

Talentsichtungstest

Anforderungen für Leichtathletik

Leichtathletik

1. 10 m Sprint über Hindernisse (Koordinationsleiter): alle 100 cm, durch Lichtschranken, aus dem Hochstart (Beginn 1 m vor der Lichtschranke), jedes Berühren eines Hindernisses gilt als Fehler und wird mit einem Zeitaufschlag von je 0,1s geahndet.
2 Versuche
2. 50 m Lauf aus dem Hochstart mit 30 m- fliegend-Messung von 20 - 50 m, Start 1 m vor der Lichtschranke
1 Versuch
3. Weitsprung aus 3 Anlaufschritten aus einer 80 cm großen Absprungzone (Beginn in der Schrittstellung)
3 Versuche
4. Beidarmiger Schlagwurf mit einem Basketball (Einwurf-Bewegung) aus der Grundstellung (Beine parallel), ein anschließendes Übertreten ist erlaubt.
3 Versuche
5. 30 m Hindernislauf durch 2 Lichtschranken aus dem Hochstart (Beginn 1 m vor der ersten Lichtschranke).
Das Reißen eines Hindernisses oder Berühren der Matte gilt als Fehler und wird mit einem Zeitaufschlag von je 0,25 s auf die Laufzeit geahndet.
2 Versuche
6. 7 min Dauerlauf Messung der zurückgelegten Laufstrecke auf 10 m genau, die Sportler bleiben nach dem Schlusspfeiff auf der Stelle stehen.
1 Versuch



Talentsichtungstest

Anforderungen für Fußball

Fußball

1. 10 m Sprint über Hindernisse (Koordinationsleiter): alle 100 cm, durch Lichtschranken, aus dem Hochstart (Beginn 1 m vor der Lichtschranke), jedes Berühren eines Hindernisses gilt als Fehler und wird mit einem Zeitaufschlag von je 0,1s geahndet.
2 Versuche
 2. 50 m Lauf aus dem Hochstart mit 30 m- fliegend-Messung von 20 - 50 m, Start 1 m vor der Lichtschranke
1 Versuch
 3. Dribbling mit Ball durch sechs Stangen in Form eines Slaloms. Start direkt an der Startlinie. Ist der Ball bei Überquerung der Ziellinie weiter als 1m vom Fuß entfernt, ist dies ein Fehlversuch. Auch das Umfallen einer Stange ist ein Fehlversuch.
 4. 6 Pässe abwechselnd gegen umgekippte Bänke spielen und danach mit der Fußsohle im Passfeld stoppen. Jeder zurückprallende Ball muss mit mindestens einem Kontakt angenommen werden, bevor er wieder gegen die gegenüberliegende Prallwand gespielt werden darf. Direkte Pässe, ohne vorherige Annahme, sind nicht erlaubt.
 5. Ball in ein Minitor ohne vorherigen Bodenkontakt schießen. Ball liegt 7m vor dem Tor auf einem Startpunkt.
5 Versuche
- 7 min Dauerlauf Messung der zurückgelegten Laufstrecke auf 10 m genau, die Sportler bleiben nach dem Schlusspfiff auf der Stelle stehen.
1 Versuch

