

Spiel- und Leistungstests im Jugendbereich

Testblatt – ZWERGE

1. Konzentration

Der Trainer spielt zu und Du spielst den Ball via Frontwand zurück.
Sage genau in dem Moment, in dem der Ball den Boden berührt „Bounce“
und wenn der Ball den Schläger berührt „Hit“.

3 Versuche; 7 von 10 müssen richtig sein.



2. Koordination

Wirf den Ball mit einer Hand gegen die Wand und fange ihn wieder.
Abstand mindestens 3 Meter, 10 Würfe ohne Bodenkontakt des Balls.

3 Versuche; 7 von 10 müssen gefangen werden.



3. Jonglieren

2 Squash- oder Tennisbälle abwechselnd hochwerfen und fangen.
1 Ball in jeder Hand; hochwerfen und fangen mit der gleichen Hand.

2 Versuche; 5 von 5 müssen richtig sein.



4. Hampelmann

- a) Arme seitlich auf und ab,
Beine seitlich nach außen und wieder zusammen.
- b) Arme seitlich auf und ab,
Beine nach vorne und hinten.

Je 3 Versuche; 10 von 10 müssen richtig sein.



5. Laufen

Laufe Court-Längen so schnell Du kannst.
10 Court-Längen innerhalb von 30 Sekunden.

3 Versuche; die Zeit (30 Sek.) muss eingehalten werden.



6. Longlines-Vorhand

Spiele 10 Vorhand-Longlines (VH-Longlines) zurück zum Trainer.
Der Trainer steht hinter Querlinie und spielt zu, der Schüler steht vorne.

3 Versuche; 5 von 10 müssen richtig sein.



7. Longlines-Rückhand

Spiele 10 Rückhand-Longlines (RH-Longlines) zurück zum Trainer.
Der Trainer steht hinter Querlinie und spielt zu, der Schüler steht vorne.

3 Versuche; 5 von 10 müssen richtig sein.



8. Aufschlag

Spiele 10 korrekte Aufschläge ins Feld.

3 Versuche. Es müssen 7 von 10 richtig sein.



Aufgaben: ZWERGE

