



**AUFGEBOT
CONVOCATION
CONVOCAZIONE**

**U15-LEISTUNGSTEST
TEST DE PERFORMANCE U15
U15 PERFORMANCE TEST
23.06.2024
MAGGLINGEN / MACOLIN**



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

23.06.2024

Datum, Ort / Date, Lieu / Data, Luogo

- 23.06.24, Magglingen, Halle «End der Welt»
- 23.06.24, Macolin, salle de la «Fin du Monde»
- 23.06.24, 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)
- FR.50.- par joueur seront encaissés sur place en espèces (pas de TWINT)
- Fr.50.- per giocatore saranno raccolti in loco in contanti (no TWINT)



U15-Leistungstest / U15-Test di performance / U15-Test de performance
Magglingen / Macolin 23.06.2024

Rassemblement / Eintreffen: 08:15

Athleten 31

Licenciement / Entlassung: 12:15

Infos pour les parents / Elterninfo: 09:00

Pos.	Name	Vorname	Geb.-Jahr	Club	Bemerkungen
D	Colaianni	Diego	19.01.2010	Dragon Thun	
D	Kreuter	Josh	14.06.2010	EHC Biel-Bienne	
D	Liniger	Yannick	25.09.2010	EHC Biel-Bienne	
D	Minonne	Eliano	07.05.2010	ZSC Lions	
D	Mäder	Marvin	16.07.2010	ZSC Lions	
D	Rosat	Pablo	29.01.2010	Dragon Thun	
D	Salzmann	Livio	08.11.2010	SCL Young Tigers	
D	Spieler	Levin Dario	04.01.2010	SC Bern Future	
D	Sterchi	Moritz	20.08.2010	SC Bern Future	
D	Streit	Lauri Fynn	29.08.2010	SC Bern Future	
F	Vasile	Livio	29.04.2010	EHC Biel-Bienne	
F	Aebersold	Davide	11.02.2010	Dragon Thun	
F	Blatter	Kimi	22.04.2010	SCL Young Tigers	
F	Francioli	Nevio	05.01.2010	GCK Lions	
F	Frieboes	Jonah	05.03.2010	SC Bern Future	
F	Fuhrer	Anik	26.04.2010	EHC Basel	
F	Gass	Yanis	04.01.2010	EHC Basel	
F	Grossniklaus	Finn	29.04.2010	Dragon Thun	
F	Keller	Gian-Marco	07.01.2010	SCL Young Tigers	
F	Käppeli	Sebastiano	07.08.2010	Dragon Thun	
F	Leuenberger	Maurin	11.01.2010	SC Bern Future	
F	Matthey	Alexandre	19.04.2010	EHC Biel-Bienne	
F	Saxer	Ben	02.01.2010	EHC Biel-Bienne	
F	Seri	Livio	30.10.2010	EHC Biel-Bienne	
F	Vontobel	Caspar	27.02.2010	SC Bern Future	
F	Fischer	Levi	02.07.2010	ZSC Lions	
G	Krüger	Jonas	21.12.2010	SC Bern Future	
G	Marti	Jan	10.05.2010	SCL Young Tigers	
G	Schumacher	Odin	11.04.2010	Dragon Thun	
G	Wyss	Jan	08.01.2010	SCL Young Tigers	
G	Muggensturm	Caspar	26.01.2010	EHC Dübendorf	



U15-Leistungstest / U15-Test di performance / U15-Test de performance
Magglingen / Macolin 23.06.2024

Rassemblement / Eintreffen: 14:00

Athleten 33

Licenciement / Entlassung: 18:00

Infos pour les parents / Elterninfo: 14:30

Pos.	Name	Vorname	Geb.-Jahr	Club	Bemerkungen
D	Bernardoni	Manuel	05.12.2010	HC Lugano	
D	Borradori	Nicolò	27.01.2010	HC Ambri-Piotta	
D	Camci	Sinan	07.08.2010	EV Zug	
D	Della Chiesa	Matteo	01.01.2010	HC Innerschwyz	
D	Grossi	Demis	31.07.2010	GDT Bellinzona	
D	Huber	Josh	20.06.2010	EV Zug	
D	Hügi	Nael	04.05.2010	EHC Sursee	
D	Nussbaumer	Julian	13.04.2010	EV Zug	
D	Suira	Ryan	24.08.2010	HC Ambri-Piotta	
D	Zatachetto	Jari	17.09.2010	HC Lugano	
F	Aktas	Davide	17.01.2010	HC Ambri-Piotta	
F	Baldassari	Leonard	31.03.2010	HC Ambri-Piotta	
F	Bernasconi	Patrick	24.02.2010	HC Ambri-Piotta	
F	Besmer	Silas	08.05.2010	EV Zug	
F	Bumann	Sammy	05.11.2010	HC Seetal	
F	Di Girolamo	Alexander	21.12.2010	HC Innerschwyz	
F	Giannetta	Antonio	17.12.2010	HC Lugano	
F	Giroud	Jimmy	15.07.2010	HC Innerschwyz	
F	Horat	Nico	17.02.2010	HC Seetal	
F	Leonardi	Yanick	13.01.2010	HC Ambri-Piotta	
F	Manz	Valerio	12.03.2010	HC Lugano	
F	Marques e Sousa	Ryan	09.08.2010	HC Lugano	
F	Sacchi Giudici	Enea	16.07.2010	GDT Bellinzona	
F	Seeholzer	Eliano	27.01.2010	HC Innerschwyz	
F	Vosseler	Leon Kuno	09.12.2010	EV Zug	
F	Würsch	Leandro	31.10.2010	SCRJ Lakers	
F	Zeller	Leevi	26.03.2010	EV Zug	
G	Achermann	Lenny	10.10.2010	EV Zug	
G	Bracher	Didier	21.04.2010	HC Lugano	
G	Gygli	Dario	10.11.2010	EV Zug	
G	Toffano	Enea	04.06.2010	HC Lugano	
G	Wyss	Lorenz	03.07.2010	HC Seetal	
G	Zangari	Federico	22.09.2010	HC Lugano	



U15-Leistungstest / U15-Test di performance / U15-Test de performance
Magglingen / Macolin 23.06.2024

Rassemblement / Eintreffen: 08:15

Athleten 34

Licenciamet / Entlassung: 12:15

Infos pour les parents / Elterninfo: 09:00

Pos.	Name	Vorname	Geb.-Jahr	Club	Bemerkungen
D	Ballmer	Justin	28.08.2010	EHC Kloten	
D	Bosanac	Petar	17.04.2010	ZSC Lions	
D	Braun	Levin	12.11.2010	EHC Winterthur	
D	Falce	Joshua	23.06.2010	EHC Winterthur	
D	Kamer	Dan	20.05.2010	GCK Lions	
D	Keller	Ben	11.11.2010	EHC Kloten	
D	Lanini	Tiago	23.07.2010	EHC Winterthur	
D	Stalder	Sven	18.01.2010	ZSC Lions	
D	Zahner	Levin	01.10.2010	EHC Kloten	
D	Zollinger	Silvan	09.02.2010	EHC Kloten	
F	Blapp	Corsin	02.03.2010	EHC Kloten	
F	Bollhalder	Diemo-Moreno	23.02.2010	EHC Winterthur	
F	Dedial	Lionel	27.11.2010	ZSC Lions	
F	Estermann	Jakob	12.05.2010	GCK Lions	
F	Fiore	Maxim	17.05.2010	EHC Winterthur	
F	Frei	Jakob	07.01.2010	EHC Kloten	
F	Gerber	Yannic	24.01.2010	EHC Kloten	
F	Greile	Lian	26.04.2010	EHC Bülach	
F	Haeberlin	Lukas	24.01.2010	ZSC Lions	
F	Heuberger	Liam	23.04.2010	EHC Kloten	
F	Hönicke	Colin	13.01.2010	ZSC Lions	
F	Lednický	Tobias	19.02.2010	ZSC Lions	
F	Liver	Leon-Jamiro	06.01.2010	EHC Kloten	
F	Naidu	Ryan	12.07.2010	ZSC Lions	
F	Nater	Timm	08.12.2010	EHC Kloten	
F	Orlandi	Aeneas	28.06.2010	ZSC Lions	
F	Szakacs	Alexandr	16.06.2010	EHC Winterthur	
F	Toft	Linus	23.08.2010	GCK Lions	
F	Toppa	Romeo	05.12.2010	ZSC Lions	
F	Trösch	Levon	17.07.2010	EHC Winterthur	
G	Broder	Cedric	04.07.2010	EHC Kloten	
G	Kunze	Arian	01.10.2010	EHC Chur	
G	Tribelhorn	Linus	20.09.2010	EHC Winterthur	
G	Wälchli	Nico	07.04.2010	EHC Frauenfeld	



U15-Leistungstest / U15-Test di performance / U15-Test de performance
Maggingen / Macolin 23.06.2024

Rassemblement / Eintreffen: 14:00

Athleten 30

Licenciemment / Entlassung: 18:00

Infos pour les parents / Elterninfo: 14:30

Pos.	Name	Vorname	Geb.-Jahr	Club	Bemerkungen
D	Bieri	Elias	19.06.2010	SCRJ Lakers	
D	Kirchmeier	Remo	11.05.2010	HCT Young Lions	
D	Kohlhuber	Sebastian	09.04.2010	SCRJ Lakers	
D	Schmid	Jack	29.08.2010	SCRJ Lakers	
D	Senti	Dario	25.03.2010	EHC Chur	
D	Varga	Leevi	08.02.2010	HCT Young Lions	
D	Wirth	Noah	12.05.2010	HCT Young Lions	
F	Berry	Lionel	16.07.2010	HC Davos	
F	Bertschinger	Jan	01.04.2010	HCT Young Lions	
F	Bon	Pio	28.02.2010	HC Davos	
F	Casutt	Nevio	16.07.2010	HC Davos	
F	Dellisanti	Samdé	17.04.2010	SCRJ Lakers	
F	Diener	Nik	27.07.2010	HCT Young Lions	
F	Flütsch	Leandro	28.02.2010	HC Davos	
F	Jost	Andri	27.01.2010	HC Davos	
F	Jungkind	Thibaut	26.06.2010	HC Davos	
F	Kost	Liam	04.01.2010	HCT Young Lions	
F	Meyer	Nico Fabian	28.01.2010	HCT Young Lions	
F	Mächler	Timo	08.03.2010	SCRJ Lakers	
F	Pargätzi	Nic	29.05.2010	HC Davos	
F	Plank	Yannick	09.05.2010	HCT Young Lions	
F	Rizzello	Diego	03.11.2010	SCRJ Lakers	
F	Von Niederhäusern	Nando	01.11.2010	EHC Frauenfeld	
F	Walser	Noé	30.03.2010	HC Davos	
F	Weber	Jasper	09.04.2010	HCT Young Lions	
G	Hägeli	Nils	20.08.2010	EHC St. Moritz	
G	Quiquerez	Etienne	01.08.2010	HCT Young Lions	
G	Schmid	Lionel	10.02.2010	EHC Basel	
G	Schär	Geronimo	28.04.2010	HCT Young Lions	
G	de Mont	Andrin	30.05.2010	SCRJ Lakers	



U15-Leistungstest / U15-Test di performance / U15-Test de performance
Magglingen / Macolin 23.06.2024

Rassemblement / Eintreffen: 08:15

Athleten 30

Licenciement / Entlassung: 12:15

Infos pour les parents / Elterninfo: 09:00

Pos.	Name	Vorname	Geb.-Jahr	Club	Bemerkungen
D	Machacka	Jimmy	09.04.2010	HC Les Griffons	
D	Chavaillaz	Jules	06.03.2010	HC Fribourg-Gottéron	
D	Dandois	Jules	12.01.2010	HC Fribourg-Gottéron	
D	Dubé	Sky	09.12.2010	HC Fribourg-Gottéron	
D	Foliot	Solan	27.04.2010	HC Fribourg-Gottéron	
D	Friche	Esteban	29.07.2010	HC Ajoie	
D	Hirtzlin	Tom	09.03.2010	EHC Biel-Bienne	
D	Jousson	Maxime	18.05.2010	Genève Futur Hockey	
D	Robert	Noé	12.06.2010	HC Ajoie	
D	Treshchalov	Miron	02.02.2010	Genève Futur Hockey	
D	Vonlanthen	Tobias	23.04.2010	HC Fribourg-Gottéron	
F	Camichel	Lars	08.06.2010	SC Langenthal	
F	Auderset	Elias	25.10.2010	HC Fribourg-Gottéron	
F	Bemposta	Evan	17.11.2010	EHC Biel-Bienne	
F	Catton	Martin	07.05.2010	Genève Futur Hockey	
F	Challande	Cyril	05.03.2010	HC Fribourg-Gottéron	
F	Cramatte	Owen	23.05.2010	HC Ajoie	
F	Diep Van Vang	Alexi	02.11.2010	EHC Biel-Bienne	
F	Habachi	Anthony	02.08.2010	Genève Futur Hockey	
F	Kolly	Elio	12.08.2010	HC Fribourg-Gottéron	
F	Lötscher	Fynn	09.02.2010	HC Fribourg-Gottéron	
F	Matthey	Enzo	05.04.2010	La Chaux de Fonds	
F	Petek	Baptiste	22.01.2010	HC Fribourg-Gottéron	
F	Schmutz	Nick	29.06.2010	HC Fribourg-Gottéron	
F	Schneuwly	Aimeric	18.06.2010	Genève Futur Hockey	
G	Aebischer	Cédric	21.07.2010	HC Fribourg-Gottéron	
G	Chappuis	Tristan	29.06.2010	HC Fribourg-Gottéron	
G	Coeudevez	Loris	13.04.2010	HC Ajoie	
G	Ducommun	Nathan	17.07.2010	HC Ajoie	
G	Roks	Johan	31.03.2010	Genève Futur Hockey	



U15-Leistungstest / U15-Test di performance / U15-Test de performance
Magglingen / Macolin 23.06.2024

Rassemblement / Eintreffen: 14:00	Athleten	35
Licenciement / Entlassung: 18:00		
Infos pour les parents / Elterninfo: 14:30	Total Athleten	193

Pos.	Name	Vorname	Geb.-Jahr	Club	Bemerkungen
D	Bah	Selyan	22.12.2010	HC Yverdon	
D	Burkart	Elias	21.05.2010	LHC Academy	
D	Cavallet	Maxime	25.11.2010	LHC Academy	
D	Charles	Camille	26.02.2010	HC Yverdon	
D	Cordero	Alexey	27.06.2010	LHC Academy	
D	Doumene	Yoann	13.01.2010	HC Yverdon	
D	Gorris	Nolan	22.03.2010	HC Valais Chablais	
D	Grichting	Yven	01.06.2010	Valais Wallis Future	
D	Houmard	Joachim Florian	26.03.2010	HC Yverdon	
D	Legault	Mathys	20.01.2010	LHC Academy	
D	Pellissier	Thomas	12.07.2010	HC Valais Chablais	
D	Salamin	Soan	25.07.2010	Valais Wallis Future	
D	Schröter	Tim	08.02.2010	Valais Wallis Future	
D	Zimerman	Philippe	27.03.2010	HC Sierre	
F	Biner	Lionel	12.07.2010	Valais Wallis Future	
F	Burdet	Ethan	27.05.2010	HC Valais Chablais	
F	Dalmau	Eliseo	27.11.2010	HC Yverdon	
F	Fleury	Luca	22.01.2010	HC Yverdon	
F	Galley	Noham	15.03.2010	HC Valais Chablais	
F	Girard	Kilian	07.10.2010	HC Yverdon	
F	Guyet	Mathys	01.09.2010	HC Valais Chablais	
F	Held	Nelson	11.06.2010	Valais Wallis Future	
F	Houmard	Nathan Esteban	26.03.2010	HC Yverdon	
F	Monin	Yakov	01.02.2010	LHC Academy	
F	Métraiiller	Elio	03.04.2010	HC Sierre	
F	Rios Lopez	Julien	16.12.2010	LHC Academy	
F	Rocher Cerniglia	Lou	01.07.2010	LHC Academy	
F	Studer	Rafael	07.02.2010	Valais Wallis Future	
F	Zanoli	Marlon	19.03.2010	Valais Wallis Future	
F	Zeiter	Emanuel	30.07.2010	Valais Wallis Future	
G	Brossard	Thomas	02.01.2010	LHC Academy	
G	Currat	Joé	09.09.2010	HC Yverdon	
G	Comminot	Trystan	06.05.2010	HC Neuchâtel	
G	Roten	Emilien	13.04.2010	HC Valais Chablais	
G	Maillard	Thomas	14.04.2010	LHC Academy	



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO

EHSM

Eidgenössische
Hochschule
für Sport
Magglingen

Physische Leistungstests SIHF

Tests de performance physique SIHF

2024 – Men's National Team



Gruppe Sportphysiologie Spielsport

Kontakt: christian.bielmann@baspo.admin.ch





Einleitung

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.



EHSM
Eidgenössische
Hochschule
für Sport
Magglingen



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	Handgrip	Bankdrücken (1RM)	DXA (Bei Bedarf)	Gewicht	Grösse				
MNT_U20																
MNT_U18																
MNT_U17																
MNT_U16													Yo-Yo-Test	Medizinballstoss	Rumpfkrafttest	Mirwald
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	4.42	67.0	N/A	41.39
U20	1.78	4.14	4.45	64.7 *54.0	N/A	40.92 *44.05
U18	1.79	4.2	4.48	63.1 *54.0	2240 / 19.5 *1680 / 17.7	N/A
U17	1.82	4.23	4.55	62.1	2200 / 19.4	N/A
U16	1.86	4.34	4.68	59.9	2080 / 19.1	N/A
U15	1.93	4.53	4.84	55.7	1800 / 18.2	N/A

*Mindestwert, der in die Aufgebotspolitik miteinflusst.

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

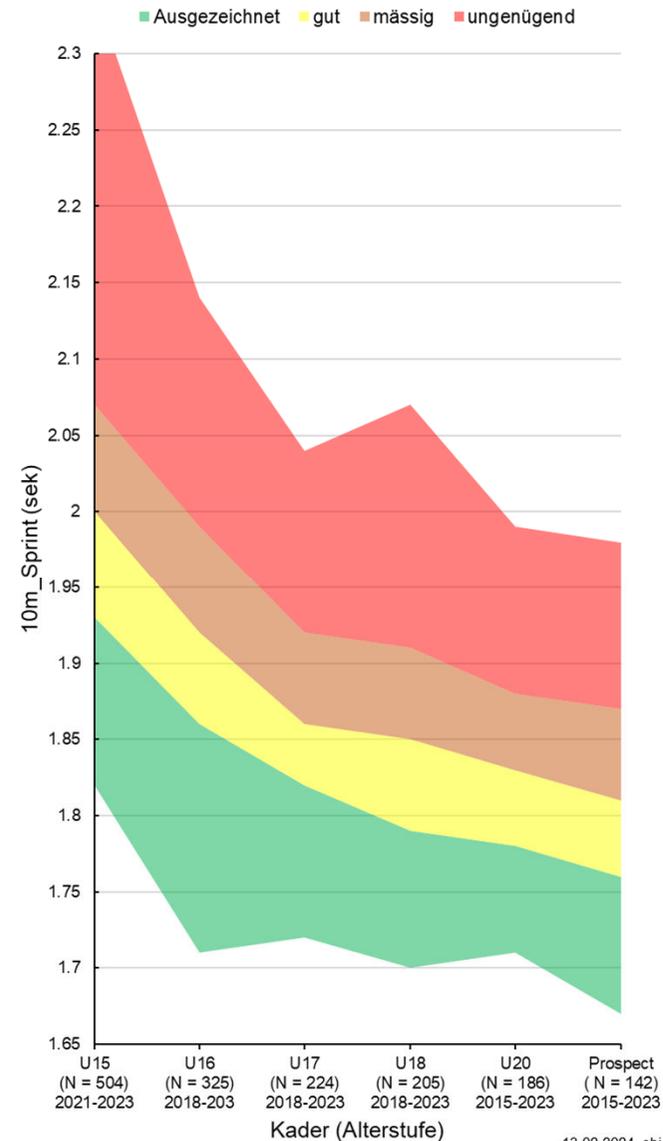


10m_Sprint off-ice (Alle Teams)

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!

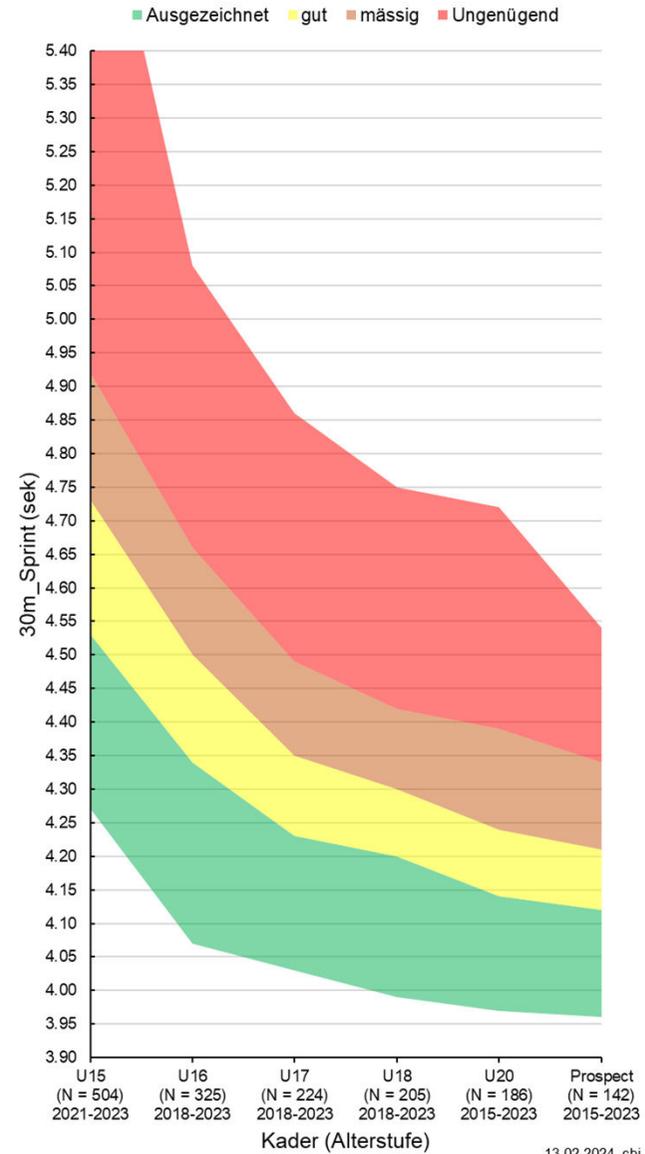
La capacité de vitesse est déterminée par un test de 30m. Les temps à 10m et 30m sont enregistrés individuellement. Cela permet d'évaluer la capacité d'accélération et la vitesse maximale de manière différenciée. Les joueurs disposent de 2-3 essais chacun, et le plus rapide est retenu. Le départ est 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)

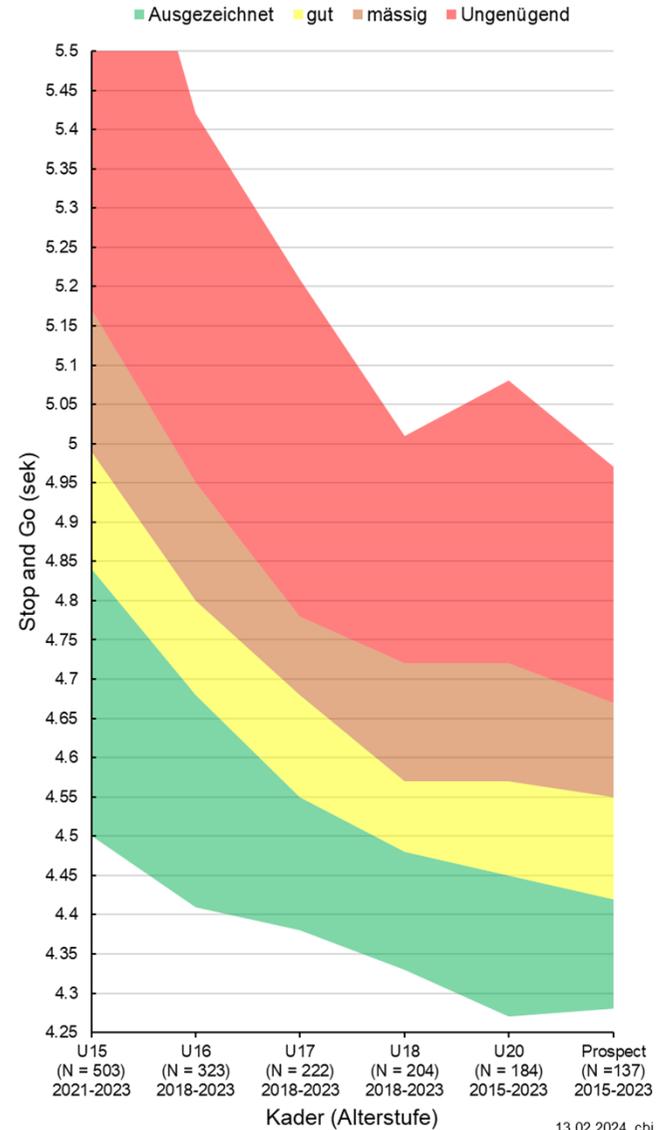
Testinformation:

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



13.02.2024_cbi



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

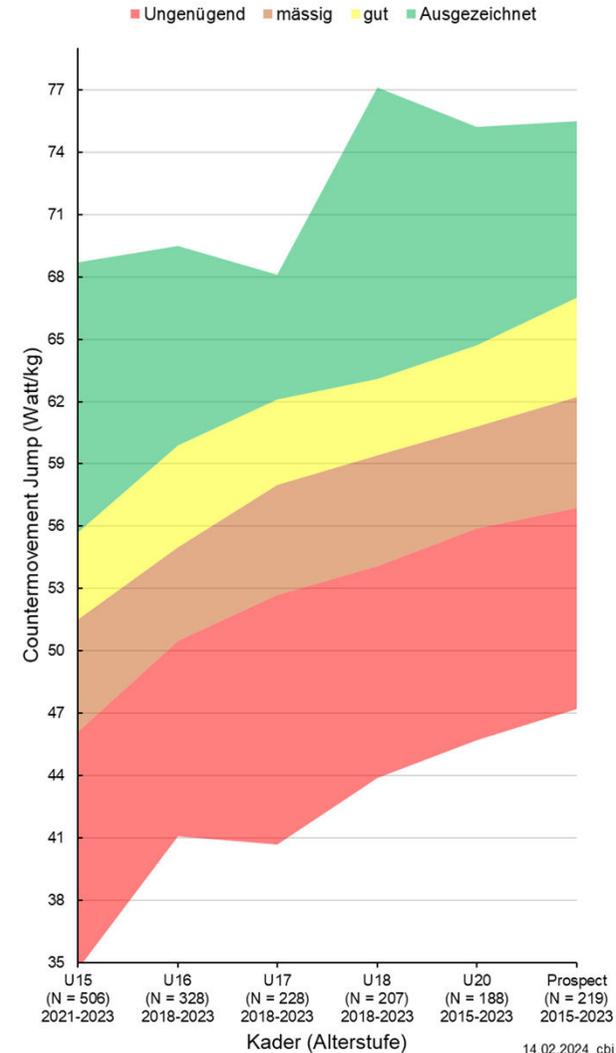


EHSM
Eidgenössische
Hochschule
für Sport
Magglingen

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)

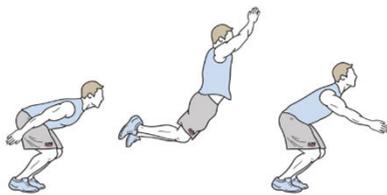


EHSM
Eidgenössische
Hochschule
für Sport
Magglingen

Testinformation:

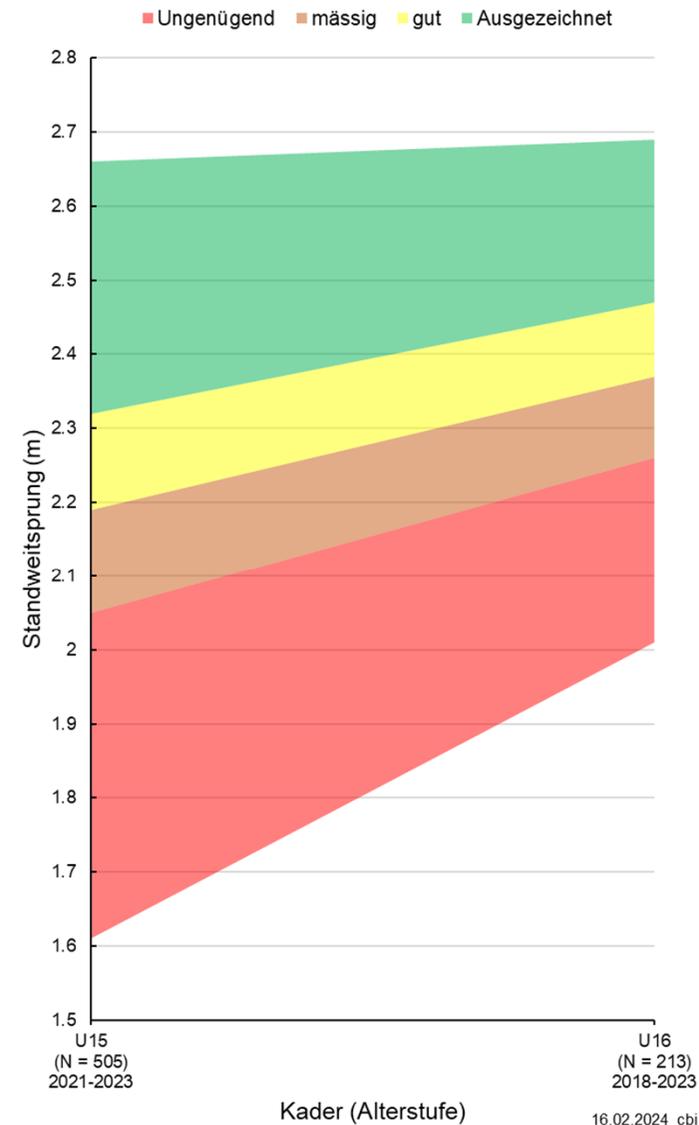
Der Spieler muss aus dem Stand mit beiden Beinen gleichzeitig abspringen. Wippen ist erlaubt, vorhüpfen nicht! Die Landeposition muss nicht gehalten werden, der Spieler muss jedoch nach dem Sprung nach vorne wegstreten. Drei Versuche, der beste Versuch wird gewertet.

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)

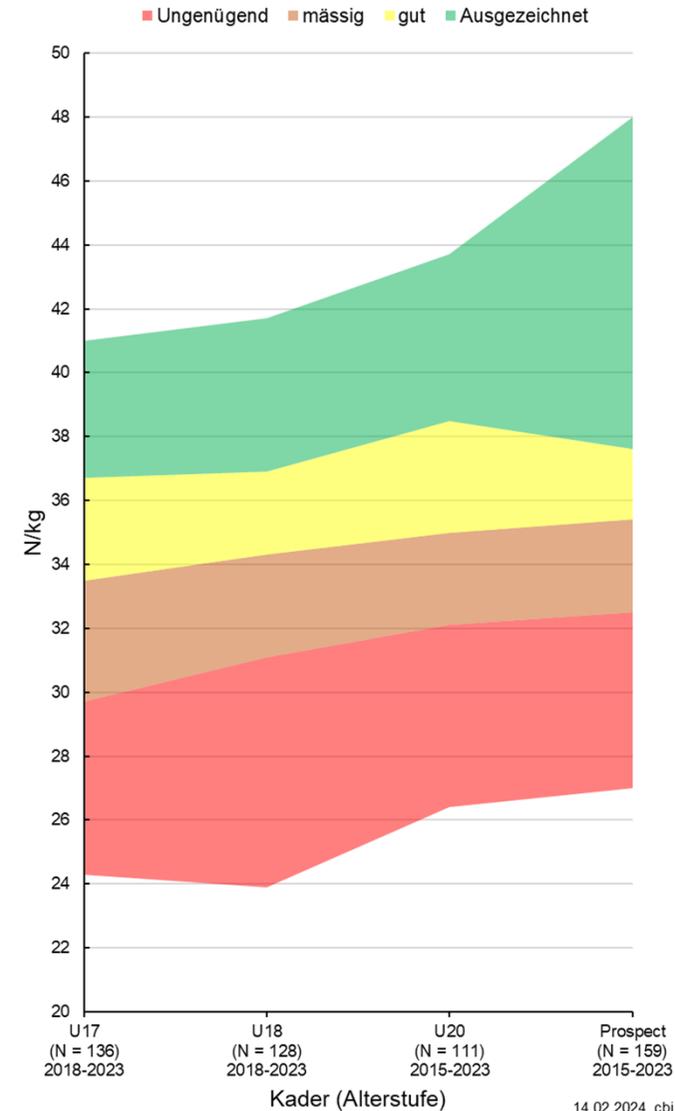


EHSM
Eidgenössische
Hochschule
für Sport
Magglingen

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)

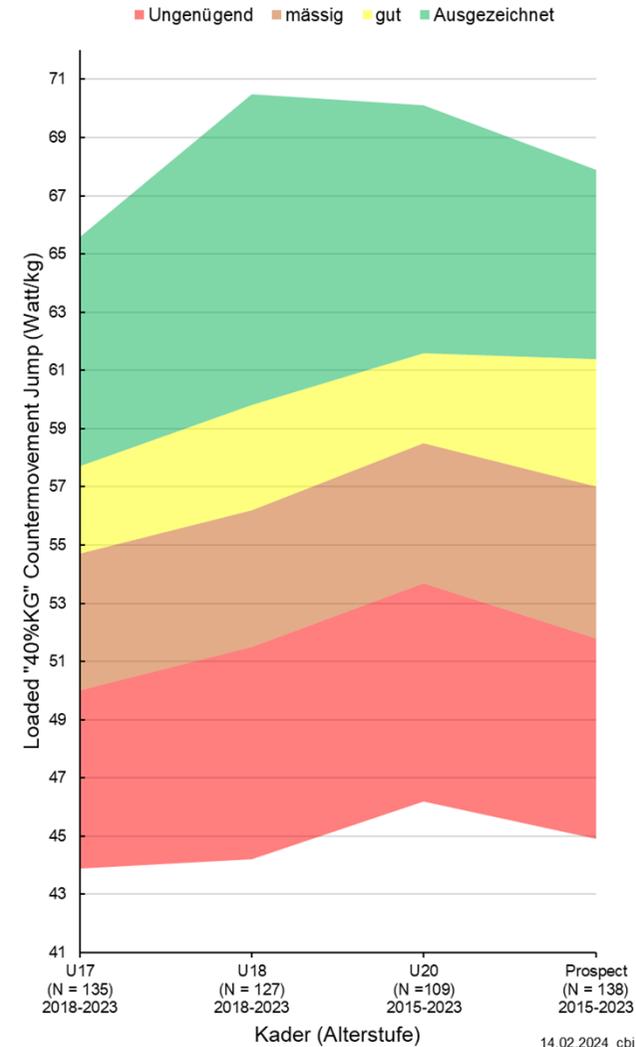


EHSM
Eidgenössische
Hochschule
für Sport
Magglingen

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)

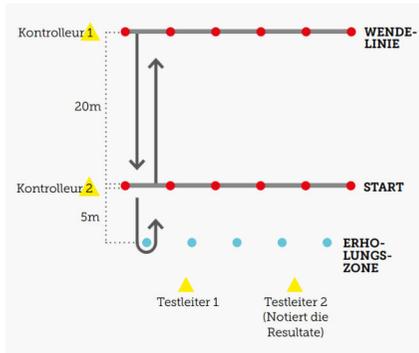


EHSM
Eidgenössische
Hochschule
für Sport
Magglingen

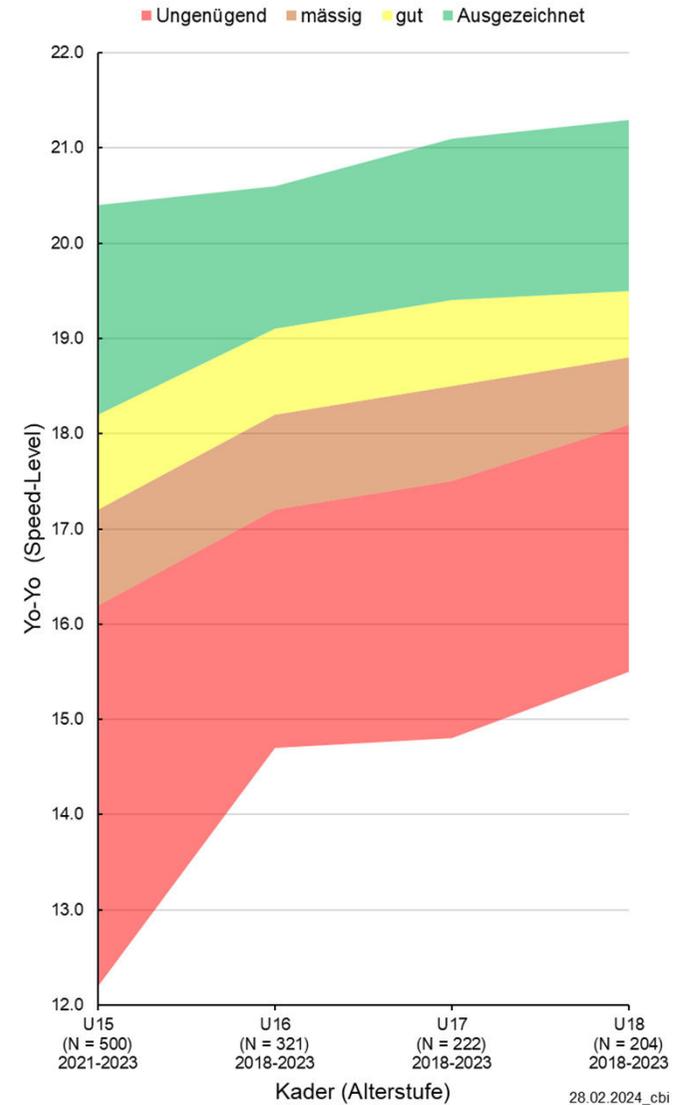
Testinformation:

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

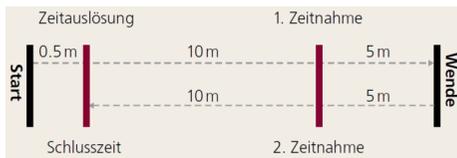
Testinformation:

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.

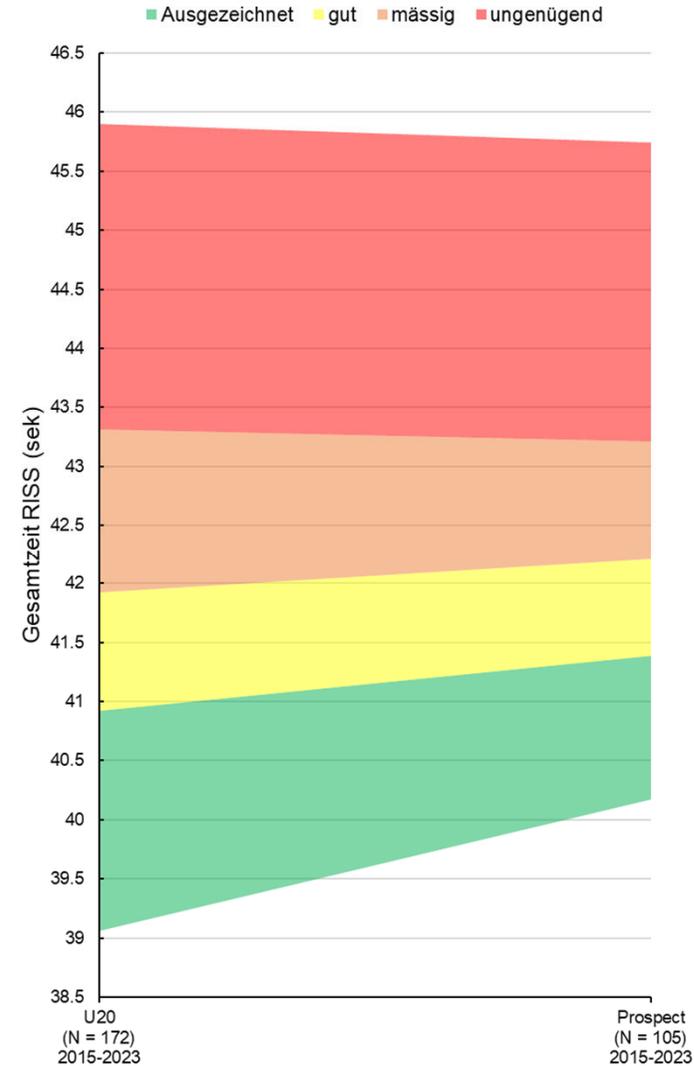
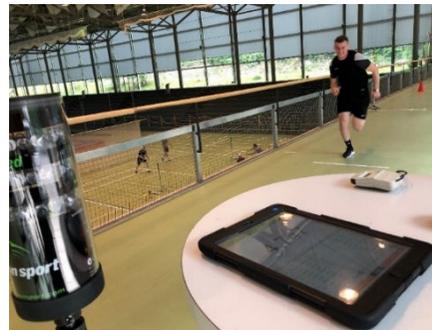
1 Lauf = 15 Meter hin und zurück (insgesamt 30m)
1 Shift = 4 Läufe (Start alle 20s) (insgesamt 120m)
Zwischen jedem Shift erhält der Spieler 3 Minuten Pause
Es sind also insgesamt 12x (15m hin und zurück) zu absolvieren (360m)

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



28.02.2024_cbi



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



EHSM
Eidgenössische
Hochschule
für Sport
Magglingen

Testinformation:

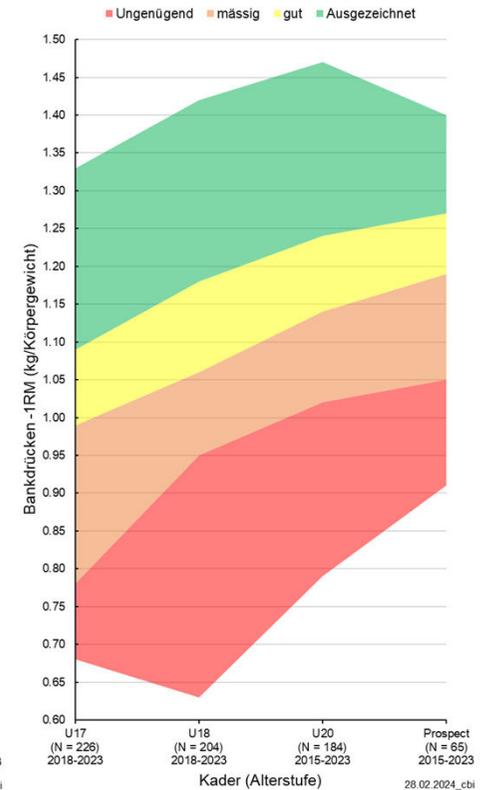
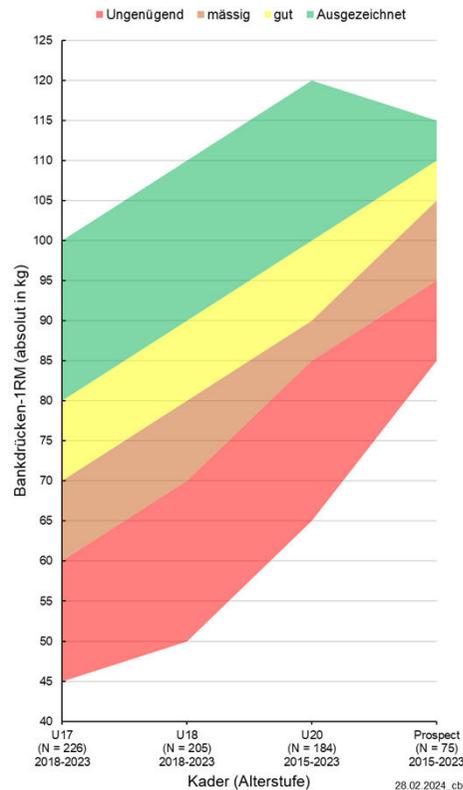
Zur Ermittlung der Maximalkraft (1RM = 1 Repetition Maximum) der oberen Extremitäten wird Bankdrücken als Testform genutzt. Der Spieler stemmt sein Wunschgewicht 1x hoch. Danach hat er 3-4min Pause. Es wird in 5-kg-Schritten oder nach Wunsch in 10-kg-Schritten gesteigert. Solange der Spieler das Gewicht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



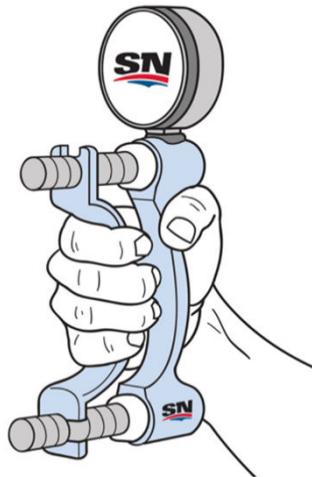


Handgrip (Alle)

Testinformation:

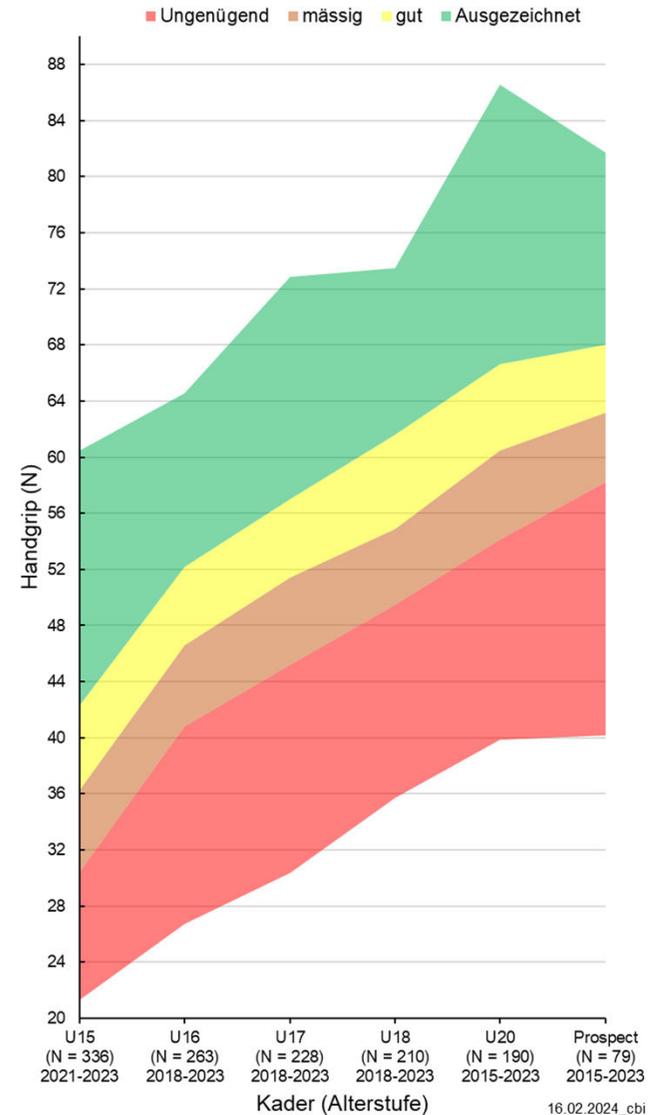
Mittels Handkraftmessgerät wird die Unterarmkraft erfasst. Der Spieler steht gerade an der Wand, wobei der Unterarm rechtwinklig eingestützt ist und Ellenbogen immer Kontakt mit der Wand hat.

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.

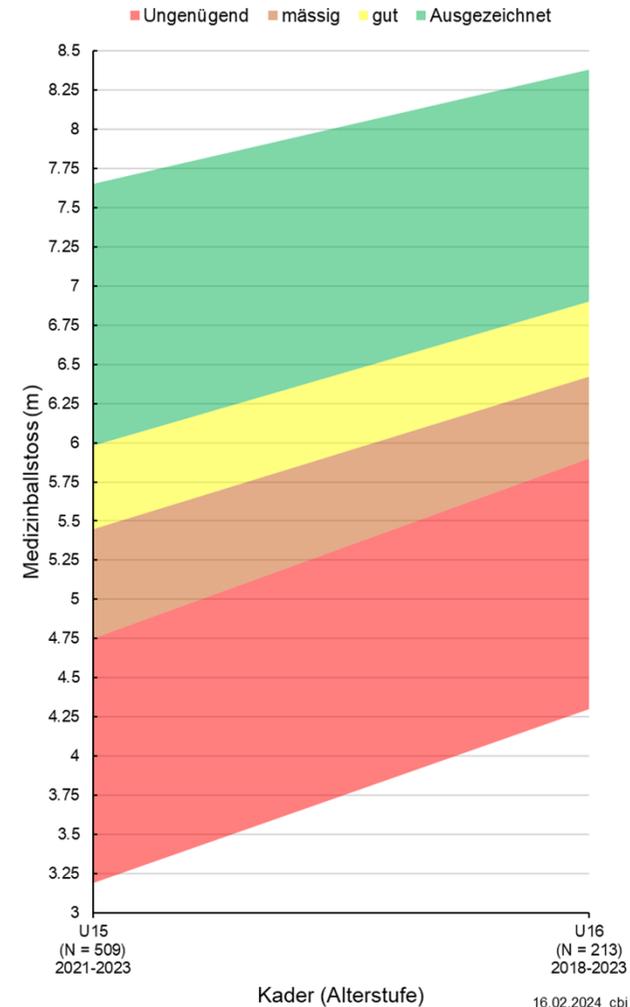
La distance est mesurée au centimètre près entre le mur et le point d'atterrissage de la balle (centre de la balle).



Veranschaulichung Medizinballstoss
Illustration du lancer de médecine-ball



EHSM
Eidgenössische
Hochschule
für Sport
Magglingen





Rumpfkrafttest (U15/U16)

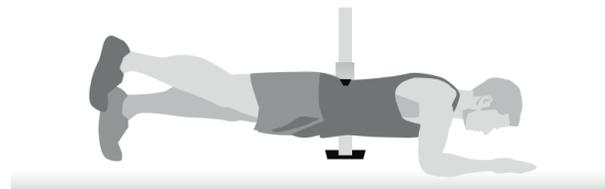


EHSM
Eidgenössische
Hochschule
für Sport
Magglingen

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:

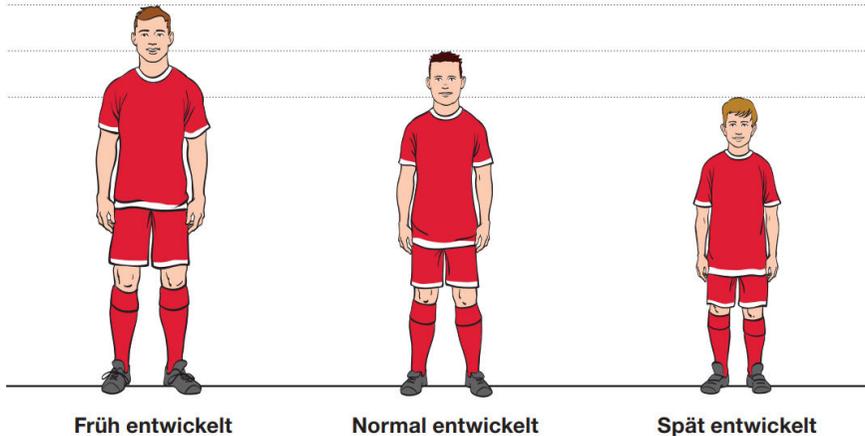
Der Mirwald-Test ermöglicht uns den biologischen Entwicklungsstand der Spieler zu ermitteln. Spieler desselben Jahrgangs können einen unterschiedlichen Entwicklungsstand aufweisen, der bis zu 5 Jahren abweichen kann. Durch die Erfassung des biologischen Entwicklungsstands erhöhen wir die Chancengleichheit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

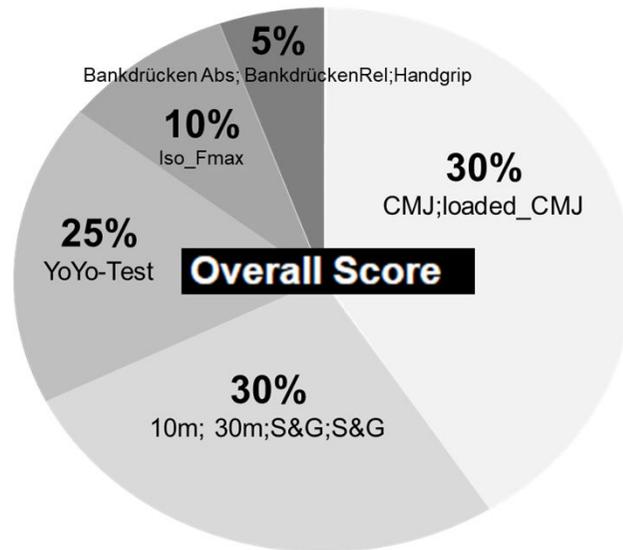


EHSM
Eidgenössische
Hochschule
für Sport
Magglingen

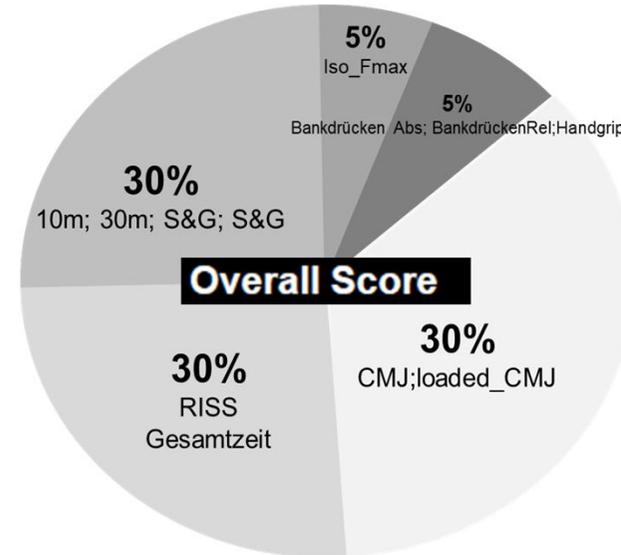
Information:

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.

Le Overall-Score décrit l'état de performance physique spécifique au hockey sur glace en une seule valeur. Cette valeur est calculée à partir des rangs percentiles obtenus lors des tests de performance individuels avec les pondérations suivantes (voir les illustrations ci-dessous). La plage de valeurs va de 0 à 100. Le score global ne peut être calculé que si tous les tests ont été accomplis



MNT-U17; MNT-U18



MNT-U20; Prospects

Overall Score	0	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
	Ungenügend					mässig						gut				ausgezeichnet					

Anfahrtsinformationen

Herzliche Gratulation, Du wurdest für die Leistungstests in Magglingen aufgeboten. Der Testtag beginnt für dich entweder um **08:15h** oder **14:00h** (siehe dazu das Aufgebot!) mit der **Besammlung im Foyer der Halle End der Welt (Gebäude Nr. 31 auf dem Situationsplan)**.

Die Tests sowie die Elterninfo finden in der **Halle End der Welt** statt. Der Zugang zur Halle ist mit dem Auto erschwert und es sind zudem keine Parkplätze vorhanden. Wir bitten sie daher P10 für Personen mit beschränkter Mobilität freizuhalten und die Parkplätze P7, P8 und P9 zu nutzen (im gelben Quadrat zu finden) – vielen lieben Dank! Zu Fuss dauert es dann nur ca. 10-15' bis zur Halle.

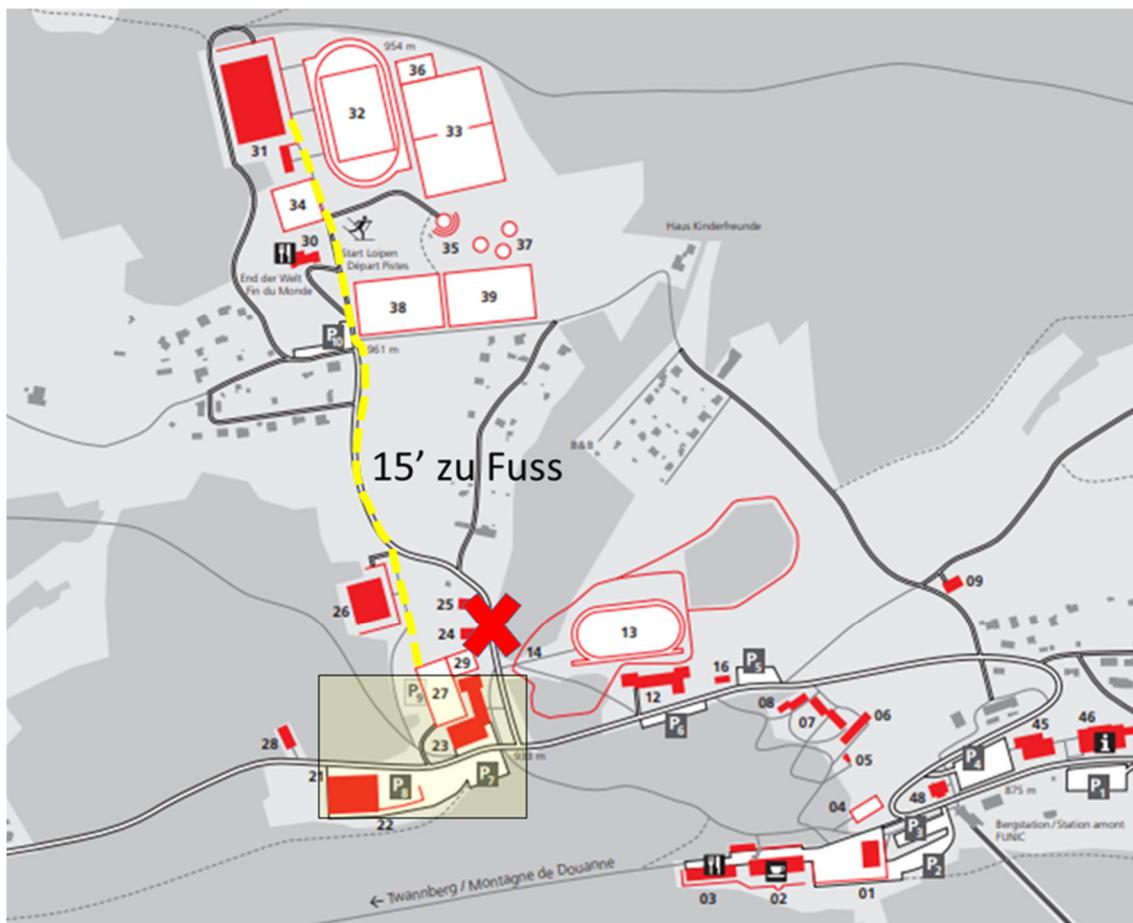


Abbildung 1. Situationsplan Magglingen (bitte benutzt die Parkplätze P7, P8 und P9 und kommt zu Fuss zur Halle)

Weitere Anreiseinformationen findest Du unter folgendem Link:

<https://www.baspo.admin.ch/de/das-baspo/standorte/magglingen.html>

Essen:

Im Anschluss an die Tests kann sich jeder Spieler ein Lunchpäckli zusammenstellen. Es werden hierfür Sandwiches, Riegel, Früchte und Wasser verteilt.

Vor und während dem Test stellen wir kein Essen zur Verfügung, deshalb empfehlen wir Euch etwas mitzunehmen.

Informations d'accès

Félicitations, tu as été convoqué pour les tests de performance à Macolin. La journée des tests commence soit à **08h15** soit à **14h00 (voir la convocation!)** avec le rassemblement dans la salle de la Fin du Monde (bâtiment n°31 sur le plan).

Les tests ainsi que l'information aux parents auront lieu dans la salle de la Fin du Monde. L'accès à la salle est difficile en voiture et il n'y a pas de places de parc disponibles. Nous vous demandons donc de libérer le P10 pour les personnes à mobilité réduite et d'utiliser les parkings P7, P8 et P9 (à trouver dans le carré jaune) - merci beaucoup! En marchant, il faut environ 10 à 15 minutes pour arriver à la salle.

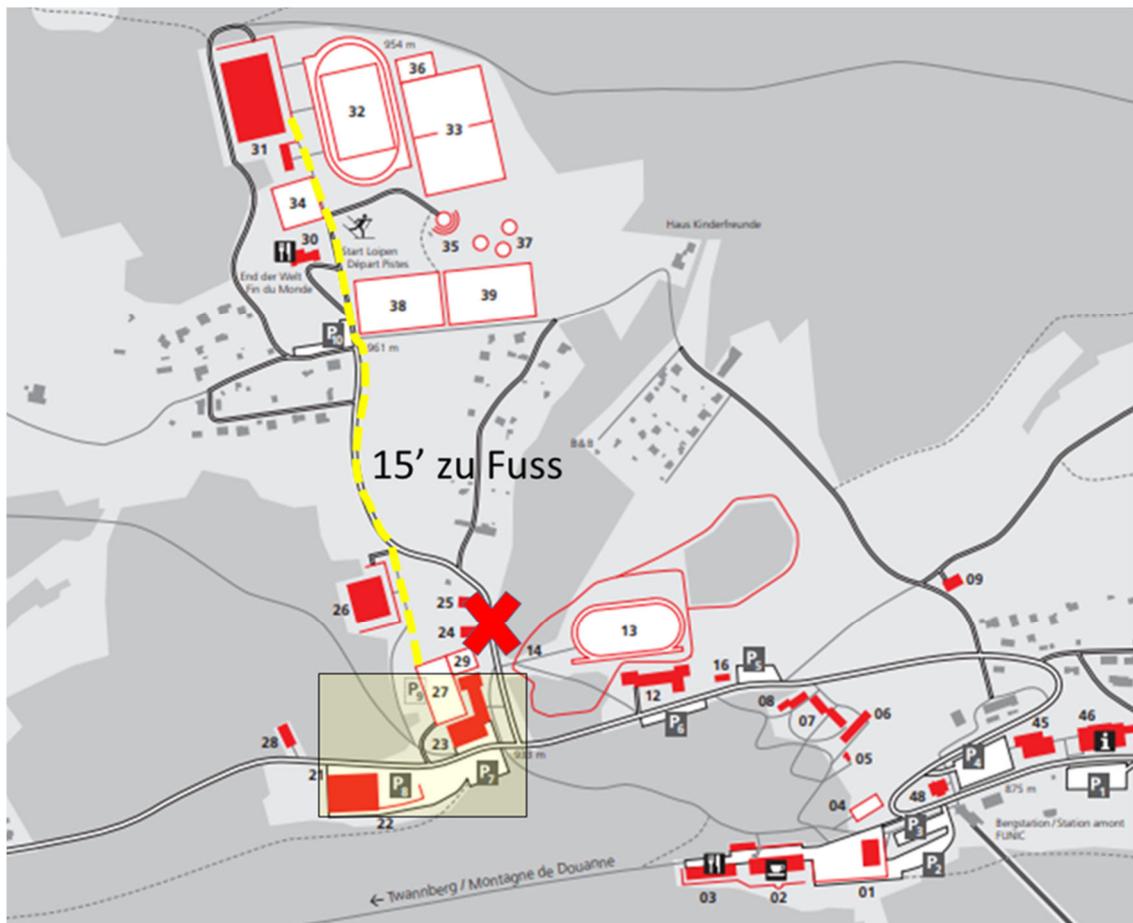


Image 1. Plan de situation de Magglingen (veuillez utiliser les parkings P7, P8 et P9 et venir à pied jusqu'à la salle).

Pour plus d'informations sur le trajet, veuillez consulter le lien suivant :

<https://www.baspo.admin.ch/fr/das-baspo/standorte/magglingen.html>

Nutrition

Après les tests, chaque joueur peut composer son propre casse-croûte. Des sandwichs, des barres, des fruits et de l'eau seront distribués. Avant et pendant les tests, nous ne fournissons pas de nourriture, donc nous vous recommandons d'apporter quelque chose.