



SQUASH

JUGEND – TEST BRONZE



Squash Verband Berlin Brandenburg (SVBB)
Marienfelder Str. 65
15831 Mahlow-Waldblick
Tel. +49 (0)3379 20 58 115
Fax +49 (0)3379 20 58 119
Email info@squash-in-berlin.com
Web www.berlin.dsqv.de

Berliner SQUASH Jugendtest: TESTBLATT " Sport-Diplom - Bronze"

für..... Verein:.....

1. Konzentration

Spiel 10 Bälle und sage "Squash" genau im Moment vom Aufprall aufs Racket. Leiter spielt zu.

3 Versuche; 7 von 10 müssen richtig sein Ja Nein

2. Koordination

Wirf / 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

2 einfache Übungen die durch den Leiter vorgegeben werden.

3 Versuche Ja Nein

5. Schnelligkeit

Lauf 10 Courtlängen innerhalb 30 Sekunden

3 Versuche Ja Nein

6. Longlines

a) Spiel 10 Vorhand Longlines zurück zum Coach

b) Spiel 10 Rückhand Longlines zurück zum Coach

5 von 10 müssen richtig sein, 3 Versuche Ja Nein

7. Aufschlag und Aufschlagabnahme

a) Spiel 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:

Unterschrift Übungsleiter: