



SQUASH Jugendtest - Silber



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



für.....

Verein:.....

1. Konzentration

Konzentration

Spiel 10 Bälle hintereinander an die Frontwand und sage "Squash" genau beim Aufprall auf deine eigene Racketfläche. Solo.

10 von 10 müssen richtig sein, 3 Versuche

Ja

Nein

2. Koordination

Bälle fangen mit dem Übungsleiter sich gegenseitig 2 Bälle gleichzeitig zuwerfen und fangen (10x ohne Fehler).

Abstand: 3 Meter, 3 Versuche

Ja

Nein

3. 2 Bälle jonglieren

1. Ball rechts hochwerfen und links fangen, gleichzeitig 2. Ball links hochwerfen und rechts fangen. 10-mal fangen

3 Versuche

Ja

Nein

4. Ausdauer

Lauf 44 Courtlängen in 2 1/2 Minuten

2 Versuche

Ja

Nein

5. Schnelligkeit

Lauf 10 Courtlängen in 28 Sekunden

3 Versuche

Ja

Nein

6. Longlines

a) Spiel 5 x VH-Longline hintereinander ins kleine Aufschlagsviereck. Solo

b) Spiel 5 x RH-Longline hintereinander ins kleine Aufschlagsviereck. Solo

Je 3 Versuche

Ja

Nein

7. Volley

a) Spiel 10 x VH Volley hintereinander. Solo

b) Spiel 10 x RH Volley hintereinander. Solo

Abstand mind. 3 Meter von der Wand, je 3 Versuche

Ja

Nein

Alle 7 Aufgaben müssen erfüllt werden.

Datum:

Ort:

Übungsleiter:

