

Spiel- und Leistungstests im Jugendbereich

Testblatt – GOLD

1. Koordination – Jonglieren

Bälle jonglieren. Jongliere mit 3 Bällen und fange 12 Bälle.

3 Versuche; 12 Bälle müssen gefangen werden.



2. Ausdauer – Sternlauf

Laufe immer vom T aus zu den 6 Positionen und deponiere dort je einen Ball. Sammle dann die Bälle einzeln wieder ein und lege sie zurück in die Schachtel. Verteile und sammle alle sechs Bälle unter 38 Sekunden.

2 Versuche; die Zeit (38 Sek.) muss eingehalten werden.



3. Longline – ab Rückwand (Solo)

a) Spiele 5 «VH-one-bounce-lengths» (VH-OBL) hintereinander ab der Rückwand.

b) Spiele 5 «RH-one-bounce-lengths» (RH-OBL) hintereinander ab der Rückwand.

OBL: Der Ball muss via Boden an die Rückwand und dann wieder gespielt werden.

Je 5 Versuche; fehlerfrei



4. Longline in ein Zielfeld

a) Spiele zehn VH-OBL von vorne ins Zielfeld (hinteres 1/16).

b) Spiele zehn RH-OBL von vorne ins Zielfeld (hinteres 1/16).

Je 3 Versuche; 9 von 10 müssen ins Zielfeld.



5. Cross Court

a) Spiele 10 VH-Cross von vorne ins hintere Achtelfeld.

b) Spiele 10 RH-Cross von vorne ins hintere Achtelfeld.

Je 3 Versuche; 10 von 10 müssen ins Achtelfeld.



6. Boast

a) Spiele 10 VH-Boasts ins vordere Dreieck.

b) Spiele 10 RH-Boasts ins vordere Dreieck.

Je 3 Versuche; 7 von 7 müssen ins Dreieck.



7. Volley (Solo)

a) Spiele alleine 20 VH-Volleys hintereinander.

b) Spiele alleine 20 RH-Volleys hintereinander.

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

Bei der Ausführung hinter der Querlinie stehen (Solo).

Je 3 Versuche; fehlerfrei.



8. Stop

a) Spiele 10 gerade VH-Stoppbälle ins Zielfeld.

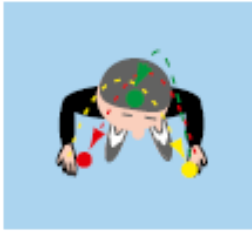
b) Spiele 10 gerade RH-Stoppbälle ins Zielfeld.

Bei der Ausführung hinter dem Aufschlagviereck stehen.

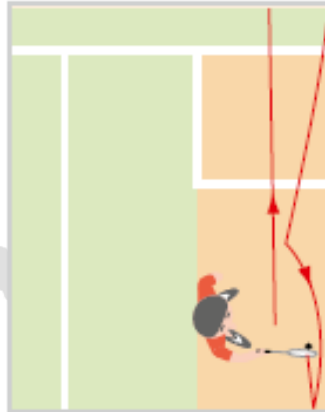
Je 3 Versuche; 9 von 10 müssen ins Zielfeld.



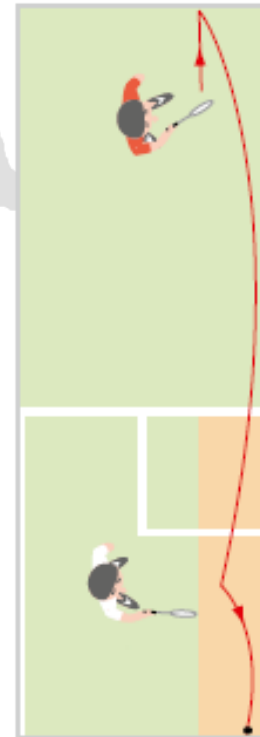
Aufgaben: GOLD



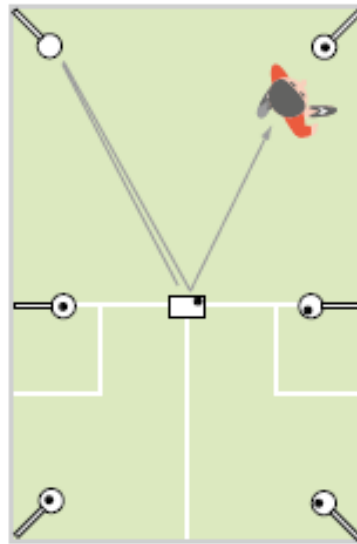
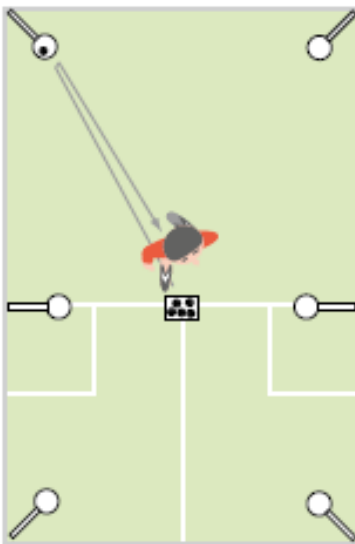
1. Jonglieren mit 3 Ballen (12x)



3. a) Spiel 5x VH-OBL hintereinander (ohne Fehler)

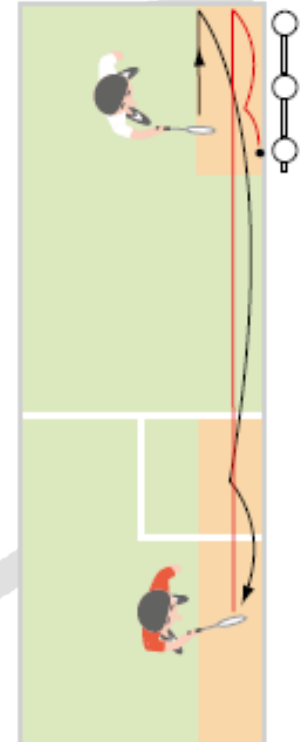


4. a) VH-OBL von vorne

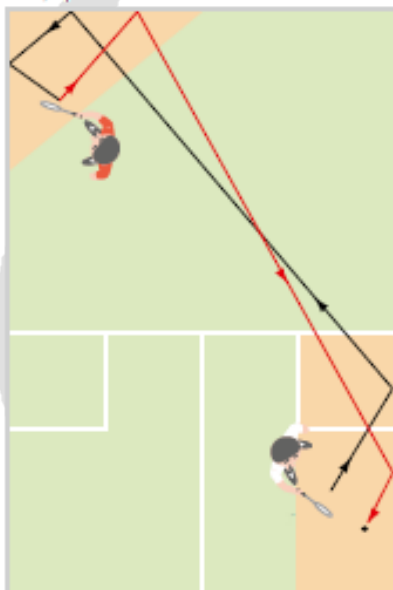


2. Stern-Lauf unter 38 Sekunden

8. a) VH-Stopp von hinten



5. b) Spiel 10 von 10 RH-Cross-Courts



6. a) Spiel 10 von 10 VH-Boasts

