



SQUASH Jugendtest - Bronze



**Bayern SQUASH Jugendtest:
TESTBLATT
" Squash Diplom - Bronze"**



für.....

Verein:.....

1. Konzentration

Spiele 10 Bälle und sage "Squash" genau im Moment des Aufpralls aufs Racket. Coach spielt zu.
3 Versuche; 7 von 10 müssen richtig sein

Ja Nein

2. Koordination

Wirf und fang 10 Bälle mit einer Hand an die Wand. Abstand mind. 3 Meter
3 Versuche; 7 von 10 müssen gefangen werden

Ja Nein

3. "Jonglieren"

2 Squashbälle gleichzeitig hochwerfen und fangen.
(Ein Ball in jeder Hand - Hochwerfen und Fangen mit der gleichen Hand)
3 Versuche; 5 von 5 müssen richtig sein

Ja Nein

4. Koordinationsleiter

Zwei einfache Übungen, die durch den Coach vorgegeben werden.
3 Versuche

Ja Nein

5. Schnelligkeit

Laufe 10 Courtlängen innerhalb 30 Sekunden
3 Versuche

Ja Nein

6. Longlines

a) Spiele 10 Vorhand - Longlines zurück zum Coach
b) Spiele 10 Rückhand - Longlines zurück zum Coach
Coach steht hinter T-Linie, Schüler steht vorne
5 von 10 müssen richtig sein, 3 Versuche

Ja Nein

7. Aufschlag und Aufschlagabnahme

a) Spiele 10 korrekte Aufschläge ins Feld. 3 Versuche; 7 von 10 müssen richtig sein
b) Retourniere 10 Aufschläge zurück an die Frontwand (Coach serviert).
5 von 10 müssen richtig sein, 3 Versuche

Ja Nein

Alle 7 Aufgaben müssen erfüllt werden.

Datum:

Ort:

Übungsleiter:

