EMPFEHLUNG DES FÖRDERVEREINS · LEISTUNGSDIAGNOSTIK

Leistungsdiagnostik und Bewegungstests im Jugendfootball

Rolle von Leistungstests, FMS, SFMA, Y-Balance-Test und Narrow Base Test – mit Testbatterie

Version 2.0 · Stand 21.11.2026 · Erstfassung o. D. (2025) · Autor: John Uwe Scherberich · Zielgruppe: Trainer, Athletiktrainer, Eltern

Kernaussagen

- **Leistungsdiagnostik** zeigt, wie fit ein Spieler ist (Sprint, Agilität, Sprungkraft, Wurfkraft, Ausdauer); **Bewegungstests** zeigen, wie gut er sich bewegt.
- Die Testbatterie aus **neun Tests** liefert ein ganzheitliches Profil – vergleichbar nur bei **standardisierten Bedingungen** und gleichem Aufwärmen.
- Ergebnisse dienen der **individuellen Trainingssteuerung und Prävention** – nicht der isolierten Vorhersage von Verletzungen oder der frühen Selektion.

1 Leistungsdiagnostik – wie fit ist der Spieler?

Die **Leistungsdiagnostik** prüft die **körperliche Leistungsfähigkeit** und zeigt, wie gut ein Spieler auf die Anforderungen seiner Position vorbereitet ist.

Typische Tests:

- **Schnelligkeit:** 40-Yard-Dash
- **Kraft:** Bankdrücken, Kniebeuge
- **Sprungkraft:** Vertical Jump
- **Ausdauer:** Shuttle Run, Cooper-Test
- **Agilität:** 3-Cone-Drill oder Pro-Agility-Test

Ziel:

- aktuellen Leistungsstand messen
- Trainingsziele individuell anpassen
- Fortschritt und Talente sichtbar machen
- Hinweise auf Überlastung erkennen

2 Standardisierte Bewegungstests

Standardisierte Bewegungstests bewerten grundlegende Bewegungsmuster und Körperfunktionen, um Schwachstellen, Dysfunktionen und mögliche Verletzungsrisiken zu identifizieren.

FMS (Functional Movement Screen) – wie gut bewegt sich der Spieler?

Der FMS prüft **grundlegende Bewegungsmuster** und deckt **Bewegungseinschränkungen oder Dysbalancen** auf – z. B. bei tiefer Kniebeuge, Ausfallschritt, Schulterbeweglichkeit und Rumpfstabilität.

Ziel: Schwachstellen im Bewegungsablauf erkennen, Verletzungsrisiko frühzeitig mindern, Mobilität und Stabilität verbessern.

SFMA (Selective Functional Movement Assessment) – warum bewegt sich jemand eingeschränkt?

Das SFMA kommt zum Einsatz, **wenn beim FMS Auffälligkeiten oder Schmerzen auftreten**. Es analysiert **die Ursachen** eingeschränkter Bewegungen und unterscheidet:

- **strukturell:** z. B. verkürzte Muskulatur oder Gelenkeinschränkungen
- **motorisch:** fehlerhafte Bewegungssteuerung oder mangelnde Koordination

Ziel: Ursachen gezielt behandeln, wirksame Korrekturübungen auswählen, Reha-Training individuell anpassen.

Y-Balance-Test – wie stabil ist der Spieler auf einem Bein?

Der **Y-Balance-Test** misst **Gleichgewicht, Stabilität und Kraftkontrolle** der unteren Extremität. Der Spieler steht auf einem Bein und reicht mit dem anderen Bein in **drei Richtungen (anterior, posteromedial, posterolateral)** – die Anordnung bildet ein Y.

Ziel: einseitige Schwächen oder Instabilitäten erkennen, Hinweise auf Risiken für Sprung- und Kniegelenk gewinnen, Kontrolle und Balance verbessern – wichtig bei schnellen Richtungswechseln und Tackles.

Bedeutung im Football: besonders nützlich für **Running Backs, Wide Receiver und Linebacker**, die häufig **auf einem Bein landen, abstoppen oder explosiv starten**.

Narrow Base Test – wie gut ist die Gleichgewichtskontrolle in enger Position?

Beim **Narrow Base Test** steht der Spieler mit sehr eng zusammenstehenden Füßen und versucht, **das Gleichgewicht zu halten** – oft mit **geschlossenen Augen oder auf instabilem Untergrund**.

Ziel: Rumpfstabilität und Gleichgewichtssystem testen, **Propriozeption** beurteilen, Defizite nach Verletzungen oder Wachstumsschüben erkennen.

Bedeutung im Football: wichtig für **Linemen und Quarterbacks**, die in engen, stabilen Positionen **Kraft übertragen und Druck ausgleichen** müssen.

Überblick

Bereich	Test	Ziel	Nutzen im Jugendfootball
Leistungsdiagnostik	Schnelligkeit, Kraft, Ausdauer, Agilität	Leistungsstand erfassen	Trainingssteuerung, Talentförderung
FMS	Bewegungsmuster	Einschränkungen und Dysbalancen erkennen	Technik verbessern, Verletzungen vorbeugen
SFMA	detaillierte Bewegungsanalyse	Ursachen für Probleme finden	gezielte Korrektur und Reha
Y-Balance-Test	Gleichgewicht und Stabilität	einseitige Schwächen erkennen	Balance und Kontrolle verbessern
Narrow Base Test	Rumpf- und Gleichgewichtsstabilität	Propriozeption prüfen	Stabilität in Kontaktsituationen sichern

3 Testbatterie: Leistungsdiagnostik und Bewegungsanalyse

Die folgende Testbatterie deckt Leistungsfähigkeit, Mobilität, Stabilität und Bewegungskontrolle ab.

Testvorbereitung

Ziel: vergleichbare Ergebnisse und sichere Durchführung.

- Aufwärmen 10–15 Minuten: Lauf-ABC, Mobilität, Sprünge, leichte Kraftaktivierung
- einheitliche Bedingungen: gleicher Untergrund, gleiche Tageszeit, gleiche Ausrüstung
- Dokumentationsbogen oder App für die Ergebnisse

A. Leistungsdiagnostik – physische Leistungsfähigkeit

Nr.	Test	Ziel	Ausrüstung und Ablauf	Bewertung	Besonders wichtig für
1	**40-Yard-Dash**	maximale lineare Sprintgeschwindigkeit	Maßband, Lichtschranken oder Stoppuhr; 3 Versuche, der beste zählt	Zeit (s)	alle Positionen, v. a. WR, CB, RB
2	**Pro Agility (5-10-5)**	Richtungswechsel und Beschleunigung	Hütchen, Lichtschranken oder Stoppuhr; 5 Yards zur einen Seite, 10 Yards zur anderen, 5 Yards zurück zur Mitte	Zeit (s)	LB, DB, RB
3	**Vertical Jump**	Explosivkraft der Beine	Messleiste oder Wandmarkierung; Sprung aus dem Stand	Differenz zwischen Reichhöhe im Stand und Sprungreichhöhe (cm)	Explosivität beim Start, Tackling, Sprünge
4	**Medizinball-Überkopfwurf rückwärts**	Ganzkörper-Explosivkraft und Koordination	Medizinball 2–4 kg, Maßband; beidhändiger Wurf rückwärts über den Kopf	Weite (m)	Linemen, QB, LB

Nr.	Test	Ziel	Ausrüstung und Ablauf	Bewertung	Besonders wichtig für
5	**Yo-Yo Intermittent Recovery Test**	wiederholte Sprintfähigkeit und Ausdauer	Audiosignal, 2 × 20 m Pendelstrecke mit 10 s aktiver Pause, Marker	Gesamtdistanz bis zum Abbruch (m)	Spielbelastung, Regenerationsfähigkeit

B. Bewegungsanalyse und Mobilität

Nr.	Test	Ziel	Ausrüstung und Ablauf	Bewertung	Besonders wichtig für
6	**FMS**	Bewegungsmuster und Mobilität	sieben Teiltests: Deep Squat, Hurdle Step, Inline Lunge, Shoulder Mobility, Active Straight Leg Raise, Trunk Stability Push-up, Rotary Stability	0–3 Punkte je Teiltest, max. 21; ≤ 14 auffällig, ≥ 17 gute Bewegungskontrolle	Mobility- und Techniktraining
7	**SFMA**	Ursachenanalyse bei auffälligen FMS-Ergebnissen	segmentale Analyse (z. B. Wirbelsäule, Hüfte, Schulter)	qualitativ: eingeschränkt oder nicht eingeschränkt	Reha, Korrekturprogramme
8	**Y-Balance-Test**	einbeinige Stabilität und Kontrolle	Y-Balance-Kit oder Bodenmarkierungen; Reichweite in drei Richtungen	Reichweite (cm) je Richtung; Seitenunterschied anterior unter 4 cm unauffällig	Sprung- und Richtungswechseltraining
9	**Narrow Base Test**	Gleichgewicht und Rumpfstabilität in enger Position	stabile Fläche oder Balance-Pad; Füße eng zusammen, ggf. Augen geschlossen	Haltezeit (s) bis zum Gleichgewichtsverlust	Linemen, QB (Standfestigkeit, Core-Kontrolle)

C. Organisation und Auswertung

Test	Hauptziel	Bewertungsart	Anwendung im Training
40-Yard-Dash	Schnelligkeit	Zeit (s)	Sprinttechnik, Beschleunigung
Pro Agility	Agilität	Zeit (s)	Richtungswechseltraining
Vertical Jump	Explosivkraft	Höhe (cm)	Sprung- und Krafttraining
Medizinballwurf	Ganzkörper-Explosivkraft	Weite (m)	Kraft- und Techniktraining
Yo-Yo-Test	Ausdauer	Distanz (m)	Konditionstraining
FMS	Bewegungsqualität	Punkte	Mobility- und Techniktraining
SFMA	Ursachenanalyse	qualitativ	Reha, Korrekturübungen
Y-Balance	Stabilität	Reichweite (cm)	Gleichgewichtstraining
Narrow Base	Core-Stabilität	Zeit (s)	Rumpf- und Balanceübungen

4 Gesamtfazit

Die Kombination aus **Leistungsdiagnostik** und **Bewegungstests** liefert im Jugendfootball

- ein **ganzheitliches Leistungsprofil**,
- Ansatzpunkte für **Verletzungsprävention** durch frühes Erkennen von Dysbalancen,
- **individuell angepasste Trainingsprogramme** und
- eine **fundierte Grundlage für die Talententwicklung**.

Quellen

- Kiesel, K., Plisky, P. J., & Voight, M. L. (2007). Can serious injury in professional football be predicted by a preseason functional movement screen? *North American Journal of Sports Physical Therapy, 2*(3), 147–158.
- Plisky, P. J., Rauh, M. J., Kaminski, T. W., & Underwood, F. B. (2006). Star Excursion Balance Test as a predictor of lower extremity injury in high school basketball players. *Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy, 36*(12), 911–919.

Fachliche Anmerkungen zur Version 2.0

FMS-Grenzwert 14 Punkte: Der Grenzwert stammt aus einer Studie mit Profispielern der NFL (Kiesel et al., 2007). Spätere systematische Übersichtsarbeiten zeigen nur eine begrenzte Vorhersagekraft des Gesamtwerts für Verletzungen. Der FMS eignet sich deshalb vor allem zur Beschreibung der Bewegungsqualität und als Ausgangspunkt für Korrekturtraining.

Narrow Base Test: Kein international standardisiertes Verfahren mit Normwerten. Als interner Praxistest nutzbar, wenn Durchführung (Fußstellung, Augen offen oder geschlossen, Untergrund, Abbruchkriterium) schriftlich festgelegt und immer gleich angewendet wird.