

Evaluationstag Wallis U13 und U15

Samstag 8.6.2019, 14h00



Programm für die Kandidaten

- 14h** **Ankunft**
Eintritt Check, Startnummerabgabe
Sich umziehen
- 14h20** **Empfang von Verantwortlichen, Willkommenwort**
Erläuterungen dem Ablauf und dem Posten
- 14h40** **Individuelles Aufwärmen**
- 14h50** **Gruppenstart in den verschiedenen Posten**
- Messen : Grösse, Gewicht, Mirwald Methode
- 20 Meter Lauf
- Rumpfkraft
- Standweitsprung
- Beweglichkeit
- 16h10** **Ausdauerstest : yoyo**
pro Serie von 35 Personen auf einmal (3 Serien)
- 16h55** **Feldmontage und Agility-Test**
1 Feld für Spiel 4 VS 4
2 Feld für Spiel 2 VS 2
Vorbereitung Agility-Test
- 17h10** **Beginn der Beobachtung im Spiel nach Gruppe**
1/3 der Spieler auf den Feldern 2 gegen 2 für 12 Minuten.
1/3 der Spieler auf dem Feld 4 gegen 4 für 12 Minuten.
1/3 des Spieler am Agility-Test und Pause
der Zyklus wird 2x ausgeführt
- 18h30** **Ende (Dusche)**
- 19h00** **Hallenschliessung**