



Aufgebot U15-Leistungstest
Convocation test de performance U15
Convocazione U15 Performance Test

Datum, Ort / Date, Lieu / Data, Luogo

- 18.06.23, Magglingen, Halle «End der Welt»
- 18.06.23, Macolin, salle de la «Fin du Monde»
- 18.06.23, Magglingen, Sala "Fine del Mondo"

Aufgebot / Convocation / Convocazione

- Siehe Liste mit Namen und Zeiten
- Voir liste avec noms et horaires
- Vedi elenco con nomi e orari

Material / Matériel / Materiale

- Hallenschuhe, Off-Ice Kleidung, Club T-Shirt, Trinkflasche
- Chaussures de salle, vêtements Off-Ice, T-shirt du club, Gourde
- Scarpe da sala, abbigliamento Off-Ice, Maglietta del Club, Borraccia

Verpflegung / Repas / Pasti

- Nach dem Test werden Lunch Pakete abgegeben
- Des paniers-repas seront distribués après le test
- I cestini per il pranzo saranno distribuiti dopo il test

Elterninfo / Infos pour les parents / Informazioni per i genitori

- Siehe Aufgebot
- Voir convocation
- Vedi Convocazione

Kosten / Coûts / Costi

- Pro Spieler werden Fr.50.- in bar vor Ort eingezogen (kein TWINT)
- 50 francs par joueur seront encaissés sur place en espèces (pas de TWINT)
- 50 franchi per giocatore saranno raccolti in loco in contanti (no TWINT)



**U15-Leistungstest / U15-Test di performance / U15-Test de performance
Magglingen / Macolin 18.06.2023**

Rassemblement / Eintreffen: 08:15

Licenciement / Entlassung: 12:15

Infos pour les parents / Elterninfo: 09:00

Pos.	Name	Vorname	Geb.-Jahr	Club	Bemerkungen	Bez.
G	Blaser	Luca	18.07.2009	SC Bern Future		
G	Rytz	Valentin	01.09.2009	EHC Biel-Bienne		
G	Joder	Fynn	09.03.2009	EHC Biel-Bienne		
G	Lanz	Danny	16.09.2009	SC Bern Future		
G	Pellet	Philippe	22.06.2009	EHC Olten		
D	Binder	Fabrice	13.03.2009	EHC Biel		
D	Grossen	Timo	10.03.2009	SC Bern Future		
D	Habisreutinger	Tim	18.03.2009	SC Langenthal		
D	Hasler	Nicolas	31.10.2009	EHC Basel		
D	Iseli	Mateo	09.01.2009	Dragon Thun		
D	Limacher	Fabian	22.08.2009	SCL Young Tigers		
D	Rossel	Yves Enea	20.05.2009	SCL Young Tigers		
D	Vuillemin	Joshua	19.02.2009	SCL Young Tigers		
D	Zumkehr	Ivo	08.09.2009	SC Bern Future		
F	Blatter	Noah	23.04.2009	EHC Biel		
F	Della Valentina	Leon	06.02.2009	EHC Basel		
F	Dibbern	Lasse	31.12.2009	SC Bern Future		
F	Eggimann	Nils	06.02.2009	SCL Young Tigers		
F	Flückiger	Joel	24.01.2009	SC Langenthal		
F	Hadorn	Fabio	21.09.2009	Dragon Thun		
F	Keller	Diogo	06.01.2009	SC Bern Future		
F	Lindler - Göndör	Finley	25.08.2009	EHC Basel		
F	Lüthi	Noah	27.09.2009	Dragon Thun		
F	Neuenschwander	Jonah	10.03.2009	EHC Biel		
F	Nyembe	Louarentz	25.04.2009	SCL Young Tigers		
F	O'Leary	Kellan	15.01.2009	SC Langenthal		
F	Rötheli	Noël	06.01.2009	EHC Basel		
F	Schmid	Joël	13.04.2009	Dragon Thun		
F	Schüpbach	Andrin	04.06.2009	SCL Young Tigers		
F	Trüssel	Tim	04.03.2009	SC Bern Future		



**U15-Leistungstest / U15-Test di performance / U15-Test de performance
Magglingen / Macolin 18.06.2023**

Rassemblement / Eintreffen: 13:30
Licenciement / Entlassung: 17:30
Infos pour les parents / Elterninfo: 14:00

Pos.	Name	Vorname	Geb.-Jahr	Club	Bemerkungen	Bez.
G	Pezzatti	Samuel	26.06.2009	HC Ambri-Piotta		
G	Diaz	Dario	19.03.2009	EV Zug		
G	Pagnamenta	Ian	07.12.2009	HC Lugano		
G	Schwegler	Jan	06.02.2009	EHC Sursee		
G	Glatthard	Janis	06.02.2009	Lunoxx		
D	Bracchi	Diego	25.11.2009	HC Seetal		
D	Braschler	Tom	23.01.2009	EV Zug		
D	Burri	Luk	09.09.2009	EV Zug		
D	Cecconi	Nikolas	13.01.2009	HC Lugano		
D	Crescini	Alex	21.08.2009	HC Lugano		
D	Gianini	Samuel	22.02.2009	GDT Bellinzona		
D	Fuchs	Daniel	27.01.2009	EV Zug		
D	Moser	Philip	23.04.2009	EV Zug		
D	Rossi	Samuele	04.03.2009	HC Ambri-Piotta		
D	Sulmoni	Thierry	22.02.2009	HC Lugano		
D	Thomas	Samuel	01.07.2009	GDT Bellinzona		
F	Antonietti	Timothy	01.03.2009	GDT Bellinzona		
F	Baaij	Luca	24.02.2009	ZSC Lions		
F	Balada	Yanis	29.05.2009	EV Zug		
F	Binzegger	Ramon	06.03.2009	EV Zug		
F	Canuti	Nico	15.02.2009	HC Lugano		
F	Domenichelli	Alessandro	11.05.2009	HC Lugano		
F	Hodel	Janis	16.03.2009	HC Innerschwyz		
F	Kaufmann	Nicolas	03.01.2009	HC Seetal		
F	Lehmann	Nick	25.04.2009	HC Seetal		
F	Muheim	Livio	08.05.2009	HC Innerschwyz		
F	Näser	Leno	25.02.2009	HC Lugano		
F	Puur	Melvin	05.03.2009	EV Zug		
F	Rausch	Joakin	16.11.2009	HC Luzern		
F	Stretti	Leonardo	19.12.2009	HC Ambri-Piotta		
F	Walker	Valentin	08.04.2009	HC Seetal		



U15-Leistungstest / U15-Test di performance / U15-Test de performance
Magglingen / Macolin 18.06.2023

Rassemblement / Eintreffen: 08:15
Licenciement / Entlassung: 12:15
Infos pour les parents / Elterninfo: 09:00

Pos.	Name	Vorname	Geb.-Jahr	Club	Bemerkungen	Bez.
G	Bausch	Robin	25.03.2009	EHC Winterthur		
G	Damerau	Michel	03.11.2009	EHC Kloten		
G	Huber	Nils-Henrik	12.09.2009	EHC Winterthur		
G	Buff	Danilo	13.08.2009	GCK Lions		
G	Erni	Nilo	23.01.2009	ZSC Lions		
D	Deussen	Yannis Shin	24.03.2009	EHC Kloten		
D	Lamprecht	Gian	04.01.2009	EHC Winterthur		
D	Lanz	Moritz	22.05.2009	GCK Lions		
D	Martin	Noel	20.01.2009	EHC Kloten		
D	Ponzetto	Lewin	13.05.2009	EHC Bülach		
D	Rupli	Laurin	06.07.2009	EHC Kloten		
D	Saxer	Justin	20.02.2009	GCK Lions		
D	Schlosser	Alex	19.01.2009	ZSC Lions		
D	Urscheler	Tim	07.10.2009	EHC Winterthur		
D	Zberg	Simon	08.04.2009	EHC Kloten		
F	Ammann	Neel	04.10.2009	EHC Kloten		
F	Barbarits	Niklas	12.10.2009	EHC Urdorf		
F	Bosshard	Noel	21.01.2009	EHC Winterthur		
F	Flueckiger	Malik	21.03.2009	EHC Winterthur		
F	Höhener	Roman	17.07.2009	EHC Kloten		
F	Krähenbühl	Gian	06.08.2009	EHC Dübendorf		
F	Leone	Massimo	02.12.2009	GCK Lions		
F	Meichtry	Lyan	28.08.2009	EHC Dübendorf		
F	Micheli	Noa	14.05.2009	GCK Lions		
F	Neff	Sam	13.04.2009	EHC Winterthur		
F	Schnüriger	Jannis	10.03.2009	EHC Dübendorf		
F	Ulrich	Léo	07.12.2009	GCK Lions		
F	Vaucher	Liam	25.10.2009	ZSC Lions		
F	Wattenhofer	Cédrick	02.07.2009	EHC Kloten		
F	Weber	Sebastian	07.02.2009	GCK Lions		
F	Weber	Valerio	20.02.2009	ZSC Lions		



**U15-Leistungstest / U15-Test di performance / U15-Test de performance
Magglingen / Macolin 18.06.2023**

Rassemblement / Eintreffen: 13:30

Licenciement / Entlassung: 17:30

Infos pour les parents / Elterninfo: 14:00

Pos.	Name	Vorname	Geb.-Jahr	Club	Bemerkungen	Bez.
G	Caviezel	Marek	19.09.2009	Lenzerheide		
G	Graf	Damiano	21.11.2009	TG Young Lions		
G	Kirchhoff	Alexey	20.08.2009	SCRJ Lakers		
G	Knoflach	Navin	06.06.2009	TG Young Lions		
G	Porcelli	Nevio	27.02.2009	EHC Dübendorf		
D	Herwig	Dario	30.04.2009	EHC Chur		
D	Gautschi	Juris	19.08.2009	HCT Young Lions		
D	Gruber	Elio	17.11.2009	EHC St. Moritz		
D	Heinz	Lasse	18.06.2009	EHC Chur		
D	Hölscher	Livio	20.03.2009	SCRJ Lakers		
D	Jenni	Simon	18.08.2009	SCRJ Lakers		
D	Köchli	Colin	12.01.2009	HCT Young Lions		
D	Loeliger	Louis	03.10.2009	SCRJ Lakers		
D	Röthlin	Yannick	11.01.2009	SCRJ Lakers		
D	Stiffler	Ean	22.10.2009	HC Davos		
D	Tschanz	Aaron Attila	11.08.2009	HCT Young Lions		
F	Althaus	David	14.08.2009	HCT Young Lions		
F	Giacometti	Valerio	23.02.2009	EHC St. Moritz		
F	Conradin	Mauro	05.02.2009	EHC Wetzikon		
F	Gianola	Nilo	15.08.2009	HC Davos		
F	Gisler	Nick	01.05.2009	EHC Bülach		
F	Hiltebrand	Colin	19.02.2009	SCRJ Lakers		
F	Klenner	Oliver	17.07.2009	EHC Uzwil		
F	Mundy	Shawn	28.05.2009	HC Davos		
F	Pereira	Andres	19.09.2009	SCRJ Lakers		
F	Rubin	David	14.07.2009	SCRJ Lakers		
F	Sameli	Livio	12.02.2009	HCT Young Lions		
F	Sieber	Nico	29.04.2009	HC Davos		
F	Strauss	Leon	20.02.2009	HCT Young Lions		
F	Ziegler	Moreno	08.01.2009	HCT Young Lions		
F	de Saab	Emilien	06.04.2009	SCRJ Lakers		



**U15-Leistungstest / U15-Test di performance / U15-Test de performance
Magglingen / Macolin 18.06.2023**

Rassemblement / Eintreffen: 08:15

Licenciement / Entlassung: 12:15

Infos pour les parents / Elterninfo: 09:00

Pos.	Name	Vorname	Geb.-Jahr	Club	Bemerkungen	Bez.
G	Quartier	Nyls	06.04.2009	HC Yverdon Les Bains		
G	Aebischer	Noam	17.01.2009	HC Fribourg-Gottéron		
G	Jolissaint	Maël	01.03.2009	HC Ajoie		
G	Marchetta	Léo	06.01.2009	Genève Futur Hockey		
D	Bracelli	Kilian	08.11.2009	EHC Biel-Bienne		
D	Coulon	Léni	07.02.2009	Genève Futur Hockey		
D	Gaud	Jonah	23.06.2009	Genève Futur Hockey		
D	Gurba	Tom	27.04.2009	HC Ajoie		
D	Iadarola	Marco	26.10.2009	Genève Futur Hockey		
D	Ponzo	Alessio	05.11.2009	Genève Futur Hockey		
D	Rosa	Adrien	24.06.2009	HC Fribourg-Gottéron		
D	Schütz	Oscar	26.03.2009	EHC Biel-Bienne		
D	Thurler	Nolan	09.04.2009	HC Fribourg-Gottéron		
D	Zimmermann	Yoann	12.05.2009	HC Fribourg-Gottéron		
D	Bcker	Noé	02.06.2009	HC Ajoie		
F	Arnoux	Alexis	02.06.2009	Genève Futur Hockey		
F	Borghans	Romain	06.07.2009	Genève Futur Hockey		
F	Brügger	Tiago	15.01.2009	HC Fribourg-Gottéron		
F	Cadieux	Timothy	23.07.2009	Genève Futur Hockey		
F	Delaquis	Leyan	03.04.2009	HC Fribourg-Gottéron		
F	Ferrari	Sevan	21.04.2009	HC Ajoie		
F	Finger	Jayson	11.07.2009	SC Bern Future		
F	Giron	Hippolyte	14.06.2009	EHC Biel-Bienne		
F	Gonzalez	Eloy	18.02.2009	Genève Futur Hockey		
F	Grall	Leyan	08.01.2009	Genève Futur Hockey		
F	Holzer	Evan	15.09.2009	HC Fribourg-Gottéron		
F	Pouessel	Jamie	16.03.2009	Genève Futur Hockey		
F	Reinhard	Steivan	26.09.2009	EHC Biel-Bienne		
F	Rumo	Mateo	10.08.2009	HC Fribourg-Gottéron		
F	Wyss	Micha	24.07.2009	EHC Biel-Bienne		



**U15-Leistungstest / U15-Test di performance / U15-Test de performance
Magglingen / Macolin 18.06.2023**

Rassemblement / Eintreffen: 13:30

Licenciement / Entlassung: 17:30

Infos pour les parents / Elterninfo: 14:00

Pos.	Name	Vorname	Geb.-Jahr	Club	Bemerkungen	Bez.
G	Coutaz	Romain	19.03.2009	HC Valais Chablais		
G	Kucera	Neal	08.12.2009	LHC Academy		
G	Zengaffinen	Lars	07.01.2009	Valais Wallis Future		
G	Huet	Ayden	09.03.2009	LHC Academy		
D	Brupbacher	Tom	16.04.2009	HC Valais Chablais		
D	Centamori	Luca	19.09.2009	HC Sierre		
D	Collomb	Lucien	04.06.2009	LHC Academy		
D	Franzone	Mathias	01.01.2009	HC Yverdon		
D	Gabus	Elliott	18.08.2009	HC Yverdon		
D	Schneider	Noe	01.09.2009	EHC Biel-Bienne		
D	Timba Bema	Ewane	01.03.2009	LHC Academy		
D	Vonnez	Sam	26.03.2009	LHC Academy		
D	Zeiter	Enea	19.03.2009	Valais Wallis Future		
D	Zimmermann	Luan	23.06.2009	EHC Biel-Bienne		
F	Busset	Thibault	01.06.2009	LHC Academy		
F	Clavien	Noah	07.08.2009	Valais Wallis Future		
F	Corthay	Simon	01.01.2009	HC Valais Chablais		
F	Grieder	Leon	09.06.2009	EHC Olten		
F	Gruber	Nicolas	12.09.2009	Valais Wallis Future		
F	Krebs	Levi	06.08.2009	EHC Biel-Bienne		
F	Lenseele	Esteban	03.11.2009	LHC Academy		
F	Oggier	Alessandro	10.11.2009	HC Sierre		
F	Perroud	Louis	27.09.2009	Fribourg-Gotteron		
F	Thurler	Ilhan	10.04.2009	HC Yverdon		
F	Turler	Louis	04.05.2009	LHC Academy		
F	Turunen	Daniel	13.07.2009	LHC Academy		
F	Wand	Nolan	29.01.2009	HC Yverdon		
F	Wymann	Louis Julien	24.02.2009	HC Yverdon		
F	Wagner	Leon	25.08.2009	SC Bern Future		



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO

EHSM

Eidgenössische
Hochschule
für Sport
Magglingen

Physische Leistungstests SIHF 2023 – Men's National Team



Gruppe Sportphysiologie Spielsport

Kontakt: christian.bielmann@baspo.admin.ch





Einleitung



EHSM
Eidgenössische
Hochschule
für Sport
Magglingen

Das Spieltempo und die athletische Leistung an der Weltspitze steigt seit Jahren an.

Im Spitzensport stellt die Leistungsdiagnostik eine wichtige Untersuchung dar. Sie dient neben der Erfassung des aktuellen Leistungszustandes auch der Entwicklungskontrolle und der Trainingssteuerung. Nicht zuletzt können Trainerinnen und Trainer dadurch die Wirksamkeit ihrer Trainings prüfen.

Leistungstestergebnisse sowie die Forschungsliteratur zeigen, dass eine gute physische Leistungsfähigkeit eine zentrale Voraussetzung für eine erfolgreiche Karriere darstellt. Expertinnen und Experten sind sich ebenfalls weitgehend einig, dass die physische Leistungsfähigkeit matchentscheidend ist und deshalb regelmässig geprüft werden sollte.

Das vorliegende Dokument beschreibt rudimentär die im Rahmen der Nationalmannschaft durchgeführten physischen Leistungstests und die vom Coachingstaff erwarteten Werte.



Introduction

Le diagnostic de performance est un examen important dans le sport d'élite. Il donne des informations sur l'état actuel des performances mais sert également à suivre le développement des joueurs. Il permet aussi aux entraîneuses et entraîneurs de vérifier l'efficacité de leurs d'entraînements.

Les données des tests de performance ainsi que les recherches scientifiques montrent que de bonnes performances physiques sont une condition préalable essentielle pour entamer une carrière professionnelle. Ils doivent donc être évalués régulièrement.

Ce document donne une brève description des tests effectués dans le cadre de l'équipe nationale et des valeurs attendues par le coaching staff.



EHSM
Eidgenössische
Hochschule
für Sport
Magglingen



Testinhalte pro Stufe / Contenu des tests par niveau



EHSM
Eidgenössische
Hochschule
für Sport
Magglingen

Kader	Capacité neuromusculaire			Résistance à la fatigue spécifique au sport		Santé		Mesures anthropométriques						
	neuromuskuläre Leistungsfähigkeit			sportartspezifische Ermüdungsresistenz		Gesundheit		Anthropometrische Merkmale						
Prospect Player	30m Sprint 10/20/30 Abschnittszeiten	Stop and Go (5-10-5)	Vertikalsprung (CMJ) auf Kraftmessplatten ohne Zusatzlast	Sprünge mit Zusatzlast (40% des Körpergewichts)	Isometrische Maximalkraft (100°-Winkel)	MLD (Bei Bedarf)	RISS	Yo-Yo-Test	Handgrip	Bankdrücken (1RM)	DXA (Bei Bedarf)	Gewicht	Grösse	Mirwald
MNT_U20														
MNT_U18														
MNT_U17														
MNT_U16														
MNT_U15														



Richt- & Mindestwert der zentralen Leistungstests / *Valeurs de références et minimales pour tests de performances centraux*



EHSM
Eidgenössische
Hochschule
für Sport
Magglingen

Team	10m_Sprint (s)	30m_Sprint (s)	Stop and Go (s)	CMJ (W/kg)	Yo-Yo-IR 1 (Distanz / Level)	RISS (Gesamtzeit ohne Wende)
WK/RS Prospect-Camp	1.76	4.12	4.43	67.0	N/A	41.39
U20	1.79	4.15	4.50	63.4 *54.0	N/A	41.05 *44.05
U18	1.80	4.20	4.49	63.0 *54.0	2200 / 19.4 *1680 / 17.7	N/A
U17	1.81	4.25	4.58	61.6	2200 / 19.4	N/A
U16	1.85	4.33	4.68	59.4	2080 / 19.1	N/A
U15	1.93	4.53	4.84	55.4	1760 / 18.1	N/A

*Mindestwerte, die in den Stufen U18 & U20 Stufen mindestens erfüllt werden müssen und in die Aufgebotspolitik miteinfließen.

N/A = der Test wird auf dieser Stufe nicht durchgeführt

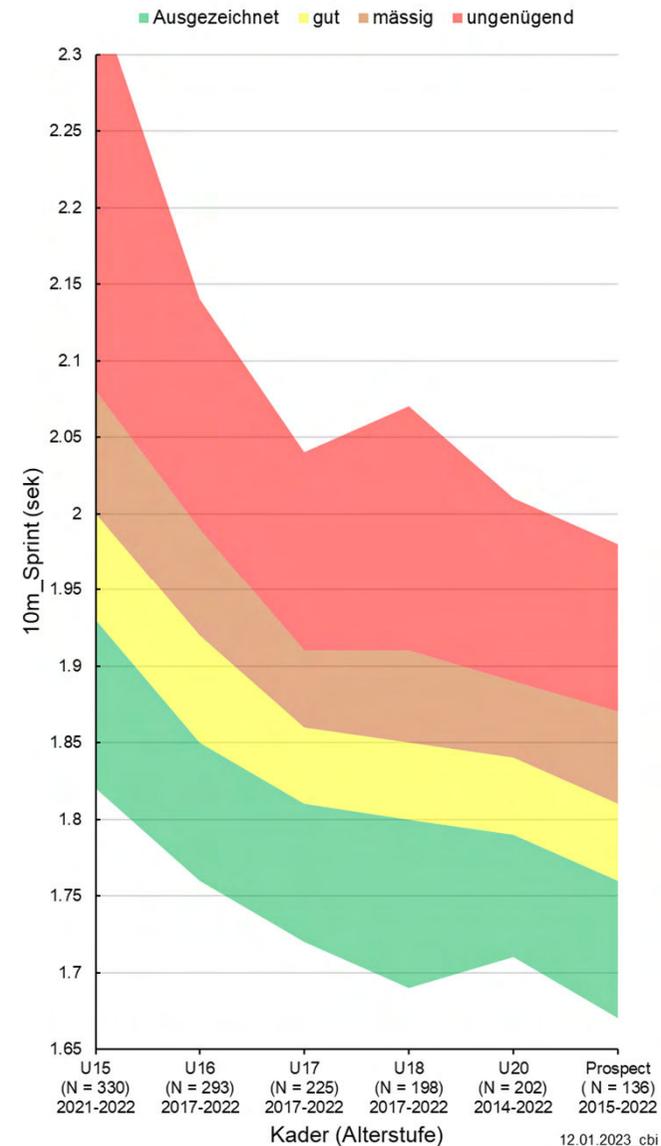


10m_Sprint off-ice (Alle Teams)

Testinformation:

Die Schnelligkeitsfähigkeit wird mit einem 30-m-Sprinttest ermittelt. Die Abschnittszeiten bei 10m und 30m werden dabei einzeln erfasst. Dadurch kann die Beschleunigungsfähigkeit und die maximale Geschwindigkeit differenziert beurteilt werden. Die Spieler haben jeweils 2-3 Versuche, wobei der schnellere gewertet wird. Gestartet wird mit dem Fuss direkt bei der Startlinie (Zeitauslösung) und nicht wie es oft auch gemacht wird 50cm vor der Startlinie!

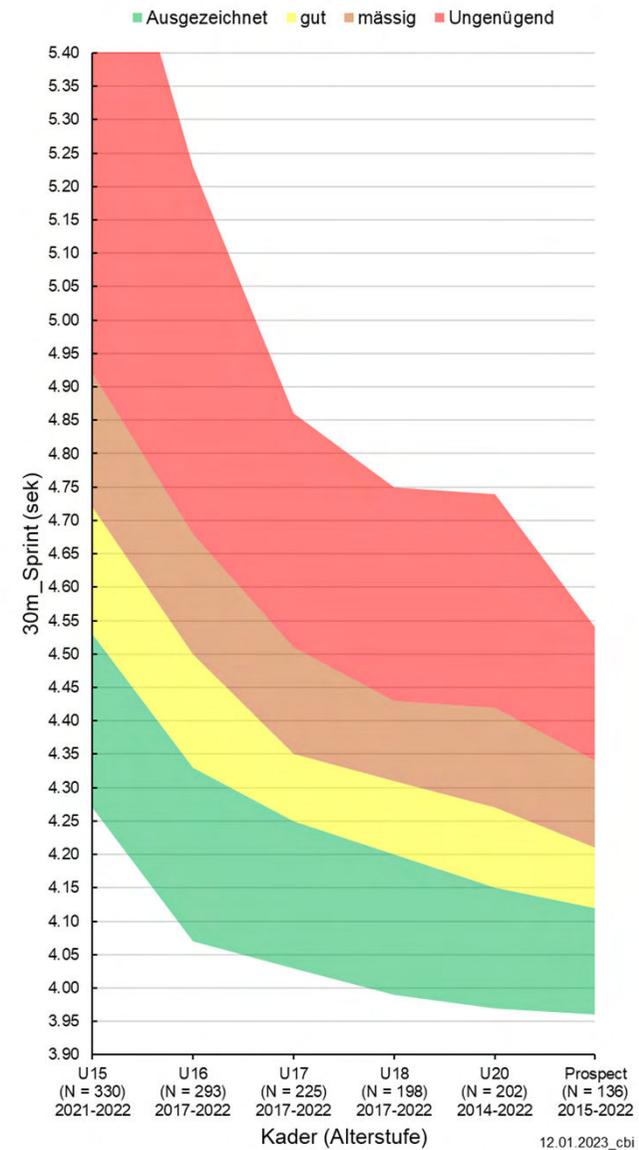
La capacité de vitesse est déterminée par un test de 30m. Les temps à 10m et 30m sont enregistrés individuellement. Cela permet d'évaluer la capacité d'accélération et la vitesse maximale de manière différenciée. Les joueurs disposent de 2-3 essais chacun, et le plus rapide est retenu. Le départ est avec le pied sur la ligne de départ et non pas, comme c'est souvent le cas 50cm devant la ligne!



EHSM
Eidgenössische
Hochschule
für Sport
Magglingen



30m_Sprint off-ice (Alle Teams)



EHSM
Eidgenössische
Hochschule
für Sport
Magglingen

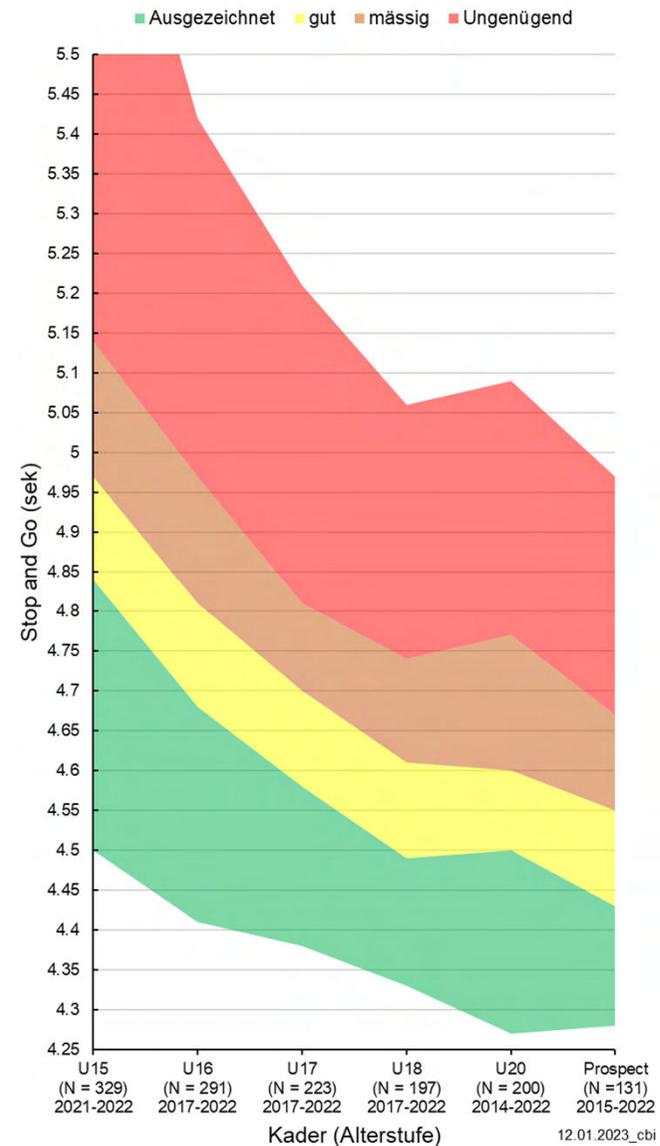
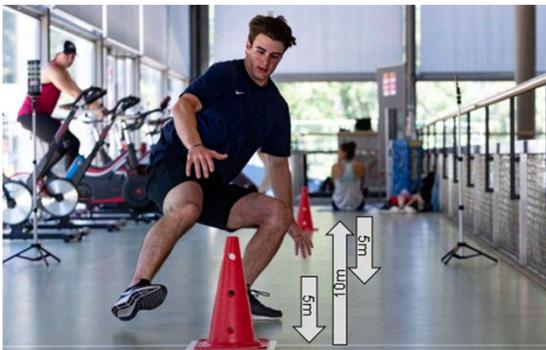


Stop and Go (5m-10m-5m) (Alle Teams)

Testinformation:

Die Wendigkeit und die Fähigkeit schnelle Richtungswechsel zu vollziehen wird mit dem Shuttle-Sprinttest mit zwei 180°-Wenden erfasst. Gestartet wird 50 cm vor der Zeitauslösung!

Le test du sprint-navette avec deux virages à 180° est utilisé pour mesurer l'agilité et la capacité à changer rapidement de direction. Le départ est donné 50cm devant la ligne de départ!



EHSM
Eidgenössische
Hochschule
für Sport
Magglingen



Vertikalsprung (CMJ) auf Kraftmessplatte ohne Zusatzlast (Alle Teams)

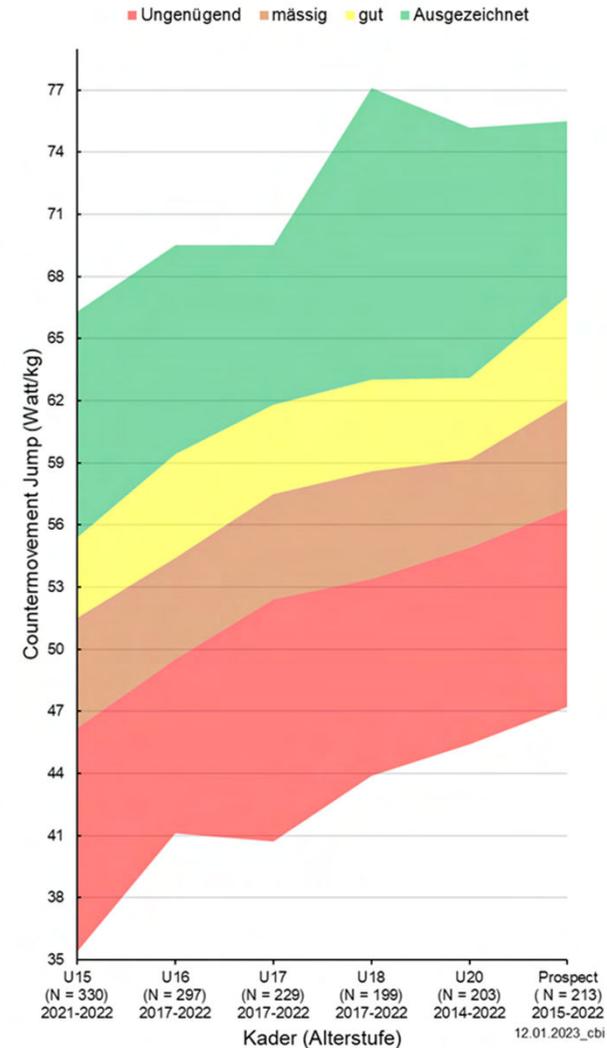


EHSM
Eidgenössische
Hochschule
für Sport
Magglingen

Testinformation:

Auf der Kraftmessplatte werden Vertikalsprünge () mit Ausholbewegung jedoch ohne Armeinsatz durchgeführt. Der Athlet versucht dabei so schnell wie möglich so hoch wie möglich zu springen. Gemessen wird die entwickelte Muskelleistung der unteren Extremitäten, die als wichtigste physische Voraussetzung im Eishockey zählt.

Des sauts verticaux avec élan (↓ ↑) sont effectués sur une plateforme de force. L'athlète tente de sauter le plus haut et le plus rapidement possible. La puissance musculaire développée par les membres inférieurs est mesurée et elle représente un des facteurs physique clés dans le hockey sur glace.





Standweitsprung (U15/U16)

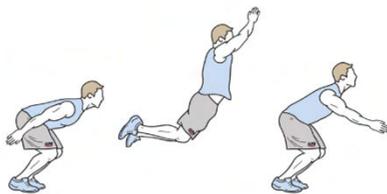


EHSM
Eidgenössische
Hochschule
für Sport
Magglingen

Testinformation:

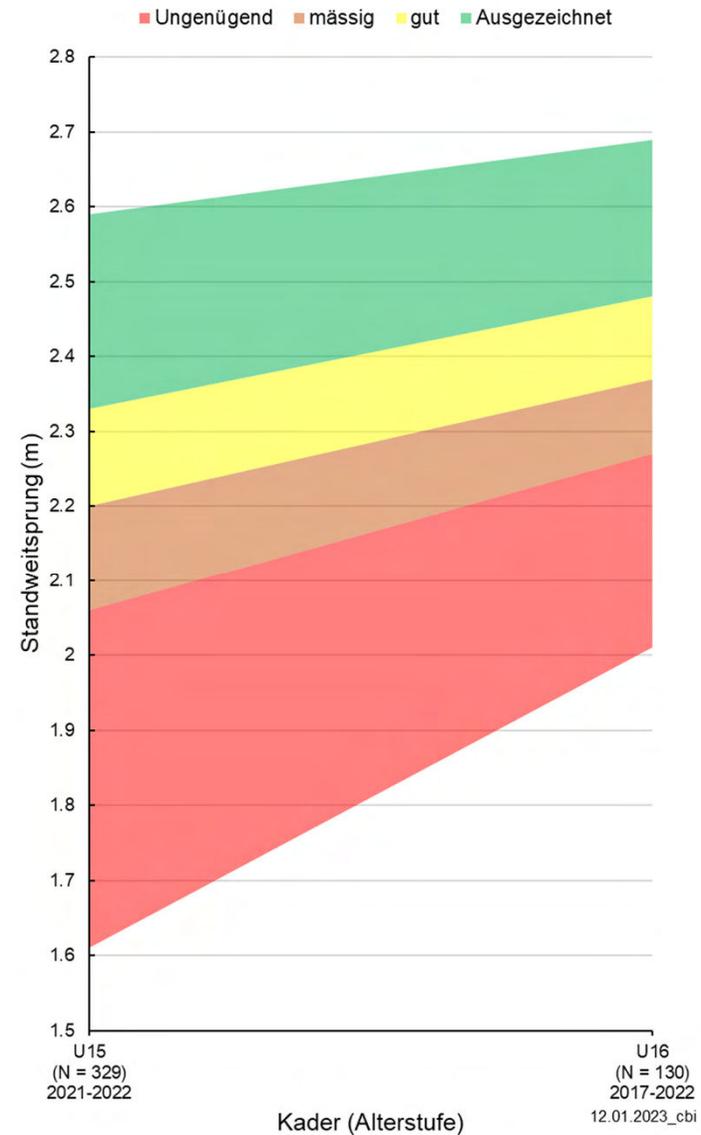
Der Spieler muss aus dem Stand mit beiden Beinen gleichzeitig abspringen. Wippen ist erlaubt, vorhüpfen nicht! Die Landeposition muss nicht gehalten werden, der Spieler muss jedoch nach dem Sprung nach vorne wegstreten. Drei Versuche, der beste Versuch wird gewertet.

Depuis une position debout, le joueur doit sauter avec les deux jambes en même temps. Il est autorisé de se balancer mais pas de faire de sursaut. Il n'est pas nécessaire de maintenir la position d'atterrissage, mais le joueur doit se retirer en avançant, sans faire de pas en arrière. La meilleure des trois tentatives sera retenue.



Veranschaulichung Standweitsprung.

Illustration du saut en longueur debout.





Isometrische Maximalkraft (100°-Winkel) (U17/U18/U20/Prospect)

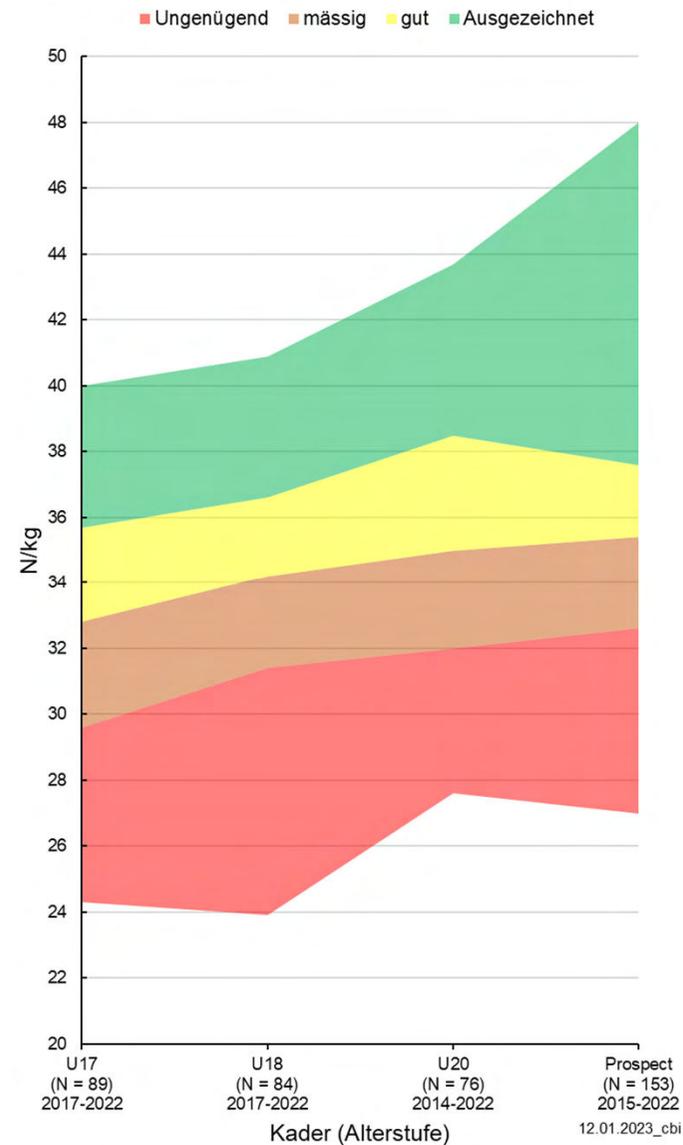


EHSM
Eidgenössische
Hochschule
für Sport
Magglingen

Testinformation:

In der Squatposition (100°-Winkel im Knie, Rumpf angespannt, Blick nach vorne) drückt der Spieler maximal gegen eine feste Stange. Die Kraftmessplatte misst dabei, wieviel Kraft der Spieler entwickelt. Die Stangeneinstellung wird bei jedem Spieler individuell gewählt, um den gewünschten Kniewinkel zu erhalten.

En position de squat (angle de 100° au genou, tronc tendu, regard vers l'avant), le joueur exerce une pression maximale sur une barre fixe. La plateforme de force mesure la force développée par le joueur. Le réglage de la barre est adapté individuellement à chaque joueur afin d'obtenir l'angle du genou souhaité.





Sprung mit Zusatzlast (40% des eigenen Körpergewichts) (U17/U18/U20/Prospect)

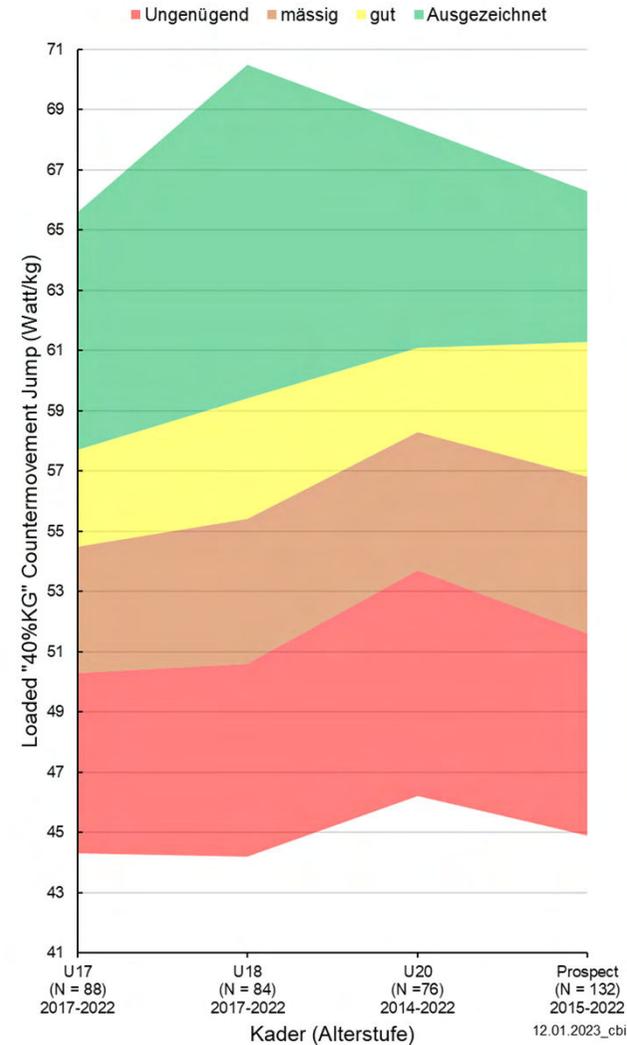


EHSM
Eidgenössische
Hochschule
für Sport
Magglingen

Testinformation:

Auf der Kraftmessplatte werden Vertikalsprünge () mit Ausholbewegung und zusätzlicher Last durchgeführt. Die Last entspricht 40% des eigenen Körpergewichts. Der Athlet versucht dabei ebenfalls so schnell wie möglich so hoch wie möglich zu springen. Gemessen wird die entwickelte Muskelleistung der unteren Extremitäten.

Des sauts verticaux avec élan et avec une charge supplémentaire, qui correspond à 40% du poids du corps de l'athlète, sont effectués sur la plateforme de force. L'athlète tente de sauter le plus haut et le plus rapidement possible. La puissance musculaire développée par les membres inférieurs est mesurée.





Yo-Yo Intermittent Recovery Test Level 1 (U15/U16/U17/U18)

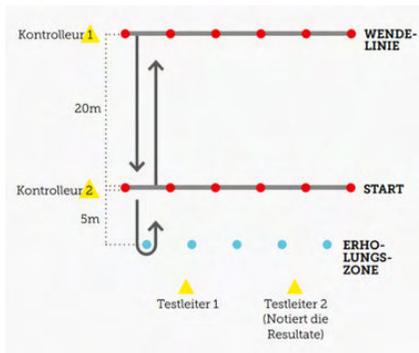


EHSM
Eidgenössische
Hochschule
für Sport
Magglingen

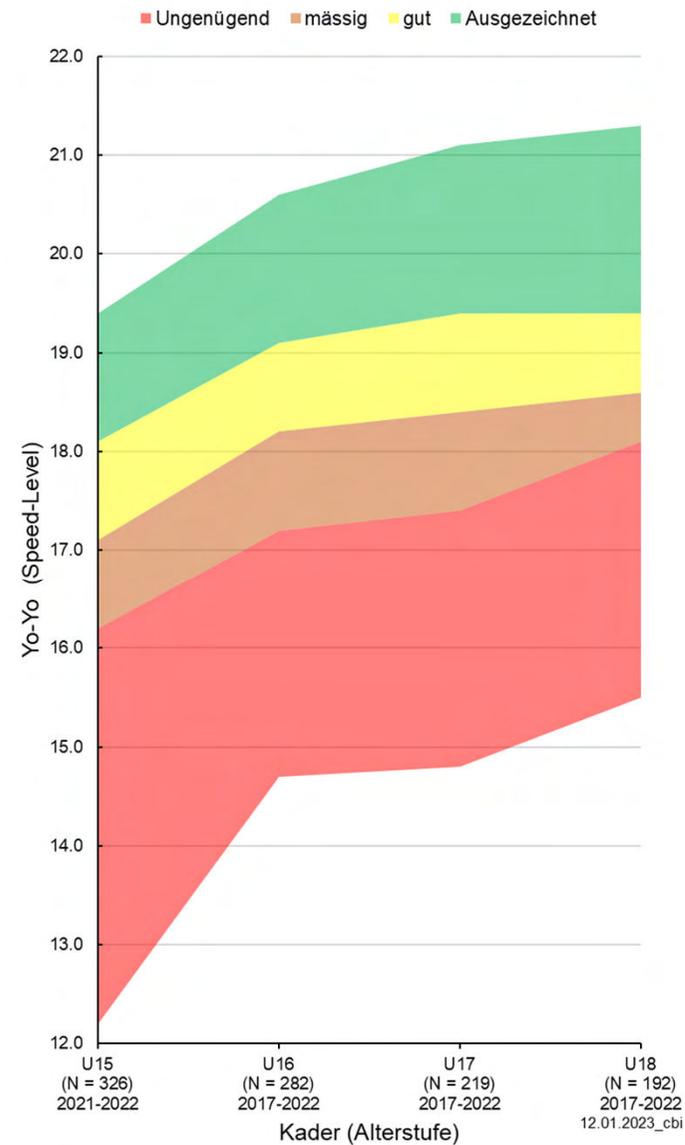
Testinformation:

Der Yo-Yo-Test wird zur Erfassung der spielsportspezifischen Ausdauerfähigkeit eingesetzt. Es ist ein Test mit maximaler Ausbelastung. Die Spieler rennen bei vorgegebenen Tempo eine 20m lange Strecke hin und zurück. Dazwischen liegt eine kurze Erholungsphase. Das Tempo wird immer schneller. Wenn das Tempo nicht mehr gehalten werden kann, wird der Athlet aus dem Test genommen. Gemessen wird das Level, das bei Abbruch erreicht wurde.

Le Yo-Yo test est utilisé pour déterminer la capacité d'endurance. Il s'agit d'un test à charge maximale. Les joueurs courent sur une distance de 20m en effectuant des aller-retours à un rythme donné. Il y a une courte période de récupération entre les aller-retours. Le rythme devient de plus en plus rapide et lorsque qu'il ne peut plus être maintenu, l'athlète est retiré du test. Le niveau retenu est celui qui a été atteint lorsque le test a du être terminé.



Testanlage: Yo-Yo-Test





Yo-Yo Intermittent Recovery Test Level 1 (U15/U16/U17/U18)



EHSM
Eidgenössische
Hochschule
für Sport
Magglingen

Speed Level	Interval							
5	1							
	40							
9	1							
	80							
11	1	2						
	120	160						
12	1	2	3					
	200	240	280					
13	1	2	3	4				
	320	360	400	440				
14	1	2	3	4	5	6	7	8
	480	520	560	600	640	680	720	760
15	1	2	3 Min	4	5	6	7	8
	800	840	880	920	960	1000	1040	1080
16	1	2	3	4	5	6	7	8
	1120	1160	1200	1240	1280	1320	1360	1400
17	1	2	3	4	5	6	7	8
	1440	1480	1520	1560	1600	1640	1680	1720
18	1	2	3	4	5	6	7	8
	1760	1800	1840	1880	1920	1960	2000	2040
19	1	2	3	4	5	6	7	8
	2080	2120	2160	2200	2240	2280	2320	2360
20	1	2	3	4	5	6	7	8
	2400	2440	2480	2520	2560	2600	2640	2680
21	1	2	3	4	5	6	7	8
	2720	2760	2800	2840	2880	2920	2960	3000
22	1	2	3	4	5	6	7	8
	3040	3080	3120	3160	3200	3240	3280	3320
23	1	2	3	4	5	6	7	8
	3360	3400	3440	3480	3520	3560	3600	3640



Repetitiver Sprinttest (RISS) (U20/Prospect)



EHSM
Eidgenössische
Hochschule
für Sport
Magglingen

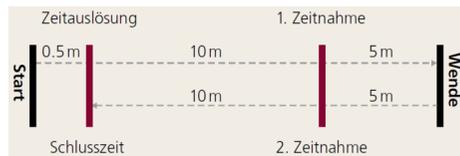
Testinformation:

Der repetitive Sprinttest simuliert drei aufeinanderfolgende Shifts. Dabei wird geschaut, (1) wie rasch die Leistung innerhalb eines Einsatzes abnimmt, (2) Wie gut man sich zwischen zwei Shifts erholt und (3) wieviel Power ich in einem Shift erbringen kann. Gestartet wird jeweils 50 cm vor der Zeitauslösung.

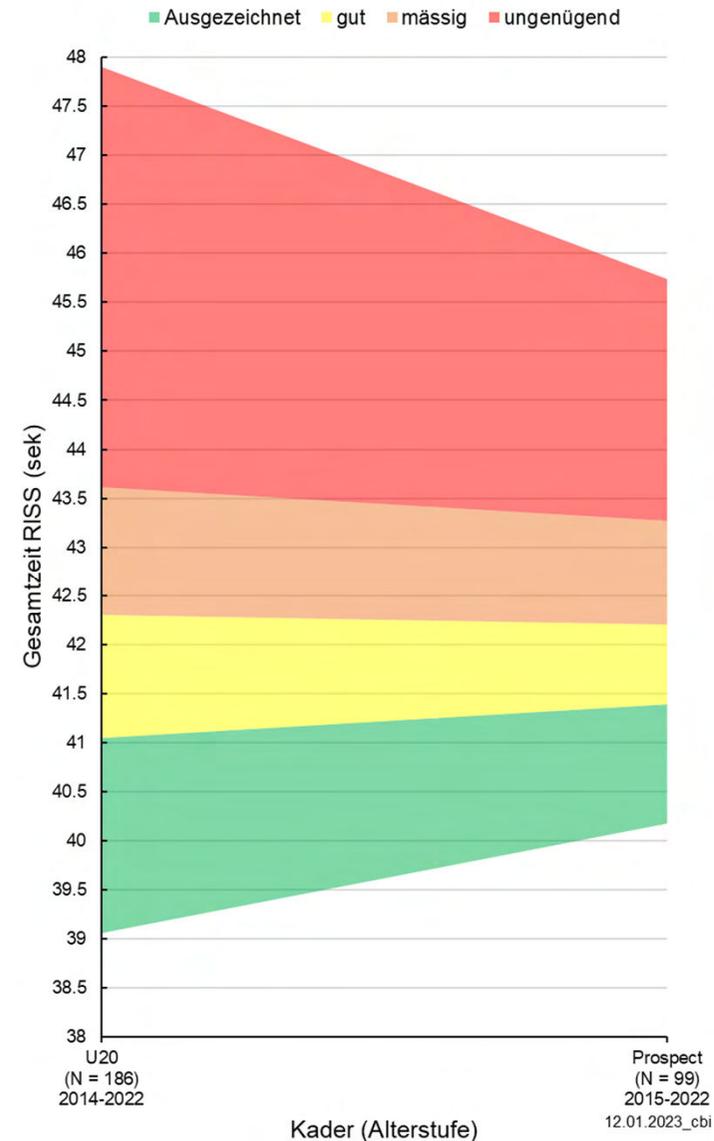
1 Lauf = 15 Meter hin und zurück (insgesamt 30m)
1 Shift = 4 Läufe (Start alle 20s) (insgesamt 120m)
Zwischen jedem Shift erhält der Spieler 3 Minuten Pause
Es sind also insgesamt 12x (15m hin und zurück) zu absolvieren (360m)

Le test de répétition de sprints simule trois shifts consécutifs. Il examine (1) la rapidité avec laquelle la puissance diminue au cours d'un shift, (2) la capacité de récupération entre deux shifts et (3) la quantité de puissance que je peux générer en un seul shift. Le départ est donné 50cm devant la ligne de départ!

1 sprint = 15 mètres aller et retour (au total 30m)
1 shift = 4 sprints (départ toutes les 20s) (au total 120m)
Entre chaque shift, le joueur bénéficie d'une pause de 3 minutes.
Il y a donc un total de 12x (15m aller et retour) à réaliser (360m)



Testanlage: RISS





Bankdrücken (1RM – Maximalkraft) (U17/U18/U20/Prospect)

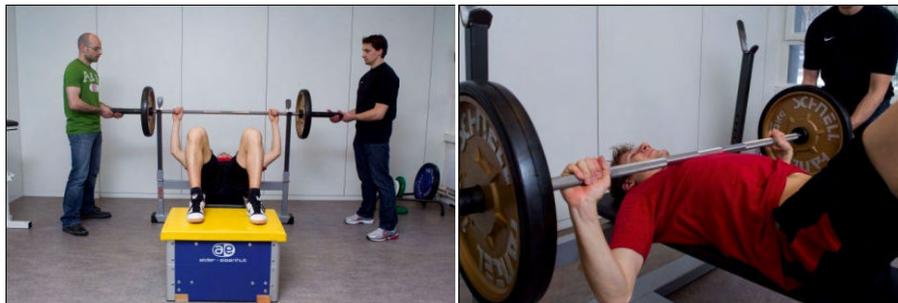


EHSM
Eidgenössische
Hochschule
für Sport
Magglingen

Testinformation:

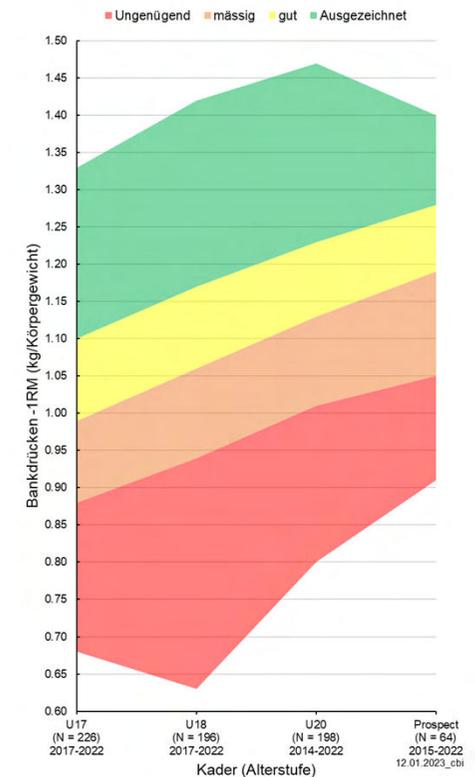
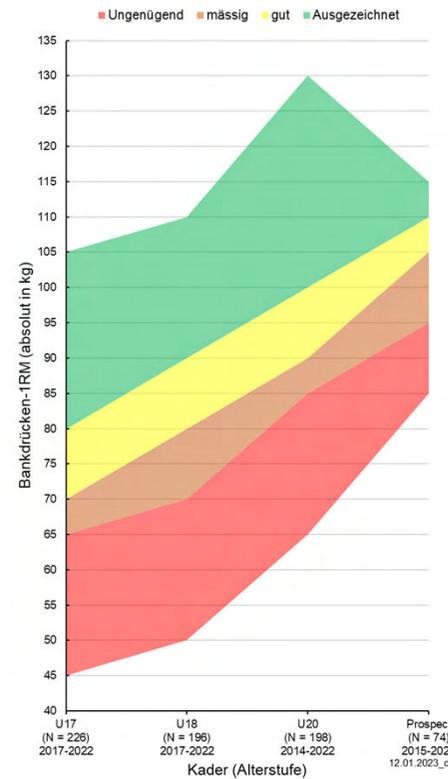
Zur Ermittlung der Maximalkraft (1RM = 1 Repetition Maximum) der oberen Extremitäten wird Bankdrücken als Testform genutzt. Der Spieler stemmt sein Wunschgewicht 1x hoch. Danach hat er 3-4min Pause. Es wird in 5-kg-Schritten oder nach Wunsch in 10-kg-Schritten gesteigert. Solange der Spieler das Gewicht alleine hochstemmen kann, wird weitergetestet. Der Höchstwert wird berücksichtigt.

Le développé couché est utilisé pour déterminer la force maximale (1RM = 1 répétition maximale) des membres supérieurs. Le joueur soulève 1x le poids désiré. Il a ensuite 3-4 minutes de repos. Le poids à soulever est augmenté par tranches de 5 kg ou 10 kg, selon les besoins. Tant que le joueur peut soulever le poids seul, le test continue. La valeur maximale est prise en compte.



Bankdrücken mit Kastenteil (Füsse auf Kasten)

Développé couché avec caisson (Pieds sur le caisson)



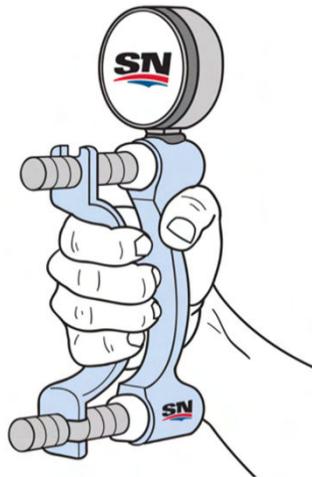


Handgrip (Alle)

Testinformation:

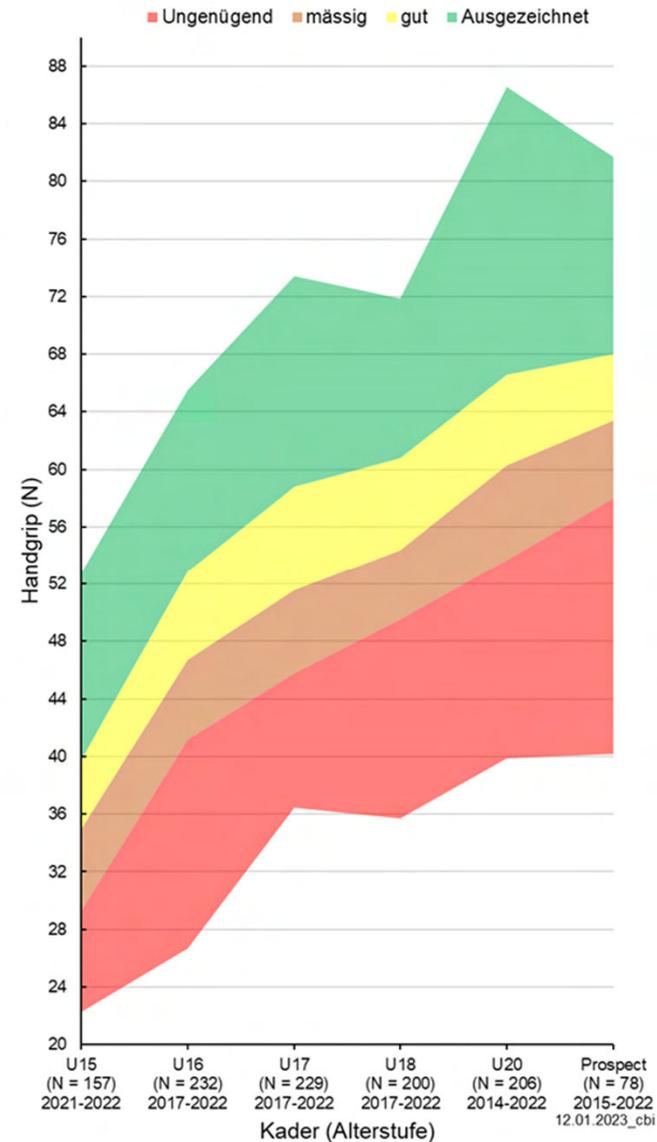
Mittels Handkraftmessgerät wird die Unterarmkraft erfasst. Der Spieler steht gerade an der Wand, wobei der Unterarm rechtwinklig eingestützt ist und Ellenbogen immer Kontakt mit der Wand hat.

La force de l'avant-bras est mesurée à l'aide d'un instrument de mesure de la force de la main. Le joueur se tient droit contre le mur avec l'avant-bras à angle droit et le coude doit toujours être en contact avec le mur.



Grip-Strength-Messung mit einem Handdynamometer.

Mesure de la force de préhension avec un dynamomètre à main.



EHSM
Eidgenössische
Hochschule
für Sport
Magglingen



Medizinballstoss (U15/U16)

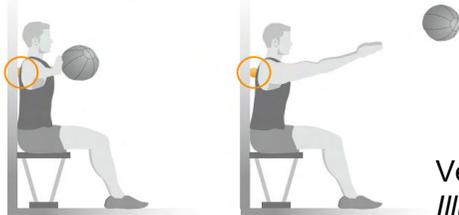
Testinformation:

Eine Langbank wird an eine Wand gestellt. Die Höhe der Langbank in Ruhe beträgt 37 bis 38cm, die Sitzhöhe in der Mitte der belasteten Langbank 35 bis 36cm. Der Spieler sitzt auf der Langbank, so dass Gesäss und Rücken die Wand berühren. Zwischen den Schulterblättern wird ein Schaumstoff-/Soft-Tennisball platziert und gegen die Wand gepresst. Der Medizinball (2kg, ø28cm) wird mit beiden Händen vor der Brust gehalten und von dort gestossen. Der Medizinballstoss ist ungültig, wenn bei der Ausführung das Gesäss die Sitzbank, der Rücken die Wand verlässt (Kontrolle, ob der Schaumstoff-/Soft-Tennisball sich bewegt/runterfällt) oder der Ball nicht mit beiden Händen gestossen wird.

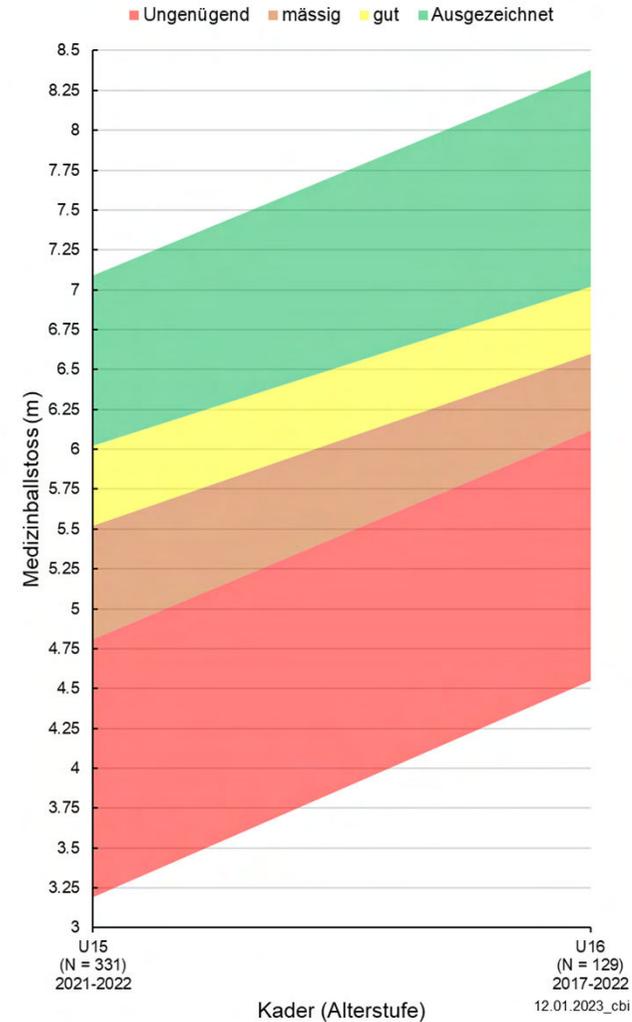
Gemessen wird die Distanz auf einen Zentimeter genau von der Wand bis zum Landepunkt des Balls (Ballmitte).

Un banc est placé contre un mur. La hauteur du banc au repos est de 37 à 38 cm, et la hauteur au milieu du banc chargé est de 35 à 36 cm. Le joueur s'assied sur le banc de manière à ce que les fesses et le dos touchent le mur. Une balle de tennis en mousse ou souple est placée entre les omoplates et pressée contre le mur. Le médecine-ball (2kg, ø28cm) est tenu avec les deux mains devant la poitrine et doit être poussé à partir de là. Le lancer de médecine-ball n'est pas valable si, pendant l'exécution, les fesses quittent le banc, le dos quitte le mur (vérifiez si la balle de tennis en mousse bouge/ tombe) ou si la balle n'est pas lancée avec les deux mains.

La distance est mesurée au centimètre près entre le mur et le point d'atterrissage de la balle (centre de la balle).



Veranschaulichung Medizinballstoss
Illustration du lancer de médecine-ball



EHSM
Eidgenössische
Hochschule
für Sport
Magglingen



Rumpfkrafttest (U15/U16)

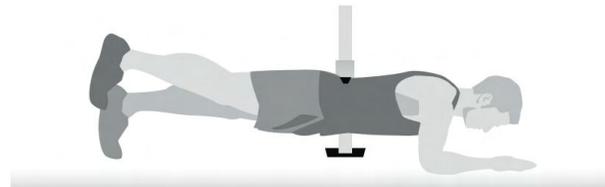


EHSM
Eidgenössische
Hochschule
für Sport
Magglingen

Testinformation:

In der vorgegebenen Position (Unterarmstütze) hebt der Spieler im Sekundentakt abwechselnd den linken und rechten Fuss vom Boden um eine halbe Fusslänge. Gemessen wird die Zeit bis zum Mindestwert (**150s**).

Dans la position donnée (appui sur les avant-bras), le joueur soulève alternativement le pied gauche et le pied droit du sol d'une demi-longueur de pied, toutes les secondes. Le temps est mesuré jusqu'à la valeur minimale (150s).



Veranschaulichung Ausgangsstellung.

Illustration de la position initiale.



Mirwald-Test (U15/U16)

Testinformation:

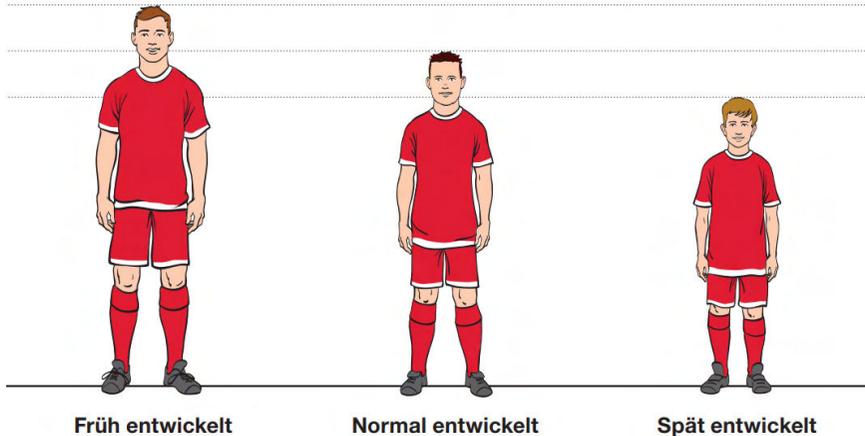
Der Mirwald-Test ermöglicht uns den biologischen Entwicklungsstand der Spieler zu ermitteln. Spieler desselben Jahrgangs können einen unterschiedlichen Entwicklungsstand aufweisen, der bis zu 5 Jahren abweichen kann. Durch die Erfassung des biologischen Entwicklungsstands erhöhen wir die Chancengleichheit in der Talentförderung.

Le test de Mirwald nous permet de déterminer le stade de développement biologique des joueurs. Des joueurs du même âge peuvent avoir un stade de développement différent, qui peut refléter jusqu'à 5 ans d'écart. En enregistrant le stade biologique du développement, nous augmentons l'égalité des chances dans le développement des talents.

Alter: 14 Jahre 0 Tage
Biologisches Alter: 16 Jahre
Erwachsenengrösse: > 95 %

Alter: 14 Jahre 0 Tage
Biologisches Alter: 14 Jahre
Erwachsenengrösse: 90 %

Alter: 14 Jahre 0 Tage
Biologisches Alter: 12 Jahre
Erwachsenengrösse: < 85 %



EHSM
Eidgenössische
Hochschule
für Sport
Magglingen

Beispielhafte Veranschaulichung des unterschiedlichen biologischen Entwicklungsstands bei Athleten desselben Jahrgangs.

Exemple des différents niveaux de développement biologique chez les athlètes d'une même tranche d'âge.



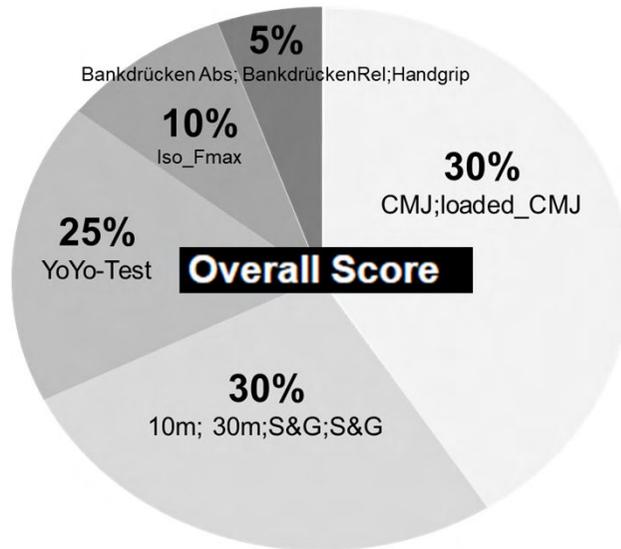
Overall-Score (U17/U18/U20/Prospects)



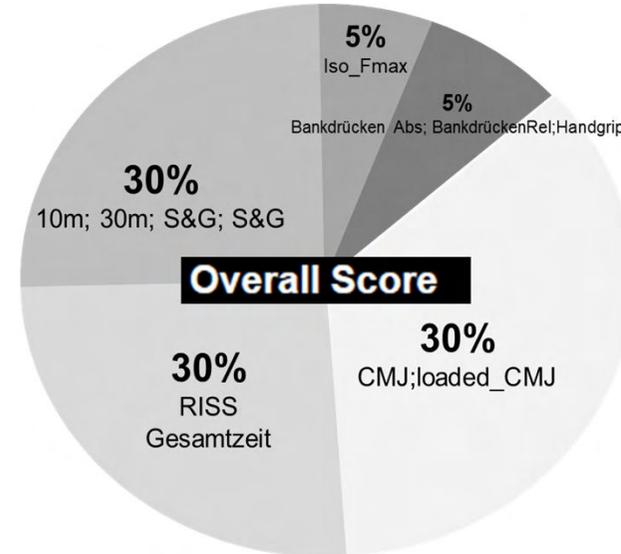
EHSM
Eidgenössische
Hochschule
für Sport
Magglingen

Information:

Der Overall-Score beschreibt den eishockeyspezifischen physischen Leistungszustand in einem Wert. Dieser Wert berechnet sich aus den erzielten Perzentilrängen der einzelnen Leistungstests mit folgender Gewichtung (siehe Abbildungen unten). Der Wertebereich liegt zwischen 0-100. Der Overall-Score kann nur berechnet werden, wenn sämtliche Tests absolviert wurden.



MNT-U17; MNT-U18



MNT-U20; Prospects

