

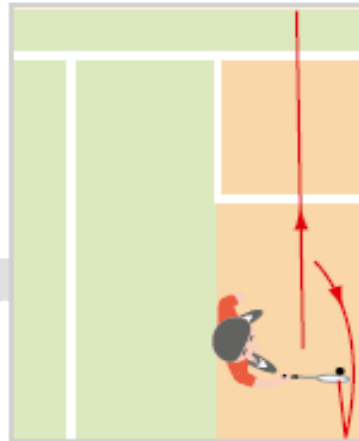
Spiel- und Leistungstests im Jugendbereich

Testblatt – PLATIN

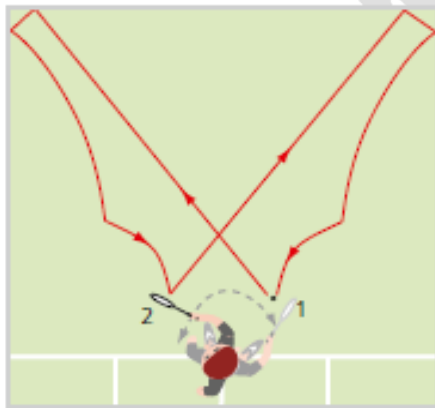
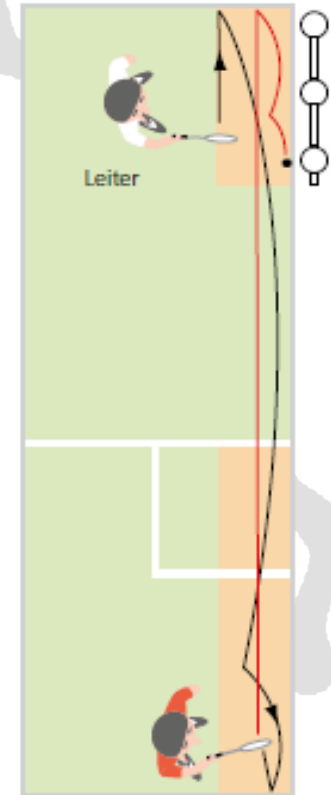
1. **Ausdauer – Sternlauf**
Verteile und sammle alle 6 Bälle unter 36 Sekunden.
2 Versuche; die Zeit (36 Sek.) muss eingehalten werden.
2. **Ausdauer**
Laufe 99 Court-Längen innerhalb von 5 Minuten.
2 Versuche, die Zeit (5 Min.) muss eingehalten werden.
3. **Longline – Vorhand / ab Rückwand (Solo)**
"Der Ball muss via Boden an die Rückwand und dann wieder gespielt werden."
Spiele 12 (VH-OBL) hintereinander ab der Rückwand.
5 Versuche; fehlerfrei.
4. **Longline – Rückhand / ab Rückwand (Solo)**
"Der Ball muss via Boden an die Rückwand und dann wieder gespielt werden."
Spiele 12 (RH-OBL) hintereinander ab der Rückwand.
5 Versuche; fehlerfrei.
5. **Stopball – Vorhand**
Spiele 10 gerade VH-Stoppbälle ab der Rückwand ins Zielfeld.
5 Versuche; 9 von 10 müssen ins Zielfeld.
6. **Stopball – Rückhand**
Spiele 10 gerade RH-Stoppbälle ab der Rückwand ins Zielfeld.
5 Versuche; 9 von 10 müssen ins Zielfeld
7. **CrossCourt – Vorhand**
Spiele 15 VH-Cross von vorne ins hintere Achtelfeld.
3 Versuche; 15 von 15 müssen ins Achtelfeld.
8. **CrossCourt – Rückhand**
Spiele 15 RH-Cross von vorne ins hintere Achtelfeld.
3 Versuche; 15 von 15 müssen ins Achtelfeld.
9. **Boast – Vorhand**
Spiele 15 VH-Boasts ins vordere Dreieck.
3 Versuche; 15 von 15 müssen ins Dreieck.
10. **Boast – Rückhand**
Spiele 15 RH-Boasts ins vordere Dreieck.
3 Versuche; 15 von 15 müssen ins Dreieck.
11. **T-Drives**
Spiele 20 T-Drives (**nicht volley**) hintereinander.
3 Versuche; fehlerfrei.
12. **T-Drives / Volley**
Spiele 20 T-Volleys hintereinander.
3 Versuche; fehlerfrei.
13. **Nick-Shots / Vorhand**
Spiele 10 VH-Volley-Cross-Nick-Shots vom T aus.
3 Versuche; 3 von 10 müssen ins Nick.
14. **Nick-Shots / Rückhand**
Spiele 10 RH-Volley-Cross-Nick-Shots vom T aus.
3 Versuche; 3 von 10 müssen ins Nick.
15. **Gute Länge**
Spiele Longline, Longline, Cross (immer OBL) ins hintere Achtelfeld
5 Versuche; 12 Bälle hintereinander müssen geschafft werden.

Aufgaben: PLATIN

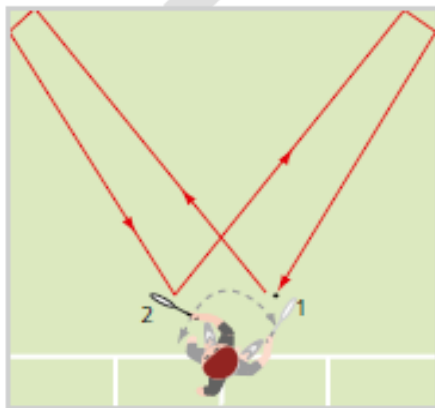
3. a) Spiel 12× VH-OBL hintereinander
OBL= One-bounce-length (Ball muss vor der Rückwand 1× am Boden aufspringen und wird dann erst nach Abprall von der Rückwand wieder gespielt).



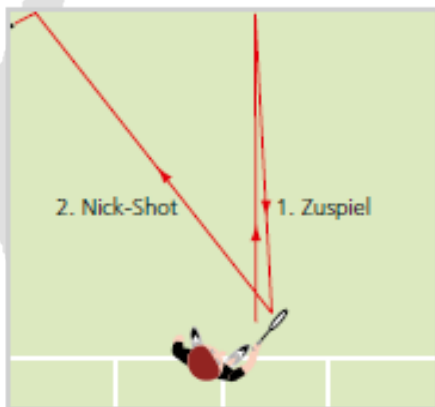
- 4 a). VH-Stoppball ab der Rückwand



7. a) T-Drives (nicht Volley)

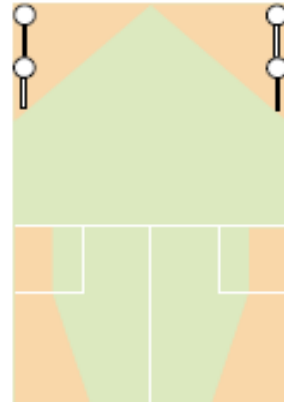


7. b) T-Volleys

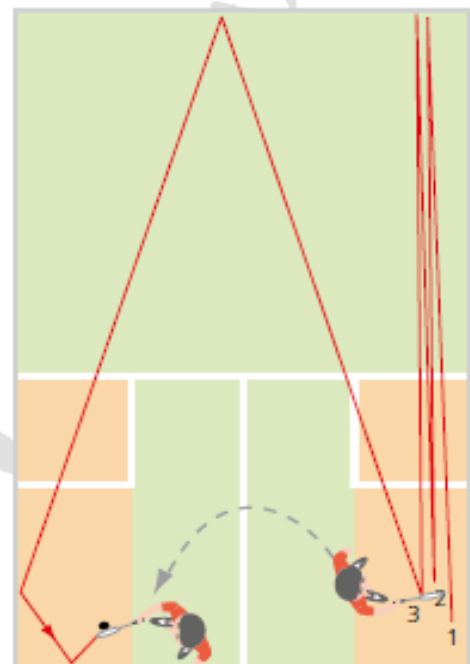


8. a) FH-Volley-Nick-Shot mit Zuspiel

6. Zielfelder für Boast



5. Zielfelder für Cross



9. Zielfelder für LL, LL, Cross (OBL)