband

## Bezirk Gießen



### Rumpfmuskulatur

#### Unterarmstütz:

Abwechselnd ein Bein abheben und das Knie über dem Boden Richtung Ellenbogen führen (Becken tief halten und nicht aufdrehen)!



#### Seitstütz:

Darauf achten, dass der Körper eine Linie bildet und die Spannung im ganzen Körper aufrecht bleibt!

Schwierigkeitsgrad steigern:

- Becken heben & senken
- Arm gerade nach oben strecken, oberes Bein gestreckt heben (nicht zu hoch -> 20cm reichen) unteres Bild



Erstellt von: Ergün Sahin  
Beauftragter Methodik

# Hessischer Handball Verband

## Bezirk Gießen



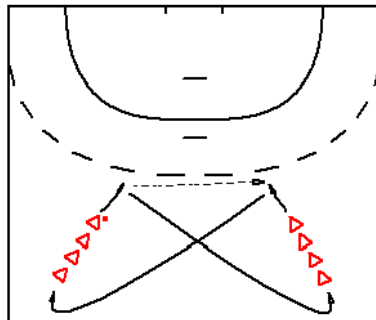
### Passkontinuum

#### Testbeschreibung

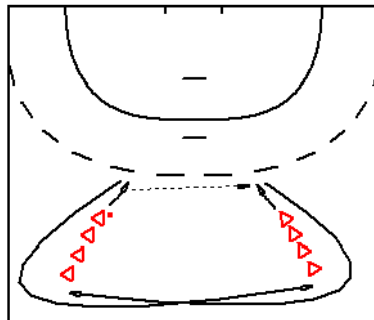
Der erste Spieler auf RL stößt mit Ball in Richtung 9m (Strafraumlinie) und spielt den Ball parallel zum nächsten Spieler auf RR. Danach sinkt der RL Spieler diagonal mit rückwärtslauf (siehe Bild 1) nach RR und stellt sich in der Gruppe RR hinten an.

In der zweiten Übung ist der ablauf gleich , nur das jetzt nachdem abspiel gleich Rückwärts (siehe Bild 2) außen an der eigenen Gruppe zurück gelaufen wird und sich mit Seitstep in der andern Gruppe RR hinten angestellt wird.

**Bild 1**



**Bild 2**



#### Korrekturen

Fußstellung und Blick in Richtung Tor  
Ballannahme in der Bewegung  
deutliche Wurfauslage mit Torgefahr

Erstellt von: Ergün Sahin  
Beauftragter Methodik