

## Aufbau und Ablauf Hoff Test

### Material

22 Hütchen, 3 Hürden (35 cm), so viele Bälle wie Spieler, Stoppuhr, Maßband

### Aufbau

- Dribbelstrecke von 12 m mit Starthütchen abstecken
- Slalomparcour von insgesamt 18 m mit 10 Hütchen abstecken, Abstand der Hütchen zueinander ist dabei 2 m
- Nach dem Slalomparcour im Abstand von 7,5 m die 3 Hürden aufstellen; Abstand der Hürden beträgt dabei 7 m
- Danach wird eine weitere Dribbelstrecke von 30 m abgesteckt; dazu ein Hütchen in entsprechender Entfernung von der letzten Hürde aufstellen
- Dieses Hütchen dient als Startpunkt zum weitläufigen Slalom
- Dazu vom letztgenannten Hütchen im Abstand von 25 m vertikal und 5 m horizontal aufstellen, sodass eine Dribbelstrecke von 25,5 m entsteht
- Das Ganze dann sooft wiederholen, dass ein weitläufiger Slalom mit 6 Dribbelstrecken entsteht (s. Skizze)
- Im Anschluss vom letzten Hütchen des Slaloms eine Rückwärtsdribbelstrecke von 10 m mit einem Zieltor von 3 m Breite aufstellen
- Zuletzt vom Zieltor des Rückwärtsdribblings noch ein Hütchen im Abstand von 15 m aufstellen, dass ein Vorwärtsdribbling markiert
- Den Abschluss bildet dann die Dribbelstrecke, die aus dem letzten und ersten Hütchen entsteht

### Ablauf

Die Durchführung des Hoff Test ist abwechslungsreich und für einen Leistungstest recht komplex: Mit Startsignal absolvierst du die erste **Dribbelstrecke von 12 Metern** und startest danach ins **Slalomdribbling**. Danach gehst du wieder in ein **Tempodribbling von 7,5 Metern**. Dann spielst du den Ball an den **Hürden** vorbei, die du überspringen musst. Nun setzt du das nächste **Tempodribbling zum 30,5 Meter** entfernten Hütchen. Jetzt startest du von dort aus ein **großzügiges Slalom**. Zum Schluss erfolgt ein **Rückwärtsdribbling über 10 Meter** gefolgt von einem **Vorwärtsdribbling über 15 Meter** sowie ein Dribbling zurück zum Starthütchen. Danach beginnst du das ganze wieder von vorne bis die 10 Minuten um sind. Der Ablauf lässt sich anhand der Grafik ganz gut nachvollziehen.

## Aufbau und Ablauf des Hoff Test

