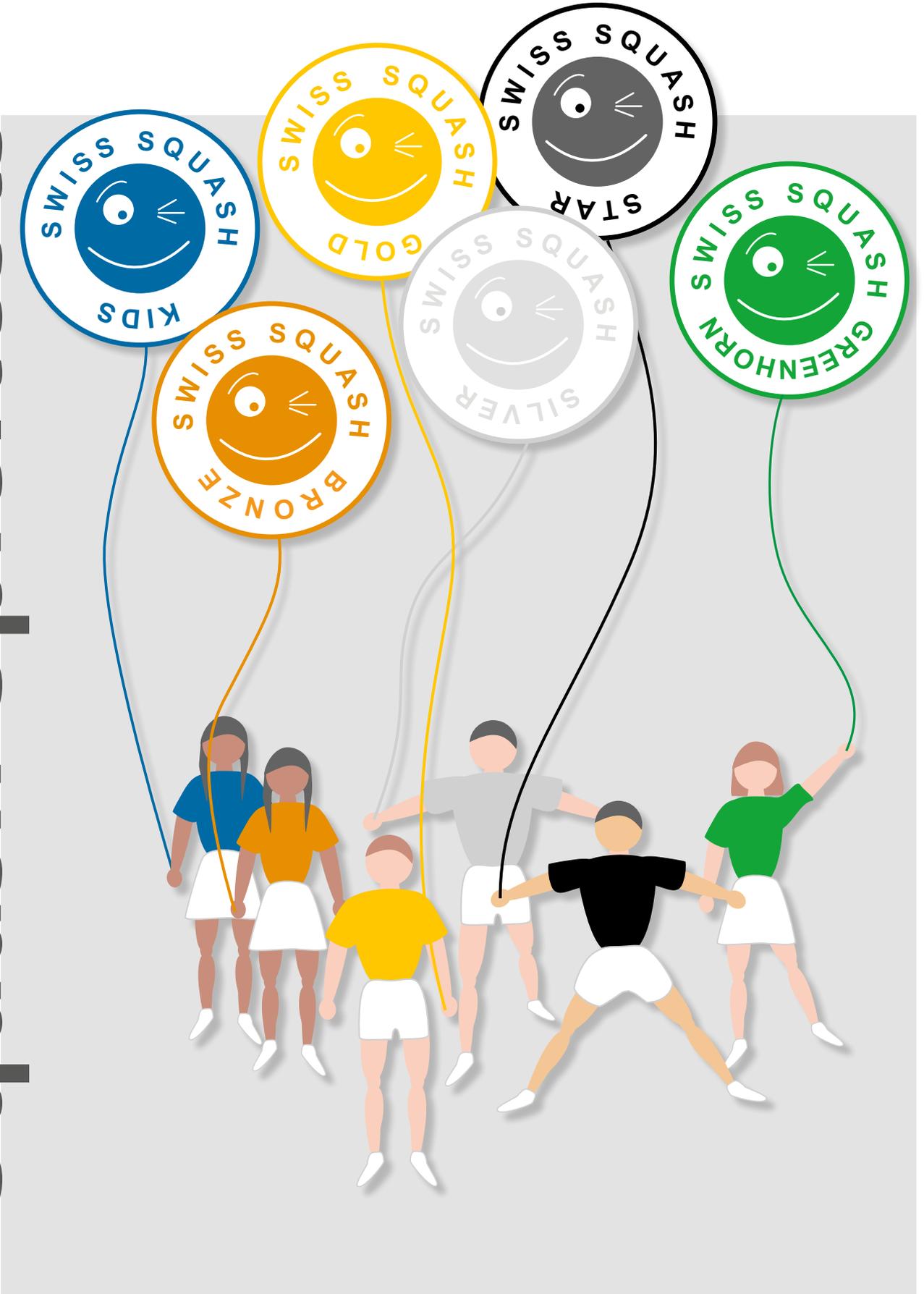


Squash Spieltests



Swiss Squash Spieltests

Ziel und Zweck

- Die Junioren sollen motiviert werden, ihre Squash Fähigkeiten ständig zu verbessern.
- Die Zielgruppen sind alle Kinder und Jugendlichen im J+S-Alter.
- Die Trainer erhalten ein Instrument zur Unterstützung in der Trainings-Gestaltung.
- Die Junioren und Trainer können die Fortschritte besser vergleichen.

Ablauf und Durchführung

- Aufbau in 6 Stufen: Kids, Greenhorn, Bronze, Silver, Gold, Star.
- Alle Test-Unterlagen können im Internet (squash.ch – mobilesport.ch) gratis als pdf bezogen werden.
- Die Spieltests müssen von einem J+S-Leiter Squash oder Kindersport (Kids, Rookies) durchgeführt werden.
- Die zur Verfügung stehenden Unterlagen beinhalten pro Spieltest-Stufe je ein A4-Blatt mit Anweisungen, ein A4-Blatt mit skizzierten Erklärungen sowie ein Zertifikat.
- Alle Aufgaben müssen erfolgreich abgeschlossen werden, um die einzelnen Tests zu bestehen.
- Die Aufgaben müssen nicht zwingend am gleichen Tag abgeschlossen werden.
- Die Leiter prüfen die Junioren und geben bei bestandenem Test die Zertifikate und Abzeichen ab.
- Die Leiter melden alle bestandenen Tests an Swiss Squash (swiss@squash.ch).

Zu den Spieltests

- Entwickelt von Swiss Squash unter Leitung von Chris Hadden.
- Überarbeitet im Jahr 2016 von Michael Müller und Chris Hadden.

Weitere Tests

- Siehe squash.ch > Junioren > Spiel- & Leistungstests > [Leistungstests downloaden](#) (pdf)

Abzeichen und Zertifikate

Zertifikate

Ausdruck und Abgabe mit Unterschrift durch Leiter.

Abzeichen

Die Abzeichen sind direkt aufbügelnbar.

Verfügbarkeit: per sofort

Kosten: pro Stück CHF 3.00

Bestellung: swiss@squash.ch

Bitte vollständige Lieferadresse angeben.

Mindestbestellmenge 10 Stück (gemischt)

Lieferung: Per B-Post mit Rechnung

Erfolgsmeldungen: Bitte an swiss@squash.ch

Testblatt KIDS



1. Konzentration

1 Minute lang still und ruhig sitzen bleiben (ohne Ton und Bewegung). Stell Dir dabei vor, wie Du Squash spielt.

2 Versuche.



Ja



Nein

2. Koordination

Wirf den Ball mit einer Hand gegen die Wand und fang ihn nach Bodenaufprall. Abstand ca. 3m, 10 Würfe.

2 Versuche; 7 von 10 müssen gefangen werden.



Ja



Nein

3. Jonglieren

Ein Squash- oder Tennisball abwechselnd von einer Hand in die andere werfen.

10 Würfe hin und her (von links nach rechts, dann von rechts nach links).

3 Versuche; 10× ohne Fehler.



Ja



Nein

4. Einbeinig hüpfen

Hüpfe auf nur einem Bein, ohne mit dem anderen Bein abzustehen. 10 Mal hüpfen auf dem linken, dann zehn Mal auf dem rechten Bein.

Links und rechts je 3 Versuche; 10× ohne Fehler.



Ja



Nein

5. Laufen

Lauf Court-Breiten so schnell Du kannst. 5 Court-Breiten innerhalb von 13 Sekunden.

3 Versuche; die Zeit (13 Sek.) muss eingehalten werden.



Ja



Nein

6. Aufschlag

Spiele «Miniaufschläge» aus der Hand mit dem Racket irgendwo an die Vorderwand.

Nach dem Bodenaufprall musst Du den Ball mit dem Racket nochmals berühren.

10 Aufschläge von der Querlinie aus.

3 Versuche; 7 von 10 müssen richtig sein.



Ja



Nein

Alle 6 Aufgaben müssen erfüllt werden.

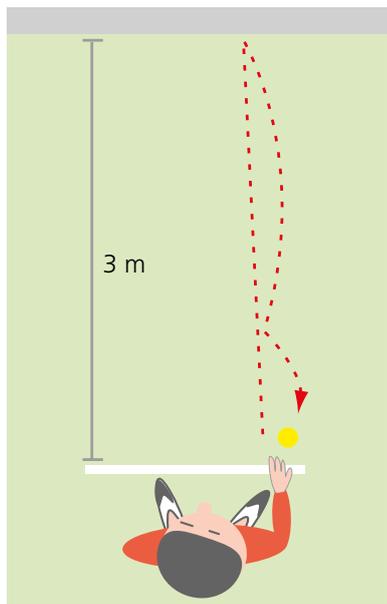
Name SpielerIn:

Ort und Datum:

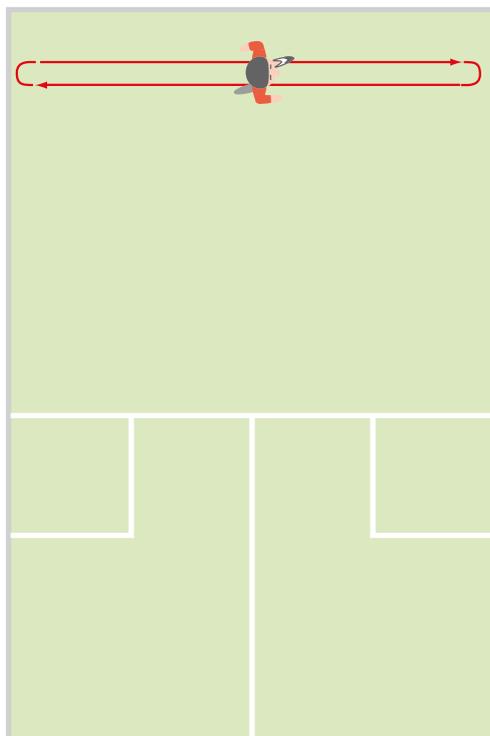
Unterschrift J+S-Leiter:



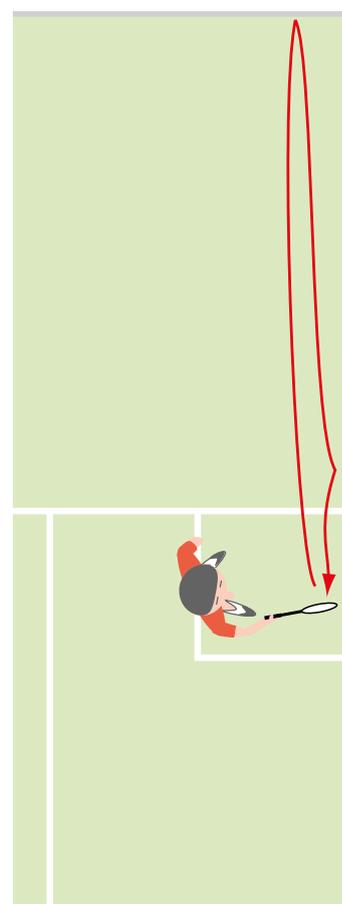
SWISS SQUASH



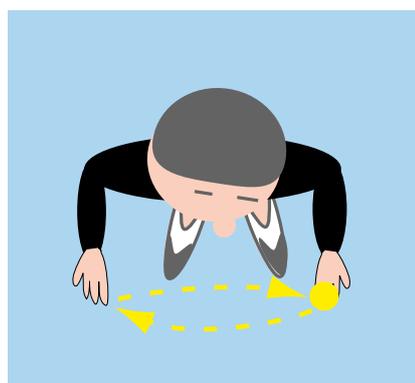
2. Wirf und fang den Ball nach Bodenaufpral



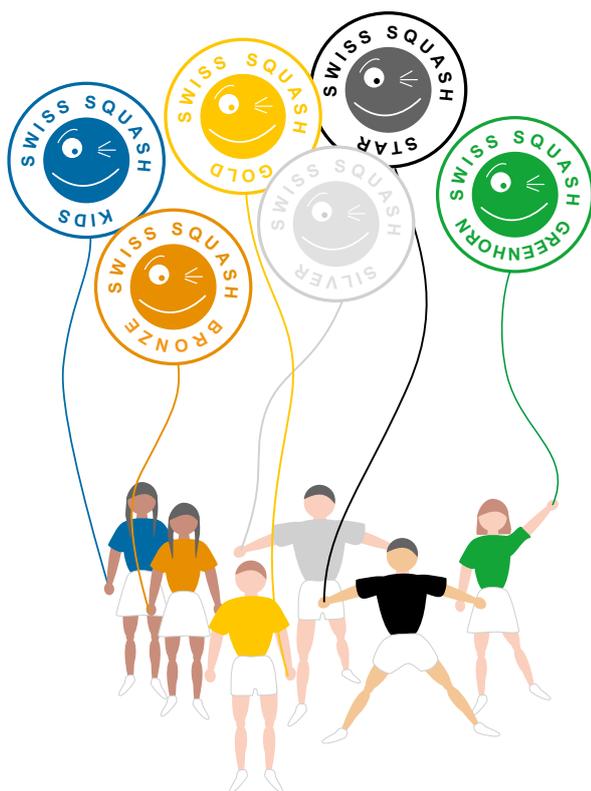
5. Laufe 5 Court-Breiten unter 13 Sekunden



6. Spiele 10 Miniaufschläge und berühre den Ball nochmals



3. Einen Ball hin und her werfen



Swiss Squash Spieltests KIDS

Der KIDS-Spieltest ist der allererste Spieltest.
Wenn Du diesen bestanden hast, bist Du bald bereit an Junioren
Turnieren (Squash !t) in der Kategorie Mini mitzuspielen.

Gratulation – du hast den KIDS-Spieltest bestanden!

Name SpielerIn:

Unterschrift J+S-Leiter:



SWISS SQUASH

Zertifikat

Testblatt GREENHORN



1. Konzentration

Der Leiter spielt zu und Du spielst den Ball via Vorderwand zurück zum Leiter.
Sage genau im Moment des Treffpunkts (Aufprall Ball auf Racket) «Dack».
3 Versuche; 7 von 10 müssen richtig sein.



Ja



Nein

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.



Ja



Nein

3. Jonglieren

2 Squash- oder Tennisbälle abwechselnd aufwerfen und fangen. 1 Ball in jeder Hand; aufwerfen und fangen mit der gleichen Hand.
2 Versuche; 5 von 5 müssen richtig sein.



Ja



Nein

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.



Ja



Nein

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.



Ja



Nein

6. Longlines

a) Spiele 10 Vorhand-Longlines (VH-Longlines) zurück zum Leiter.
b) Spiele 10 Rückhand-Longlines (RH-Longlines) zurück zum Leiter.
Der Leiter steht hinter Querlinie und spielt zu, der Schüler steht vorne.
3 Versuche; 5 von 10 müssen richtig sein.



Ja



Nein

7. Aufschlag und Aufschlagabnahme

a) Spiele 10 korrekte Aufschläge ins Feld.
b) Retourniere 10 Aufschläge zurück an die Vorderwand (Leiter serviert).
Je 3 Versuche; bei a) müssen 7 von 10 richtig sein.
bei b) 5 von 10 richtig sein.



Ja



Nein

Alle 7 Aufgaben müssen erfüllt werden.

Name SpielerIn:

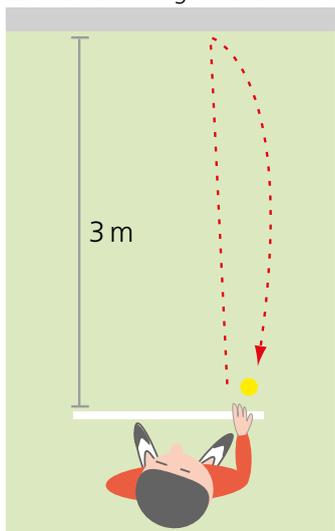
Ort und Datum:

Unterschrift J+S-Leiter:



SWISS SQUASH

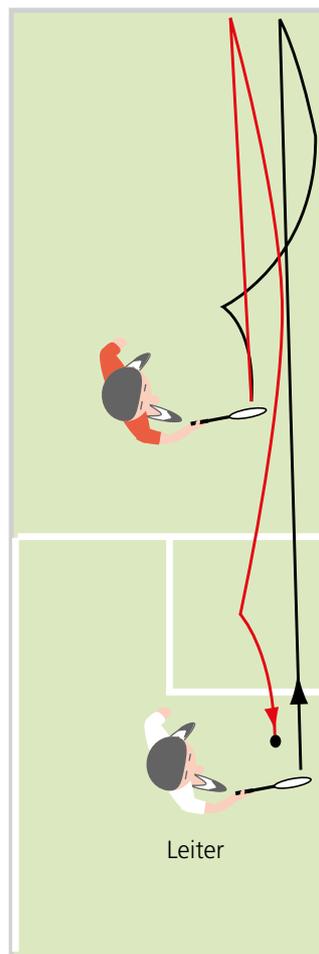
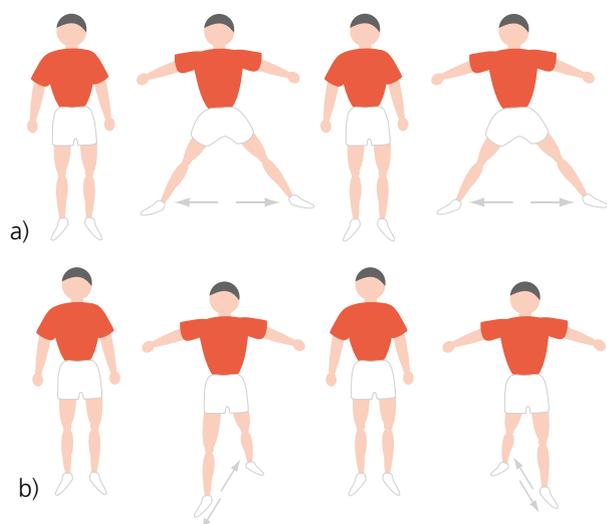
2. Wirf und fang 10 Bälle mit einer Hand



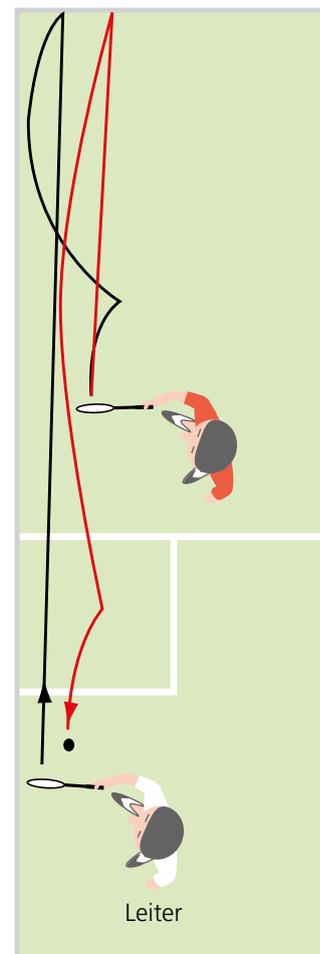
3. 2 Bälle jonglieren



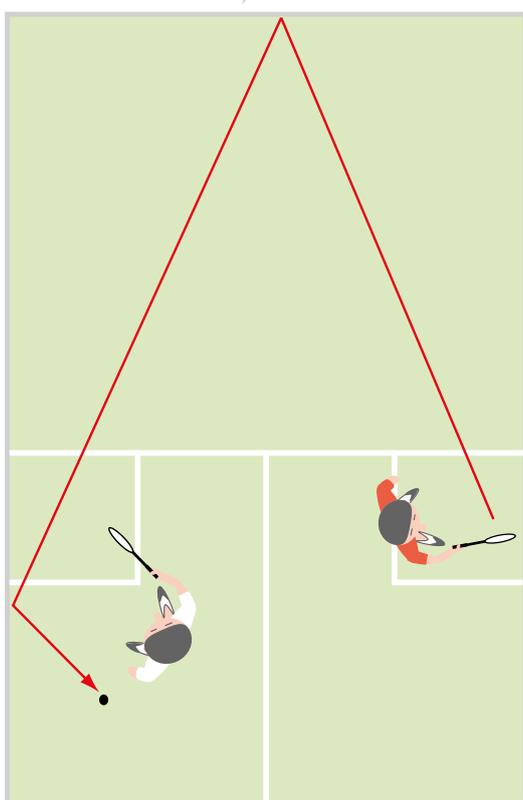
4. Hampelmann



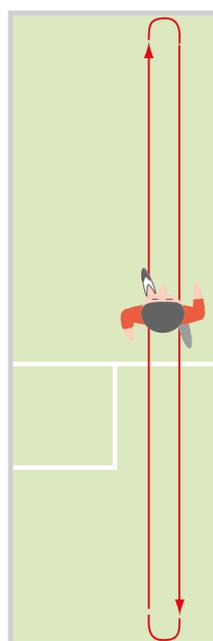
6. a) Spiel 10 VH-Longlines zurück zum Leiter



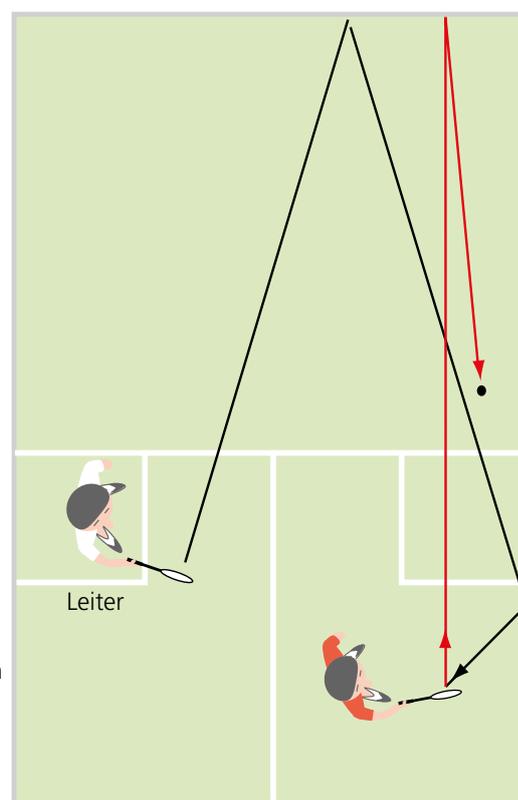
6. b) Spiel 10 RH-Longlines zurück zum Leiter



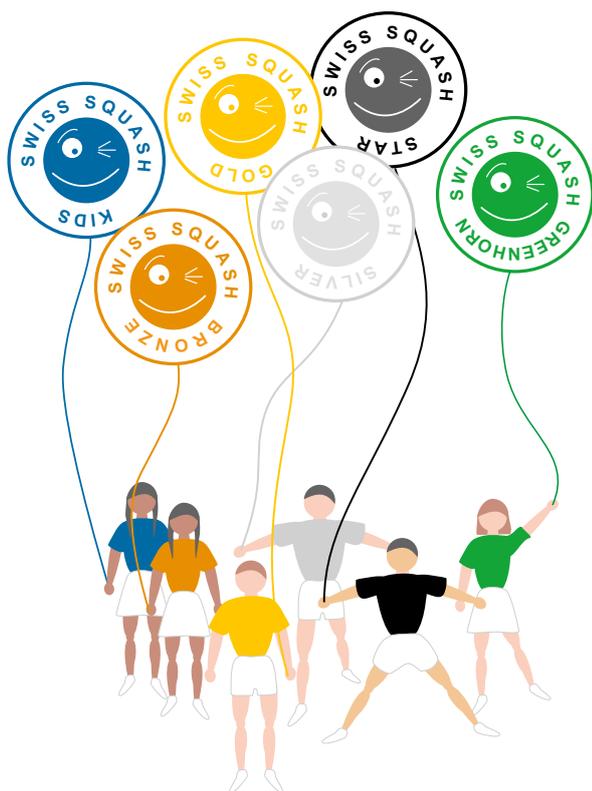
7. a) Spiel 7 von 10 korrekte Aufschläge ins Aufschlagfeld



5. Lauf 10 Court-Längen in 30 Sekunden



7. b) Retourniere 5 von 10 Aufschlägen zurück an die Frontwand



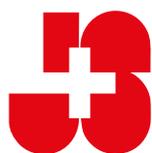
Swiss Squash Spieltests **GREENHORN**

Der GREENHORN-Spieltest ist der zweite Spieltest.
Wenn du diesen bestanden hast, bist du bereit an Junioren
Turnieren (Squash !) in der Kategorie Mini oder U11 mitzuspielen.

**Gratulation – du hast den GREENHORN-Spieltest
bestanden!**

Name SpielerIn:

Unterschrift J+S-Leiter:



SWISS SQUASH

Zertifikat

Testblatt BRONZE



1. Konzentration

Spiel den Ball alleine 10× an die Frontwand. Sag genau im Moment des Treffpunkts (Aufprall Ball auf Racket) «Dack».

3 Versuche; 10 von 10 müssen richtig sein.



Ja



Nein

2. Koordination

Bälle fangen mit dem Leiter (oder Partner); sich gegenseitig bei einem Abstand von 3 Metern 2 Bälle gleichzeitig zuwerfen und fangen.

3 Versuche; 10× Fangen ohne Fehler.



Ja



Nein

3. Zwei 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.



Ja



Nein

4. Ausdauer

Lauf 44 Court-Längen in 2 Min. 30 Sek.

2 Versuche; die Zeit (2 Min. 30 Sek.) muss eingehalten werden.



Ja



Nein

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.



Ja



Nein

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.



Ja



Nein

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.



Ja



Nein

Alle 7 Aufgaben müssen erfüllt werden.

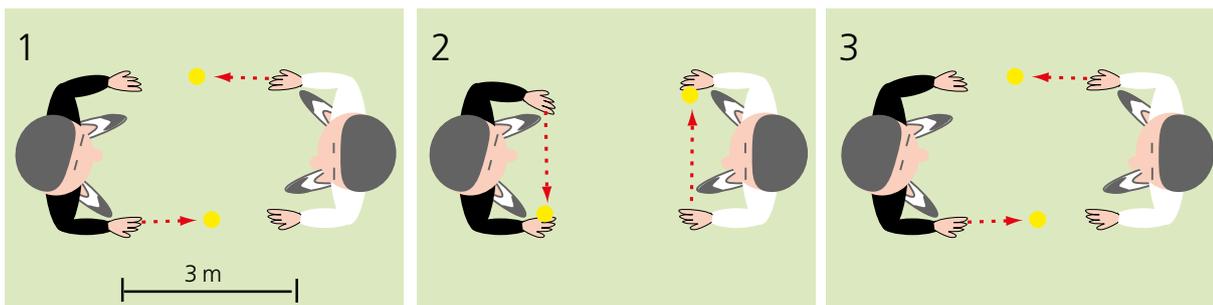
Name SpielerIn:

Ort und Datum:

Unterschrift J+S-Leiter:



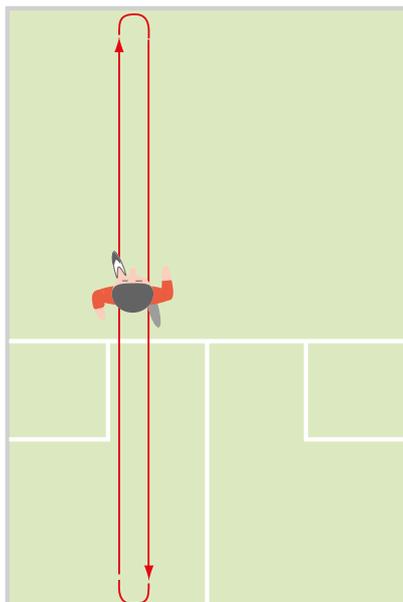
SWISS SQUASH



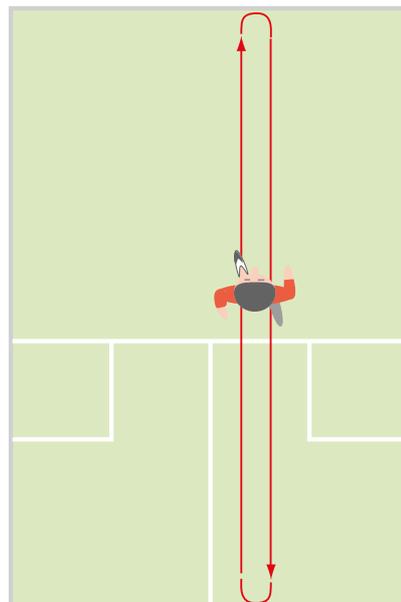
2. Bälle fangen mit 2 Bällen gleichzeitig: 10x ohne Fehler



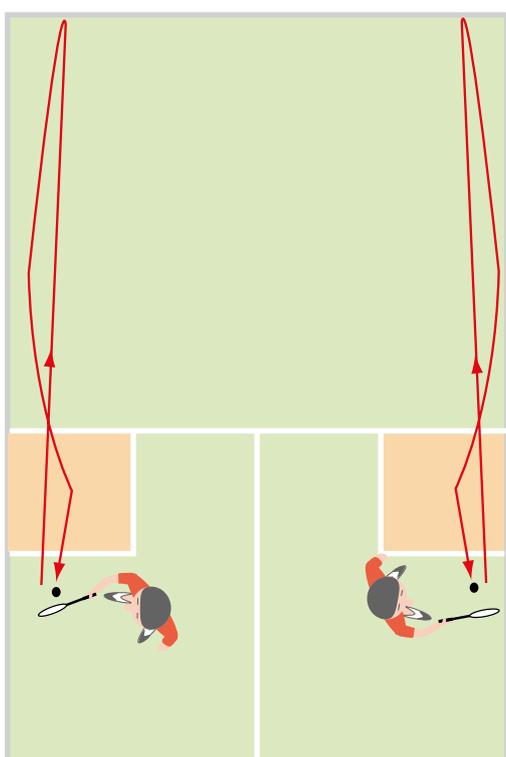
3. Jonglieren mit 2 Bällen.
Ball von rechter Hand in linke Hand werfen und Ball von linker Hand in rechte Hand werfen



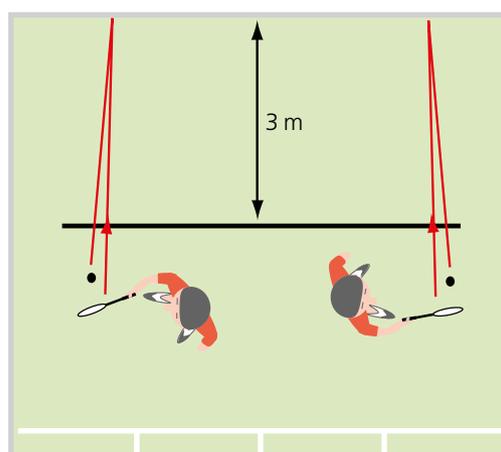
4. Ausdauer: Laufe 44 Courtlängen in 2 ½ Minuten



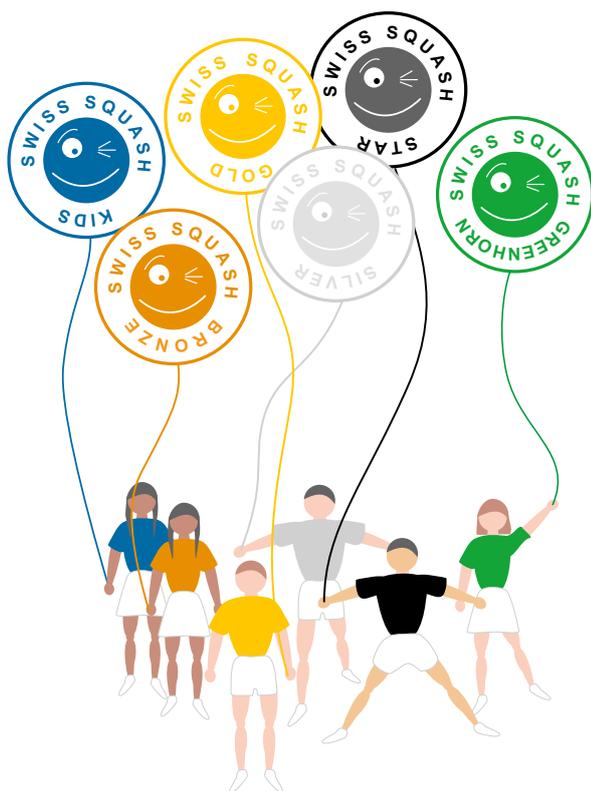
5. Schnelligkeit: Laufe 10 Courtlängen in 28 Sekunden



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)



Swiss Squash Spieltests

BRONZE

Der BRONZE-Spieltest ist der dritte Spieltest.
Wenn du diesen bestanden hast, bist du bereit an Junioren Turnieren (Squash !t) in den offenen Kategorien mitzuspielen.

Gratulation – du hast den BRONZE-Spieltest bestanden!

Name SpielerIn:

Unterschrift J+S-Leiter:



SWISS SQUASH

Testblatt SILVER



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.



Ja

Nein

2. Koordination

4 Bälle werden mit dem Leiter (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.



Ja

Nein

3. Ausdauer

Laufe 88 Court-Längen innerhalb von 5 Minuten.

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



Ja

Nein

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.



Ja

Nein

5. Volley

- 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.



Ja

Nein

6. Cross

Der Leiter 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.



Ja

Nein

7. Boast

Der Leiter 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.



Ja

Nein

Alle 7 Aufgaben müssen erfüllt werden.

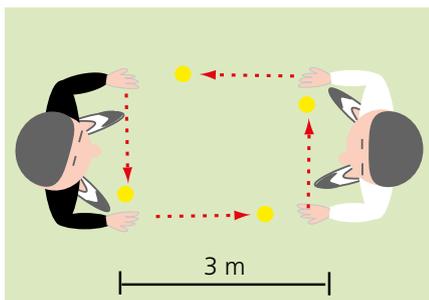
Name SpielerIn:

Ort und Datum:

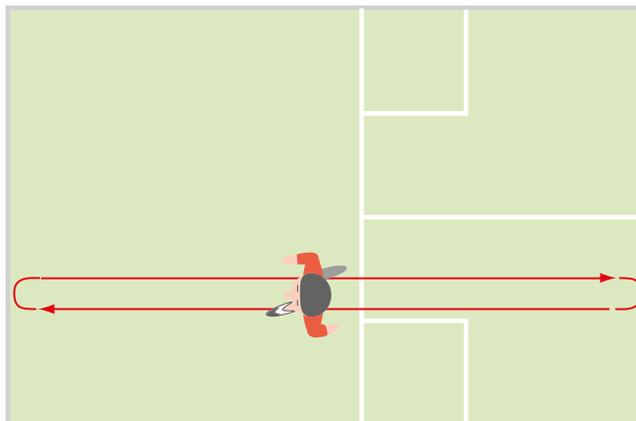
Unterschrift J+S-Leiter:



SWISS SQUASH

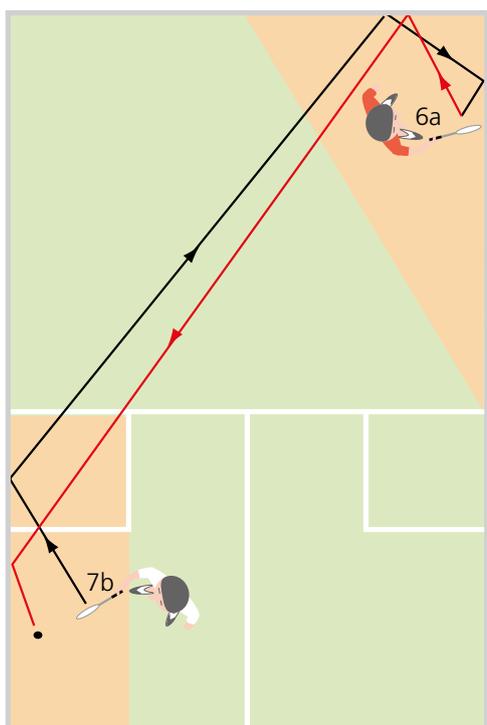
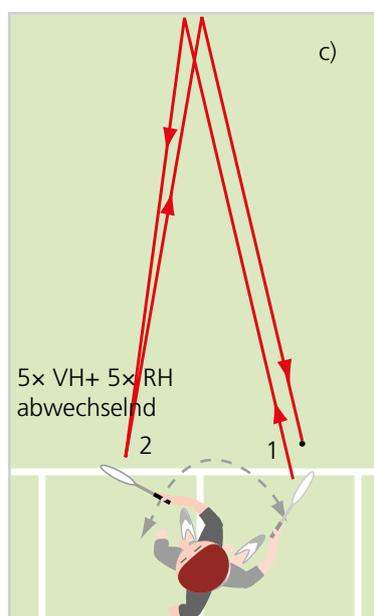
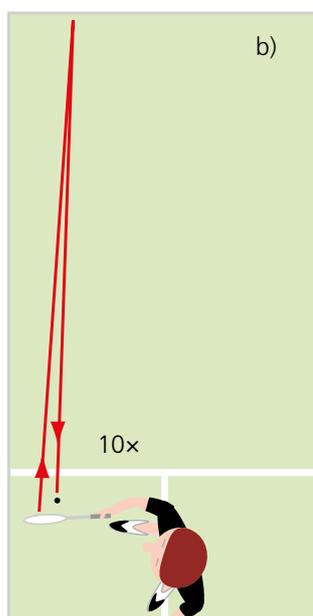
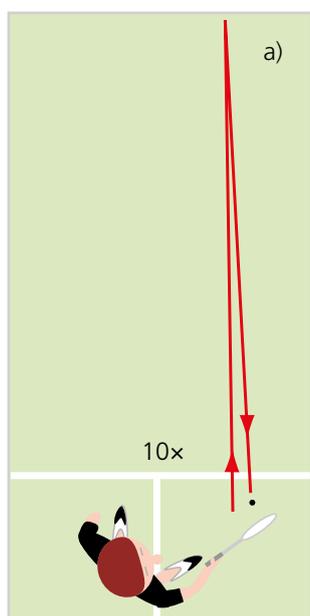


2. Bälle fangen mit 4 Bällen
(10x ohne Fehler)

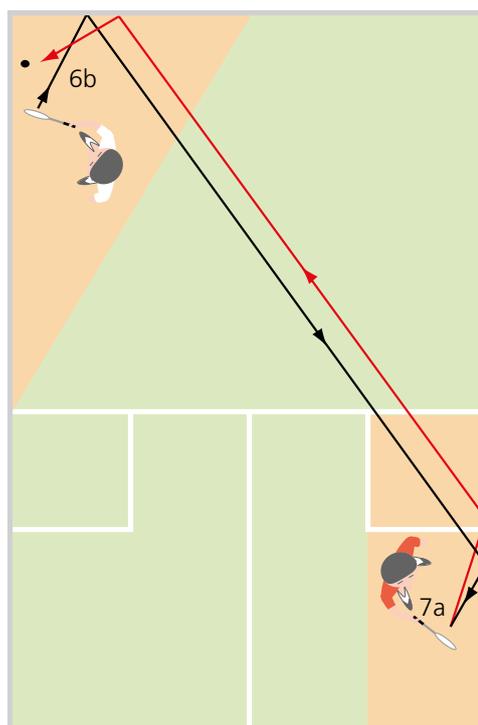


3. Ausdauer: Laufe 88 Courtlängen in 5 Minuten

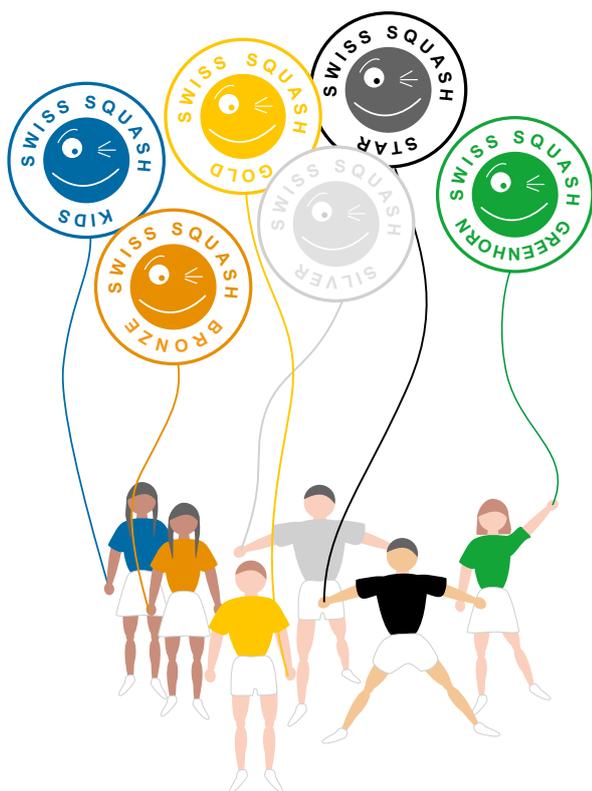
5. Spiel a) 10x RH, b) 10x VH
und c) 10x VH + RH Volley (hinter Querlinie)



6./7. RH-Boast und VH-Cross



6./7. VH-Boast und RH-Cross



Swiss Squash Spieltests

SILVER

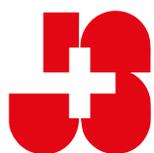
Der SILVER-Spieltest ist der vierte Spieltest.

Wenn du diesen bestanden hast, bist du schon nahe am Niveau des Junioren Regionalkaders und bald bereit, auch einmal ein internationales Turnier zu spielen.

Gratulation – du hast den SILVER-Spieltest bestanden!

Name SpielerIn:

Unterschrift J+S-Leiter:



SWISS SQUASH

Zertifikat

Testblatt GOLD



1. Koordination – Jonglieren

Bälle jonglieren. Jongliere mit 3 Bällen und fange 12 x.
3 Versuche; 12 Bälle müssen gefangen werden.



Ja



Nein

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.



Ja



Nein

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.



Ja



Nein

4. Longline – ins 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.



Ja



Nein

5. Cross

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.



Ja



Nein

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.



Ja



Nein

7. Volley

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.



Ja



Nein

8. Stoppball

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.



Ja



Nein

Alle 8 Aufgaben müssen erfüllt werden.

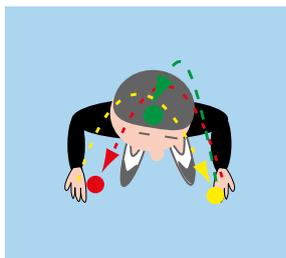
Name SpielerIn:

Ort und Datum:

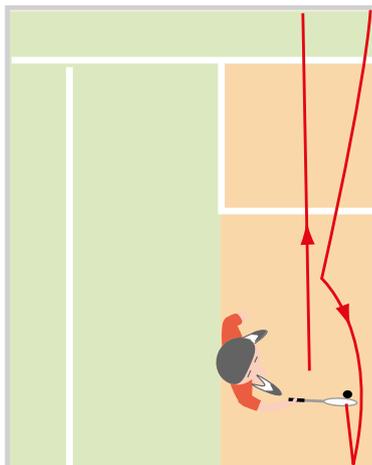
Unterschrift J+S-Leiter:



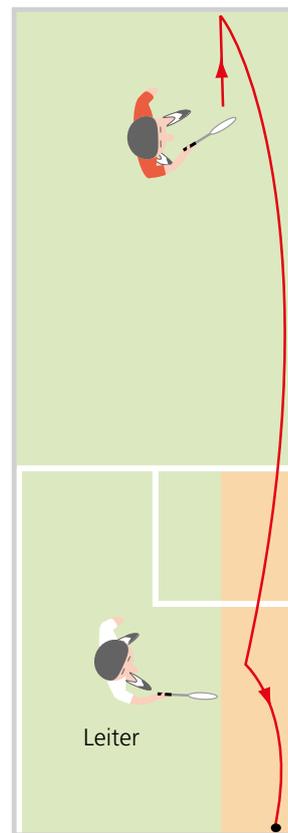
SWISS SQUASH



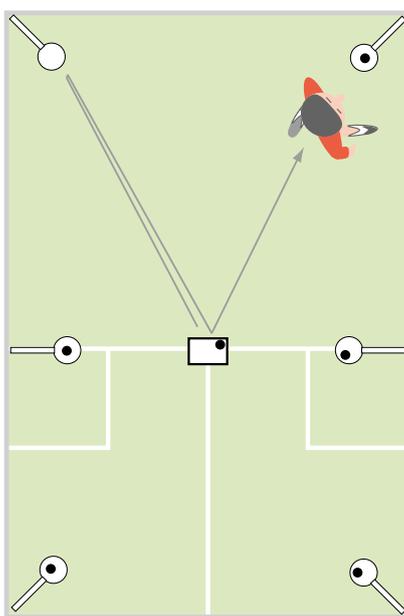
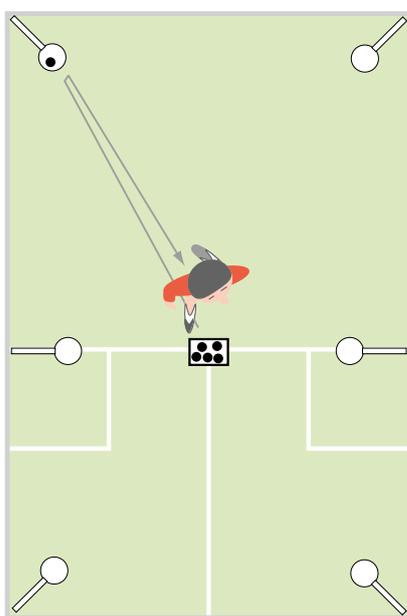
1. Jonglieren mit 3 Bällen (12x)



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

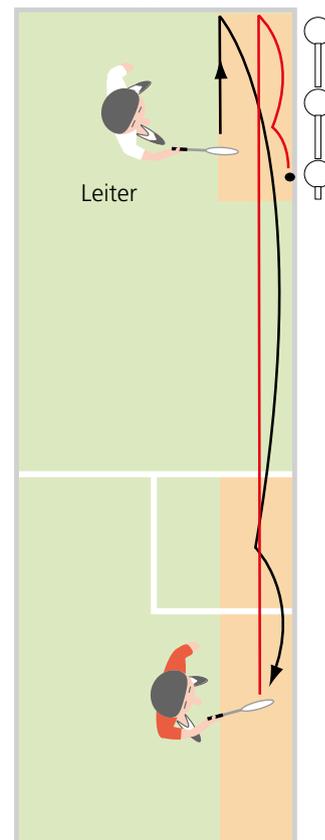


4. a) VH-OBL von vorne

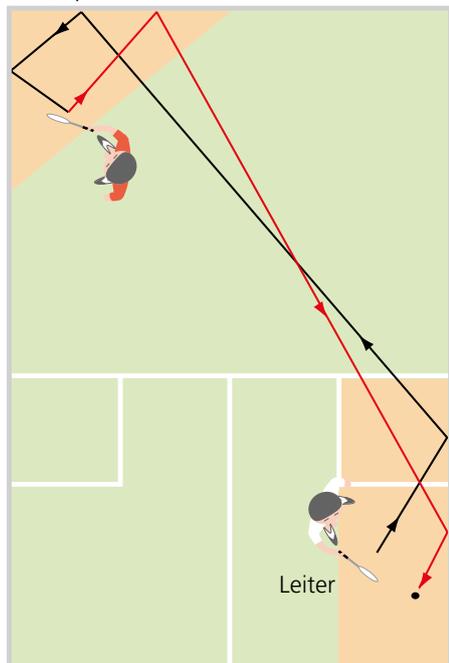


2. Stern-Lauf unter 38 Sekunden

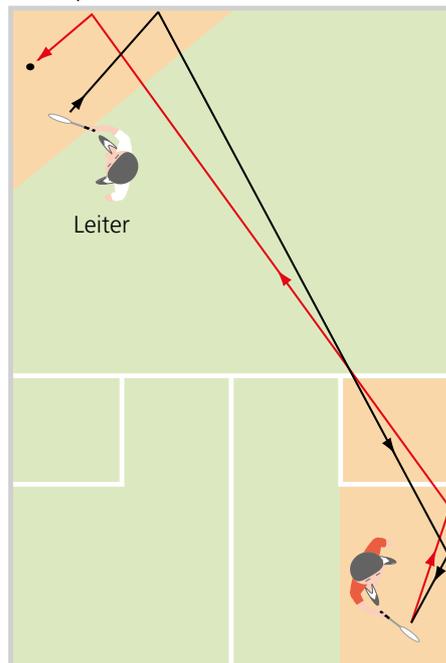
8. a) VH-Stopp von hinten

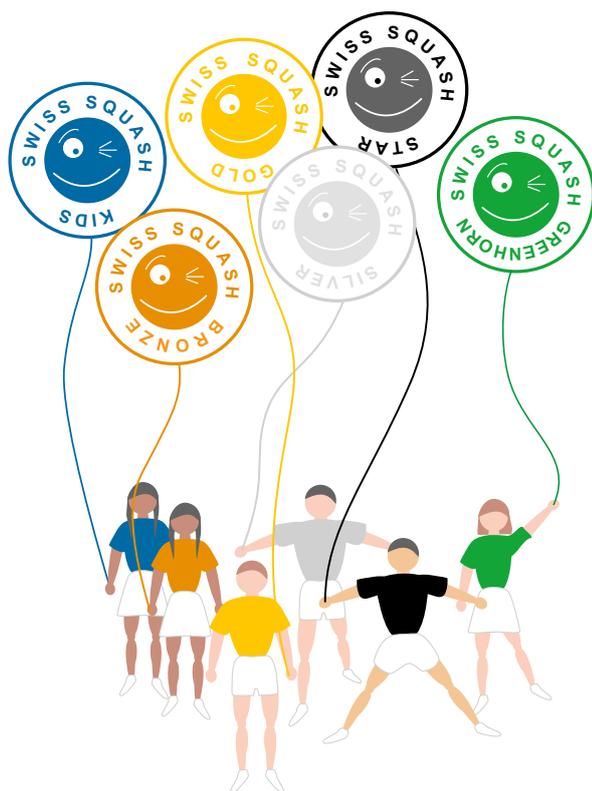


5. b) Spiel 10 von 10 RH-Cross-Courts



6. a) Spiel 10 von 10 VH-Boasts





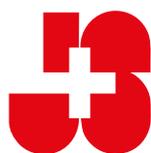
Swiss Squash Spieltests **GOLD**

Der GOLD-Spieltest ist der fünfte Spieltest und sehr anspruchsvoll. Wenn du diesen bestanden hast, hast du Junioren Nationalkader-Niveau. Du solltest internationale Turniere spielen.

Gratulation – du hast den GOLD-Spieltest bestanden!

Name SpielerIn:

Unterschrift J+S-Leiter:



Testblatt STAR



1. Ausdauer – Sternlauf

Verteile und sammle alle 6 Bälle unter 36 Sekunden.

2 Versuche; die Zeit (36 Sek.) muss eingehalten werden.



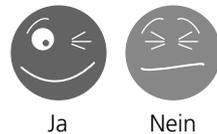
Ja

Nein

2. Ausdauer

Lauf 99 Court-Längen innerhalb von 5 Minuten.

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



Ja

Nein

3. Longline – ab Rückwand (Solo)

a) Spiele 12 «VH-one-bounce-lengths» (VH-OBL) hintereinander ab der Rückwand.

b) Spiele 12 «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.



Ja

Nein

4. Stoppball

a) Spiele 10 gerade VH-Stoppbälle ab der Rückwand ins Zielfeld.

b) Spiele 10 gerade RH-Stoppbälle ab der Rückwand ins Zielfeld.

Je 5 Versuche; 9 von 10 müssen ins Zielfeld.



Ja

Nein

5. Cross

a) Spiele 15 VH-Cross von vorne ins hintere Achtelfeld.

b) Spiele 15 RH-Cross von vorne ins hintere Achtelfeld.

Je 3 Versuche; 15 von 15 müssen ins Achtelfeld.



Ja

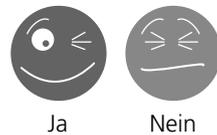
Nein

6. Boast

a) Spiele 15 VH-Boasts ins vordere Dreieck.

b) Spiele 15 RH-Boasts ins vordere Dreieck.

Je 3 Versuche; 15 von 15 müssen ins Dreieck.



Ja

Nein

7. T-Drives und T-Volleys

a) Spiele 20 T-Drives (nicht volley) hintereinander.

b) Spiele 20 T-Volleys hintereinander.

Je 3 Versuche; fehlerfrei.



Ja

Nein

8. Nick-Shots

a) Spiele 10 VH-Volley-Cross-Nick-Shots vom T aus.

b) Spiele 10 RH-Volley-Cross-Nick-Shots vom T aus.

Je 3 Versuche; 3 von 10 müssen ins Nick.



Ja

Nein

9. Gute Länge

a) Spiele Longline, Longline, Cross (immer OBL) ins hintere Achtelfeld.

5 Versuche; 12 Bälle hintereinander müssen geschafft werden.



Ja

Nein

Alle 9 Aufgaben müssen erfüllt werden.

Name SpielerIn:

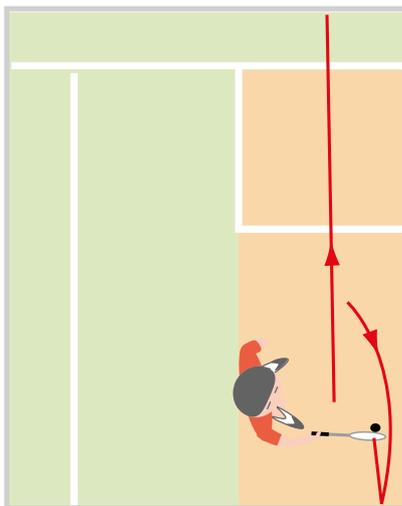
Ort und Datum:

Unterschrift J+S-Leiter:

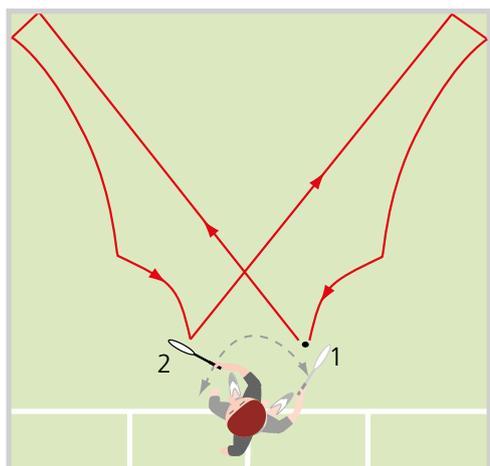
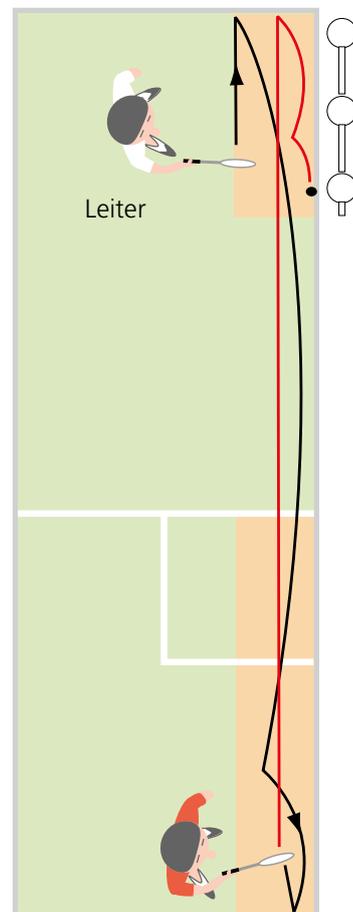


SWISS SQUASH

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

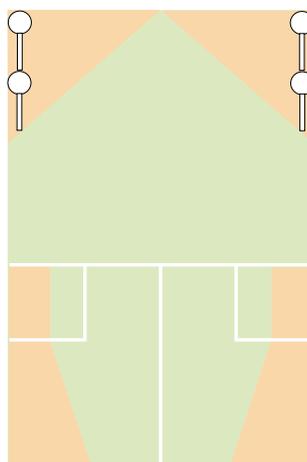


4 a). VH-Stoppball ab der Rückwand

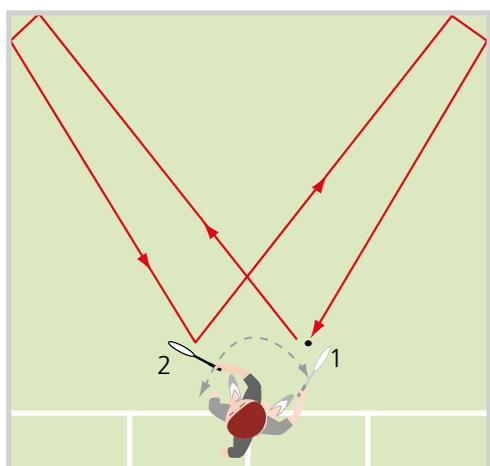


7. a) T-Drives (nicht Volley)

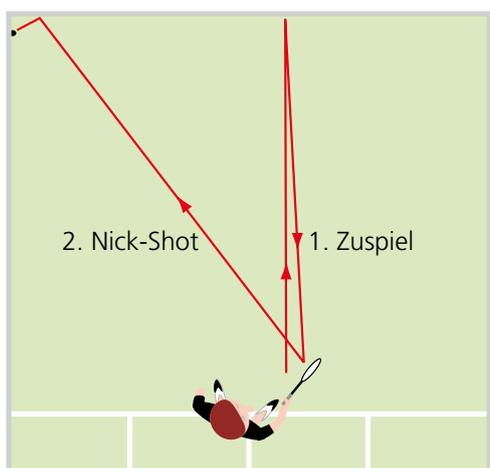
6. Zielfelder für Boast



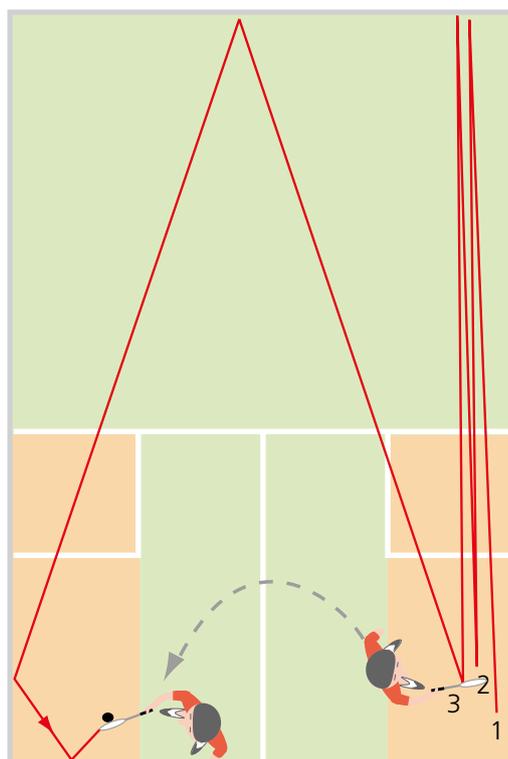
5. Zielfelder für Cross



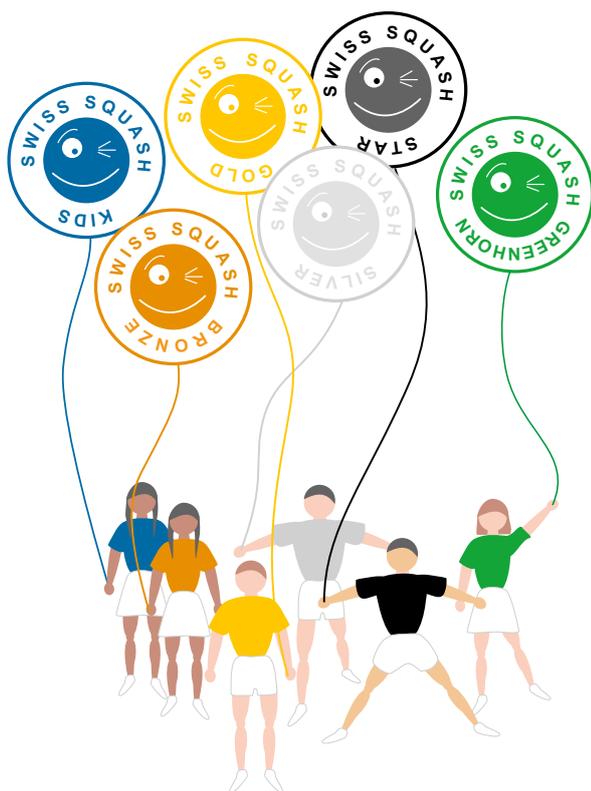
7. b) T-Volleys



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



9. Zielfelder für LL, LL, Cross (OBL)



Swiss Squash Spieltests STAR

Der STAR-Spieltest ist der sechste Spieltest und die höchste Auszeichnung für Junioren.

Wenn du alle anderen Tests und nun auch diesen Test bestanden hast, bist du bereit für eine lange und erfolgreiche Karriere.

Gratulation – du hast den STAR-Spieltest bestanden und bist ein STAR!

Name SpielerIn:

Unterschrift J+S-Leiter:



SWISS SQUASH

Zertifikat