

PISTE TESTS

SAISON 2024-2025



SWISS
BASKETBALL

TABLE DES MATIERES

1 – Präambel	Seite 3
2 – Organisation der PISTE-Tests.....	Seite 6
3 – Musterprogramm PISTE-Tag.....	Seite 7
4 – Anthropometrische Messungen.....	Seite 8
5 – Physische Tests	Seite 9
6 – Technische und Taktische Tests	Seite 17
7 – Fragebogen Leistungsmotivation	Seite 24

In diesem Dokument wird aus Gründen der einfacheren Lesbarkeit ausschliesslich die männliche sprachliche Form verwendet. Die weibliche sprachliche Form sowie alle anderen möglichen sprachlichen Formen sind jeweils mitgemeint.

1 - Präambel

Das **P.I.S.T.E.**-System ermöglicht den Sportverbänden ein optimales Programm zur Identifikation von Talenten und ist ein unumgänglicher Schritt zur Orientierung auf den Leistungssport in der Laufbahn eines Athleten. So sind die Verbände durch dieses Instrument und die Vergabe der **Swiss Olympic Talent Cards** (SOTC) in der Lage, ihre Nachwuchskader mit einem einheitlichen, überschaubaren und transparenten Standard für alle Sportarten zu definieren und dabei vorrangig die spezifischen und auf die jeweilige Sportart zugeschnittenen Parameter zu berücksichtigen.

Das Nachwuchsförderungskonzept von Swiss Basketball

- Das Hauptziel der Nachwuchsförderung ist es, mittel- und langfristig Spieler für die Senioren- und Jugendnationalmannschaften (Men und Women) sowie für die SBL Men und SBL Women auszubilden.
- Das Instrument für die Talentselektion "PISTE" kann und soll die Transparenz und Qualität der Spielerelektion sicherstellen.
- Die Vergabe der Swiss Olympic Talents Card National und Regional erfolgt nach einheitlichen Standards

PISTE (Prognostische Integrative Systematische Trainer-Einschätzung) ist ein Instrument von Swiss Olympic, welches die Entwicklung von Nachwuchsathleten misst und vergleicht.

Ohne PISTE-Tests, keine Swiss Olympic Talent Cards!

Swiss Basket legt relevante Kriterien und Tests fest, wie die Spieler in jeder Kategorie bewertet werden.

P = Prognostisch	potenzialorientiert
I = Integrativ	im Gesamtkontext
S = Systematisch	reguliert und standardisiert
T = Trainer	Beobachtungen durch verschiedene Experten
E = Einschätzung	objektiv, homogen nach einem Katalog von Standardkriterien

Prinzipien der Selektion :

- Die Selektion ist ein kontinuierlicher Prozess.
- Die Selektionsentscheidung ist kein endgültiges Urteil.
- In jeder Phase gibt es Spätselektionen
- Die Mehrheit der Spitzensportler ist ab 15 Jahren erfolgreich (nicht früher)

Aber:

- Einfach, transparent, objektiv
- Je älter man ist, desto zuverlässiger sind Wettkämpfe ein Indikator für Talent

Wettkampfleistungen:

- Der Erfolg bei Wettkämpfen im gleichen Alter ist kein gültiges Auswahlkriterium.
- Langfristig werden fortgeschrittene Sportler oft von anderen überholt

Evaluationskriterien	Definition	Beobachtung des Verhaltens
T TECHNIK	Flüssige Bewegungen Genauigkeit Dosierung <i>Der Ball ist ein Freund</i>	- Fühlt sich mit dem Ball wohl - Korbleger und Pass mit beiden Händen - Dosierte Pässe - Beherrscht die Richtungswechsel - Fintenspiel unter Druck
I INTELLIGENZ	Spielverständnis Orientierung Entscheidungen <i>Bietet und findet Lösungen</i>	- Spielt einfach und trifft die richtigen Entscheidungen - Wirft sich schnell nach vorne (1. Idee: Offensive) - Sieht die freien Räume und nutzt sie - Gute Übersicht über das Spiel - Antizipiert Situationen - Unterstützt seine Mitspieler, indem er sich freistellt (Spielmacher) - Passt seine Position in jeder Situation des Spiels ständig an (Relocator)
P PERSÖNLICHKEIT	Selbstvertrauen Motivation Respekt <i>Hat und gibt Energie</i>	- Zeigt Emotionen und Freude am Spiel - Ergreift die Initiative und will spielen - Sucht und akzeptiert schwierige Situationen - Ist ehrgeizig und will jedes Duell gewinnen - Geht Risiken ein und ist entschlossen - Führt und unterstützt seine Mitspieler - Ist mit einer positiven Körpersprache überzeugend - Spielt fair und hält sich an die Regeln
S SPEED	Explosivität Dynamik Ausführungsgeschwindigkeit <i>Macht das Spiel schnell</i>	- Ist bereit und auf dem Vorfuss - Schneller erster Schritt - Hat gute Rhythmuswechsel mit und ohne Ball - Ist in der Lage, Sprints mit hoher Intensität zu absolvieren. - Bewegt sich rasch in freie Räume - Reagiert schnell auf neue Spielsituationen - Nimmt Informationen auf, analysiert und entscheidet schnell

Prozess der Athletenevaluation

Im Nachwuchsbereich gibt es 3 Ebenen der Athletenförderung:

- Niveau Lokal

Zur lokalen Stufe können Spieler gehören, die in einem CPE, in einer Regionalauswahl und an Sichtungstagen, die von den Regionalverbänden unter der Leitung von Swiss Basketball

organisiert werden, selektioniert wurden. Die lokalen Talente unterscheiden sich von den Spielern des Breitensports, indem sie den Vorgaben zur Leistungsorientierung von Swiss Basketball folgen.

- **Niveau Regional**

Zur regionalen Stufe gehören die Spieler, die aufgrund der PISTE-Selektionsliste ausgewählt wurden. Es gibt nur eine relativ begrenzte Anzahl von Mädchen und Jungen, die sich für diese Stufe qualifizieren können. Spieler mit schweizerischer und ausländischer Staatsangehörigkeit (bis zum letzten Jahr U16) können Teil der regionalen Stufe sein. Swiss Basketball ist in Zusammenarbeit mit den RV für die Zuteilung der Athleten in die regionalen Stufe verantwortlich.

- **Niveau National**

Zur nationalen Stufe gehören die Spieler, die nach der PISTE-Selektionsliste ausgewählt wurden. Die Anzahl der Spieler auf nationaler Ebene hängt von der Altersklasse ab. Dies sind die Spieler der Jugendnationalmannschaften. Nur Spieler mit Schweizer Staatsbürgerschaft können eine Talent Card National erhalten. Swiss Basketball ist dafür verantwortlich, einem Athleten die Nationale Talentkarte zuzuteilen.

Swiss Basketball verfügt 2023 über die folgende Anzahl Talent Cards:

U20 men	24 Karten national et 6 regional
U20 women	24 Karten national et 10 regional
U18 men	24 Karten national et 16 regional
U18 women	24 Karten national et 10 regional
U16 men	24 Karten national, 40 regional et 40 lokal
U16 women	24 Karten national, 20 regional et 40 lokal
U14 men	50 Karten regional et 100 lokal
U14 women	20 Karten regional et 50 lokal

2 - Organisation der PISTE-Tests

1/ Daten der PISTE-Tests der Kategorie U14

Die Technischen Leiter der Regionalverbände müssen bis Ende Mai jeden Jahres mögliche Termine für PISTE-Tests in jedem Regionalverband vorschlagen.

Die Tests müssen von Juni bis September stattfinden.

Die Regionalverbände sind dafür verantwortlich, die Infrastruktur zu reservieren, mindestens zwei Trainer für den Tag zu stellen und die Spieler für den Testtag einzuberufen.

Swiss Basketball wird ein Testdatum für die Spieler organisieren, die in den Regionalverbänden aufgrund von Verletzungen oder Krankheit abwesend sind.

2/ Teilnahmebedingungen

Spieler der Altersklassen U14 und U13 können in ihrem Regionalverband an den PISTE-Tests teilnehmen.

Jeder Spieler muss sich bei seinem Regionalverband anmelden und das dafür vorgesehene Formular ausfüllen.

3/ Auswahlkriterien

Die Richtlinien für das Konzept zur Sichtung von Nachwuchsspielern zielen darauf ab, Spieler zu finden, die über folgende Eigenschaften verfügen:

- Athleten, die gross sind
- Athleten mit für den Basketball interessanten physischen Eigenschaften (Schnelligkeit, Explosivität, Kraft und Entspannung)
- Athleten, die über Skorerqualitäten verfügen
- Athleten, die über ein gutes Ballgefühl verfügen

3 – Musterprogramm PISTE-Tag

Vormittag

10h00 Besammlung

Vorstellung der Coaches und des Tagesablaufs

10h15 Bildung von zwei Gruppen und Aufwärmen

Ballhandling und verschiedene Laufbewegungen

Gruppe 1: Messung von Grösse, Spannweite, Gewicht... sowie Test "Liegestütze".

Gruppe 2: Physische Tests (20 m, T-Test, Weitsprung)

anschl. Gruppenwechsel

11h30 Intermittierender Fitness-Test "Martin Buchheit" mit beiden Gruppen

12h15 Pause und Mittagessen

Ausfüllen des Motivationsfragebogens durch Beantwortung des Google Forms (Smartphone mitbringen)

Nachmittag

14h00 Einwärmen mittels verschiedener Wurfübungen

Korbleger und Sprungwürfe (2er/3er), ohne sowie nach Dribbling

14h20 Durchführung der fünf Einstufungstests

Jeder Test dauert 45 Sekunden, ausser dem Hot Shot-Test, der 1 Min. pro Spieler dauert.
Verteilung auf die verschiedenen Felder

1. Test Mikan Drill und Lay up (Test #1) für 45
2. Test "Gewandtheit mit dem Ball" und Lay up (Test #2) für 45 Sek.
3. Test "Geschicklichkeit mit Müdigkeit" (Test #3) für 45 Sek.
4. Geschicklichkeitstest (Test #4) für 45 Sek.
5. Test "Hot Shot" (Test #5) 1 Min.

15h30 Durchführung der Spieler-Evaluation in vereinfachten Spielsituationen

Spiel 2-2 oder 3-3 auf dem Halbfeld (Spiel ohne Blöcke)

16h00 Durchführung der Spieler-Evaluation in 4-4- oder 5-5-Situationen auf dem Ganzfeld

16h45 Bilanz des Tages und Verteilung des erklärenden Dokuments zu den Talent Cards

4 - Anthropometrische Messungen

- Messung der Grösse

Beschreibung	Die Person lehnt sich mit den Turnschuhen gegen die an der Wand befestigte Messlatte oder das Massband. Die Fersen stehen dicht beieinander und berühren ebenfalls die Wand. Der Kopf berührt die Wand nicht, aber der Blick ist horizontal. Das Mass wird auf 0,1 cm genau mit einem Lineal abgelesen, das im 90°-Winkel an der Wand angebracht ist und die Schädeldecke berührt.
Material	Massband, Klebeband, Lineal
Bemerkungen	

- Messung der Armlänge

Beschreibung	Die Person lehnt sich mit den Turnschuhen gegen die an der Wand befestigte Messlatte oder das Massband. Die Fersen stehen dicht beieinander und berühren ebenfalls die Wand. Der Kopf berührt die Wand nicht, aber der Blick ist horizontal. Das Mass wird auf 0,1 cm genau mit einem Lineal abgelesen, das im 90°-Winkel an der Wand angebracht ist und die Schädeldecke berührt.
Material	Massband, Klebeband, Lineal
Bemerkungen	

- Messung der Sitzgrösse

Beschreibung	Die Testperson sitzt auf einem Stuhl an der Wand, auf dem ein Massband an der Wand befestigt ist. Der Kopf berührt die Wand nicht, aber der Blick ist horizontal. Das Mass wird auf 0,1 cm genau mit einem Lineal abgelesen, das im 90°-Winkel an der Wand angebracht ist und die Schädeldecke berührt.
Material	Massband, Klebeband, Lineal
Bemerkungen	Höhe des Stuhls in cm

- Messung der Armspannweite

Beschreibung	Die Testperson lehnt sich gegen eine Wand, an der zuvor ein Massband horizontal befestigt wurde. Die Arme werden seitlich ausgestreckt, wobei sich der Mittelfinger der einen Hand am Ende des Massbandes befindet. Das Mass wird am Mittelfinger der anderen Hand mithilfe eines Lineals abgelesen, das im 90°-Winkel zum Massband angebracht ist.
Material	Massband, Klebeband, Lineal
Bemerkungen	

- Messung des Gewichts

Beschreibung	Die Person stellt sich ohne Schuhe auf eine Waage, die Gewicht mit 0,1 kg anzeigt
Material	Waage
Bemerkungen	

5 – Physische Tests

Die physischen Tests von Swiss Basketball sind Teil des PISTE-Protokolls. Die folgenden physischen Tests wurden für die physische Vorbereitung von Swiss Basketball aktualisiert. Die Ergebnisse dieser Tests dienen als Referenzwerte und werden im Laufe der Jahre verfeinert. Die Ergebnisse dieser Tests liefern auch wichtige Werte für das Training.

Die fünf Tests, die ausgewählt wurden, sind:

- Sprungtests (Absprung mit beiden Füßen)
- Sprinttest (20 m)
- Test der Agilität (T-Test)
- Test der Armkraft (Liegestütze)
- 30-15-Test

Testbedingungen:

Die Testbedingungen sollten von immer gleich sein. Daher ist es notwendig, die folgenden Informationen auf dem Testbericht zu vermerken:

- Ort (Indoor-Basketballfeld)
- Temperatur (idealerweise: 18°-27°)
- Testzeit (Vormittag vor der Basketball-Evaluation)

Im Vorfeld der Tests sollte ein standardisiertes Aufwärmprogramm durchgeführt werden. Dieses besteht idealerweise aus:

- Herz-Kreislauf-Aktivität für 10' (idealerweise: Laufen)
- Gelenktraining (z. B. Armdrehungen) und Muskelaufbau (z. B. Beinbeugen) für 10'.
- Dynamisches Stretching

Die Testsequenz gibt die Reihenfolge an, in der die Tests durchgeführt werden müssen. Diese Reihenfolge muss strikt eingehalten werden, um die Zuverlässigkeit der Ergebnisse zu gewährleisten und einen zeitlichen Vergleich zu ermöglichen.

Die folgenden Tests 20 m, T-Test, Weitsprung müssen je zwei Mal durchgeführt werden.

Sprungtest U14

Startposition/Ablauf:

sich hinter der Linie mit parallelen Füßen, die die Linie nicht berühren, positionieren. Springe in einer einzigen Bewegung nach vorne.
Zwei Versuche

Tipp:

So weit wie möglich springen, stehen bleiben und vor allem die Füße nach der Landung nicht bewegen.

Messung:

Messen der Entfernung in cm von der Startlinie bis zur Ferse des hinteren Fusses. Der beste Sprung zählt.

Material:

- Ein Massband von mind. 2m
- Klebeband zur Befestigung des Massbands
- Holzstab

Resultate + Punkte:

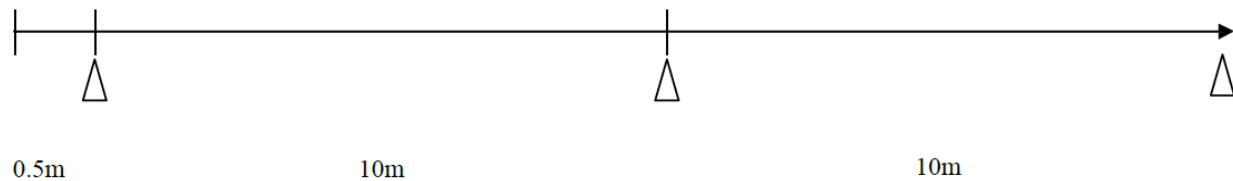
Long Jump		
	U14 F	U14 H
100	190	213
90	185	208
80	180	202
70	176	197
60	171	192
50	166	186
40	161	181
30	156	175
20	152	170
10	147	164
0	142	159

Weitsprung



Sprint 20m

Die Schnelligkeit wird mithilfe eines Sprints über eine Distanz von 20 m bewertet.



Sprint Test

Ausführung	Die Testperson führt zwei Sprints mit maximaler Geschwindigkeit über eine Distanz von 20 m durch. Die Erholungszeit zwischen den Sprints beträgt 3 Minuten. Die Testperson beginnt ihren Sprint aus einer Position, in der sie auf einer Linie stehen bleibt, die 0,5 m von der ersten Lichtschranke entfernt ist. Die Lichtschranken befinden sich 0,8 m über dem Boden. Die beste Zeit aus den beiden Versuchen wird gewertet
Material	Elektronische Stoppuhr mit Lichtschranke oder Handstoppuhr und Klebeband.
Bemerkungen	Die Höhe der Lichtschranke je nach Altersklasse anpassen: U14 (0,5m), U16 (0,6m), U18 (0,7m)

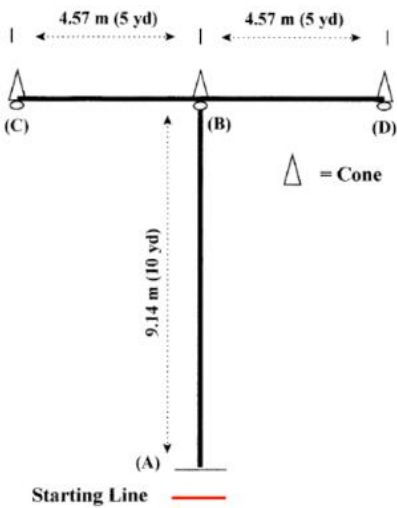
Resultate und Punkte

Sprint Test

	U14 F		U14 H		U16 F		U16 H		U18 F		U18 H	
	0-20 m	0 - 20 m	0 - 10 m	0 - 20 m	0 - 10 m	0 - 20 m	0 - 10 m	0 - 20 m	0 - 10 m	0 - 20 m	0 - 10 m	0 - 20 m
100	3,42	3,25	1,77	3,23	1,73	3,00	1,86	3,24	1,62	2,93		
90	3,47	3,29	1,81	3,28	1,75	3,03	1,89	3,29	1,65	2,96		
80	3,51	3,34	1,84	3,33	1,78	3,07	1,92	3,34	1,68	2,99		
70	3,56	3,39	1,87	3,37	1,80	3,11	1,95	3,40	1,71	3,03		
60	3,60	3,44	1,90	3,42	1,82	3,15	1,98	3,45	1,74	3,06		
50	3,65	3,49	1,93	3,46	1,85	3,18	2,01	3,50	1,77	3,09		
40	3,69	3,54	1,96	3,51	1,87	3,22	2,04	3,55	1,80	3,12		
30	3,74	3,59	1,99	3,55	1,89	3,26	2,07	3,60	1,83	3,15		
20	3,78	3,64	2,02	3,60	1,92	3,30	2,10	3,66	1,86	3,19		
10	3,83	3,69	2,05	3,64	1,94	3,33	2,13	3,71	1,89	3,22		
0	3,87	3,74	2,08	3,69	1,96	3,37	2,16	3,76	1,92	3,25		

Agilitätstest (T-Test)

Die Qualität der multidirektionalen Agilität wird mithilfe des T-Tests beurteilt. Wie Semenick vorschlägt, ermöglicht der T-Test "Messen der Fähigkeit, schnell die Richtung zu wechseln, dabei das Gleichgewicht zu halten und nicht an Geschwindigkeit zu verlieren". Dieser Test ist zuverlässig und valide für die Messung der Beingschwindigkeit, der Beinkraft und der Beweglichkeit.

<p>Ausführung</p>	<p>Die Testperson muss sich während des gesamten Laufs in dieselbe Richtung (nach vorne) ausrichten. Sie startet aus dem Stand auf einer Linie, die 0,5 m von Startkegel A entfernt ist. Sie läuft 9,14 m nach vorne, um mit der rechten Hand die Basis von Kegel B zu berühren. Von dieser Position aus läuft sie 4,57 m seitlich nach links, ohne die Füße zu kreuzen, um mit ihrer linken Hand die Basis von Kegel C zu berühren. Dann bewegt sie sich 9,14 m seitlich nach rechts, um die Basis von Kegel D mit ihrer rechten Hand zu berühren. Dann bewegt sie sich wieder 4,57 m seitlich nach links, um die Basis von Kegel B mit ihrer linken Hand zu berühren. Schliesslich läuft sie rückwärts bis zum Kegel A</p>  <p>T-Test, modifiziert nach Semenick, Paule</p>
<p>Material</p>	<p>Elektronische Stoppuhr mit Lichtschranke oder Handstoppuhr, Klebeband sowie Kegel (Hütchen)</p>
<p>Bemerkungen</p>	<p>Zur Sicherheit können einige Meter hinter dem A-Kegel (1-2 Meter hinter der Startlinie) eine Hilfe (Turnmatten) ausgelegt werden, um eine Person aufzufangen, die stürzen könnte.</p> <p>Die folgenden Kriterien müssen während des Tests eingehalten werden: Berühren der Kegelbasis, Füße bei seitlichen Bewegungen nicht überkreuzen, Körper ständig nach vorne richten. Wenn diese Kriterien nicht eingehalten werden, muss der Test wiederholt werden.</p>

Resultate und Punkte

T-Test (Agilität)						
	U14 F	U14 H	U16 F	U16 H	U18 F	U18 H
100	10,95	10,26	10,51	9,42	10,39	9,28
90	11,12	10,44	10,66	9,54	10,56	9,41
80	11,29	10,61	10,80	9,67	10,73	9,54
70	11,45	10,78	10,95	9,80	10,90	9,66
60	11,62	10,95	11,09	9,93	11,07	9,79
50	11,79	11,12	11,24	10,06	11,24	9,92
40	11,96	11,29	11,38	10,19	11,41	10,05
30	12,13	11,46	11,53	10,31	11,58	10,17
20	12,29	11,63	11,68	10,44	11,76	10,30
10	12,46	11,80	11,82	10,57	11,93	10,43
0	12,63	11,97	11,97	10,70	12,10	10,56

Test Liegestützen (für U14)

Startposition:

In gestreckter Position, Kopf in Richtung Matte, Arme gestreckt. Die Hände sollten schulterbreit sowie eine Handbreite vor der Matte auseinander sein. Finger nach vorne gestreckt, Körper gestreckt; die Mitte des Schultergelenks, das Hüftbein und der Aussenknöchel bilden eine gerade Linie.

Ablauf:

Auf das Startsignal hin beugen und strecken der Arme im Sekundentakt. Die Beugung stoppt, wenn die Stirn die Matte berührt. Der Kopf und der Körper bleiben immer gerade. Eine Sekunde für die Beugung, eine Sekunde für die Streckung.

Tipp:

Berühren der Matte mit der Stirn bei jeder Beugung, Kopf und Körper gerade halten. Der Test dauert maximal 180 Sekunden.

Messung:

Zeit in Sekunden bis zur Unterbrechung (Start nach dem Einnehmen der Startposition). Maximal 180 Sekunden.

Abbruchkriterien:

- Kein Kontakt der Stirn mit der Matte oder unvollständige Armstreckung.
- Der Körper ist nicht mehr gestreckt, der Kopf ist geneigt.
- Der Rhythmus kann nicht mehr gehalten werden.

Nach zwei Verwarnungen wegen unzureichender Qualität wird die Übung abgebrochen!

Material:

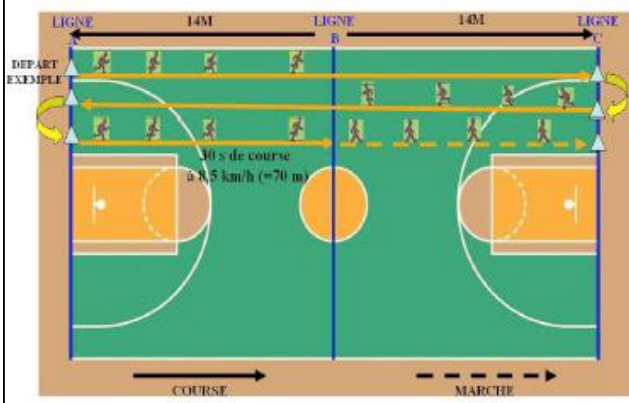
- Matte
- Chronometer
- Metronom

Resultate + Punkte

Test de Pompes		
	U14 F	U14 H
100	22	36
90	20	33
80	18	30
70	16	28
60	14	25
50	12	22
40	10	19
30	8	17
20	6	14
10	4	11
0	2	8

Test 30-15 IFT

Mit dem 30-15 Intermittierenden-Fitness-Test (IFT) soll die intermittierende Maximal-Geschwindigkeit ermittelt werden. Das Protokoll besteht aus einem Pendeltest, bei dem sich 30-sekündige Laufabschnitte mit 15-sekündigen Gehabschnitten abwechseln. Er ist besonders geeignet, um den aeroben und anaeroben Stoffwechsel eines Basketballspielers zu beurteilen, ebenso wie die individuelle Erholungsfähigkeit und die Qualitäten der Richtungswechsel.

<p>Ausführung</p>	<p>Der an Basketball angepasste 30-15 IFT wird auf einem 28 m langen Basketballfeld durchgeführt. Das Spielfeld ist durch drei Linien begrenzt. Die Linien A und C stellen die Enden des Feldes dar, während die Linie B die Hälfte des Feldes darstellt. Auf beiden Seiten dieser Linien ist eine 3 m breite Toleranzzone markiert.</p> <p>Zu Beginn des Tests stellt sich die Testperson auf Linie A und die Laufgeschwindigkeit der ersten Stufe beträgt 8 km/h. Während des 30-sekündigen Belastungsabschnitts läuft die Testperson auf dem 28 m langen Feld hin und her.</p> <p>Um mit der richtigen Geschwindigkeit zu laufen, ertönen "Pieptöne", wenn sich die Testperson auf einer Linie (A, B, C) befinden soll. Ein doppelter "Piepton" zeigt das Ende der Belastungszeit an. Dann läuft sie während der 15-sekündigen Erholungsphase zur nächsten Linie, um auf einen Neustart zu warten. Die Verkettung von Belastungs- und Erholungszeit bildet eine Stufe. Die Geschwindigkeit wird bei jedem Schritt um 0,5 km/h erhöht. Der Tonstreifen zeigt der Testperson systematisch die Linie an, auf der sie den nächsten Belastungsabschnitt beginnen soll. Der Test ist beendet, wenn die Testperson nicht mehr in der Lage ist, dreimal hintereinander in die Toleranzbereiche zu gelangen.</p> <div data-bbox="358 1176 982 1575" data-label="Diagram">  </div> <p>Test 30-15 IFT auf einem 28m-Basketballfeld</p>
<p>Material</p>	<p>Basketballfeld 28 m, Kegel, Tonband des Tests, Massband, Audio-Ausrüstung</p>

Resultate und Punkte

30 - 15 IFT						
	U14 F	U14 H	U16 F	U16 H	U18 F	U18 H
100	17,5	18,8	18,9	19,7	18,4	21,1
90	17,2	18,4	18,6	19,3	18,1	20,8
80	16,9	18,1	18,3	18,9	17,8	20,4
70	16,5	17,8	18,0	18,5	17,5	20,1
60	16,2	17,4	17,6	18,0	17,2	19,7
50	15,9	17,1	17,3	17,6	16,9	19,4
40	15,6	16,7	17,0	17,2	16,6	19,0
30	15,3	16,4	16,7	16,8	16,3	18,7
20	14,9	16,1	16,4	16,3	16,0	18,3
10	14,6	15,7	16,0	15,9	15,7	18,0

6 – Technische und Taktische Tests

Präambel

Im ersten Teil zielen die eingesetzten Übungen darauf ab, den Spieler in seiner Fähigkeit in Dribbelsituationen mit dem Ball umgehen zu können sowie seine Abschluss-Fähigkeiten zu beurteilen.

In einer zweiten Phase wird der Spieler in Spielsituationen mit reduzierter Spielerzahl (2-2 oder 3-3 auf Halbfeld) und in Situationen, die über das ganze Feld in der Situation 4-4 oder 5-5 gespielt werden, beurteilt. Diese Situationen sollen die Qualitäten der Spieler in globalen Spielsituationen in Bezug auf die Transition Angriff/Verteidigung und Verteidigung/Angriff bewerten.

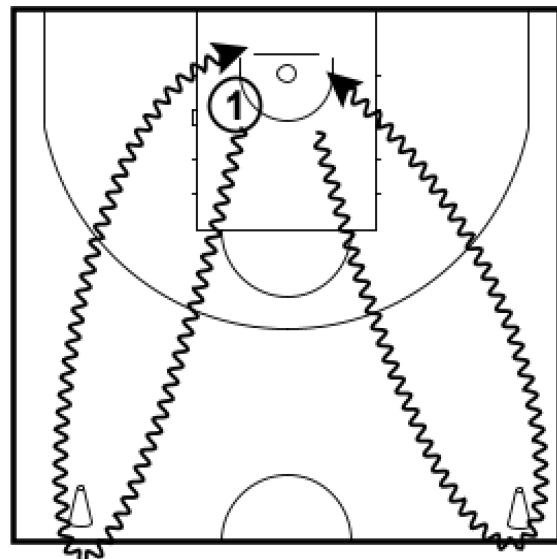
A - Technik (technische und motorische Fähigkeiten)

Ziel: Beurteilen, inwieweit der Spieler eine technische Bewegung erlernt hat und ob er sie in Spielgeschwindigkeit ausführen kann. Seine Fähigkeit testen, mit beiden Händen zu spielen. Spieler in Stresssituationen bewerten (Zeit, Punktestand)

Test #1: Mikan Drill und Korbleger

Bewertung des Könnens bei Würfungen in Korbnahe, der Koordination, schnelles Dribbling, Würfe aus dem Lauf

Der Test dauert 45 Sekunden.
 Der Spieler beginnt mit dem Ball unter dem Korb und führt einen Mikan Drill aus (Wurf mit der rechten Hand mit Absprung links von rechts und mit der linken Hand mit Absprung rechts von links), holt den Rebound, geht mit schnellem Dribbling an die Mittellinie und zurück, um einen Korbleger auszuführen (rechte Hand von rechts), holt den Rebound und dribbelt um die zweite Markierung herum und zurück, um einen Korbleger mit der linken Hand auszuführen. Der Spieler nimmt seinen Rebound und führt erneut einen Mikan Drill aus (zwei Rückwärts-Korbleger mit Absprung gegenüber der Wurfhand), dann folgt wieder ein Korbleger und ein Mikan Drill für 45 Sekunden.



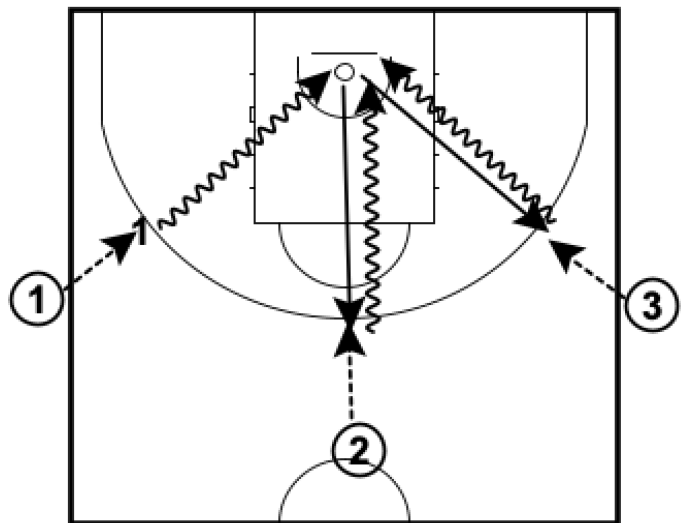
Evaluation:

Erfolgreicher Wurf (Korbleger und Mikan Drill) = 1 Pkt (wenn richtige Hand und korrekte Technik ohne Schrittfehler)

Test #2 : Ballgewandtheit, Dribbelstart und Korbleger

Bewertung der Koordination, der Fähigkeit von Stopp und Sternschritt, der Ballgewandtheit, des Dribblings zum Korb nach einem Kreuzstart und des Korblegers (mit rechter Hand von rechts und linker Hand von links).

Der Test dauert 45 Sekunden.
 Ein Spieler macht den Test, 3 Zuspieler mit je einem Ball (45° und oben Mitte), ein Rebounder.
 Der Spieler beginnt hinter der 3-Punkte-Linie mit Blick auf den ersten Zuspieler (Rücken zum Korb). Er nimmt den Ball vom Zuspieler an, pivotiert zum Korb, macht eine Acht zwischen seinen Beinen mit dem Ball ohne Dribbling, startet mit Kreuzschritt und geht zum Korbleger mit der rechten Hand von rechts, kehrt zum 2. Zuspieler zurück (oben Mitte), um das Gleiche zu tun, und reht dies bis zum Ende der 45 Sekunden aneinander.



Evaluation:

Erfolgreicher Wurf (Korbleger) = 1 Pt (wenn richtige Hand und korrekte Technik ohne Schrittfehler beim Kreuzstart)

Test #3 : Trefferquote nach einer Verschiebung

Evaluation der Trefferquote aus dem Lauf sowie der Wurftechnik.

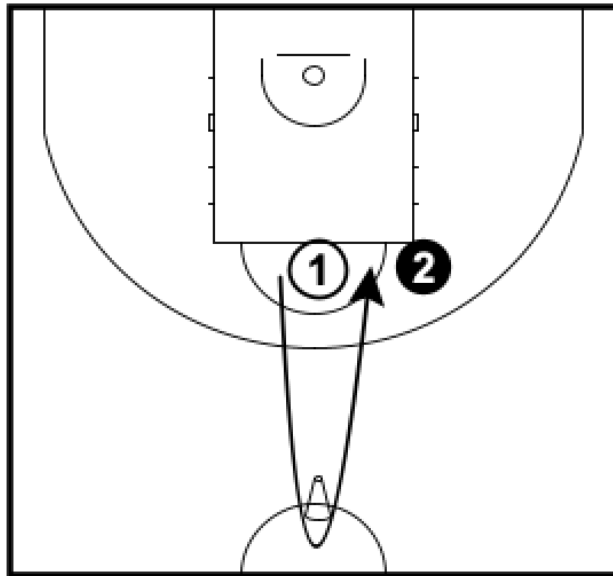
Der Test dauert 45 Sekunden.

Ein Spieler macht den Test mit seinem Ball,
1 Passgeber mit einem Ball, 1 Rebounder.

Der Spieler beginnt hinter der Freiwurflinie.
Der Spieler nimmt 2 Würfe an der
Freiwurflinie.

Nach den beiden Würfen läuft der Spieler
zur Mitte, setzt einen Fuß in den Mittelkreis
und kehrt an die Freiwurflinie zurück für
die nächsten 2 Würfe.

Der Spieler führt den gleichen Ablauf bis
zum Ende der 45 Sekunden durch.



Evaluation :

Ein Wurf erfolgreich = 1 pt

Beide Würfe erfolgreich = 3 pt

Test #4 : Trefferquote ohne Verschiebung

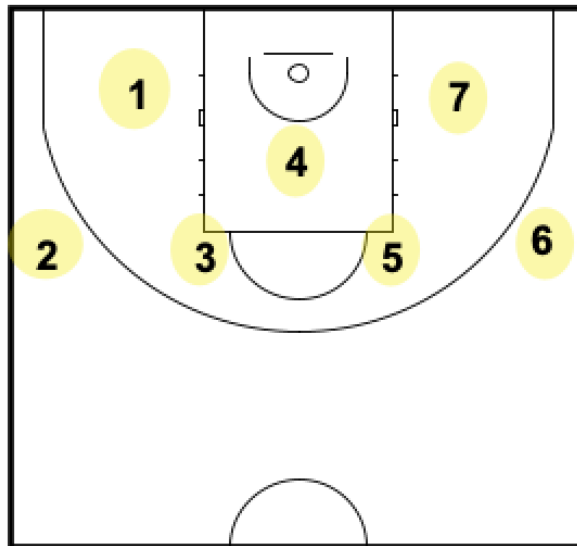
Bewertung der Trefferquote, des Anvisierung des Ziels aus unterschiedlichen Positionen sowie der Wurftechnik (Ausrichtung der Füsse und des Körpers)

Der Test dauert 45 Sekunden.

Ein Spieler macht den Test mit seinem Ball, 2 Zuspieler mit einem Ball, ein Rebounder.

Der Spieler nimmt von jeder Position einen Wurf und hält dabei die Reihenfolge von 1 bis 7 ein. Wenn der Spieler alle 7 Schüsse abgegeben hat und noch Zeit übrig ist, beginnt er wieder bei Position #1.

Der Spieler führt den gleichen Ablauf bis zum Ende der 45 Sekunden durch.



Evaluation :

Erfolgreiche Würfe aus den Positionen 1, 3, 5 und 7 bringen 2 Punkte.

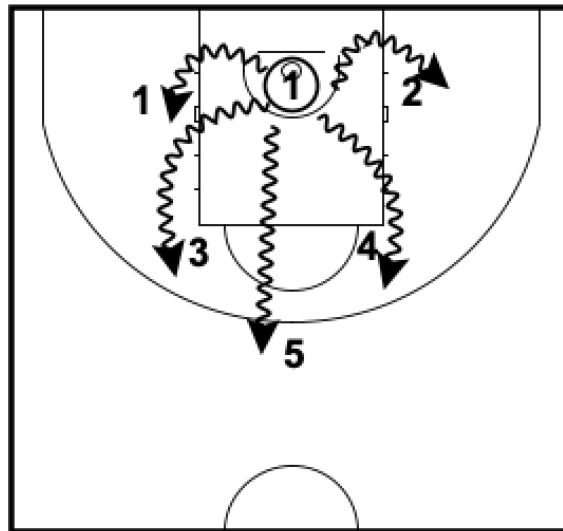
Erfolgreiche Würfe aus den Positionen 2 und 6 bringen 3 Punkte.

Ein erfolgreicher Wurf aus der Position 4 bringt 1 Punkt.

Test #5 : Trefferquote aus der Bewegung

Evaluation der Trefferquote aus dem Dribbling

Der Test dauert 60 Sekunden.
Der Spieler führt den Test alleine mit seinem Ball durch, er dribbelt, wirft und holt eigene Rebounds.
Der Spieler beginnt unter dem Korb, dribbelt aus der Zone zur Position unten rechts, wirft zum Korb, holt den Rebound und führt seine Würfe in der Reihenfolge 1 bis 5 aus. Nach jedem Fehlwurf darf der Spieler einen Rebound machen und unter dem Korb einen Wurf nehmen. Wenn die ersten 5 Würfe ausgeführt wurden, wählt der Schütze seine Wurfpositionen selbst aus.
Dasselbe macht der Spieler bis zum Ende der 60 Sekunden.



Evaluation :

Erfolgreiche Würfe aus der Low-Post-Position (1 und 2) bringen 2 Punkte.

Erfolgreiche Würfe aus den Positionen 3 und 4 ergeben 3 Punkte.

Erfolgreiche Würfe hinter der Dreipunktlinie (5) bringen 5 Punkte.

Alle Würfe, die nach einem Fehlwurf in der Nähe des Korbes ausgeführt werden, bringen 1 Punkt.

B - Spielintelligenz - taktische Fähigkeiten (Matchsituation)

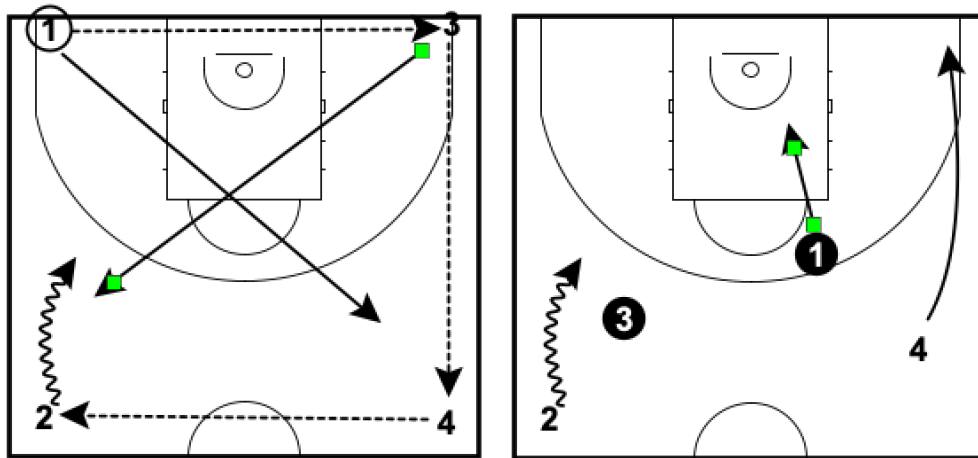
Die vorgesehenen Situationen zielen darauf ab, die Spielintelligenz, das Verhalten in Angriffs- und Verteidigungssituationen in Spielsituationen 2-2 oder 3-3 sowie in 5-5-Situationen zu beurteilen.

Ziel: Evaluieren der Entscheidungs- und Antizipationsfähigkeit der Spieler im Angriff und in der Verteidigung während in den verschiedenen Spielsituationen bewerten (Spiel lesen, Wurfauswahl, usw.).

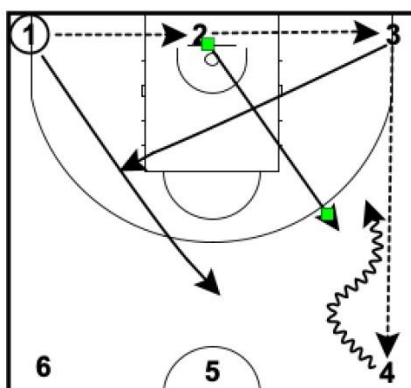
Reduzierte Spielsituation auf Halbfeld

Die Evaluation kann als 2-2 oder 3-3 durchgeführt werden.

Die Spieler werden danach beurteilt, ob sie in der Lage sind, 1-1 zu spielen, ohne Ball zu spielen, dem Ballträger Passoptionen zu ermöglichen, von Ballträger zu Nicht-Ballträger wechseln, von Verteidiger zu Ballträger zu Verteidiger zu Nicht-Ballträger zu wechseln...



Die Spieler 1 (mit Ball) und 3 stehen in den Ecken an der Grundlinie.
 1 passt den Ball zu 3 und läuft diagonal, um Spieler 4 zu verteidigen.
 3 passt zu 4 und läuft diagonal, um Spieler 2 zu verteidigen.
 4 passt zu 2.
 2 und 4 spielen 2-2 (ohne Pick&Roll) gegen 1 und 3.



Beispiel der Spielsituation 3-3 mit 4, 5 und 6, die gegen 1, 2 und 3 angreifen

Spielsituation 4-4 oder 5-5 auf dem Ganzfeld

Umsetzung einer 4-4 oder 5-5 Spielsituation, um die Entscheidungsfindung sowie die Fähigkeiten zur Transition von Angriff zu Verteidigung und von Verteidigung zu Angriff zu bewerten.

Die Teams spielen 4-5 min ohne Unterbrechung.

7 - Fragebogen Leistungsmotivation

Die Arbeit auf der Ebene der Psyche ist in drei Hauptthemen gegliedert: Motivation, Selbstvertrauen und Ursachenforschung.

Motivation ist der Katalysator für menschliches Verhalten. Diese Motivation kann sich auf zwei verschiedene Arten äussern: aufgabenorientiert (intrinsisch) oder wettbewerbsorientiert (extrinsisch). Ein Sportler, der als Spitzensportler erfolgreich sein will, muss weitgehend sowohl aufgabenorientiert als auch wettkampforientiert sein. Ist er stärker wettkampforientiert als aufgabenorientiert, entsteht ein Problem. Denn bei unzureichenden Leistungen wird er sich nicht mehr voll engagieren oder höchstwahrscheinlich sogar mit dem Sport aufhören.

Grundsätzlich muss ein Sportler weitgehend aufgabenorientiert sein, damit er sich ständig verbessern will und das Gefühl hat, sich vollkommen zu engagieren. Deshalb muss diesem Punkt, der eng mit der Erfolgsmotivation zusammenhängt, bei der Arbeit mit jungen Sportlern besondere Aufmerksamkeit geschenkt werden.

Die Motivation wird mit einem Fragebogen bewertet, der sich nahe an den Fragebogen von Swiss Olympic anlehnt:

**Beurteilung der Leistungsmotivation im Rahmen der Talentauswahl
Fragebogen zu "Motivation, ausgedrückt durch das Verhalten".
(Hoffnung auf Erfolg oder Angst vor Misserfolg?)**

Selbstvertrauen ist eine der wichtigsten Voraussetzungen, um Herausforderungen bewältigen zu können. Es ist ein wesentlicher Pfeiler der sportlichen Leistungsfähigkeit. Ein grosses Selbstvertrauen ist das Ergebnis eines sehr hohen Selbstwertgefühls. Zu wissen, was man kann und was nicht, was die eigenen Stärken und Schwächen sind, bildet die Grundlage für Selbstvertrauen. Wichtig ist auch, sich seiner eigenen Ziele, Schwächen und Grenzen bewusst zu sein, sie zu erkennen und sie für den gegenwärtigen Moment als solche zu akzeptieren. Der rote Faden ist: Alles, was das Selbstwertgefühl steigert, steigert langfristig das Selbstvertrauen. Das Selbstvertrauen wird mit einem an den Fragebogen von Swiss Olympic angepassten Fragebogen und mit dem Verhalten auf dem Spielfeld bei Spielen und technisch-taktischen Tests bewertet:

**Fragebogen zum Thema "Zielorientierung".
(Selbst besser werden oder besser werden als andere?)**

Belohnende Erfahrungen und positive Rückmeldungen sind für die Motivation und das Selbstvertrauen sehr wichtig. Erfolg ist jedoch nicht unbedingt gleichbedeutend mit Selbstvertrauen. Es kommt vielmehr darauf an, wie der Sportler die erlebte belohnende Erfahrung interpretiert. Sportler, die sich vor Misserfolgen fürchten, interpretieren ihre Leistungen nach einem Muster, das als "pessimistischer Attributionsstil" bezeichnet wird. Sportler, die sich nach Erfolg sehnen, operieren nach einem Modell, das als "optimistischer Attributionsstil" bezeichnet wird. Die Arbeit an der Ursachenforschung ermöglicht es, Sportlern den Wunsch nach Erfolg zu vermitteln, was sich mittelfristig auf die intrinsische Motivation auswirken wird.

Jeder Spieler muss ein Smartphone mitbringen, er erhält den Fragebogen und beantwortet ihn über ein Google Forms. Die Ergebnisse können direkt verarbeitet werden.