

Vita 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 två gula prickar.

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. 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 Grundslag**
 - Övning 1
 - Övning 2

- 6 Stoppboll**
 - Övning 3
 - Övning 4

- 8 Lobb**
 - Övning 5
 - Övning 6
 - Övning 7
 - Övning 8

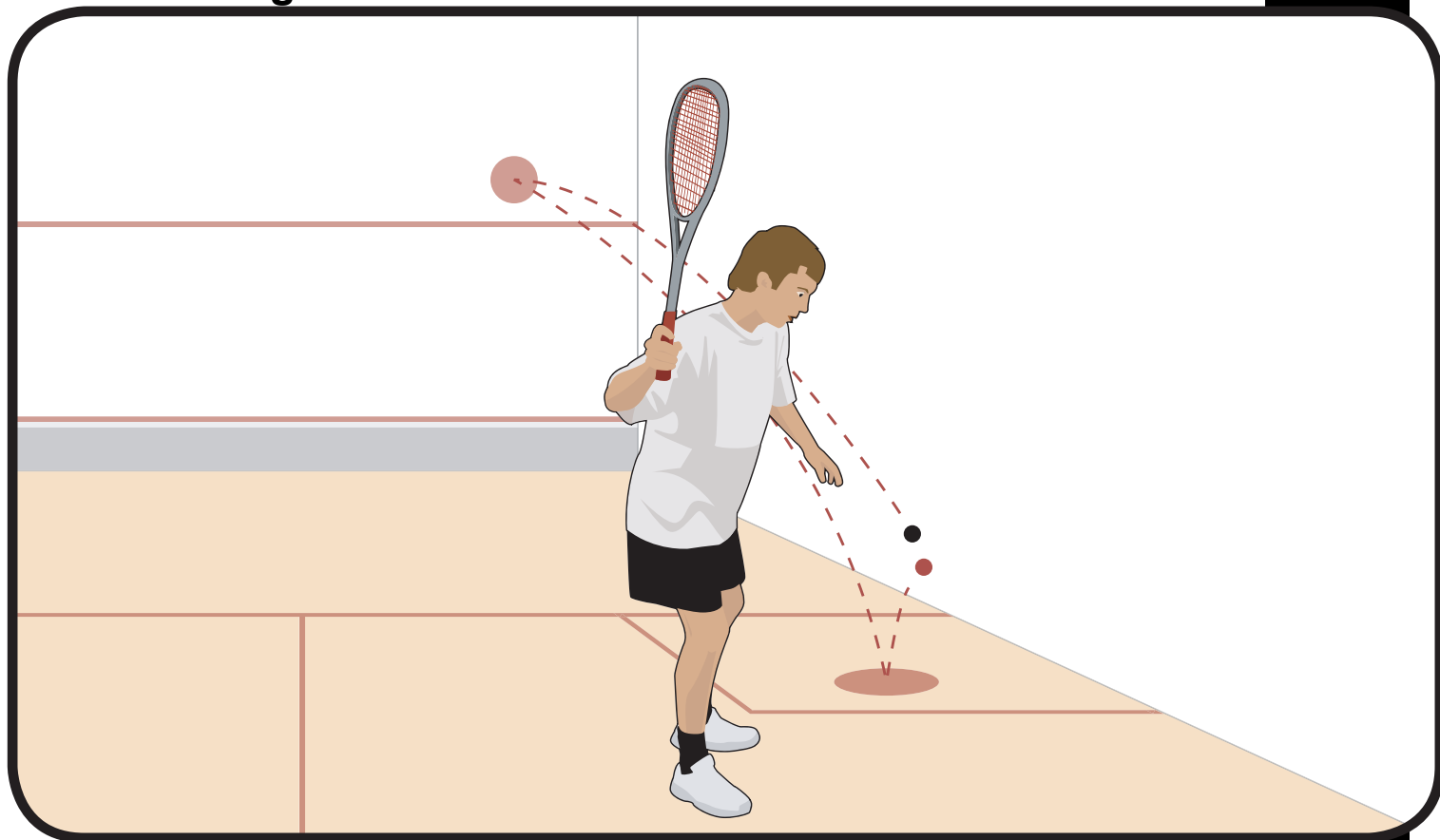
- 12 Boast**
 - Övning 9
 - Övning 10

- 14 Avancerade grundslag**
 - Övning 11
 - Övning 12

- 16 Volley**
 - Övning 13
 - Övning 14

- 18 Avancerade grundslag**
 - Övning 15
 - Övning 16

Grundslag



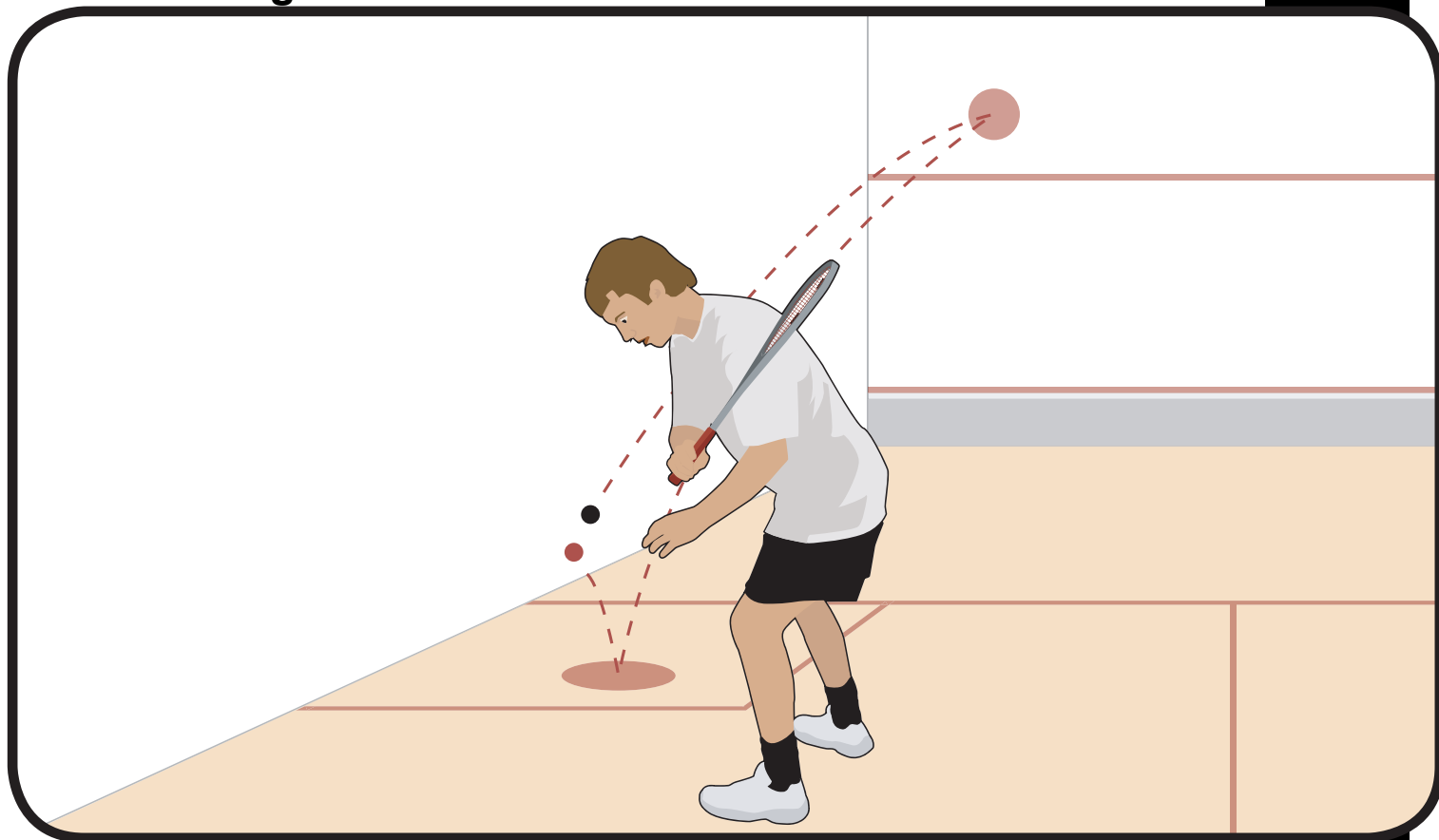
Övning 1

Stå parallellt med sidoväggen. Slå bollen med forehand mot framväggen. Låt därefter bollen studsa inuti servrutan på golvet. Upprepa.

Räkna hur många gånger i rad du kan få bollen att studsa i servrutan.

Tränartips: Förbered med racket i rätt position, håll racketen i ett stadigt grepp och titta på bollen.

Grundslag



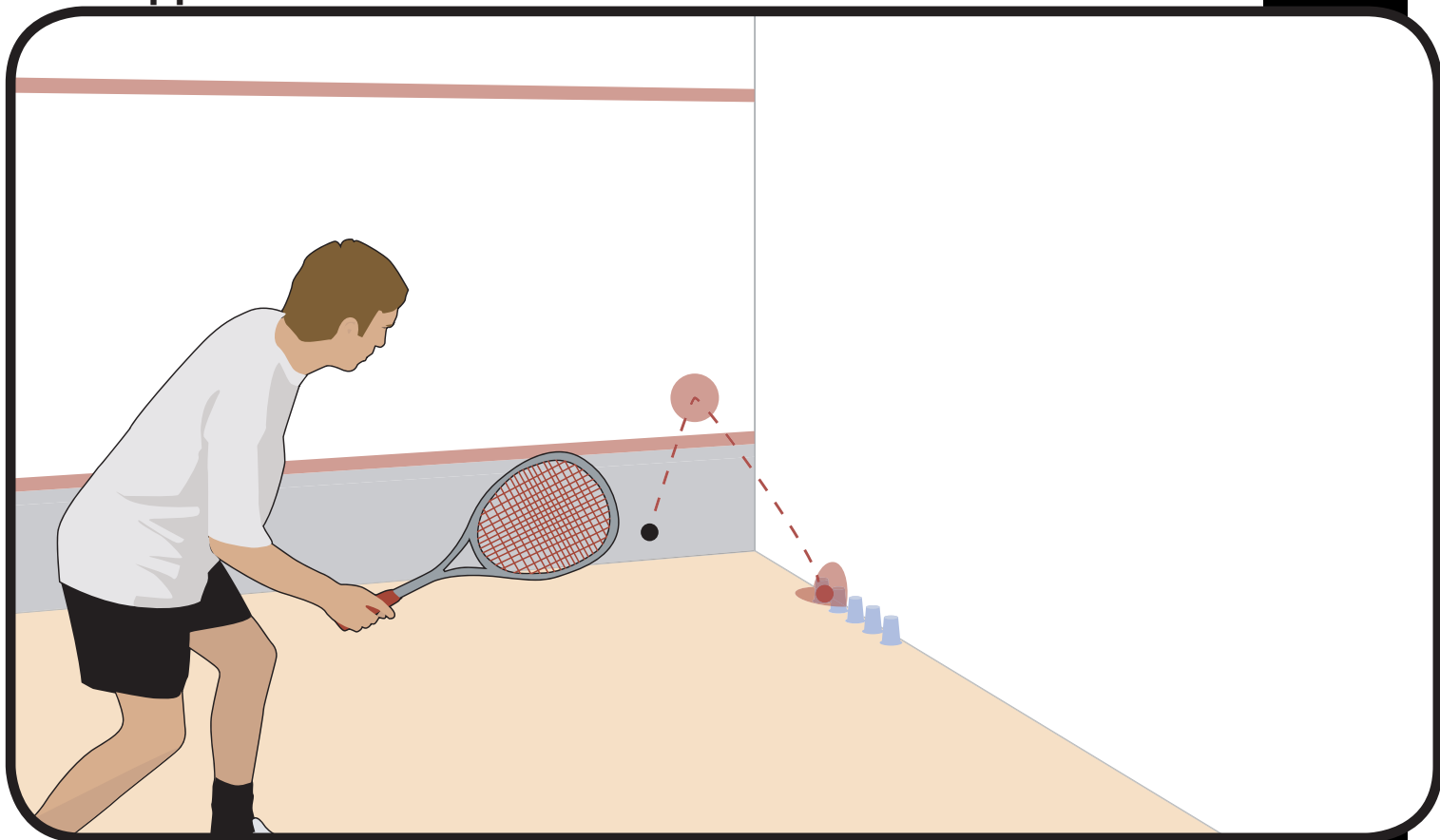
Övning 2

Stå parallellt med sidoväggen. Slå bollen med backhand mot framväggen. Låt därefter bollen studsa inuti servrutan på golvet. Upprepa.

Räkna hur många gånger i rad du kan få bollen att studsa i servrutan.

Tränartips: Förbered med racket i rätt position, håll racketen i ett stadigt grepp och titta på bollen.

Stoppboll



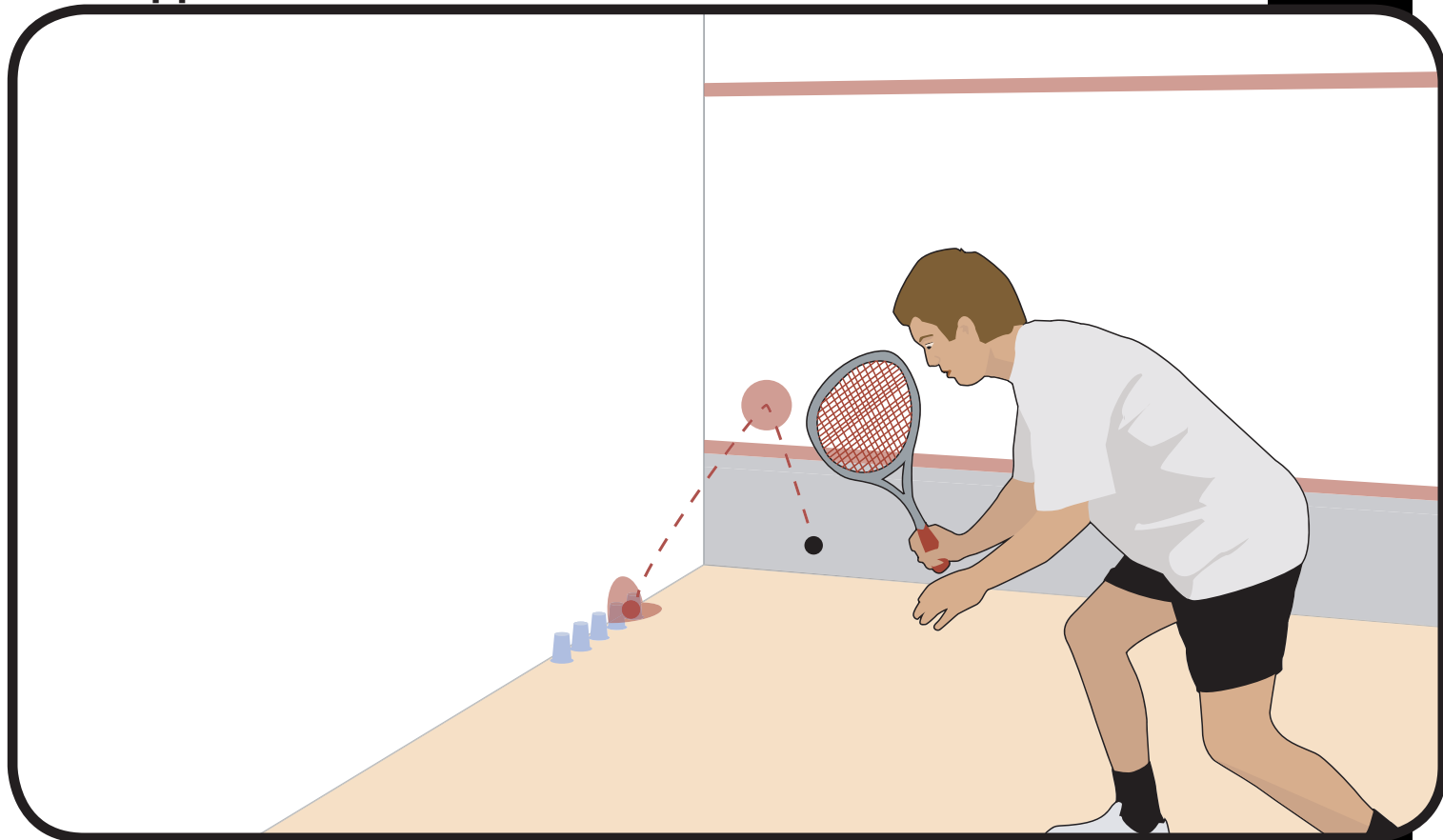
Övning 3

Ställ en mugg i banans främre hörn på din forehand. Stå på T och titta in i hörnet mot muggen. Kasta bollen med en hand på framväggen så den studsar mot sidoväggen och kommer tillbaka emot dig. Slå en stoppboll mot plastmuggen. Tag upp bollen och upprepa.

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

Tränartips: Gå in mot bollen på samma gång som du spelar den, böj på knäna och håll upp rackethuvudet.

Stoppboll



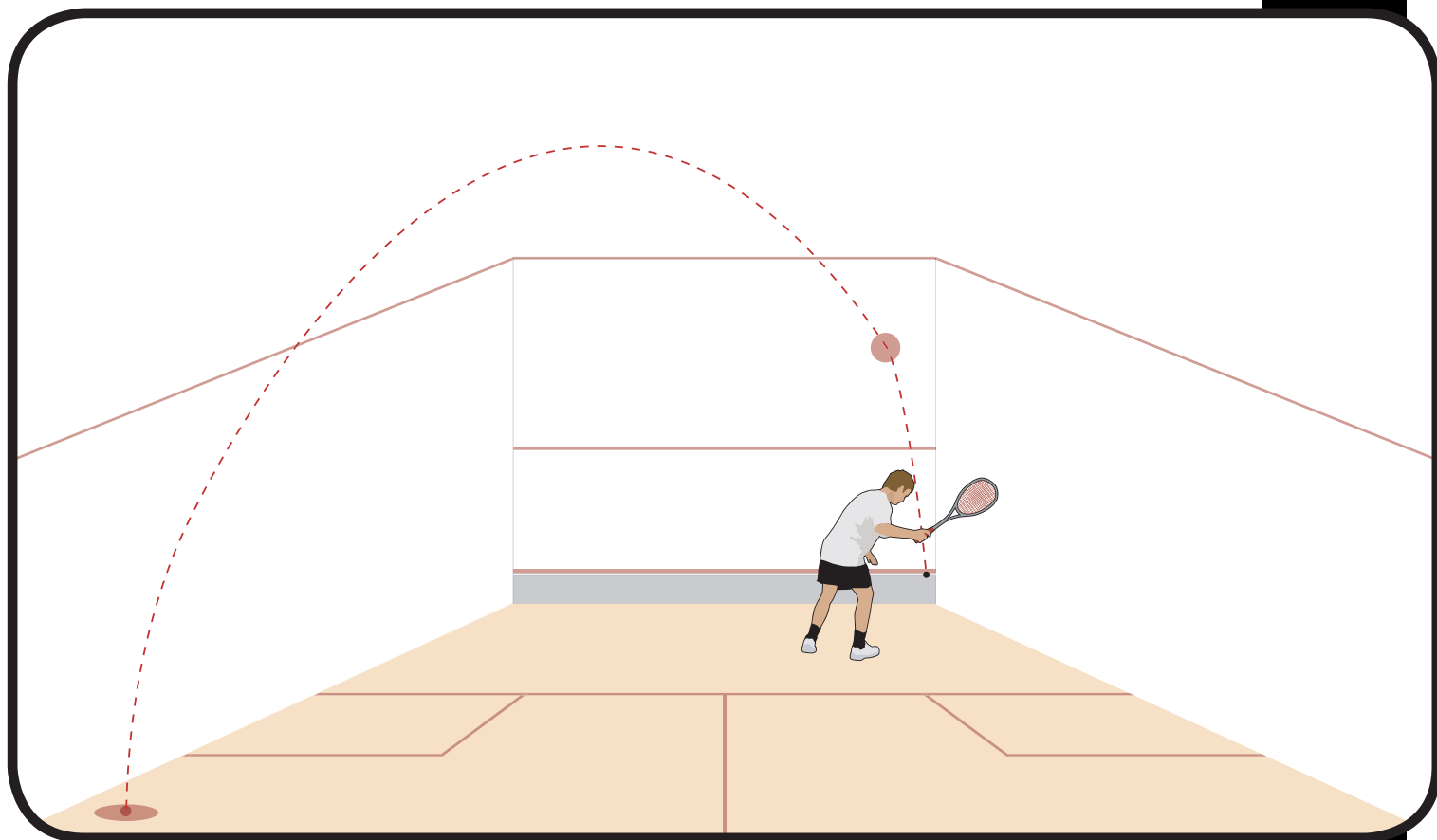
Övning 4

Ställ en mugg i banans främre hörn på din backhand. Stå på T och titta in i hörnet mot muggen. Kasta bollen med en hand på framväggen så den studsar mot sidoväggen och kommer tillbaka emot dig. Slå en stoppboll mot plastmuggen. Tag upp bollen och upprepa.

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

Tränartips: Gå in mot bollen på samma gång som du spelar den, böj på knäna och håll upp rackethuvudet.

Lobb



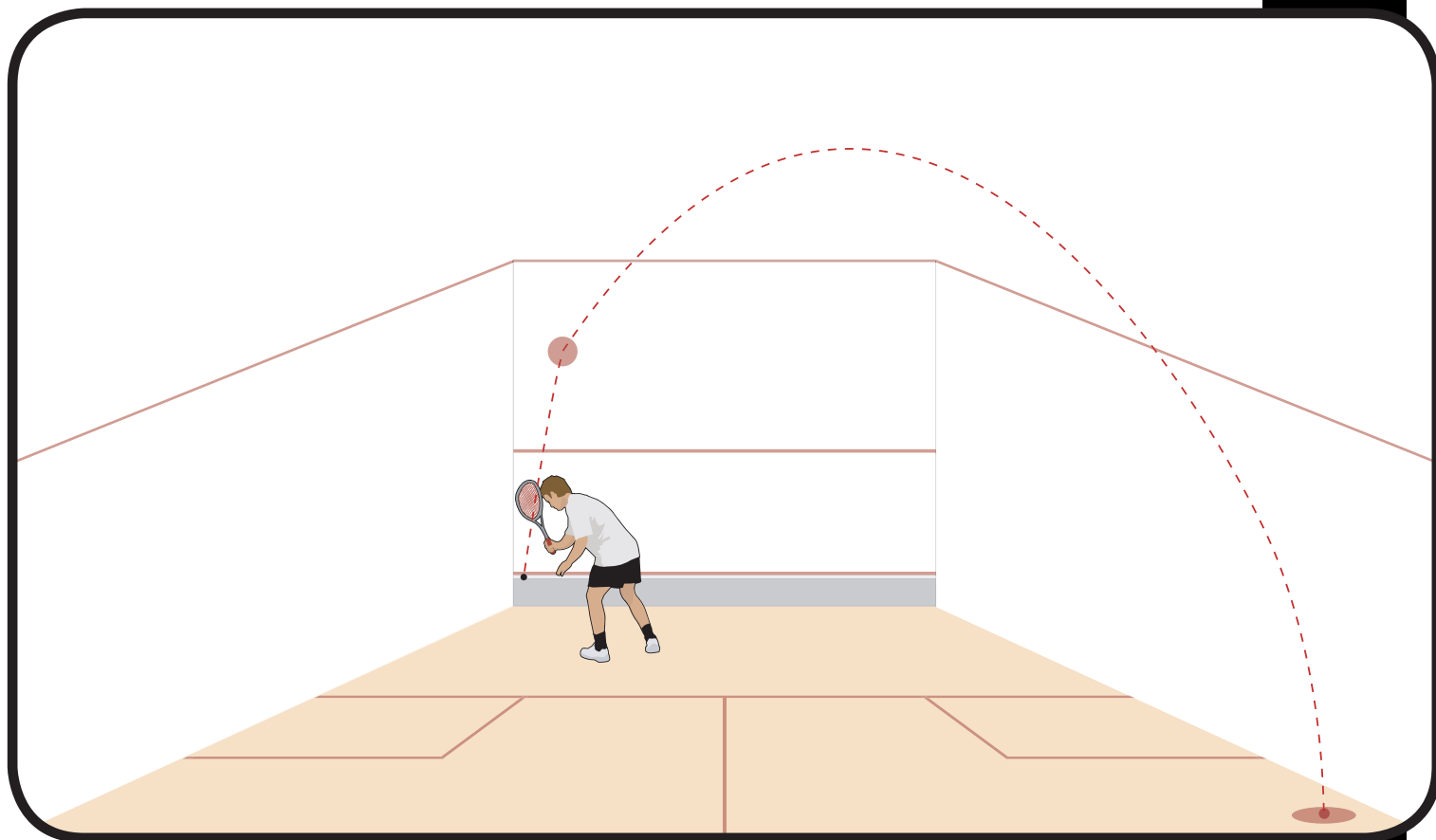
Övning 5

Stå på T och titta in i banans främre hörn på din forehand. Kasta bollen med en hand på framväggen så den studsar mot sidoväggen och kommer tillbaka emot dig. Slå en crossboll så att bollen studsar i mottagarens servruta. Tag upp bollen och upprepa.

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

Tränartips: Här är höjden på bollen avgörande, träffa bollen underifrån med öppet racket så bollen verkligen lyfts.

Lobb



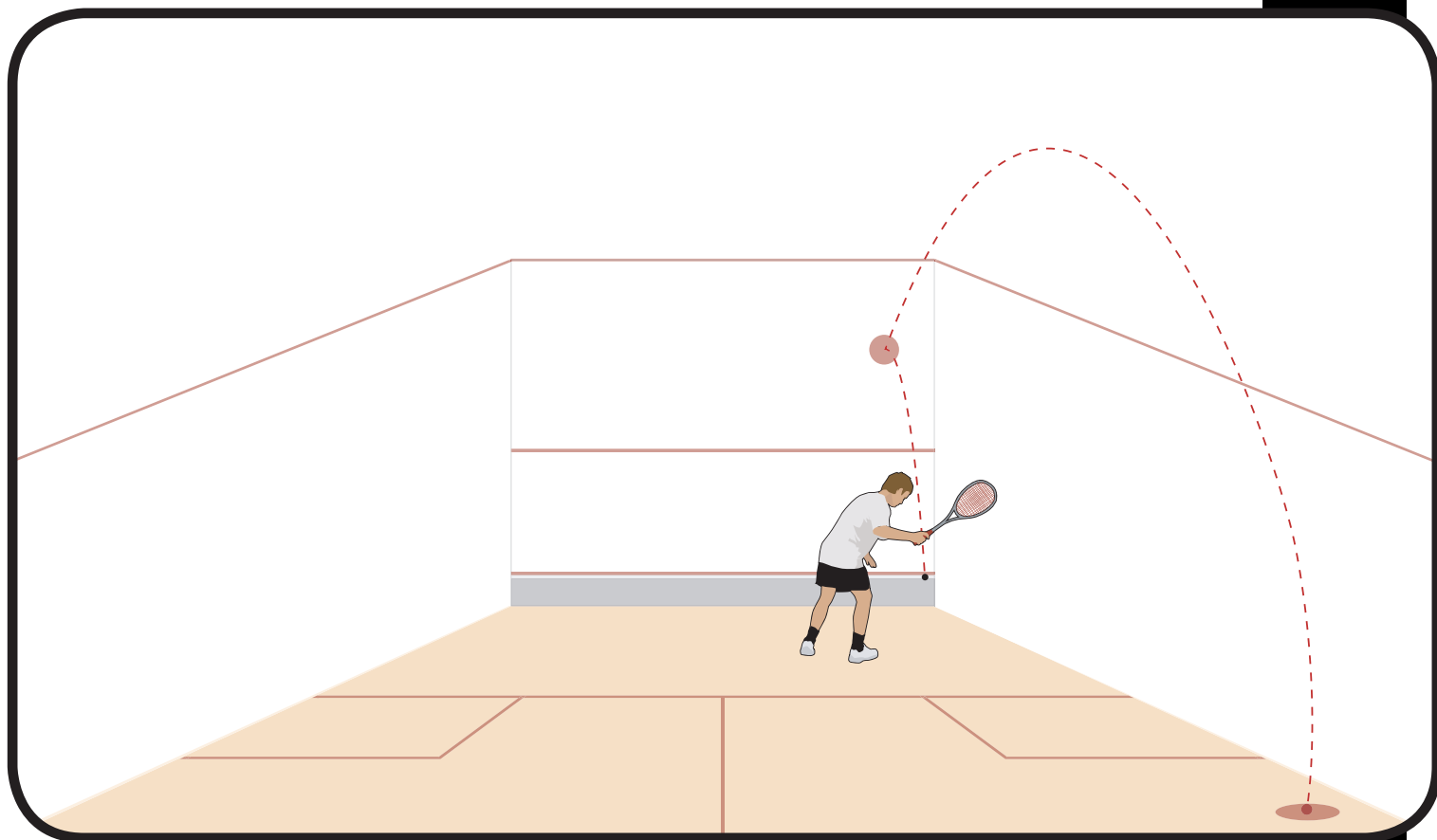
Övning 6

Stå på T och titta in i banans främre hörn på din backhand. Kasta bollen med en hand på framväggen så den studsar mot sidoväggen och kommer tillbaka emot dig. Slå en crossboll så att bollen studsar i mottagarens servruta. Tag upp bollen och upprepa.

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

Tränartips: Här är höjden på bollen avgörande, träffa bollen underifrån med öppet racket så bollen verkligen lyfts.

Lobb



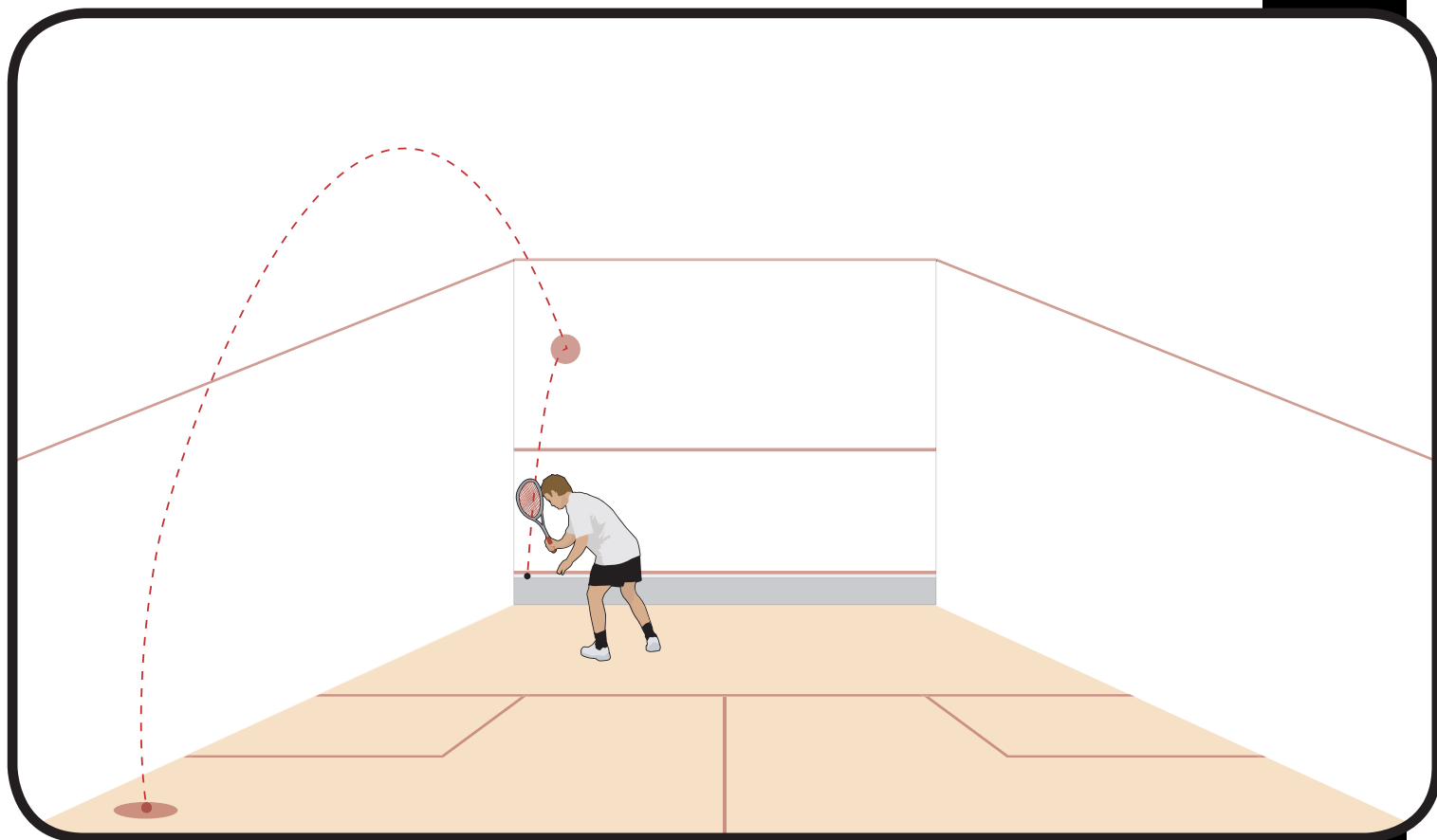
Övning 7

Stå på T och titta in i banans främre hörn på din forehand. Kasta bollen med en hand på framväggen så den studsar mot sidoväggen och kommer tillbaka emot dig. Slå en rak lobb så att bollen studsar i din servruta. Tag upp bollen och upprepa.

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

Tränartips: Här är höjden på bollen avgörande, träffa bollen underifrån med öppet racket så bollen verkligen lyfts.

Lobb



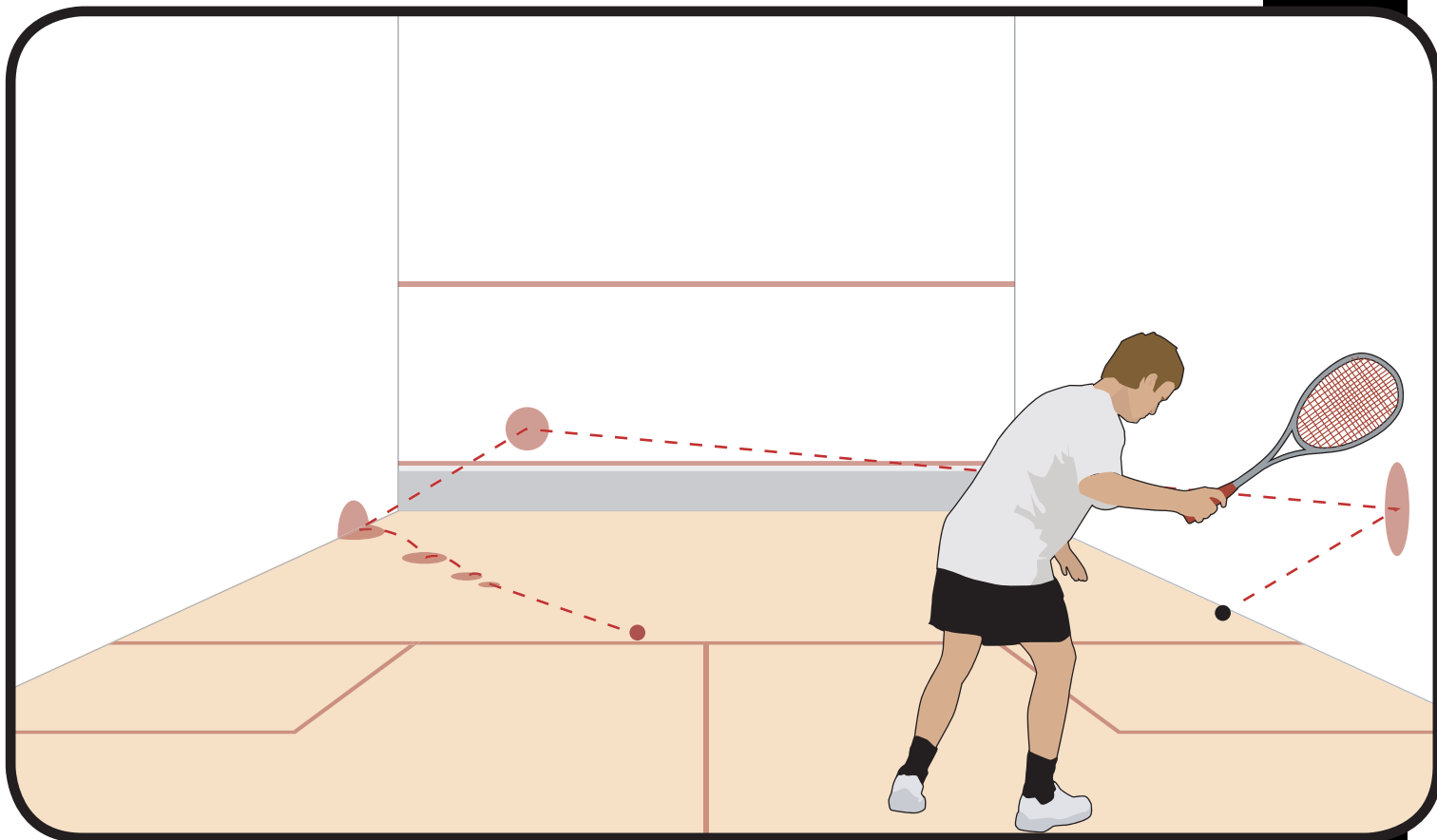
Övning 8

Stå på T och titta in i banans främre hörn på din backhand. Kasta bollen med en hand på framväggen så den studsar mot sidoväggen och kommer tillbaka emot dig. Slå en rak lobb så att bollen studsar i din servruta. Tag upp bollen och upprepa.

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

Tränartips: Här är höjden på bollen avgörande, träffa bollen underifrån med öppet racket så bollen verkligen lyfts.

Boast



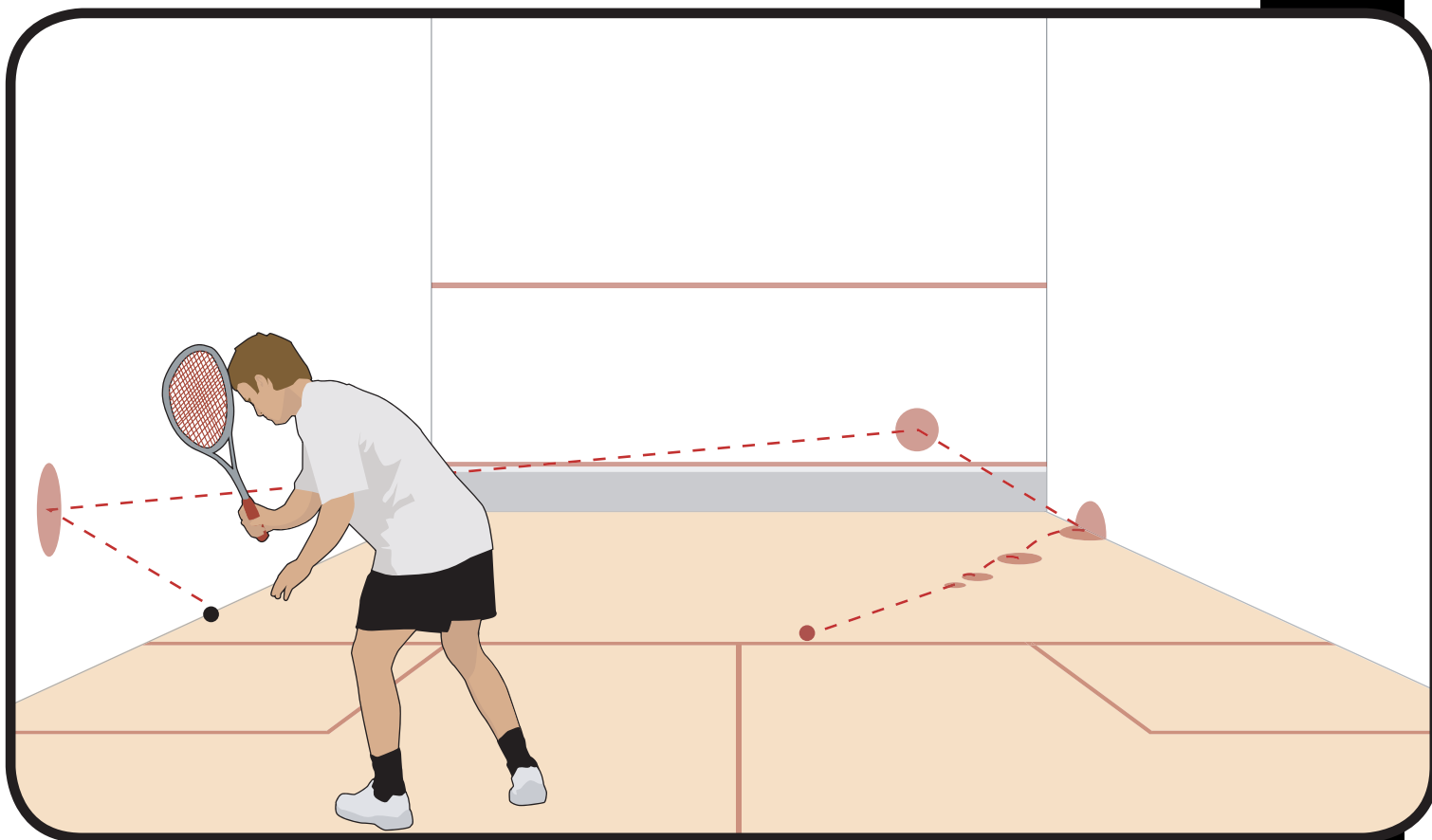
Övning 9

Stå i servrutan på din forehand. Kasta bollen med en hand på sidoväggen framför dig. Slå, efter en studs i golvet, bollen i en boast i sidoväggen. Bollen ska därefter studsas nedanför 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 hamna cirka 30 cm ovanför plåten måste bollen slås med kraft och studsas ungefär mitt i sidoväggen.

Boast



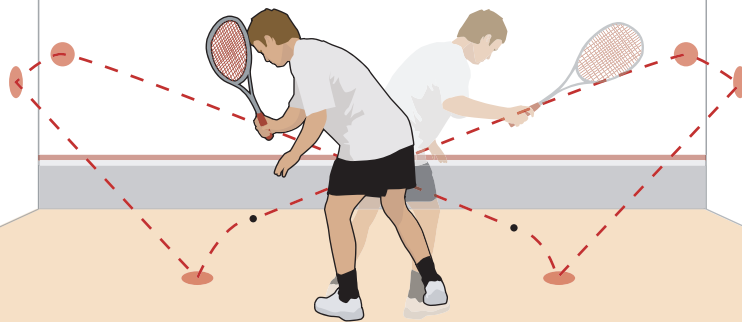
Övning 10

Stå i servrutan på din backhand. Kasta bollen med en hand på sidoväggen framför dig. Slå, efter en studs i golvet, bollen i en boast i sidoväggen. Bollen ska därefter studsas nedanför 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 hamna cirka 30 cm ovanför plåten måste bollen slås med kraft och studsas ungefär mitt i sidoväggen.

Avancerade grundslag



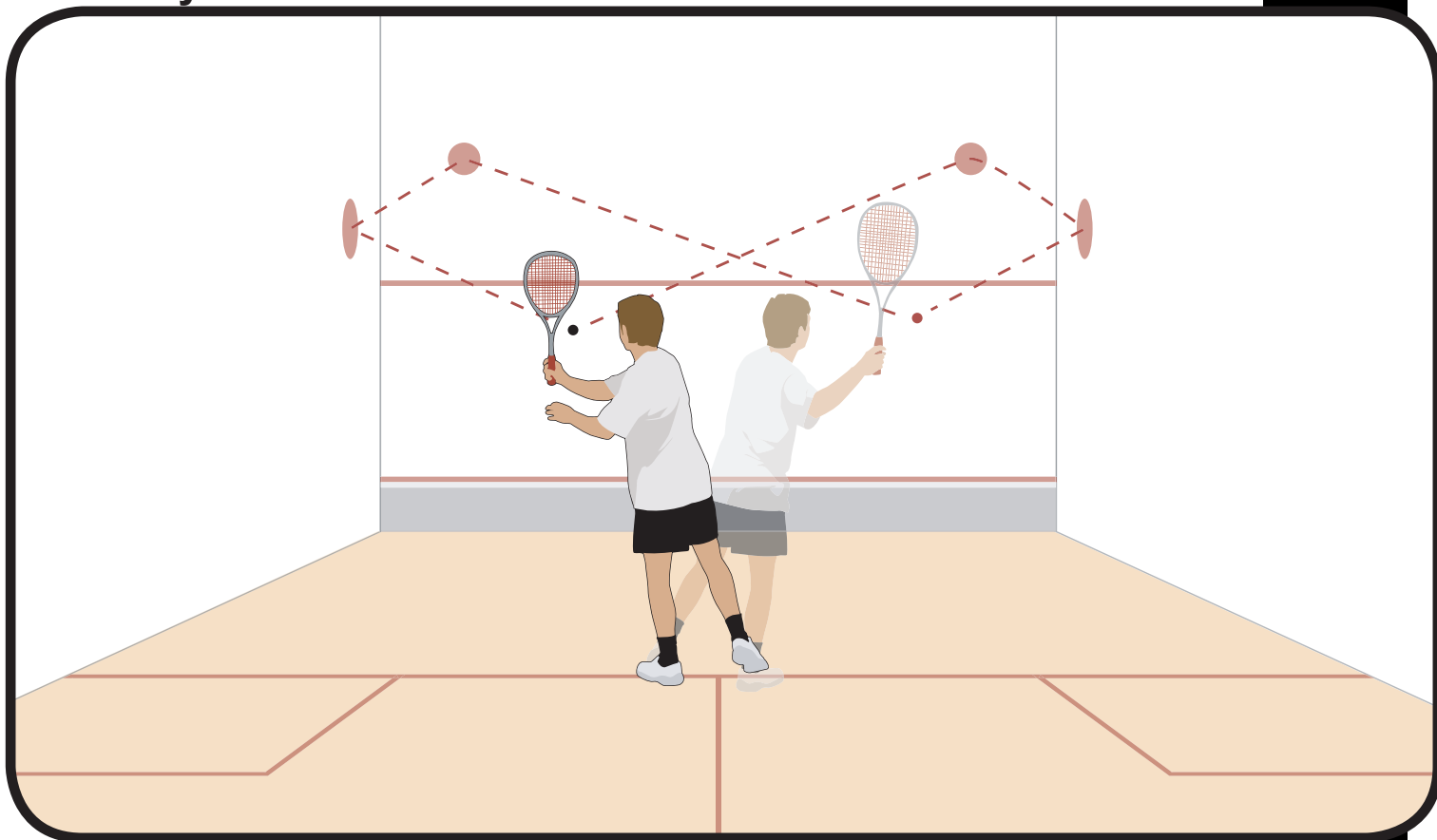
Övning 11

Stå på T. Slå bollen in mot ett av de främre hörnen så bollen studsar på framväggen och sidoväggen och bollen kommer tillbaka till dig själv. Låt bollen studsa en gång i golvet. Slå bollen på samma sätt men nu mot det andra främre hörnet. Använd växelvis forehand och backhand.

Räkna hur många gånger i rad du kan slå bollen.

Tränartips: Förbered med racket i rätt position på båda sidorna, böj knäna och håll igång fötterna.

Volley



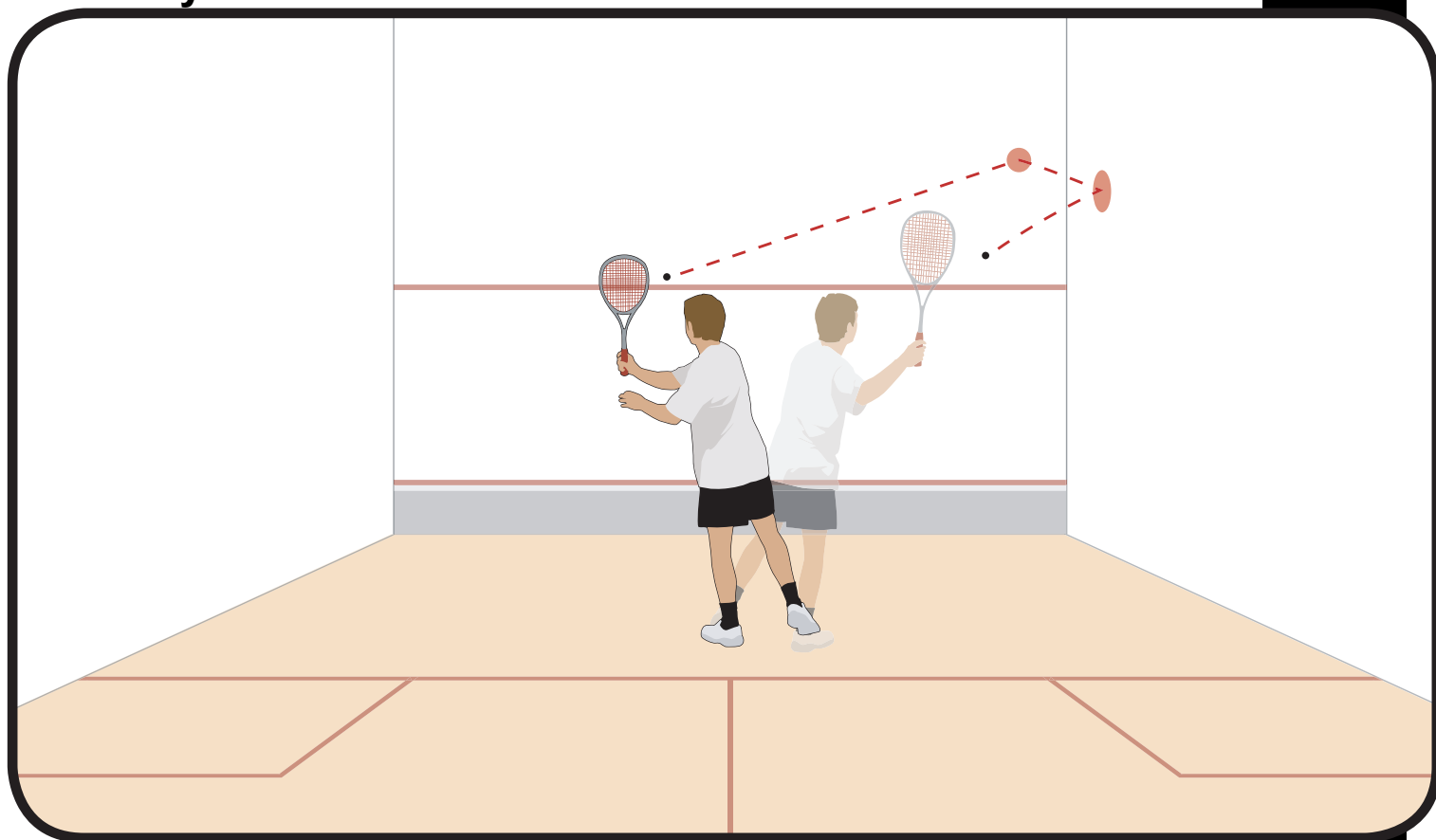
Övning 12

Stå på T. Slå bollen in mot ett av de främre hörnen så bollen studsar på framväggen och sidoväggen och bollen kommer tillbaka till dig själv. Slå bollen på volley men nu mot det andra främre hörnet. Använd växelvis forehand och backhand.

Räkna hur många gånger i rad du kan slå bollen.

Tränartips: Förbered med racket i rätt position på båda sidorna, böj knäna och håll igång fötterna.

Volley



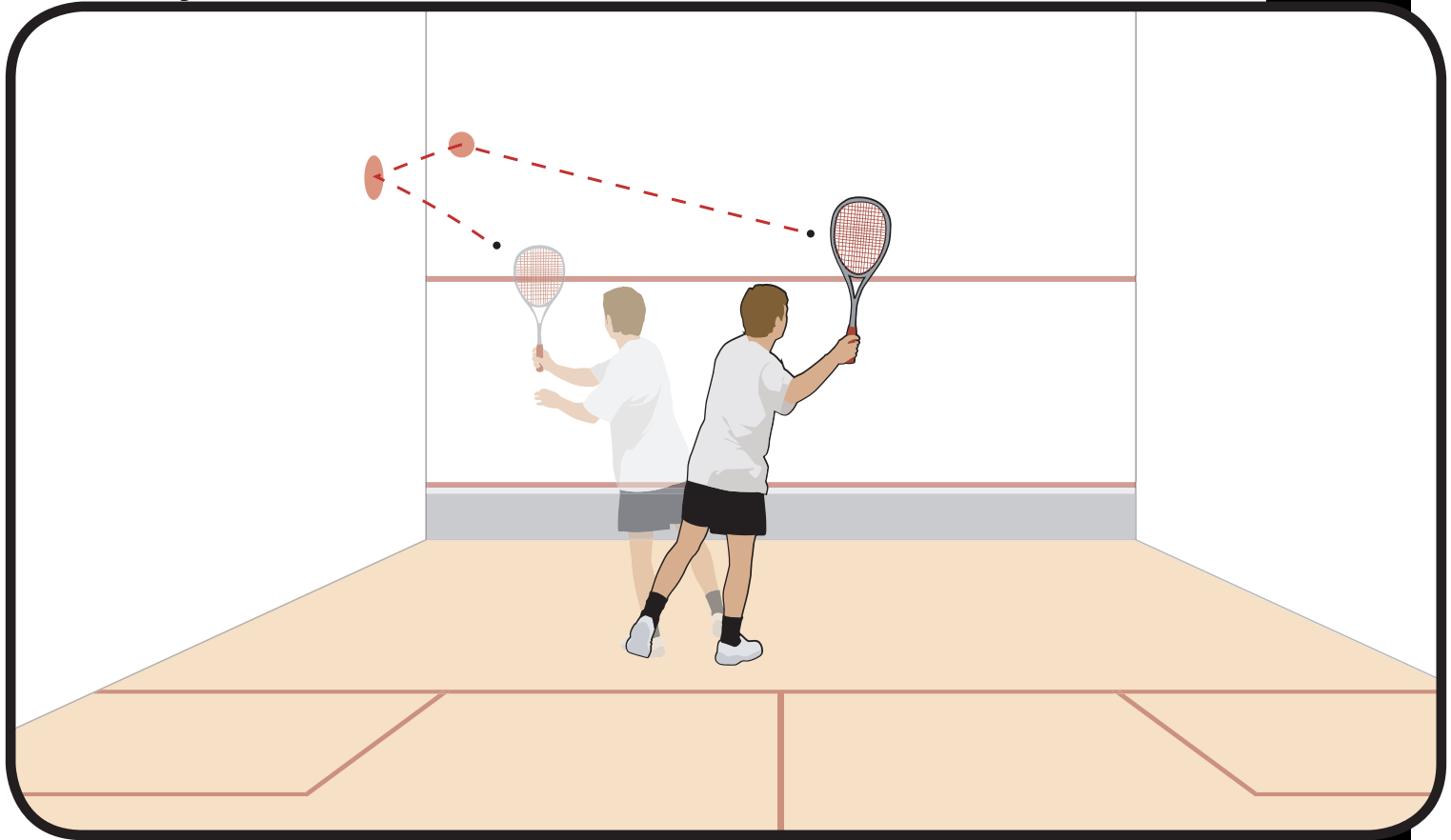
Övning 13

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, på volley.

Räkna hur många gånger i rad du kan slå bollen.

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

Volley



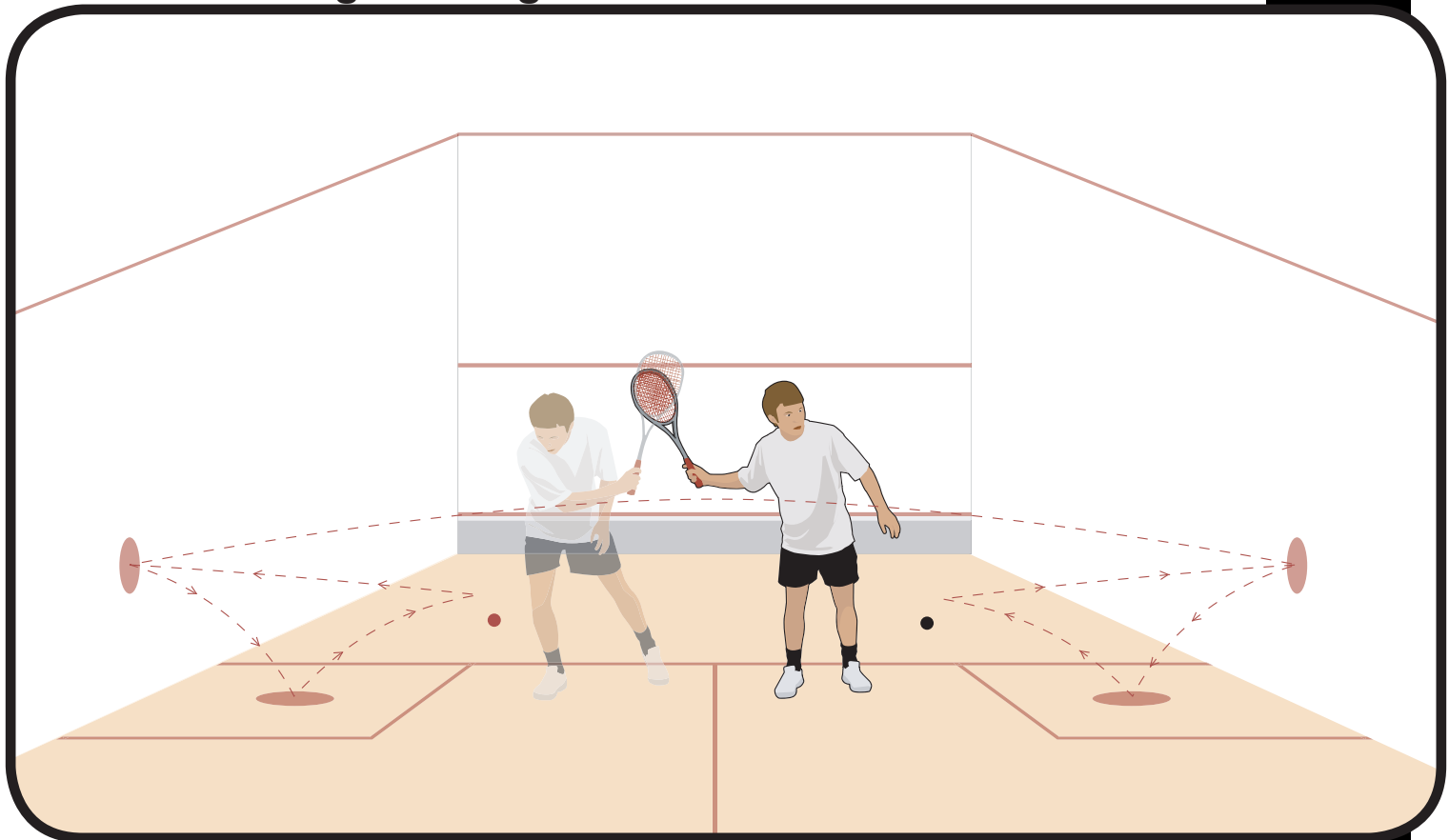
Övning 14

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, på volley.

Räkna hur många gånger i rad du kan slå bollen.

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

Avancerade grundslag



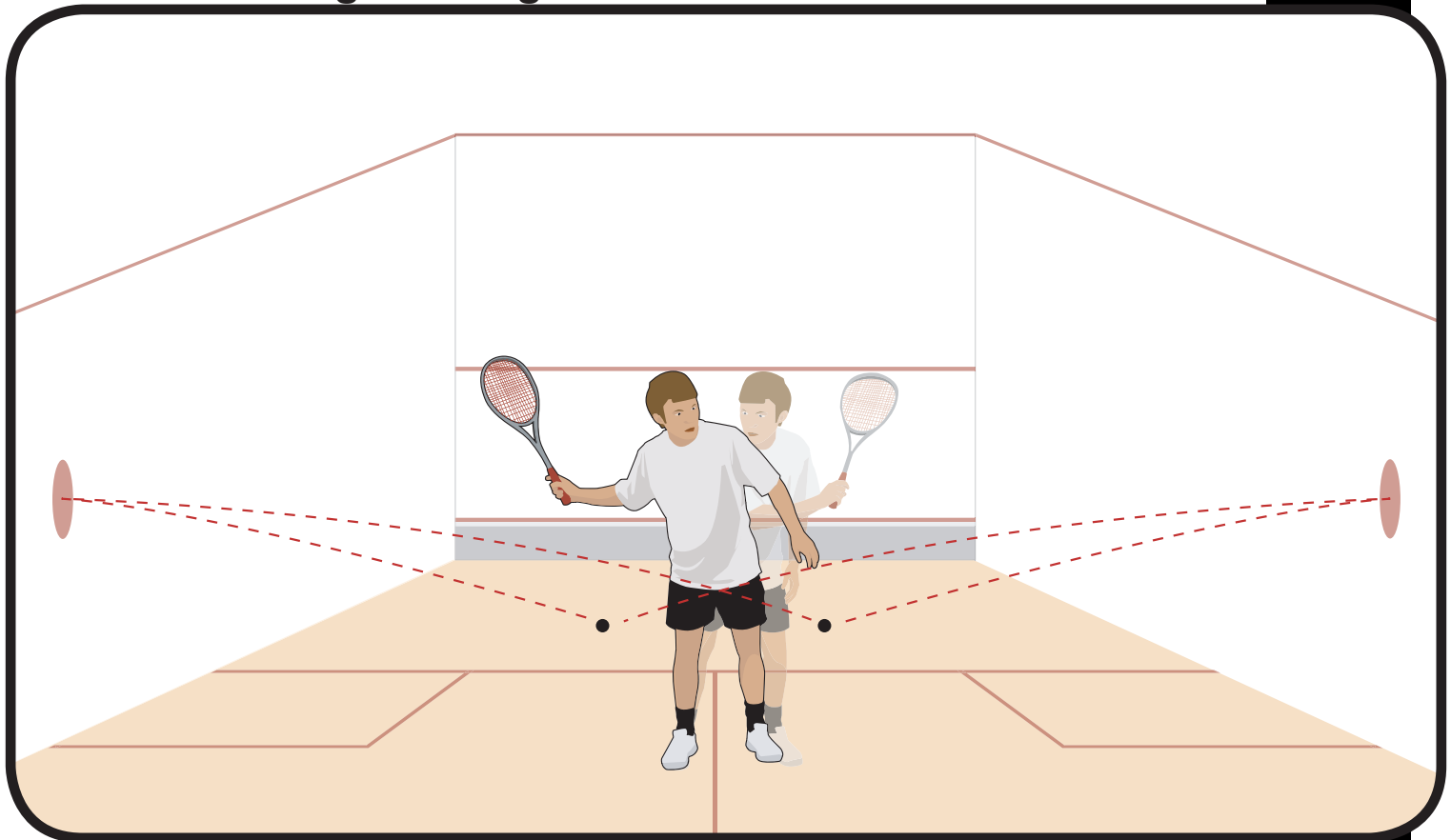
Övning 15

Stå på kortlinjen mellan servrutorna. Slå bollen i ena sidoväggen så den studsar i golvet i den närmaste servrutan. Slå bollen i den andra sidoväggen så den studsar i den andra servrutan. Upprepa.

Räkna hur många gånger i rad du kan slå bollen.

Tränartips: Förbered med racket i rätt position, kontrollera svingen och håll igång fötterna.

Avancerade grundslag



Övning 16

Stå på kortlinjen mellan servrutorna. Slå bollen i ena sidoväggen. Slå bollen på volley i den andra sidoväggen. Upprepa.

Räkna hur många gånger i rad du kan slå bollen.

Tränartips: Förbered med racket i rätt position, kontrollera svingen och håll igång fötterna.

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.

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			

Anteckningar

The page contains 20 horizontal bars stacked vertically, alternating in color between dark gray and light gray. The bars are evenly spaced and cover most of the page's width and height, 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