U15-AUFGEBOT
U15-CONVOCATION
U15-CONVOCAZIONE

LEISTUNGSTEST, TEST DI PERFORMANCE
TEST DE PERFORMANCE

MAGGLINGEN, MACOLIN
12.06.2022
ZS, OS, SR

U15-Leistungstest
U15-Test de Performance
U15-Test di Performance

Magglingen / Macolin

12.06.2022

Besammlung Rassemblement Spieler / Joueurs	Sonntag / Dimanche, 12.06.2022		
	Siehe / voir Liste	08.15 Uhr	Halle «End der Welt»
	Siehe / voir Liste	13.30 Uhr	Halle «End der Welt»
Entlassung Licenciement Spieler	Sonntag / Dimanche, 12.06.2022		
	Siehe / voir Liste	12.15 Uhr	Halle «End der Welt»
	Siehe / voir Liste	17.30 Uhr	Halle «End der Welt»
Ausrüstung Équipement	Off-Ice Kleider (wenn möglich in Clubfarben) Vêtements Off-Ice (si possible aux couleurs du club)		
Kosten Coûts	Vor Ort werden Fr. 50.- in bar eingezogen Fr. 50.- seront encaissés en espèces sur place		
Informationen Informations	Der Spieler ist besorgt, eine Kopie des Aufgebots an den Club weiterzuleiten. Versicherung ist Sache des Teilnehmers. Le joueur est tenu de transmettre une copie de la convocation au club. L'assurance est à la charge du participant.		
Wichtig Important	Absenzen sind sofort an Sven Dick zu melden Les absences doivent être signalées immédiatement à Sven Dick 077 433 24 09 sven.dick@sihf.ch		
Elterninfo Infos pour les parents	Um 09.00 und 14.00 Uhr findet eine Elterninfo statt in der Halle «End der Welt» statt. Une réunion d'information pour les parents aura lieu à 09h00 et 14h00 dans le hall "Fin du monde".		
Verpflegung Repas	Jeder Spieler erhält nach dem Test ein Lunchpaket. Chaque joueur reçoit un panier-repas après le test.		

U15-Leistungstest / U15-Test di performance / U15-Test de performance
Magglingen / Macolin 12.06.2022

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

Position	Name	Vorname	Geb.-Jahr	Club	Bemerkungen
D	Affolter	Timo	18.03.2008	SC Bern Future	timo.affolter@quickline.ch
D	Balmer	Marcel	08.03.2008	SC Bern Future	hansjuerg.balmer@gmx.ch
D	Baumann	Lars	04.08.2008	EHC Olten	s-baumann@bluewin.ch
D	Ess	Joel	09.07.2008	Dragon Thun	ess.denise@bluewin.ch
D	Fuhrer	Julian	14.06.2008	EHC Biel-Bienne	speedy69@bluewin.ch
D	Hert	Joel	25.07.2008	SC Bern Future	thomas.hert@bluewin.ch
D	Riva	Julien	31.07.2008	EHC Basel	julien.riva@ehcbasel.clubdesk.com
D	Wittwer	Lorin	04.11.2008	SCL Young Tigers	martinwittwer@gmx.ch
D	Wüthrich	Serge	25.05.2008	SCL Young Tigers	rosmarie.wuethrich@bluewin.ch
D	Zeltner	Oliver	20.06.2008	EHC Olten	oliver.zeltner@quickline.ch
F	Berger	Thierry	11.03.2008	Dragon Thun	thierryberger08@icloud.com
F	Blaser	Lenny Nico	05.01.2008	SCL Young Tigers	daniela_blaser@gmx.ch
F	Grossniklaus	Janis	08.05.2008	Dragon Thun	grossniklausjanis@gmail.com
F	Kriesi	Sven	13.12.2008	SC Langenthal	marion.roger@bluewin.ch
F	Kuhn	Janis	05.04.2008	EHC Olten	m.kuhn@sakret.ch
F	Locher	Laris	17.12.2008	Dragon Thun	larislocher@icloud.com
F	Maurer	Livio	12.10.2008	SCL Young Tigers	Bruno.Maurer@kernworld.com
F	Müller	Lukas	09.04.2008	SCL Young Tigers	goscha@bluewin.ch
F	Münger	Tim	12.05.2008	SC Bern Future	tim.muenger@swissonline.ch
F	Natoli	Leandro	25.02.2008	EHC Olten	lnatoli@bluewin.ch
F	Neuenschwander	Fabio	24.04.2008	SCL Young Tigers	bine3neu@bluewin.ch
F	Reist	Nevio	26.10.2008	SC Langenthal	limo73@besonet.ch
F	Schürmann	Pascal	30.06.2008	EHC Kloten	pascal@ziknet.ch
F	Sutter	Peppino	26.08.2008	Zunzgen-Sissach	steve68@gmx.ch
F	Wäffler	Till	27.05.2008	SC Bern Future	till.waeffler@gmail.com
G	Grimm	Silvan	18.10.2008	EHC Kloten	silvan.grimm2008@icloud.com
G	Kunz	Pascal	27.06.2008	SC Bern Future	fam.kunz@besonet.ch
G	Neufeld	Ilja	16.05.2008	EHC Biel-Bienne	waldemar.neufeld@gmail.com
G	Walser	Gian	22.02.2008	EHC Basel	gian.walser@ehcbasel.clubdesk.com

U15-Leistungstest / U15-Test di performance / U15-Test de performance
Magglingen / Macolin 12.06.2022

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

Position	Name	Vorname	Geb.-Jahr	Club	Bemerkungen
D	Akhmedov	Arhip	24.02.2008	ZSC Lions	akhmedovy@yahoo.com
D	Bühler	Elija	09.04.2008	GCK Lions	micha.buehler@walderwyss.com
D	Christen	Lenny	21.02.2008	EHC Kloten	t_christen@bluewin.ch
D	Frei	Felix	05.06.2008	EHC Kloten	astrid.frei@gmail.com
D	Frolik	Yanis	08.01.2008	EHC Kloten	yanis@frolik.ch
D	Hirt	Lennox	25.01.2008	ZSC Lions	lennox.hirt@gmail.com
D	Schmid	Mischa	22.11.2008	ZSC Lions	flauderli@yahoo.de
D	Schmidt	Francesco	23.06.2008	GCK Lions	ffortini4f@gmail.com
D	Schwanemann	Wsewolod	24.09.2008	EHC Winterthur	jorgschwanemann@gmail.com
D	Thoma	Vito	29.07.2008	EHC Kloten	taschenart@gmail.com
F	Bosshard	Nicola Dario	18.12.2008	EHC Winterthur	mynici08@gmail.com
F	Bouvard	Fabrice	06.06.2008	EHC Kloten	g.bouvard@bluewin.ch
F	Brunner	Jaron	08.05.2008	EHC Dübendorf	brunnerjaron@gmail.com
F	Fueter	Sol	22.09.2008	ZSC Lions	aefueter@gmx.ch
F	Ivos	Colin	09.04.2008	EHC Winterthur	wseraina@hotmail.com
F	Keller	Gian	06.06.2008	EHC Winterthur	keller.gian@gmx.ch
F	Kundert	Levi	05.04.2008	EHC Kloten	rosaku@gmx.ch
F	Liniger	Elia	28.08.2008	EHC Kloten	e.liniger@hotmail.com
F	Oehninger	Rafael	24.06.2008	EHC Kloten	n.oehninger@bluewin.ch
F	Rohrbach	Nolan	06.12.2008	ZSC Lions	beishuizenkaren@hotmail.com
F	Simonet	Lauri	13.10.2008	EHC Winterthur	virveannika@yahoo.com
F	Sutter	Kimi	10.04.2008	GCK Lions	monika.sutter@mibaan.ch
F	Troxler	Clemens	19.01.2008	ZSC Lions	nikagt@hotmail.com
F	Ulrich	Kimo	26.08.2008	GCK Lions	pulrich@putrade.ch
F	Ulrich	Max	02.01.2008	GCK Lions	rita-ulrich@gmx.ch
G	Kaiser	Samuel	25.03.2008	EHC Winterthur	mandala-tiertherapie@gmx.ch
G	Keller	Nico	30.09.2008	ZSC Lions	matthias.keller@umb.ch
G	Linsi	Falk	06.03.2008	GCK Lions	falklinsi@gmx.ch
G	Trafelet	Marc Leandro	01.06.2008	EHC Kloten	dtrafelet@bluewin.ch

U15-Leistungstest / U15-Test di performance / U15-Test de performance
Magglingen / Macolin 12.06.2022

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

Position	Name	Vorname	Geb.-Jahr	Club	Bemerkungen
D	Brügger	Elia	06.05.2008	Fribourg-Gotteron	abruegger@sensemail.ch
D	Cattin	Ben	26.03.2008	HC Ajoie	cattinben26@gmail.com
D	Dalmau	Matteo	18.10.2008	HC La Chx-Fds	sonia.sclisizzi@gmail.com
D	Favre	Colin	09.10.2008	Sensee	colin.favre@outlook.com
D	Gil	Noah	16.03.2008	Neuchâtel	jes.gil75@gmail.com
D	Mukuna	Loïc	30.01.2008	AGFH	milambo4m@gmail.com
D	Martin	Sean	25.08.2008	Fribourg-Gotteron	joko4u@gmail.com
D	Michel	Mathéo	04.09.2008	HC Ajoie	Melanie7.michel@gmail.com
D	Rerat	Nathan	15.02.2008	Fribourg-Gotteron	jerome.rerat@vonbergensa.ch
D					
F	Achermann	Raphaël	30.05.2008	Fribourg-Gotteron	jose.nussbaumer@bluewin.ch
F	Cabré	Yoncel	28.01.2008	EHC Biel-Bienne	davelba1@hotmail.com
F	Cramatte	Jesse	20.02.2008	HC Ajoie	rc.cramatte@gmail.com
F	Dubé	Liam	04.01.2008	Fribourg-Gotteron	cd9611@gmail.com
F	Dépraz	Maxime	16.05.2008	HC Ajoie	zarped48@bluewin.ch
F	Gobet	Geoffray	26.01.2008	Fribourg-Gotteron	fabrice.gobet@bluewin.ch
F	Hostettmann	Ben	21.03.2008	HC Ajoie	fredy.hostettmann@bluewin.ch
F	Kuhn	Benoit	20.06.2008	AGFH	tthkuhn@gmail.com
F	Marsden	Tomasz	19.03.2008	EHC Biel-Bienne	dm@darrenmarsden.com
F	Pugin	Jérémy	10.05.2008	AGFH	patrick.pugin@bluewin.ch
F	Rolle	Gaëtan	08.02.2008	Fribourg-Gotteron	sarolle@bluewin.ch
F	Stengel	Noa	16.01.2008	EHC Biel-Bienne	pas81st@bluewin.ch
F	Theytaz	Tobin	10.06.2008	AGFH	christelle.theytaz@gmail.com
F	Tarchini	Lélio	06.01.2008	HC Ajoie	sylvianetarchini@bluewin.ch
F	Vaucher	Noah	07.10.2008	Fribourg-Gotteron	mac_nickova@hotmail.com
G	Arcilla	Nicolas	24.01.2008	AGFH	francisco.arcilla@gmail.com
G	Borel	Simon	06.08.2008	HC Sensee Future	philippe.borel@seco.admin.ch
G	Braichet	Luca	29.03.2008	Fribourg-Gotteron	lucabra0129@gmail.com
G	Oppikofer	Lenny	08.01.2008	AGFH	oppikofer@iso.org
G	Brauen	Guillaume	25.07.2008	CP Fleurier	jacquesbrauen@metalsysteme.ch

U15-Leistungstest / U15-Test di performance / U15-Test de performance
Magglingen / Macolin 12.06.2022

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

Position	Name	Vorname	Geb.-Jahr	Club	Bemerkungen
D	Brander	Joshua	05.02.2008	HC Luzern	marlene_bieri@hotmail.com
D	Castiglioni	Niccolò	05.07.2008	HC Lugano	pazienti@pediatrabreganzona.ch
D	Fleischli	Jon	30.11.2008	EV Zug	jonfleischli@icloud.com
D	Keller	Janik	25.08.2008	HC Luzern	judith.keller@outlook.com
D	Pittaluca	Amael	10.11.2008	HC Rivers	serena.pittaluga@yahoo.it
D	Regazzoni	Scott	25.03.2008	HC Lugano	christian.regazzoni@gmail.com
D	Schenk	Fynn	05.03.2008	SCL Young Tigers	katja_schenk@bluewin.ch
D	Sigrist	Niklaus	11.09.2008	HC Innerschwyz	niklaussigrist@bluewin.ch
D	Stempfel	Filippo	11.12.2008	HC Lugano	nicolastempfel@bluewin.ch
D	van Gessel	Dennis	05.09.2008	EV Zug	dennis.vangessel@icloud.com
F	Aktas	Filippo	15.01.2008	HC Ambri-Piotta	belinda.vezzoli@gmail.com
F	Ankli	Livio	09.04.2008	EV Zug	livio.ankli@bluewin.ch
F	Aregger	Louis	08.09.2008	HC Seetal	uli.aregger@gmail.com
F	Bernasconi	Elia	27.03.2008	HC Lugano	elia.bernasconi@bluewin.ch
F	Besmer	Jeremy	21.05.2008	EV Zug	jeremy@zugerschrift.ch
F	Birchler	Nils	31.12.2008	HC Innerschwyz	beat_birchler@hotmail.com
F	Bizzozero	Ryan	15.11.2008	HC Lugano	bizza@sunrise.ch
F	Bock	Dylan	03.03.2008	HC Lugano	patrik.bock@gmail.com
F	Burri	Levi	26.02.2008	EV Zug	leviburri@bluewin.ch
F	Cioffo	Valentino	09.09.2008	EV Zug	famcioffo@gmx.ch
F	Daron	Jan	29.05.2008	EV Zug	rodinadaron@gmail.com
F	Guzzi	Daniele	23.09.2008	EV Zug	danieleguzzi@outlook.com
F	Imboden	Kei	09.10.2008	HC Lugano	roger@ticino.com
F	Micotti	Alessandro	27.05.2008	HC Rivers	AMIC2008@rivers.clubdesk.com
F	Müller	Aaron	24.06.2008	HC Innerschwyz	aaron.mueller08@bluewin.ch
G	Lang	Janick	05.06.2008	EV Zug	kerstinlang@gmx.ch
G	MILONI	Edoardo	15.08.2008	HC Lugano	alessandra.cavadini-miloni@bluewin.ch
G	Zambelli	Yannis	20.08.2008	HC Lugano	lorenzo.zambelli@mac.com
G	Janser	Dario	30.06.2008	EV Zug	dario.janser@bluewin.ch

U15-Leistungstest / U15-Test di performance / U15-Test de performance
Magglingen / Macolin 12.06.2022

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

Position	Name	Vorname	Geb.-Jahr	Club	Bemerkungen
D	Bernard	Justin	08.08.2008	TG Young Lions	justin.bernard@fl1.li
D	Bächler	Lou	17.09.2008	HC Davos	daniel@b4d.ch
D	Fuhrer	Laurin	12.01.2008	SCRJ Lakers	karin.fuhrer-meier@bluewin.ch
D	Gregorin	Shaun	01.09.2008	SCRJ Lakers	denise.gregorin@gmail.com
D	Heuberger	Colin	28.05.2008	TG Young Lions	colin.heuberger@hotmail.com
D	Hinrichs	Pascal	05.04.2008	TG Young Lions	gabihinrichs@bluewin.ch
D	Krieger	Nino	27.12.2008	HC Davos	c.krieger@windowslive.com
D	Sauter	Marlon	29.04.2008	EHC Chur	marlon.sauter@icloud.com
D	Seitz	Jannis	25.06.2008	EHC Kloten	sstettler@hotmail.com
D	Weber	Nils	04.02.2008	SCRJ Lakers	marc.weber@ausee.ch
F	Aebli	Jan	28.01.2008	HC Davos	aebli-roffler@bluewin.ch
F	Alvarez	Noé	21.05.2008	SCRJ Lakers	Lisa.Alvarez@gl.ch
F	Bischof	Marlon	21.01.2008	EHC Uzwil	marlon.bischof@ehcuzwil.ch
F	Diethelm	Gurdin	21.05.2008	SCRJ Lakers	gurdin.diethelm@kaelin-premedia.ch
F	Grob	Ian	01.07.2008	TG Young Lions	hgrob3@bluewin.ch
F	Henseler	Diego	27.07.2008	TG Young Lions	mario.henseler@hotmail.com
F	Krättli	Lenny Tim	25.10.2008	HC Davos	olinadine@sunrise.ch
F	Lutz	Yanis	11.05.2008	SCRJ Lakers	joerg@lutz.cc
F	Marenna	Nicola	19.08.2008	TG Young Lions	ferrmare@bluewin.ch
F	Meisterhans	Nico	07.03.2008	TG Young Lions	pascal.meisterhans@bluewin.ch
F	Meuli	Nico	31.07.2008	HC Davos	mameuli@gmail.com
F	Misani	Alessio	14.02.2008	EHC Chur	g.misani66@gmail.com
F	Rüegsegger	Moritz	17.09.2008	HC Davos	tanru@bluewin.ch
F	Schoch	Nino	27.01.2008	TG Young Lions	schoch.claudia@gmx.ch
F	Tanner	Delio	29.09.2008	TG Young Lions	daniela.otti@gmx.ch
G	Andri	Silvano	12.12.2008	EHC Chur	fam.andri@bluewin.ch
G	Demont	Nils	24.08.2008	SCRJ Lakers	tarry@web.de
G	Trachsel	Marco	12.01.2008	SCRJ Lakers	marco.trachsel08@bluewin.ch
G	Ziegler	Dominic	03.04.2008	Young Lions	manujoehl@hotmail.com

U15-Leistungstest / U15-Test di performance / U15-Test de performance
Magglingen / Macolin 12.06.2022

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

Position	Name	Vorname	Geb.-Jahr	Club	Bemerkungen
D	Baudin	Adam	19.10.2008	HC Yverdon	baudin.h@hotmail.com
D	Biner	Neo	18.10.2008	EHC Visp	sergio.biner@axa.ch
D	Gastaldo	Matéo	28.04.2008	HC Valais Chablais	gastalado.251@hotmail.com
D	Gfeller	Nino	05.09.2008	EHC Biel-Bienne	laetti70@gmail.com
D	Gillioz	Quentin	02.03.2008	HC Sierre	isabellegillioz@hotmail.ch
D	Kucera	Jonathan	31.07.2008	L4C	jonathan.kucera@outlook.com
D	Pralong	Roméo	15.02.2008	HC Valais Chablais	evalette@yahoo.com
D	Renevey	Jérémy	19.02.2008	HC Yverdon	j.renevey@gmail.com
D	Renfer	Rio	04.02.2008	EHC Biel-Bienne	c.renfer@gmx.ch
D	Zanoli	Nathan	29.04.2008	HC Sierre	zanoli@netplus.ch
F	Anderau	Emil	15.01.2008	MCHC	catherine.anderau@gmail.com
F	Bonito	Clément	13.07.2008	HC Valais Chablais	jd.bonito@bluewin.ch
F	Burkhalter	Loan	02.10.2008	HC La Chx-Fds	lia.burkhalter@bluewin.ch
F	Fedun	Kiran	09.09.2008	HC Yverdon	fedunski@bluewin.ch
F	Lachat	Felix	16.09.2008	EHC Basel	feli.lachat@gmail.com
F	Loye	Alexi	19.06.2008	HC Sierre	loyeje@yahoo.com
F	Marlow	Guy	29.08.2008	L4C	billyguymarlow@gmail.com
F	Milnet	Gaspard	05.08.2008	HC Yverdon	fmilnet@hotmail.com
F	Prosser	Tadeo	04.04.2008	L4C	sylv.prosser@gmail.com
F	Sauthier	Maxime	26.04.2008	HC Valais Chablais	val813.sauthier@bluewin.ch
F	Seri	Nico	25.07.2008	EHC Biel-Bienne	nico.seri@bluewin.ch
F	Zambaz	Mattis	16.11.2008	L4C	pablondel11@gmail.com
F	Zuber	Luca	07.02.2008	HC Sierre	fredzuber@netplus.ch
F					
F					
G	Braide	Yasha	30.07.2008	EHC Visp	mario@braide.ch
G	Haas	Nolan	04.12.2008	LHC Academy	coralie.haas@bluewin.ch
G	Lorenz	Jamiro	06.11.2008	EHC Visp	stefan@rolo.ch
G	Rau	Josua	12.02.2008	LHC Academy	lpslpo08@hispeed.ch
G	Dubois	Tybo	29.12.2008	CP Fleurier	dubois.sandra@hotmail.ch

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO

EHSM
Eidgenössische
Hochschule
für Sport
Magglingen

Physische Leistungstests SIHF

2022 – Men's National Team

Gruppe Sportphysiologie Spielsport

Kontakt: christian.bielmann@baspo.admin.ch

Berner
Fachhochschule

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 Trainer dadurch auch die Wirksamkeit ihrer Trainingsreize prüfen.

Leistungstestergebnisse sowie die Forschungsliteratur zeigen, dass eine gute physische Leistungsfähigkeit eine zentrale Voraussetzung für eine erfolgreiche Karriere darstellt. 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 Tests und die vom Coachingstaff erwarteten Werte.

Introduction

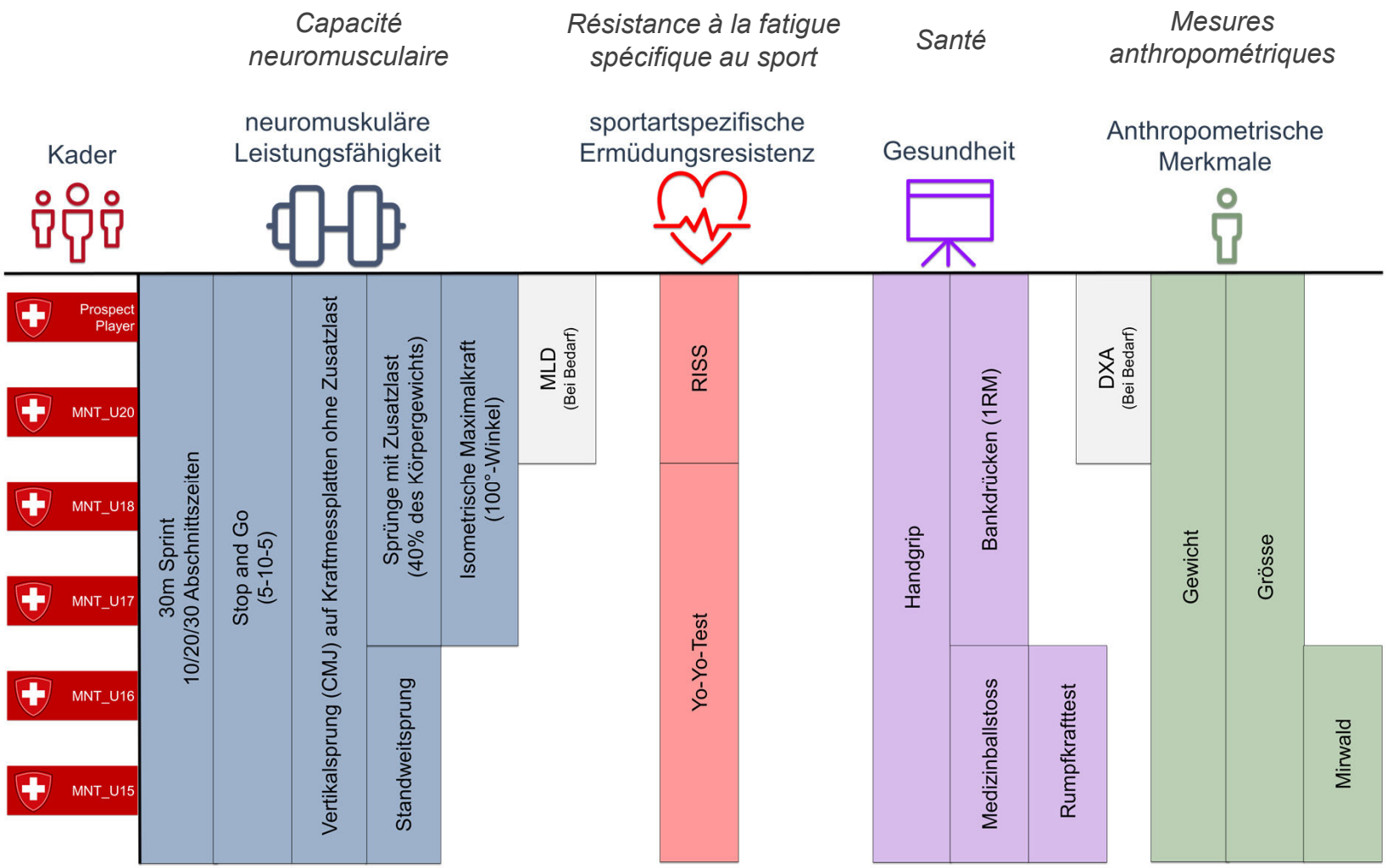
EHSM
Eidgenössische
Hochschule
für Sport
Magglingen

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 également aux 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.

Testinhalte pro Stufe / *Contenu des tests par niveau*



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	4,13	4,43	66,7	N/A	41,44
U20	1,8	4,17	4,55	62,5 ***54.0**	N/A	41,20 ***44.05**
U18	1,82	4,22	4,54	62,2 ***54.0**	2160 / 19.3 ***1680 / 17.7**	N/A
U17	1,81	4,25	4,62	61,3	2160 / 19,3	N/A
U16	1,68	4,36	4,74	57,8	1960 / 18.6	N/A
U15	1,93	4,52	4,81	56,7	1720 / 17,8	N/A

*Mindestwert, der in die Aufgebotspolitik miteinfliesst.

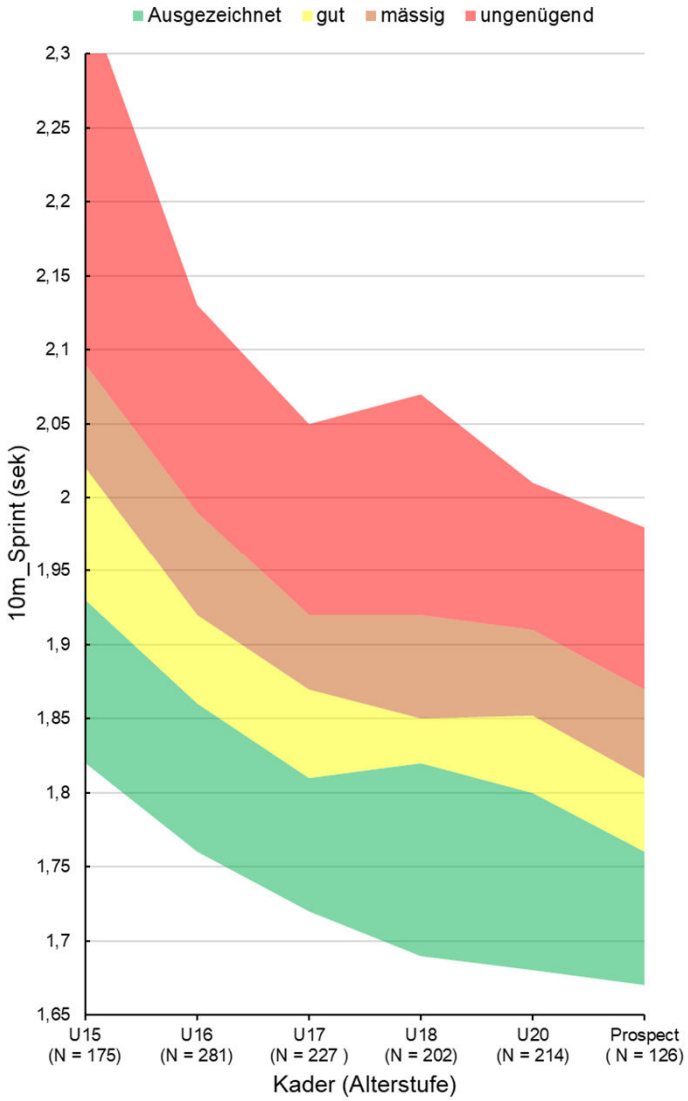
N/A = der Test wird auf dieser Stufe nicht durchgeführt

10m_Sprint off-ice (Alle Teams)

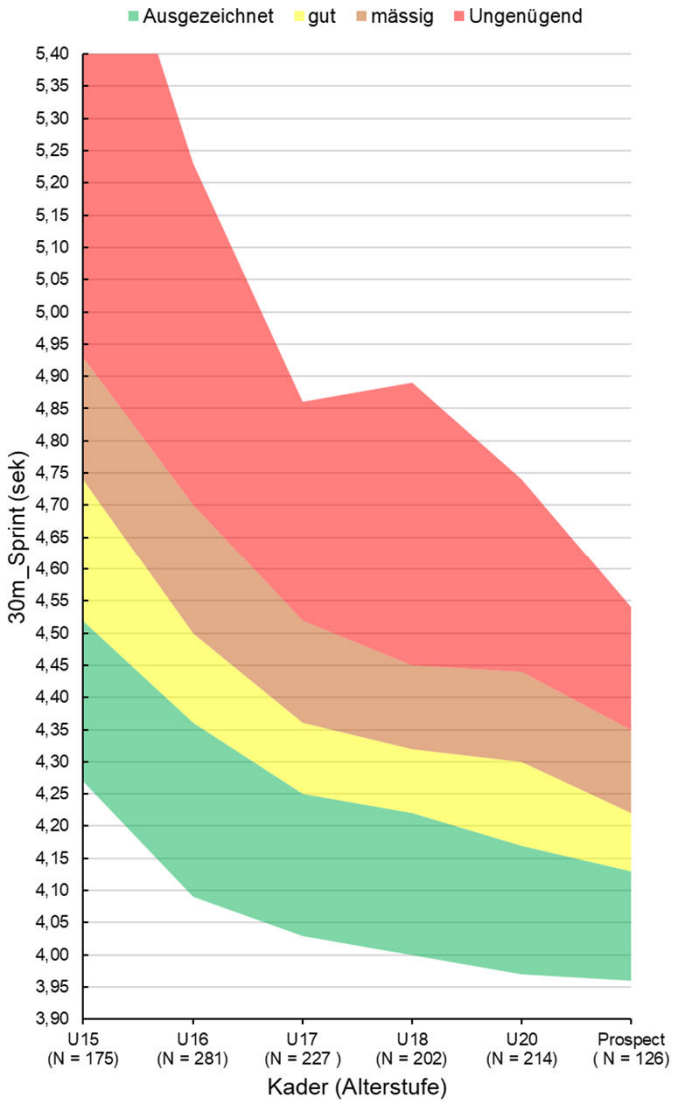
Testinformation:

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!



30m_Sprint off-ice (Alle Teams)



EHSM
Eidgenössische Hochschule für Sport Magglingen

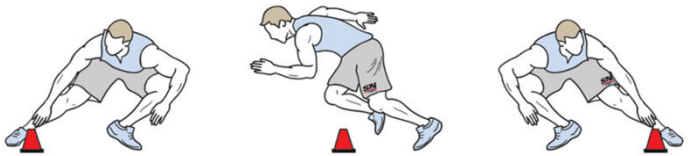
Stop and Go (5m-10m-5m) (Alle Teams)

EHSM
Eidgenössische Hochschule für Sport Magglingen

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!



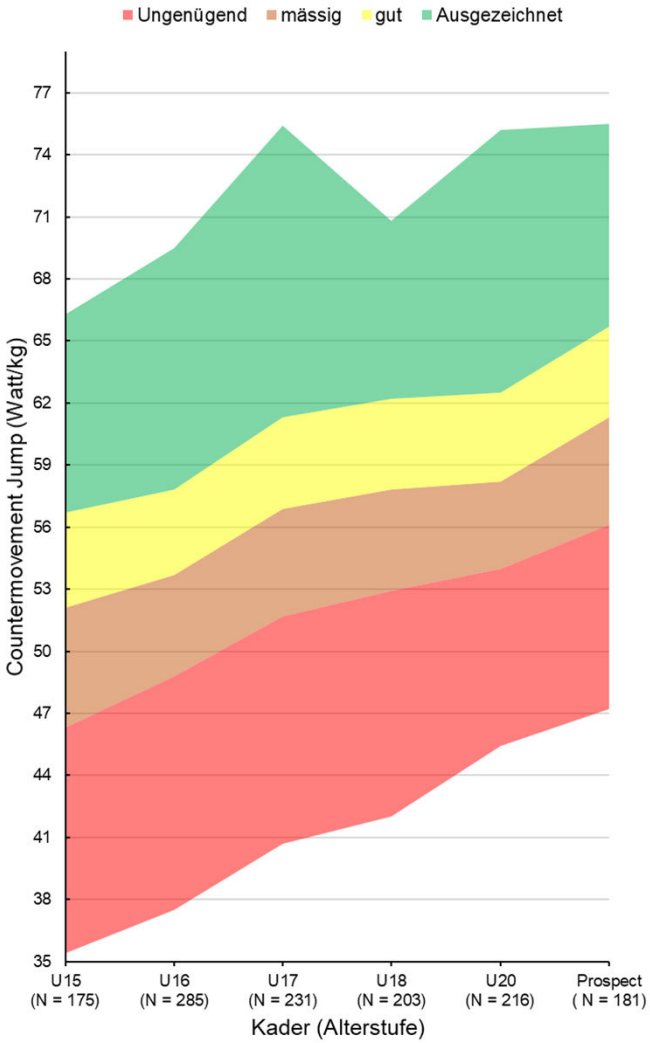
Vertikalsprung (CMJ) auf Kraftmessplatte ohne Zusatzlast (Alle Teams)

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.

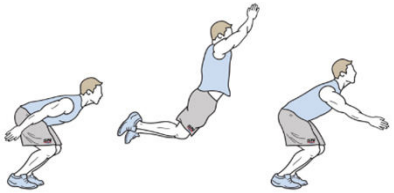


Standweitsprung (U15/U16)

Testinformation:

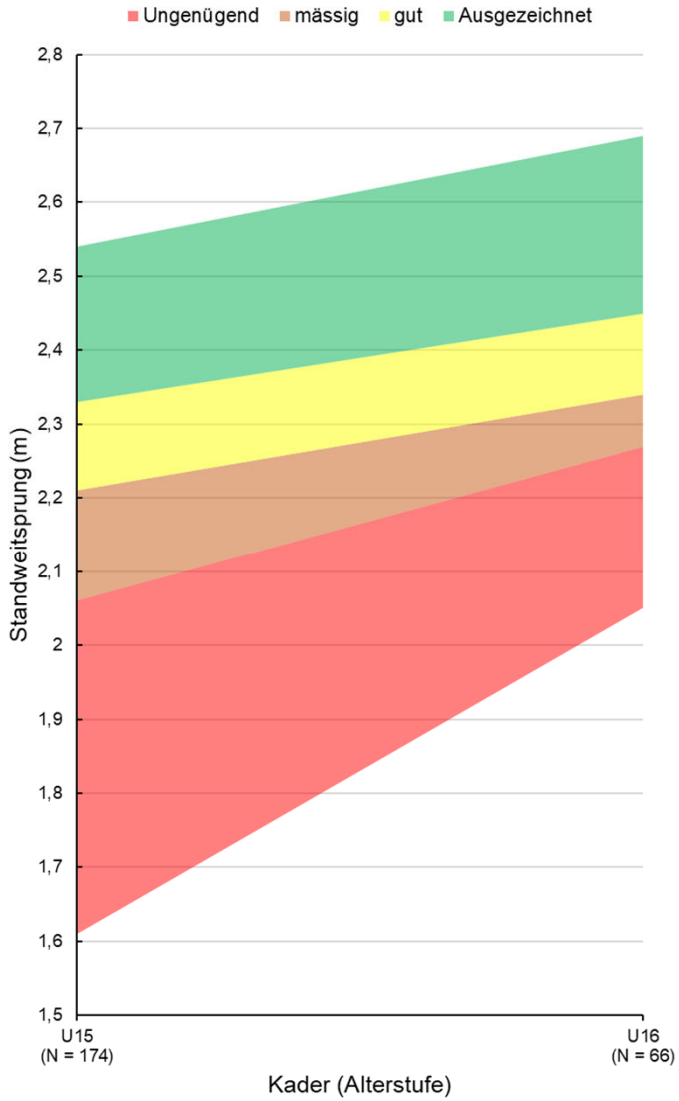
Der Spieler muss aus dem Stand mit beiden Beinen gleichzeitig abspringen. Wippen ist erlaubt, vorhüpfen nicht! Die Landeposition muss nicht gehalten werden, der Spieler muss jedoch nach dem Sprung nach vorne wegtreten. Drei Versuche, der beste Versuch wird gewertet.

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.



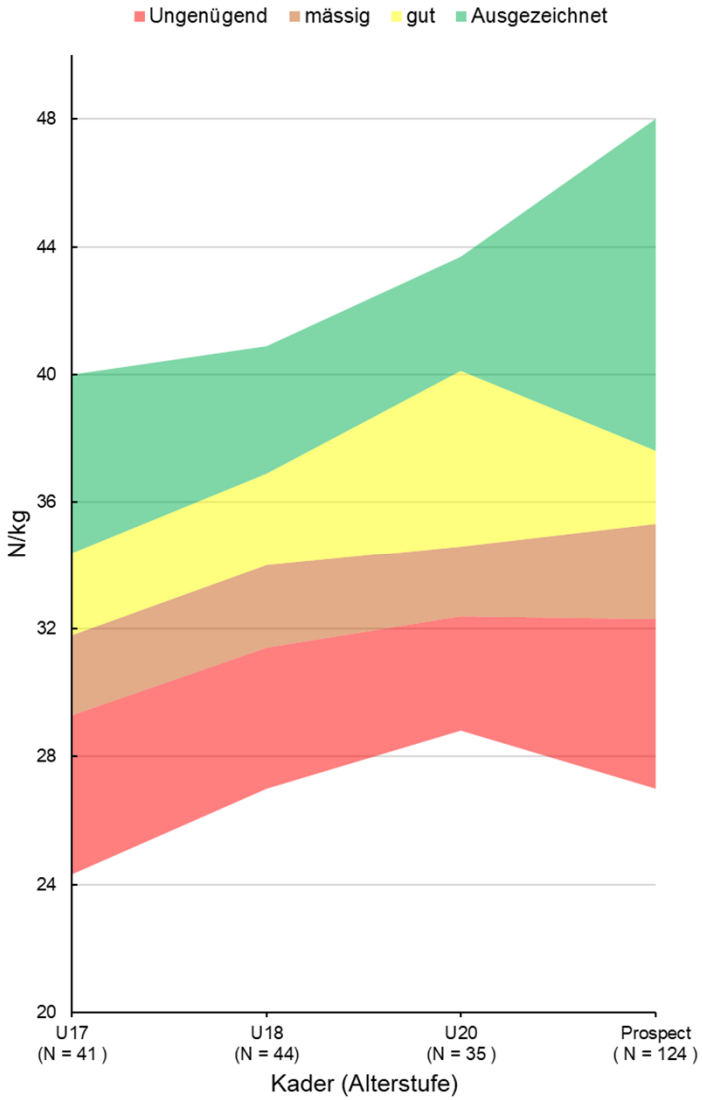
Isometrische Maximalkraft (100º-Winkel)

(U17/U18/U20/Rookies)

Testinformation:

In der Squatposition (100º-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 100º 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.

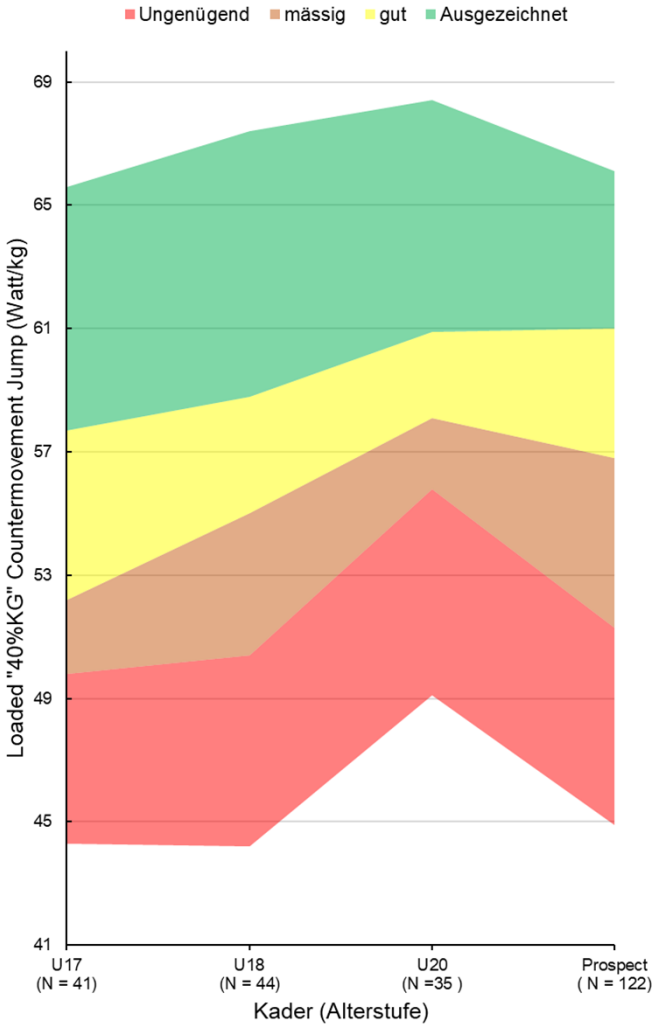


Sprung mit Zusatzlast (40% des eigenen Körpergewichts) (U17/U18/U20/Rookies)

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 pois 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

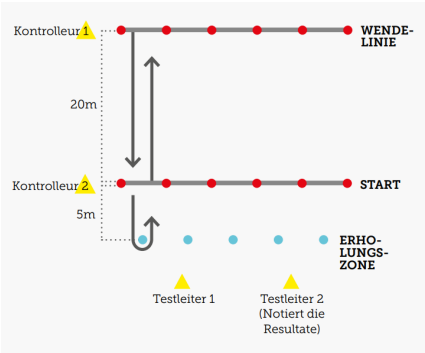
(U15/U16/U17/U18)

EHSM
Eidgenössische Hochschule für Sport Magglingen

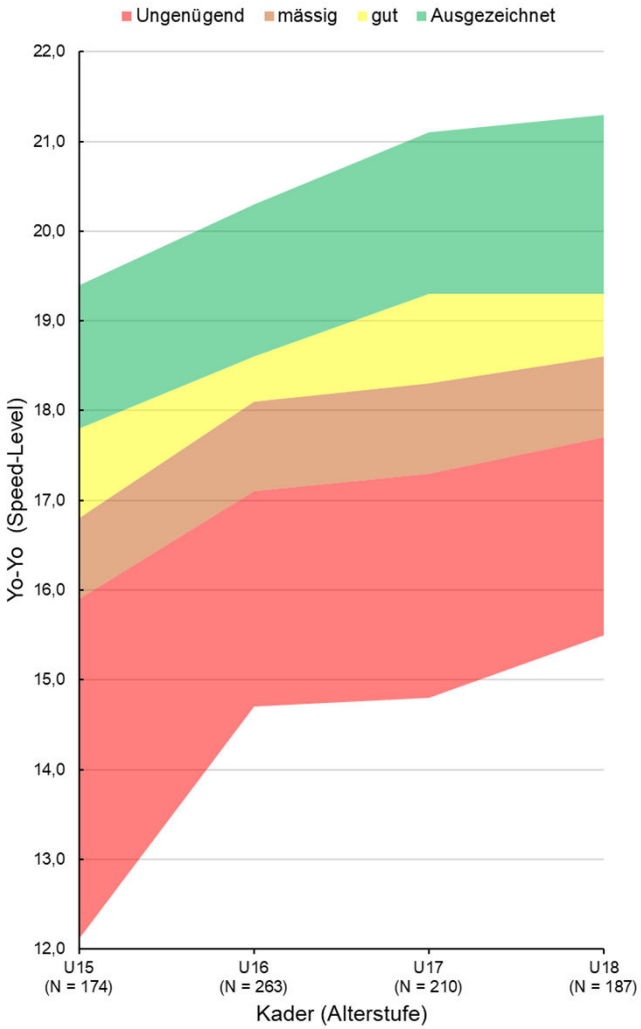
Testinformation:

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/Rookies)

Testinformation:

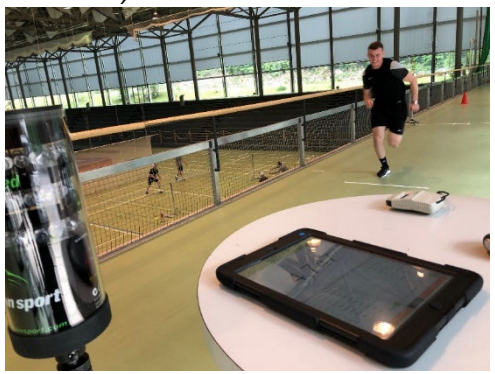
Der repetitive Sprinttest simuliert drei aufeinanderfolgende Shifts. Dabei wird geschaut, (1) wie rasch die Leistung innerhalb eines Einsatzes abnimmt, (2) Wie gut man sich zwischen zwei Shifts erholt und (3) wieviel Power ich in einem Shift erbringen kann. Gestartet wird jeweils 50 cm vor der Zeitauslösung.

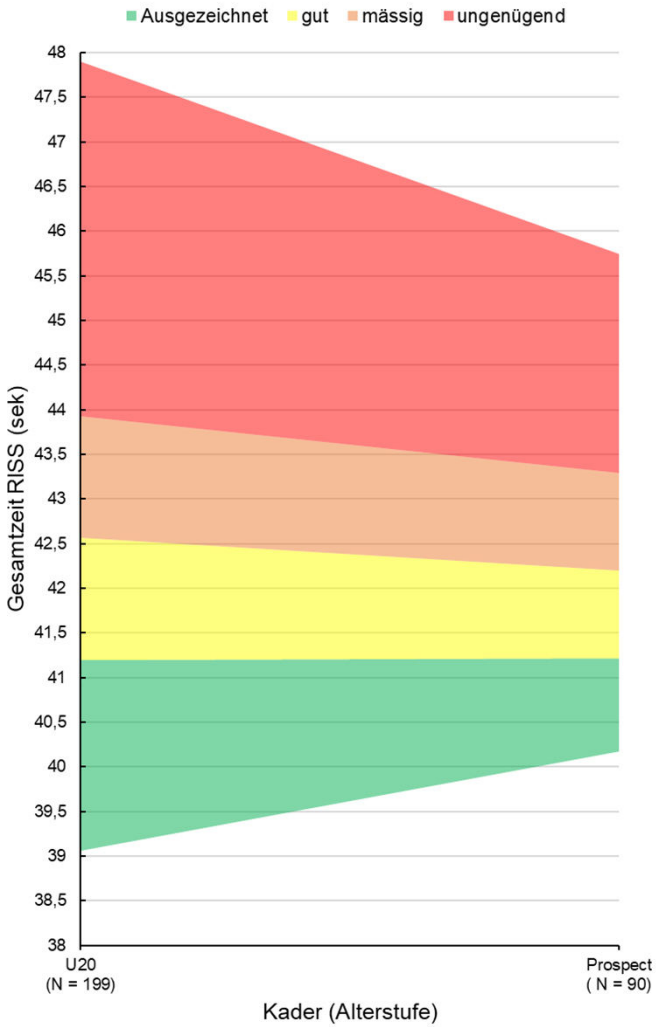
1 Lauf = 15 Meter hin und zurück
1 Shift = 4 Läufe (Start alle 20s)
Zwischen jedem Shift erhält der Spieler 3 Minuten Pause
Es sind also insgesamt 12x (15m hin und zurück) zu absolvieren

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
1 shift = 4 sprints (départ toutes les 20s)
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.

Testanlage: RISS





Bankdrücken (1RM – Maximalkraft)

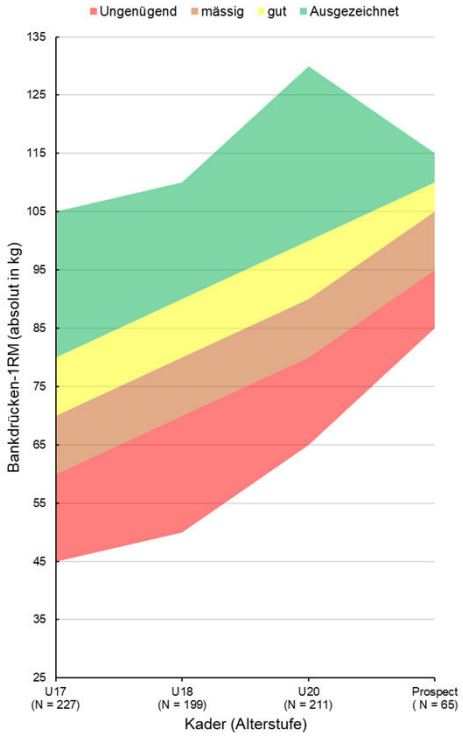
(U17/U18/U20/Rookies)

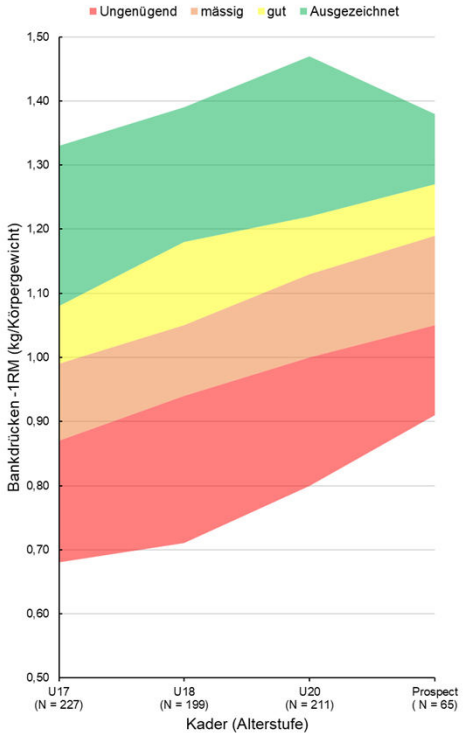
EHSM
Eidgenössische Hochschule für Sport Magglingen

Testinformation:

Zur Ermittlung der Maximalkraft (1 RM = 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 (1 RM = 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.





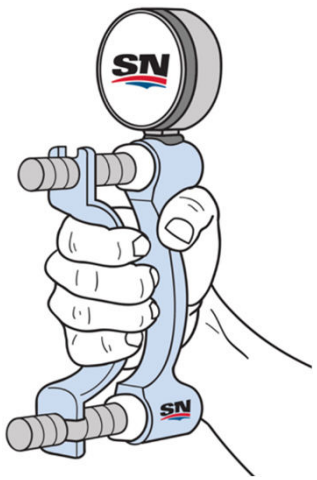
Bankdrücken mit Kastenteil (Füsse auf Kasten)
Développé couché avec caisson (Pieds sur le caisson)

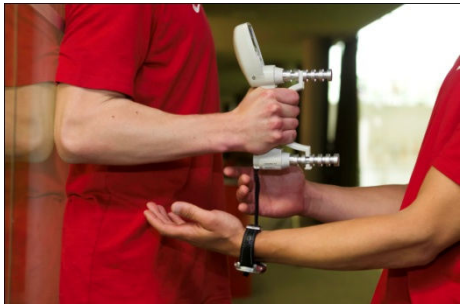
Handgrip (Alle)

Testinformation:

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

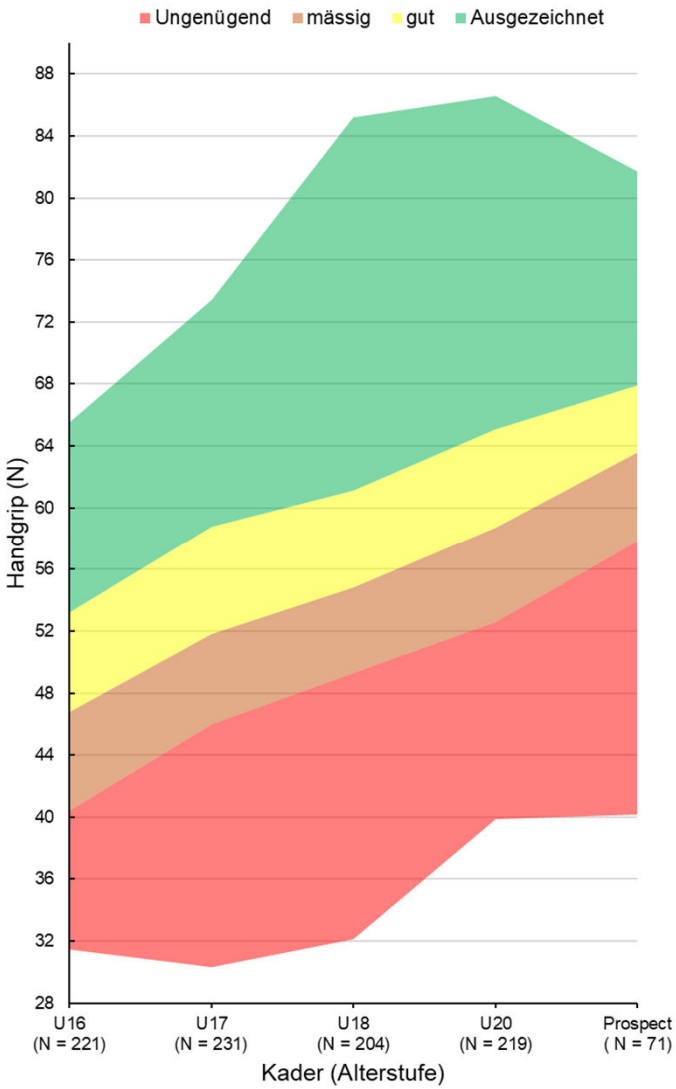
La force de l'avant-bras est mesurée à l'aide d'un instrument de mesure de la force de la main. Le joueur se tient droit contre le mur avec l'avant-bras à angle droit et le coude doit toujours être en contact avec le mur.





Grip-Strength-Messung mit einem Handdynamometer.

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

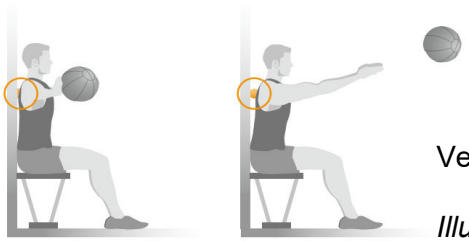


Medizinballstoss (U15/U16)

Testinformation:

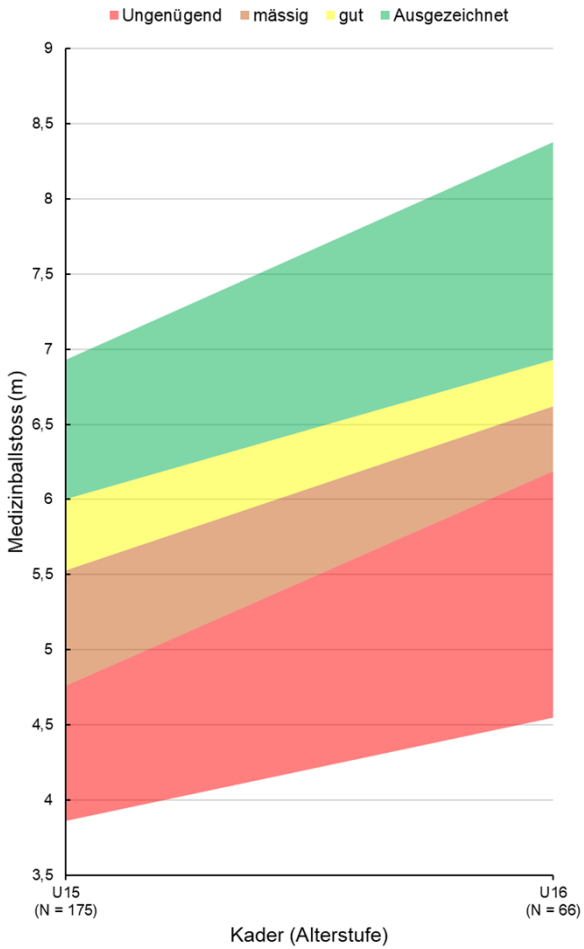
Eine Langbank wird an eine Wand gestellt. Die Höhe der Langbank in Ruhe beträgt 37 bis 38cm, die Sitzhöhe in der Mitte der belasteten Langbank 35 bis 36cm. Der Spieler sitzt auf der Langbank, so dass Gesäss und Rücken die Wand berühren. Zwischen den Schulterblättern wird ein Schaumstoff-/Soft-Tennisball 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 médicine-ball

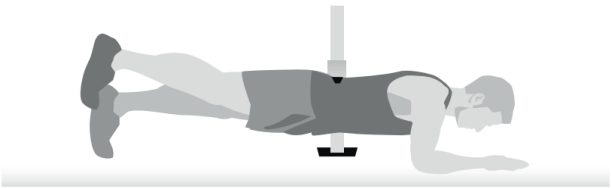


Rumpfkrafttest (U15/U16)

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.

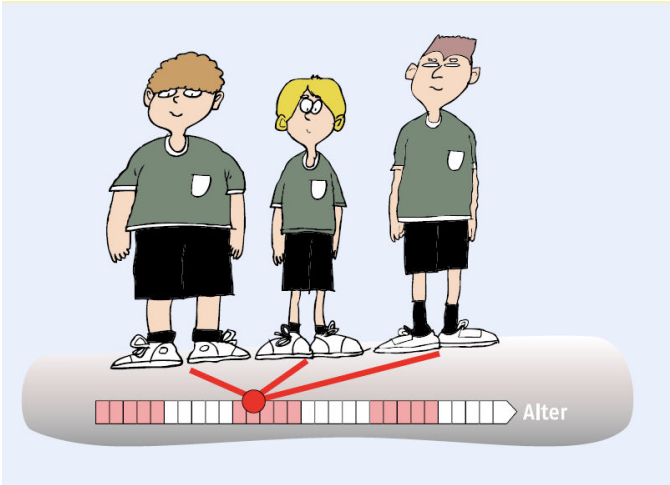
Illustration de la position initiale.

Mirwald-Test (U15/U16)

EHSM
Eidgenössische Hochschule für Sport Magglingen

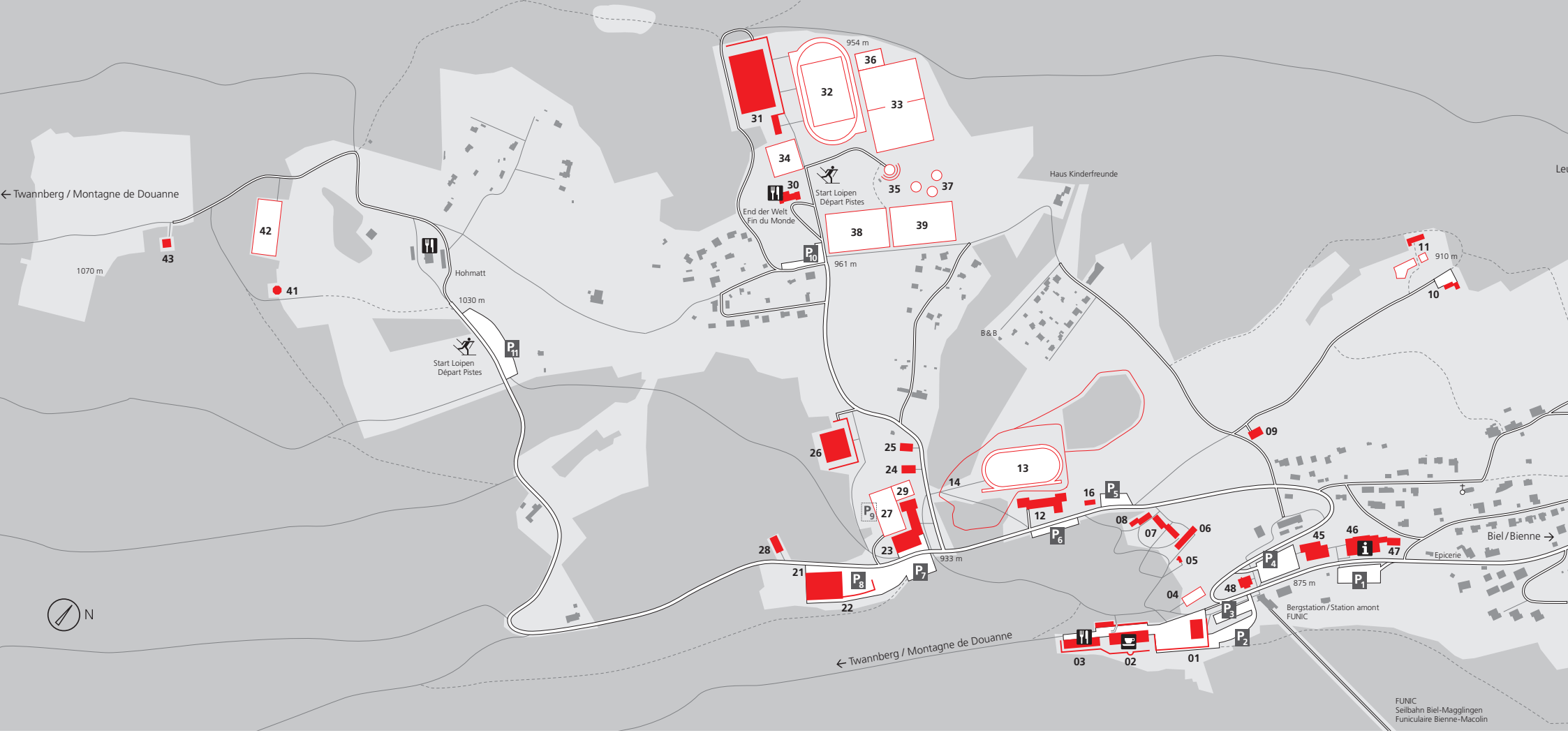
Testinformation:
Der Mirwald-Test ermöglicht uns den biologischen Entwicklungsstand der Spieler zu ermitteln. Spieler desselben Jahrgangs können einen unterschiedlichen Entwicklungsstand aufweisen, der bis zu 5 Jahren abweichen kann. Durch die Erfassung des biologischen Entwicklungsstands erhöhen wir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



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.



01 Hochschule Hauptgebäude
Haute école Bâtiment principal

02 Grand Hotel
Grand Hôtel

03 Bellavista
Bellavista

04 Tennisplatz Hauptgebäude
Court de tennis Bâtiment principal

05 Kapelle BASPO
Chapelle OFSPO

06 Schachenmannhaus
Maison Schachenmann

07 Bresil
Brésil

08 Schweizerhaus
Maison suisse

09 Belair
Belair

10 Bernerhaus
Maison bernoise

11 Freibad
Piscine en plein air

12 Hochschule Lärchenplatz
Haute école Place des Mélèzes

13 Lärchenplatz
Stade des Mélèzes

14 Finnenbahn
Piste finlandaise

16 Hochschule Lärchenplatz Annex
Annexe Haute école Place des Mélèzes

21 Sport-Toto-Halle
Salle du Sport-Toto

22 Werkhof
Centre d'entretien

23 Alte Sporthalle
Ancienne salle de sport

24 Kampfsportpavillon
Pavillon des sports de combat

25 Nordic Pavillon
Nordic Pavillon

26 Jubiläumshalle
Salle du Jubilé

27 Hartplatz
Place en dur

28 Lagerhalle
Entrepôt

29 Beachvolleyball
Beach volley

30 Restaurant End der Welt
Restaurant Fin du Monde

31 Halle End der Welt
Salle de la Fin du Monde

32 Stadion End der Welt
Stade de la Fin du Monde

33 Trainingsplätze 3+4
Terrains d'entraînement 3+4

34 Tennisplätze End der Welt
Courts de tennis Fin du Monde

35 Amphitheater
Amphithéâtre

36 Beachsportanlage
Sports sur sable

37 Golf Übungsanlage
Golf, terrain d'exercice

38 Trainingsplatz 1
Terrain d'entraînement 1

39 Trainingsplatz 2
Terrain d'entraînement 2

41 Schutzdach
Refuge

42 Birkenplatz
Terrain des Bouleaux

43 Waldhaus
Cabane des bois

45 Jurahaus
Maison du Jura

46 Swiss Olympic House
Swiss Olympic House

47 Seehaus
Maison du lac

48 Des Alpes
Des Alpes

BASPO / OFSPO
2532 Magglingen / Macolin

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO
Office fédéral du sport OFSPO