

Schweizerischer Fussballverband

Association Suisse de Football

Associazione Svizzera di Football

Swiss Football Association



Testmanual

des Schweizerischen
Fussballverbandes



Inhaltsverzeichnis

Rahmenbedingungen und Ablauf der Testbatterie	4
Linearer Sprint	5
Pro Agility Shuttle-Sprint	6
Yo-Yo-intermittent recovery test level 1	8
Score	10
Warm-up Leistungstests Spielsport	12
Tests «Gewandtheit» und «Dribbling»	14
Jongliertest	15

Impressum

Testmanual des Schweizerischen Fussballverbandes

Herausgeber: Schweizerischer Fussballverband (SFV),
Postfach, 3000 Bern 15

Redaktion: Arbeitsgruppe Talentelektion SFV
Christophe Moulin, Reto Gertschen, Heinz Moser,
Michel Kohler, Brigitte Steiner

Layout/Gestaltung: Schober Bonina AG

Foto Titelseite: Astrid Hermann

Fotos Innenseiten: Daniel Rodriguez

Druck: Ast & Fischer AG

Stand: September 2016

Sämtliche nachfolgenden Personenbezeichnungen sind aus Gründen der Vereinfachung in ihrer männlichen Form verwendet worden und unbedingt geschlechtsneutral zu verstehen.

Einleitung

Gemeinsam mit Swiss Olympic und dem Bund unterstützt Jugend+Sport die nachhaltige, qualitativ hochstehende und leistungsorientierte Nachwuchsförderung in den Verbänden. Mit dem umfassend revidierten Sportförderungsgesetz, welches im Oktober 2012 in Kraft trat, forderte Swiss Olympic von den nationalen Verbänden ein leistungsorientiertes Nachwuchskonzept.

Ein wichtiges Instrument im Schweizer Sportsystem ist die «Swiss Olympic Talent Card», an dem sich verschiedene Partner orientieren. Die gemeinsame und optimale Förderung von talentierten Nachwuchssportlerinnen auf ihrem Weg an die Spitze steht dabei im Zentrum. Damit diese Karte die Transparenz und die Qualität der Kaderselektion sicherstellt, ist eine flächendeckende, einheitliche Umsetzung von PISTE wichtig.

P = Prognostisch auf das Potenzial ausgerichtet

I = Integrative ganzheitlich

S = Systematische regelmässig, standardisiert

T = Trainer Beobachtungen durch verschiedene Experten

E = Einschätzung objektivierte, einheitliche Beurteilung, einheitlicher Kriterienkatalog

Das vorliegende Testmanual soll einerseits seinen Teil zu dieser Umsetzung beitragen. Andererseits möchten wir damit leistungsrelevante Faktoren erheben, um unsere jungen, hoffnungsvollen Talente optimal auf ihrem Karriereweg begleiten und unterstützen zu können. Die Referenzwerte der verschiedenen Alterstufen werden durch das Ressort Nachwuchsförderung des Schweizerischen Fussballverbands jährlich aktualisiert und zur Verfügung gestellt.

Helfen Sie bitte mit, durch die exakte Einhaltung des Testmanuals des SFV, für die angestrebte, transparente und qualitative Umsetzung zu sorgen.

Arbeitsgruppe Talentelektion SFV

Rahmenbedingungen und Ablauf der Testbatterie

Testbedingungen

- Testtermine: Osterferien und Herbstferien
- Testtage: Dienstag, Mittwoch oder Donnerstag. Es ist bei der Planung darauf zu achten, dass die Spieler in den 48h vor dem Test keine grossen physischen Belastungen haben (Spiel, intensive Trainings).
- Untergrund: Die Tests sind alle auf Kunstrasen (nach Möglichkeit immer der Gleiche) durchzuführen. Hierfür ist trockener Untergrund und trockene Witterung von Vorteil.
- Witterung: Bei aufkommender feuchter Witterung oder starkem Wind laufende Tests abbrechen und nachholen um die Testergebnisse nicht zu verfälschen.
- Bälle: Jeder Jahrgang benutzt die Ballgrösse, mit welcher im Training trainiert wird. Vor den Tests ist unbedingt der Balldruck zu prüfen und allenfalls zu korrigieren.

Die Testbedingungen müssen für alle Spieler möglichst identisch sein. Aus diesem Grund sollten die Tests immer von der gleichen Person betreut, und die Spieler immer zur gleichen Tageszeit getestet werden. Vorbereitung der Spieler: Die Spieler sollten den Test wie ein Spiel wahrnehmen. Werden die Testresultate durch Krankheit oder Beschwerden des Bewegungsapparates beeinflusst, sollte der Test

(oder einzelne Testformen) zu einem späteren Zeitpunkt durchgeführt werden. Dies gilt auch bei einer möglichen Verletzungsgefahr. Die Spieler müssen im Vorfeld über die Testbatterie informiert werden. So können in einem Training die Tests angeschaut und durchgeführt werden. Dem Spieler muss klar sein, dass er bei den Tests maximalen Einsatz geben muss.

Testablauf

Welche Tests auf welcher Stufe durchzuführen sind, werden anfangs Saison dem Verantwortlichen PISTE kommuniziert. Die Testbatterie des SFV soll an einem Tag absolviert werden. Ausnahme Score-Test, welcher an einem separaten Tag durchgeführt werden kann. Die Testreihenfolge ist für alle Spieler gleichzuhalten (siehe genereller Testablauf). Die Spieler sollten eine Verpflegungspause vor dem Yo-Yo-Test haben. Vor der Testbatterie müssen die Spieler über die Testformen instruiert und allfällige Verletzungen abgeklärt werden. Es muss ein generelles Einlaufen vorgenommen werden (siehe Seite 12: Warm-up Leistungstests Spielsport). Zwischen den Tests gibt es kleine Pausen (ca. 10 Min.), in denen sich die Spieler verpflegen und ein spezifisches Warm-up für die nächste Testform absolvieren können (siehe Seite 12–13).

Genereller Testablauf

FE-13 bis FE-14	U-15 bis U-18	U-19 bis U-21
<p>Warm-up Präventiv-Warm-up Schwunggymnastik und aktives Dehnen</p> <p>Warm-up für Sprint und Agilität</p>	<p>Warm-up Präventiv-Warm-up Schwunggymnastik und aktives Dehnen</p> <p>Warm-up für Sprint und Agilität</p>	<p>Warm-up Präventiv-Warm-up Schwunggymnastik und aktives Dehnen</p> <p>Warm-up für Sprint und Agilität</p>
<p>Testreihenfolge 1. Linearer Sprint 2. Gewandtheit 3. Dribbling 4. Jonglieren</p>	<p>Testreihenfolge 1. Linearer Sprint 2. Sprint mit Richtungswechsel 3. Yo-Yo-Test</p>	<p>Testreihenfolge 1. Linearer Sprint 2a. Sprint mit Richtungswechsel (2b. Repetitive Schnelligkeit) 3. Yo-Yo-Test</p>

Linearer Sprint

Die motorische Schnelligkeit wird mit einem 30 m/40 m-Sprinttest auf Kunstrasen erfasst. Die Abschnittszeiten bei 10 m und 30 m/40 m werden gemessen. Die Spieler haben jeweils zwei Versuche, wobei der schnellere gewertet wird.



Abb. 1: Sprintanlage mit Lichtschranken (Zwischenzeit bei 10 m)



Abb. 2: Ausgangsposition an der Startlinie

Material

- Flache Strecke auf trockenem Kunstrasen
- 3 Lichtschrankenpaare
- Markierungshütchen
- Messband und Doppelmeter

Testvorbereitung

- Testanlage vorbereiten (30 m respektive 40 m-Strecke mit Zwischenzeit bei 10 m)
- 1–2 Helfer
- Spieler instruieren, allenfalls eine kurze Demo

Testprotokoll

- Vor dem Test muss sich der Spieler spezifisch aufwärmen (siehe Warm-up Schnelligkeit im Anhang).
- Der Spieler hat zwei Versuche, der bessere wird gewertet.
- Die Startlinie befindet sich direkt bei der ersten Lichtschranke.
- Die Spitze des vorderen Fusses wird direkt an die Startlinie gesetzt.
- Der Start erfolgt in einer Vorschrittstellung und ohne Kommando.
- Der Spieler darf mit dem Oberkörper eine Ausholbewegung nach hinten machen, ohne jedoch die Füsse vom Boden zu heben (Abb. 2).
- Der Spieler sprintet die vorgegebene Strecke.
- Nach einer Pause von mindestens 3 bis 4 Minuten startet er zum 2. Versuch.

Abbruchkriterien

- Fliegender Start
- Frühauslösung der Lichtschranken
- Abheben der Füsse bei der Ausholbewegung nach hinten

Bei einer Frühauslösung der Lichtschranken muss der Spieler gestoppt werden, damit er neu starten kann. Falls der Spieler bei der Lichtschranke am Ziel den Arm gestreckt vorschwingt, um sich so einen Zeitvorteil zu verschaffen, muss er den Versuch wiederholen.

Pro Agility Shuttle-Sprint

Die Wendigkeit und die Fähigkeit von schnellen Richtungswechseln wird mit einem einfachen Shuttle-Sprinttest (5m–10m–5m) mit zwei 180°-Wenden erfasst. Beide Fähigkeiten sind – wie die Schnelligkeit – leistungsrelevante Faktoren im Fussball.

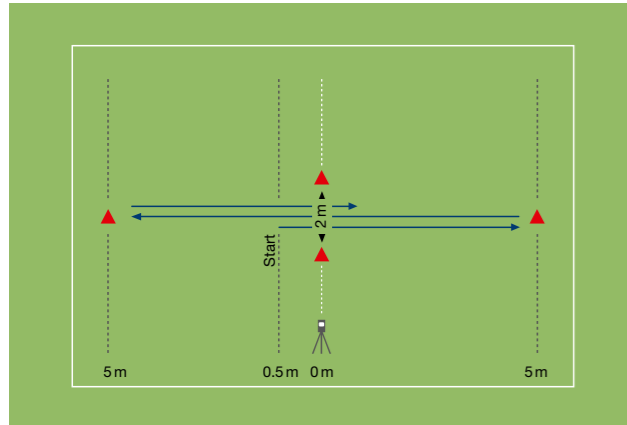


Abb. 3: Testanlage Pro Agility Shuttle: Die Lichtschranken befinden sich 0,5m hinter der Startlinie. 1: Distanz Lichtschranke-Hütchen (5m), 2: Distanz zwischen den Starthütchen (2m)



Abb. 4: Testanlage Pro Agility Shuttle: Spieler muss Hütchen mit der Hand jeweils berühren.

Material

- Fläche 10 m-Strecke auf trockenem Kunstrasen
- 1 Lichtschrankenpaar
- 2 Markierungshütchen (40cm Höhe)
- Beton-Klebeband für die Startlinie
- Messband und Doppelmeter

Testvorbereitung

- 1 Helfer
- Testanlage gemäss Skizze vorbereiten (10m-Strecke)
- Startlinie abkleben. Diese befindet sich 0,5m vor den Lichtschranken
- Standort Markierungskegel abkleben
- Spieler instruieren, allenfalls kurze Demo

Testprotokoll

- Vor dem Test muss der Spieler aus dem spezifischen Warm-up lediglich noch die Testform 2x üben (siehe Seite 13).
- Der Spieler hat zwei Versuche, der bessere wird gewertet.
- Der Start erfolgt ohne Kommando auf der aufgeklebten Startlinie in einer Vorschrittstellung.
- Der Spieler darf mit dem Oberkörper eine Ausholbewegung nach hinten machen, ohne jedoch die Füße vom Boden zu heben.
- Er sprintet von der Startlinie zum 1. Kegel (0m–5m), berührt diesen mit der Hand, wendet und sprintet zum 2. Kegel (5m–15m), den er ebenfalls berührt. Vom 2. Kegel aus sprintet er über die Ziellinie (15m–20m).
- Nach einer Pause von mindestens 3–4 Min. führt er den 2. Versuch aus.

Abbruchkriterien

- Frühauslösung der Lichtschranken
- Hütchen nicht berührt

Bei einer Frühauslösung der Lichtschranken muss der Spieler angehalten werden und erneut starten. Falls der Spieler bei der Lichtschranke am Ziel den Arm gestreckt vorschwingt, um sich so einen Zeitvorteil zu verschaffen, muss er den Versuch wiederholen.



Yo-Yo-intermittent recovery test level 1

Der Yo-Yo-Test wird zur Erfassung einer sport-spezifischen Ausdauerfähigkeit eingesetzt. Dieser Test verlangt eine maximale Ausbelastung der Spieler um die maximale Herzfrequenz zu bestimmen. Dies um gezielte Trainingsempfehlungen anhand des Testergebnisses machen zu können. Er kann mit vielen Spielern gleichzeitig durchgeführt werden (ca. 8–20).



Abb. 5: Wendelinie mit einem Fuss berühren

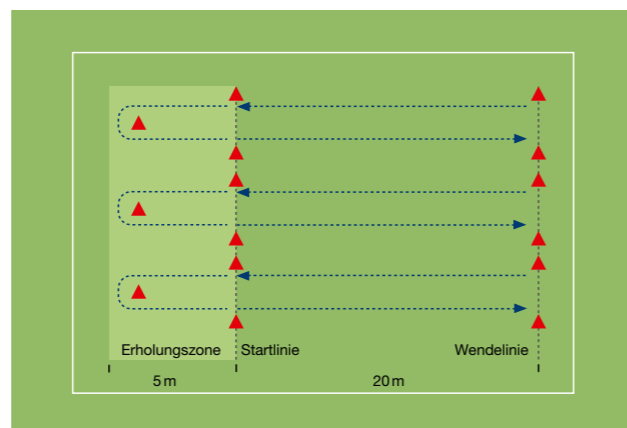


Abb. 6: Testanlage Yo-Yo-Test



Abb. 8: Benötigtes Material



Abb. 9: Der Yo-Yo-intermittent recovery test level 1

Material

- Flache Strecke auf trockenem Kunstrasen
- CD mit Yo-Yo-intermittent recovery test level 1
- CD-Gerät (mit genügender Lautstärke)
- Messband
- Markierungshütchen
- Namensliste
- Optional: Pulsuhren zur Erfassung der max. Herzfrequenzen

Testvorbereitung

- 2–4 Helfer, je nach Spieleranzahl
- Aufstellen der Hütchen gemäss Skizze (Abb. 6)
- Bei der Wendelinie nebst den Hütchen eine Bodenlinie (fixe Linie oder eine Linie abkleben) verwenden.
- Notierung der äusseren Testbedingungen: z.B. Temperatur, Witterung usw.
- Signalton überprüfen und CD vorbereiten
- Instruktion der Spieler, allenfalls mit kurzer Demo

Speed Level	Intervall							
5	1							
9	1							
11	1	2						
12	1	2	3					
13	1	2	3	4				
14	1	2	3	4	5	6	7	8
15	1	2	3	4	5	6	7	8
16	1	2	3	4	5	6	7	8
17	1	2	3	4	5	6	7	8
18	1	2	3	4	5	6	7	8
19	1	2	3	4	5	6	7	8
20	1	2	3	4	5	6	7	8
21	1	2	3	4	5	6	7	8
22	1	2	3	4	5	6	7	8
23	1	2	3	4	5	6	7	8

Abb. 7: Marschtabelle mit den Speedlevel 5 – 23 und den dazugehörigen Intervallen. Ab Speedlevel 14 gibt es jeweils acht Intervalle.

Optionale Erfassung der Herzfrequenzen

- Der Yo-Yo-Test kann zur Erfassung der maximalen Herzfrequenz mittels Pulsuhr benutzt werden.

Testprotokoll

- Lockeres Einlaufen von 5–10 Min.
- Die Spieler stellen sich auf der Startlinie auf, die CD wird gestartet.
- Jeder Testleiter überwacht maximal 4 Spieler; der Standort ist bei der Wendelinie.
- Anfangs keine Verwarnungen aussprechen, sondern Korrekturen anbringen, damit die Spieler den Rhythmus finden können.
- Motivierende Zurufe gegen Testende sind möglich.
- Jeder Testleiter notiert den Speedlevel und das Intervall seiner Spieler nach Testabbruch. Das angefangene Intervall wird noch gezählt, falls die Hälfte der Strecke absolviert worden ist.

Abbruchkriterien

- Subjektiver Testabbruch: Der Spieler bricht den Test selbst ab (bei der Instruktion muss betont werden, dass der Test ein Maximaltest ist und daher eine maximale Anstrengung erfordert).
- Objektive Abbruchkriterien: 2 Verwarnungen, nach der 2. Verwarnung wird der Spieler aus dem Test genommen. Verwarnung gibt es, wenn:
 - Wendelinie nicht berührt: Es reicht, die Linie mit einem Fuss zu berühren.
 - Wendelinie erst nach dem 2. Piepston berührt.
 - Startlinie erst nach 3. Piepston berührt.
 - Frühstart: Wird die Startlinie vor dem 1. Piepston überschritten, wird am Ende des Tests vom Resultat ein Intervall abgezogen. Auch ein «rollender» Start ist nicht erlaubt (die Spieler müssen an der Linie stillstehen).

Score

Fussball ist eine komplexe Sportart, in welcher sich die Bedingungen ständig verändern. Die Spieler müssen sich in kurzer Zeit immer wieder mit neuen Spielsituationen auseinandersetzen. Mit der Spielform Score, eine Variante der «small sided games», werden alle fussball-spezifischen Faktoren in einer spielnahen Situation in einem Kleinfeld simuliert und beurteilt.

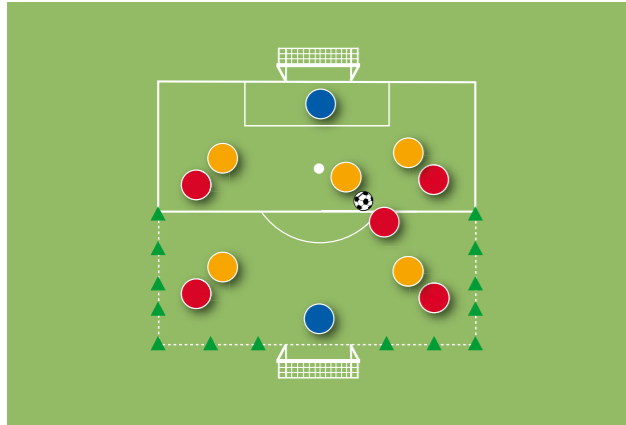


Abb. 10: Testanlage Score



Abb. 11: Scoreturnier mit Sichter im Vordergrund

Material

- 2 Farben Überzieher nummeriert gemäss Spielplangenerator, dritte Farbe für Torhüter
- 2 grosse Tore pro Spielfeld
- 14 kleine Hütchen und 10 Bälle pro Spielfeld

Testvorbereitung

- 2 Trainer pro Spielfeld (+ eventuell TH-Trainer)
- Turnierplan gemäss Spielplangenerator (SFV Homepage)
- Bewertungsblätter gemäss Spielplangenerator (SFV Homepage)
- 1 Organisator bis 40 Spieler, ab 40 Spieler idealerweise 2 Organisatoren

Testprotokoll

- Gemeinsames Einlaufen von 10–15 Min.
- Torhüter werden durch TH-Trainer eingespielt
- Spielplan gemäss Spielplangenerator

Spielregeln

- 5 gegen 5 plus Torhüter
- Feldgrösse: 32m (doppelter 16er) x 40m
- Spieldauer: 5 Minuten
- Pause zwischen den Spielen 2–4 Minuten (je nach Anzahl Spieler)
- Ball im Aus (auch Eckball) -> Ballbesitz Torhüter
- Geschossenes Tor -> Team bleibt im Ballbesitz (eigener Torhüter)

Bewertung

- Mindestens 6 Spiele pro Spieler
- Benotung pro Spieler durch Trainer (Notenskala 1 = schwach bis 5 = sehr gut)
 - Ein Trainer beurteilt alle Spieler eines Teams (inkl. Torhüter)

Rangliste

- «Score»: Rangliste der erspielten Punkte (Sieg = 3 Punkte, Niederlage = 0 Punkte)
- Leistungsbeurteilung: Rangliste der Benotung
Es wird immer der Durchschnitt pro Spieler errechnet, deshalb ist eine unterschiedliche Anzahl Spiele nicht entscheidend.



Warm-up Leistungstests Spielsport

Vor den Leistungstests soll ein Präventiv-Warm-up von circa 15 bis 20 Minuten absolviert werden. Das Herz-Kreislaufsystem wird angeregt, die Muskeln und Gelenke sollen aktiv mobilisiert und tonisiert werden.

Präventiv-Warm-up

- 15 bis 20 Minuten locker einlaufen: Lauf-ABC, funktionelle Übungen, CORE-Übungen und exzentrische Übungen

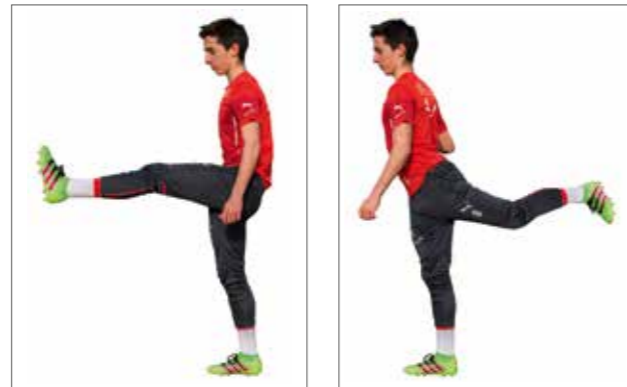
Schwunggymnastik und aktives Dehnen

- Beinschwingen
- Seitliches Beinpendel
- Seitliche Ausfallschritte
- Pantherschritt
- Beidbeinige Sprünge
- Einbeinige Sprünge
- Wadenstrecker

Warm-up für Sprint und Agilität

- Zweimal 15m hohe Skippings mit hoher Frequenz
- Einmal 60–70m Steigerungslauf, 3 min Pause vor nächster Steigerung
- Zweimal 40m Steigerungslauf mit viel Tempo, 3 min Pause zwischen Steigerung

Beinschwingen (je 6x)



Seitliches Beinpendel (je 6x)



Seitliche Ausfallschritte (je 6x)



Pantherschritt (je 6x)



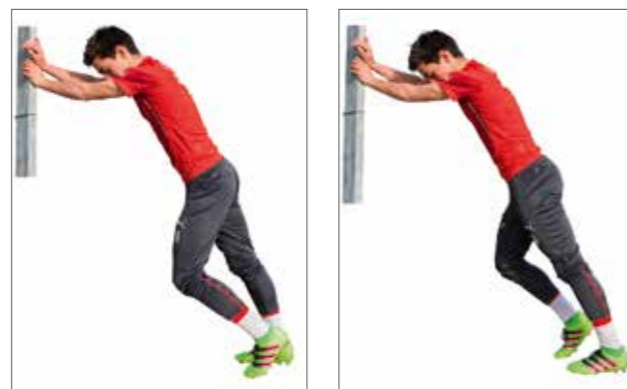
Sprünge: beidbeinig (5x)



Sprünge: einbeinig (je 5x)



Wadenstrecker (je 6x)



3 x 10m Antritt



Testform 2x üben, 2 min Pause zwischen Läufen



Tests «Gewandtheit» und «Dribbling»

In diesem Test werden auf der gleichen Testanordnung zwei Fertigkeiten überprüft, in Test 1 die Gewandtheit und in Test 2 das Dribbling. Der Spiegeleffekt des Parcours begünstigt eine beidfüssige Ausführung.

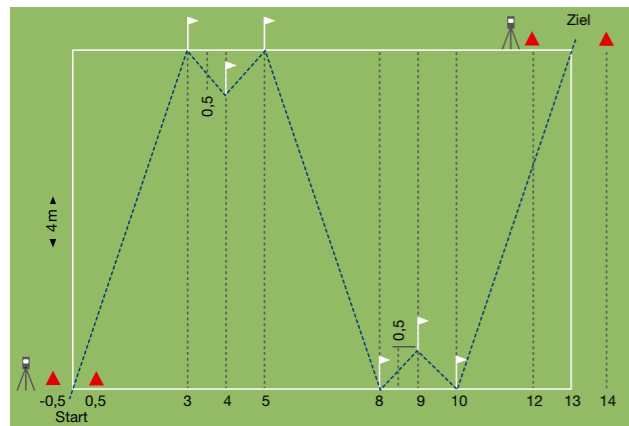


Abb. 12: Gewandtheit

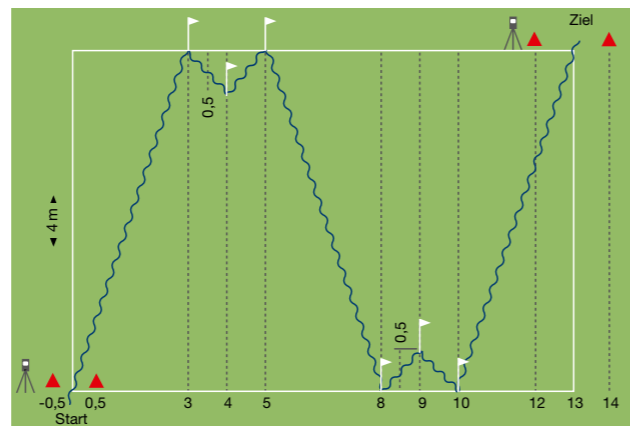


Abb. 13: Dribbling

Material

- 2 Lichtschrankenpaare
- 6 Malstäbe
- 4 Markierungshütchen
- 2 Messbänder
- Klebeband
- mindestens 2 Bälle

Testvorbereitung

- 1–2 Helfer
- Testanlage gemäss Skizze vorbereiten
- Standorte Malstäbe abkleben
- Testanweisungen Test 1: «Laufe im höchstmöglichen Tempo ohne Ball durch den Parcours. Dabei dürfen keine Stangen umfallen.
- Testanweisungen Test 2: «Dribble im höchstmöglichen Tempo durch den Parcours. Der Ball muss denselben Weg gehen wie du und es dürfen keine Stangen umfallen.

Testprotokoll

- Je zwei Versuche ohne und mit Ball
- Der Start erfolgt in einer Vorschrittstellung und ohne Kommando.
- Test 1: Der Parcours wird ohne Ball durchlaufen. Der Spieler startet in beliebiger Schrittstellung vom Startpunkt aus, der sich in der Mitte der 1 Meter breiten Startlinie befindet.
- Test 2: Der Ball liegt auf dem Startpunkt in der Mitte der Startlinie. Der Spieler steht unmittelbar hinter dem Ball an der Startlinie. Die Wahl des Spielbeins ist frei. Die 2 Meter breite Ziellinie muss mit dem Ball am Fuss überquert werden (Ball ist nicht weiter als ca. 1 Meter vom Fuss entfernt).

Abbruchkriterien

- Frühstart oder fliegender Start
- Eine oder mehrere Stangen fallen um (absichtlich oder unabsichtlich).
- Der Spieler geht ohne bzw. mit Ball nicht den vorgegebenen Weg durch den Parcours.
- Der Spieler dribbelt mit Ball nicht über die Ziellinie, sondern daran vorbei oder er überquert die Ziellinie ohne Ball.
- ACHTUNG: Kein Abbruch, wenn der Spieler den Ball verliert, aber mit Ball zum Fehlerpunkt zurückkehrt und den Versuch ordnungsgemäss zu Ende führt.

Jongliertest

Ein gutes Ballgefühl und eine ausgezeichnete Koordination sind notwendig, wenn ein Spieler den Ball ohne Bodenkontakt in der Luft halten kann.

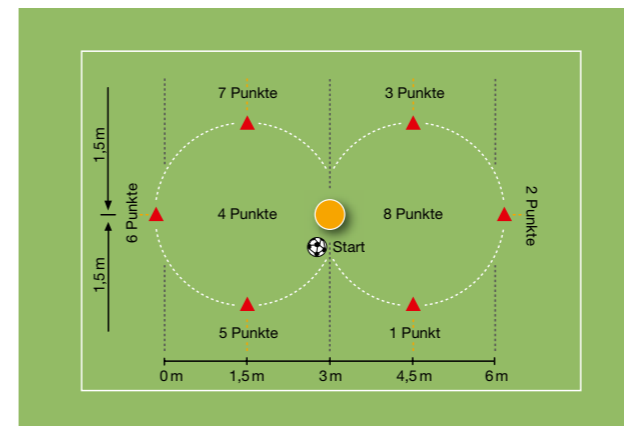


Abb. 14: Die Testanlage für den Jongliertest

Material

- 6 Markierungshütchen
- 1 breites Klebeband
- 1 Messband
- 1 Stoppuhr
- 1–2 Bälle

Testvorbereitung

- 1 Helfer
- Testanlage gemäss Skizze vorbereiten
- Startpunkt und Standorte der Markierungshütchen abkleben
- Testanweisung: «Stell dich auf den Startpunkt und spiele den Ball aus der Hand an. Du musst den Ball abwechselnd mit dem linken und dem rechten Fuss jonglieren. Umläufe dabei die Hütchen in der Richtung deiner Wahl. Nachdem du die ersten drei Hütchen umrundet hast, läufst du diagonal über den Startpunkt zur Umrundung der restlichen Hütchen. Die Wegstrecke hat die Form einer Acht. Du hast 45 Sekunden Zeit, laufe immer weiter, bis der Ball den Boden berührt. Achte darauf, dass du den Ball nur mit dem Fuss jonglierst und du die Markierungshütchen nicht berührst. Du kannst starten, sobald ich das Startsignal gebe.»

Testprotokoll

- 2 Versuche, der bessere zählt. Gelingt es einem Spieler nicht, die erste Teilstrecke zu absolvieren, wird eine «0» ins Testprotokoll eingetragen.
- Ein Versuch endet nach 45 Sekunden oder bei Nichteinhalten der Testbedingungen.
- Der Spieler wählt selbst die Richtung, in der er den Kurs absolviert.
- Start auf Kommando des Testleiters
- Das Anspiel am Anfang erfolgt aus der Hand.
- Jongliert wird ausschliesslich mit den Füßen und zwar immer wechselseitig (z.B. links – rechts – links – ...)

Abbruchkriterien

- Der Spieler startet nicht direkt vom Startpunkt.
- Der Ball berührt den Boden oder ein anderes Körperteil als die Füße.
- Der Ball wird zweimal hintereinander mit demselben Fuss gespielt.
- Der Spieler oder der Ball berühren ein Markierungshütchen.
- Der Spieler passiert ein Markierungshütchen auf der falschen Seite (kürzt die Strecke ab).



Schweizerischer Fussballverband
Association Suisse de Football
Associazione Svizzera di Football
Swiss Football Association



Postfach · 3000 Bern 15 · Schweiz
Case postale · 3000 Berne 15 · Suisse
Casella postale · 3000 Berna 15 · Svizzera
P.O. Box · 3000 Bern 15 · Switzerland

Haus des Schweizer Fussballs
Maison du football suisse
Casa del calcio svizzero
The House of Swiss Football
Worbstrasse 48 · 3074 Muri

T +41 31 950 81 11
F +41 31 950 81 81
info@football.ch · www.football.ch