



Sportspezifische Anforderungsziele im Jugendbereich des Österreichischen Squash Rackets Verbandes

Der Fokus des Österreichischen Squash Verbandes ist natürlich möglichst vielen Jugendlichen die Sportart Squash näher zu bringen bzw. talentierte Jugendliche zu erkennen, fördern und durch gezielte Trainingsarbeit in den Jugendkader zu integrieren.

Um jedoch in einem Jugendkader integriert werden zu können, werden sportspezifische Anforderungsziele definiert, welche sich aus Squashtechnik, Koordination, Beweglichkeit, Reaktionsfähigkeit zusammensetzen.

Squashspezifisch – Technik:

1. Vorhand Drives in die Aufschlagbox

Es werden Vorhand Drives in die Aufschlagbox gespielt (der Ball muss in der Aufschlagbox aufkommen), wobei in einem Zeitfenster von zwei Minuten hintereinander die Bälle mindestens acht Mal durchgehend in der Aufschlagbox aufkommen müssen. Kommt ein Ball außerhalb der Aufschlagbox auf, beginnt die Zählung wieder bei null.

2. Rückhand Drives in die Aufschlagbox

Es werden Rückhand Drives in die Aufschlagbox gespielt (der Ball muss in der Aufschlagbox aufkommen), wobei in einem Zeitfenster von zwei Minuten hintereinander die Bälle mindestens acht Mal durchgehend in der Aufschlagbox aufkommen müssen. Kommt ein Ball außerhalb der Aufschlagbox auf, beginnt die Zählung wieder bei null.

3. Vorhand Rückwand Drives

Der Ball wird gerade an die Frontwand gespielt, muss am Boden aufkommen und die Rückwand berühren, nachdem er neuerlich Drive gespielt wird. Dies muss in einem Zeitfenster von zwei Minuten sechs Mal durchgehend geschafft werden.

4. Rückhand Rückwand Drives

Der Ball wird gerade an die Frontwand gespielt, muss am Boden aufkommen und die Rückwand berühren, nachdem er neuerlich Drive gespielt wird. Dies muss in einem Zeitfenster von zwei Minuten sechs Mal durchgehend geschafft werden.

5. Vorhand Volleys von der vorderen Aufschlaglinie

Der Ball wird von der vorderen Aufschlag Linie gerade mit einem Volley an die Frontwand gespielt und danach in gleicher Form Volley weitergespielt. Es sind in einem Zeitfenster von zwei Minuten mindestens sechs durchgehende Schläge zu schaffen.

6. Rückhand Volleys von der vorderen Aufschlaglinie

Der Ball wird von der vorderen Aufschlag Linie gerade mit einem Volley an die Frontwand gespielt und danach in gleicher Form Volley weitergespielt. Es sind in einem Zeitfenster von zwei Minuten mindestens sechs durchgehende Schläge zu schaffen.

7. Vorhand Volleys von der hinteren Aufschlaglinie

Wie Übung 5/6 nur ist nun der Ball von der hinteren Aufschlaglinie Volley zu schlagen.

8. Rückhand Volleys von der hinteren Aufschlaglinie

Wie Übung 5/6 nur ist nun der Ball von der hinteren Aufschlaglinie Volley zu schlagen.

9. Vorhand Drops

Dem Jugendlichen werden in Höhe der Aufschlag Linie an der Frontwand Bälle gerade aufgespielt. Es ist nun die Aufgabe auf diese Bälle mit einem geraden Drop zu antworten, wobei der Treffpunkt an der Frontwand maximal 20 cm über dem Tin liegt und der Ball nach der Frontwand in vorgegebenen Bereich aufkommen muss (1 m von der Frontwand bzw. 40 cm von der Seitenwand). Von zwanzig aufgespielten Bällen sind sieben in die Trefferzone zu spielen.

10. Rückhand Drops

Dem Jugendlichen werden in Höhe der Aufschlag Linie an der Frontwand Bälle gerade aufgespielt. Es ist nun die Aufgabe auf diese Bälle mit einem geraden Drop zu antworten, wobei der Treffpunkt an der Frontwand maximal 20 cm über dem Tin liegt und der Ball nach der Frontwand in vorgegebenen Bereich aufkommen muss (1 m von der Frontwand bzw. 40 cm von der Seitenwand). Von zwanzig aufgespielten Bällen, sind sieben in die Trefferzone zu spielen.

11. 8er Figur Übung

Der Jugendliche steht am T in der Mitte des Courts und versucht den Ball, so links bzw. rechts an die Frontwand zu spielen, dass er in einer 8er Form wieder zurückkommt. Diese Übung kann sowohl als Volley, als auch mit Bodenberührung des Balles gespielt werden. Es sind in einem Zeitfenster von drei Minuten fünf durchgehende 8er zu schlagen.

Allgemeine körperliche Anforderungen:

1. Beep Test

Mittels des bekannten Beep Tests wird im Court (Laufen von Courtlängen) die anerobe Belastungsschwelle ermittelt.

2. Beidbeiniger Vorwärtssprung

Limit je nach Altersklasse

3. Standwage

linker und rechter Fuß mindestens 20 Sekunden

4. Hochsprung

an der Court Seitenwand – Limit je nach Altersklasse

Für die Einschätzung der allgemeinen körperlichen Anforderungen werden seitens des Österreichischen Squash Rackets Verbandes auch die von der World Squash Federation vorgegebene Fitnessseinschätzung (siehe Beilage Fitness Assessment) und der Münchner Fitnesstest (siehe Beilage Handout Münchner Fitnesstest) des Sportzentrums der technischen Universität München verwendet.

Österreichischer Squash Rackets Verband
A-2870 Feistritz am Wechsel, Grottendorf 18
Tel.: 0660/1969 601