

Gröna teknikmärket



SVENSKA
SQUASHFÖRBUNDET

Introduktion

Följande övningar har tagits fram och utvecklats för att uppmuntra träning och testa skickligheten hos unga spelare. Det finns tre olika tränings nivåer.

Grönt:	nybörjar nivå
Rött:	medelsvår nivå
Vitt:	avancerad nivå

Alla övningar är formgivna för en person. Övningarna görs på egen tid eller under ett träningspass med din tränare. Övningarna utförs med blå boll.

Alla övningar bör utföras minst 3 gånger, varje gång skall räknas och notera resultatet i resultatlistan i slutet av häftet. Målet är att resultatet hela tiden skall bli bättre och det personliga rekordet bli bättre.

Övningarna i varje häfte kan utföra i vilken ordning som helst. Men det **Gröna** häftet måste avslutas innan man fortsätter till det **Röda** häftet. Om en viss övning är svår kan man gå till en annan och vid senare tillfälle gå tillbaks och försöka igen.

Var uppmärksam på tränartipsen och bilderna inför varje övning.

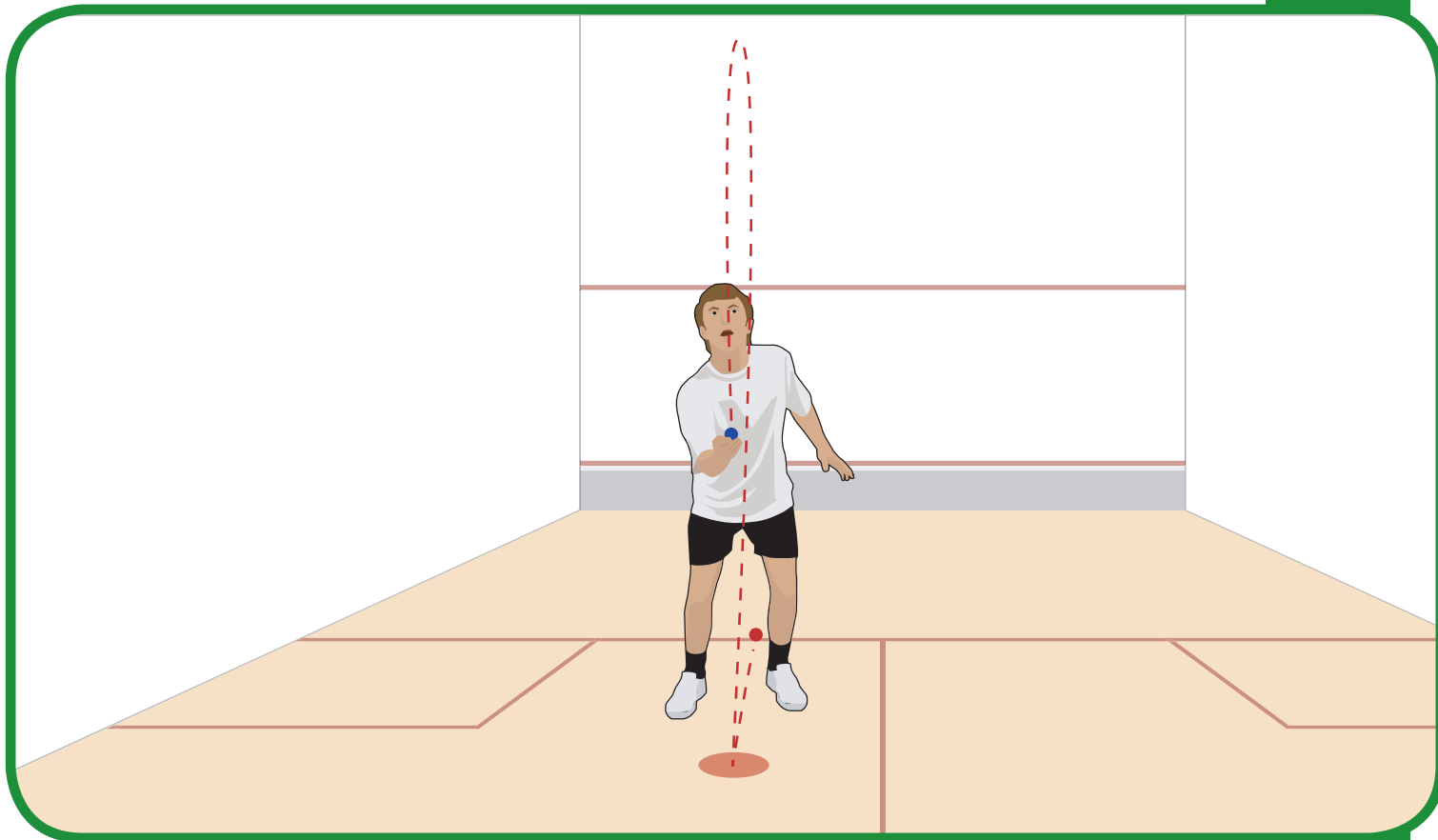
Tränaren kan be att få se övning för att få se om rätt teknik används.

Till sist, var inte rädd för att fråga om hjälp.

Lycka till!

- 2 Introduktion**
- 3 Innehållsförteckning**
- 4 Kasta bollen**
 - Övning 1
 - Övning 2
 - Övning 3
 - Övning 4
- 8 Racket-teknik**
 - Övning 5
 - Övning 6
 - Övning 7
 - Övning 8
 - Övning 9
 - Övning 10
 - Övning 11
 - Övning 12
 - Övning 13
 - Övning 14
 - Övning 15
- 19 Grundslag**
 - Övning 16
 - Övning 17
- 21 Serv**
 - Övning 18
 - Övning 19

Kasta bollen



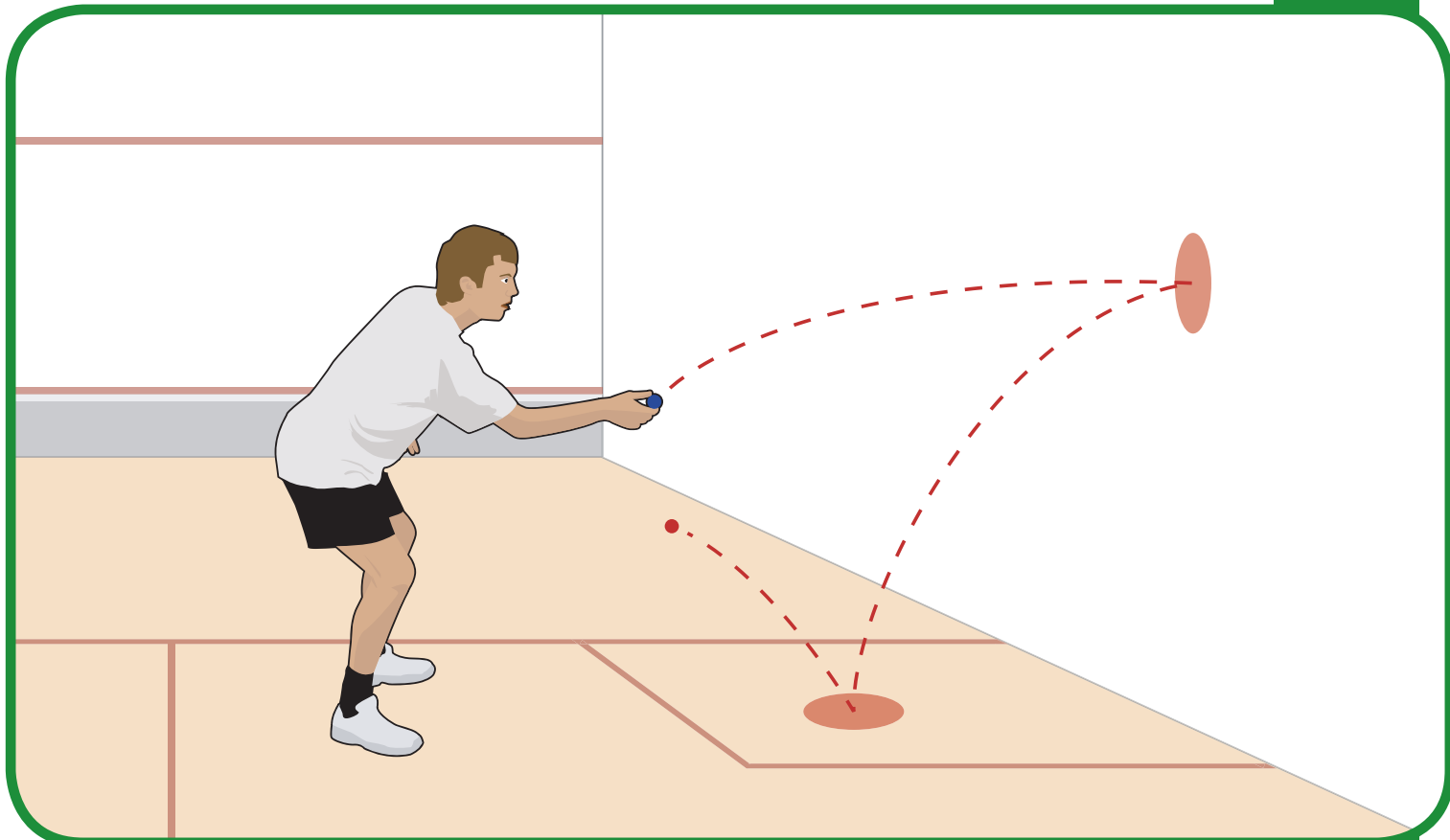
Övning 1:

Stå mitt i banan och kasta bollen upp i luften, låt den studsas en gång i golvet, fånga den efter en studs, med samma hand som du kastade.

Räkna hur många gånger du klarar av övningen utan att missa att fånga bollen.

Tränartips: Håll ögonen på bollen och böj på knäna. Försök även att göra övningen med den andra handen.

Kasta bollen



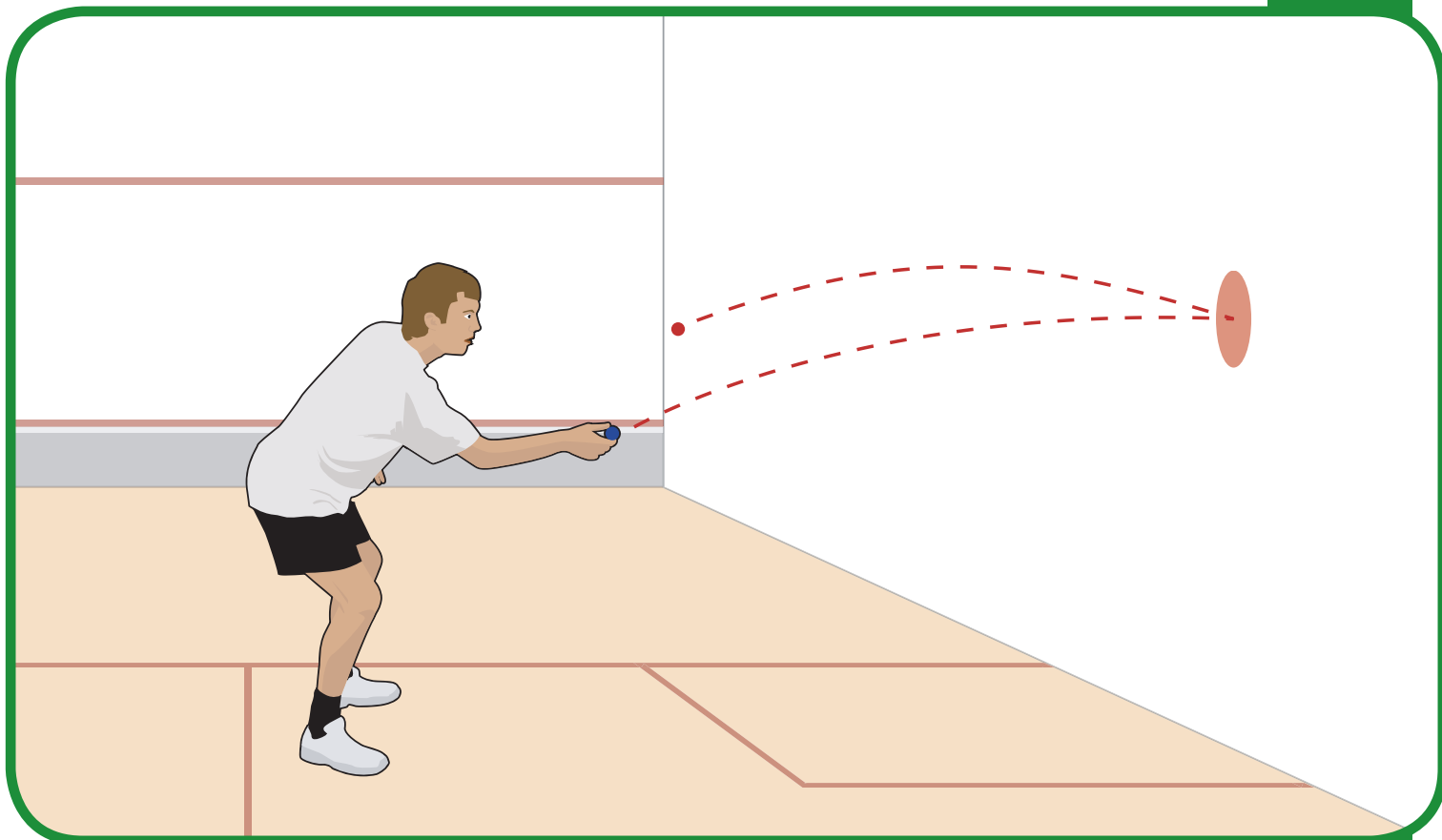
Övning 2:

Stå ungefär 2 meter ifrån väggen och kasta bollen i väggen, låt den studsa en gång i servrutan, fånga den efter en studs med samma hand som du kastade.

Räkna hur många gånger du klarar av övningen utan att missa att fånga bollen.

Tränartips: Håll ögonen på bollen och böj på knäna. Försök även att göra övningen med din andra hand.

Kasta bollen



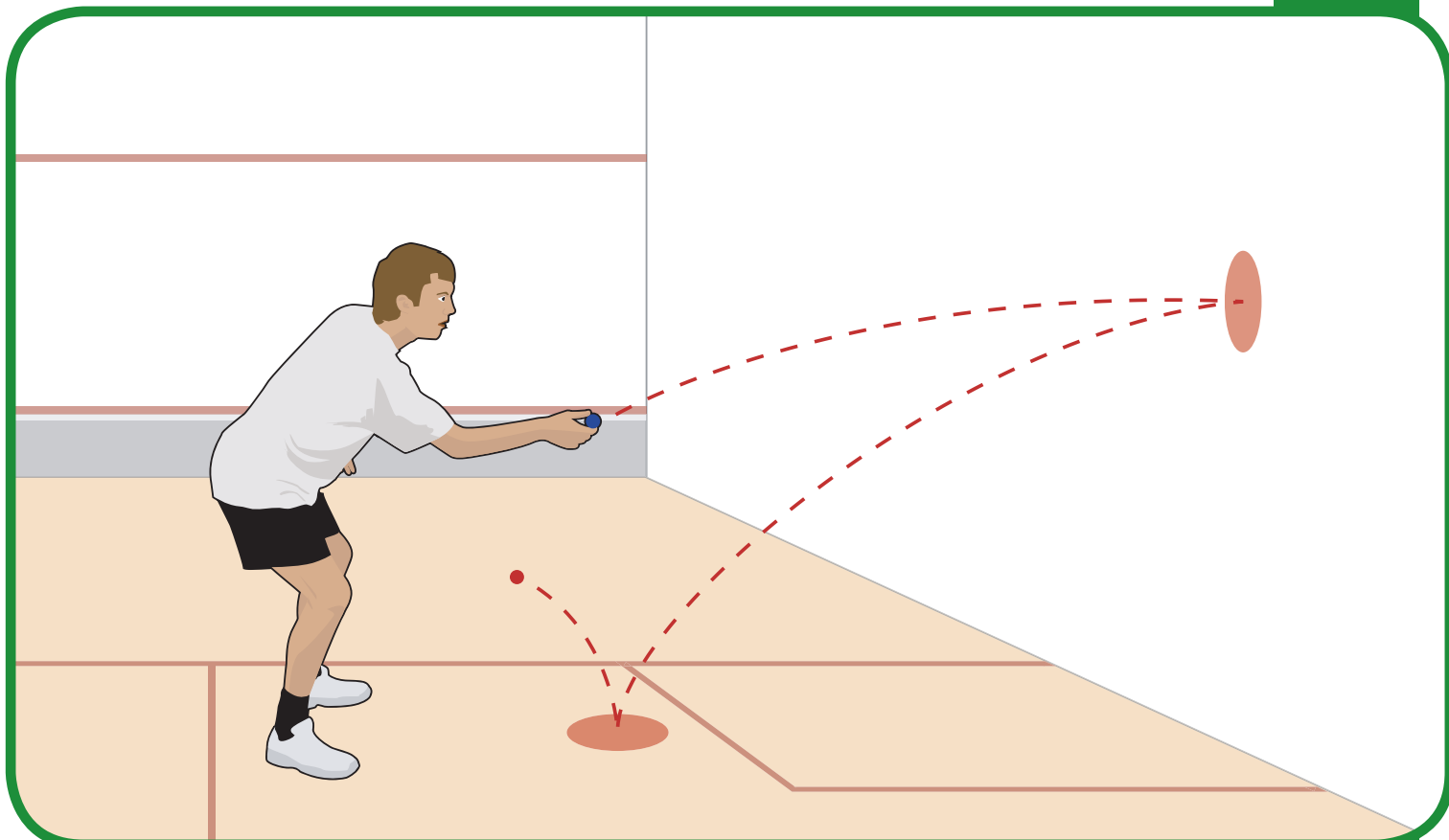
Övning 3:

Stå utanför servrutan med ansiktet mot sidoväggen, kasta bollen i väggen och fånga den på volley med samma hand som du kastade med.

Räkna hur många gånger du klarar av övningen utan att missa att fånga bollen.

Tränartips: Håll ögonen på bollen och böj på knäna. Försök även att göra övningen med den andra handen.

Kasta bollen



Övning 4:

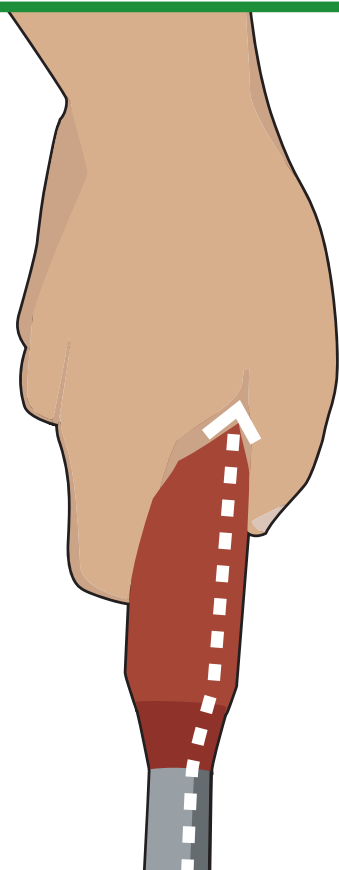
Stå utanför servrutan med ansiktet mot sidoväggen, kasta bollen i väggen, låt den studsas en gång utanför servrutan och fånga den efter studsens med samma hand som du kastade med.

Räkna hur många gånger du klarar av övningen utan att missa att fånga bollen

Tränartips: Håll ögonen på bollen och böj på knäna. Försök även att göra övningen med den andra handen.

Racket teknik

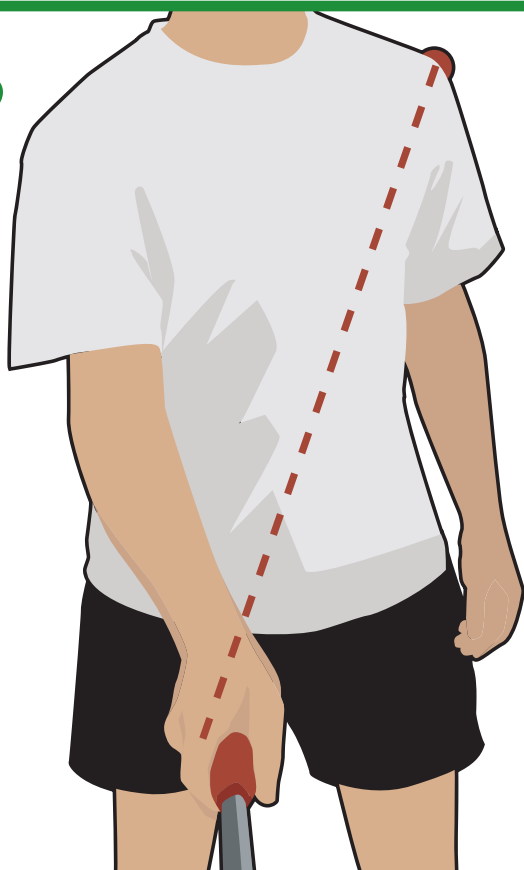
A



Övning 5:

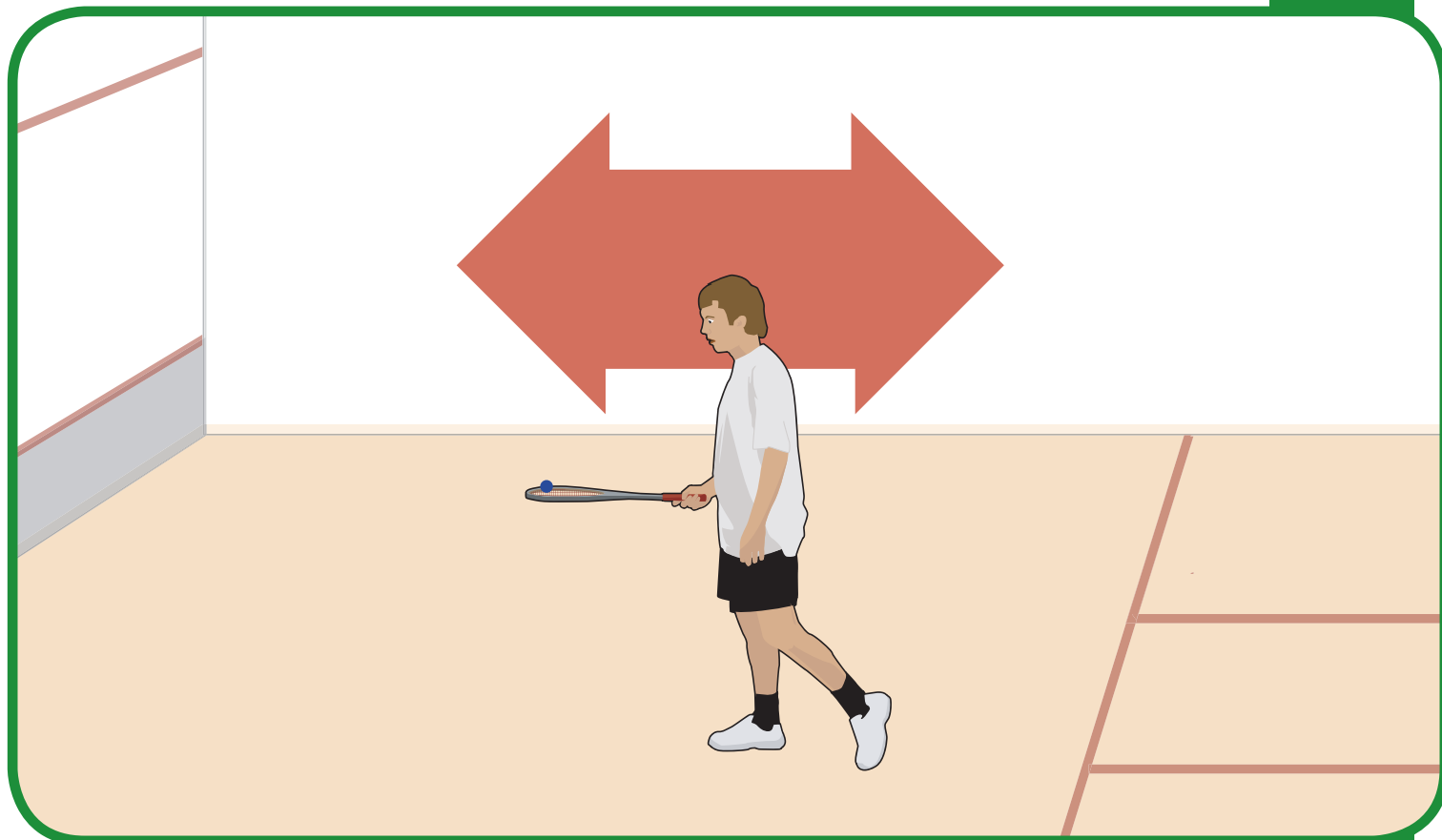
A: Insidan av squash rackets kant skall passa i "V" formen av din hand, som blir av din tumme och ditt pekfinger.

B



B: När du håller ditt racket framför dig, skall linjen från ditt pekfinger gå direkt till din motsatta axel.

Racket teknik



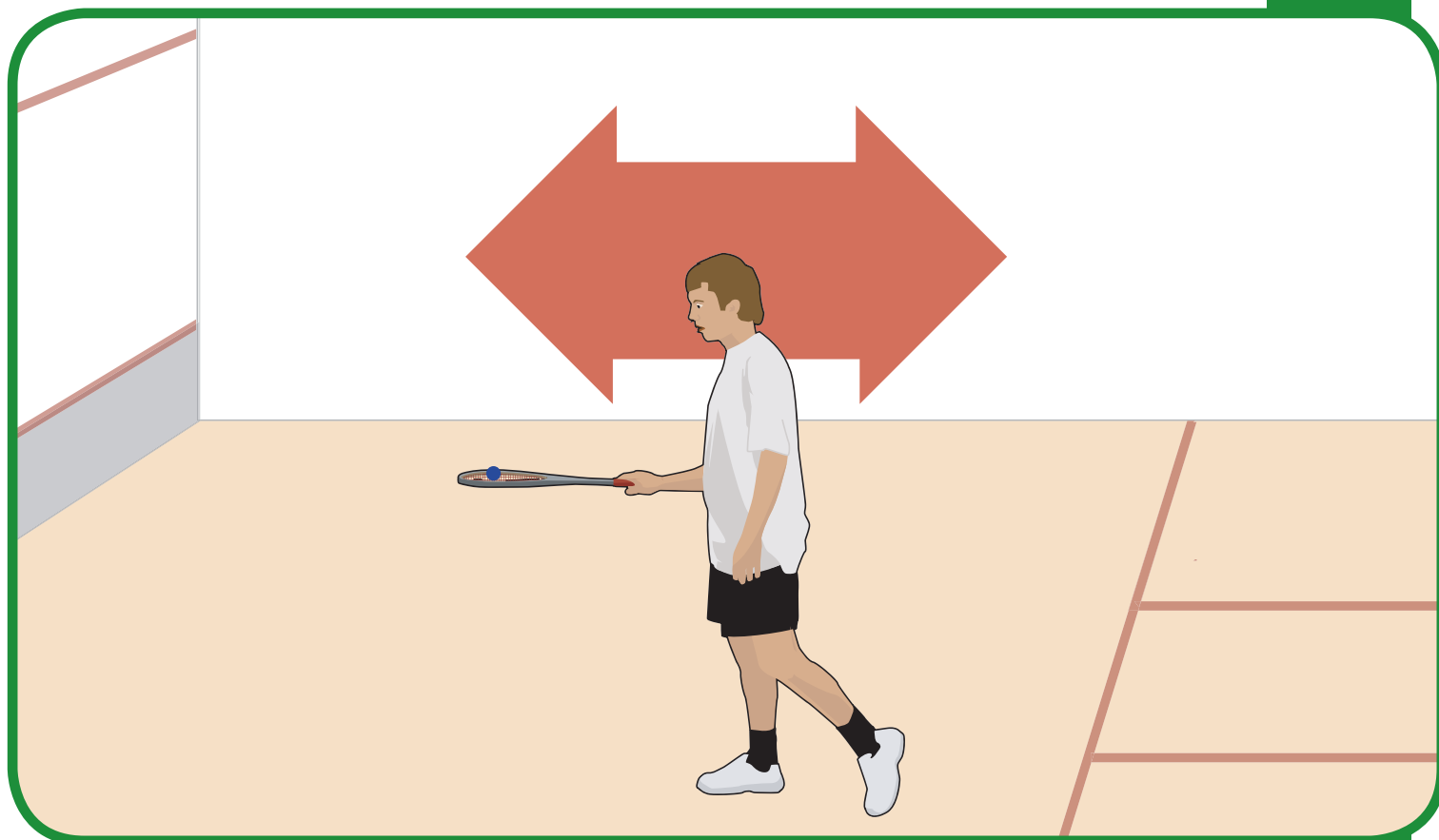
Övning 6:

Lägg bollen på racketen (forehand grepp) och låt den ligga kvar medan du går fram och tillbaka på banan.

Räkna hur många gånger du kan gå fram och tillbaka utan att tappa bollen.

Tränartips: Korrekt grepp och gå i en bekväm hastighet.

Racket teknik



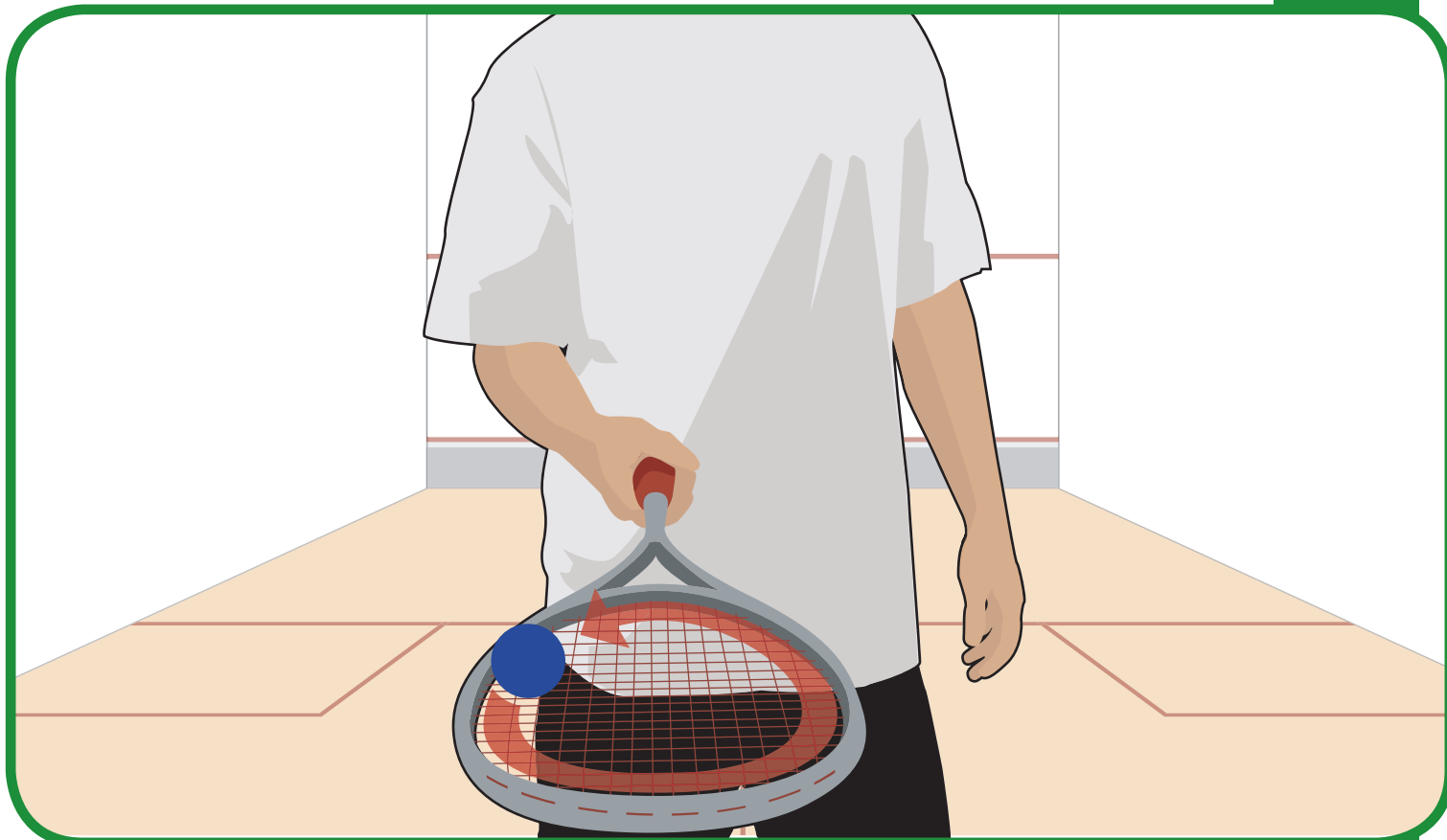
Övning 7:

Lägg bollen på racketen (backhand grepp) och låt den ligga kvar medan du går fram och tillbaka på banan.

Räkna hur många gånger du kan gå fram och tillbaka utan att tappa bollen.

Tränartips: Korrekt grepp och gå i en bekväm hastighet.

Racket teknik



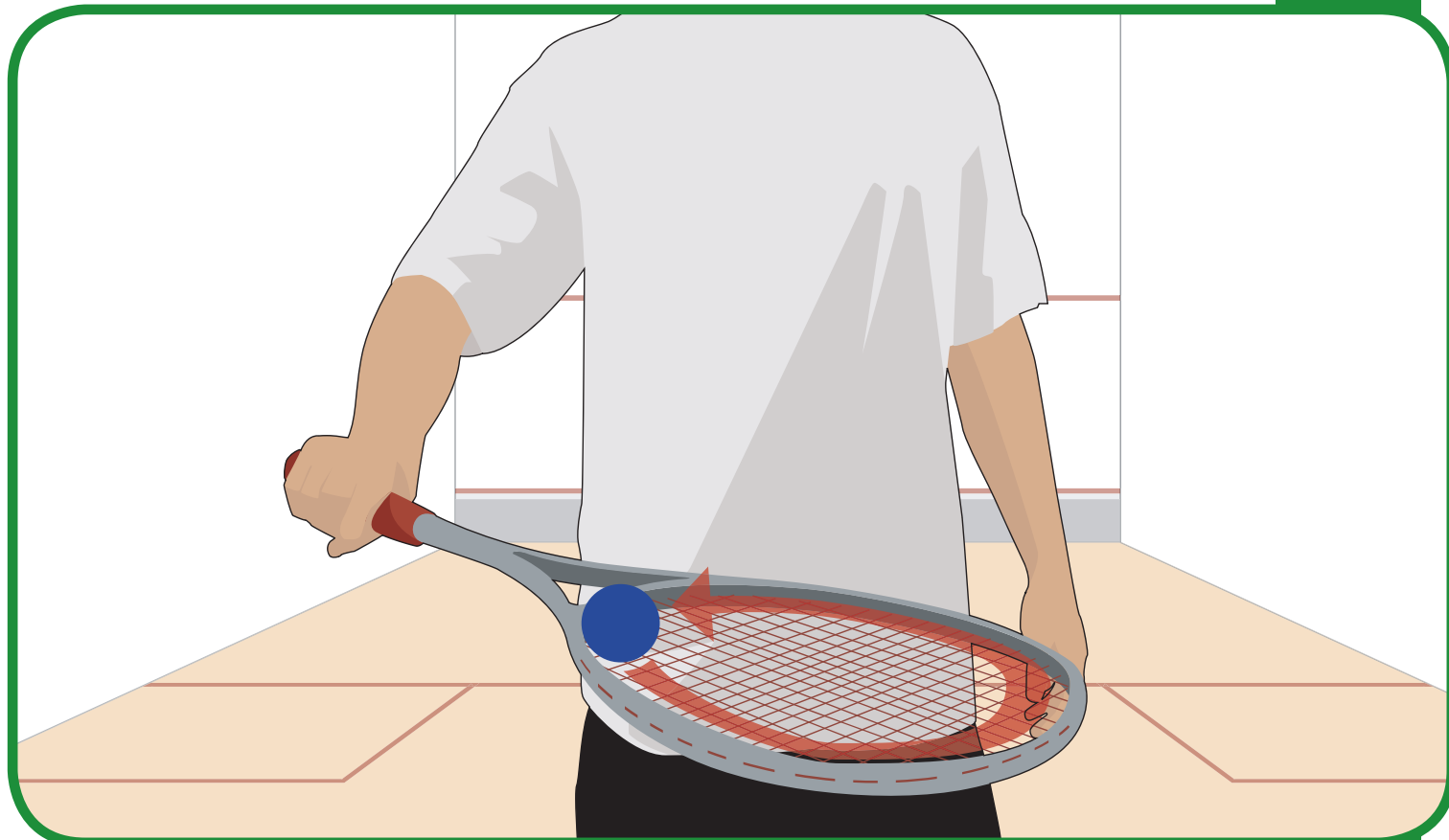
Övning 8:

Lägg bollen på racketen (forehand grepp) och låt den rulla runt längs ramen.

Räkna hur många varv du kan göra utan att tappa bollen.

Tränartips: Korrekt grepp.

Racket teknik



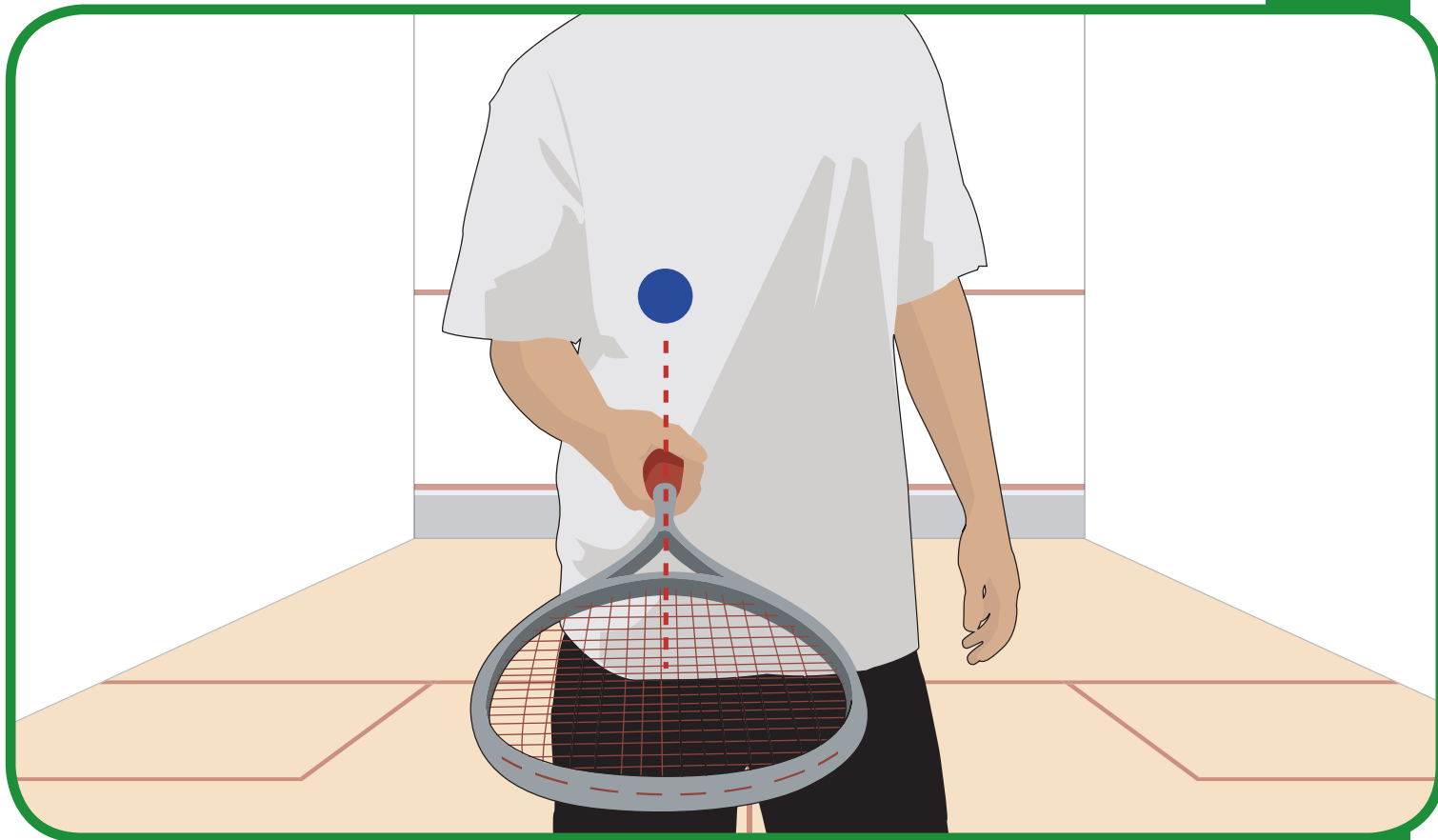
Övning 9:

Lägg bollen på racketen (backhand grepp) och låt den rulla runt längs ramen.

Räkna hur många varv du kan göra utan att tappa bollen.

Tränartips: Korrekt grepp.

Racket teknik



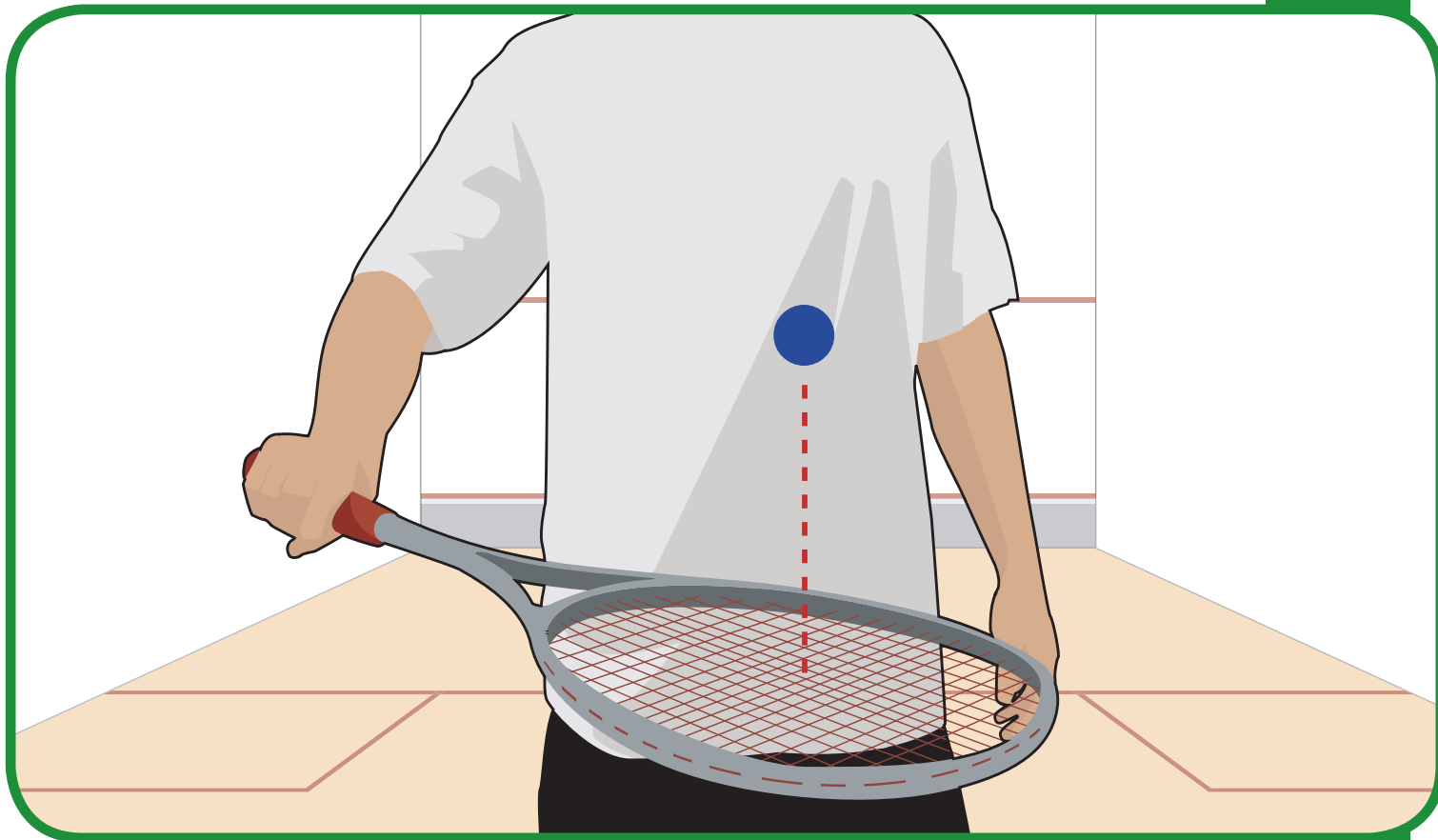
Övning 10:

Studsa bollen på racketen (forehand grepp).

Räkna hur många gånger du kan studsa den.

Tränartips: Bollen skall studsa 20 - 30 cm ovanför racket.

Racket teknik



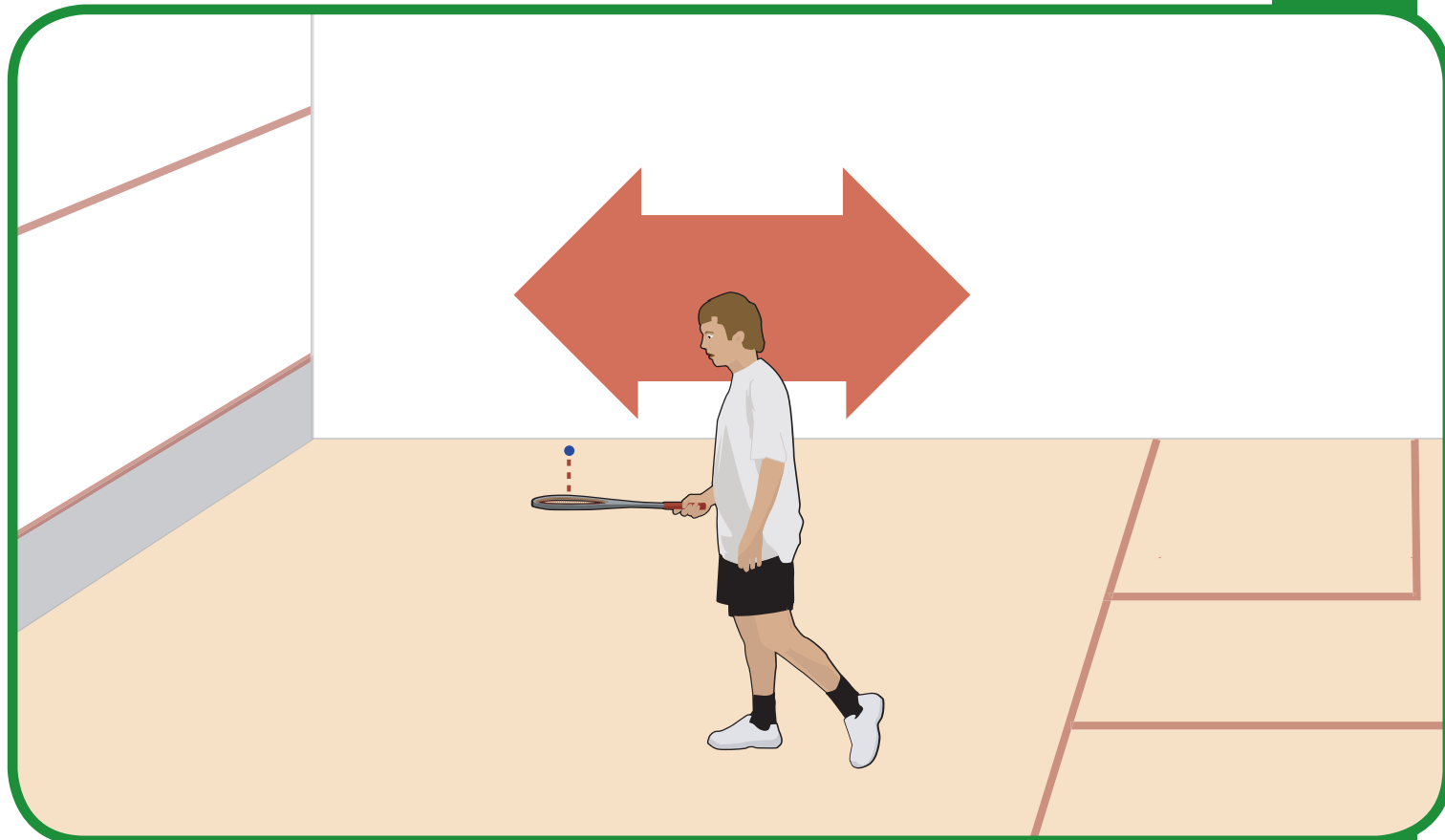
Övning 11:

Studsa bollen på racketen (backhand grepp).

Räkna hur många gånger du kan studsa den.

Tränartips: Bollen skall studsa 20 - 30 cm ovanför racket.

Racket teknik



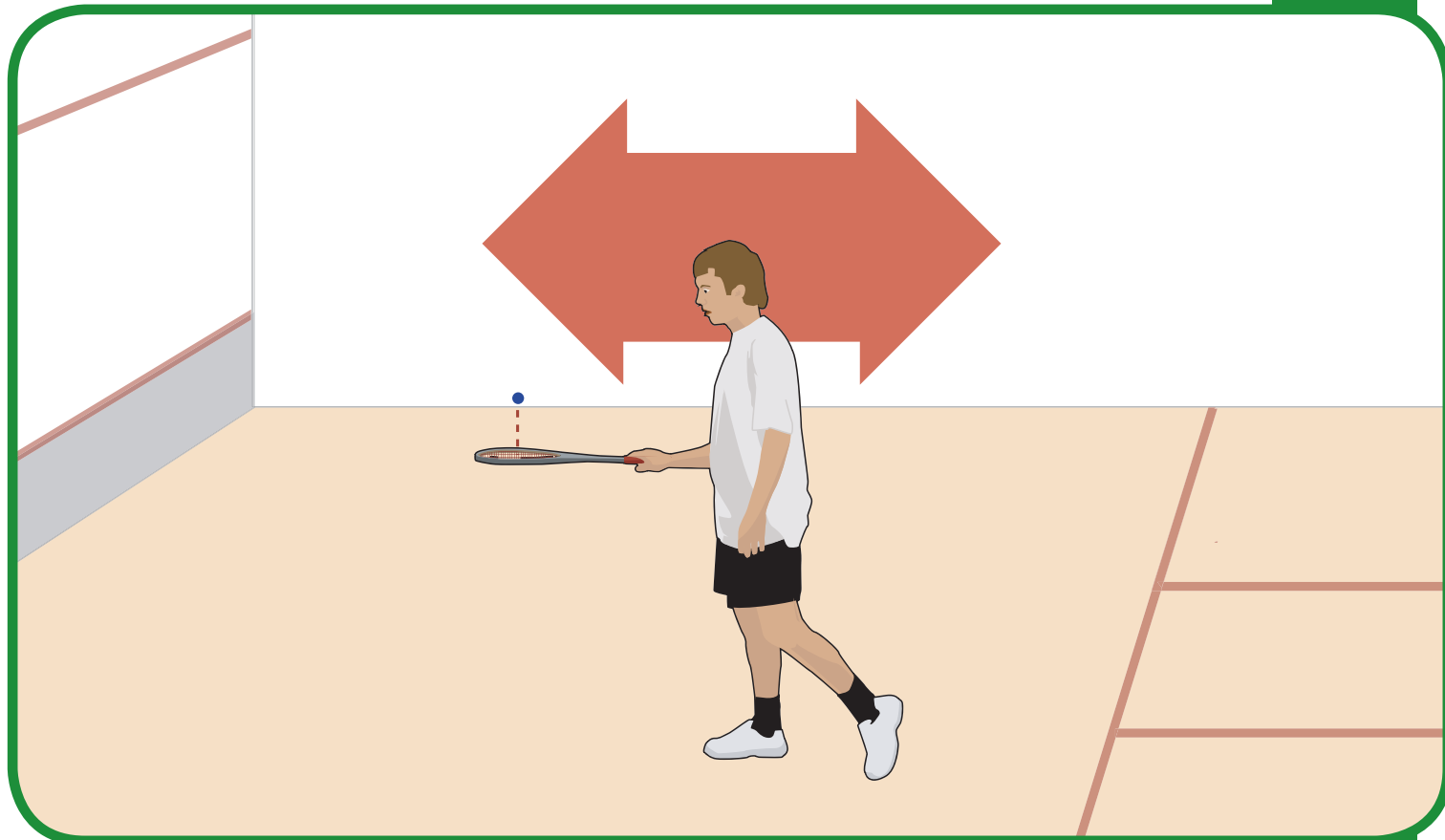
Övning 12:

Studsas bollen på racketen (forehand grepp), gå fram och tillbaka över banan.

Räkna hur många gånger du kan gå fram och tillbaka utan att tappa bollen.

Tränartips: Korrekt grepp, håll ögonen på bollen och gå lungt.

Racket teknik



Övning 13:

Studsas bollen på racketen (backhand grepp), gå fram och tillbaka över banan.

Räkna hur många gånger du kan gå fram och tillbaka utan att tappa bollen.

Tränartips: Korrekt grepp, håll ögonen på bollen och gå sakta.

Racket teknik



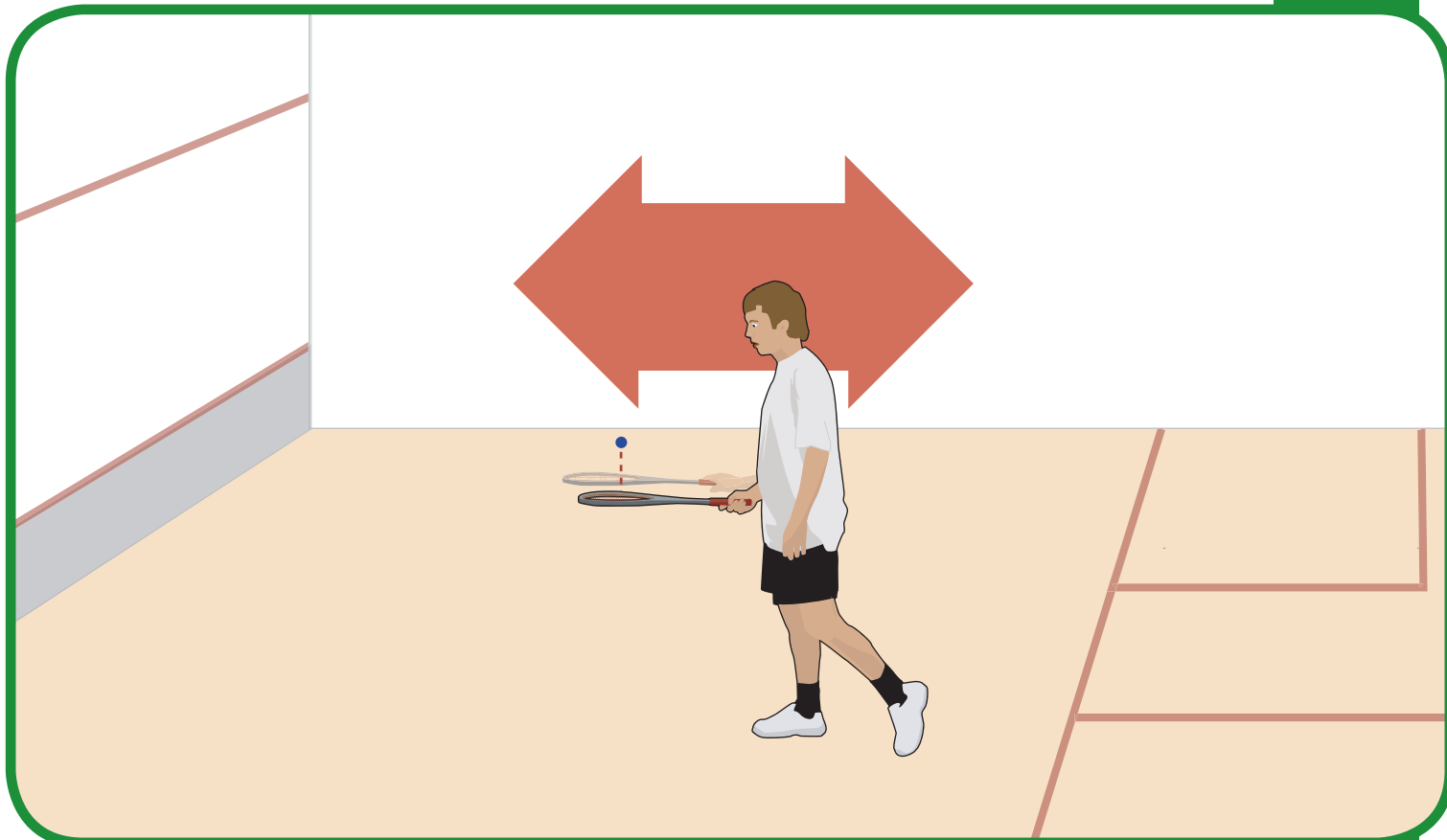
Övning 14:

Studsas bollen på racketen växelvis på forehand och backhandsidan av racketen.

Räkna hur många gånger du kan studsas bollen.

Tränartips: Tänk på att hålla racket med korrekt grepp.

Racket teknik



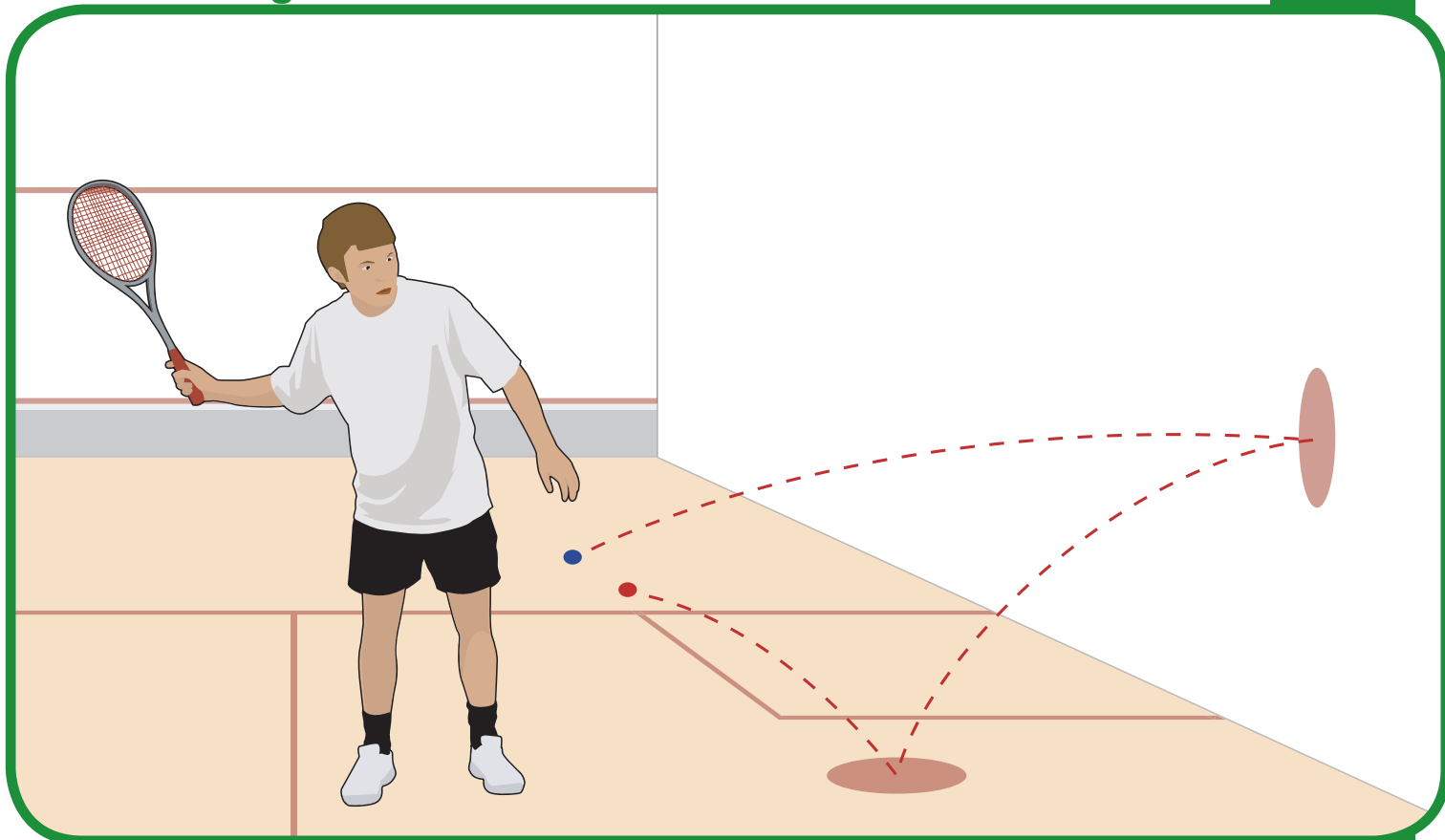
Övning 15:

Studsas bollen på racketen växelvis på forehand sidan och backhandsidan, gå fram och tillbaka över banan.

Räkna hur många gånger du kan gå fram och tillbaka utan att tappa bollen.

Tränartips: Korrekt grepp, håll ögonen på bollen och gå lungt.

Grundslag



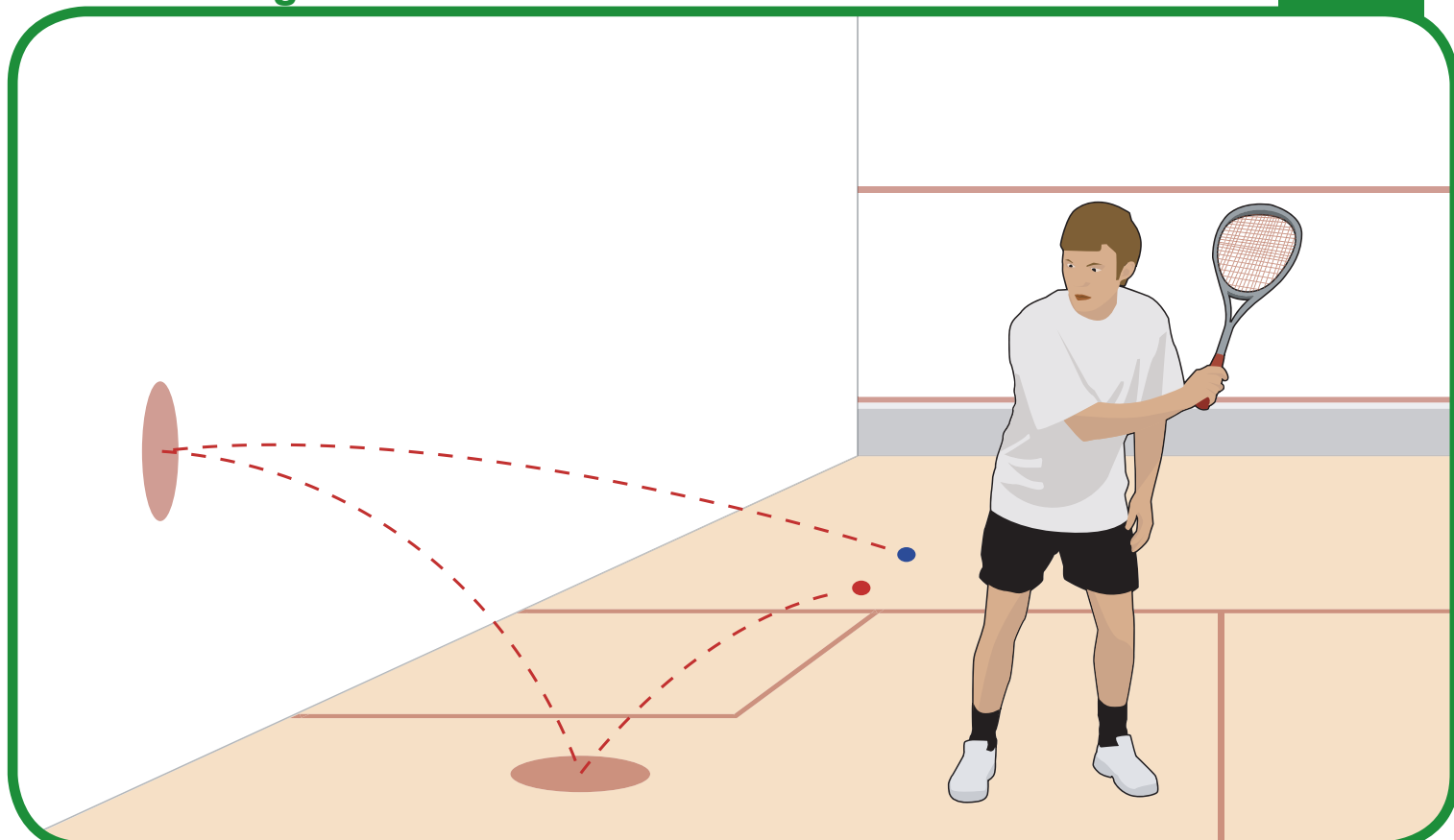
Övning 16:

Stå med ansiktet mot en kortvägg, slå bollen mot sidoväggen med forehandsidan, låt den studsas en gång och slå bollen i väggen igen osv.

Räkna hur många gånger i rad du slå bollen.

Tränartips: Korrekt grepp, böj på knäna och håll upp racket.

Grundslag



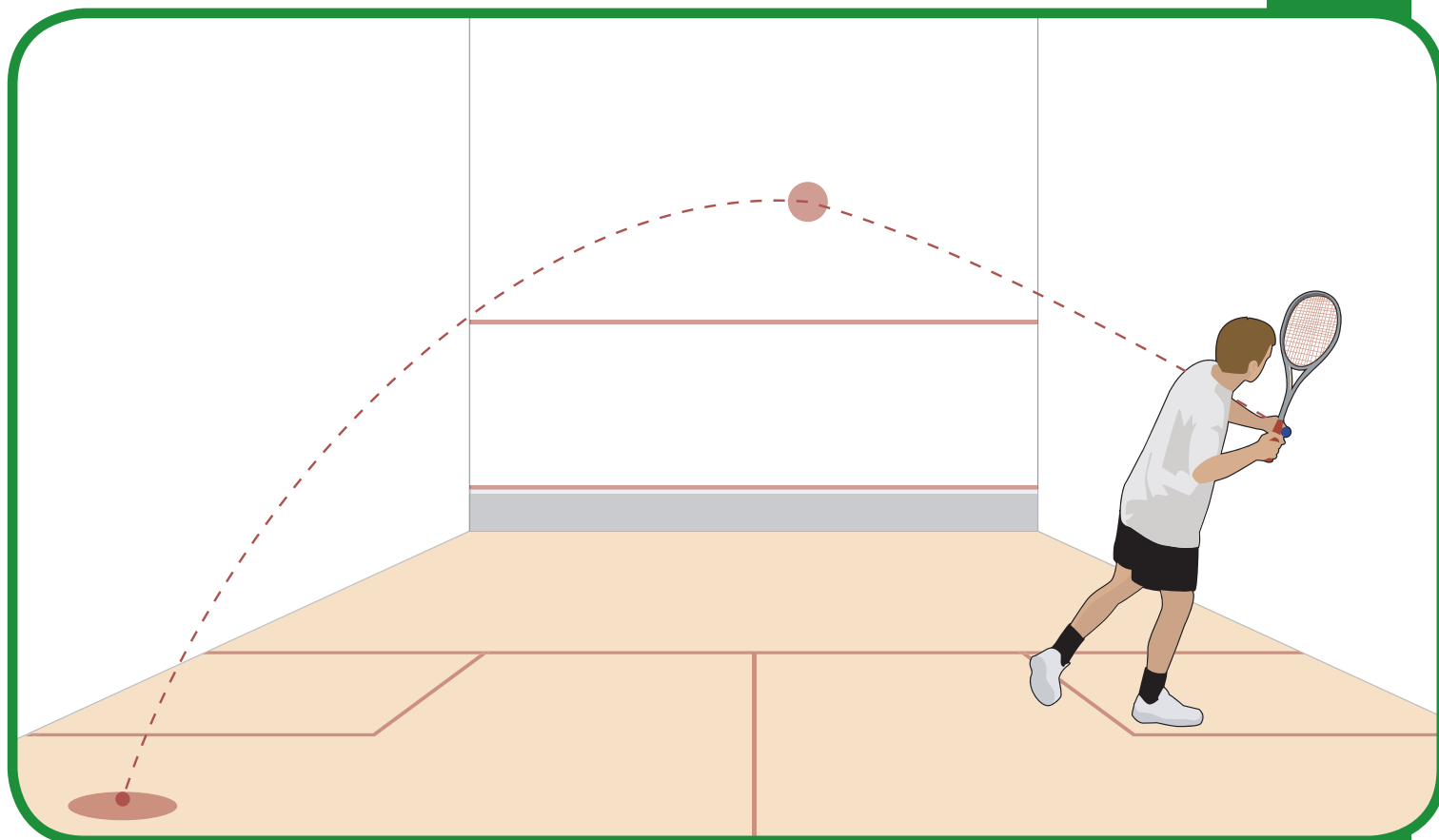
Övning 17:

Stå med ansiktet mot en kortvägg, slå bollen mot en sidovägg (backhand), låt den studsas en gång och slå bollen i väggen igen osv.

Räkna hur många gånger du kan studsas bollen.

Tränartips: Korrekt grepp, böj på knäna och håll upp racket.

Serv



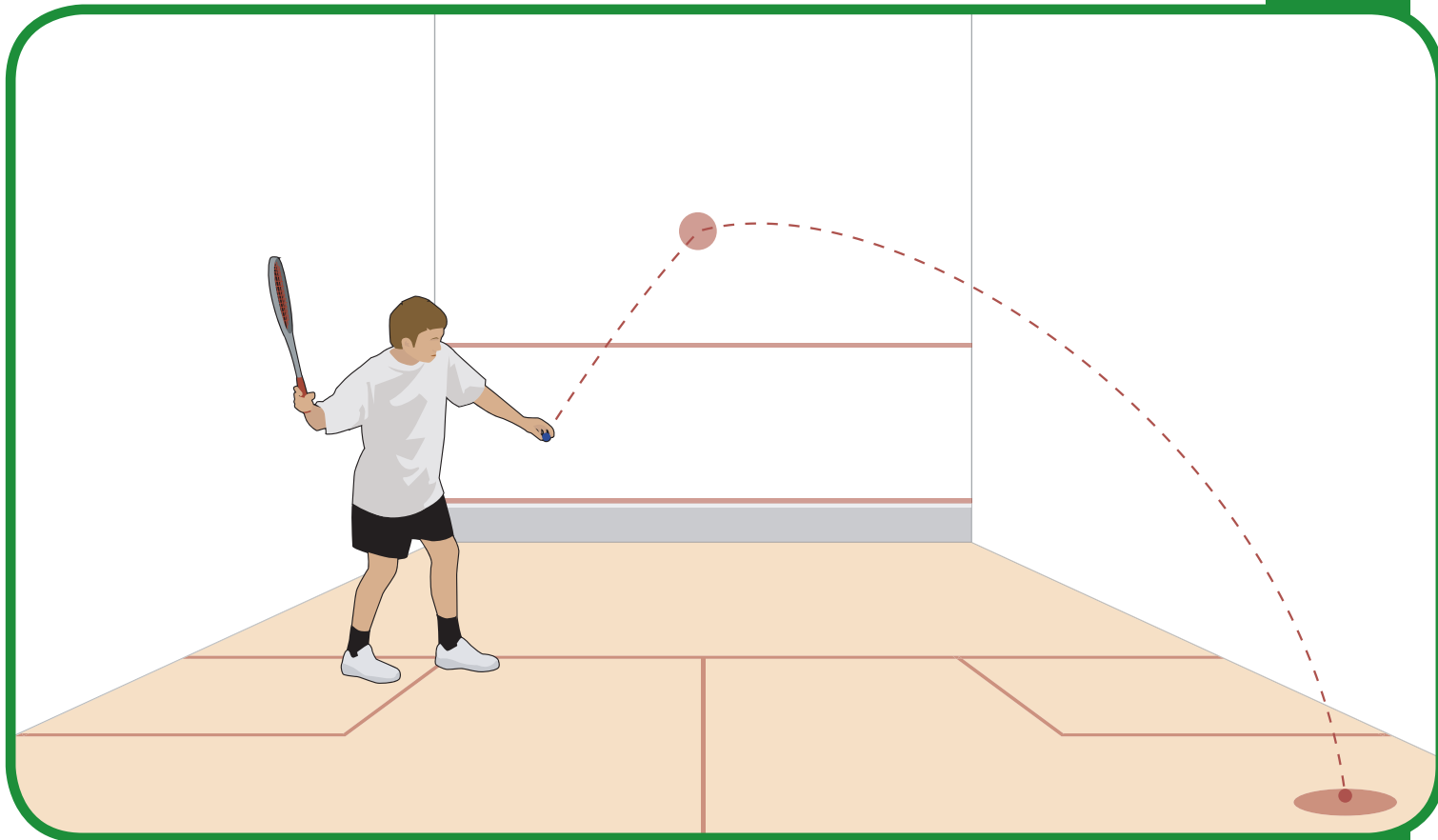
Övning 18

Gör en korrekt serv från din forehandsida av banan.

Räkna hur många gånger du kan göra en korrekt serve i sträck.

Tränartips: Korrekt grepp, håll racket högt efter slaget rör dig ur boxen mot T.

Serv




Övning 19

Gör en korrekt serv från din backhandsida av banan.

Räkna hur många gånger du kan göra en korrekt serve i sträck.

Tränartips: Korrekt grepp, håll racket högt och efter slaget rör dig ur boxen mot T.



Om du har klarat av alla övningar i detta häfte minst tre gånger så är du redo för nästa häfte.

Bra jobbat.

Tänk på att ge ditt färdiga häfte till din tränare för koll. Du kan bli tillfrågad av din tränare att visa upp vilken övning som helst i häftet.

Övningarna i nästa häfte kommer sätta din skicklighet på ännu mer prov. Så kom ihåg att ta in tränartipsen, förstå övningen, titta på bilderna och fortsatt träna.

Lycka till.



Gröna



Röda



Vita

Dina resultat

	Test 1	Test 2	Test 3
Övning 1 Resultat			
Övning 2 Resultat			
Övning 3 Resultat			
Övning 4 Resultat			
Övning 5 Resultat			
Övning 6 Resultat			
Övning 7 Resultat			
Övning 8 Resultat			
Övning 9 Resultat			
Övning 10 Resultat			
Övning 11 Resultat			
Övning 12 Resultat			
Övning 13 Resultat			
Övning 14 Resultat			
Övning 15 Resultat			
Övning 16 Resultat			
Övning 17 Resultat			
Övning 18 Resultat			
Övning 19 Resultat			

Anteckningar

The page contains a series of 20 horizontal bars, each representing a line of text. The bars alternate in color between a medium green and a light green, starting and ending with a medium green bar. The bars are evenly spaced and cover the majority of the page's vertical space, providing a structured area for taking notes.



S V E N S K A
S Q U A S H F Ö R B U N D E T

Svenska Squashförbundet

Bollspelsvägen 3 216 25 Malmö

Telefon: 040-37 78 25 , Fax: 040-37 78 27 , Mobil: 0705-55 19 69

E-mail: info@squash.se