

## Ablauf und Bewertungskriterien der DHB-Landessichtung weiblich

### Vorbemerkung:

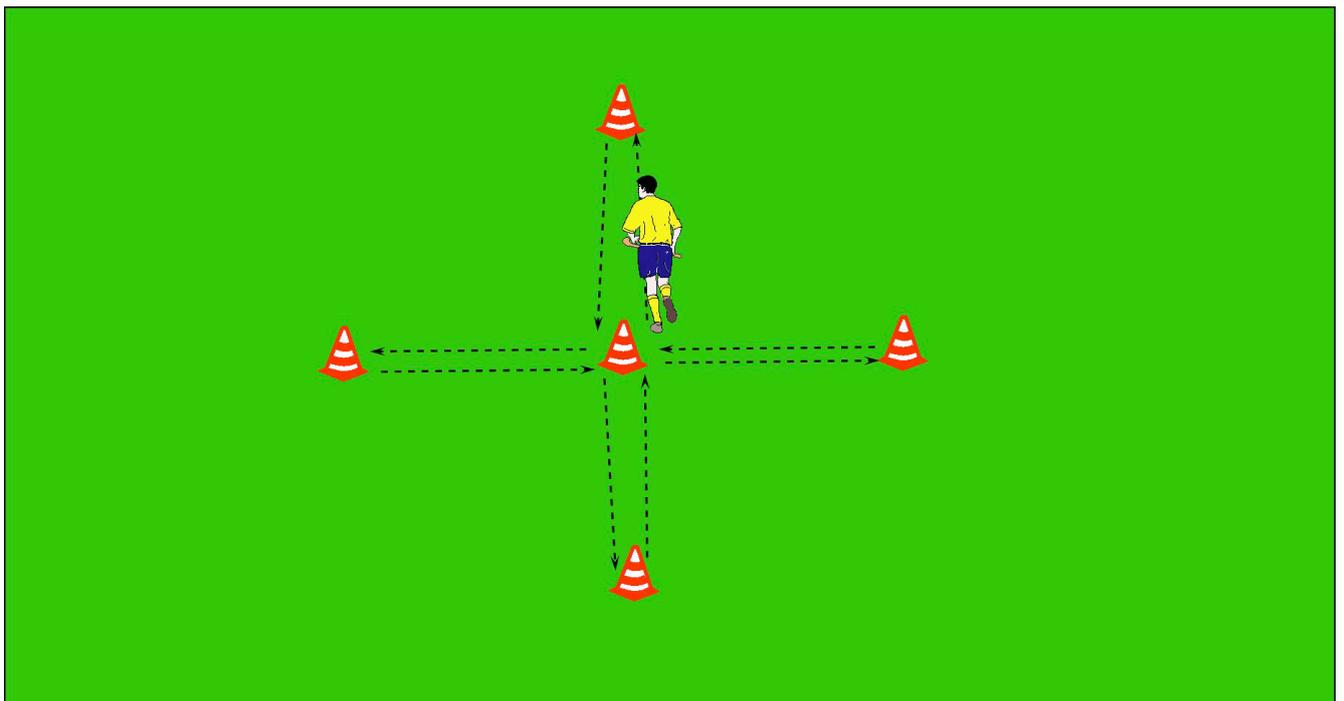
- Die Landessichtung ist aufgeteilt in einen technisch-taktischen Teil und einen athletischen Teil. In der Gesamtbewertung wird Technik/Taktik zur Athletik im Verhältnis 2:1 gewertet.
- Die Spielform 4:4 zu Beginn der Sichtung und das Abschlusspiel Rein-Raus 4:4 werden zusammen so stark gewertet wie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

### 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.



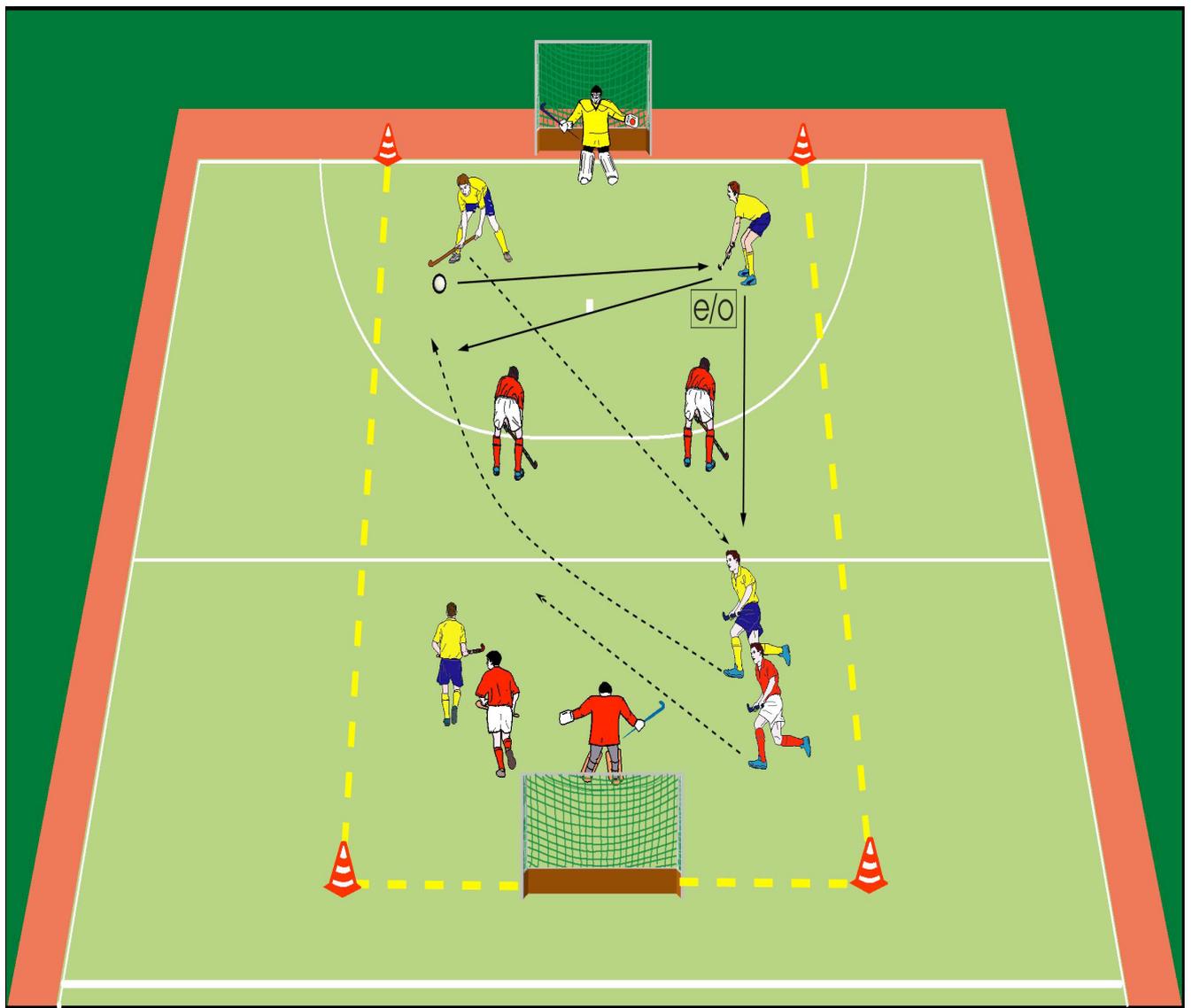
### 3.) Spiel 4:4 auf kleinem Spielfeld mit 2 Torhüterinnen

#### Organisation:

- 3 Mannschaften à 4 Spielerinnen.
- Spielzeit 2-3 Minuten, dann wird eine Mannschaft gewechselt.
- Viertellinie ist Schusskreislinie für das zweite Tor.

#### Bewertung:

- Maximal 500 Punkte in 50er Schritten
- Situationsgerechtes Anwenden der technischen Fertigkeiten
- Individualtaktisches Können: Umspielen, Ballsicherung, Freilaufen für Ballbesitzerin und nach Abspiel (Give and Go), Verhalten im Schusskreis, Abwehrverhalten,
- Kreatives, stabiles taktisches Entscheiden, Freilaufen und richtiges Anbieten in den Positionen zur Unterstützung der Ballbesitzerin
- Torhüterin: Stellungsspiel, Linienabwehr, Entscheidungsverhalten im eigenen Schusskreis (wann raus?, Kurvensituationen, 1:TW)



#### 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:

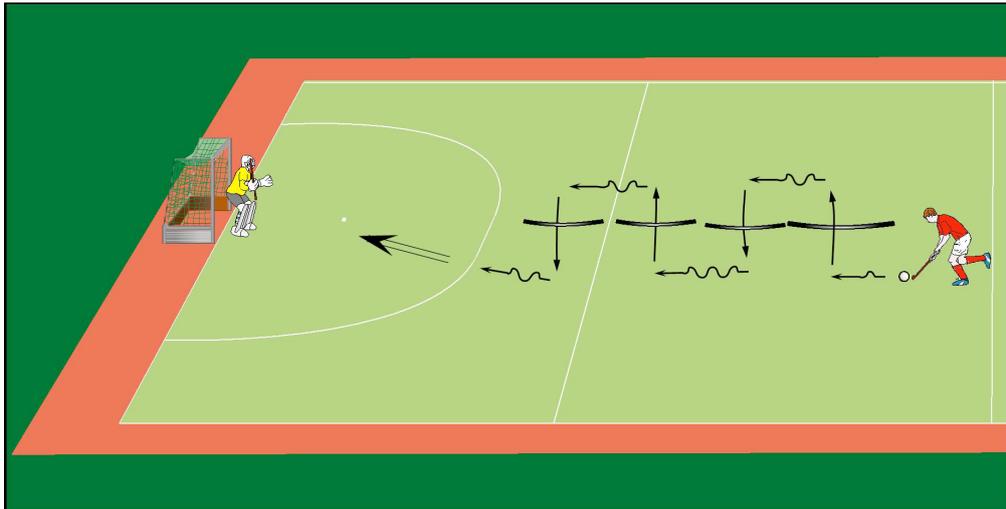
- zu zweit zwischen Viertellinie und Mittellinie.
- Schlenzen, hohe Ballannahme, zurückpassen mit Schlag oder Schrubbschlag.

##### 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



## 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

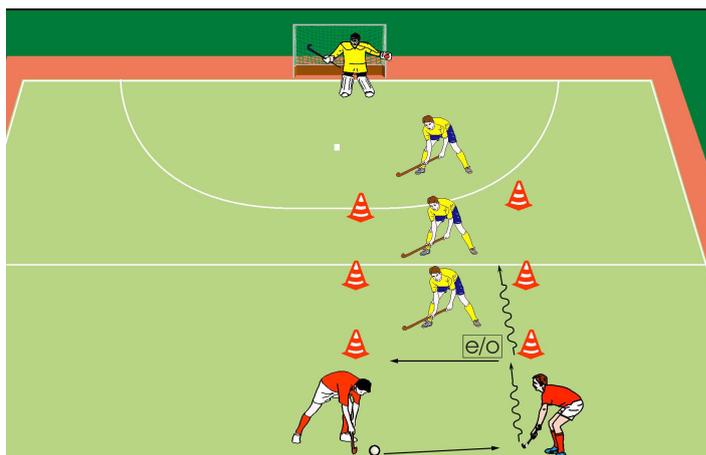
## 8.) Überzahl 2, 3 mal 2:1

### 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:

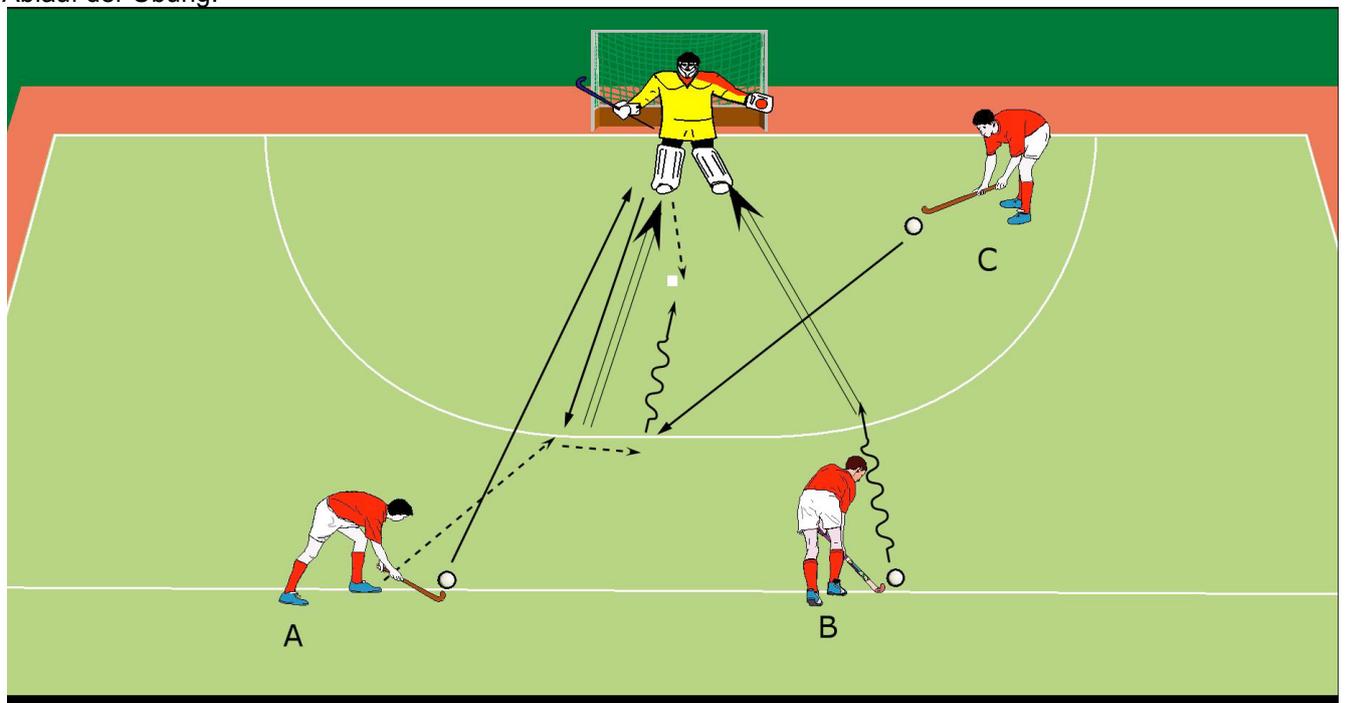
### Organisation:

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:

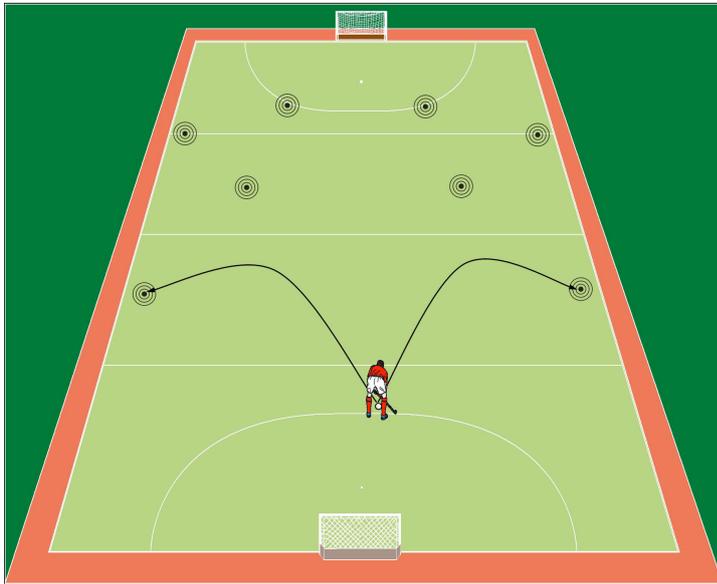
#### Organisation:

- 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



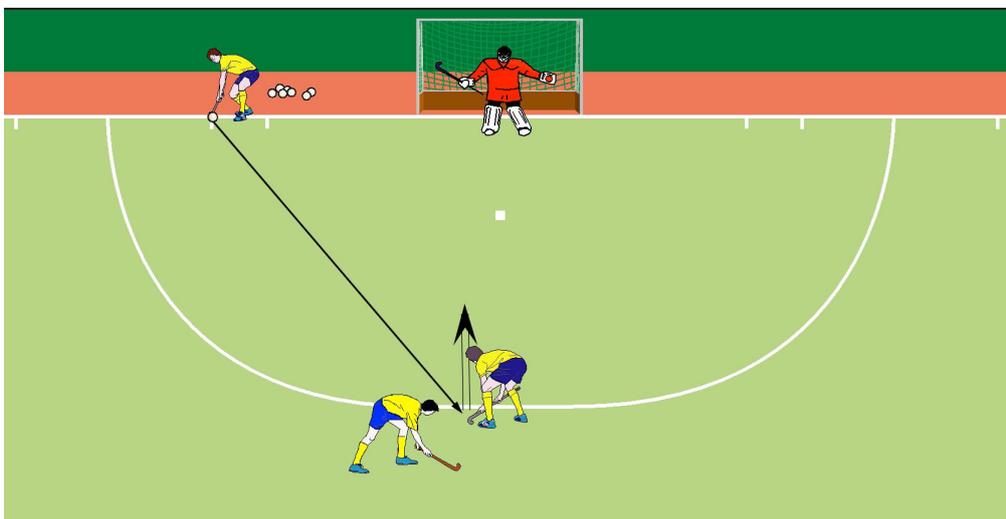
### 14.) Eckentest:

#### 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



## 15.) Shuttle-Run-Test (Beep-Test, Yo-Yo):

<http://www.soccerdrills.de/Theorie/shuttle-run-test-fussball.html>

### Organisation:

- Es werden zwei Linien mit Hütchen markiert, die Linien sind 20 Meter voneinander entfernt. Vor den Linien befindet sich jeweils eine 2 Meter breite Toleranzzone.

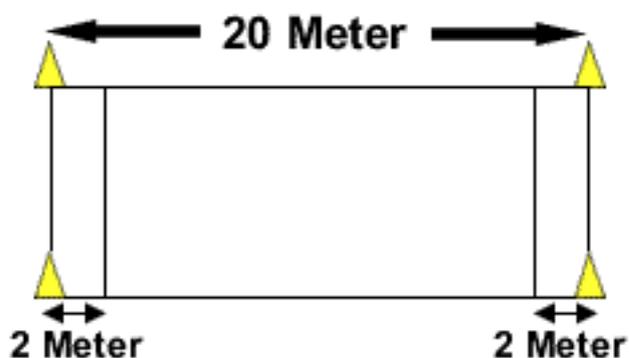
- Der Lauf erfolgt in Intervallen, die Geschwindigkeit wird dabei ständig erhöht. Bei jedem Tonsignal sollen die Spielerinnen am anderen Ende der 20 Meter Bahn ankommen.

- Erreicht die Läuferin die Endlinie bevor das Signal ertönt, wartet sie dort und darf erst nach dem Ton weiterlaufen. Ist die Läuferin beim Signalton noch nicht an der Endlinie angekommen, muss sie bis zur Endlinie weiterlaufen und darf erst dann die Richtung wechseln. Ihr Tempo muss sie dann erhöhen, um auf der nächsten Bahn wieder pünktlich zu sein.

- Die Rechtecke am Ende der Bahnen dienen zur Orientierung. Ist die Läuferin 3x beim akustischen Signal nicht im Rechteck, ist der Lauf beendet. Diese kleinen Rechtecke sind Toleranzzonen, mehr nicht. Es muss immer die Endlinie berührt werden.

Der Lauf ist ebenfalls beendet, wenn der Läufer aufgibt.

Als Testergebnis werden das erreichte Level und die Anzahl der gelaufenen Bahnen im Level festgehalten.



**Shuttle-Test**