

# Spiel- und Leistungstests im Jugendbereich

## Testblatt – BRONZE

**1. Konzentration**

Spiel den Ball alleine 10 × an die Frontwand.  
Sag genau im Moment des Treffpunkts (Aufprall Ball auf den Boden «bounce»  
und beim Aufprall auf dem Schläger 'Hit'.  
*3 Versuche; 10 von 10 müssen richtig sein.*



**2. Koordination**

Bälle fangen mit dem Trainer (oder Partner); sich gegenseitig bei einem Abstand  
von 3 Metern 2 Bälle gleichzeitig zuwerfen und fangen.  
*3 Versuche; 10 × Fangen ohne Fehler.*



**3. Bälle jonglieren**

Einen Ball rechts aufwerfen und links fangen; leicht zeitversetzt und vor Fangen  
des ersten Balls den zweiten Ball links aufwerfen und rechts fangen.  
*3 Versuche; 10 × Fangen ohne Fehler.*



**4. Ausdauer**

Laufe 44 Court-Längen in 2 Min. 30 Sek.  
*2 Versuche; die Zeit (2 Min. 30 Sek.) muss eingehalten werden.*



**5. Laufen**

Lauf Court-Längen so schnell du kannst.  
10 Court-Längen innerhalb von 28 Sekunden.  
*3 Versuche; die Zeit (28 Sek.) muss eingehalten werden.*



**6. Longline**

a) Spiel alleine 5 VH-Longlines hintereinander ins kleine Aufschlagsviereck.  
b) Spiel alleine 5 RH-Longlines hintereinander ins kleine Aufschlagsviereck  
*Je 3 Versuche; fehlerfrei.*



**7. Volley**

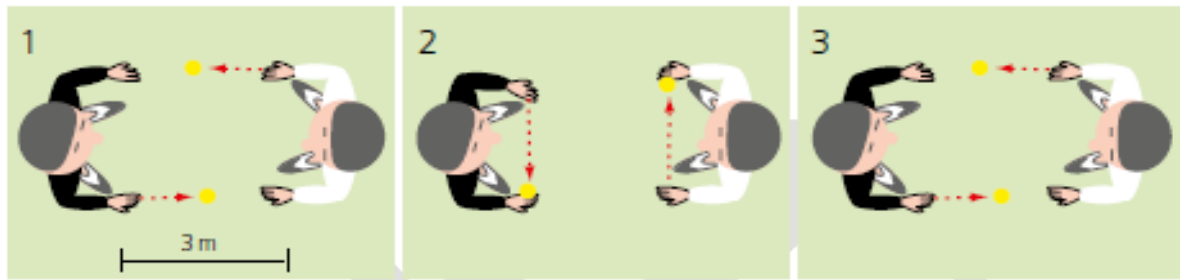
a) Spiel alleine 10 VH-Volleys hintereinander.  
b) Spiel alleine 10 RH-Volleys hintereinander.



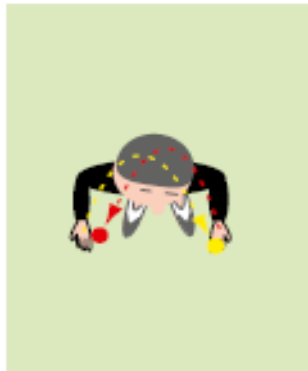
Mindestabstand zur Wand: 3 Meter.

*Je 3 Versuche; fehlerfrei*

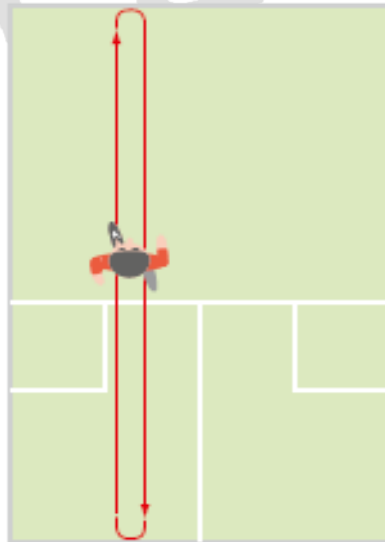
## Aufgaben: BRONZE



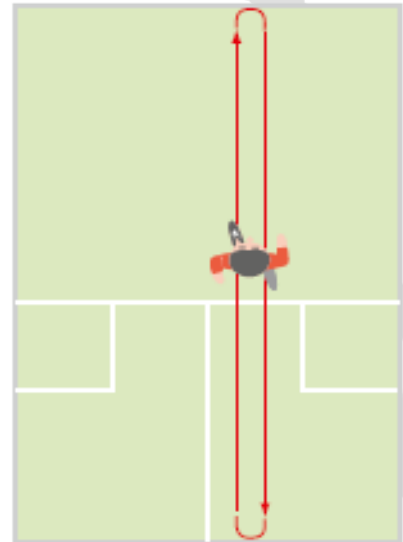
2. Bälle fangen mit 2 Bällen gleichzeitig: 10x ohne Fehler



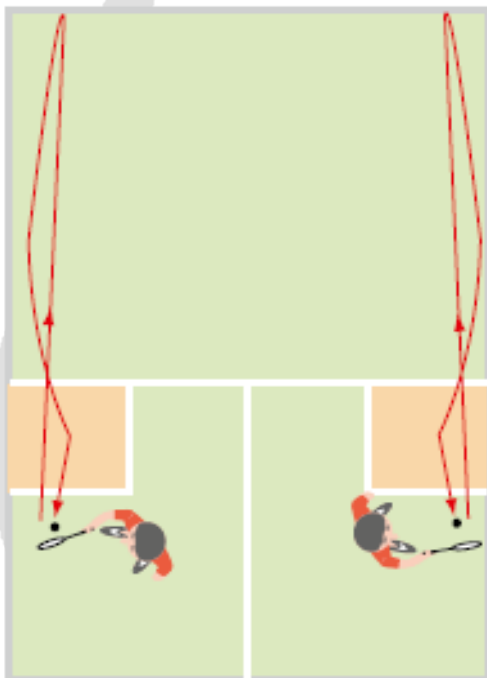
3. Jonglieren mit 2 Bällen,  
Ball von rechter Hand in linke  
Hand werfen und Ball von linker  
Hand in rechte Hand werfen



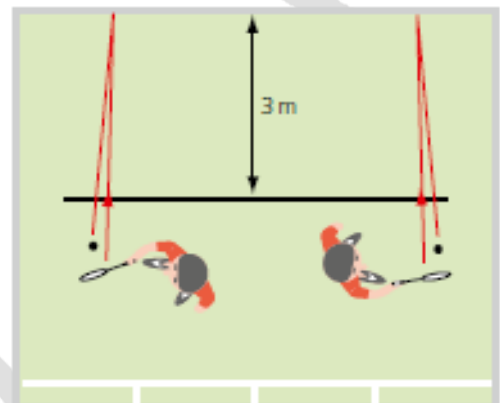
4. Ausdauer: Laufe 44 Courtlängen  
in 2 ½ Minuten



5. Schnelligkeit: Laufe 10 Courtlängen  
in 28 Sekunden



6. a) Spiel 5 VH Longline hintereinander ins Viereck  
b) Spiel 5 RH Longline hintereinander ins Viereck



7. a) Spiel 10 VH Volley (Solo)  
b) Spiel 10 RH Volley (Solo)