

# Röda 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 en svart boll med en gul prick.

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 utföras i vilken ordning som helst. 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.

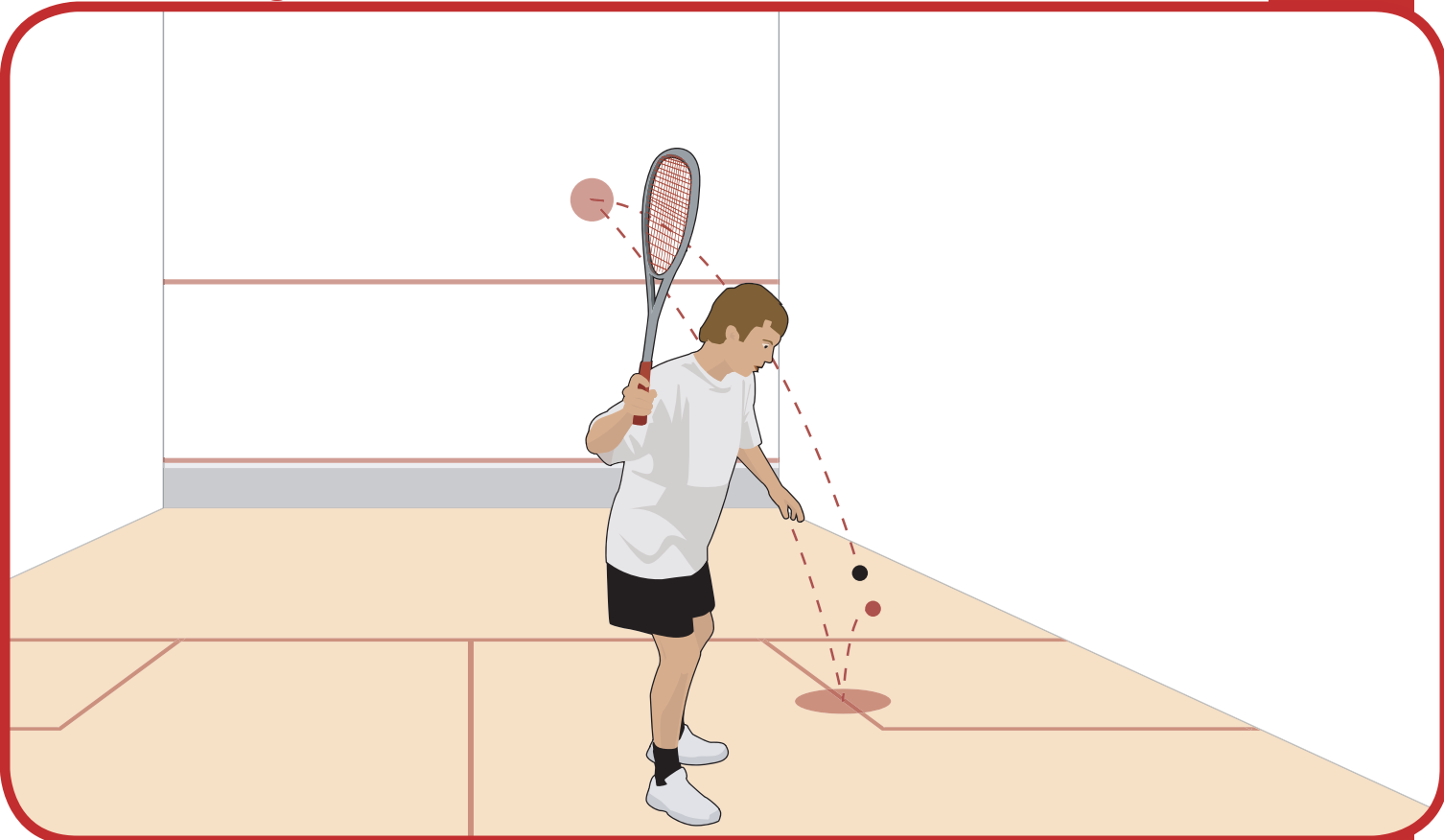
Tränaren kan be att få se övningen för att få se om rätt teknik används.

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

Lycka till!

- 2    Introdution**
- 3    Innehållsförteckning**
- 4    Grundslag**
  - Övning 1
  - Övning 2
- 6    Boast**
  - Övning 3
  - Övning 4
- 8    Stoppboll**
  - Övning 5
  - Övning 6
- 10   Volley**
  - Övning 7
  - Övning 8
- 12   Serv**
  - Övning 9
  - Övning 10
- 14   Grundslag**
  - Övning 11
  - Övning 12
- 16   Volley**
  - Övning 13
  - Övning 14

## Grundslag



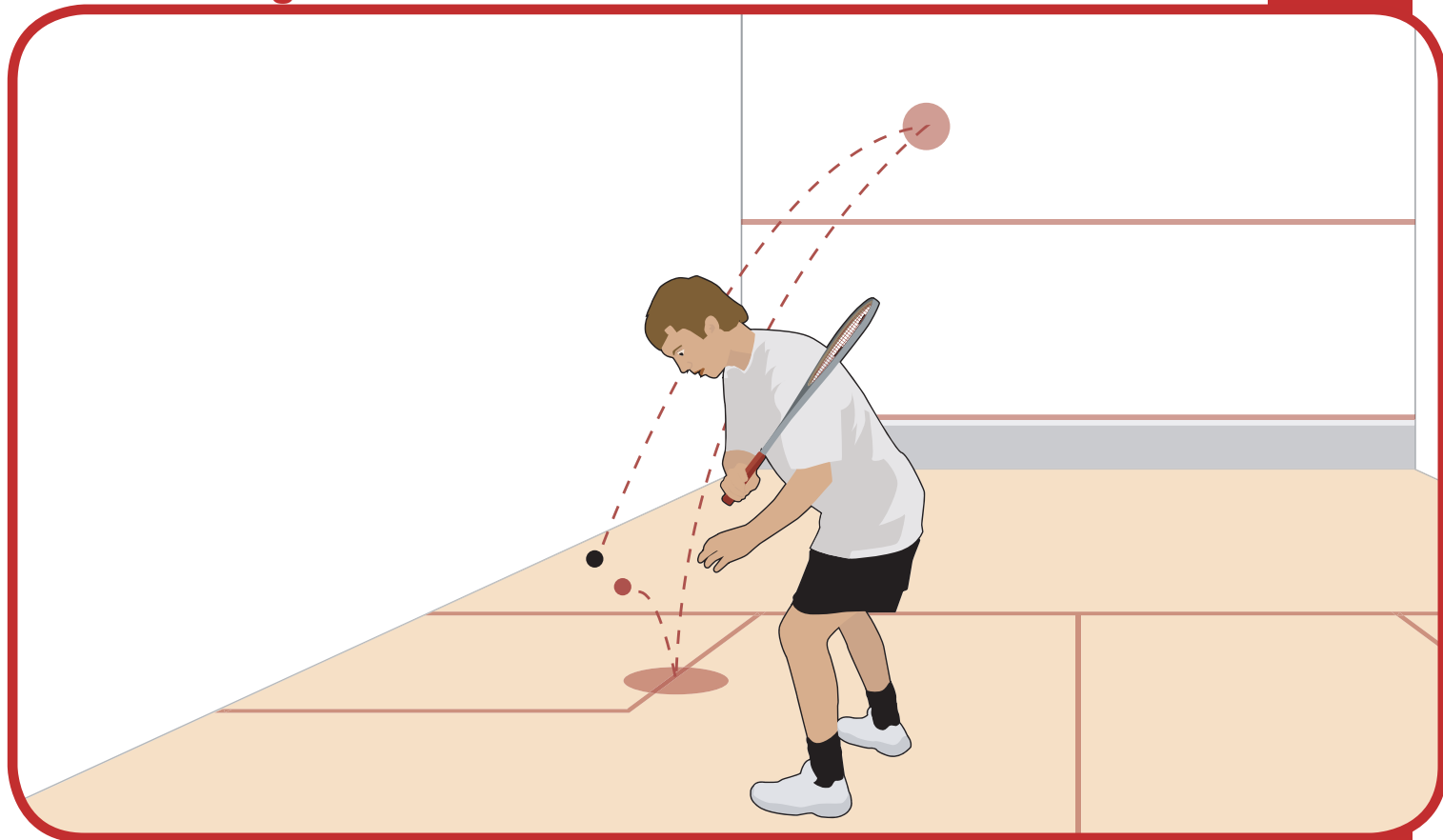
### Övning 1

Stå parallellt med sidoväggen. Slå bollen med forehand mot frontväggen ovanför servelinjen. Låt den studsas en gång i golvet och slå bollen igen.

Räkna hur många gånger i rad du kan slå bollen.

Tränartips: Starta med racket högt upp och titta på bollen.

## Grundslag



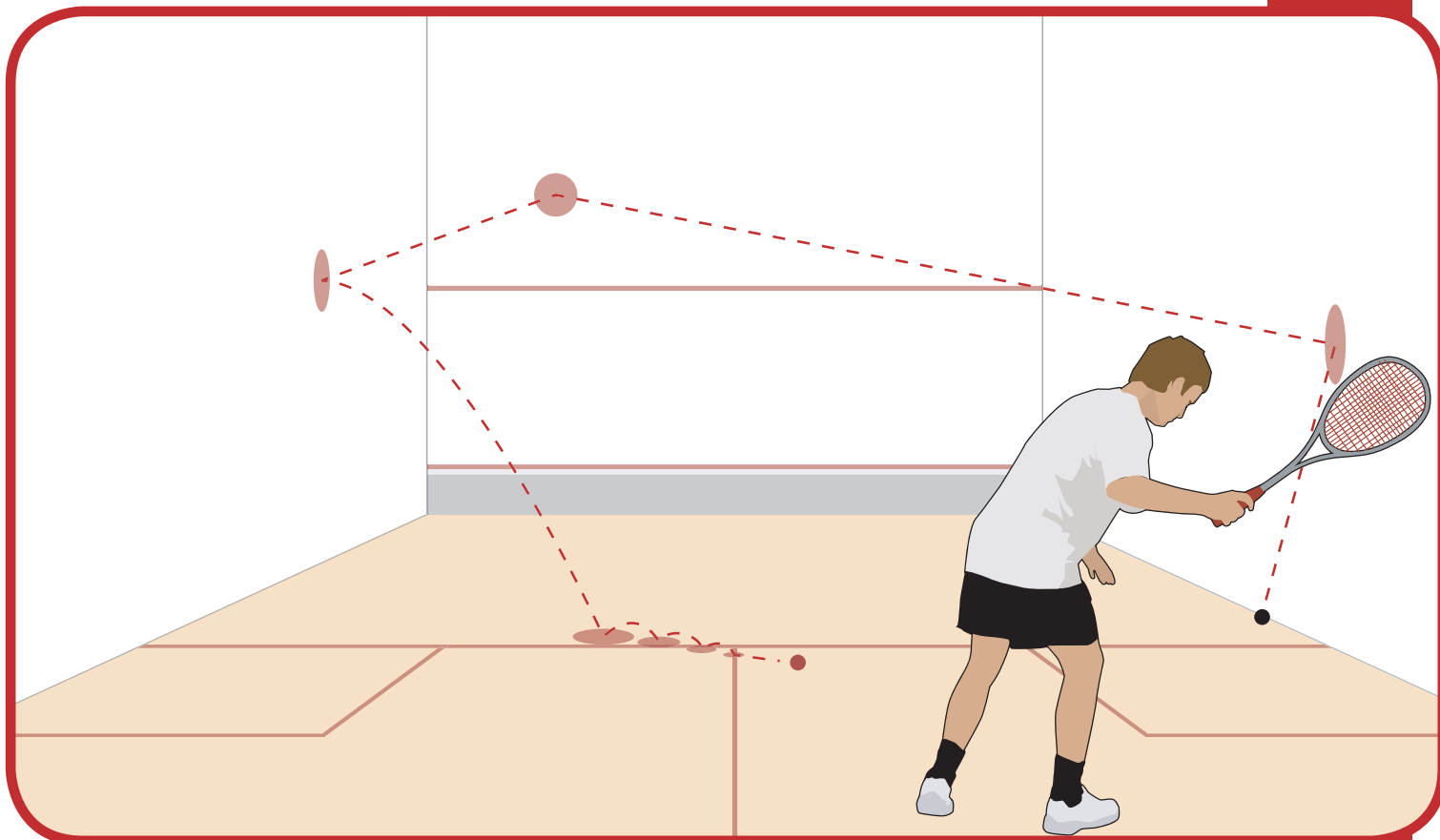
### Övning 2

Stå parallellt med sidoväggen. Slå bollen med backhand mot frontväggen ovanför servelinjen. Låt den studsas en gång i golvet och slå bollen igen.

Räkna hur många gånger i rad du kan slå bollen.

Tränartips: Starta med racket högt upp och titta på bollen.

## Boast



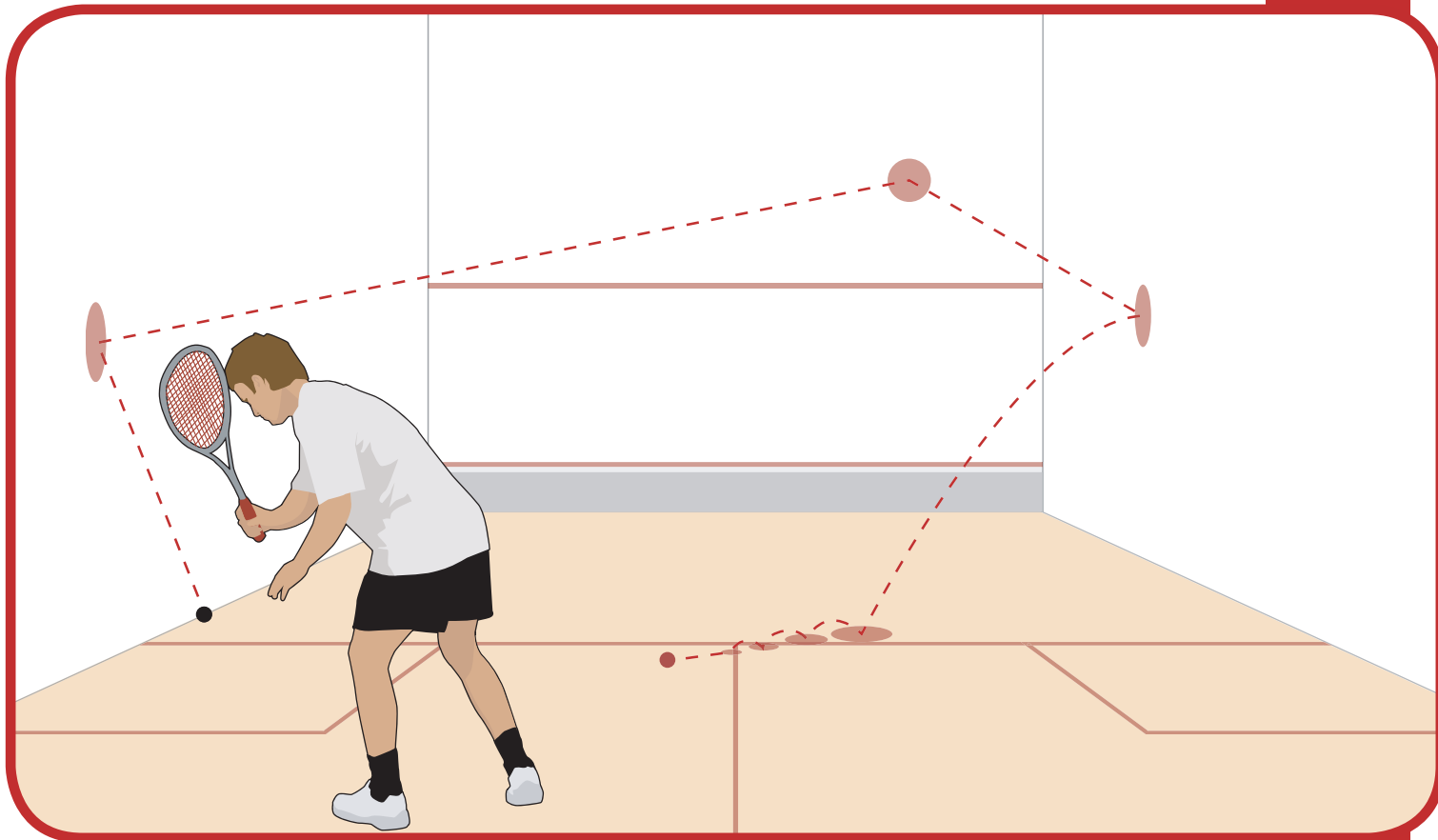
### Övning 3

Stå i servrutan på din forehandsida. Slå bollen i sidoväggen. Bollen ska därefter studsas ovanför servlinjen på framväggen och sedan i sidoväggen bakom dig för att sedan rulla ut på golvet in i servemottagarens servruta.

Räkna hur många gånger du kan göra detta inom 10 minuter.

Tränartips: För att få bollen att studsas ovanför servlinjen måste bollen slås ungefär mitt i sidoväggen.

## Boast



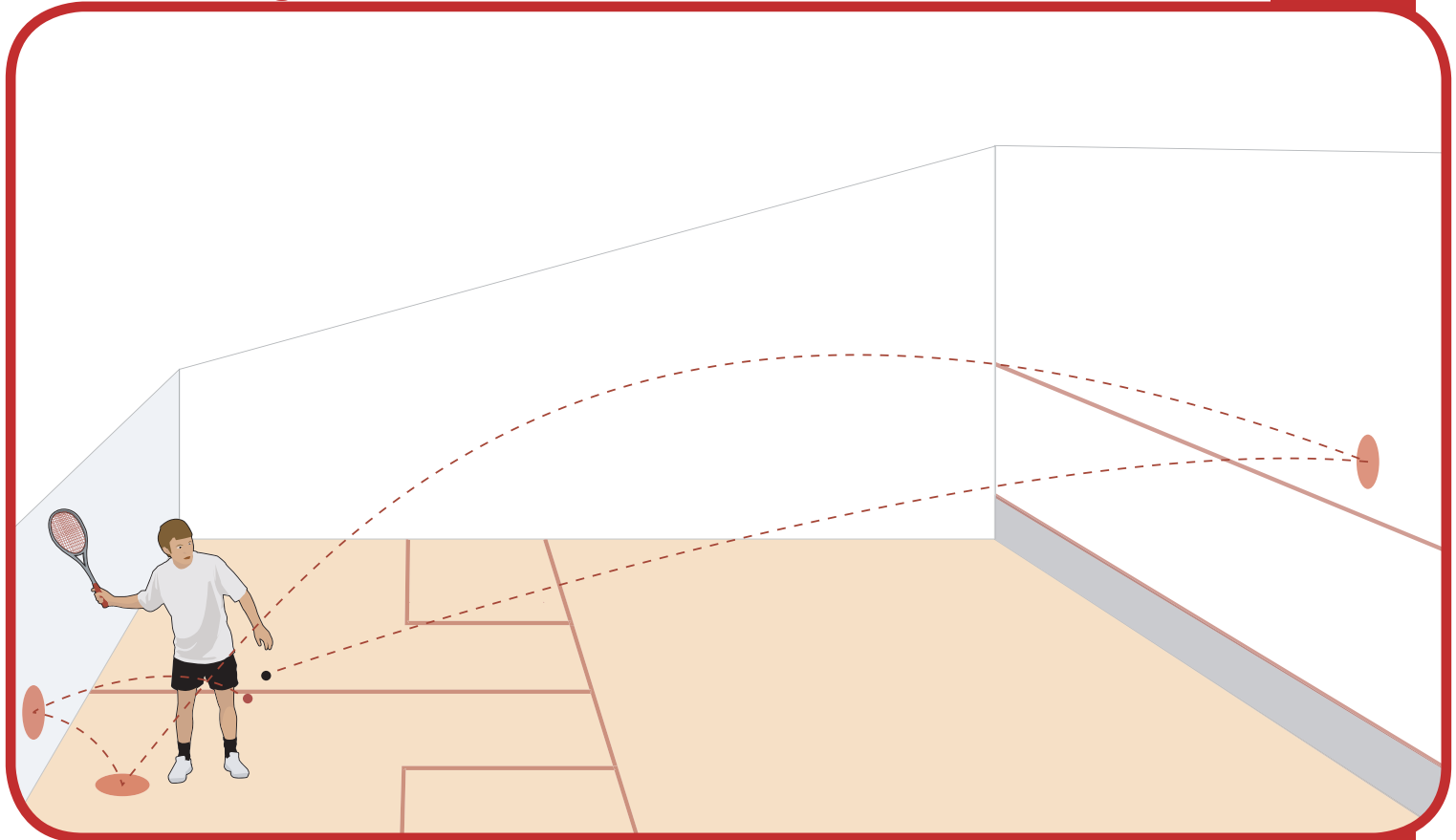
### Övning 4

Stå i servrutan på din backhandsida. Slå bollen i sidoväggen. Bollen ska därefter studsas ovanför servlinjen på framväggen och sedan i sidoväggen bakom dig för att sedan rulla ut på golvet in i servemottagarens servruta.

Räkna hur många gånger du kan göra detta inom 10 minuter.

Tränartips: För att få bollen att studsas ovanför servlinjen måste bollen slås ungefär mitt i sidoväggen.

## Grundslag



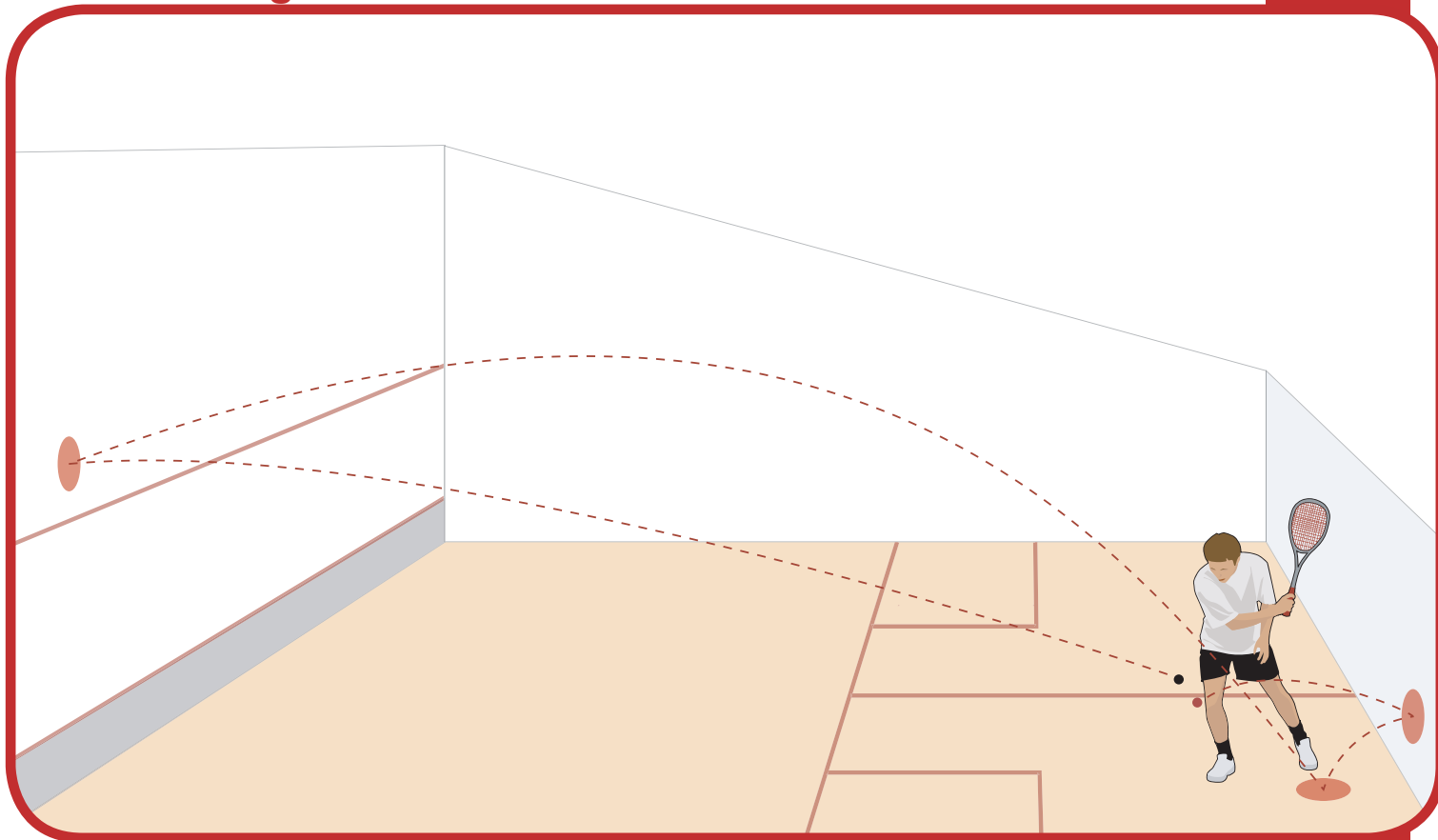
### Övning 5

Stå parallellt med sidoväggen. Slå bollen med forehand mot frontväggen ovanför servelinjen. Låt den studsas en gång i golvet och låt den studsas i bakväggen och slå bollen igen.

Räkna hur många gånger i rad du kan slå bollen.

Tränartips: Starta med racket högt upp och titta på bollen.

## Grundslag



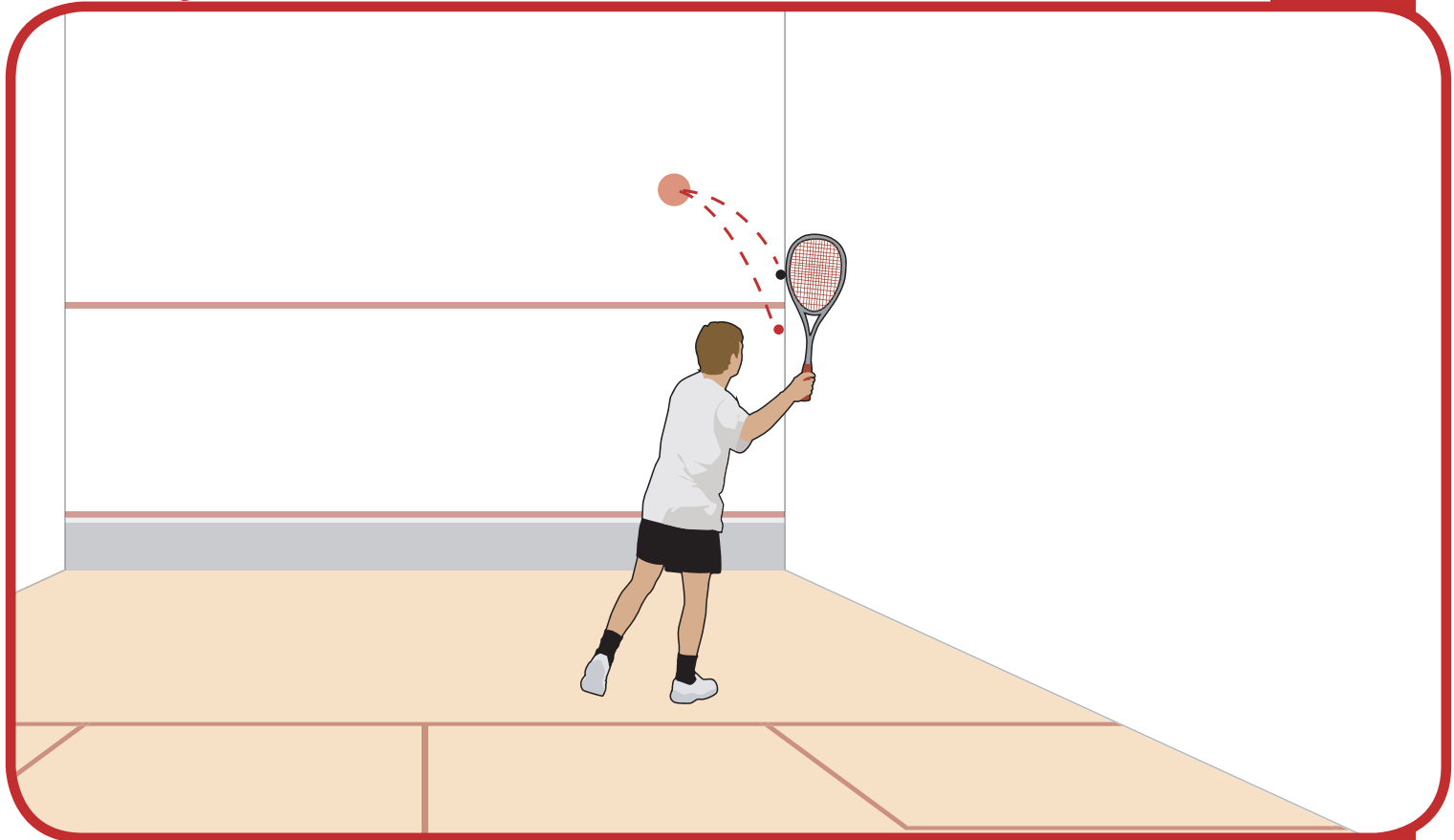
### Övning 6

Stå parallellt med sidoväggen. Slå bollen med backhand mot frontväggen ovanför servelinjen. Låt den studsa en gång i golvet och låt den studsa i bakväggen och slå bollen igen.

Räkna hur många gånger i rad du kan slå bollen.

Tränartips: Starta med racket högt upp och titta på bollen.

## Volley



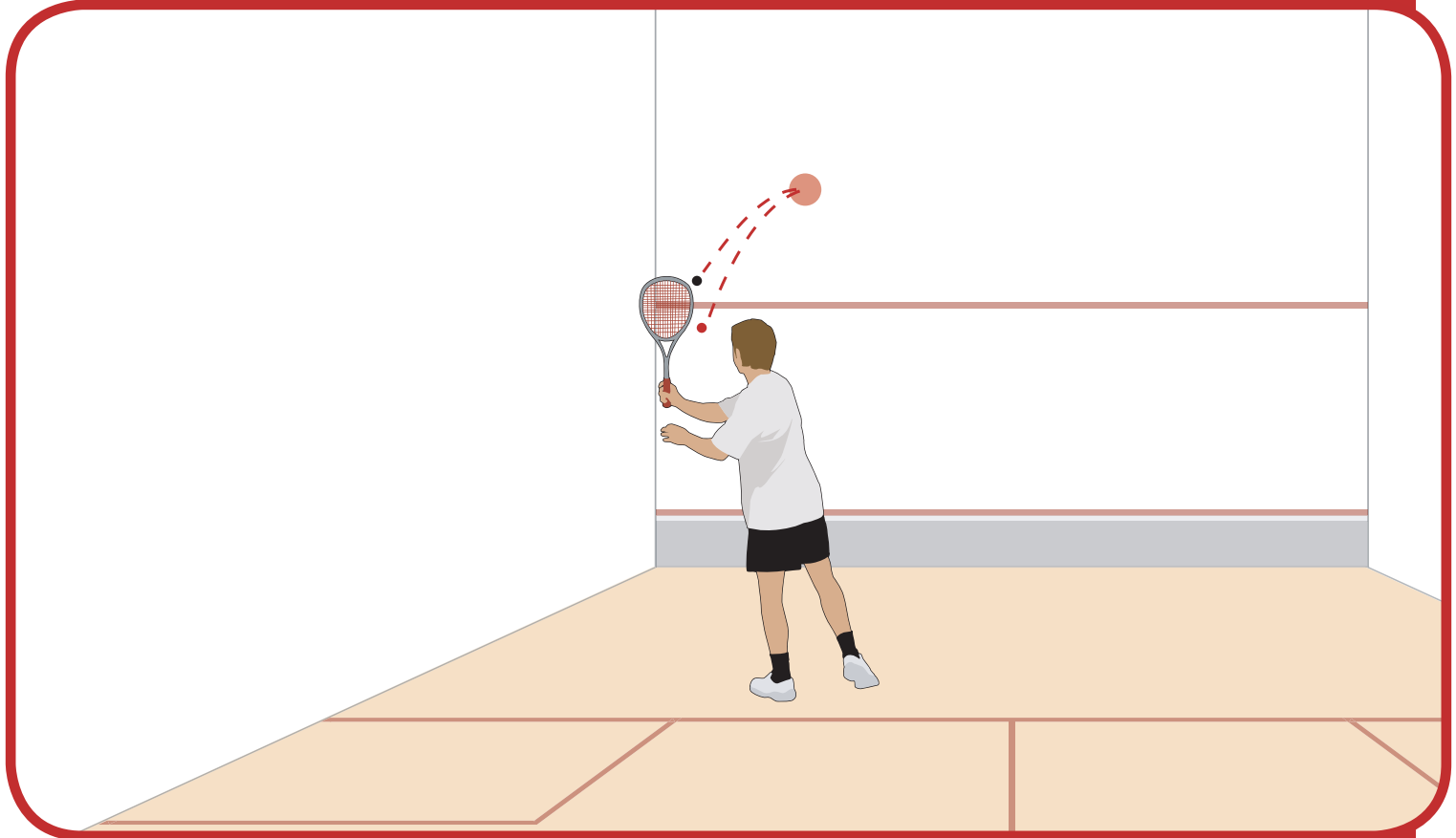
### Övning 7

Stå parallellt med sidoväggen framför kortlinjen. Slå bollen med forehand mot framväggen. Slå bollen på volley. Upprepa.

Räkna hur många gånger i rad du kan slå bollen.

Tränartips: Håll racket högt upp, i ett stadigt grepp och försök kontrollera bollen med öppen racketyta.

## Volley



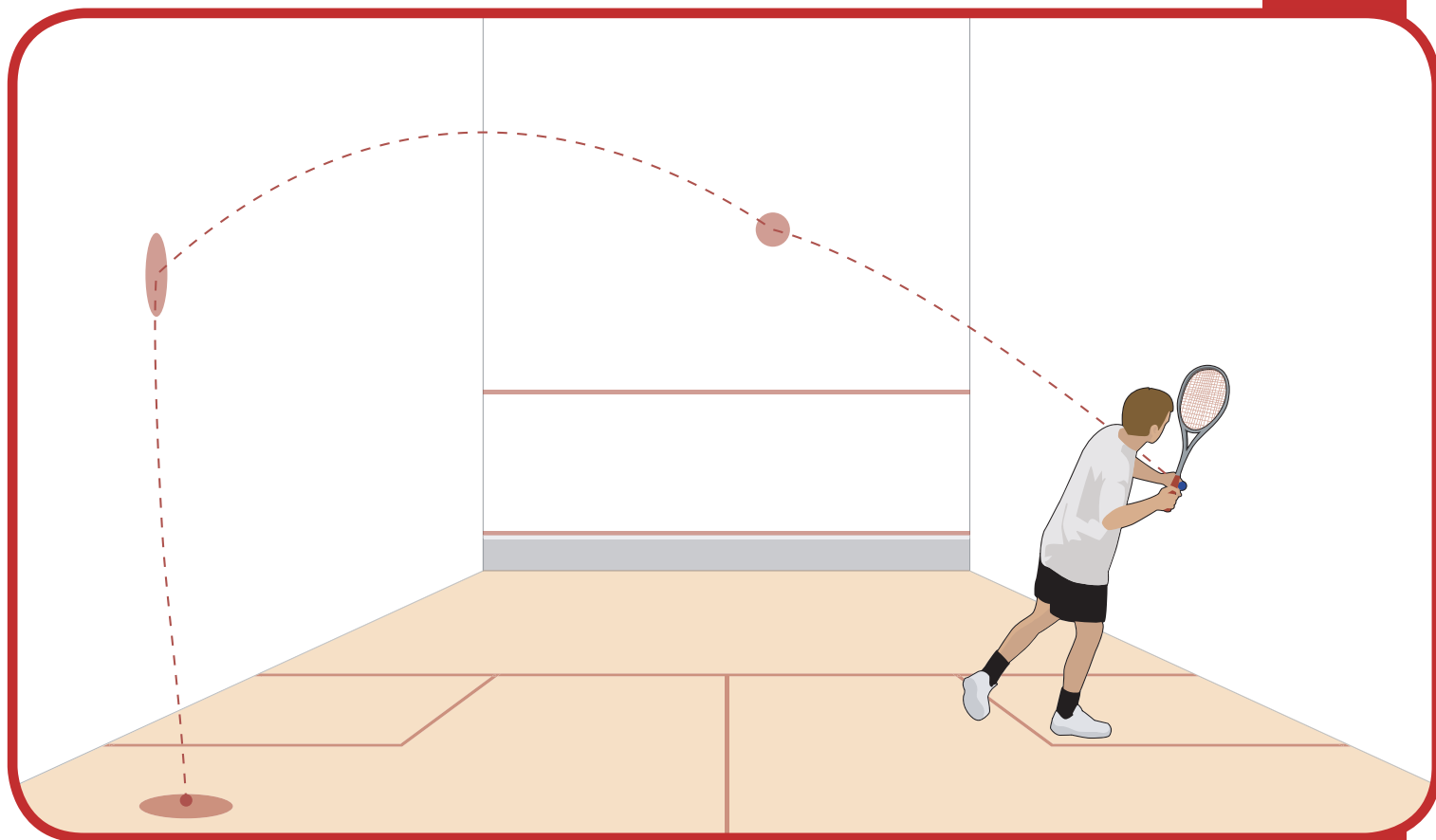
### Övning 8

Stå parallellt med sidoväggen framför kortlinjen. Slå bollen med backhand mot framväggen. Slå bollen på volley. Upprepa.

Räkna hur många gånger i rad du kan slå bollen.

Tränartips: Håll racket högt upp, i ett stadigt grepp och försök kontrollera bollen med öppen racketyta.

## Serv



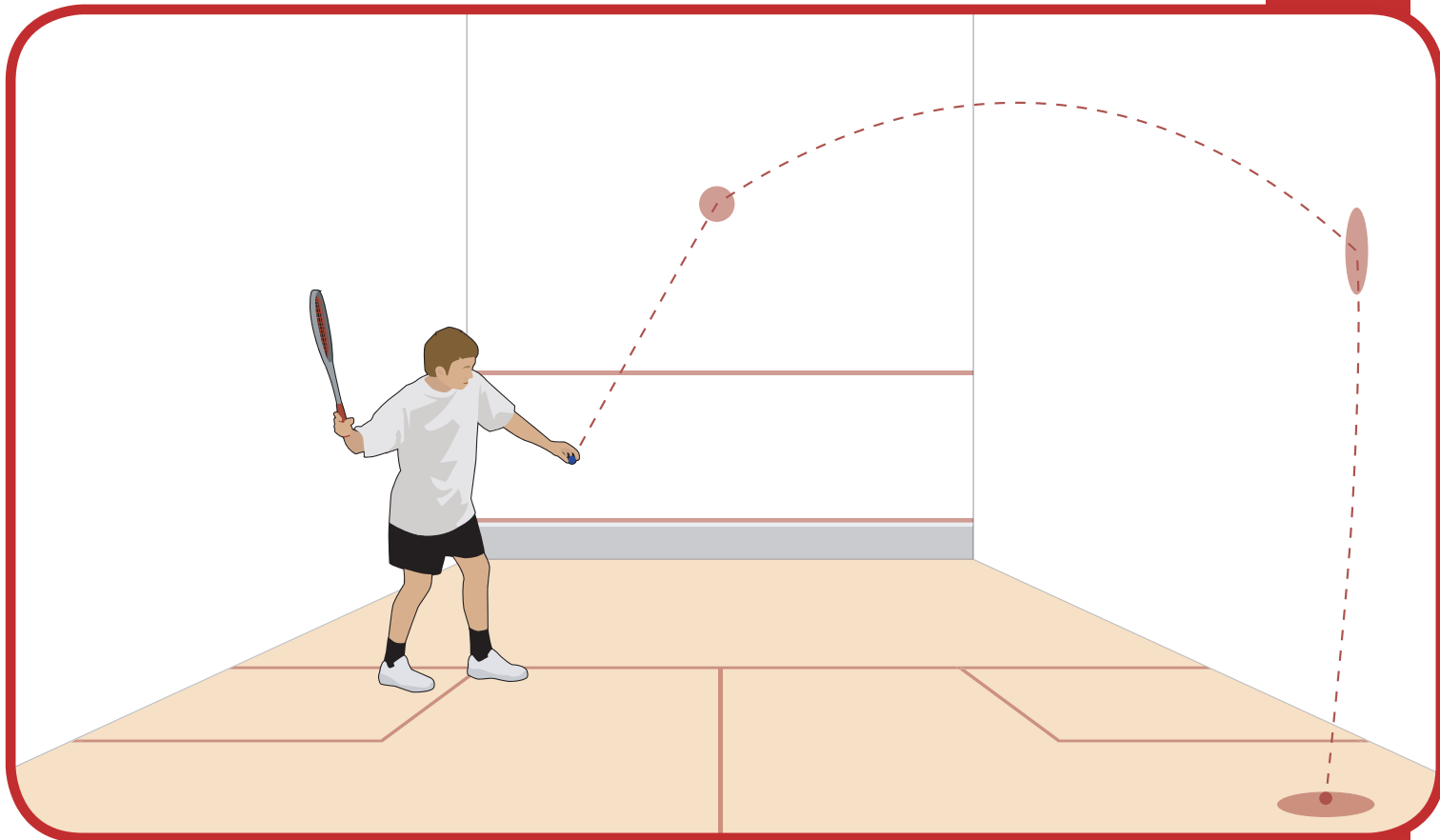
### Övning 9

Gör en korrekt lobbserve från din forehandsida av banan, bollen skall studsas i sidoväggen och landa bakom servrutan.

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

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

## Serv



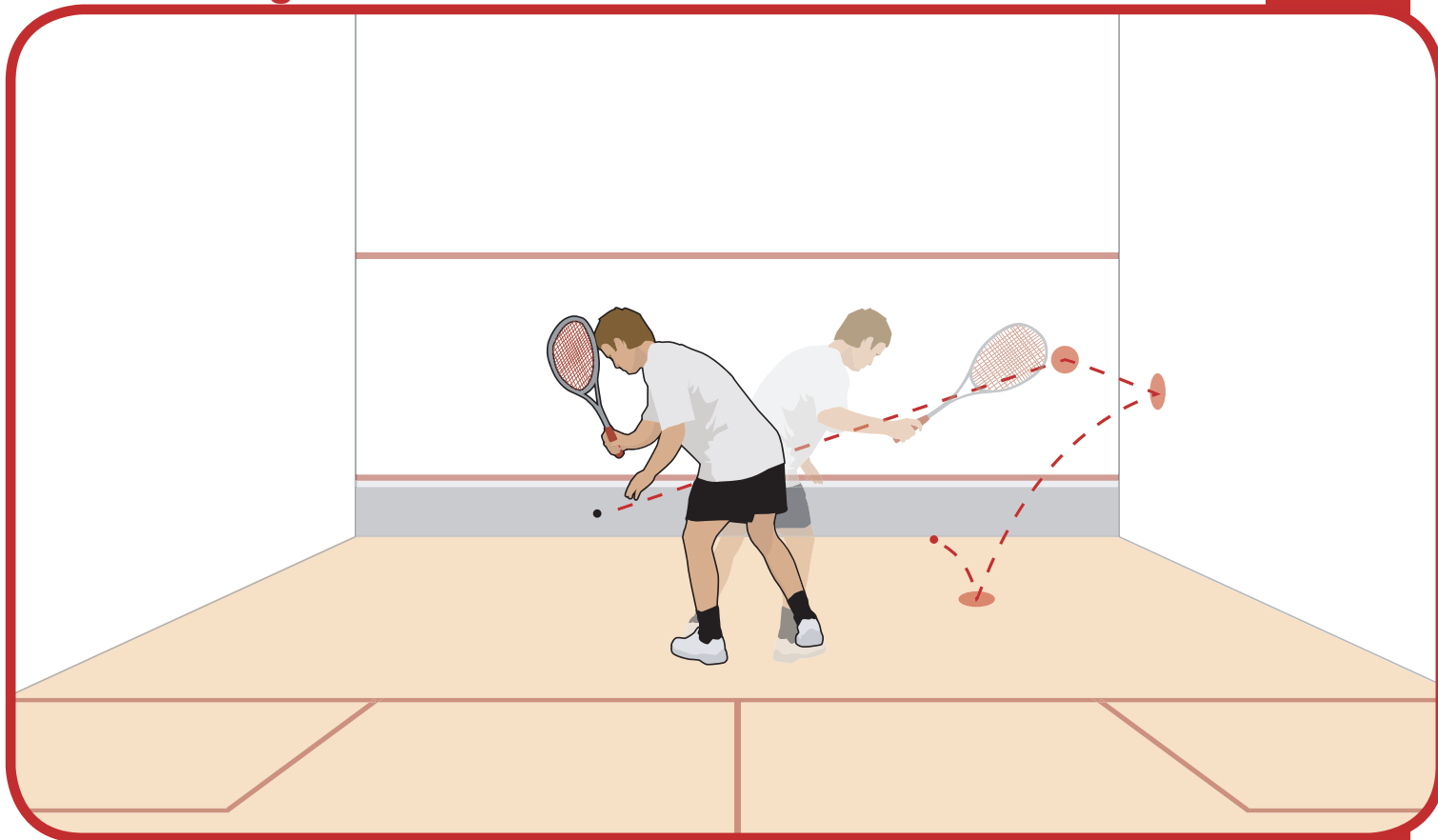
### Övning 10

Gör en korrekt lobbserve från din backhandsida av banan, bollen skall studsas i sidoväggen och landa bakom servrutan.

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

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

## Grundslag



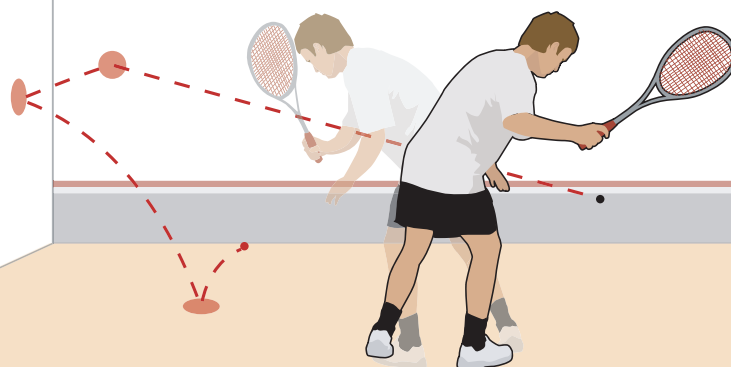
### Övning 11

Stå så att du tittar in i banans främre hörn på din forehand. Slå bollen med växelvis forehand och backhand in mot det hörnet, dvs. växelvis på framväggen och sidoväggen. Låt bollen studsa en gång i golvet.

Räkna hur många gånger i rad du kan slå bollen.

Tränartips: Var snabb upp med racket efter slag och håll igång fötterna.

## Grundslag



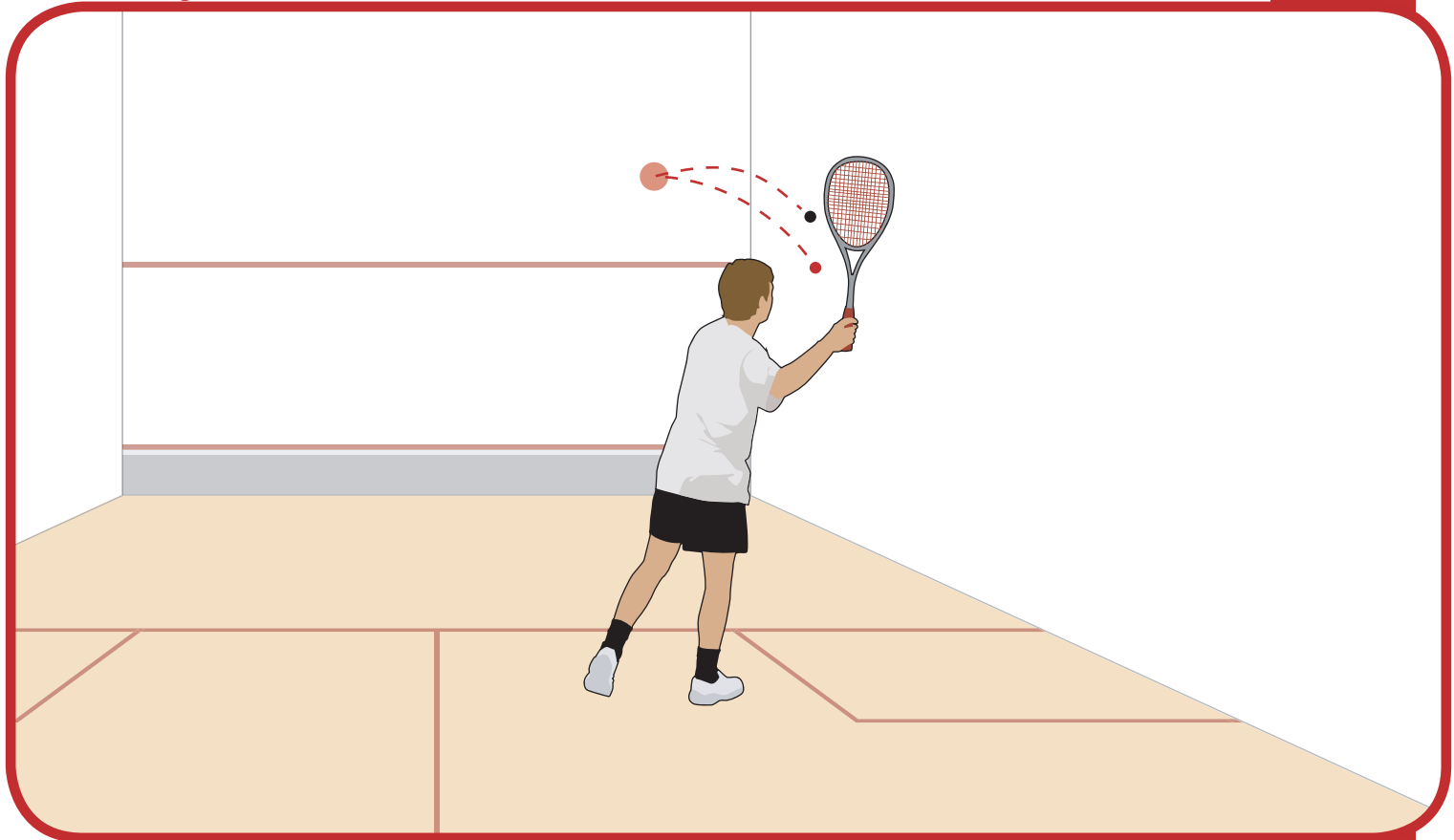
### Övning 12

Stå så att du tittar in i banans främre hörn på din backhand. Slå bollen med växelvis forehand och backhand in mot det hörnet, dvs. växelvis på framväggen och sidoväggen. Låt bollen studsas en gång i golvet.

Räkna hur många gånger i rad du kan slå bollen.

Tränartips: Var snabb upp med racket efter slag och håll igång fötterna.

## Volley



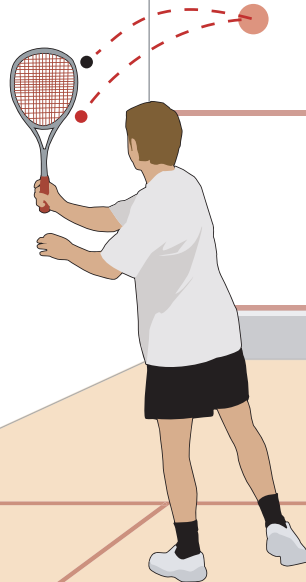
### Övning 13

Stå parallellt med sidoväggen bakom kortlinjen. Slå bollen med forehand mot framväggen. Slå bollen på volley. Upprepa.

Räkna hur många gånger i rad du kan slå bollen.

Tränartips: Håll racket högt upp, i ett stadigt grepp och försök kontrollera bollen med en öppen racket.

## Volley

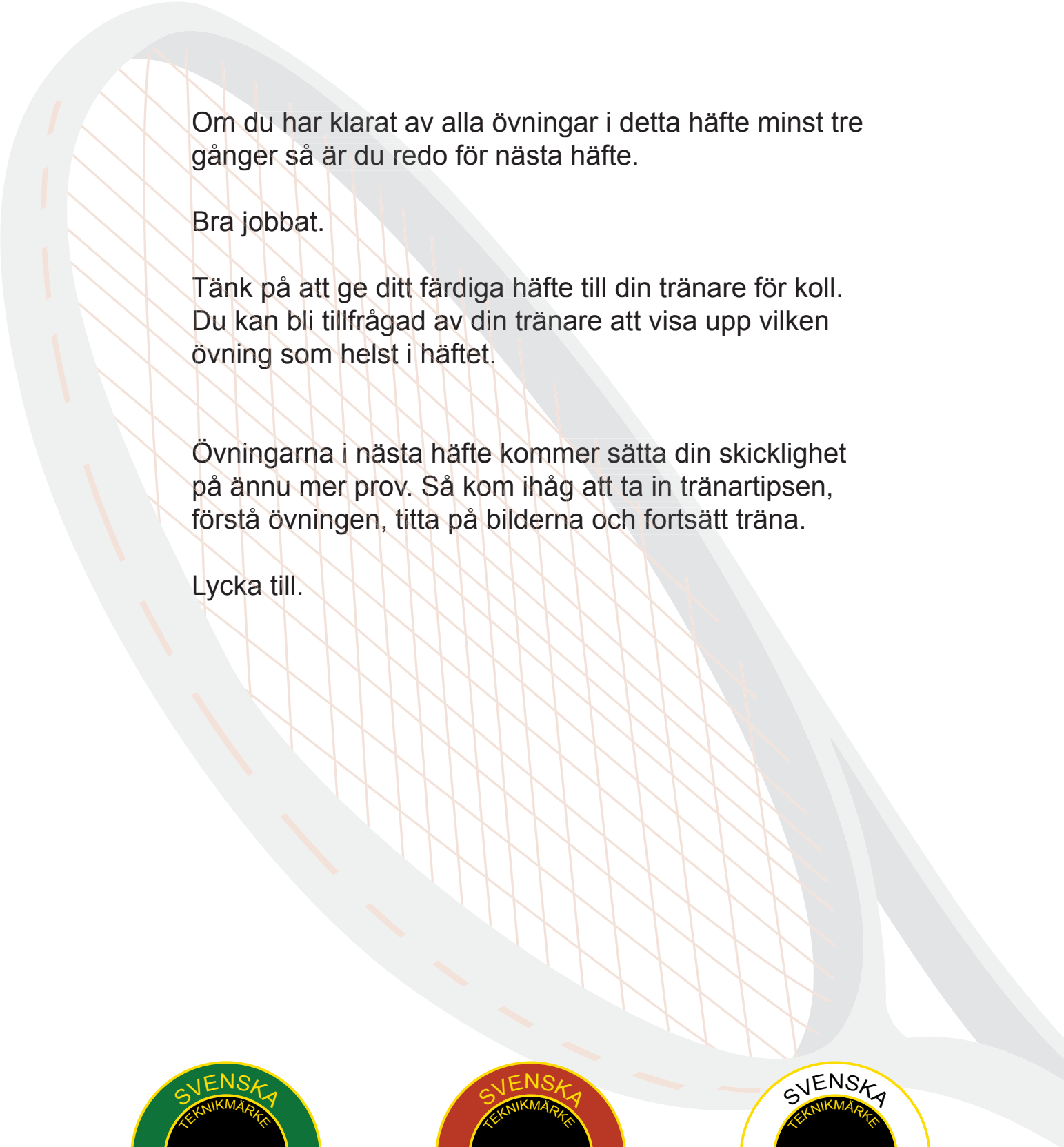


### Övning 14

Stå parallellt med sidoväggen bakom kortlinjen. Slå bollen med backhand mot framväggen. Slå bollen på volley. Upprepa.

Räkna hur många gånger i rad du kan slå bollen.

Tränartips: Håll racket högt upp, i ett stadigt grepp och försök kontrollera bollen med en öppen racket.



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 fortsätt 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			

# Anteckningar

The page contains a series of 20 horizontal bars, each representing a line of text. The bars are arranged in a repeating pattern of two shades of brown: a darker, muted brown and a lighter, more neutral brown. Each pair of bars (one dark, one light) forms a single line of writing space. The bars are uniform in width and height, and are spaced evenly down the page.



*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](mailto:info@squash.se)