



# SOCGER TEST



## Einführung

Aus meiner Juniorenzeit habe ich mich an die Sportabzeichen erinnert, spezielle an ein Fußball-Abzeichen. Es war immer Anreiz gewesen, gewisse technische Dinge intensiver zu üben. Beim DFB habe ich eine entsprechende Übungssammlung gefunden, welche ich teilweise in mein Training mit den E-Junioren eingebaut habe. Ich konnte feststellen, dass die Jungs vom gleichen Fieber gepackt wurden wie ich früher.

Dies brachte mich nun auf die Idee, dass wir für unsere Junioren einen **SOCGER TEST** einführen könnten. Dies als Anreiz, sich im Umgang mit dem Ball auf spielerische Weise zu verbessern.

Natürlich sollen die Anstrengungen, Leistungen und Verbesserung sichtbar, mit einem gewissen Stolz präsentiert werden. Zu diesem Zweck habe ich eine Aufnäher-Serie in Gold, Silber und Bronze entwickelt, welche auch mit Heissleim beschichtet ist und so problemlos und gut sichtbar am Trainer, Hose usw. angebracht werden kann.

Das Stoffabzeichen wird mit einem metalligen Faden bestickt. Der äußere Rand des Aufnehmers wird mit einem Kettelrand zum Schutze des Ausfransens und rückseitig mit einer "Klebefläche" versehen. Dimension 50x50 mm, Kosten pro Stück ca. CHF 1.50



Die Übungen liegen nun also im nachfolgend beschriebenen **SOCGER TEST** vor. Wer sie genau studiert, wird sehr schnell feststellen, dass jeder einzelne für sich selbst trainieren kann, um die verschiedenen Leistungsstufen zu erreichen. Genau dies ist gewollt. Wer Fußball im Verein spielt, sollte sich nicht nur auf das Mannschaftstraining und die Spiele beschränken, sondern darüber hinaus üben, üben und nochmals üben, um die eigene Technik zu verbessern.

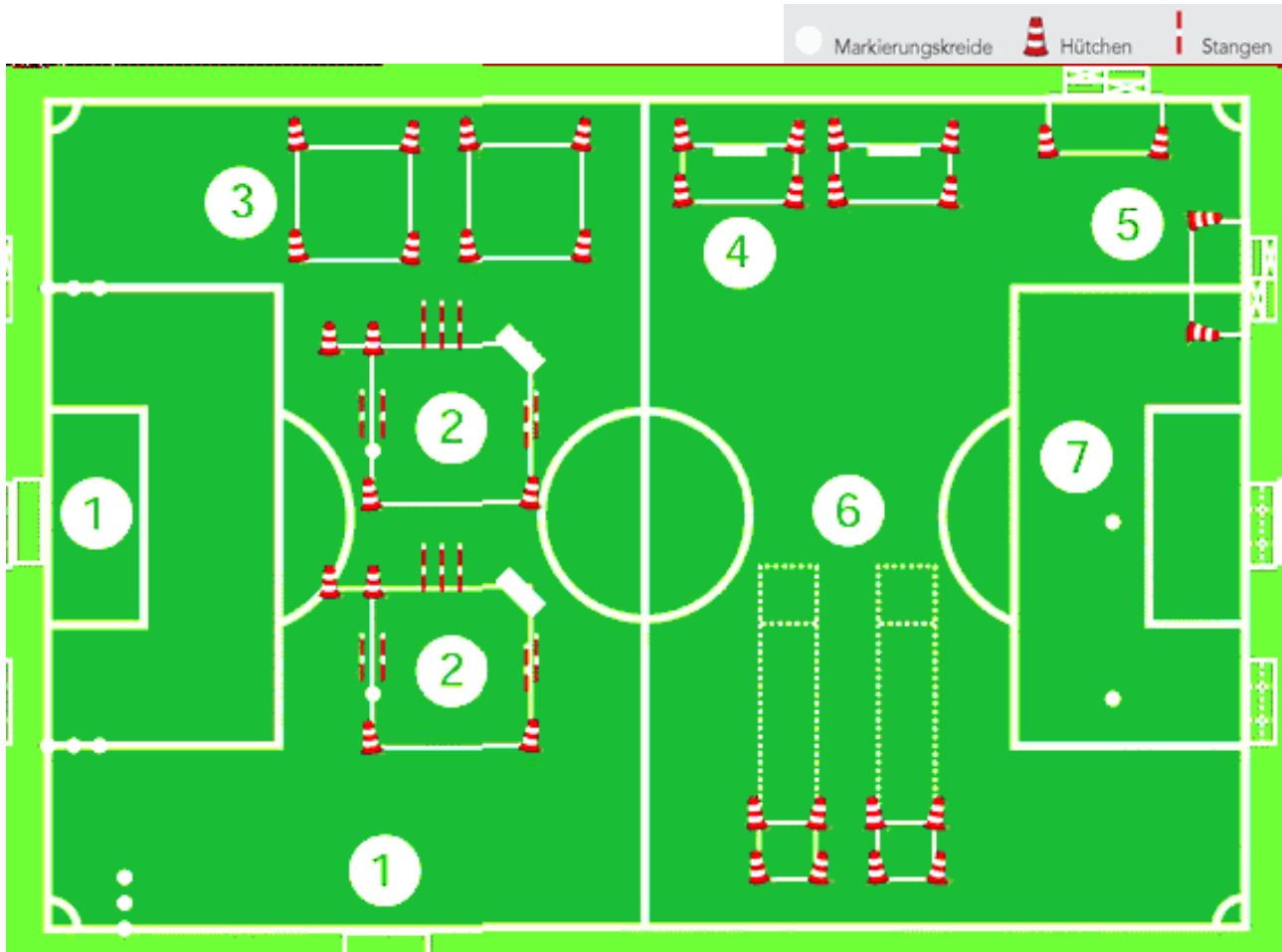
Wir leben in einer Zeit, wo es den Straßenfußball nicht mehr gibt, nicht mehr geben kann, weil die Straßen, auf denen früher nach Lust und Laune gespielt werden konnte, heutzutage zugestellt sind. Deshalb müssen Alternativen her. Zumal dann, wenn wir feststellen, dass andere Länder mächtig aufgeholt haben und uns technisch teilweise überlegen sind. Der **SOCGER TEST** soll dazu beitragen, Defizite aufzufangen. Besonders den ganz jungen Jahrgängen kann ich nur den Tipp geben, die verschiedenen Übungen so intensiv auszuprobieren, bis man sie schlafwandlerisch sicher beherrscht. Und wenn dies der Fall sein sollte, heißt mein nächster Tipp, weiter zu üben mit dem anderen, so genannten "schwächeren" Fuß!

Wer sich um den **SOCGER TEST** bemüht, wird davon auch, dies ist meine ganz sichere Prognose, im Wettkampf profitieren. Wer jedoch gar nicht im Verein spielt, wird über die Übungen vielleicht den Anreiz entwickeln, sich (wieder) einen Verein zu suchen. Wer nur aus persönlichem Ehrgeiz mitmachen möchte, ist ebenfalls herzlich willkommen. Das Fußball-Abzeichen erfüllt für jeden den richtigen Zweck, wenn Spaß und Freude vermittelt werden.

**Um den Leistungsstand überprüfen zu können, sollte der **SOCGER TEST** idealerweise zweimal pro Jahr, wettkampfmässig ab der Stufe E-Junior durchgeführt werden.**

Kusi Blättler

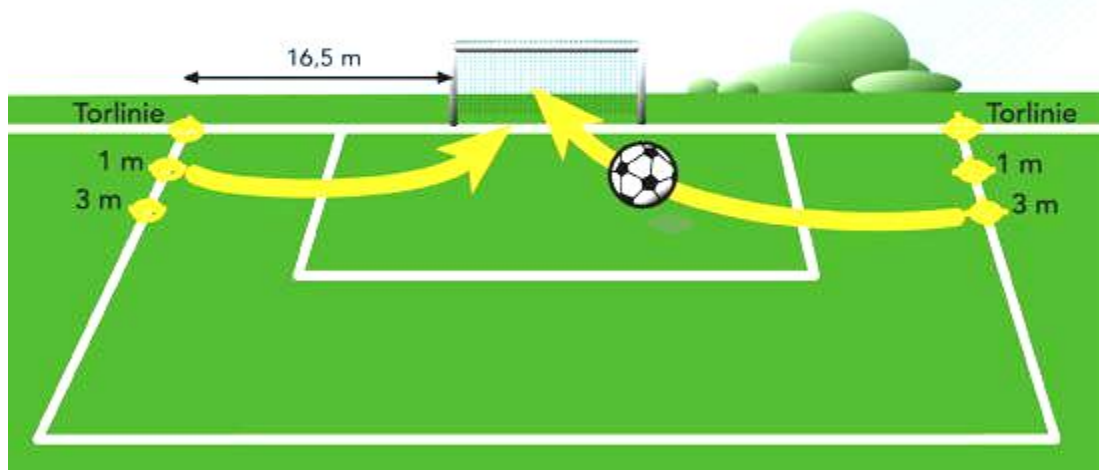
## Spielfeldaufbau



## Station 1 Kunstschütze

**Aufgabe:** Den Ball von einem seitlich versetzten Punkt in das Tor schießen.

Jeder Schütze kann Seite und Schusswinkel selbst festlegen. Schusswinkel und Seite können bei jedem einzelnen der vier Versuche verändert werden.



**Wertung:**  
Jeder Schütze hat **vier Versuche**, 16,5 m vom Torpfosten entfernt (Strafraumlinie). Die **drei besten** Versuche werden gewertet.

**Tipp:**  
Verwenden Sie Markierungskreide (Markierungsstelle behindern die Spieler).



### Punktzahl:

Entfernung Ball - Torlinie	Punktzahl je Treffer
Torlinie	<b>20 Punkte</b>
1 Meter	<b>15 Punkte</b>
3 Meter	<b>10 Punkte</b>

Maximal erreichbare Punktzahl: **60**

## Station 2 Dribbelkünstler

**Aufgabe:** Start mit ruhendem Ball, vier Meter vom markierten Parcours entfernt. Die Richtung des Durchlaufens des Parcours ist vorgegeben.

Den Ball mit dem Fuß durch die Stangen dribbeln. Die Ballprellwand (Bank von max. 30 cm Höhe) durch einen gezielten Innenseitstoß anspielen und den zurückprallenden Ball in die weitere Laufbewegung mitnehmen. Anschließend das Stangentor mit dem Ball am Fuß durchlaufen, sowie durch einen gezielten und entsprechend dosierten Innenseitstoß den Ball so durch das kleine Stangentor spielen, dass er bei gleichzeitigem Umlaufen des Tores hinter dem Tor wieder aufgenommen werden kann.



**Wertung:**  
Gemessen wird die Sekundenzahl. Alle Altersgruppen haben **zwei Versuche**, von denen die beste Zeit gewertet wird.

Die Zeit wird gestoppt, wenn der/die Spieler/-in **mit dem Ball am Fuß** die Ziellinie überdribbelt.

**Aufbau:**  
Quadrat von 14 x 14 m



### Punktzahl:

unter 18 Sek. **60 Punkte**

18 - 20 Sek. **50 Punkte**

21 - 23 Sek. **40 Punkte**

24 - 26 Sek. **30 Punkte**

27 - 30 Sek. **20 Punkte**

über 30 Sek. **0 Punkte**

(Es wird auf volle Sekunden abgerundet.)

Maximal erreichbare

**Punktzahl: 60**

## Station 3 Ballzauberer

**Aufgabe:** Den Ball mit dem Kopf, Oberschenkel oder/und Fuß hochhalten. Der Ball sollte möglichst mit verschiedenen Körperteilen hochgehalten werden (keine Pflicht).

Der Spieler/die Spielerin beginnt, indem der Ball aus der Hand selbst hochgeworfen wird.

Den Teilnehmern sollten vor Beginn des ersten Versuches zwei Probedurchgänge außerhalb des Feldes gewährt werden ("Aufwärmphase"/ Abbau der Nervosität). Dies kann geschehen, während die Übung des Vorgängers bereits läuft. Hierfür sollten genug Bälle bereit liegen.



**Aufbau:** Quadrat von 10 x 10 m, in dem die Übung absolviert werden muss. Sollte der Teilnehmer das Feld während des Jonglierens verlassen oder der Ball den Boden berühren, wird der Versuch mit der erreichten Punktzahl abgebrochen und der Spieler/die Spielerin darf erneut einen Versuch starten, sofern noch keine zwei Versuche absolviert wurden.

**Wertung:**  
Jeder Spieler hat **zwei Versuche**.

Der **beste Versuch** wird gewertet.



**Punktzahl:**

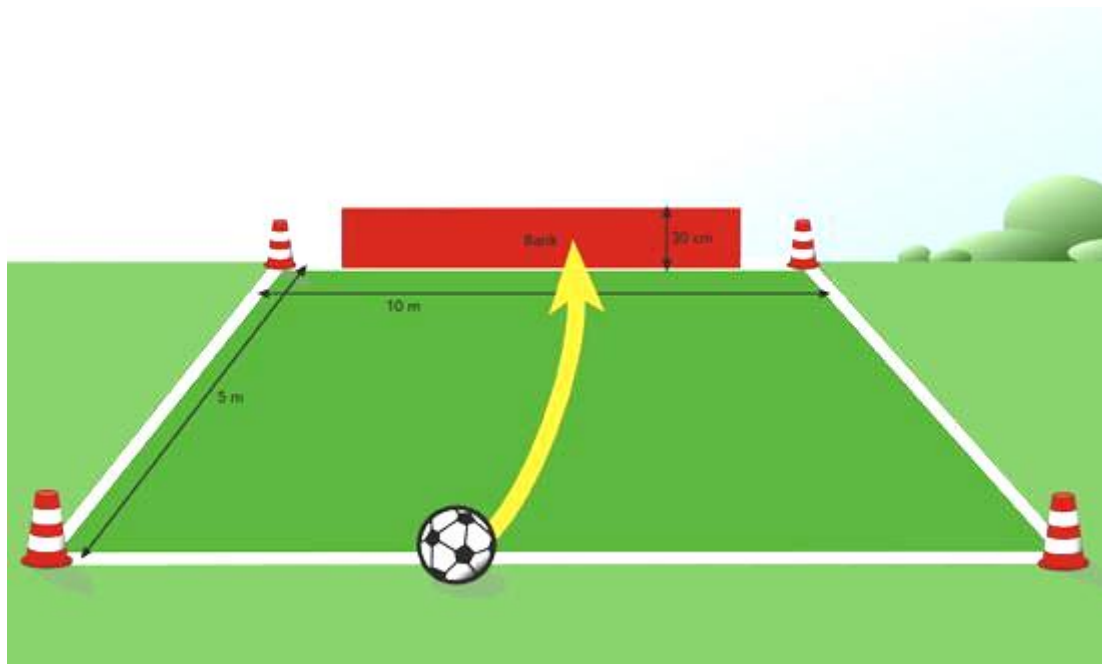
Jeder Kontakt zählt 1 Punkt

Maximal erreichbare  
**Punktzahl: 60**

## Station 4 Kurzpass-Ass

**Aufgabe:** Der Spieler muss den Ball mit der **Innenseite** 30 Sekunden gegen eine Ballprellwand (Bank von **max. 30 cm Höhe**) spielen.  
Der Mindestabstand zur Bank beträgt fünf Meter.

Während der Übung darf **einmal** ein Ersatzball verwendet werden (bereitlegen).



### Wertung:

Mindestabstand fünf Meter.  
Der zurückspringende Ball darf nach jedem Rückprall kontrolliert, kann aber auch direkt gespielt werden. **Nur Innenseitstöße zählen!**

**Tipp:** Markieren Sie die Fünfmeterlinie mit Markierungskreide zur Orientierung für Teilnehmer und Stationsbetreuer. Stellen Sie ein Tor hinter die Bank.



### Punktzahl:

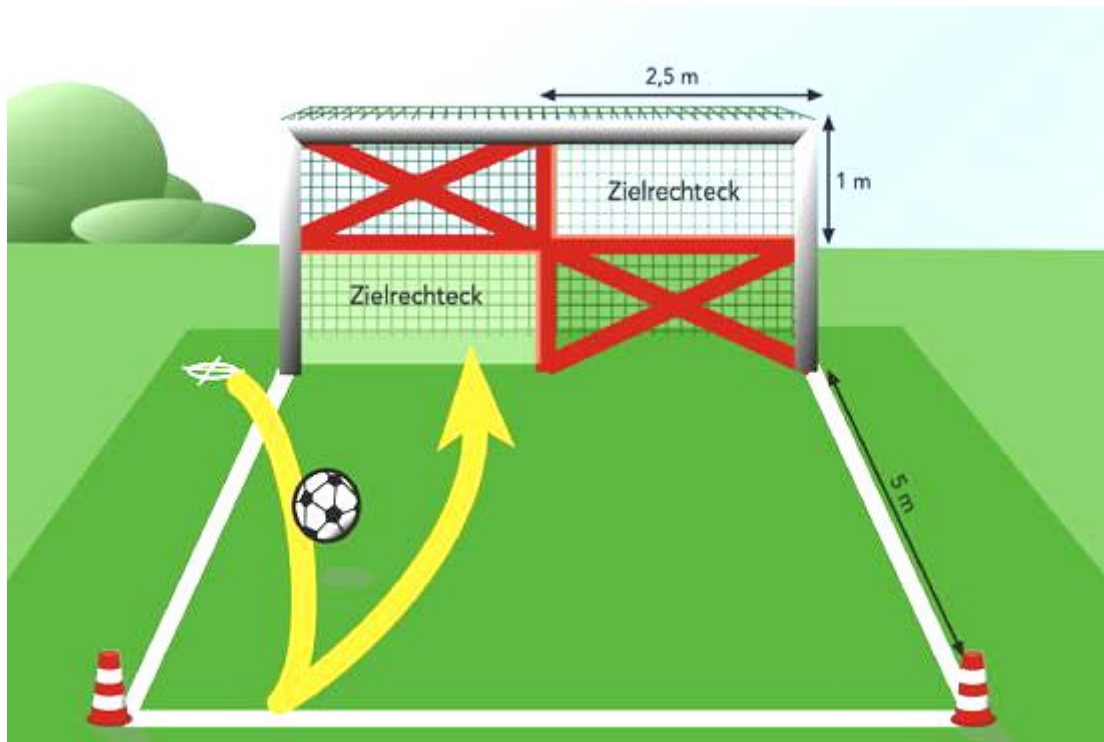
Jeder Spieler hat **einen Versuch** von **30 Sekunden**, wobei jeder regelgerechte Kurzpass (Innenseite, Mindestabstand), der auf die Bank trifft (auch Kantentreffer), mit **3 Punkten** gewertet wird.

Maximal erreichbare **Punktzahl: 60**

## Station 5 Kopfbalkkönig

**Aufgabe:** Der Kopfstoß erfolgt aus der Bewegung in ein Zielrechteck von der Größe 2,5 x 1 m (ein gevierteltes Kleinfeldtor von 5 x 2 m). In das untere Rechteck kann der Ball als Aufsetzer (**einmalige** Bodenberührung) geköpft werden. Ein Treffer ist auch dann gültig, wenn es zu einer Berührung der Bänder kommt und der Ball anschließend durch das korrekte Zielrechteck ins Tor fliegt.

**Organisation:** Der Zuwerfer steht **seitlich** neben dem Tor. Er wirft den Ball beidhändig von unten nach oben (Bogenwurf) zum Spieler.



**Wertung:**  
Jeder Spieler hat **je drei Versuche** aus fünf Meter Entfernung in das untere und obere Zielrechteck.



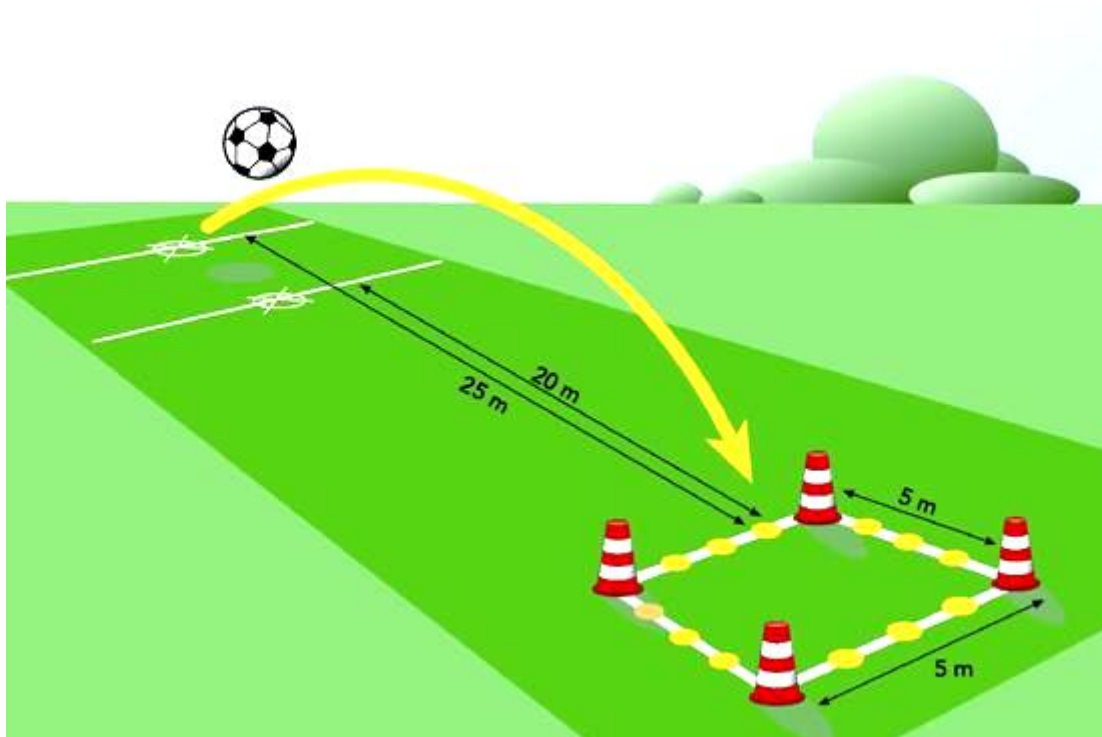
**Punktzahl:**

Jeder korrekte Treffer ist mit **10 Punkten** zu bewerten. Die **Punktzahl** ergibt sich aus allen sechs Versuchen.

Maximal erreichbare **Punktzahl: 60**

## Station 6 Flankengott

**Aufgabe:** Der Ball wird mit einem Zielstoß (Innenspann) als Flanke in ein quadratisches Zielgebiet gespielt.  
Der Spieler darf mit seinem starken Fuß spielen.



### Wertung:

Jeder Schütze hat **drei Versuche**, den ruhenden Ball ins Zielquadrat zu spielen.

bis 13 Jahre: Entfernung 20 m  
ab 14 Jahren: Entfernung 25 m

**Tipp:** Markieren Sie die das Zielquadrat sehr auffällig als Orientierungshilfe.

**Aufbau:** Quadrat von 5 x 5 m



### Punktzahl:

Für jeden Treffer erhält der Teilnehmer **20 Punkte**. Die Punkte aller drei Versuche werden zusammengezählt.

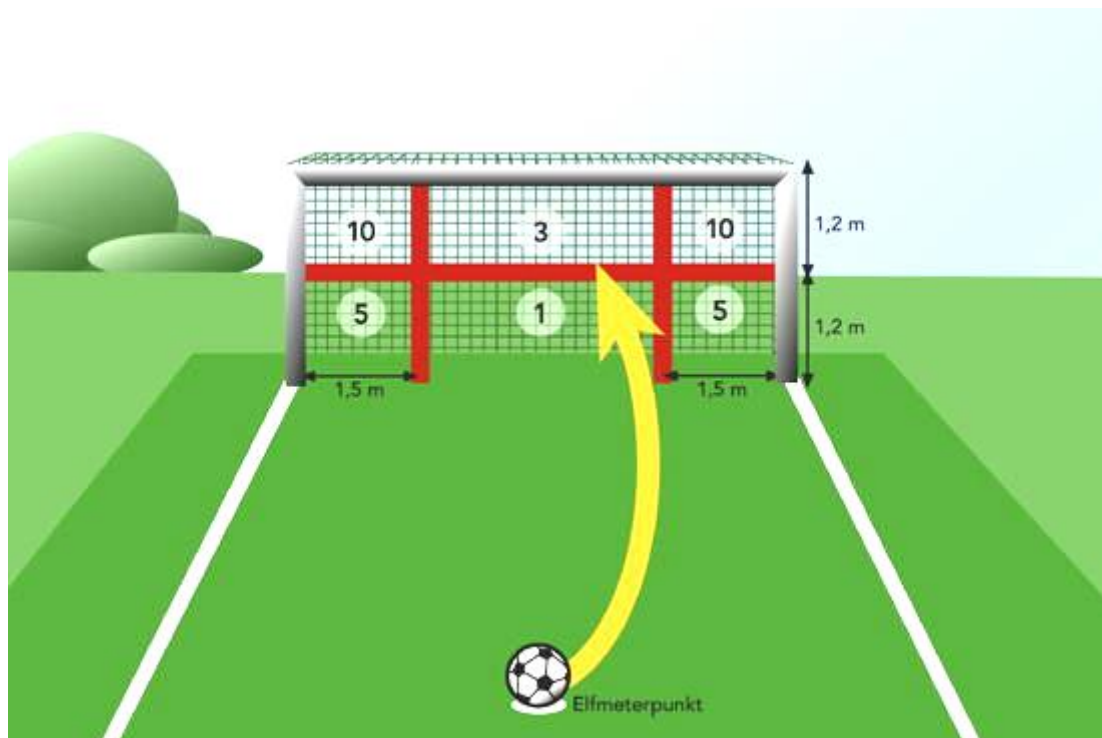
Maximal erreichbare  
**Punktzahl: 60**



## Station 7 Elferkönig

**Aufgabe:** Torschuss frontal vom Elfmeterpunkt auf ein Punktegitter.

**Aufbau:** Die Punktefelder durch Bänder markieren: Senkrecht zwei Bänder im Abstand von 1.5 m zum Pfosten spannen, waagrecht ein Band 1.20 m unterhalb der Latte.



**Wertung:**

Jeder Schütze hat **sechs Versuche**. Die Wertung ergibt sich aus dem oben abgebildeten Punktegitter.



**Punktzahl:**

Die Punkte aller sechs Versuche werden zusammengezählt.

Maximal erreichbare **Punktzahl: 60**

## Tipps und Hinweise

**Punktesystem, maximale Punktzahl: 420**

Mit soviel Punkten wird ein Abzeichen vergeben:

	<b>Kinder</b> 10 bis 13 Jahre	<b>Jugendliche</b> 14 bis 16 Jahre	<b>Erwachsene</b> ab 17 Jahren	<b>Erwachsene</b> ab 40 Jahren	<b>Erwachsene</b> ab 50 Jahren
	260	300	340	300	260
	220	260	300	260	220
	180	220	260	220	180

### Trainingstipp und medizinischer Hinweis:

Ein kurzes Aufwärmen mit Laufen, Stretching und Gymnastik sollte selbstverständlicher Bestandteil jedes Trainings sein.

Wer älter als 35 Jahre ist und nicht mehr regelmäßig Sport treibt, sollte sich vor Aufnahme des Trainings für das Fußball-Abzeichen einem "Gesundheits-Check" bei seinem Hausarzt unterziehen.

## Material für einen Parcours

### Station 1 Kunstschütze

1 x Großtor  
3 x Ball, Größe 4 oder 5, 350 g  
3 x Ball, Größe 5, 420 g  
Markierungskreide

### Station 2 Dribbelkünstler

3 x Markierungskegel / Hütchen  
8 x Stangen  
1 x Langbank  
1 x Ball, Größe 4 oder 5, 350 g  
1 x Ball, Größe 5, 420 g  
1 x Stoppuhr

### Station 3 Ballzauberer

4 x Markierungskegel / Hütchen  
1 x Ball, Größe 4 oder 5, 350 g  
1 x Ball, Größe 5, 420 g

### Station 4 Kurzpass-Ass

4 x Markierungskegel / Hütchen  
1 x Langbank  
1 x Ball, Größe 4 oder 5, 350 g  
1 x Ball, Größe 5, 420 g  
1 x Stoppuhr  
Markierungskreide  
evtl. ein Kleinfeldtor,  
um Bälle aufzufangen

### Station 5 Kopfbalkkönig

2 x Markierungskegel / Hütchen  
1 x Kleinfeldtor (5 x 2 m)  
1 x rot-weißes Flatterband á 8 m  
1 x rot-weißes Flatterband á 3 m  
1 x rot-weißes Flatterband,  
diagonal  
3 x Ball, Größe 4 oder 5, 350 g  
3 x Ball, Größe 5, 420 g  
Markierungskreide

### Station 6 Flankengott

4 x Markierungskegel / Hütchen  
3 x Ball, Größe 4 oder 5, 350 g  
3 x Ball, Größe 5, 420 g  
12 x Markierungsteller  
Markierungskreide

### Station 7 Elferkönig

1 x Großtor  
1 x rot-weißes Flatterband á 10 m  
2 x rot-weißes Flatterband á 3 m  
3 x Ball, Größe 4 oder 5, 350 g  
3 x Ball, Größe 5, 420 g  
Markierungskreide

**Hinweis:** bei parallelem Aufbau von zwei Parcours verdoppelt sich der Materialbedarf

#### Achtung:

Bei der Durchführung des Fußball-Abzeichens ist auf Verwendung der altersgemäßen Fußbälle zu achten:

10 bis 12 Jahre Größe 4 oder 5 = **350 g**  
ab 13 Jahre Größe 5 = **420 g**