

Ablauf und Bewertungskriterien der DHB-Landessichtung weiblich

Vorbemerkung:

- Die Landessichtung ist aufgeteilt in einen technisch-taktischen Teil und einen athletischen Teil. In der Gesamtbewertung wird Technik/Taktik zur Athletik im Verhältnis 2:1 gewertet.
- Die Spielform 4:4 zu Beginn der Sichtung und das Abschlusspiel Rein-Raus 4:4 werden zusammen so stark gewertet wie das Kleinfeldspiel 6:6.

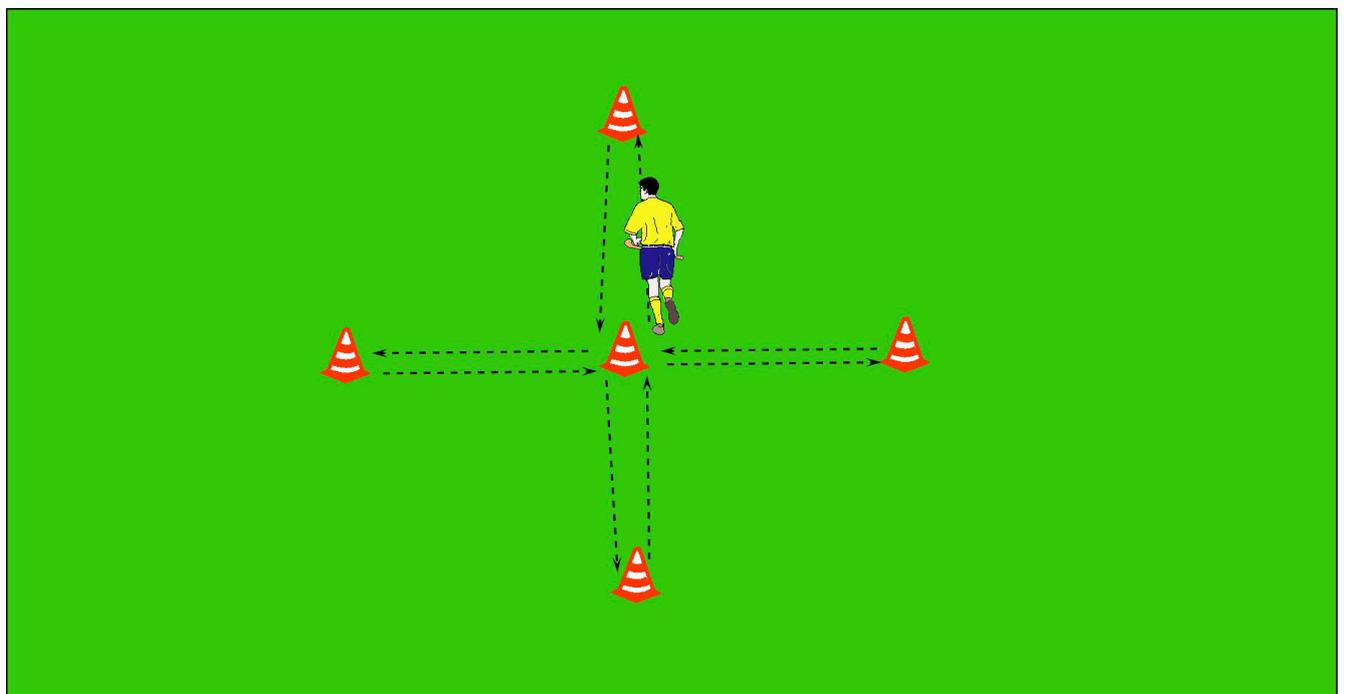
Neue Inhalte: Eckenschlag, Schlenz als Zuspiel, Überprüfung konditioneller Fähigkeiten Peep-Test?

1.) 30 m Sprint:

30 m Sprint mit Lichtschrankenmessung nach 10m und 30m. Jede Spielerin macht 2 Läufe. Der Bessere der beiden Läufe geht in die Bewertung ein.

2.) Sternlauf:

Sternlauf nach untenstehender Skizze. Lichtschrankenmessung. 1 Durchgang pro Spielerin. Abstand Hütchen 5m. 1 Lichtschranke in der Mitte zum Start-Stop.



4.) Schlagen:

Organisation:

- zu zweit zwischen Viertellinie und Mittellinie.
- „normaler“ Schlag und Kurzgriffschlag.

Bewertung:

- Maximal 200 Punkte in 10er Schritten
- Die wichtigsten Bewegungsmerkmale: Ausholphase, Schwungphase, „durch den Ball hindurch schlagen“
- Qualität des Zuspiels (Härte und Genauigkeit)
- Dynamische Verbindung Ballannahme – Schlag

5.) Schlenzen, hohe Ballannahme:

Organisation:

- zu zweit zwischen Viertellinie und Mittellinie.
- Schlenzen, hohe Ballannahme, zurückpassen mit Schlag oder Schrubbschlag.

Bewertung:

- Maximal 200 Punkte in 10er Schritten
- Genauigkeit des Schlenzballs zum Partner
- Konstanz der Wiederholungen
- Anstiegswinkel und Weite des Schlenzballs
- Dynamik in der Verbindung flaches Zuspiel – Ballannahme - Umsetzen zum Schlenzen
- Hohe Ballannahme vor dem Körper mit waagerechtem Schläger in Augenhöhe, nachgeben in Ballannahme (Fußstellung, Armhaltung) und „Herunterbegleiten“ des Balles

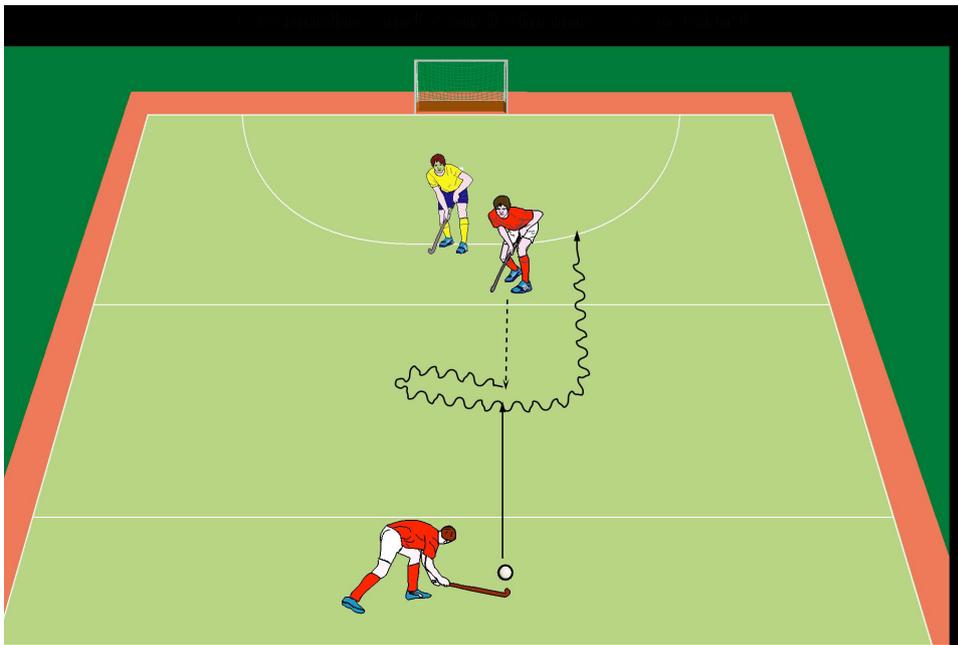
6.) Ballannahme:

Organisation:

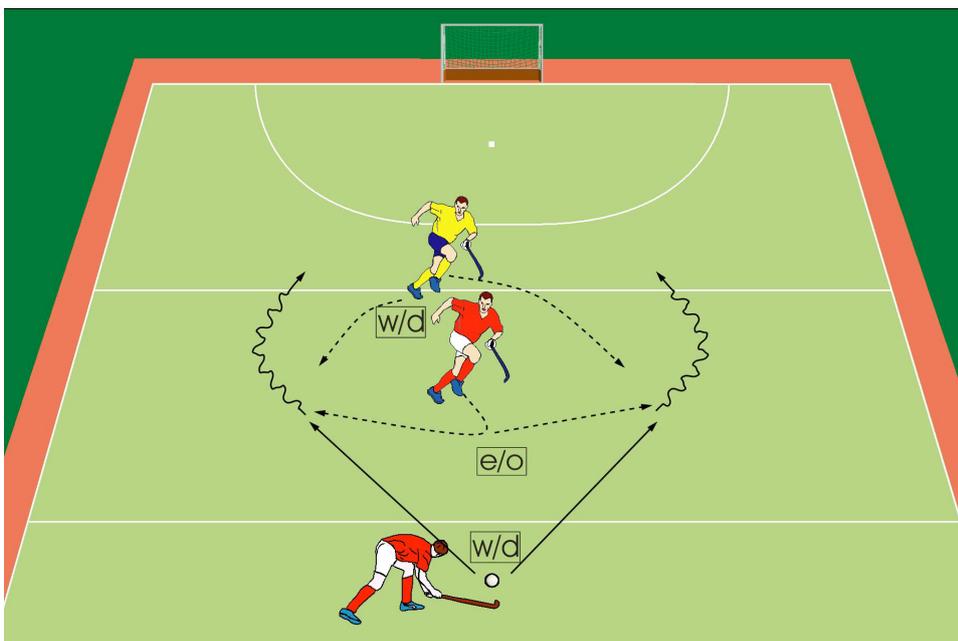
- In 2 x 3er Gruppe zwischen Viertellinie und Mittellinie.
- Zuerst Abholen – Zuspiel – Ballannahme – Ballsicherung mit dem Rücken zum Gegenspielerin und Rausdrehen um die Vh oder Rh der Gegenspielerin über die Linie.
- Dann verteidigerinenterfernte Anspiele in die Vh oder Rh – offensive Ballannahme und Ballmitnahme über die Linie.

Bewertung:

- Maximal 300 Punkte in 10er Schritten
- Dynamik / Tempo des Freilaufens
- Situationsgerechte Ballannahme und Ballsicherung
- Täuschungshandlung
- Um die Gegenspielerin herum, nicht hineindreihen
- Dynamik, Sicherheit und Qualität im Rausdrehen über die gegnerische Vh oder Rh
- Qualität der Zuspiele beim verteidigerinenterfernten Freilaufen

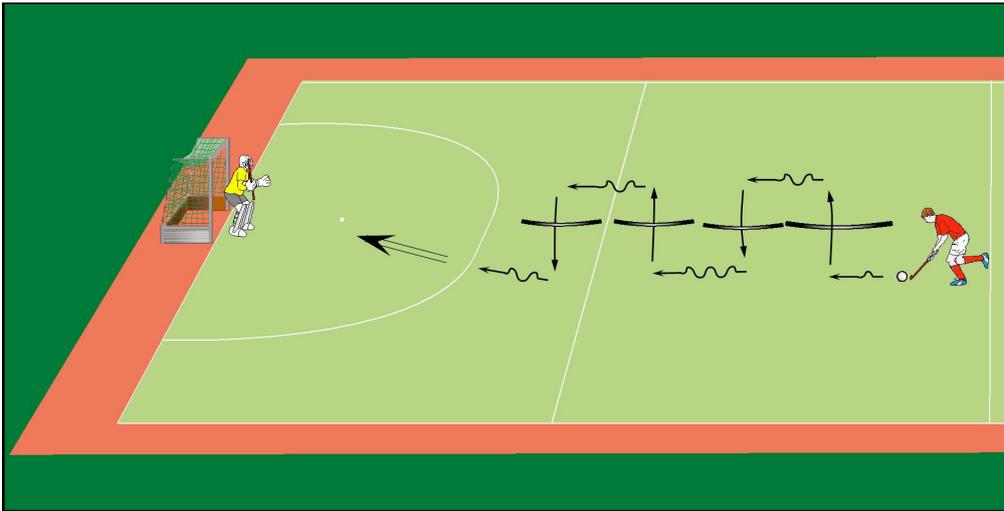


Abholen – Ballannahme – Ballsicherung – Rausdrehen:



Verteidigerinenterferntes Freilaufen – Anspiel in die Reichweittenspitze – Offensive Ballannahme und Ballmitnahme

7.) 3D-Ballführung, Ballkontrolle



Organisation:

- Bälle quer zur Laufrichtung über längs gelegte Stangen heppen, dotzen, schnicken.

Bewertung:

- Maximal 200 Punkte in 10er Schritten
- Qualität der Ballkontrolle, Tempo

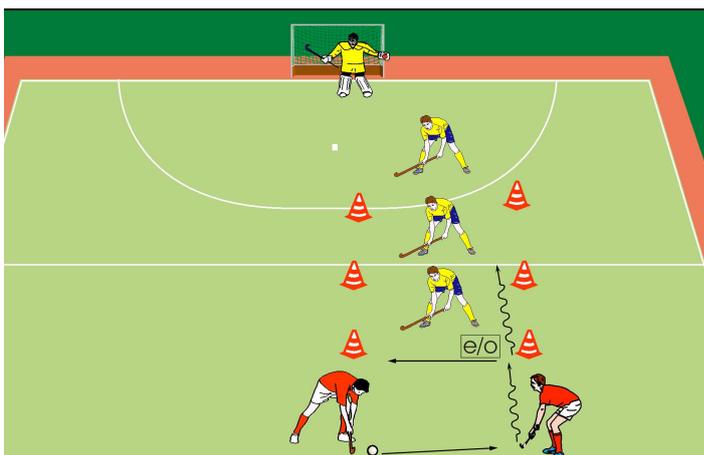
8.) Überzahl 2, 3 mal 2:1

Organisation:

- Abwehrspielerin wird durch sicheres Passen in enger Gasse in Bewegung gebracht.
- Vor der Reichweite der Verteidigerin Vh, Rh Stellen oder verschleppte Ballführung
- Entscheidung je nach Verteidigerinverhalten: Abspiele oder Umspielen.
- Entscheidung gut vorbereiten durch Beobachten der Abwehrspielerin und Täuschungen oder angeheppte Bälle.
- Vor der nächsten Verteidigerin wieder ruhig werden.
- Situationsgerecht an zweiter Verteidigerin nach dem Querpass in Abseitsraum starten. Richtung Grundlinie/Tor, „Schneiden“ aus der Abwehrreichweite.

Bewertung:

- Maximal 500 Punkte in 50er Schritten
- Dynamik / Tempo
- Situationsgerechte Täuschungen und Entscheidungen
- Täuschungshandlungen
- Erkennen der Gegnerinnenreichweite
- Dynamik, Sicherheit und Qualität im Pass-/Laufspiel



9.) Kleinfeldspiel 6:6 + TW:

Organisation:

- Normales Kleinfeldspiel 6:6; 3 Verteidigerinnen, 3 Stürmerinnen.

Bewertung:

- Maximal 1000 Punkte in 50er Schritten
- Situationsgerechtes Anwenden der technischen Fertigkeiten
- Situationsgerechtes Umspielen und Abwehrverhalten
- In Ballbesitz Fläche groß machen für Anspiele auf die AV oder Angreifer
- Stabiles und kreatives Entscheiden: Einleiten von Seitenverlagerungen, Passen und sich selbst wieder anbieten, unterstützen der Ballbesitzerin
- Durchsetzungsvermögen, Willenskraft, Führungsqualitäten

10.) Torhüterin-überprüfung:

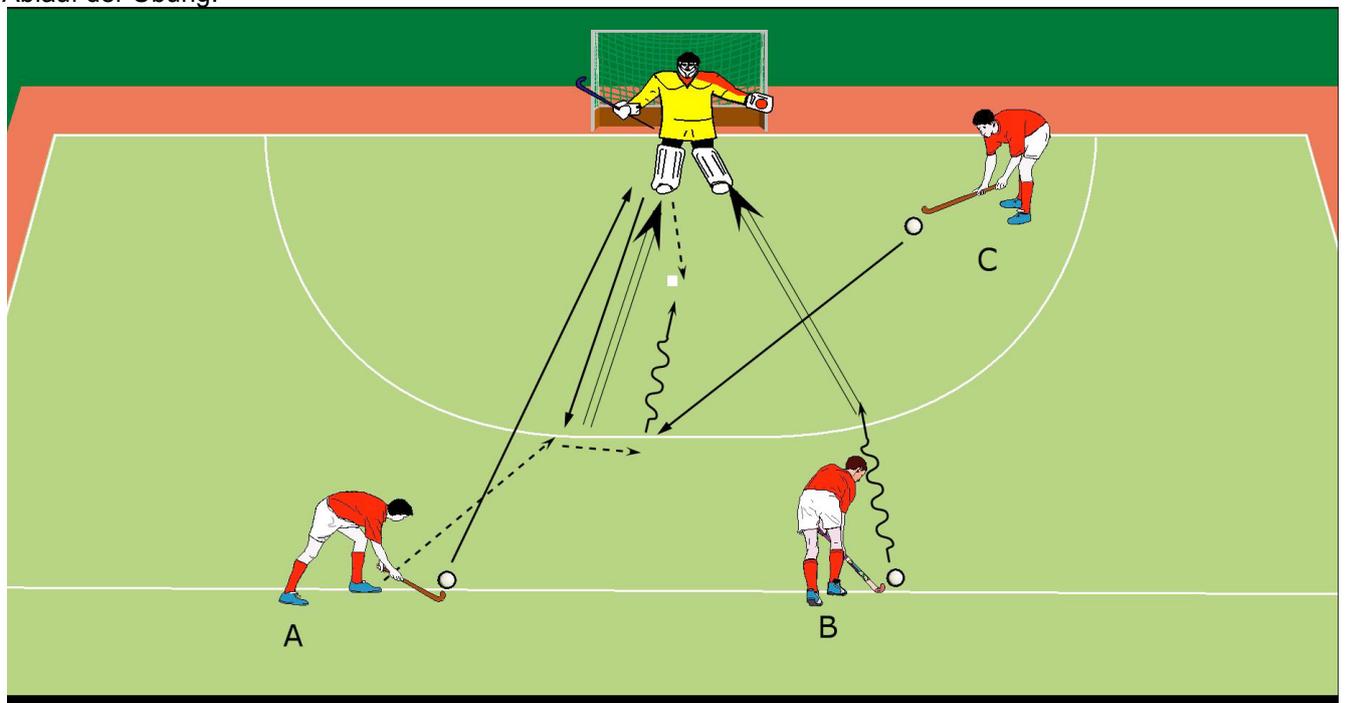
Organisation:

1. A spielt den Ball flach, springend oder hoch auf die Torfrau. Diese kickt den Ball möglichst direkt (hoher Ball mit Hand annehmen und dann kicken) und flach auf A zurück. Diese nimmt den Ball am Schusskreis an und schießt aufs Tor.
2. In dem Moment, in dem A aufs Tor schießt, läuft B an der Viertellinie los und schießt am Schusskreisrand aufs Tor.
3. Nach diesem zweiten Torschuss bekommt Spielerin A einen weiteren Ball aus der Nähe des Eckenpunkts zugespült, nimmt diesen an und versucht den aus dem Tor kommende Torhüterin zu umspielen.

Bewertung:

- Kicken (Maximal 200 Punkte in 10er Schritten)
- Linienabwehr (Maximal 200 Punkte in 10er Schritten)
- Verhalten beim 1:TW (Maximal 200 Punkte in 10er Schritten)

Ablauf der Übung:



11.) 1:1 auf 4 Tore (Umspielen und Abwehrverhalten):

Organisation:

- 1:1 auf 4 Tore; der Ball muss durch die Tore geführt werden.

Bewertung:

- Maximal 250 Punkte in 50er Schritten für die Offensivaktionen
- situationsgerechtes Anwenden der Umspieltechniken
- Gegenspieler in eine Richtung locken, täuschen, gegen die Laufrichtung ziehen
- Stocktäuschungen, Richtungs- und Tempowechsel
- entschlossen zum Tor wenn die Umspielchance da ist
- Maximal 250 Punkte in 50er Schritten für das Abwehrverhalten
- Vh einrücken
- Begleiten und Reichweitenabstand
- Situationsgerechter Einsatz von Abwehrstecher und Block
- Durchsetzungsvermögen, Willenskraft

12.) Rein – Raus 4:4 auf 1 Tor:

Organisation:

- Spiel im Viertelraum auf den normalen Schusskreis; Spielbeginn immer Mitte Viertellinie.
- Mannschaft in der Defensive erobert Angriffsrecht, indem sie sich außerhalb des Schusskreises in Ballbesitz bringt oder innerhalb des Schusskreises den Ball erobert und den Viertellinie einmal verlässt.

Bewertung:

- Maximal 500 Punkte in 50er Schritten
- Individuelle technische und taktische Fertigkeiten
- Anwenden der Umspieltechniken und Torschussarten
- Schusskreisverhalten, Torschussmentalität, Nachschussverhalten
- Freilaufverhalten (z.B. Quer-Steil); Anbieten außerhalb der Gegnerreichweite
- Erkennen von Seitenverlagerungen
- Ausspielen von Kurvensituationen mit entsprechendem Freilaufverhalten der Mitspielerin
- Ecken provozieren

13. Zielschlenzen:

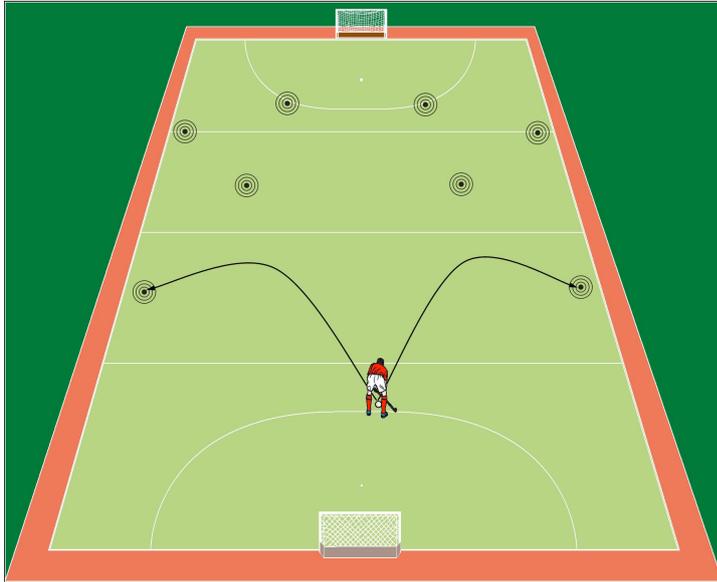
Organisation:

- Die Spielerin schlenzt 10 Bälle auf die 8 vorgegebenen Ziele.
- Exaktes Anschlenzen von Zielen aus der Bewegung (Selfpass)

Bewertung:

Maximal 80 Punkte in 10er Schritten

- Genauigkeit des Schlenzballs auf die Ziele, Anstiegswinkel und Weite des Schlenzballs Ziele hinter der Mittellinie mit hoher Flugkurve, Ziele vor der Mittellinie mit flacher Flugkurve



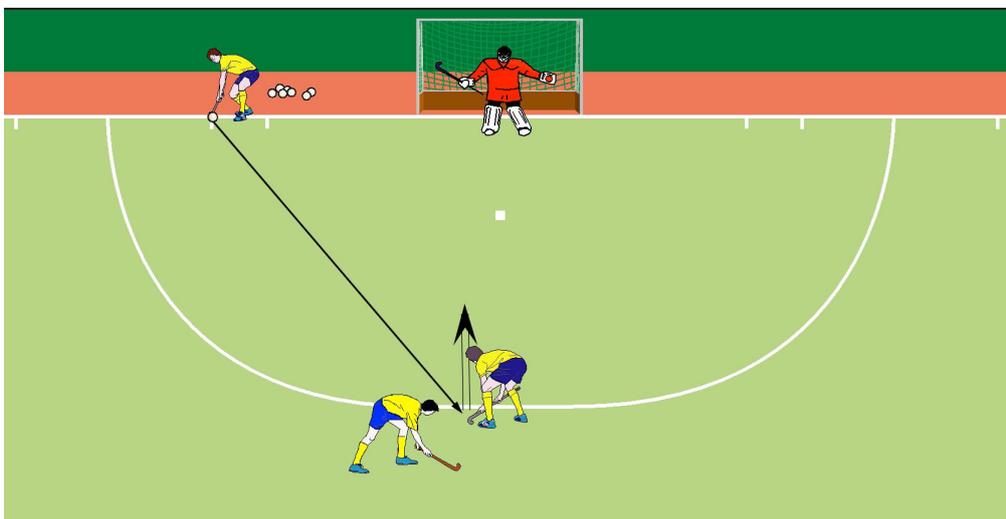
14.) Eckentest:

Organisation:

- Jeweils eine Stopperin, Reingeberin, Schützin und Torfrau pro Kreis.
- 10 Ecken in Folge technisch sauber Reingeben und Stoppen.
- Schuss als gezogener Eckenschlenz oder Schlag

Bewertung:

- Maximal 100 Punkte in 10er Schritten
- Genauigkeit und Härte der Reingabe und des Schusses
- Ruhiges Stoppen für Schlenzer, Schlag und Ableger



17.) Pendelsprint mit Schläger:

Organisation:

Pendelsprint nach untenstehender Skizze. 1 Durchgang pro Spielerin

- Spielerin steht mit Schläger an der Startlinie.
- Start und ablegen des Schlägers mit beiden Händen zwischen den beiden ersten Hütchen (4m).
- Zurück zur Startlinie, diese mit einer Hand berühren.
- Aufnehmen des Schlägers (egal wie) und ihn nochmals zwischen den nächsten Hütchen (8m) mit beiden Händen ablegen.
- Zurück zur Startlinie und diese mit einer Hand berühren.
- Aufnehmen des Schlägers und durchs Ziel (12m) laufen.

