

1.1.1989 Jä/H1/mb

1. Zielsetzung

1.1. Einführung

Die Sportfachprüfungen Fussball vermitteln dem Leiter für die Planung sowie Gestaltung eines Sportfachkurses wertvolle Informationen. Je nach deren Durchführung (Anzahl und Zeitpunkt) liegen ihnen die nachstehenden Zielsetzungen zugrunde:

- Feststellen der individuellen technischen Fertigkeiten, bzw. der Stärken und Schwächen. Die Prüfungsergebnisse bestätigen einerseits die bei den Wettkämpfen gemachten visuellen Beobachtungen. Andererseits vermögen sie jedoch oft auch übersehene Mängel aufzudecken!
- Kontrolle der im Verlauf einer Saison durch das Training und die Wettkämpfe individuell sowie mannschaftsmässig erzielten Fortschritte.

1.2 Testinformationen

1.2.1 Technische Fertigkeiten:

- | | | |
|--|---|--|
| <ol style="list-style-type: none">1. Jonglieren (Ballgefühl)2. Ballführen3. Ballkontrolle4. Kopfball5. Pass6. Torschuss | } | Präzision der Bewegungsabläufe
Beidseitigkeit |
|--|---|--|

1.2.2 Psychische Eigenschaften:

- Motivation zur Verbesserung der persönlichen Leistungsfähigkeit
- Konzentration
- Wille

2. Organisation, Durchführung und Motivation

- Die Prüfung kann auf jedem Fussballfeld mit wenigen zusätzlichen Zeichnungen und Hilfsmittel durchgeführt werden.
- Die überarbeiteten und teilweise neuen Übungen der Sportfachprüfungen sind nun zudem so konzipiert, dass ein nahtloses Uebergehen in der Ausbildung, bzw. Vergleiche von der Grobform (Anfänger) zur Feinform (Fortgeschrittene) und letztlich der wettkampfmässigen Anwendung (Künner) möglich sind.
- Um aussagekräftige Prüfungsergebnisse zu erhalten, resp. Leistungsvergleiche anstellen zu können, müssen die Platz- und Witterungsverhältnisse stets gut sein. Damit wird gleichzeitig eine bessere Motivation der Spieler erreicht.

- Es ist erforderlich, die Spieler eingehend über den Sinn und Zweck der Sportfachprüfung und deren Durchführung zu informieren. Dabei gilt es gleichzeitig darauf hinzuweisen, dass die erzielten Resultate nach der Analysierung mit jedem einzelnen Teilnehmer besprochen werden. Durch dieses Vorgehen erhalten die Spieler eine positive Beziehung und Einstellung zu Tests.

3. Zusammenfassung

Die Sportfachprüfungen sind und bleiben für jeden Trainer ein wertvolles Hilfsmittel bezüglich Leistungskontrolle und Trainingsplanung. Dies allerdings nur insofern, wenn sie vom Prüfungsleiter, seinen Gehilfen und den Spielern mit einer positiven Einstellung angegangen werden. Um dies zu erreichen, muss der Trainer insbesondere die ihm anvertrauten Schüler über die gesteckten Zielsetzungen des Tests informieren und sie gleichzeitig animieren. Danach ist es unumgänglich mit ihnen die Resultate zu besprechen sowie sie über die daraus gezogenen Schlüsse ins Bild zu setzen.

Die angestrebte Aufwertung der Sportfachprüfungen sollen vor allem dazu beitragen:

1. Täuschungen aufgrund von visuellen Spielbeobachtungen auszuschliessen, resp. deren Richtigkeit bestätigt zu finden.
2. Den individuellen Leistungsstand der Spieler bezüglich des technischen Könnens möglichst genau zu kennen sowie durch ein gezieltes und methodisch richtig aufgebautes Training zu verbessern.

Die Anforderungen der modifizierten Sportfachprüfungen erfordern gegenüber den früheren auf allen drei Stufen höhere technische Fertigkeiten (Beidfüssigkeit). Damit wird grundsätzlich angestrebt mit der in den letzten Jahren im Fussball festgestellten Entwicklung Schritt zu halten.

4. Ausführungsvorschriften

Seiten:

Sportfachprüfung 1

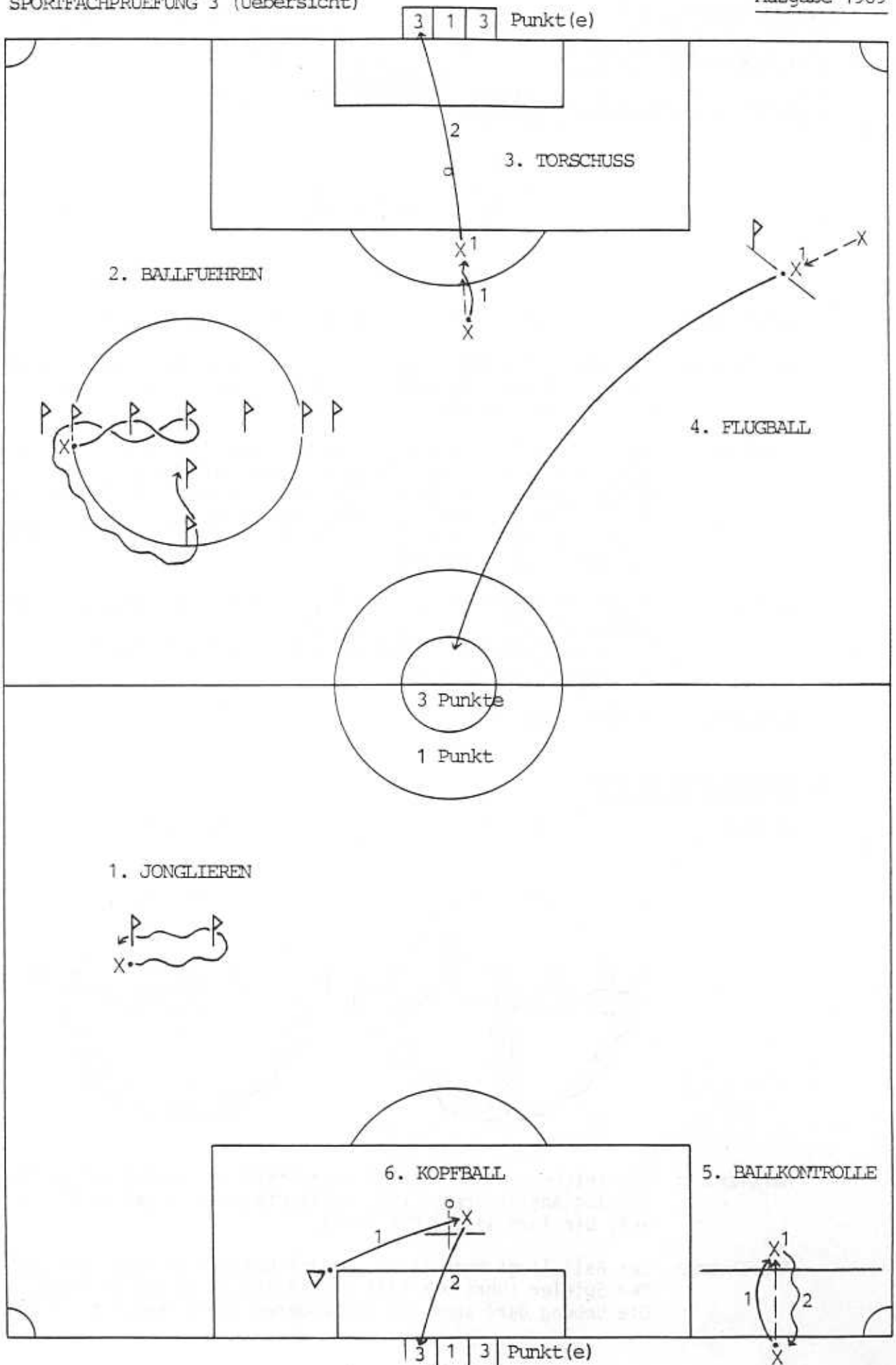
3 - 7

Sportfachprüfung 2

8 - 12

Sportfachprüfung 3

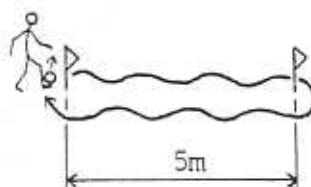
13 - 18



SPORTFACHPRUEFUNG 3

AUSFUEHRUNGSVORSCHRIFTEN

1. JONGLIEREN vorwärts mit wenden



Markierung: 2 Fanions in 5 m Entfernung aufstellen (siehe Skizze).

Ausführung: Vom ersten Fanion aus wird in ständiger Vorwärtsbewegung mit beiden Füßen jongliert. Nach 5 m wendet man um das Fanion und jongliert zurück.

Regeln: Der Ball darf beliebig oft nacheinander mit dem gleichen Fuss jongliert werden, gezählt wird jedoch nur, wenn der Ball direkt vom rechten auf den linken Fuss bzw. umgekehrt wechselt. Jonglieren mit dem Knie, Brust und Kopf ist gestattet, ergibt aber keine Wertung. Wenn der Ball auf den Boden fällt ist der Versuch beendet.

Wertung: Anzahl direkter Wechsel vom rechten auf den linken Fuss bzw. umgekehrt in der Vorwärtsbewegung. Die zurückgelegte Distanz ist ohne Bedeutung. Jonglieren an Ort wird nicht gewertet.

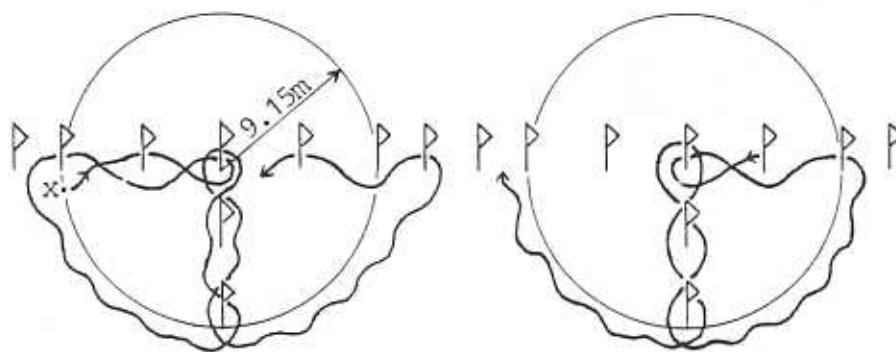
Versuche: 3, der beste gilt.

2. BALLFUEHREN am Kreis

Uebung:

1. Teil

2. Teil

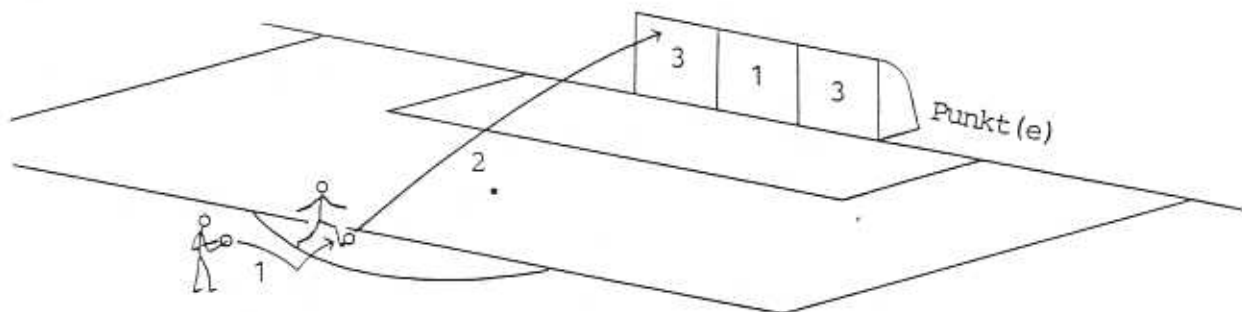


Markierung: Man zeichnet einen zusätzlichen Kreis mit Radius $R = 9.15$ m (analog Anstosskreis) und stellt die Fanions gemäss der Skizze auf. Die Tore sind 1.0 m breit.

Ausführung: Der Ball liegt beim Start auf der Kreislinie neben dem Zielort. Der Spieler führt den Ball gemäss Skizze um die Fanions. Die Uebung darf auch auf der anderen Seite begonnen werden.

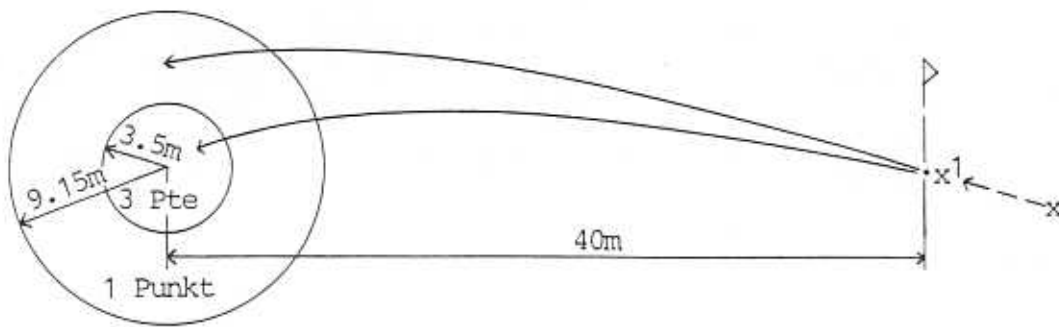
- Regeln: Die Zeitnahme beginnt bei der Ballberührung durch den Spieler und ist beendet, wenn Ball und Spieler korrekt die Ziellinie passiert haben. Die Zeit wird auf 1/10 Sekunde genau gemessen. Ball und Spieler dürfen die Kreislinie nicht schneiden. Ein derartiger Fehler wird mit 2 Sekunden Zeitzuschlag bestraft. Bei mehr als 2 Fehlern ist der Versuch ungültig.
- Wertung: Gemessene Zeit + eventuelle Zeitzuschläge à 2 Sekunden = Totalzeit.
- Versuche: 2, der bessere gilt.

3. TORSCHUSS aus 16 m



- Markierung: Das Tor wird mit Schläuchen und Hanteln in drei gleich grosse Felder unterteilt (2.44 m x 2.44 m).
- Ausführung: Der Spieler steht auf ca. 20 m vor dem Tor (Kreislinie). Aus der Hand wirft er den Ball vor, lässt ihn einmal zu Boden fallen und schießt ihn noch vor der Strafraumgrenze aus der Luft in direktem Flug ins Tor.
- Wertung: 3 Trefferpunkte: - Ball im Direktflug ins rechte oder linke Drittel.
1 Trefferpunkt: - Ball im Direktflug ins Mitteldrittel.
0 Trefferpunkt: - Ball nach der 16 m - Linie geschossen.
- Ball nicht in direktem Flug hinter die Torlinie.
- Ball nicht zwischen der ersten und zweiten Bodenberührung geschossen (Dropkick ist nicht erlaubt).
- Fehlschüsse inkl. Pfosten oder Lattenschüsse.
- Gültiges Resultat - Summe der Trefferpunkte.
- Versuch: 1 (Total 8 Schüsse).

4. FLUGBALL in den Anstosskreis (40 m)



Markierung: Im Anstosskreis wird ein zusätzlicher Kreis mit Radius $R = 3.50\text{ m}$ gezeichnet. Die Abschusslinie wird 40 m vom Anspielpunkt weg markiert (siehe Skizze).

Ausführung: Der Spieler flankt den ruhenden Ball in direktem Flug in den Anstosskreis. Je 4 Flugbälle mit rechts und links.

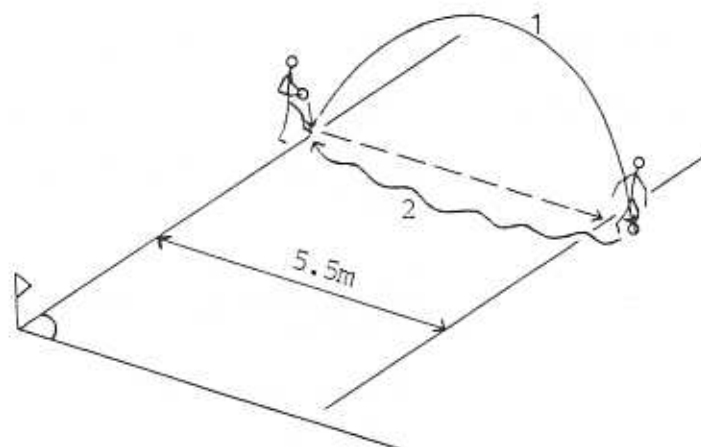
Wertung: 3 Trefferpunkte: - Ball trifft in direktem Flug im kleinen Kreis ($R = 3.50\text{ m}$) auf.
1 Trefferpunkt: - Ball trifft in direktem Flug im grossen Kreis ($R = 9.15\text{ m}$) auf.
0 Trefferpunkt: - Fehlversuche sowie indirektes Auftreffen im Kreis.

Die Kreislinien zählen zum höher bewerteten Feld.

Gültiges Resultat - Summe der Trefferpunkte.

Versuch: 1 (Total 8 Schüsse).

5. BALLKONTROLLE eines hohen Balles (vor oder beim ersten Bodenkontakt)



Markierung: Ausserhalb des Strafraumes wird eine verlängerte 5 m - Linie gezeichnet (5.50 m Abstand von der Grundlinie).

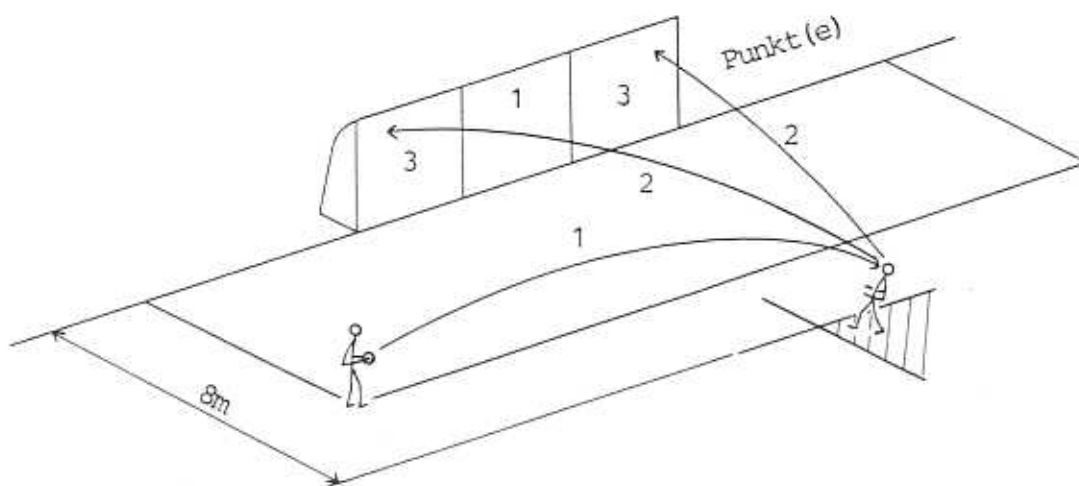
Ausführung: Der Spieler befindet sich hinter der Grundlinie. Den aus der Hand geworfenen Ball spielt er mit dem Fuss im Flug über die 5 m - Linie.
Er erläuft sich den Ball und kontrolliert ihn vor oder beim ersten Auftreffen auf dem Boden (abtöten oder stoppen). Dann führt er den Ball zurück hinter die Grundlinie und beginnt neu. Insgesamt muss dieser Ablauf fünfmal korrekt in möglichst kurzer Zeit ausgeführt werden.

Regeln: Fliegt der Ball nicht direkt und in vollem Umfang über die 5 m - Linie oder wird der Ball nicht beim ersten Bodenkontakt kontrolliert, so muss dieser Ablauf wiederholt werden. Der Spieler muss den Ball mit dem Fuss hinter die Grundlinie zurückführen und neu beginnen. Die Uhr läuft jedoch weiter. Während der ganzen Übung darf der Ball nur hinter der Grundlinie in die Hand genommen werden.

Wertung: Die Zeitnahme beginnt, wenn der Spieler den Ball zum ersten Mal mit dem Fuss berührt und ist beendet, wenn der Ball und Spieler nach dem fünften korrekten Ablauf die Grundlinie passiert haben. Die Zeit wird auf 1/10 Sekunde genau gemessen.

Versuche: 2, der bessere gilt.

6. KOPFBALL auf Tor (8 m aus der Drehung)



Markierung: Das Tor wird mit Schläuchen und Hanteln in drei gleich grosse Felder unterteilt (2.44 m x 2.44 m). 8 m vor dem Tor wird eine Linie gezeichnet und die Tormitte durch einen senkrechten Strich markiert (siehe Skizze).

Ausführung: Ein Helfer steht mit den Bällen beim 5 m - Eck. Der Spieler steht hinter der 8 m - Linie in der entfernteren Torhälfte. Er köpft den vom Helfer zugeworfenen Ball aus der Drehung im Direktflug ins Tor.
4 Kopfbälle von links und rechts zugeworfen.

- Regeln: Der Spieler darf einen schlecht zugeworfenen Ball mit den Händen fangen oder vorbeilassen. Der Wurf muss dann wiederholt werden.
Nimmt der Spieler den Ball mit dem Kopf, so akzeptiert er den zugeworfenen Ball und der Kopfball wird gewertet. Der Spieler muss sich im Moment des Kopfstosses innerhalb seines Begrenzungsfeldes befinden. Es empfiehlt sich deshalb, dass der Spieler auf genügend Abstand von den Begrenzungslinien achtet, um nicht zu übertreten.
- Wertung: 3 Trefferpunkte: - Kopfball im Direktflug ins rechte oder linke Drittel
1 Trefferpunkt: - Kopfball im Direktflug ins Mitteldrittel.
0 Trefferpunkt: - Ball nicht direkt hinter die Torlinie.
- Fehlversuche inkl. Pfosten- oder Lattenschüsse.
- Uebertretener Versuch
Gültiges Resultat - Summe der Trefferpunkte.
- Versuch: 1 (Total 8 Kopfstösse)