



Sportartspezifischer Leistungstest (PISTE)

Rollstuhlbasketball spezifische Komponenten für Messung

- Koordination
- Kraft
- Schnelligkeit
- Wurf
- Korbleger
- Passen

Die Tests müssen in der vorliegenden Abfolge absolviert werden, um die Resultate vergleichen zu können.

Test 1 – Grundmuster Life Kinetik

Alle Spieler müssen das Grundmuster der Life Kinetik. können. Mindestens 10 in Folge fehlerfrei. Für Erweiterungen können Zusatzpunkte geholt werden.

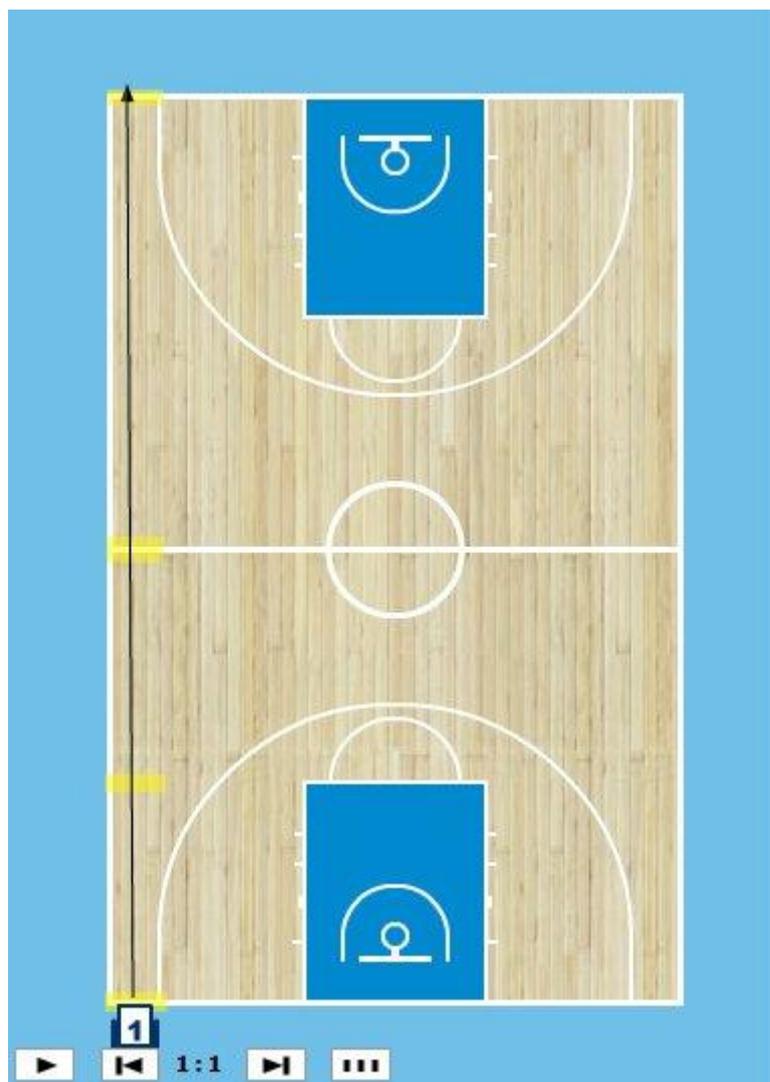
Bewertung

Grundmuster	+0.25 Punkte
Erweiterung übergreifen	+0.25 Punkte
Erweiterung Dribblen und Tennisball	+0.25 Punkte
Erweiterung über den Boden	+0.25 Punkte



Test 2 – Zeitmessung Top-Speed

Der Spieler fährt eine ganze Länge des Basketballfelds. Lichtschranken messen die Zeiten auf Höhe Freiwurflinie, Mittellinie und Grundlinie. Der Spieler hat zwei versuche der bessere der beiden zählt.



Bewertung

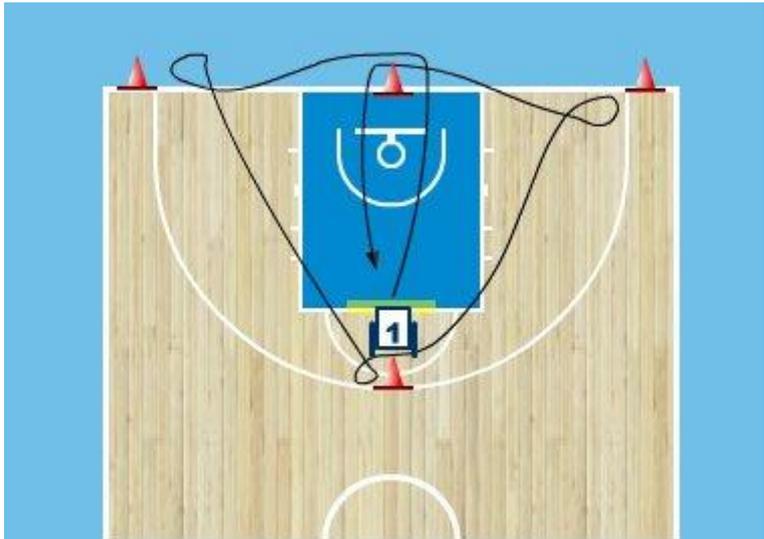
> 8.0s	0 Punkte
7.5-8.0s	0.5 Punkte
7.5-7.99	1 Punkt
7.0-7.49s	1.5 Punkte
6.5-6.99s	1.75 Punkte
< 6.5s	2 Punkte

→ Für 1 Punkte-Spieler +0.25 aber maximum 2 Punkte erreichbar.



Test 3 – Zeitmessung Agilität

Der Spieler startet an der Freiwurflinie in Richtung Grundlinie dort biegt er nach links ab und muss die Fit-Lights auf den Pylonen im Gegenuhrzeigersinn auslösen. nach dem Auslösen dreht er sich jeweils über die rechte Schulter und fährt zur nächsten Pylone. Er hat zwei Versuche, der bessere zählt. Der Test wird danach auch noch auf die Gegenseite im Uhrzeigersinn gefahren.



Bewertung

	Rechts herum drehen	Links herum drehen
> 23s	0 Punkte	0 Punkte
21.5-23s	0.25 Punkte	0.25 Punkte
20.5-21.49s	0.5 Punkt	0.5 Punkt
19-20.49s	0.75 Punkte	0.75 Punkte
< 19s	1 Punkte	1 Punkte

→ Für 1 Punkte-Spieler +0.20 pro Seite aber maximum 2 Punkte erreichbar.

Test 4 – Korbleger

Es werden je 10 Korbleger von links und rechts gefahren (von rechts mit der rechten Hand und von links mit der linken Hand).

Bewertung

Pro getroffenem Korbleger +0.05 Punkte → Maximum 1 Punkt



Test 5 – Freiwürfe

Der Spieler macht 10 Freiwürfe

Bewertung

Pro getroffenem Freiwurf +0.1 Punkte → Maximum 1 Punkt

Test 6 – Streckeneinschätzung

Der Spieler steht an der Mittellinie und muss sich die Strecke bis zur Baseline mental genau einprägen. Dann schliesst er die Augen und muss nach dem Anhalten und dem damit verbundenen öffnen der Augen, mit einem Teil seines Rollstuhles die Baseline berühren. Er hat drei Versuche.

Bewertung

> 1.5m entfernt	0 Punkte
0.76-1.5m	0.25 Punkte
0.51-0.75m	0.5 Punkte
0.01-0.5	0.75 Punkte
Teil des Rollstuhls berührt Linie	1 Punkt

Test 7 – Passen

Ein schmaler Schwedenkasten wird auf Höhe der Dreipunktlinie positioniert. Der Spieler versucht den Schwedenkasten von der Grundline aus zu treffen mit folgenden Passarten: Baseballpass rechts/links, Hookpass rechts/links und Brustpass frontal mit beiden Händen. Bei 4 Treffern aus 5 Versuchen gilt die Passart als erfüllt.

Bewertung

Baseballpass rechts	+0.20 Punkte
Baseballpass links	+0.20 Punkte
Brustpass frontal zweihändig	+0.20 Punkte
Hookpass rechts	+0.20 Punkte
Hookpass links	+0.20 Punkte



Swiss Team
Rollstuhlbasketball
Youth Development Program



Test 8 – Kraft

Der Spieler muss zwei Medizinbälle (3kg) mit seitlich ausgetreckten Armen so lange als möglich halten.

Bewertung

< 1 Minute	0 Punkte
1-1:29 Minuten	0.25 Punkte
1:30-1:59 Minuten	0.5 Punkte
2.00-2:30 Minuten	0.75 Punkte
> 2:30 Minuten	1 Punkt