



# SQUASH

## JUGEND – TEST GOLD



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](mailto:info@squash-in-berlin.com)  
Web [www.berlin.dsqv.de](http://www.berlin.dsqv.de)

## Berliner SQUASH Jugendtest: TESTBLATT " Sport-Diplom - Gold"

für..... Verein:.....

### 1. Konzentration

Spiel einen Satz auf 9 Punkte. 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 Bällen gibt es: Let Ball!

1 Versuch; der Satz muss gewonnen werden Ja Nein

### 2. Koordination

Bälle fangen mit dem Übungsleiter (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 und RH Volley (hinter T-Linie stehen). Solo

b) 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:

Unterschrift Übungsleiter: