07245 / 2884410
Hafferlstraße 7, 4650 Lambach
sekretariat418032@schule-ooe.at

Eignungsprüfung

Kriterienkatalog

Fußball

Sport
MITTELSCHULE
LAMBACH

Sport
MITTELSCHULE
LAMBACH

Allgemeinsportliche Übungen

Auch die Fußballer/innen absolvieren die Übungen des Allgemeinsports

Sport
MITTELSCHULE
LAMBACH

20m-Sprint

Versuche:	2
Ablauf:	Teilnehmer:innen starten im Stehen und laufen zwischen Lichtschranken
Ziel:	Bestzeit
Bewertung:	bester Versuch zählt
Punkte:	max. 10 Punkte
Richtwert:	< 3,31 sec = 10 Punkte

Sport MITTELSCHULE LAMBACH

Standweitsprung

Versuche:	2
Ablauf:	Teilnehmer:innen springen beidbeinig auf eine dünne Matte. Schwungholen mit den Armen und das Beugen der Knie sind erlaubt
Ziel:	Höchstweite
Bewertung:	bester Versuch zählt
Punkte:	max. 10 Punkte
Richtwert:	> 2,05 m = 10 Punkte



Sport
MITTELSCHULE
LAMBACH

Sit-Up

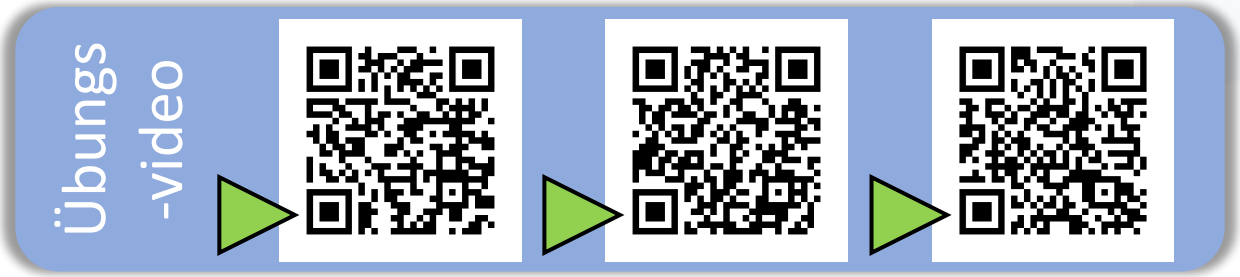
Versuche:	1
Ablauf:	Die Teilnehmer:innen führen auf einer dünnen Matte sechs Sit-Ups mit drei verschiedenen Armhaltungen aus
Ziel:	Saubere Ausführung
Bewertung:	Gesamtpunkteanzahl
Punkte:	max. 10 Punkte

Übungs
-video

Sport
MITTELSCHULE
LAMBACH

Ballkoordination

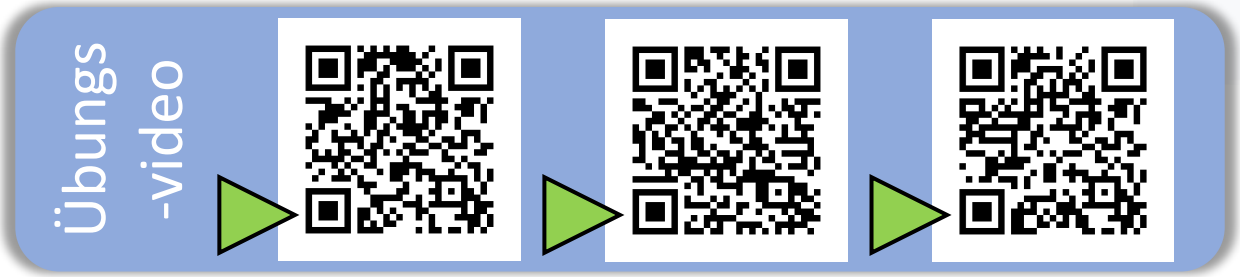
Versuche:	1
Ablauf:	Teilnehmer:innen dribbeln, rollen & werfen den Ball
Ziel:	Saubere Ausführung
Bewertung:	Gesamtpunkteanzahl
Punkte:	max. 10 Punkte
Übungen:	• Ball am Boden durch Hütchenslalom rollen (Rechtskurve mit linker Hand, Linkskurve mit rechter Hand) • Ball am Boden durch Hütchenslalom dribbeln (Rechtskurve mit linker Hand, Linkskurve mit rechter Hand) • Ball gegen die Wand werfen und fangen



Sport
MITTELSCHULE
LAMBACH

Laufkoordination

Versuche:	2
Ablauf:	Teilnehmer:innen laufen durch die Reifenbahn
Ziel:	Saubere Ausführung
Bewertung:	Gesamtpunkteanzahl
Punkte:	max. 10 Punkte
Variationen:	• In jeden Reifen zwei Mal hineinsteigen • In jeden Reifen ein Mal einbeinig hineinspringen (roter Reifen – rechter Fuß, blauer Reifen – linker Fuß, gelber Reifen – beidbeinig)



Sport MITTELSCHULE LAMBACH

Bumerang-Lauf

Versuche:	2
Ablauf:	Teilnehmer:innen starten bei der Matte mit einer Rolle vorwärts und laufen rund um die mittlere Stange. Anschließend laufen sie zu einer äußeren Hürde, springen darüber, krabbeln darunter zurück, laufen zur mittleren Stange und zur nächsten Hürde, wiederholen dies bei der letzten Hürde, laufen ein letztes Mal zur mittleren Stange und laufen am Ende durch das Ziel.
Ziel:	Bestzeit
Bewertung:	bester Versuch zählt
Punkte:	max. 10 Punkte
Richtwert:	< 13,50 sec = 10 Punkte (männlich), < 14,00 sec = 10 Punkte (weiblich)



Sport
MITTELSCHULE
LAMBACH

Bodenübungen

Zeit:	max. 5 Minuten
Ablauf:	Teilnehmer:innen absolvieren verschiedene Bodenübungen
Ziel:	Saubere Ausführung
Bewertung:	Je Übungsteil, Ausführung, Dehnfähigkeit, Dynamik
Punkte:	max. 10 Punkte
Übungen:	• Rolle vorwärts • Rolle rückwärts • Kopfstand • Rad • Zusätzliche Übungen dürfen gerne freiwillig präsentiert werden, sind jedoch nicht verpflichtend zu beherrschen (z.B. Handstand)

Übungs
-video

Sport
MITTELSCHULE
LAMBACH

Dauerlauf

Versuche:	1
Zeit:	8 Minuten
Ablauf:	Teilnehmer:innen laufen rund um das Volleyballfeld
Ziel:	Längste Distanz
Bewertung:	Anzahl der Runden
Punkte:	max. 10 Punkte
Richtwert:	> 29,5 Runden = 10 Punkte

Sport
MITTELSCHULE
LAMBACH

Fußballspezifische Übungen

Diese Übungen müssen nur von jenen Kindern absolviert werden, die sich für den Fußballschwerpunkt angemeldet haben.

Sport MITTELSCHULE LAMBACH

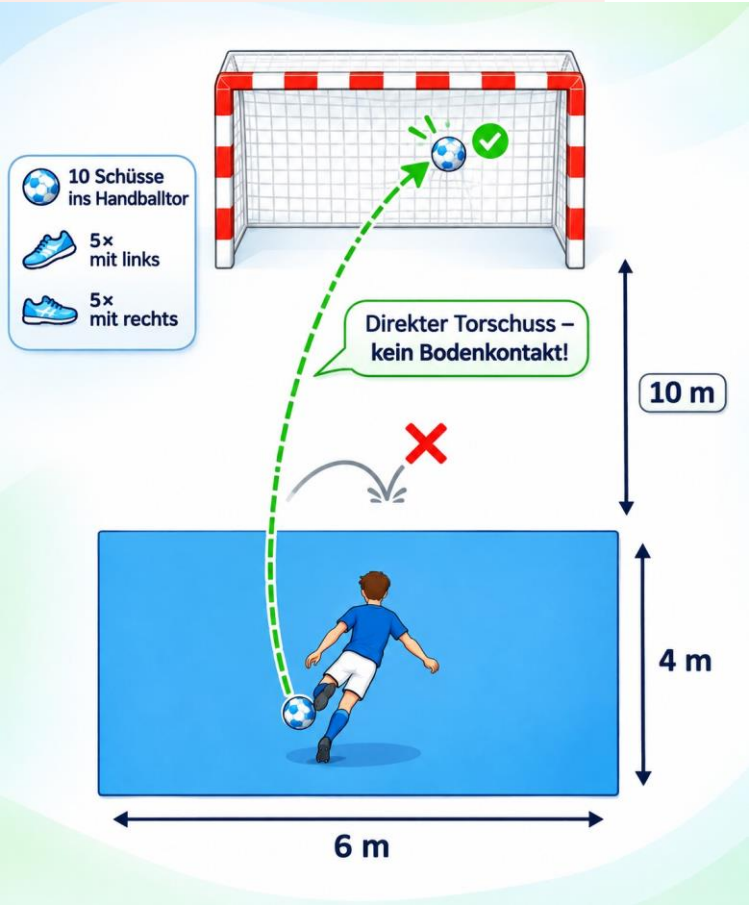
Jonglieren

Versuche:	3
Ablauf:	Teilnehmer:innen jonglieren den Ball mit jenen Körperteilen, die in einem Fußballspiel eingesetzt werden dürfen (Fuß, Knie, Kopf, Schulter, Oberschenkel,…)
Ziel:	Gesamtpunkteanzahl
Bewertung:	Bester Versuch zählt
Punkte:	max. 10 Punkte für 5 Kontakte beim Jonglieren gibt es je einen Punkt (Maximum 50x jonglieren)
Richtwert:	50 Kontakte = 10 Punkte

Sport
MITTELSCHULE
LAMBACH

Torschuss

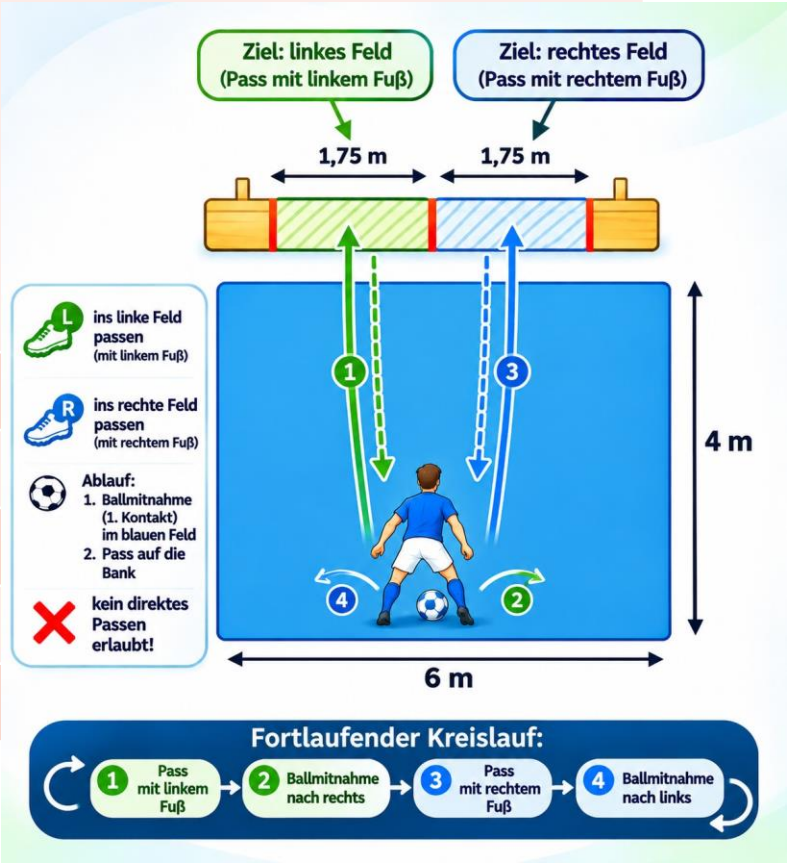
Versuche:	1
Ablauf:	Alle Teilnehmer:innen haben zehn Schüsse zur Verfügung. Aufgabe ist es, jeweils fünf angetippte Bälle mit dem rechten und fünf Bälle mit dem linken Fuß aus der vorgegebenen Zone aufs Tor zu schießen (schießen, „lupfen“ ist nicht erlaubt!). Der Ball darf vorm Überqueren der Linie den Boden nicht berühren.
Ziel:	Gesamtpunkteanzahl
Punkte:	max. 10 Punkte jeder gültige Treffer zählt einen Punkt
Richtwert:	10 Tore = 10 Punkte



Sport
MITTELSCHULE
LAMBACH

Passspiel

Versuche:	2
Ablauf:	Der Spieler/die Spielerin muss abwechselnd mit der Innenseite in das jeweilige Feld (rechter Fuß – rechte Langbankseite) treffen; der Ball muss im blau markierten Feld jeweils einmal vorgespielt und darf nicht direkt weitergepasst werden. Der Ball muss innerhalb des Spielfeldes (blau) gespielt werden und in dieses zurückkommen; außerhalb gespielte oder angenommene Bälle werden nicht gezählt.
Zeit:	30 Sekunden
Ziel:	Gesamtpunkteanzahl
Bewertung:	Bester Versuch zählt
Punkte:	max. 10 Punkte
Richtwert:	14 Pässe = 10 Punkte



Sport MITTELSCHULE LAMBACH

Dribbling

Versuche:	2
Ablauf:	D. Spieler/d. Spielerin startet mit ruhendem Ball von der Startlinie. Den Ball mit dem Fuß im vorgegebenen Weg durch die Hütchen dribbeln. Die Prellwand anspielen und den zurückprallenden Ball in die weitere Laufrichtung mitnehmen. Anschließend mit dem Ball am Fuß durch die nächsten zwei Hütchen dribbeln. Durch einen gezielten und entsprechend dosierten Pass muss der Ball so durch das kleine Hütchentor gespielt werden, dass bei gleichzeitigem Umlaufen der Hütchen der Ball hinter dem Hütchentor und vor der Ziellinie wieder aufgenommen werden kann.
Ziel:	Bestzeit
Bewertung:	Bester Versuch zählt
Punkte:	max. 10 Punkte
Richtwert:	<17 sec = 10 Punkte



Sport MITTELSCHULE LAMBACH

Spielfähigkeit

Versuche:	1
Ablauf:	Der Spieler/die Spielerin wird im Spiel 4 vs. 4 nach Beobachtungsschwerpunkten beurteilt.
Ziel:	Zeig, was du kannst!
Punkte:	max. 10 Punkte