

79634

Kurt Haymann
Ulrich Meseck

S P A S S A M
Squash

Besser spielen
durch Selbsttraining



Bibliothek des Sportbeirates
der Fürstlichen Regierung

Inhalt

So verbessern Sie Ihr Spiel _____ 9

Fehler vermeiden _____ 10

Die Griffstärke muß passen 10
• Schlägerhaltung und richtiger Griff 11 • Was ist eigentlich mit dem Handgelenk? 12 • Wie halten Sie Balance beim Schlagen? 14 • Der richtige Abstand zu Ball und Wand 16 • Ballbeobachtung beim eigenen Schlag 18 • Kontrolliert spielen, statt Bälle dreschen 19

Schlagen mit Schwung statt mit Kraft _____ 20

Schneller werden _____ 23

Früh ausholen 23 • Nehmen

Spiele ohne Risiko _____ 61

Wählen Sie die richtige Ausrüstung _____ 63

Schuhe 63 • Schläger 63 • Bekleidung 64

Aufwärmen vor dem Spiel _____ 65

Wohlbefinden oder Freizeitstreß _____ 77

Freizeitstreß _____ 77

Jedes Spiel kann Spaß machen _____ 79

Sie nach dem Schlag schnell die T-Position ein 24 • Ball und Ballflugverhalten einschätzen 25

Das Spiel aus der hinteren Ecke verbessern _____ 28

Spielbeginn: Aufschlag und Return _____ 31

Angreifen und Verteidigen _____ 33

Angriff aus der T-Position 34 • Kampf um die T-Position 34 • Verteidigung unter gegnerischem Druck 34

Shots und Basisspiel _____ 37

Mentale Vorbereitung und Steuerung im Wettkampf _____ 38

Während des Spiels _____ 67

Grundregeln beachten 67 • Let- und Punktregeln anwenden 67

Richtige Laufwege wählen _____ 69

Ständig den Ball beobachten _____ 71

Was nerven kann _____ 80

Multifunktionale Freizeit _____ 82

Vario-Court 83

Regeln _____ 84

Am Anfang geht alles schief 38
• Hoher Rückstand – hohe Führung 39 • Satzball – Matchball 39 • Fünf-Satz-Spiele 39

Übungen und Spielformen für das Selbsttraining _____ 41

Ballgewöhnungs- und Schwungübungen 42 • Lauftechnik: Balance beim Schlagen, Abstand zum Ball, T-Position erreichen 45 • Schlagtechnik: schnelle Schlagvorbereitung, Schwung 48 • Ballkontrolle: Übungen für alle Grundschläge 50 • Spiel aus der hinteren Ecke 55 • Spieltaktik: Aufschlag und Return 57 • Taktik: Angreifen und Verteidigen 58

Nach dem Spiel _____ 73

Abwärmen, Regenerieren 73 • Reflektieren 73

Langfristige Risiken _____ 75

Suchen Sie sich die richtigen Courts aus 75 • Beugen Sie Überbelastungen vor 75 • Lassen Sie sich vom Fachmann beraten 76

Abmessungen und Begrenzungslinien eines Squashcourts _____ 85

Fachwörter _____ 90

Register _____ 95