

# DOSB Grundlagenleistungstest Radball

## Vorbemerkungen

Dieser Grundlagenleistungstest gilt für die AK 1 im Radball.

Da es sich beim Radball um eine Mannschaftssportart handelt, in der das Zusammenspiel und das spieltaktische Verhalten beider Spieler\*innen eine große Rolle spielt, werden sowohl Individualleistungen als auch Mannschaftsübungen wie beispielsweise die Passübungen erfasst. Aus diesem Grund werden auch keine einzelnen Spieler\*innen sondern immer nur Mannschaften in den Kader aufgenommen. Sollte ein Spieler oder eine Spielerin bei den Individualübungen eklatant abfallen, dann wird ihm/ihr bis zum nächsten Lehrgang Zeit gegeben, diese Defizite signifikant zu verbessern.

Falls keine Verbesserung eintritt kann dies zum Ausschluss für die Mannschaft führen.

Folgende allgemeine Kriterien sind Grundlage zur Nominierung in einen Landeskader Radball:

- Bereitschaft, der Sportler\*innen zu Lehrgangsteilnahmen
- Sozialverhalten gegenüber den Akteur\*innen
- Trainingsfleiß auf und neben dem Spielfeld
- Zufriedenstellende Schulische Leistungen
- Sportliches Umfeld (Trainer\*innen, Verein)

*Der DOSB Grundlagentest für Radball gliedert sich wie folgt:*

1. Ausdauer: „Coopertest“
2. Sportartspezifische Fertigkeiten: Zirkeltraining
3. Mannschaftstaktische Fertigkeiten: Passfolgen

# DOSB Grundlagenleistungstest Radball

## 1. Ausdauer: „Coopertest“

*Aufgabenstellung:* Auf einer Rundbahn von mindestens 300 Metern, welche idealerweise alle 50 Meter eine Zwischenmarkierung aufweist, soll innerhalb von 12 Minuten eine möglichst große Distanz zurückgelegt werden.

*Leistungstabelle 1 – Coopertest*

Alter		10	11	12
Distanz in Meter	Sehr gut	2750	2800	2850
	Gut	2550	2600	2650
	Befriedigend	2150	2200	2250
	Ausreichend	1750	1800	1850
	Mangelhaft	1450	1500	1550
	Ungenügend	1150	1200	1250

# DOSB Grundlagenleistungstest Radball

## 2. Sportartspezifische Fertigkeiten: Zirkeltraining

Radball Zirkel		Verein:									
(Bereich: Jugend)		Name:									
30 Sek. Arbeit 30 Sek. Pause <b>Übungen:</b>		Datum		Datum		Datum		Datum			
		erreichte Punkte	erreichte Punkte	erreichte Punkte	erreichte Punkte	erreichte Punkte	erreichte Punkte	erreichte Punkte	erreichte Punkte		
<b>1</b>	Vorwärtsfahren durch zwei Hütchen im Abstand von 5m <i>1 volle 8 = 4 Punkte</i>										
<b>2</b>	Zugerollten Ball Trainer*in in die Hand auf 1m Höhe schießen <i>Pro Schuss ein Punkt</i>										
<b>3</b>	Rückwärts hoppelnd durch zwei Hütchen im Abstand von 4m <i>1 volle 8 = 8 Punkte</i>										
<b>4</b>	Mit dem HR um das VR springen links <i>Ganze Runde = 6 Punkte</i>										
<b>5</b>	Mit dem HR um das VR springen rechts <i>Ganze Runde = 6 Punkte</i>										
<b>6</b>	Mit dem Ball durch 4 Hütchen (Abstand 1m) dribbeln und zurück <i>Pro Hütchen = 1 Punkt</i>										
<b>7</b>	Ball fangen und Trainer*in in die Hand schießen (Abstand 4m) <i>Pro Aktion = 1 Punkt</i>										
<b>8</b>	Mit dem VR um das HR springen links <i>Ganze Runde = 4 Punkte</i>										
<b>9</b>	Mit dem VR um das HR springen rechts <i>Ganze Runde = 4 Punkte</i>										
<b>10</b>	Den Ball aus 4m in einen kleinen Kasten schießen <i>Pro Treffer = 1 Punkt</i>										

**Legende:** HR = Hinterrad, VR = Vorderrad

## DOSB Grundlagenleistungstest Radball

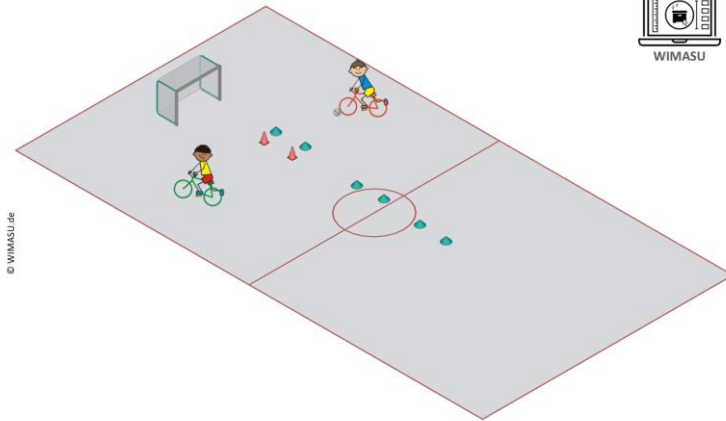
*Leistungstabelle 2 – Zirkel*

Alter	Sehr gut	Gut	Befriedigend	Ausreichend	Mangelhaft	Ungenügend
10	> 170 Punkte	170-161 Punkte	160-151 Punkte	150-141 Punkte	140-131 Punkte	< 130 Punkte
11	> 180 Punkte	180-171 Punkte	170-161 Punkte	160-151 Punkte	150-141 Punkte	< 140 Punkte
12	> 190 Punkte	190-181 Punkte	180-171 Punkte	170-161 Punkte	160-151 Punkte	< 150 Punkte

# DOSB Grundlagenleistungstest Radball

## 3. Mannschaftstaktische Fertigkeiten: Passfolgen

*Übungsaufbau:*



*Material:*

2 Pylonen

6 Markierungshütchen

**Aufgabenstellung:** Die Spieler\*innen stehen 4m entfernt voneinander, Blickrichtung gegnerisches Tor und passen den Ball durch die Pylonen. Jeder Pass gibt einen Punkt. Die Spieler\*innen stehen auf ihrer Angriffsposition. Pro Aufgabe (A-E) stehen den Spieler\*innen 45 Sekunden Zeit zur Verfügung.

- A) Direkte Pässe: Die Spieler\*inne passen den Ball durch die ersten beiden Pylonen (1 & 2).
- B) Direkte Pässe mit Annehmen: Die Spieler\*innen stoppen den Ball und passen den Ball durch die ersten beiden Pylonen (1 & 2).
- C) Direkte Pässe mit Annehmen und Übersetzen: Die Spieler\*innen stoppen den Ball, setzen mit dem Vorderrad hin und zurück über und passen den Ball durch die ersten beiden Pylonen (1 & 2).
- D) Direkte Pässe durch die Markierungshütchen (1-6). Am Ende kreuzen die Spieler\*innen und passen erneut durch die Markierungshütchen.
- E) Wie Übung D). Die Spieler\*innen wechseln die Seite.

## DOSB Grundlagenleistungstest Radball

<b>Radball Passfolgen</b>		Verein:							
(Bereich: Jugend)		Name:							
45 Sek. Arbeit 30 Sek. Pause <b>Übungen:</b>		Datum		Datum		Datum		Datum	
		erreichte Punkte	erreichte Punkte	erreichte Punkte	erreichte Punkte	erreichte Punkte	erreichte Punkte	erreichte Punkte	erreichte Punkte
<b>1</b>	Direkte Pässe								
<b>2</b>	Direkte Pässe mit Annehmen								
<b>3</b>	Direkte Pässe mit Annehmen und Übersetzen								
<b>4</b>	Direkte Pässe durch Markierungshütchen								
<b>5</b>	Direkte Pässe durch Markierungshütchen + Seitenwechsel								

*Leistungstabelle 3 – Passfolgen*

Alter	Sehr gut	Gut	Befriedigend	Ausreichend	Mangelhaft	Ungenügend
10	> 65 Punkte	65-56 Punkte	55-46 Punkte	45-36 Punkte	35-26 Punkte	< 25 Punkte
11	> 75 Punkte	75-66 Punkte	65-56 Punkte	55-46 Punkte	45-36 Punkte	< 35 Punkte
12	> 85 Punkte	85-76 Punkte	75-66 Punkte	65-56 Punkte	55-46 Punkte	< 45 Punkte