Eine Auswahl von Squash-Übungsformen

Grundlagen

1. Lieber eine intensive 40 – 60 min. Trainingseinheit, als eine von 2 Stunden.
2. Ziele verwenden und kleiner werden lassen sowie die Genauigkeit zunimmt.
3. Das Zuspiel sollte sicher und akkurat sein, damit die Spieler effektiv trainieren können.
4. Bei Zuspiel- und Schlagübungen wechseln sich die Spieler ab, es sei denn sie haben andere Anweisungen.
5. Wenn die Anzahl der vorkommenden Schläge in einer Übungsform gerade ist, spielt Spieler A immer den gleichen Schlag. Sollte die Anzahl ungerade sein wechseln die Schläge durch die Anzahl der Spieler.
6. Das Tempo der Übungsformen sollte sich an das Spielniveau der Spieler anpassen. Wir können das Training intensivieren, indem wir das Tempo anziehen.
7. Alle Spieler sollten die gleiche Zeit auf den verschiedenen Stationen verbringen und rotieren.
8. Die Übungsformen sollten auf der Vorhand und Rückhand Seite durchgeführt werden.
9. Um die Konzentration und die Motivation zu fördern, können die Übungen um Punkte gespielt werden. American scoring würde sich in diesem Fall anbieten.
10. Wenn es sinnvoll ist, kann das Training auch mit Zeitbegrenzungen abgehalten werden.
11. Gruppen Übungen können auch mit mehr als 2 Spielern abgehalten werden. Dabei können Rotationen wie oben beschrieben gewählt und Spieler durch das scoring System durchgewechselt werden.
12. Dies sind reine Übungsbeschreibungen und keine Technik Anweisungen.
13. Viele dieser Übungsformen können eine Stufe höher geschaltet werden indem man einen weiteren Schlag hinzufügt oder eine Spielform wählt.
14. Manchmal ist ein Spieler der Zuspieler und ein andermal sind beide gleichwertige Spieler.
15. Diese Übungen sind für Spieler die mit der rechten Hand spielen geschrieben.

© Squash Rackets Landesverband Baden-Württemberg e.V.

Vorhand und Rückhand Longline

Generelle Informationen

- Der Ball sollte so dicht wie möglich an der Seitenwand gespielt werden.
- Aufspringen sollte der Ball im hinteren Bereich der Aufschlagbox.
- Zweiter Aufsprung sollte dicht an der Rückwand sein.

Longline = LL (1 Person)

1. Nacheinander gespielte LL, die auf ein immer kleiner werdendes Zielgebiet gespielt werden. (z.B. Vom hinteren Court viertel bis auf 12 Bretter).
2. LL die ständig hinter der Aufschlagbox landen.
3. Drives die im Wechsel einmal über und einmal unter der Aufschlaglinie gespielt werden.
4. Die LL einmal kurz und einmal lang gespielt.
5. Sielen Sie LL mit Überlänge, sodass er von der Rückwand abprallt.
6. Drei LL mit guter Länge, einen kurzen LL im Wechsel.
7. Einen harten LL und einen etwas höheren um Zeit zu gewinnen im Wechsel.
8. Einige LL mit guter Länge, dann einen kürzeren um gleich darauf einen LL mit perfekter Länge zu spielen.

LL (2 Personen A + B)

1. A spielt ein kurzes, gerades Zuspiel von hinten, damit B vom T aus startet einen LL mit guter Länge spielen kann.
2. A spielt im Wechsel VH und RH Boast aus der hinteren Court Hälfte und B startet vom T, um dann VH und RH LL mit guter Länge zu spielen.
3. A- X-Court mit verschiedenen Längen und B versucht gute LL zu spielen.
4. A spielt eine Variation von Bällen in den vorderen Court Bereich (z.B. Boast, LL Stop, X-Stop oder Reverse angle) und B spielt diese Bälle LL mit guter Länge.
5. A- Boast aus dem hinteren Court Bereich und B- LL oder einen X-Court, um A auf dem falschen Fuß zu erwischen.
6. Beide Spieler spielen eine LL ralley in einen bestimmten Zielbereich (z.B. halber Court, Aufschlagbox oder einige Bretter und von der Quer Line oder der hinteren Aufschlagbox Linie bis zur Rückwand. Ziel sind 50 Treffer
7. Genauso wie 6 nur mit Aufschlag und American scoring bis 15. Punkte werden erzielt indem wir den Gegner zwingen Boast zu spielen, den Ball nicht annehmen zu können, aus oder tief schlägt.

© Squash Rackets Landesverband Baden-Württemberg e.V.

8. Den Ballwechsel beginnend mit einem LL oder Aufschlag, um eine LL ralley zu spielen und den Gegner mit kürzeren und längeren Bällen zum Laufen zu zwingen.

9. Genauso wie 8 diesmal beginnend mit einem Aufschlag und um Punkte (bis 9 oder 15). Spielfeld kann der halbe Court, die Aufschlagbox breite oder 20 Bretter sein.

10. Den Ballwechsel beginnend mit einem LL oder Aufschlag, um 2 oder mehr LL zu spielen, dann einen Boast und wieder LL auf der anderen Seite, dann wieder Boast.

11. Den Ballwechsel beginnend mit einem LL oder Aufschlag und die Spieler spielen einen Boast wenn sie möchten.

12. Den Ballwechsel beginnend mit einem LL oder Aufschlag, um 2 oder mehr LL zu spielen, dann einen X-Court und wieder LL auf der anderen Seite, dann wieder X-Court.

13. Den Ballwechsel beginnend mit einem LL oder Aufschlag und die Spieler spielen einen X-Court wenn sie möchten.

14. A spielt irgendeinen kurzen Ball oder LL lang und B spielt immer LL lang.

15. A- Boast, B- LL. B gewinnt oder verliert Punkte wenn sein LL die Seitenwand vor der hinteren Aufschlagbox Linie berührt.

16. A- Aufschlag oder X-Court, B- LL, A- LL, B- Boast, A- X-Court usw....

17. Wie 16 , doch mit der Option, dass ein Boast gespielt werden kann auf den ersten LL.

18. A- Aufschlag oder X-Court, B- LL, A- Boast, B- X-Court usw....

19. Wie 18, doch mit der Option, dass ein Boast nach dem X-Court gespielt werden kann.

20. A- Aufschlag oder LL, B- Boast, A- Stop, B- LL, A- LL, B- Boast usw....

21. Wie 20, doch mit der Option einen Boast auf den ersten LL zu spielen.

22. A- Aufschlag oder LL, B- Boast, A- Stop, B- LL, A- Boast usw....

23. Wie 22, doch mit der Option LL oder X-Court zu spielen.

24. A- LL oder X-Court, B- Boast oder LL.

25. A- irgendeinen kurzen Ball aus der hinteren Ecke des Courts, B- spielt den Ball auf die Seite auf der Spieler A steht zurück, entweder mit LL oder X-Court.

26. A- Aufschlag oder LL, B- Boast, A- Stop, B- Stop, A- LL, B- Boast usw....

27. A- Aufschlag oder LL, B- Boast, A- Stop, B- LL, A- LL oder X-Court, B- Boast usw....

28. A- Boast, B- Stop und dann den eigenen Schlag LL, A- Boast usw....

29. A- Aufschlag oder X-Court, B- LL und dann den eigenen Schlag Boast, A- X-Court usw....

© Squash Rackets Landesverband Baden-Württemberg e.V.

LL (3 Personen A + B + C)

1. A- steht auf dem T und spielt LL, B- und C- spielen A- kurze Bälle von der hinteren Court Hälfte zu, so das A VH und RH LL spielen kann. Entweder kann man die Treffer hinter der Aufschlaglinie zählen (in 2 oder 3 Minuten) oder man nimmt die Zeit die man benötigt um den Ball 100-mal ins Zielgebiet zu spielen. Als Variation kann man den Schüler auch Übungen oder Linen Läufe machen lassen, wenn er 3 Fehler gemacht hat.

2. Drei oder mehr Spieler schlagen nacheinander LL 1-2-3-4-5 usw. und wechseln dabei wie beim Rundlauf. Das Zielgebiet ist z.B. die Aufschlagbox, nach jedem schlag reihen sich die Spieler wieder hinter der T-Position ein. Als Herausforderung sollte man versuchen den längsten Ballwechsel zu spielen oder nach Verlust von 3 Leben auszuscheiden.

3. A- steht auf dem T und spielt LL, B- und C- haben jeder einen Ball und spielen abwechselnd. B- spielt einen kurzen LL und C- spielt einen langen LL, später können die Rollen auch getauscht werden.

4. A- steht auf dem T und spielt LL, B- und C- spielen beliebig LL oder X-Court Bälle.

5. B- spielt hohe LL und A- spielt Volley. C- LL, A- LL. B- und C- tauschen dann die Rollen.

LL Bedingungs- Spiele

1. Ein Spieler kann nur LL Bälle spielen und diese entweder, kurz oder lang; hart oder weich; nur in ausnahmen Fällen darf er einen Boast aus der hinteren Court Ecken spielen.

2. Wie 1, nur das der Spieler Punkte verliert wenn der Ball vor der Aufschlaglinie aufkommt oder die Breite der Aufschlagbox überschreitet.

3. Der Spieler kann nur einen Punkt bekommen, wenn er ihn mit einem LL erfolgreich abschließt.

4. Ein Spieler darf nur LL oder X-Court spielen.

5. Beide Spieler dürfen nur LL lang spielen, zuerst auf dem halben Court und dann nur noch in der Breite der Aufschlagbox.

© Squash Rackets Landesverband Baden-Württemberg e.V.

Vorhand und Rückhand Boast

Generelle Informationen

- Der Dreiwand Boast wird über die Seitenwand so an die Stirnwand, das er die gegenüberliegende Seitenwand im Nick trifft.
- Der Zweiwand Boast wird mit einem stumpferen Winkel so an die Stirnwand gespielt, das der Ball bei seinem zweiten Aufsprung an der gegenüberliegenden Seitenwand stirbt

Boast (1 Person)

1. Leichte Bälle zuspielen, um dann einen Boast spielen zu können.
2. Zwei oder mehr LL, dann einen Boast, selber laufen um dann wieder zwei oder mehr LL zu spielen, wieder einen Boast auf der anderen Seite usw....
3. Von der Mittellinie einen kurzen LL, dann Boast, dann Stop, schwachen X-Court um dann wieder einen Boast spielen zu können usw.....
4. Werfe den Ball in die hintere Ecke um den Boast aus der hinteren Ecke üben zu können; a.) Ball an die Rückwand, dann Boast; b.) Ball an die Rückwand und Seitenwand, dann Boast; c.) Ball an die Seitenwand dann an die Rückwand, dann Boast und diese Übungen natürlich auch auf der anderen Seite des Courts.

Boast (2 Personen)

1. A- Boast, B- X-Court. Variiere das Tempo und die Kontrolle so wie sich die Sicherheit in den Schlägen eingestellt hat und variiere die Länge des X-Courts
2. A- Boast, B- VH und RH LL im Wechsel und mit guter Länge.
3. A- Boast, B- LL oder X-Court um Spieler A- auf dem falschen Fuß zu erwischen.
4. Beginnend mit einem Aufschlag, anschließend eine beliebige Zahl von LL, dann einen Boast und die gleiche Anzahl von LL auf der anderen Seite.
5. Beginnend mit einem Aufschlag, Ballwechsel auf der einen Seite bis ein Spieler einen Boast spielt wann immer er will und dann geht der Ballwechsel auf der anderen Seite weiter.
6. A- Boast, B- Stop, A- Boast, B- LL, A- Boast usw.... . Wenn B- 10-20 LL gespielt hat wechseln Sie die Seite für den Stop und LL. Wiederholen Sie dann mit der gleichen Anzahl von LL.
7. A- VH und RH Boast, B- LL oder Stop.
8. A- Aufschlag oder X-Court, B- LL, A- Boast, B- X-Court, usw…..

© Squash Rackets Landesverband Baden-Württemberg e.V.

9. Wie oben aber mit der Wahl Möglichkeit einen Boast zu spielen anstatt eines LL.

10. A- Aufschlag oder X-Court, B- LL, A- Boast oder LL, B- X-Court auf einen Boast oder einen Boast nach einem LL, usw.....

11. A- Aufschlag oder X-Court, B- LL, A- LL, B- Boast, A- X-Court, usw.....

12. Wie oben aber mit der Option einen Boast zu spielen anstatt den ersten LL.

13. A- X-Court von vorne, B- LL und dann seinen eigenen Schlag als Boast.

14. A- Aufschlag oder LL, B- Boast, A- Stop, B- LL, usw....

15. A- Aufschlag oder LL, B- Boast, A- Stop, B- LL, A- LL, B- Boast, usw....

16. A- Aufschlag oder LL, B- Boast, A- Stop, B- Stop, A- LL, B- Boast, usw....

17. A- Aufschlag oder LL, B- Boast, A- Stop, B- LL oder X-Court, A- Boast, usw.....

18. A- Aufschlag oder X-Court, B- Boast, A- Stop, B- X-Court, A- Boast, usw…..

19. A- Aufschlag oder X-Court, B- Boast, A- Stop, B- X-Court, A- LL, B- Boast, usw….

20. A- Aufschlag oder X-Court, B- Boast, A- LL oder X-Court, B- LL, A- Boast, usw….

21. A- Aufschlag oder X-Court, B- Boast, A- X-Court, B- Boast, A- X-Court, usw….

22. A- spielt irgendeinen kurzen Ball von hinten nach vorne z.B. Boast, Stop oder reverse-angle. B- muss diesen Ball wieder, mit Hilfe von LL oder X-Court in die hintere Ecke, in der Spieler A steht, zurück spielen.

23. A- irgendeinen kurzen Ball von hinten, B- LL.

Boast (3 Personen)

1. A- X-Court, B- und C- wechseln sich mit Boast ab und nach jedem Schlag zurück auf das T. (gefällt mir nicht)

2. A- LL VH und RH im Wechsel, B- RH Boast, C- VH Boast.

3. A- RH LL, B- VH LL, C- VH und RH Boast im Wechsel und von hinten.

Boast Bedingungs-Spiele

1. A- LL und Boast, B- spielt ein normales Spiel.

2. Spiele ein normales Spiel aber es gibt nur zwei Zielfelder in die gespielt werden dürfte; a.) in der Breite der Aufschlagbox, von der Querlinie bis zur Stirnwand oder b.) in der Breite der Aufschlagbox, auf der anderen Seite und von der Querlinie bis zur Rückwand.

© Squash Rackets Landesverband Baden-Württemberg e.V.