

# PISTE TESTS

## SAISON 2024-2025



20  
24

# Inhaltsverzeichnis

1 – Grundlegendes.....	Seite 3
2 – Physische Tests.....	Seite 6
3 – Technische und Taktische Tests.....	Seite 11
4 – Fragebogen Leistungsmotivation.....	Seite 17

## 1 - Grundlegendes

PISTE (Prognostische Integrative Systematische Trainer-Einschätzung) ist ein Instrument von Swiss Olympic, welches die Entwicklung von Nachwuchssathleten misst und vergleicht. Ohne PISTE-Tests, - keine Swiss Olympic Talent Cards!

**=> PISTE Tests werden anlässlich des Sichtungstages von ProBasket durchgeführt**  
**=> Die Auswahl der Teilnehmenden erfolgt über die Trainer/innen der Talent Schools**

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

## Prozess der Athletenevaluation

Im Nachwuchsbereich gibt es 3 Ebenen der Athletenförderung:

### **Niveau Lokal**

Zur lokalen Stufe können Spieler gehören, die in einem CPE (Stützpunkt), 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**

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 regionale Stufe verantwortlich.

### **Niveau National**

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 2024 über die folgende Anzahl Talent Cards:

U20 Men 24 Karten national und 6 regional

U20 Women 24 Karten national und 10 regional

U18 Men 24 Karten national und 16 regional

U18 Women 24 Karten national und 10 regional

U16 Men 24 Karten national, 40 regional und 40 lokal

U16 Women 24 Karten national, 20 regional und 40 lokal

U14 Men 50 Karten regional und 100 lokal

U14 Women 20 Karten regional und 50 lokal

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

## 2 – Physische Tests

Die fünf Tests:

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

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

### Sprungtest

Startposition/Ablauf:

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

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:

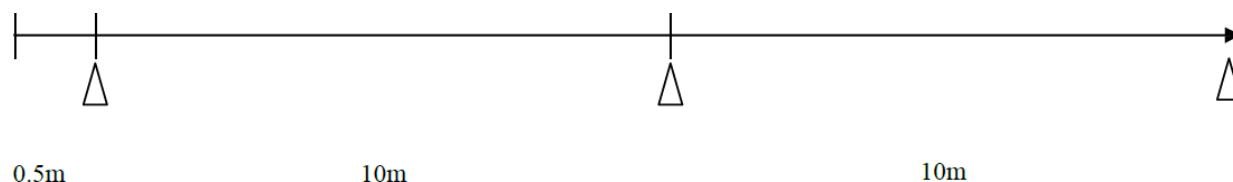
Long Jump		
	U14 F	U14 H
100	190	213
90	185	208
80	180	202
70	176	197
60	171	192
50	166	186
40	161	181
30	156	175
20	152	170
10	147	164
0	142	159

### Weitsprung



## Sprint 20m

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



## Sprint Test

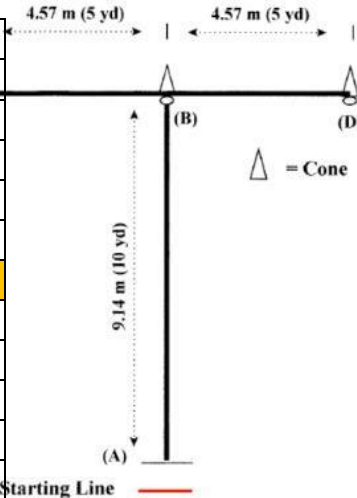
Ausführung	Die Testperson führt zwei Sprints mit maximaler Geschwindigkeit über eine Distanz von 20 m durch. Die Erholungszeit zwischen den Sprints beträgt 3 Minuten. Die Testperson beginnt ihren Sprint aus einer Position, in der sie auf einer Linie stehen bleibt, die 0,5 m von der ersten Lichtschranke 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, 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 multidirektionale Agilität wird mithilfe des T-Tests beurteilt. Der T-Test ermöglicht das "Messen der Fähigkeit ohne Geschwindigkeitsverlust des schnellen Richtungswechsels und des Haltens des Gleichgewichts". Der Test misst die Beingschwindigkeit, die Beinkraft und die Beweglichkeit.

Ausführung	<p>Die Testperson muss sich immer nach vorne ausrichten. Sie startet aus dem Stand auf einer Linie, die 0,5 m von Startkegel A entfernt ist. Sie läuft nach vorne, um mit der rechten Hand die Basis von Kegel B zu berühren. Von dieser Position aus läuft sie seitlich nach links, ohne die Füße zu kreuzen, um mit ihrer linken Hand die Basis von Kegel C zu berühren, dann seitlich nach rechts, um die Basis von Kegel D mit ihrer rechten Hand zu berühren, dann wieder seitlich nach links, um die Basis von Kegel B mit ihrer linken Hand zu berühren, schliesslich rückwärts bis zum Kegel A.</p> <p>Resultate und Punkte</p> <table border="1" data-bbox="391 961 1084 1480"> <thead> <tr> <th colspan="7">T-Test (Agilität)</th> </tr> <tr> <th></th> <th>U14 F</th> <th>U14 H</th> <th>U16 F</th> <th>U16 H</th> <th>U18 F</th> <th>U18 H</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>100</td> <td>10,95</td> <td>10,26</td> <td>10,51</td> <td>9,42</td> <td>10,39</td> <td>9,28<sup>(C)</sup></td> </tr> <tr> <td>90</td> <td>11,12</td> <td>10,44</td> <td>10,66</td> <td>9,54</td> <td>10,56</td> <td>9,41</td> </tr> <tr> <td>80</td> <td>11,29</td> <td>10,61</td> <td>10,80</td> <td>9,67</td> <td>10,73</td> <td>9,54</td> </tr> <tr> <td>70</td> <td>11,45</td> <td>10,78</td> <td>10,95</td> <td>9,80</td> <td>10,90</td> <td>9,66</td> </tr> <tr> <td>60</td> <td>11,62</td> <td>10,95</td> <td>11,09</td> <td>9,93</td> <td>11,07</td> <td>9,79</td> </tr> <tr> <td>50</td> <td>11,79</td> <td>11,12</td> <td>11,24</td> <td>10,06</td> <td>11,24</td> <td>9,92</td> </tr> <tr> <td>40</td> <td>11,96</td> <td>11,29</td> <td>11,38</td> <td>10,19</td> <td>11,41</td> <td>10,05</td> </tr> <tr> <td>30</td> <td>12,13</td> <td>11,46</td> <td>11,53</td> <td>10,31</td> <td>11,58</td> <td>10,17</td> </tr> <tr> <td>20</td> <td>12,29</td> <td>11,63</td> <td>11,68</td> <td>10,44</td> <td>11,76</td> <td>10,30</td> </tr> <tr> <td>10</td> <td>12,46</td> <td>11,80</td> <td>11,82</td> <td>10,57</td> <td>11,93</td> <td>10,43</td> </tr> <tr> <td>0</td> <td>12,63</td> <td>11,97</td> <td>11,97</td> <td>10,70</td> <td>12,10</td> <td>10,56</td> </tr> </tbody> </table> 	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 <sup>(C)</sup>	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
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 <sup>(C)</sup>																																																																																						
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																																																																																						
Material	Handstoppuhr (oder Lichtschranke), Klebeband sowie Kegel (Hütchen)																																																																																											
Bemerkungen	Folgende Kriterien müssen immer eingehalten werden: Berühren der Kegelbasis, seitlich kein Überkreuzen der Füße, Körper nach vorne. Bei Nichteinhaltung, muss der Test wiederholt werden.																																																																																											



## Test Liegestützen

### 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. 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!

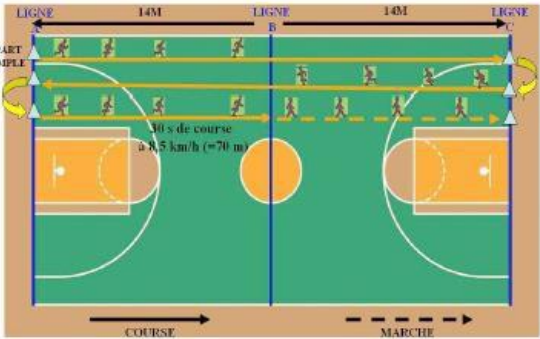
Material: Matte, Chronometer, Metronom

### 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 - mittels einem Pendeltest, bei dem sich 30- sekündige Laufabschnitte mit 15-sekündigen Gehabschnitten abwechseln - ermittelt werden. Er ist geeignet, um den aeroben und anaeroben Stoffwechsel und die Erholungsfähigkeit zu beurteilen.

Ausführung	<p>Der an Basketball angepasste 30-15 IFT wird auf einem 28 m langen Basketballfeld durchgeführt. Das Feld ist durch drei Linien begrenzt. Die Linien A und C stellen die Enden des Feldes dar, Linie B die Hälfte des Feldes. Auf beiden Seiten dieser Linien gibt es eine 3 m breite Toleranzzone. Zu Beginn des Tests stellt sich die Testperson auf Linie A mit Laufgeschwindigkeit (erste Stufe) von 8 km/h. In den 30" Belastung läuft die Testperson auf dem 28 m langen Feld hin und her. 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 15" (Erholungsphase) zur nächsten Linie, um auf den 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 Test ist beendet, wenn die Testperson nicht mehr in der Lage ist, dreimal hintereinander in die Toleranzbereiche zu gelangen.</p> <div style="text-align: center;"> <p><b>Resultate und Punkte</b> 30 - 15 IFT</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>U14 F</th> <th>U14 H</th> <th>U16 F</th> <th>U16 H</th> <th>U18 F</th> <th>U18 H</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>100</td><td>17,5</td><td>18,8</td><td>18,9</td><td>19,7</td><td>18,4</td><td>21,1</td></tr> <tr><td>90</td><td>17,2</td><td>18,4</td><td>18,6</td><td>19,3</td><td>18,1</td><td>20,8</td></tr> <tr><td>80</td><td>16,9</td><td>18,1</td><td>18,3</td><td>18,9</td><td>17,8</td><td>20,4</td></tr> <tr><td>70</td><td>16,5</td><td>17,8</td><td>18,0</td><td>18,5</td><td>17,5</td><td>20,1</td></tr> <tr><td>60</td><td>16,2</td><td>17,4</td><td>17,6</td><td>18,0</td><td>17,2</td><td>19,7</td></tr> <tr><td>50</td><td>15,9</td><td>17,1</td><td>17,3</td><td>17,6</td><td>16,9</td><td>19,4</td></tr> <tr><td>40</td><td>15,6</td><td>16,7</td><td>17,0</td><td>17,2</td><td>16,6</td><td>19,0</td></tr> <tr><td>30</td><td>15,3</td><td>16,4</td><td>16,7</td><td>16,8</td><td>16,3</td><td>18,7</td></tr> <tr><td>20</td><td>14,9</td><td>16,1</td><td>16,4</td><td>16,3</td><td>16,0</td><td>18,3</td></tr> <tr><td>10</td><td>14,6</td><td>15,7</td><td>16,0</td><td>15,9</td><td>15,7</td><td>18,0</td></tr> </tbody> </table> </div> 		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
	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																																																																								
Material	Basketballfeld 28 m, Kegel, Tonband des Tests, Massband, Audio																																																																													

### 3 – Technische und Taktische Tests

#### A - Technik (technische und motorische Fähigkeiten)

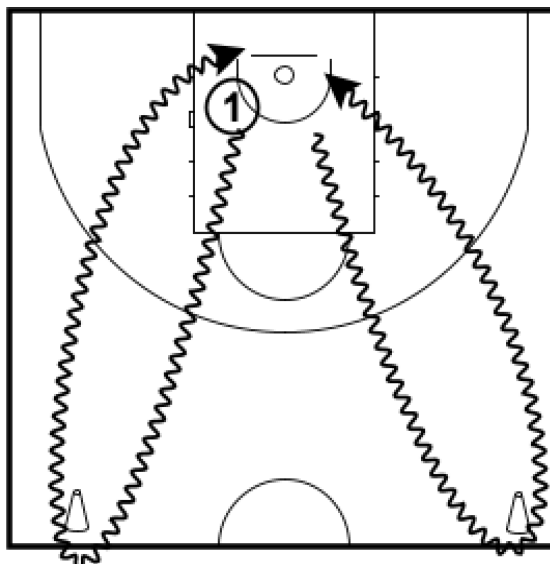
Ziel: Beurteilen, inwieweit der Spieler eine technische Bewegung erlernt hat und ob er sie in Spielgeschwindigkeit ausführen kann. Seine Fähigkeit testen, mit beiden Händen zu spielen. Spieler in Stresssituationen bewerten (Zeit, Punktestand)

#### Test #1: Mikan Drill und Korbleger

Bewertung des Könnens bei Würfeln in Korbnähe, 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 von links 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)

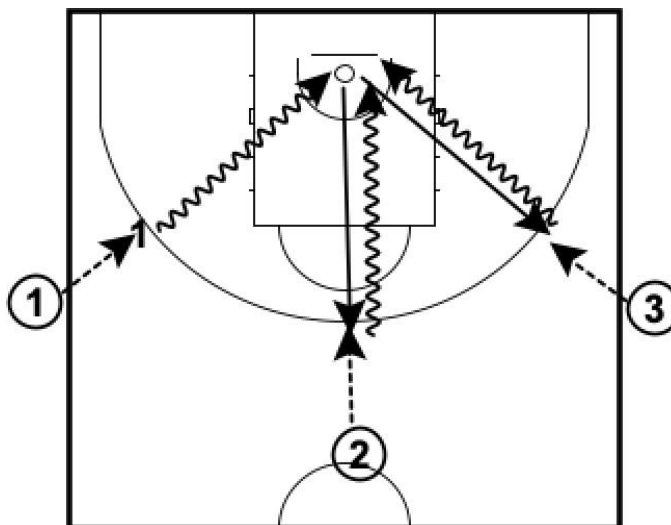
## Test #2: Ballgewandtheit, Dribbelstart und Korbleger

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, pivотиert 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 reiht 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.

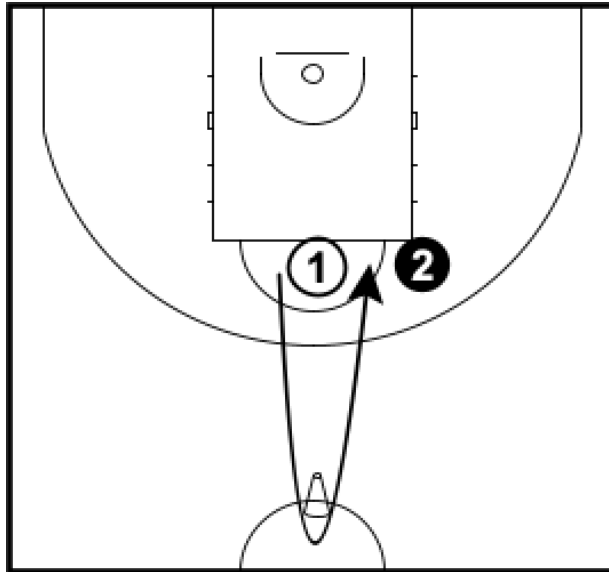
Der Test dauert 45 Sekunden.

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

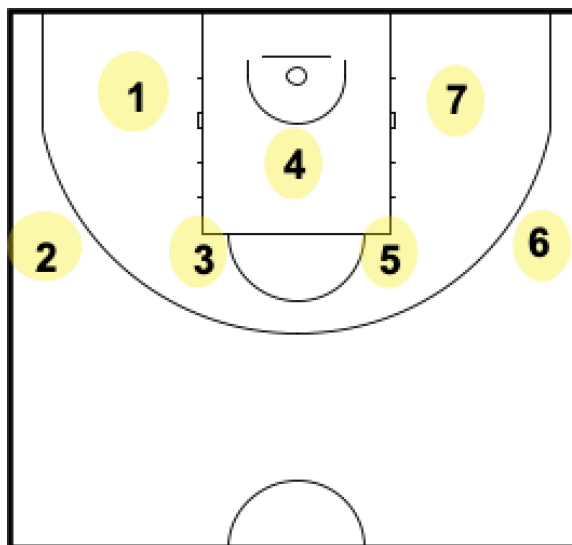
Bewertung der Trefferquote, des Anvisierung des Ziels aus unterschiedlichen Positionen sowie der Wurftechnik (Ausrichtung der Füsse und des Körpers)

Der Test dauert 45 Sekunden.

Ein Spieler macht den Test mit seinem Ball, 2 Zuspüler 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.

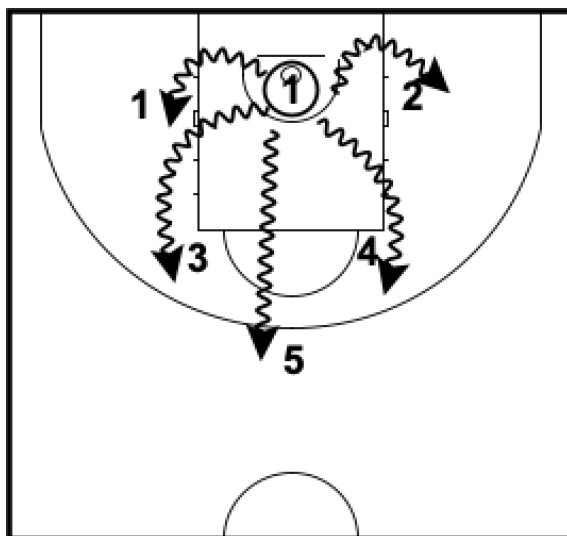
## Test #5: Trefferquote aus der Bewegung

### 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



### 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.

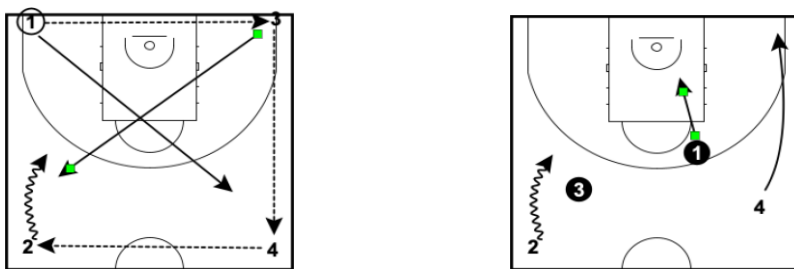
Alle Würfe, die nach einem Fehlwurf in der Nähe des Korbes ausgeführt werden, bringen 1 Punkt.

### 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. Dabei werden Entscheidungs- und Antizipationsfähigkeit der Spieler im Angriff und in der Verteidigung in den verschiedenen Spielsituationen bewerten (Spiel lesen, Wurf Auswahl, usw.).

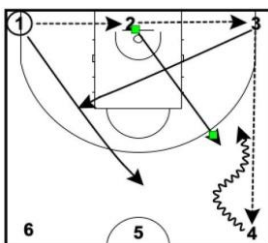
#### Reduzierte Spielsituation auf Halbfeld

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 der 4-4 oder 5-5 Spielsituation (4-5 Minuten), um die Entscheidungsfindung sowie die Fähigkeiten zur defensiven und offensiven Transition zu bewerten.





#### 4 - 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.

Dieser Fragebogen besteht aus einer Reihe von Aussagen. Entscheide dich jedes

Mal, wie sehr die Aussage auf dich zutrifft und kreuze die entsprechende Antwort an. Die Antworten liegen zwischen "trifft überhaupt nicht auf mich zu" bis zu "trifft genau auf mich zu".

Es gibt in diesem Fragebogen keine richtigen oder falschen Antworten. Sondern es geht darum, eine aus deiner Sicht möglichst genaue Aussage über dich zu machen.

Beachte dabei folgende Punkte:

- Bewerte die Aussage aufgrund von verschiedenen Situationen; sowohl im Training, als auch im Wettkampf.
- Bleibe nicht allzu lange bei einer Frage stehen.

Meist ist die spontanste Antwort die beste.



**PRO  
BASKET**

Fragen	1	2	3	4
	Trifft überhaupt nicht auf mich zu	Trifft weniger (nur zum Teil) auf mich zu	Trifft mehrheitlich (zum grössten Teil) auf mich zu	Trifft genau auf mich zu
1. Es macht mir Spass, im Sport Sachen zu versuchen, die für mich ein bisschen schwierig sind.				
2. Ich mag Situationen im Sport, in denen ich merke, wie gut ich bin.				
3. Wenn ich eine Aufgabe im Sport nicht sofort schaffe, werde ich unsicher oder ängstlich.				
4. Aufgaben im Sport, die etwas schwierig zu lösen sind, treiben mich an.				
5. Es gefällt mir nicht, mich im Sport einzusetzen, wenn ich nicht sicher bin, ob ich es schaffe.				
6. Aufgaben im Sport, welche eine hohe Leistung verlangen und etwas schwierig sind, beunruhigen mich.				
7. Mich treiben Situationen im Sport an, bei denen ich mein Können testen kann.				
8. Bei Herausforderungen im Sport, von denen ich glaube, dass ich sie schaffen kann, habe ich Angst, dass ich es nicht kann.				
9. Ich mag es, im Sport vor eine etwas schwierige Aufgabe gestellt zu werden.				
10. Es beunruhigt mich im Sport, etwas zu tun, wenn ich nicht sicher bin, dass ich es kann.				
11. Ich habe die Spiele gern, an welchen alle spielen können.				
12. Ich habe die Spiele gern, an welchen man für den Sieg voll kämpfen muss, obwohl man nicht sicher ist, ob man gewinnen kann.				
13. Ich habe den Basketballsport gerne, weil es ein Kontaktsport ist.				



Fragen	1	2	3	4
	Trifft überhaupt nicht auf mich zu	Trifft weniger (nur zum Teil) auf mich zu	Trifft mehrheitlich (zum grössten Teil) auf mich zu	Trifft genau auf mich zu
1. Es ist wichtig zu zeigen, dass ich besser bin als die anderen.				
2. Ich vergleiche meine Leistungen hauptsächlich mit den Leistungen anderer.				
3. Es ist wichtig für mich, etwas immer wieder zu versuchen, auch wenn ich Fehler mache.				
4. Es ist mir wichtig, besser als die anderen abzuschneiden.				
5. Es ist mir wichtig, mein Können immer zu verbessern.				
6. Ich schaue vor allem, ob ich besser bin als die anderen.				
7. Es ist mir wichtig, immer besser zu werden und Fortschritte zu machen.				
8. Ich versuche immer mein Bestes zu geben.				
9. Wenn ich neue Dinge gelernt habe, möchte ich gerne noch mehr lernen.				
10. Ich habe Kritik gerne, weil es mich dazu antreibt, mich zu verbessern.				
11. Ein falscher Pfiff des Schiedsrichters macht mich nervös oder regt mich auf.				
12. Ich akzeptiere die Fehler meiner Mitspieler.				