

Zeitablauf

Zeittafel	Testform/ Inhalt	Was wird beobachtet?
-00:30 30'	Check-In <ul style="list-style-type: none"> Anwesenheitskontrolle, Angabenkontrolle, Fragbögen einsammeln, Nummernausgabe, Gruppeneinteilung: 	Einstieg/ Info <i>Datenblätter, Extrablätter, Foto und Nummer</i> ausgeben!
00:00 5'	Begrüssung	
00:05	<ul style="list-style-type: none"> Jede Gruppe mit 1 Trainer*in auf einem 1 Halbfeld; 	
je 15'	Laufschule Jede Gruppe 1 Halbfeld/ 1 Trainer*in <i>Laufschule «Video»/ Gruppe</i>	1. Allg. Technomotorik - Bewegungsmuster Eine Trainer*in bewertet ihre Gruppe! <i>Extrablatt verwenden!</i>
00:20 65'	Anthropometrische & physische Tests: 1. Körpergrösse & Gewicht (ohne Schuhe), Grösse im Sitzen, Spannweite, Reichhöhe (mit Schuhe) 2. Jump and Reach; 3. Rumpf ventral (<i>ohne Wand!</i>) 4. Long Jump; 5. Medizinball/ Schlaghärte; 6. 9-3-6-3-9 (voll & 5m); 7. <i>Schlaghärte;</i> 8. <i>Jump (Block)/ Load/ etc.</i>	2. Anthropometrie 3. Athletik Eine Trainer*in bewertet pro Station <i>Datenblatt verwenden!</i>
01:25	<ul style="list-style-type: none"> Jede Gruppe mit 1 Trainer*in auf einem 1 Halbfeld; 	
je 15'	Ballkontrolle volleyballspezifisch Jede Gruppe 1 Halbfeld/ 1 Trainer*in	4. Allg. Technomotorik - Ballkontrolle Eine Trainer*in bewertet ihre Gruppe! <i>Extrablatt verwenden!</i>
01:40 45'	3 Gruppen á 16 Spieler*innen pro Feld 2 Trainer*innen/ Feld Es wird <i>ohne</i> Spezialisierung gespielt. Je nach Können der Spieler*innen wird eine oder mehrere Varianten gespielt. <ul style="list-style-type: none"> 2 gegen 2 (2, 4) - (8Teams) Feldgrösse 14,0 x 7,0 Meter 3 gegen 3 (2,3,4) - (5+ Teams) Feldgrösse 14,0 x 7,0 Meter 4 gegen 4 (Pass 1, 5, 4, 2) - (4 Teams) Feldgrösse 14,0 x 7,0 Meter 6 gegen 6 (5-1) - (2+ Teams) Feldgrösse 18,0 x 9,0 Meter 	5. Spielfähigkeit 6. Spielverhalten Trainer*in werden aufgeteilt. Manche leiten, manche bewerten. <i>Extrablatt verwenden!</i>
02:25 5'	Verabschiedung und Information <ul style="list-style-type: none"> Wie geht's weiter? 	
02:30 20'	Eintragen der Ergebnisse durch die Trainer in das Datenblatt!	