Sporttest
swiss unihockey Referee

Grossfeld G1

Kleinfeld R1/R2

YOYO Intermittent Recovery Test Level 1

Eine ausgeprägte unihockeyspezifische Ausdauerfähigkeit ist Voraussetzung, um konstant seine Leistung abrufen zu können.

Der YOYO Test ist ein standardisierter Leistungstest, um die spielsportspezifische Ausdauerfähigkeit zu messen.

Er hat sich in der Praxis durchgesetzt und eignet sich bestens, um die unihockeyspezifische Ausdauerleistung zu messen.

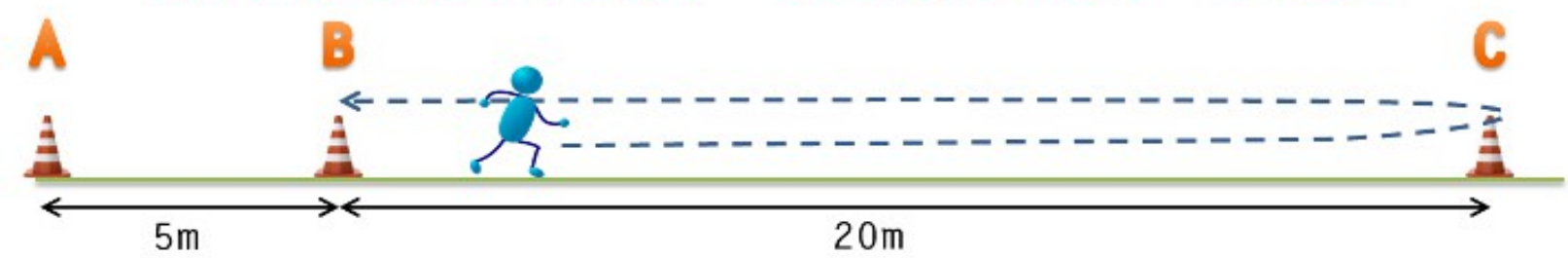
Es ist ein Test mit maximaler Belastung und kann mit mehreren Teilnehmern gleichzeitig durchgeführt werden.

Material

- Genügend Helfer
- Signalton beschaffen (https://youtu.be/PoCieMcmQHo)
- Lautsprecher/Radio mit ausreichend lautem Ton
- Messband
- Markierungshüttchen

Testprotokoll 1/2

- Aufstellen der Hütchen gemäss Skizze



- Signalton testen
- Lockeres Einlaufen der Spieler zwischen den Wendepunkten.
- Die Kontrolleure informieren die Spieler genauestens über die korrekte Durchführung des Tests, und kontrollieren im Anschluss entsprechend streng.
- Die Spieler stellen sich auf der Startlinie auf, der Ton wird gestartet.

Testprotokoll 2/2

- Anfangs keine Verwarnungen aussprechen, sondern Korrekturen anbringen, damit die Spieler den Rhythmus finden können.
- Es reicht, wenn die Spieler die Wendelinie berühren.
- Frühstarts sind nicht zulässig und müssen verwarnt werden.
- Jeder Testleiter notiert den Speedlevel seiner Teilnehmer nach Testabbruch. **Das angefangene Intervall wird noch gezählt, falls die Hälfte der Strecke absolviert worden ist (auch bei vorheriger zweiten Verwarnung).**
- Anschliessend kann die zurückgelegte Distanz anhand der Tabelle errechnet werden (es müssen immer alle Strecken gelaufen werden, aussetzen ist nicht erlaubt)
- Tipp: Hütchen o.ä. für Markierung bereits verwarnter Athleten verwenden.

Abbruchkriterien

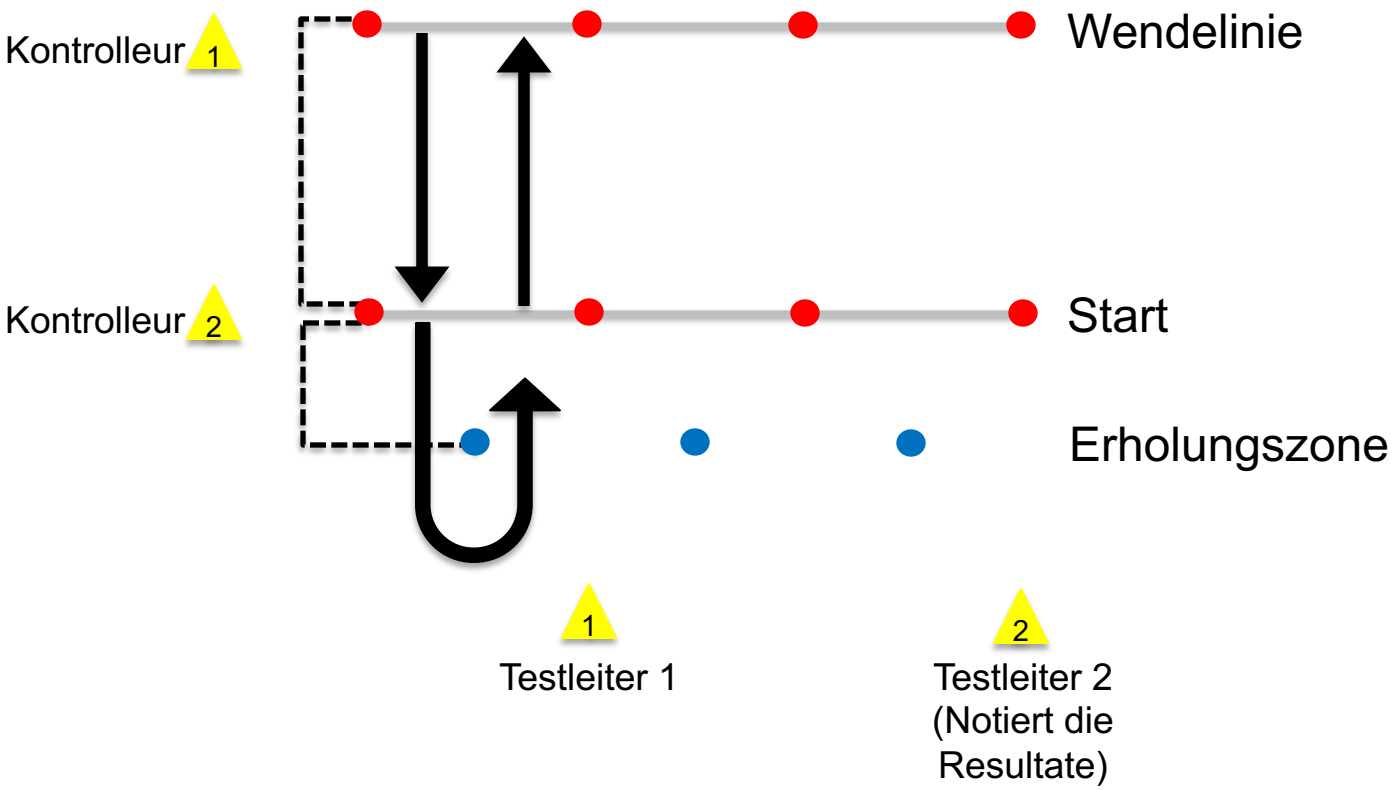
- Subjektiver Testabbruch: Der Spieler bricht den Test selber ab (bei der Instruktion muss betont werden, dass der Test eine maximale Anstrengung erfordert).
- Objektiver Testabbruch durch einen Kontrolleur: Zuerst hartes Coaching, anschliessend eine Verwarnung. Beim zweiten Fehlverhalten wird der Spieler aus dem Test genommen.

Fehlverhalten

- Umkehrlinie nicht berührt.
- Umkehrlinie erst nach dem zweiten Signalton berührt.
- Startlinie erst nach dem dritten Signalton berührt.
- Rollender Start (die Spieler müssen an der Startlinie kurz stillstehen).
- Frühstart.

Achtung: Der Test ist nur aussagekräftig, wenn das Testprotokoll streng eingehalten wird (insbesondere die genaue Überprüfung, ob der Spieler die Hütchen bei den entsprechenden Signaltönen erreicht)

YOYO Testanordnung



Test-Limite Schiedsrichter swiss unihockey

Liga/Kategorie	YOYO-Testlimite	Länge	km/h
NLA Männer	16 - 3	1200 m	15.5
NLA Frauen NLB/U21A Männer	15 - 8	1080 m	15.0
SR R1/R2	15 - 5	960 m	15.0

swiss unihockey

Ergebnistabelle
YOYO Intermittent Recovery Test Level 1

Speed level	Repetitionen (Meter)	Repetitionen (Meter)	Repetitionen (Meter)	Repetitionen (Meter)	Repetitionen (Meter)	Repetitionen (Meter)	Repetitionen (Meter)	Repetitionen (Meter)
5	1 (40)							
9	1 (80)							
11	1 (120)	2 (160)						
12	1 (200)	2 (240)	3 (280)					
13	1 (320)	2 (360)	3 (400)	4 (440)				
14	1 (480)	2 (520)	3 (560)	4 (600)	5 (640)	6 (680)	7 (720)	8 (760)
15	1 (800)	2 (840)	3 (880)	4 (920)	5 (960)	6 (1000)	7 (1040)	8 (1080)
16	1 (1120)	2 (1160)	3 (1200)					

Trainingsempfehlungen

- Zweimal pro Woche 30 Minuten spezifisches Ausdauertraining (intermittierende Methoden)
- Dauerläufe sind nur zu Regenerationszwecken angebracht
- Beispiel einer intermittierenden Form: 15 Sekunden intensive Belastung (95%) / 15 Sekunden aktive Erholung (60%)

  Trainingsfile „Beep_all_15Sec_for_30Min“ (https://youtu.be/2-uxuom_nwg)

- Auch Spielformen können intermittierend durchgeführt werden

Material und Informationen im Kapitel ”Ausdauer”:
http://www.swissunihockey.ch/de/administration/nachwuchsfoerderung/selektion/leistungsdiagnostik