

Leistungsvoraussetzung zum Spielen in einer Mannschaft:

Mannschaft	Leistung/ Verein/Kreisklasse	Leistung/ Verein/Kreisliga	Bezirk/Verband
U11			
Ballkontrolle	10 mal Vorhand cross miteinander 10 mal Rückhand cross miteinander	20 mal Vorhand cross miteinander 20 mal Rückhand cross miteinander	50 mal Vorhand cross miteinander 50 mal Rückhand cross miteinander
Technik	Nicht zu extreme Griffhaltung (Vorhand) Drehung der Hüfte bei VH, RH und Volley		Nicht zu extreme Griffhaltung (Vorhand) Drehung der Hüfte bei VH, RH und Volley
Kondition 1	8 saubere Liegestütze	11 saubere Liegestütze	15 saubere Liegestütze
Kondition 2	60 Seilsprünge in 1 Minute	80 Seilsprünge in 1 Minute	120 Seilsprünge in 1 Minute
Kondition 3	Sprint mit Richtungswechsel 12 Sekunden	Sprint mit Richtungswechsel 10 Sekunden	Sprint mit Richtungswechsel 8 Sekunden
Kondition 4	Sit-up 20 Sekunden halten	Sit-up 25 Sekunden halten	Sit-up 30 Sekunden halten
Kondition 5	Ellenbogenstützen (beide Arme, beide Beine 30 Sekunden	Ellenbogenstützen (beide Arme, beide Beine 45 Sekunden	Ellenbogenstützen (beide Arme, beide Beine 1 Minute

Mannschaft	Leistung/ Verein/Kreisklasse	Leistung/ Verein/Kreisliga	Bezirk/Verband
U13			
Ballkontrolle	10 mal Vorhand cross miteinander länger als T-Linie 10 mal Rückhand cross miteinander länger als T-Linie	10 mal Vorhand cross miteinander länger als T-Linie 10 mal Rückhand cross miteinander länger als T-Linie	10 mal Vorhand cross miteinander länger als T-Linie 10 mal Rückhand cross miteinander länger als T-Linie
Ballkontrolle	2 Minuten Ballhalten mit 3 Bällen	2 ½ Minuten Ballhalten mit 3 Bällen	3 Minuten Ballhalten mit 3 Bällen
Technik	Nicht zu extreme Griffhaltung (Vorhand) Drehung der Hüfte bei VH, RH und Volley	Nicht zu extreme Griffhaltung (Vorhand) Drehung der Hüfte bei VH, RH und Volley	Nicht zu extreme Griffhaltung (Vorhand) Drehung der Hüfte bei VH, RH und Volley
Kondition 1	8 saubere Liegestütze	8 saubere Liegestütze	20 saubere Liegestütze
Kondition 2	60 Seilsprünge in 1 Minute	60 Seilsprünge in 1 Minute	160 Seilsprünge in 1 Minute
Kondition 3	Sprint mit Richtungswechsel 12 Sekunden	Sprint mit Richtungswechsel 10 Sekunden	Sprint mit Richtungswechsel 8 Sekunden
Kondition 4	Sit-up 30 Sekunden halten	Sit-up 45 Sekunden halten	Sit-up 60 Sekunden halten
Kondition 5	Ellenbogenstützen (beide Arme, ein Bein hoch 10 Sekunden	Ellenbogenstützen (beide Arme, ein Bein hoch 20 Sekunden	Ellenbogenstützen (beide Arme, ein Bein hoch 30 Sekunden

Mannschaft	Leistung/ Verein/Kreisklasse	Leistung/ Verein/Kreisliga	Bezirk/Verband
U15			
Ballkontrolle	Volleys und Schmetterball kontrolliert spielen je Richtung 5 Bälle spielen können	Volleys und Schmetterball kontrolliert spielen je Richtung 10 Bälle spielen können	Volleys und Schmetterball kontrolliert spielen je Richtung 15 Bälle spielen können
Ballkontrolle	2 Minuten Ballhalten mit 5 Bällen	3 Minuten Ballhalten mit 5 Bällen	5 Minuten Ballhalten mit 5 Bällen
Technik	Nicht zu extreme Griffhaltung (Vorhand) Drehung der Hüfte bei VH, RH und Volley	Nicht zu extreme Griffhaltung (Vorhand) Drehung der Hüfte bei VH, RH und Volley	Nicht zu extreme Griffhaltung (Vorhand) Drehung der Hüfte bei VH, RH und Volley
Kondition 1	15 saubere Liegestütze	20 saubere Liegestütze	30 saubere Liegestütze
Kondition 2	80 Seilsprünge in 1 Minute	100 Seilsprünge in 1 Minute	180 Seilsprünge in 1 Minute
Kondition 3	Sprint mit Richtungswechsel 10 Sekunden	Sprint mit Richtungswechsel 8 Sekunden	Sprint mit Richtungswechsel 7 Sekunden
Kondition 4	Sit-up 45 Sekunden halten	Sit-up 60 Sekunden halten	Sit-up 120 Sekunden halten
Kondition 5	Ellenbogenstützen (ein Arme, ein Bein hoch 10 Sekunden	Ellenbogenstützen (ein Arme, ein Bein hoch 20 Sekunden	Ellenbogenstützen (ein Arme, ein Bein hoch 30 Sekunden