

Spiel- und Leistungstests im Jugendbereich

Testblatt – SILBER

1. Konzentration

Spiele einen Satz auf 11 Punkte und zähle in jedem Ballwechsel die geschlagenen Bälle. Du erhältst den gewonnenen Punkt nur, wenn du am Ende des Ballwechsels sagen kannst, wie viele Bälle geschlagen wurden. Bei weniger als 3 geschlagenen Bällen wird der Ballwechsel wiederholt (Let).

1 Versuch; der Satz muss gewonnen werden.



2. Koordination

4 Bälle werden mit dem Trainer (oder Partner) im Kreis geworfen. Mit rechts wirfst du zum Partner und gleichzeitig mit links zur rechten Hand. Abstand mindestens 3 Meter, 10 (Doppel-)Würfe mit fangen.

3 Versuche; fehlerfrei



3. Ausdauer

Laufe 88 Court-Längen innerhalb von 5 Minuten.

2 Versuche, die Zeit (5 Min.) muss eingehalten werden.



4. Laufen

Laufe Court-Längen so schnell du kannst. 10 Court-Längen innerhalb von 26 Sekunden.

2 Versuche; die Zeit (26 Sek.) muss eingehalten werden.



5. Volley – Vorhand

- a) Spiele alleine 10 VH-Volleys hintereinander.
- b) Spiele alleine 10 RH-Volleys hintereinander.
- c) Spiele alleine abwechselnd je 5 VH- und RH-Volleys hintereinander.

Bei der Ausführung hinter der Querlinie stehen (Solo).

Je 3 Versuche; fehlerfrei.



6. Cross Court

Der Trainer spielt zu (Boast).

- a) Spiele 10 VH-Cross ins hintere Achtelfeld.
- b) Spiele 10 RH-Cross ins hintere Achtelfeld.

Je 3 Versuche; 7 von 10 müssen ins Achtelfeld.



7. Boast

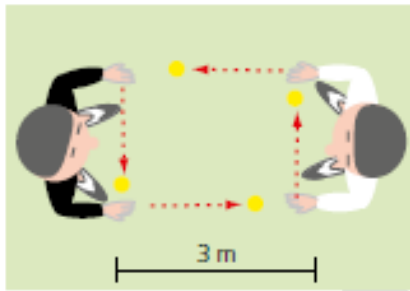
Der Trainer spielt zu (Cross).

- a) Spiele 10 VH-Boasts ins vordere Dreieck.
- b) Spiele 10 RH-Boasts ins vordere Dreieck.

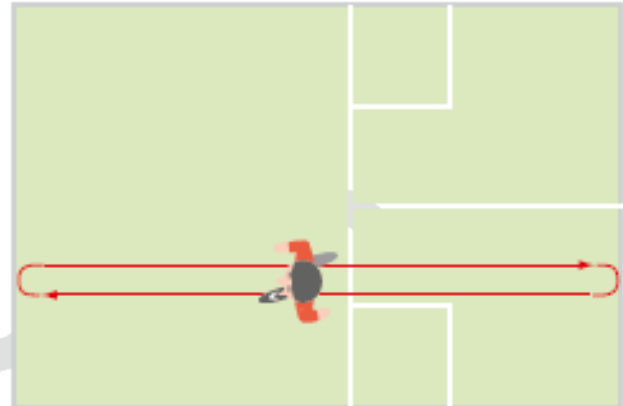
Je 3 Versuche; 7 von 10 müssen ins Dreieck.



Aufgaben: SILBER

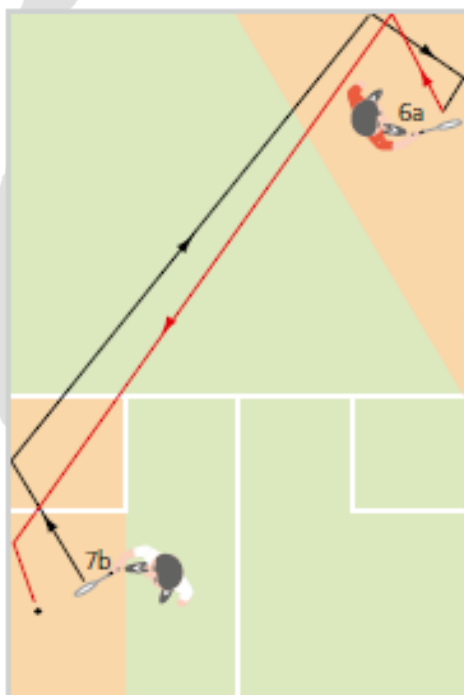
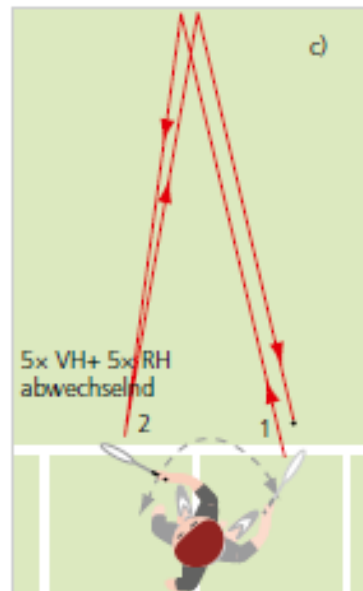
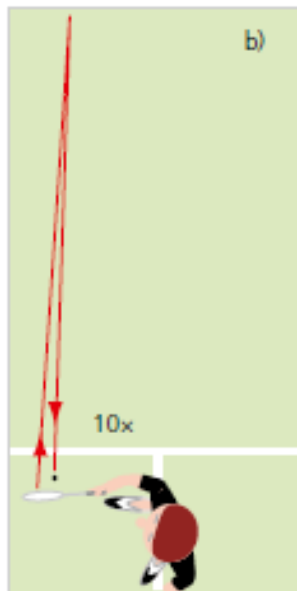
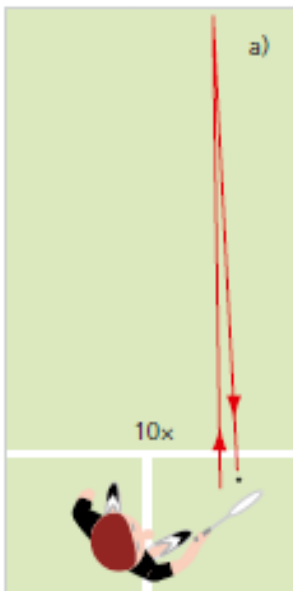


2. Bälle fangen mit 4 Bällen
(10x ohne Fehler)

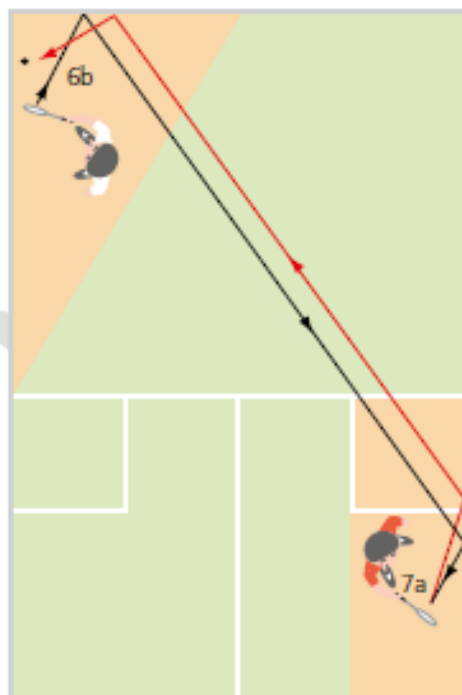


3. Ausdauer: Laufe 88 Courtlängen in 5 Minuten

5. Spiel a) 10x RH, b) 10x VH
und c) 10x VH + RH Volley (hinter Querlinie)



6/7. RH-Boast und VH-Cross



6/7. VH-Boast und RH-Cross