

DEUTSCHLAND



LACROSSE

SIXES

KADERKRITERIEN





INHALTSVERZEICHNIS

Einleitung	1
Game IQ	4
Technische Fähigkeiten	5
Mentale Stärke	6
Athletik	7
<i>Damen</i>	<i>8</i>
<i>Herren</i>	<i>12</i>

EINLEITUNG

Die Kaderkriterien des Deutschen Lacrosse Verbandes e.V. (DLaxV) dienen der leistungssportlichen Beurteilung von Athlet*innen für eine mögliche Berufung in einen Bundeskader der Disziplin Sixes des DLaxV. In die Beurteilung fließen vier verschiedene Kriteriengruppen mit ein, anhand derer das Potential der Athlet*innen bewertet wird. Da im Teamsport viele Faktoren Einfluss auf den Erfolg einer Mannschaft haben, werden die Kriterien unterschiedlich gewichtet. Den jeweiligen Bundestrainer*innen ist es vorbehalten, individuelle Schwerpunkte zu setzen.

Darüber hinaus müssen die Antidopingrichtlinien eingehalten sowie die Athletenvereinbarung und der Ehrenkodex unterschrieben und eingehalten werden. Fehlende Compliance kann zur Nichtberufung oder zum Ausschluss aus dem Bundeskader führen.

Die Aufnahme in einen Bundeskader erfolgt nur, wenn die Gesamtbeurteilung der Athlet*innen zur Leistungsentwicklung und -perspektive nach Betrachtung aller vier Parameter positiv ausfällt. Ein Rechtsanspruch besteht nicht. Die Anzahl der in Frage kommenden Kandidat*innen kann die Anzahl der verfügbaren Plätze überschreiten.



Der DLaxV strebt eine möglichst transparente und faire Kaderberufung an. Um dies zu erreichen, dient diese Richtlinie als Informationsquelle. Die Berufung in einen Bundeskader erfolgt jeweils zum 01. Januar bis 31. Dezember eines Jahres und wird durch die Berufungskommission bestätigt. Die Kommission setzt sich zusammen aus Disziplintrainern, Präsidium, Sportdirektor*in und Athletenkommission.

Die allgemeinen und disziplinspezifischen Kriterien werden jährlich im Vergleich zum internationalen Leistungsstand analysiert und angepasst. Eine Evaluation des Konzepts soll mindestens einmal pro Olympiazzyklus durchgeführt werden.

GAME IQ

Sixes erfordert durch die reduzierte Spielfeldgröße und kleinere Mannschaft schnelle Entscheidungen und ein tiefes Spielverständnis. Game-IQ ist essentiell und bezieht sich auf die Fähigkeit der Spieler*innen, das Spiel taktisch zu antizipieren, schnell zu analysieren und Entscheidungen in Echtzeit zu treffen.

❑ **Feldwahrnehmung und Antizipation**

Die Fähigkeit, Spielzüge der Gegner*innen vorherzusehen und Räume zu erkennen, bevor sie entstehen. Bei der kompakteren Spielfläche ist dies entscheidend für effektive Positionierung und essentiell für den Spielerfolg.

❑ **Situationsbewusstsein**

Das Verständnis für Spielsituationen wie Überzahl/Unterzahl, Ballbesitz-Wechsel und kritische Spielphasen. Spieler*innen mit hohem Game-IQ erkennen, wann sie riskante Pässe spielen können und wann Ballsicherheit Priorität hat.

❑ **Adaptionsfähigkeit**

Die Schnelligkeit, mit der ein/e Spieler*in auf veränderte Spielbedingungen reagiert, sei es durch Gegnerwechsel, Wettereinflüsse oder taktische Umstellungen des eigenen Teams.

❑ **Kommunikation und Führung**

Spieler*innen mit hohem Game-IQ orchestrieren das Spiel durch effektive Kommunikation und helfen Mitspieler*innen, sich optimal zu positionieren.

❑ **Effizienz in Entscheidungen**

Die Fähigkeit, unter Zeitdruck die bestmögliche Option zu wählen, sei es beim Passspiel, bei Torchancen oder in der Defensive.



TECHNISCHE FÄHIGKEITEN

Die technischen Grundlagen wie Fangen, Werfen, *Cradling* und *Ground Balls* müssen bei Sixes auf höchstem Niveau beherrscht werden, da das verkürzte Spielfeld und die reduzierte Spieleranzahl zu intensiveren Zweikämpfen und schnelleren Ballwechseln führen. Besonders die Fähigkeit, unter Druck saubere Pässe zu spielen und den Ball sicher zu kontrollieren, wird zum spielentscheidenden Faktor.

❑ Fangen und Passen unter Druck

Die sog. *Stickskills* sind für das Angriffsspiel elementar. Die Fähigkeit, auch im engen Raum und unter Druck den Ball präzise zu fangen und zu passen, ermöglicht es Spieler*innen, auch gegen gut organisierte Verteidigungen, hochkarätige Torchancen zu entwickeln.

❑ Dodgen

Die einfachste Art zum Torabschluss zu kommen oder kurzzeitige Überzahlsituationen zu kreieren, ist es, für den/die ballführende/n Spieler*in zu *dodgen* (d.h. durch Finten und durch Einsatz von Kraft und Geschwindigkeit an der Verteidigung vorbeizulaufen).

❑ Ground Balls

Um mehr Ballbesitz zu erspielen, muss der Ball schnell aufgehoben werden, wenn er auf den Boden fällt. Unter Gegnerdruck, und unter engem Raum vor dem Tor ist dies technisch, athletisch und mental anspruchsvoll.

Aufgrund der Schussuhr bzw. der 10-Sekunden-Frist, den Ball über die Mittelfeldlinie zu bringen, muss der Ball mit dem Aufheben auch unmittelbar verarbeitet werden.

❑ Pick and Roll-Navigation

Die Spieltaktik *Pick and Roll* ist ein häufig verwendeter Standardzug. Dabei blockiert der/die nicht ballführende Angreifer*in den Laufweg des/der Gegenspielerin, der/die den Ballführenden verteidigt, und verschafft diesem so eine bessere Position. Jede/r Spieler*in muss in der Lage sein, regelkonforme und effektive *Picks* zu setzen. Dabei gilt es, zwischen einfachen *Picks*, *Seals* und *Screens* zu unterscheiden und anschließend entsprechend zu *rollen*, zu *slippen* oder zu *poppen*.

❑ 1-gegen-1 Verteidigung

- / Raum verweigern, um das Tor zu schützen
- / Geschwindigkeit des Angriffs verzögern
- / Druck auf den Ball ausüben, mit Unterstützung Fehler erzwingen (2 gegen 1, *Sliding Tackle*, Manndeckung)
- / Beweglichkeit, um *Cuts* zu verhindern.

❑ Ball erobern

Die Fähigkeit, unter Einsatz des eigenen Körpers und Schlägers, den/die ballführenden gegnerischen Spieler*in vom Ball zu trennen, auch gemeinsam mit einem/einer Mitspieler*in.

TECHNISCHE FÄHIGKEITEN

□ Torabschluss

/ Distanzschüsse

Erfolgreiche Distanzschützen zwingen die gegnerische Mannschaft weiter vom Tor entfernt zu verteidigen und eröffnen so Räume für Schüsse aus dem Lauf und kurzer Distanz. Genauigkeit, Härte des Schusses und Körpertäuschung (*Deception*, d.h. kann der/die Torhüter*in anhand der Körper- und Schlägerhaltung errahnen, wo der Schuss landen wird) sind Qualitätskriterien.

/ Aus dem Lauf

Ähnlicher Effekt wie bei Distanzschüssen: Sie zwingen die Verteidigung zum/zur laufenden Spieler*in hin zu rotieren und ermöglichen es Mitspieler*innen, sich vor dem Tor frei zu laufen.

/ Kurze Distanz

Schüsse aus der kurzen Distanz (sog. *inside finishing*) haben die höchste Erfolgsquote. Meist hat der/die schießende Spieler*in nur wenig Zeit für den Torabschluss und steht unter direktem Gegnerdruck. Hier ist sicheres Fangen, gute Positionierung bzw. gutes Timing entscheidend für den Torerfolg. Der/die Spieler*in benötigt außerdem die Athletik, trotz direkter Schläger- und Körpereinwirkung durch einen oder mehrere Verteidiger*innen zu einem genauen Torabschluss zu kommen. Der Torschuss sollte idealerweise mit Finten (sog. *Fakes*) und Körpertäuschung verbunden sein, damit auch gegen hochklassige Torhüter*innen ein Torerfolg möglich ist.



MENTALE STÄRKE

Die mentale Komponente spielt eine zentrale und oft entscheidende Rolle im Sixes Lacrosse. Mentale Stärke trennt gute von exzellenten Sixes-Spieler*innen - technische Fähigkeiten und Athletik allein reichen nicht aus. Insbesondere spielt sie bei den Torhüter*innen eine herausragende Rolle, da Sixes durch das kleinere Feld und die Shotclock mehr Torschüsse als im Feldlacrosse registriert. In der Spielanalyse wird besonderes Augenmerk auf folgende Kategorien gelegt:



❑ Intensität und Druckresistenz

Die Fähigkeit, unter hohem Druck und Hektik Spielzüge der Gegner*innen vorherzusehen sowie Räume zu erkennen, bevor sie entstehen. Bei der kompakten Spielfläche ist dies entscheidend für effektive Positionierung und Spielerfolg.

❑ Schnelle Entscheidungsfindung

Bei der reduzierten Spielfläche haben Spieler*innen Sekundenbruchteile für Entscheidungen. Die mentale Verarbeitungsgeschwindigkeit wird zum Leistungsunterschied - wer mental schneller ist, dominiert das Spiel. Zögern oder Überlegen kostet sofort Ballbesitz oder Torchancen.

❑ Fokus und Konzentration

Die Spielintensität im Sixes erfordert 100%ige Konzentration über die gesamte Spielzeit. Ein kurzer mentaler Aussetzer führt unmittelbar zu Gegentreffern. Spieler*innen müssen trotz Müdigkeit und körperlicher Belastung mental präsent bleiben.

MENTALE STÄRKE



❑ Emotionale Kontrolle

Die körperliche Nähe und das aggressive Spiel können schnell zu Frustration und emotionalen Reaktionen führen. Spieler*innen mit sehr guter emotionaler Kontrolle bleiben diszipliniert und vermeiden kostspielige Strafen.

❑ Selbstvertrauen unter Druck

Im Sixes ist jede/r Spieler*in permanent involviert, auf dem Feld sind Ruhepausen nahezu ausgeschlossen. Das erfordert mentale Stärke, auch nach Fehlern sofort wieder präsent zu sein und Verantwortung zu übernehmen.

❑ Kommunikation und Führung

Die schnellen Richtungswechsel und Substitutions erfordern konstante verbale und nonverbale Kommunikation. Mental starke Spieler*innen können auch in chaotischen Situationen ihre Mitspieler*innen führen und organisieren.



ATHLETIK

Sixes ist von einer hohen spieltechnischen und -taktischen Komponente geprägt. Alle Athlet*innen müssen darüber hinaus ein hohes Maß an Athletik vorweisen, um im internationalen Vergleich wettbewerbsfähig zu sein.

Bei allen gewählten Tests wurden moderate athletische Grenzwerte gewählt, welche als Mindestanforderung zu werten sind und ein ausreichendes Maß an Athletik als Grundvoraussetzung abbilden (Kaderrichtwerte siehe unten). Die Erreichung der Athletikstandards ist Voraussetzung für die Berufung in den Bundeskader. Ausnahmen sind durch die Bundestrainer rechtzeitig zu begründen und bedürfen der einstimmigen Zustimmung der Berufungskommission. Die Spieler*innen müssen die geforderten Werte in einem Kalenderjahr mindestens einmal erreichen, bzw. unterbieten. Die Normen müssen im Rahmen der Lehrgänge der Nationalmannschaft erreicht werden. Ausnahmen dieser Regelung sind nur nach begründeter Darlegung und Genehmigung der Sportdirektion möglich. Im Folgenden sind die Athletiktests für Herren und Damen aufgeführt.

Die aktuellen Fitnesstests der Damen- und Herrenteams (Stand: September 2025) unterscheiden sich. Grund dafür sind teils unterschiedliche Anforderungen der Disziplinen (bei den Damen kein Körperkontakt, daher ein stärkerer Fokus auf Explosivität und Agilität), sowie unterschiedliche Rahmenbedingungen der Trainingskader. Ab 2026 werden die Tests weiter angeglichen.

❑ **Athletik Test Herren**

- 30m-Sprinttest
- Richtungswechseltest (10-0-5)
- 30-15 IFT Ausdauerterst

❑ **Athletik Test Damen**

- 30m-Sprinttest
- Richtungswechseltest (5-10-5)
- 30-15 IFT Ausdauerterst
- Isometrischer Squat
- Countermovement Jump (CMJ)

ATHLETIK - DAMEN

❑ 30-Meter-Sprinttest

Durch die häufigen Spielverlagerungen ist es im Sixes wichtig, über eine gewisse Grundschnelligkeit zu verfügen, um die Strecke zum gegnerischen Tor auf geradem Weg möglichst schnell zu überwinden.

„Das Spielfeld im Sixes ist deutlich kleiner als im Feldlacrosse. Dadurch ist es schwieriger, hohe Geschwindigkeiten zu erreichen, da die Spieler*innen häufiger abbremsen oder verlangsamen müssen – sei es wegen der Spielfeldbegrenzungen, möglicher Kollisionen mit Gegnern, notwendiger Ausweichbewegungen oder der kürzeren Übergänge zwischen Angriff und Verteidigung (Weldon et al., 2022).

Aufgrund der Spielfeldgröße wird ein Sprinttest mit einer Länge von 30 Metern gewählt. Wegen der häufigen Beschleunigungen ist es ebenfalls wichtig, Zeiten über 5 und 10 Meter zu erfassen.

Kadergrenzwert Feldspielerinnen 10m

2,25 Sekunden

Kadergrenzwert Feldspielerinnen 30m

5,25 Sekunden

Für die **Torhüterinnen** wird die Sprintzeit über 10 Meter erfasst. Da sie im Spiel die Mittellinie nicht überqueren dürfen, müssen sie nur äußerst selten Strecken mit hoher Geschwindigkeit zurücklegen, die 10 Meter überschreiten.

Kadergrenzwert Torhüterinnen 10m

2,45 Sekunden

ATHLETIK - DAMEN

❑ Richtungswechseltest (5-10-5)

Der Richtungswechseltest erfasst die Fähigkeit zu beschleunigen, abzubremsen und wieder zu beschleunigen. Die Beschleunigungs- und Entschleunigungs-Daten zeigen, dass internationale männliche World Lacrosse Sixes-Spieler mehr Beschleunigungen und Verzögerungen pro Minute durchführen, als internationale männliche Feldlacrosse-Spieler (Weldon et al., 2022).

Daher muss zusätzlich zu dem 30 Meter Sprinttest, eine Schnelligkeits-Testung gewählt werden, die sowohl Antritt als auch Entschleunigung erfasst und zusätzlich einen Richtungswechsel enthält.

Der 5-10-5-Test misst die Fähigkeit zur schnellen Richtungsänderung unter Zeitdruck. Die Testperson startet mittig zwischen zwei Markierungen, sprintet 5 Meter zu einer Seite, kehrt um und läuft 10 Meter zur gegenüberliegenden Seite, um von dort erneut 5 Meter zurück zum Ausgangspunkt zu sprinten. Insgesamt ergibt sich eine Strecke von 20 Metern mit zwei Richtungswechseln.

Dieser Test stellt Anforderungen an Beschleunigungs- und Abbremsverhalten, sowie an die Bewegungskoordination in engen Zeitfenstern. Gerade in dynamischen Spielsituationen, wie sie im Lacrosse regelmäßig auftreten, ist diese Fähigkeit zentral, um auf Gegneraktionen reagieren oder selbst entscheidende Raumgewinne erzielen zu können.

Kadergrenzwert Feldspielerinnen

5,5 Sekunden

Kadergrenzwert Torhüterinnen

6,1 Sekunden

ATHLETIK - DAMEN

❑ 30-15 IFT

Bei Spielern, die im World Lacrosse Sixes teilnahmen, wurde eine höhere Spielintensität festgestellt, als in früheren Untersuchungen bei Feldlacrosse-Spielern (Weldon et al., 2022). Vergleiche der Anforderungen zwischen den Vierteln bei World Lacrosse Sixes Spielen zeigten eine Abnahme der Beschleunigungen, Entschleunigungen, der zurückgelegten Laufstrecke (...) zwischen dem ersten und vierten Viertel bei allen Geschlechtern (Weldon et al., 2022). Es wurde ein Ausdauer-test gewählt, der nicht nur eine kontinuierliche Steigerung der Intensität beinhaltet, sondern zudem auch eine spielnahe Belastung in Form von Richtungswechseln beinhaltet.

Der 30-15 IFT ist ein intervallartiger Ausdauer-test, bei dem auf einer Teststrecke von 40 Metern innerhalb von 30 Sekunden verschiedene Zonen erreicht werden müssen. Mit steigendem Level müssen diese Zonen häufiger durchlaufen werden, was zur Folge hat, dass das Lauftempo und die Anzahl der Richtungswechsel zunimmt. Darauf folgt immer eine 15-sekündige Pause. Die Athletin scheidet aus dem Test aus, wenn er innerhalb eines Levels zweimal nicht rechtzeitig die Zonen erreicht. Die Torhüterinnen müssen diesen Test nicht durchführen.

Im Vergleich zu kontinuierlichen und/oder linearen Tests ermöglicht die Verwendung der am Ende des 30-15-Tests erreichten Endgeschwindigkeit (VIFT) geringere interindividuelle Unterschiede bei den akuten kardiorespiratorischen Reaktionen auf HIIT - mit anderen Worten, die Reaktionen auf HIIT sind zwischen Sportlern, die VIFT verwenden, ähnlicher. Dies liegt daran, dass der VIFT ein zusammengesetztes Maß für die maximale aerobe Leistung, die anaerobe Geschwindigkeitsreserve, die Erholung zwischen den Belastungsphasen und die Fähigkeit zum Richtungswechsel ist - alles Komponenten der Leistung bei Mannschafts- und Schlägersportarten (Buchheit 2005, 2008).

Kadergrenzwert Feldspielerinnen

195

ATHLETIK - DAMEN

❑ Isometrischer Squat (*Relative Peak Force*)

Der isometrische Squat-Test misst die maximale Kraftentwicklung der unteren Extremitäten in einer statischen Kniebeuge-Position. Die Athletin nimmt eine definierte Kniebeuge-Position auf einer Kraftmessplatte ein und drückt so stark wie möglich gegen ein unbewegliches Widerstandssystem. Die Kraftentwicklung wird in Newton pro Kilogramm Körpergewicht (N/kg) erfasst, um die Aussagekraft unabhängig von der Körpermasse zu gewährleisten. Der Test liefert den Wert der relativen Peak Force – ein objektiver Indikator für das maximale Kraftpotenzial bezogen auf das Körpergewicht. Dies ermöglicht sowohl sportartspezifische Einschätzungen (z. B. bei Start- und Sprintfähigkeit) als auch interindividuelle Vergleiche im Team.

Kadergrenzwert Feldspielerinnen **30 N/kg**

Kadergrenzwert Torhüterinnen **28 N/kg**

❑ Countermovement Jump (*CMJ*)

Der Countermovement Jump (CMJ) dient der Erfassung der vertikalen Sprungleistung und ist ein etabliertes Maß für die Explosivkraft der unteren Extremitäten. Die Athletin startet aus aufrechter Position, führt eine schnelle Ausholbewegung mit anschließender explosiver Streckung aus und springt vertikal ab. Die Messung erfolgt auf einer Kraftmessplatte oder per Videobasierter App (Flight-Time-Methode), wobei die Sprunghöhe entweder über die Flugzeit oder die aufgebrachte Kraft ermittelt wird. Der CMJ bildet die Fähigkeit ab, in sehr kurzer Zeit Kraft zu entwickeln, und stellt somit ein zentrales Maß für athletische Explosivität dar.

Kadergrenzwert (Feldspielerinnen) **25 cm**

Kadergrenzwert (Torhüterinnen) **22 cm**

ATHLETIK - HERREN

❑ 30-Meter-Sprinttest

Durch die häufigen Spielverlagerungen ist es im Sixes wichtig, über eine gewisse Grundschnelligkeit zu verfügen, um die Strecke zum gegnerischen Tor auf geradem Weg möglichst schnell zu überwinden.

Die Verringerung der Feldgröße im Sixes gegenüber dem Feld-Lacrosse kann eine Einschränkung sein, um größere Distanzen zurückzulegen. Demnach ist es schwerer höhere Geschwindigkeiten zu erreichen, da die Spieler gezwungen sind, zu bremsen oder zu verlangsamen, weil sie durch die Spielfeldbegrenzungen beschränkt werden, mit Gegnern kollidieren können, ihnen ausweichen müssen oder kürzere Übergänge zwischen Angriff und Verteidigung haben (Weldon et al., 2022). Aufgrund der Spielfeldgröße wird ein Sprinttest mit einer Länge von 30 Metern gewählt. Wegen der häufigen Beschleunigungen ist es ebenfalls wichtig, Zeiten über 5 und 10 Meter zu erfassen.

Kadergrenzwert Feldspieler 5m	1,11 Sekunden
Kadergrenzwert Feldspieler 10m	1,91 Sekunden
Kadergrenzwert Feldspieler 30m	4,56 Sekunden

Für die **Torhüter** wird die Sprintzeit über 5 und 10 Meter erfasst. Da sie im Spiel die Mittellinie nicht überqueren dürfen, müssen sie nur äußerst selten Strecken mit hoher Geschwindigkeit zurücklegen, die 10 Meter überschreiten. Da die Torhüter auf einer Strecke von unter 10 Metern antrittstark sein sollen, wird der Test auf diese Strecke beschränkt.

Kadergrenzwert 5m	1,25 Sekunden
Kadergrenzwert 10m	2,11 Sekunden

ATHLETIK - HERREN

❑ Richtungswechseltest (10-0-5)

Der Richtungswechseltest erfasst die Fähigkeit zu beschleunigen, abzubremsen und wieder zu beschleunigen. Die Beschleunigungs- und Entschleunigungs-Daten zeigen, dass internationale männliche World Lacrosse Sixes-Spieler mehr Beschleunigungen und Verzögerungen pro Minute durchführen, als internationale männliche Feld-Lacrosse-Spieler (Weldon et al., 2022).

Daher muss zusätzlich zum 30 Meter Sprinttest eine Schnelligkeits-Testung gewählt werden, die sowohl Antritt als auch Entschleunigung erfasst und zusätzlich einen Richtungswechsel enthält.

Die Teststrecke umfasst einen geradlinigen Antritt über 10 Meter, eine 180 Grad Wendung und einen erneuten geradlinigen Antritt über 5 Meter. Der Test wird jeweils einmal mit Wendung über die linke und die rechte Körperseite durchgeführt.

Der 5-0-5 wird breiter genutzt und bietet Vergleichswerte. Allerdings erfasst er nur den Richtungswechsel (Entschleunigung und erneuter Antritt) und nicht den ursprünglichen Antritt, welcher beim *Dodgen* (Gegner überwinden in Verbindung mit Antritten und Richtungswechseln auf kurzen Distanzen) essenziell ist. Beim gewählten Test (10-0-5) erhält der Antritt eine größere Gewichtung und gibt so eine bessere Auskunft über die Sportart-spezifischen Anforderungen.

Kadergrenzwert (Ø R / L)

3,76 Sekunden

ATHLETIK - HERREN

❑ 30-15 IFT

Bei Spielern, die im World Lacrosse Sixes teilnahmen, wurde eine höhere Spielintensität festgestellt, als in früheren Untersuchungen bei Feld-Lacrosse-Spielern (Weldon et al., 2022). Vergleiche der Anforderungen zwischen den Vierteln bei World Lacrosse Sixes Spielen zeigten eine Abnahme der Beschleunigungen, Entschleunigungen, der zurückgelegten Laufstrecke (...) zwischen dem ersten und vierten Viertel bei allen Geschlechtern (Weldon et al., 2022). Es wurde ein Ausdauer-test gewählt, der nicht nur eine kontinuierliche Steigerung der Intensität beinhaltet, sondern zudem auch eine spielnahe Belastung in Form von Richtungswechseln beinhaltet.

Der 30-15 IFT ist ein intervallartiger Ausdauer-test, bei dem auf einer Teststrecke von 40 Metern innerhalb von 30 Sekunden verschiedene Zonen erreicht werden müssen. Mit steigendem Level müssen diese Zonen häufiger durchlaufen werden, was zur Folge hat, dass das Lauftempo und die Anzahl der Richtungswechsel zunimmt. Darauf folgt immer eine 15-sekündige Pause. Der Athlet scheidet aus dem Test aus, wenn er innerhalb eines Levels zweimal nicht rechtzeitig die Zonen erreicht.

Im Vergleich zu kontinuierlichen und/oder linearen Tests ermöglicht die Verwendung der am Ende des 30-15-Tests erreichten Endgeschwindigkeit (VIFT) geringere interindividuelle Unterschiede bei den akuten kardiorespiratorischen Reaktionen auf HIIT - mit anderen Worten, die Reaktionen auf HIIT sind zwischen Sportlern, die VIFT verwenden, ähnlicher. Dies liegt daran, dass der VIFT ein zusammengesetztes Maß für die maximale aerobe Leistung, die anaerobe Geschwindigkeitsreserve, die Erholung zwischen den Belastungsphasen und die Fähigkeit zum Richtungswechsel ist - alles Komponenten der Leistung bei Mannschafts- und Schlägersportarten (Buchheit 2005, 2008).

Kadergrenzwert Feldspieler **18,5**

Kadergrenzwert Torhüter **16,5**