



## SQUASH Jugendtest - Gold



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



für.....

Verein:.....

**1. Konzentration**

Spiel einen Satz auf 9 Punkte (American). Zähl die geschlagenen Bälle jedes Ballwechsels. Du erhältst den gewonnen Punkt nur, wenn du am Ende des Ballwechsels sagen kannst, wieviele Bälle geschlagen wurden.

Unter 3 geschlagenen Bällen gibt es: Let Ball! 1 Versuch; der Satz muss gewonnen werden Ja      Nein

**2. Koordination**

Bälle fangen mit dem Coach (oder Partner): sich gegenseitig 3 Bälle gleichzeitig zuwerfen und fangen (10x ohne Fehler).

Abstand: 3 Meter, 3 Versuche Ja      Nein

**3. Ausdauer**

Lauf 88 Courtlängen in 5 Minuten

2 Versuche Ja      Nein

**4. Schnelligkeit**

Lauf 10 Courtlängen in 26 Sekunden

2 Versuche Ja      Nein

**5. Volley**

a) Spiel 10x VH Volley (hinter T-Linie stehen). Solo

b) Spiel 10x RH Volley (hinter T-Linie stehen). Solo

c) Spiel je 5 VH/RH Volley abwechselnd (hinter T-Linie stehen). Solo

Je 3 Versuche Ja      Nein

**6. Cross-Court**

a) Spiel 7 von 10 VH X-Court ins hintere 1/8 Feld

b) Spiel 7 von 10 RH X-Court ins hintere 1/8 Feld

Je 3 Versuche Ja      Nein

**7. Boast**

a) Spiel 7 von 10 VH Boasts ins vordere Dreieck

b) Spiel 7 von 10 RH Boasts ins vordere Dreieck

Je 3 Versuche Ja      Nein

Alle 7 Aufgaben müssen erfüllt werden.

Datum: .....

Ort: .....

Übungsleiter: .....

