

Mittelschule Bad Schwanberg

# Eignungstest

für die Aufnahme in unsere Fußballklasse

*Unser Eignungstest besteht aus 6 Aufgaben, die sowohl den körperlichen Zustand (Schnellkraft, Wendigkeit...) als auch den Umgang mit dem Ball überprüfen.*

1. **Aufgabe** (ohne Ball – Schnellkraft, Wendigkeit)  
Bumerang Lauf 2 Wertungsversuche
2. **Aufgabe** (ohne Ball – Schnelligkeit)  
20m Sprint aus dem Hochstart 2 Wertungsversuche
3. **Aufgabe** (ohne Ball – Sprungkraft)  
Standweitsprung 3 Wertungsversuche
4. **Aufgabe** (mit Ball)  
Slalomlauf 6 Stangen – Abstand 3m, mit einer Wende; Start = Ziel;  
2 Wertungsversuche
5. **Aufgabe** (mit Ball)  
Zielpassen aus 11 m in ein 2m-Tor passen; rechts und links  
je 3 Versuche
6. **Aufgabe** (mit Ball)  
Torschuss den bewegten Ball aus einer Zone außerhalb des Strafraumes  
gehoben ins Tor schießen; es gibt maximale Punkte für gehobene Treffer und  
weniger für nicht gehobene Treffer (je 15/10/5) 3 Versuche mit dem  
starken Fuß.
7. **Aufgabe** (mit Ball)  
Spiel 5:5, 6:6, 7:7... auf Jugendtore

## Schwerpunkt Ballsport

Hier werden beim Sichtungstreffen einfache ballspezifische und koordinative Übungen durchgeführt!

Liebe Grüße das Trainerteam der MS Bad Schwanberg!