



NTV - Tennis Fitness Test Version 4

20.09.2012
Hans-Immo Müller
Verbandstrainer

NTV - Tennis Fitness Test

Hinweise zur Durchführung

Der Test sollte in einer Tennishalle oder einer Sporthalle durchgeführt werden. Ungünstig sind rutschige Belege wie Granulat oder Aschenplatz.

Man benötigt etwa 1 Stunde für eine Vierergruppe, bzw. 1,5 Stunden für eine Achtergruppe.

Folgendes Material ist für die Testdurchführung nötig:

- **Schreibmaterial (Block und Stift)**
- **1 Rolle Kreppband**
- **1 Maßband**
- **1 Stoppuhr**
- **1 Medizinball (1 kg)**
- **1 Test-CD Shuttle-Run-Test**
- **1 Matte / 1 Bank (kann auch improvisiert werden)**

Der Test soll vor allem zur Motivation der Schüler und zur Trainingskontrolle und Trainingsplanung dienen, so dass sich vor allem die frühen Vorbereitungsperioden und Übergangsperioden anbieten.

Der Test sollte unbedingt mit den Schülern und mit eventuell beteiligten Trainerkollegen besprochen werden. Die Schüler sollten ihre Testprofile schriftlich oder per E-Mail erhalten.

Die Ergebnisse des Tests sollten unbedingt in Trainingsempfehlungen münden, die im Testprofil festgehalten werden sollten.

Der Test sollte möglichst halbjährlich wiederholt werden.

Über Rückmeldungen sowie die Übersendung von Sammeltestbögen und Testprofilen würde ich mich sehr freuen.

Hans-Immo Müller
Tennisbase Hannover
Bonner Strasse 12a
30173 Hannover
Tel. +49 (0)511-800598-22
+49 (0)5331-978709
+49 (0)177-4912570
Fax: +49 (0)511-800598-23
hans-immo.mueller@ntv-tennis.de

NTV - Tennis Fitness Test

Bereich Schnelligkeit

4 x 9m-Pendelsprint

Getestete Fähigkeiten: Laufschnelligkeit, Antrittsschnelligkeit, schnelle Richtungswechsel

Eine Strecke von 9 Metern ist 4 Mal möglichst schnell zu durchlaufen. Hierbei sind beim Richtungswechsel die Randlinien mit dem Fuß zu berühren. Gewertet wird der schnellere von 2 Versuchen, gemessen wird auf 1/10 sek. genau.

Jungen

4 x 9m-Sprint	U 8	U 10	U 12	U 14	U 16	U 18+
*****	< 9,6	< 9,4	< 9,2	< 9,0	< 8,8	< 8,6
****	9,6-9,8	9,4-9,6	9,2-9,4	9,0-9,2	8,8-9,0	8,6-8,8
***	9,9-10,2	9,7-10,0	9,5-9,8	9,3-9,6	9,1-9,4	8,9-9,1
**	10,3-10,7	10,1-10,5	9,9-10,2	9,7-10,0	9,5-9,8	9,2-9,5
*	> 10,7	> 10,5	>10,2	> 10,0	> 9,8	> 9,5

Mädchen

4 x 9m-Sprint	U 8	U 10	U 12	U 14	U 16	U 18+
*****	< 9,8	< 9,6	< 9,4	< 9,2	< 9,0	< 8,8
****	9,8-10,0	9,6-9,8	9,4-9,6	9,2-9,4	9,0-9,2	8,8-9,0
***	10,0-10,4	9,9-10,2	9,7-9,9	9,5-9,8	9,3-9,6	9,1-9,3
**	10,5-10,9	10,3-10,7	10,0-10,4	9,9-10,2	9,7-10,0	9,4-9,7
*	> 10,9	> 10,7	>10,4	> 10,2	> 10,0	> 9,7

60 Sekunden Seilsprungtest

Getestete Fähigkeiten: Koordinationsschnelligkeit, elementare Schnelligkeit

In einer Testzeit von 60 Sekunden sollen möglichst viele beliebige Seilsprünge ausgeführt werden. Gewertet wird der bessere von 2 Versuchen.

Jungen und Mädchen

Seilsprung	U 8	U 10	U 12	U 14	U 16	U 18+
*****	> 160	> 180	> 190	> 200	> 210	> 220
****	160-151	170-179	180-189	190-199	200-209	210-219
***	150-141	160-169	170-179	180-189	190-199	200-209
**	140-130	150-159	160-169	170-179	180-189	190-199
*	< 130	< 150	< 160	< 170	< 180	< 190

NTV - Tennis Fitness Test

Hexagon-Test

Getestete Fähigkeiten: Koordinationsschnelligkeit, Balance



Es wird mit Kreppband ein Sechseck mit Winkeln von 120° und einer Seitenlänge von 60 cm auf den Boden geklebt. Gestartet wird im Sechseck, es soll über jede Seite heraus und über die gleiche Seite wieder herein gesprungen werden, bis man 3 Mal um das Sechseck herum gesprungen ist. Gewertet wird der schnellere von 2 Versuchen, gemessen wird auf 1/10 sek. genau.

Jungen und Mädchen

Hexagon	U 8	U 10	U 12	U 14	U 16	U 18+
*****	< 12,0	< 11,5	< 11,0	< 10,5	< 10,0	< 9,5
****	12,0-12,5	11,5-12,0	11,0-11,5	10,5-11,0	10,0-10,5	9,5-10,0
***	12,6-13,0	12,1-12,5	11,6-12,0	11,1-11,5	10,6-11,0	10,1-10,5
**	13,1-13,5	12,6-13,0	12,1-12,5	11,6-12,0	11,1-11,5	10,6-11,0
*	> 13,5	> 13,0	> 12,5	> 12,0	> 11,5	> 11,0

Spider

Getestete Fähigkeiten: Schnelligkeitsausdauer, schnelle Richtungswechsel



Auf dem Mittelzeichen der Grundlinie liegt ein Tennisschläger, in den Einzelecken, auf den äußeren Ecken der Aufschlagfelder sowie auf dem T-Kreuz liegen insgesamt 5 Tennisbälle, die so schnell wie möglich auf den Schläger gesammelt werden sollen, gelaufen wird immer vorwärts. Gewertet wird der schnellere von 2 Versuchen, gemessen wird auf 1/10 sek. genau.

Jungen

Star	U 8	U 10	U 12	U 14	U 16	U 18+
*****	< 18,0	< 17,5	< 17,0	< 16,5	< 16,0	< 15,5
****	18,0-19,0	17,5-18,5	17,0-18,0	16,5-17,5	16,0-17,0	15,5-16,5
***	19,1-20,0	18,6-19,5	18,1-19,0	17,6-18,5	17,1-18,0	16,6-17,5
**	20,1-21,0	19,6-20,5	19,1-20,0	18,6-19,5	18,1-19,0	17,6-18,5
*	> 21,0	> 20,5	> 20,0	> 19,5	> 19,0	> 18,5

Mädchen

Star	U 8	U 10	U 12	U 14	U 16	U 18+
*****	< 18,5	< 18,0	< 17,5	< 17,0	< 16,5	< 16,0
****	18,5-19,5	18,0-19,0	17,5-18,5	17,0-18,0	16,5-17,5	16,0-17,0
***	19,6-20,5	19,1-20,0	18,6-19,5	18,1-19,0	17,6-18,5	17,1-18,0
**	20,6-21,5	20,1-21,0	19,6-20,5	19,1-20,0	18,6-19,5	18,1-19,0
*	> 21,5	> 21,0	> 20,5	> 20,0	> 19,5	> 19,0

NTV - Tennis Fitness Test

Bereich Kraft

Standweitsprung

Getestete Fähigkeit: Schnellkraft der Beine

Aus dem Stand wird ein Schlusssprung durchgeführt. Gewertet wird der bessere von 2 Versuchen auf 5 cm genau gemessen.

Jungen

Standweitsprung	U 8	U 10	U 12	U 14	U 16	U 18+
*****	> 160	> 180	> 200	> 220	> 240	> 260
****	160-150	180-170	200-190	220-210	240-225	260-245
***	149-140	169-160	189-180	209-200	224-210	244-230
**	139-130	159-150	179-170	199-190	209-195	229-215
*	< 130	< 150	< 170	< 190	< 195	< 215

Mädchen

Standweitsprung	U 8	U 10	U 12	U 14	U 16	U 18+
*****	> 140	> 160	> 180	> 200	> 220	> 240
****	140-130	160-150	180-170	200-190	220-205	240-225
***	129-120	149-140	169-160	189-180	204-190	224-210
**	119-110	139-130	159-150	179-170	189-175	209-195
*	< 110	< 130	< 150	< 170	< 175	< 195

1-kg-Medizinballwurf

Getestete Fähigkeit: Schnellkraft Oberkörper

Aus paralleler Fußstellung soll der Ball mit beiden Händen (Fußballeinwurf) so weit wie möglich geworfen werden. Gewertet wird der bessere von 2 Versuchen auf 10 cm genau gemessen.

Jungen

Medizinballwurf	U 8	U 10	U 12	U 14	U 16	U 18+
*****	> 7,5	> 8,5	> 10,5	> 12,5	> 14,5	> 16,5
****	7,5-6,5	8,5-7,5	10,5-9,5	12,5-11,5	14,5-13,5	16,5-15,5
***	6,4-5,5	7,4-6,5	9,4-8,5	11,4-10,5	13,4-12,5	15,4-14,5
**	5,4-4,5	6,4-5,5	8,4-7,5	10,4-9,5	12,4-11,5	14,4-13,5
*	< 4,5	< 5,5	< 7,5	< 9,5	< 11,5	< 13,5

Mädchen

Medizinballwurf	U 8	U 10	U 12	U 14	U 16	U 18+
*****	> 6,5	> 7,5	> 9,5	> 11,5	> 13,5	> 15,5
****	5,5-6,5	7,5-6,5	9,5-8,5	11,5-10,5	13,5-12,5	15,5-14,5
***	5,4-4,5	6,4-5,5	8,4-7,5	10,4-9,5	12,4-11,5	14,4-13,5
**	4,4-3,5	5,4-4,5	7,4-6,5	9,4-8,5	11,4-10,5	13,4-12,5
*	< 3,5	< 4,5	< 6,5	< 8,5	< 10,5	< 12,5

NTV - Tennis Fitness Test

40-Sekunden-Situp-Test

Getestete Fähigkeiten: Kraft, Kraftausdauer Bauchmuskulatur

Rückenlage, die Beine hoch (Kniewinkel 90°), ein Partner fixiert die Beine, die Arme werden vor dem Körper gekreuzt, die Arme müssen die Knie beim Hochgehen berühren, die Schultern müssen beim Ablegen den Boden berühren. Gezählt werden die gültigen Versuche aus einem Durchgang.

Jungen

40-sek-Sit-Up	U 8	U 10	U 12	U 14	U 16	U 18+
*****	Nicht durchführen	> 33	> 36	> 38	> 40	> 42
****		33-30	36-34	38-36	40-38	42-40
***		29-27	33-31	35-33	37-35	39-37
**		27-25	30-28	32-30	34-32	36-35
*		< 25	< 28	< 30	< 32	< 35

Mädchen

40-sek-Sit-Up	U 8	U 10	U 12	U 14	U 16	U 18+
*****	Nicht durchführen	> 31	> 33	> 36	> 38	> 40
****		30-31	33-30	36-34	38-36	40-38
***		29-27	29-27	33-31	35-33	37-35
**		26-23	27-25	30-28	32-30	34-32
*		< 22	< 25	< 28	< 30	< 32

40-Sekunden-Liegestütz-Test

Getestete Fähigkeiten: Kraft, Kraftausdauer Rücken-, Schultermuskulatur

Die Hände werden schulterbreit aufgestellt, beim Runtergehen müssen die Oberarme parallel zum Boden sein, der Körper muss gestreckt sein, beim Hochdrücken müssen die Arme gestreckt werden. Auf genaue Bewegungsausführung ist zu achten.

Jungen

40-sek-Liegestütz	U 8	U 10	U 12	U 14	U 16	U 18+
*****	Nicht durchführen	> 28	> 30	> 32	> 34	> 36
****		28-26	30-28	32-30	34-32	36-34
***		25-24	27-26	29-28	31-30	33-32
**		23-22	25-24	27-26	29-28	31-30
*		< 22	< 24	< 26	< 28	< 30

Mädchen

40-sek-Liegestütz	U 8	U 10	U 12	U 14	U 16	U 18+
*****	Nicht durchführen	> 26	> 28	> 30	> 32	> 34
****		26-24	28-26	30-28	32-30	34-32
***		23-22	25-24	27-26	29-28	31-30
**		21-20	23-22	25-24	27-26	29-28
*		< 20	< 22	< 24	< 26	< 28

NTV - Tennis Fitness Test

Bereich Ausdauer

Shuttle Run Test

Getestete Fähigkeit: Anaerobe Ausdauer , 20 Meter Lauf nach Zeitvorgaben (CD)

Jungen

Shuttle Run	U 8	U 10	U 12	U 14	U 16	U 18+
*****	> 9	> 10	> 11	> 12	> 13	> 14
****	8 - 9	9 - 10	10 – 10,5	11 – 11,5	12 -12,5	13 – 13,5
***	7 – 7,5	8 – 8,5	9 – 9,5	10 – 10,5	11 – 11,5	12 – 12,5
**	6 – 6,5	7 – 7,5	8 – 8,5	9 – 9,5	10 – 10,5	11 – 11,5
*	< 6	< 7	< 8	< 9	< 10	< 11

Mädchen

Shuttle Run	U 8	U 10	U 12	U 14	U 16	U 18+
*****	> 8	> 9	> 10	> 11	> 12	> 13
****	7-8	8-9	9 - 10	10 – 10,5	11 – 11,5	12 -12,5
***	6 – 6,5	7 - 7,5	8 – 8,5	9 – 9,5	10 – 10,5	11 – 11,5
**	5 – 5,5	6 – 6,5	7 – 7,5	8 – 8,5	9 – 9,5	10 – 10,5
*	< 5	< 6	< 7	< 8	< 9	< 10

Cooper Test (12 Minutenlauf)

Getestete Fähigkeit: Anaerobe Ausdauer

In der Zeit von 12 Minuten soll das Doppelfeld so oft wie möglich umrundet werden. Es gibt nur einen Versuch, gemessen wird in Runden, die letzte Runde wird je nach Position bei Testende auf- oder abgerundet.

Jungen

Cooper-Test	U 8	U 10	U 12	U 14	U 16	U 18+
*****	> 34	> 36	> 38	> 40	> 42	> 44
****	34-32	36-34	38-36	40-38	42-40	44-42
***	31-30	33-32	35-34	37-36	39-38	41-40
**	29-28	31-30	33-32	35-34	37-36	39-38
*	< 28	< 30	< 32	< 34	< 36	< 38

Mädchen

Cooper-Test	U 8	U 10	U 12	U 14	U 16	U 18+
*****	> 32	> 34	> 36	> 38	> 40	> 42
****	32-30	34-32	36-34	38-36	40-38	42-40
***	29-28	31-30	33-32	35-34	37-36	39-38
**	27-26	29-28	31-30	33-32	35-34	37-36
*	< 26	< 28	< 30	< 32	< 34	< 36

Sammeltestbogen

Ort / Datum:

Name	Geb.	Größe	Gewicht	4x9	Seilspr.	Hexagon	Star	Sprung	Wurf	Situp	Liegest.	Shuttle	Cooper

Bemerkungen