Schläge und ihre Zielgebiete

AUFSCHLAG

- VH, RH
- Lobaufschlag
- Harter Aufschlag
- Weicher Aufschlag
- Nickaufschlag
- Taktischer Aufschlag (durch die Mitte)

Aufschlag: - Bitte Vorhand- und Rückhand-Aufschläge trainieren.
(Die Vor- und Nachteile erklären)

<u>Lobaufschlag</u>

- Markierungen an der Frontwand helfen sicherer zu werden
- Hoch an die Frontwand spielen
- Der Ball sollte die Seitenwand auf Höhe des Rückschlägers berühren

<u>Harter Aufschlag / Kanonenaufschlag</u>

- Auf die Seitenwand
- Nicht so, dass der Rückschläger direkt spielen kann
- Also nicht zu kurz !
- Ca. 0,5 m über die Aufschlaglinie, leicht versetzt zu unserer Seite, so dass der Ball leicht vor Höhe des Rückschlägers die Seitenwand berührt.

<u>Aufschlag auf Körper</u>

- Hart
- Schnell

Übungen
- Aufschlag – Return,
es ist schwer viele Drills für diese Schläge zu finden.
- Habt immer genug Bälle dabei
- Arbeitet mit Markierungen
- Fangt alle Übungsformen mit einem guten Aufschlag an

© Squash Rackets Landesverband Baden-Württemberg e.V.

VOLLEY

- Alles bleibt gleich (Wie bei longline, cross, lob …) nur wird der Ball aus der Luft genommen

Vorhand – Mehr Kraft	Rückhand – Weniger Kraft
Brustmuskel = Groß	*Schulterblatt/Rückenmuskeln = Klein*

BOAST

2 – Wand (working boast)

- Weiter vorne an die Stirnwand anspielen, (*Stumpfer Winkel*)
- Trifft leicht versetzt von der Court-Mitte auf die Stirnwand und hat seinen zweiten Aufsprung Ecke Seitenwand/Fußboden

3 – Wand (nick boast)

- Fast parallel zu uns an die Seitenwand, (*spitzer Winkel)*
- Trifft relativ dicht zur Seitenwand an die Stirnwand und hat seinen ersten Aufsprung im Nick

TRICKLE BOAST

- Taktischer Trickschlag im vorderen Courtbereich
- Nach Antäuschung eines Stops
- Unterarmschlag (der Unterarm hilft mit)
- Um den Gegner ‚auf dem falschen Fuß zu erwischen'
- Ausschwung: Nein

REVERSE ANGEL

- Reiner Taktikschlag
- Wenn der Gegner Zeit hat: Problem für uns !

ÜBER DIE RÜCKWAND

- Nur aus der Defensive
- Nur wenn nichts anderes mehr möglich ist
- Zur Mitte der Stirnwand (gute Taktik)

SKITBOAST

- Hoch & hart an die vordere Seitenwand dann Stirnwand –
- cross durch den Court
- Sehr überraschend; dadurch erfolgreich
- Gegner sieht schlecht was geschieht;
    - o könnte auch ein Longline werden

CORKSCREW

- Ein Ball der im spitzen Winkel über die Stirnwand / Seitenwand gespielt wird, der daraufhin cross durch den Court fliegt und nach dem Auftreffen an der Seitenwand in einem 90° Winkel von der Seitenwand abspringt.

© Squash Rackets Landesverband Baden-Württemberg e.V.

LONGLINE
- Dicht an der Wand
- Gute Länge: Beim 2.Mal an der Glaswand ‚tot'
- Wegen unterschiedlicher Schläge, Höhen usw. kann man keine Punkt angeben, an dem der Ball aufspringen soll.

LONGLINE LOB
- Hoch an der Seitenwand entlang
- Flugkurve des Balles über den Court hinaus (Laserbeam) und sollte direkt vor der Glaswand / Rückwand landen.

CROSSBALL (im vorderen Courtbereich)

1. Attacking cross (Angriffscross)
   - Vorderer Courtbereich
   - Flach
   - Schnell
   - Ohne Seitenwand-Berührung
   - Aufsprung kurz hinter der Aufschlagbox

2. Safety cross (Sicherheitscross)
   - Wenig Zeit
   - Etwas breiter (auf Höhe des Gegners an die Seitenwand)
   - Den Gegner zum Boast zwingen
   - Es geht meistens ein Stellungsfehler voraus

CROSSBALL (im hinteren Courtbereich)

- Nur aus taktischen Gründen
- Auswahl: Lob oder hart

CROSSLOB

Von hinten
- Manchmal aus taktischen Gründen

Von vorne
- meist ein defensiver Ball um Zeit zu gewinnen (Stress ?)
- Ziel: Zeitgewinn / Hoch gegen Rückwand, lange Flugphase

STOP
- kurzer Ball (Aufsprung = max. 1 m von der Stirnwand)
- Muss nicht knapp über dem Tin sein (zu viel Risiko !)
- Bester Stop: Dicht an der Seitenwand
- Nickstop
- Cross Stop – kurz cross oder Nick (nur selten)

© Squash Rackets Landesverband Baden-Württemberg e.V.