**Squash Session- Solo Test**

1. **Vorhand Drives in die Service Box**

Wie viele Drives kann ich durchgehend in die Service Box spielen?

Der Spieler platziert sich außerhalb der Service Box und spielt Drives in die Service Box, wobei das Zählen wieder von vorne beginnt, wenn der Ball außerhalb der Service Box ist.

Zeit: 2 Minuten

1. **Rückhand Drives in die Service Box**

Wie viele Drives kann ich durchgehend in die Service Box spielen?

Der Spieler platziert sich außerhalb der Service Box und spielt Drives in die Service Box, wobei das Zählen wieder von vorne beginnt, wenn der Ball außerhalb der Service Box ist.

Zeit: 2 Minuten

1. **Vorhand Drives zur Rückwand**

Wie viele Drives kann ich durchgehend zur Rückwand spielen?

Der Spieler ist im hinteren Courtbereich platziert und spielt Drives, wobei der Drive zuerst am Boden aufkommen und dann die Rückwand berühren muss.

Ist ein Drive außerhalb dieser Trefferzone wird das Zählen von vorne begonnen.

Zeit: 2 Minuten

1. **Rückhand Drives zur Rückwand**

Wie viele Drives kann ich durchgehend zur Rückwand spielen?

Der Spieler ist im hinteren Courtbereich platziert und spielt Drives, wobei der Drive zuerst am Boden aufkommen und dann die Rückwand berühren muss.

Ist ein Drive außerhalb dieser Trefferzone wird das Zählen von vorne begonnen.

Zeit: 2 Minuten

1. **Vorhand Drop Test**

Ein A4 Blatt wird zwei Schlägerlängen von der Frontwand an der Seitenwand platziert. Nun wird der Ball von der Mitte aus selbst über die Serviceline aufgespielt und danach ein Vorhand Drop gespielt.

Wie viele Drops schaffe ich in 2 Minuten auf das A4 Blatt?

1. **Rückhand Drop Test**

Ein A4 Blatt wird zwei Schlägerlängen von der Frontwand an der Seitenwand platziert. Nun wird der Ball von der Mitte aus selbst über die Serviceline aufgespielt und danach ein Rückhand Drop gespielt.

Wie viele Drops schaffe ich in 2 Minuten auf das A4 Blatt?

1. **8er Volley Test**

Wie viele 8er Volleys kann ich in zwei Minuten spielen?

Das Zählen beginnt bei einem Fehler wieder von vorne.

1. **Vorhand Volley Drop Test**

Der Spieler spielt sich den Ball auf Schulterhöhe auf bzw. steht der Spieler maximal an der Mittellinie. Ein A4 Blatt wird an der Seitenwand, zwei Schlägerlängen von der Frontwand platziert.

Wie viele Vorhand Volleys schaffe ich in zwei Minuten auf das A4 Blatt?

1. **Rückhand Volley Drop Test**

Der Spieler spielt sich den Ball auf Schulterhöhe auf bzw. steht der Spieler maximal an der Mittellinie. Ein A4 Blatt wird an der Seitenwand, zwei Schlägerlängen von der Frontwand platziert.

Wie viele Rückhand Volleys schaffe ich in zwei Minuten auf das A4 Blatt?

1. **Vorhand Volley Test**

Der Spieler steht etwa im Bereich der hinteren Aufschlaglinie und spielt gerade Vorhand Volleys auf sich selbst.

Wie viele Volleys schaffe ich durchgehend in zwei Minuten, wobei das Zählen bei einem Fehler wieder von vorne beginnt.

1. **Rückhand Volley Test**

Der Spieler steht etwa im Bereich der hinteren Aufschlaglinie und spielt gerade Rückhand Volleys auf sich selbst.

Wie viele Volleys schaffe ich durchgehend in zwei Minuten, wobei das Zählen bei einem Fehler wieder von vorne beginnt.

1. **Vorhand zwei Wand Boast Test**

Zwei A4 Blätter werden in der Mitte des Courts oberhalb des Tins platziert. Nun wird selbst mit einem Drive (wobei der Ball hinter der zweiten Service Linie aufkommen muss) gefüttert und danach ein zwei Wand Boast gespielt, wobei der Ball das A4 Blatt berühren soll.

Wie viele zwei Wand Boast schaffe ich in zwei Minuten auf das A4 Blatt zu spielen?

1. **Rückhand zwei Wand Boast Test**

Zwei A4 Blätter werden in der Mitte des Courts oberhalb des Tins platziert. Nun wird selbst mit einem Drive (wobei der Ball hinter der zweiten Service Linie aufkommen muss) gefüttert und danach ein zwei Wand Boast gespielt, wobei der Ball das A4 Blatt berühren soll.

Wie viele zwei Wand Boast schaffe ich in zwei Minuten auf das A4 Blatt zu spielen?

1. **Rechte Seite Service Test:**

Von der rechten Seite wird ein Service gespielt, wobei der Ball auf der gegenüberliegenden Seite die Seitenwand hinter der hinteren Aufschlaglinie berühren bzw. vor der Glaswand am Boden aufkommen muss.

Wie viele dieser Service kann ich in zwei Minuten spielen?

1. **Linke Seite Service Test:**

Von der linken Seite wird ein Service gespielt, wobei der Ball auf der gegenüberliegenden Seite die Seitenwand hinter der hinteren Aufschlaglinie berühren bzw. vor der Glaswand am Boden aufkommen muss.

Wie viele dieser Service kann ich in zwei Minuten spielen?