



eesti
SQUASHI-
föderatsioon

**WORLD
SQUASH**

WSF

Treeneri kutsestandard

Koolitusprogramm

Tase EKR 3

Õppekava

Õppemaht	30 tundi
Õppemeetodid	Loeng (8), iseseisev töö (12) ja praktika (10)
Eesmärk	Anda treeneritele laiapõhjaline teadmine mängijate algtasemel õpetamiseks (nii individuaalne kui grupidreening).
Õpiväljundid	<ol style="list-style-type: none">1. Teadmine ja arusaam treeneri rollist algajate mängijate arengus ning “tööriistade” kasutamise oskus;2. Planeerida ning edasi anda treeninguid algajatele mängijatele;3. Demonstreerima ja tutvustama põhimõtteid reketihoidetele, soojendusele, servile, drive´idele, boastidele, droppidele, volledele, progressiivselt lihtsate rallideni.

Hindamiskriteeriumid

Hindamine koosneb kolmest osast (reaalajas kuni 30 min)

1. Kirjalik treeningutunni plaan etteantud teemal
2. Individuaalse või grupidreeningu turvaline ja praktiline läbi viimine
3. Suuline QA session kursuse teemadel

Positiivne tulemus vastab loogilisele ülesehitusele, on sujuv ja arusaadav ning arvestab konkreetse ülesandega või/ja treenitava(te)ga

Sissejuhatus (iseseisev töö)

- Tutvustus [Squash – Getting Started – World Squash](#)
- Reeglid [Rules of Squash – World Squash](#)
- Spordiseadus [Spordiseadus–Riigi Teataja](#)

Treeneri roll

Päevalille metafoor

- Kas päevalill kasvab ise või kas aednik kastab seda? Kui sa tahaksid tammepuud, kas istutaksid päevalilleseemne? Kui kiiresti kasvab päevalill ?
- Treenerid on nagu aednikud – aitame luua keskkonda, milles mängija kasvab selliseks, nagu on tema geenid

Squash on avatud oskus (st ei ole perfektne kuna on alati vastane), mida on parim õppida alateadvuses

Mentor vs treener

- **Mentor** juhhib kursuseosalised detailselt läbi protsessi, mis uurib teooriat ja praktikat selle kohta, kuidas squashi õpitakse ja mängitakse.
- **Treener** kasvatab mängijat, kasutades oma teadmisi ja arusaama, kuidas squashi mängitakse avatud pallivahetustes. Treener kasutab oma oskusi, et võimaldada mängijatel praktiliselt mängida seeria lihtsaid rallisid. Põhimõtteliselt ei vaja mängija kogu teooriat, et praktiliselt kasutada oskusi.

WSF maatriks



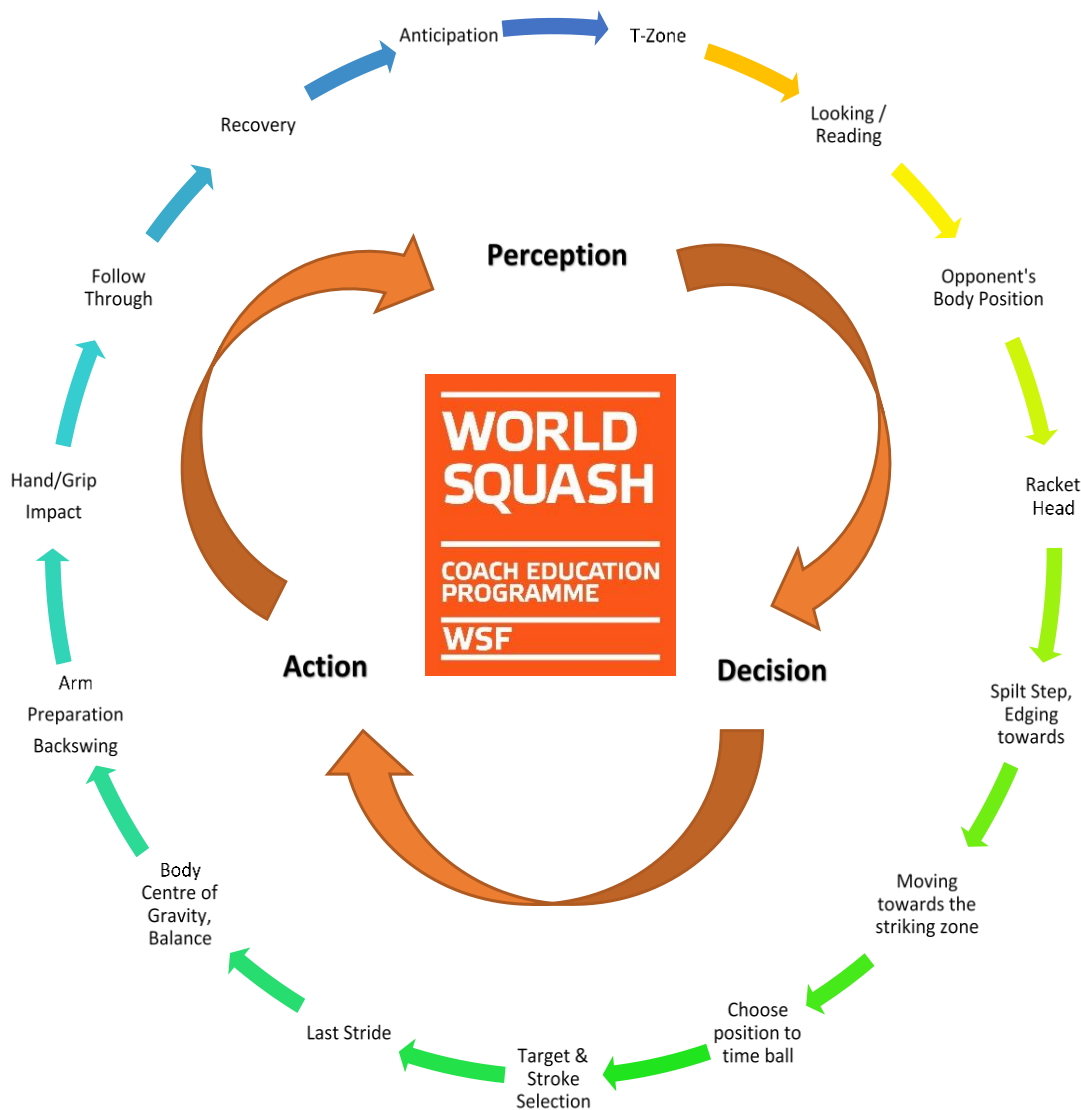
Player Level	Player Emphasis	Player Needs	Coaching Style	WSF Coach Education	Duration	LTPD	
PSA / WSA	Training to Win	Sum of Below	Empower	Level 4	N/A	Training to Win	Mental toughness – Performing under pressure – Self control – Self confidence – Minimise errors – Advanced imagery – Lifestyle for a winning mentality - Periodisation Will it make a difference 10 x 1% changes adds up to a huge difference = 10%
National Juniors	Training to Compete	Tactics/Apply Pressure	Direct	Level 3	6 days + pre course reading & post course assignment	Training to Compete – 15 to 23 years	Height changes tend to end – Increase muscle mass – Speed and power training – All physical systems becoming established – Increase training loads - Structured psychological skills practice – Self talk – Mental state of peak performance – Establishing & maintaining concentration/focus – More outcome goals
Intermediate Players	Learning to Train / Training to Train	Skill / Accuracy	Coach	Level 2	4 days + pre course reading & post course assignment	Learning to Train – 8 to 12 years Training to Train – 11 to 16 years	Growth spurts - Improved motor control/coordination helps skill learning/building & skill performance – Neurological pathways still developing – Performance gains largely from growth - Sensitive to aerobic capabilities, flexibility, strength and speed capacities - Linking actions to result - Choosing targets – Focusing of thoughts to actions -Confidence building - Focusing attention – Imagery – Process goals not outcome
Early Learners	Learning to Play	Fun Games Simple Rallies	Teach	Level 1	4 days	Active start - 0 to 6 years FUNdamentals – 6 to 9 years	Rapid development of the nervous system - Aerobic capacity is primary - Skeletal system is fragile - Rapid development of the neural pathways - Coordination improvements - Mental skills developing rapidly – Focusing of attention – Modelling of game situations

Kuidas squashi mõõdetakse

Taju – Otsus - Tegevus

WORLD
SQUASH

WSF



Võtmefaktor

10 aasta reegel

WORLD
SQUASH

WSF

- 10 000 – 15 000 tundi, et jõuda professionaalsele tasemele = rohkem kui 3 tundi päevas, 10 aastat!
- Pole olemas sellist asja nagu maailmameistri imeravim

Võtmefaktor

Baas

Kõik spordialad on üles ehitatud üldiste liikumisoskuste praktilisele rakendamisele

- Väledus
- Tasakaal
- Koordinatsioon
- Kiirus/Jõud/Vastupidavus

Võtmefaktor

Spetsialiseerumine

- Varajane spetsialiseerumine – võimlemine, iluuisutamine - tavaliselt suletud oskusega spordialad (st siin pole vastaseid).
- Hilisem spetsialiseerumine – squash – tennis – jalgpall – korvpall – tavaliselt avatud oskusega spordialad (st pole perfektne).

Võtmefaktor

Vanus, mil areng on kiire

- Kõik inimesed läbivad samad arenguastmed sünnist täiskasvanuks saamiseni, aga MITTE sama kiirusega.
- Kuna ajastus ja arengukiirus varieeruvad, siis võib olla suure erinevus kronoloogilisel vanusel ning arenguvanusel.
- Kaks last võivad olla sama vanusega, aga arenguvanused võivad erineda kuni 5 aastat.

Võtmefaktor

Treenitavus

- Treenitavus on areneva keha vastuvõtlikkus treeningule erinevates kasvustaadiumites
- Kindlad treeningvõimaluste aknad avanevad erinevatel arenguastmetel.
- Varastes täiskasvanuks saamise staadiumites (kasvuspurt on tavaliselt ca 12 aastasel) võivad tüdrukud alustada jõu, kiiruse ja vastupidavuse treeninguid (poised ca 14 aastasel).

Võtmefaktor

Füüsiline-, vaimne-, kognitiivne-, emotsionaalne areng

- Treenerid peavad olema tähelepanelikud ning empaatiavõimelised kui mängivad sirguvad täiskasvanuteks.
- Läbipõlemise risk on sellel perioodil kõrge, kuna enesekindlust on vähe ning on kõrge emotsionaalne stress ja ärevus.

Võtmefaktorid

- Periodiseerimine on loogiline, teaduspõhine treeningprogramm võistlemise jaoks.
- Vajab modifitseerimist igas staadiumis: kasv/küpsemine/treenitavus.

Võtmefaktor

Kalendri Planeerimine

Selles faasis peaksid võistlused olema olulised õppimiskeskonnad, tasakaalus võimalusakendega füüsiliseks ja emotsionaalseks arenguks.

Oluline pole ainult VÕITMINE, vaid VÕISTLEMINE.

Võtmefaktor

Tasakaal

WORLD
SQUASH

WSF

Squash (füüsiline areng) peaks olema hästi kooskõlastatud elustiili ja üldise arenguga – haridus, sotsiaalne areng, üldine heaolu jne.

Võtmefaktor

Pidev Areng

- Pikaajaline mängija arenguprogramm põhineb teaduslikel treeningu uurimustel, mis on tugevalt seotud meetoditega, mida head treenerid on palju aastaid teinud.
- Pole olemas sellist asja nagu intellekt ilma esmainstinktita.
- Treenerid peavad pidevalt kohanema uute teadmiste ja uute arusaamadega.

Parimad aja-aknad treeninguks

WORLD
SQUASH

WSF

- Vastupidavus/kestvus – kasvuspurdi ajal – liikudes aeroobsesse jõutreeningusse kui kasvuspurt aeglustuma hakkab.
- Jõud – Tüdrukud kohe pärast kasvuspurti. Poisid – 1 aasta pärast kasvuspurti.
- Kiirus – Tüdrukud 6-8a, 11-13a. Poisid 7-9a, 13-16a. Esimene faas AGILITY ja kiirus, teine faas anaeroobne alaktikline energiasüsteem.

Parimad aja-aknad treeninguks

- Oskused (Punktide ehitamine – fundamentaalne liikumine) – tüdrukud 8-11a. , poisid 9-12a.
- Painduvus – tüdrukud 8-11, poisid 6-10 – erilise tähelepanu all kasvuspurdi ajal.
- Psühholoogia – squash on vaimne ning füüsiline väljakutse, mille vältel on tarvis säilitada kõrget keskendumise taset. Vaimne vastupidavus nii võistlustel kui treeningutel on väga oluline eduks squashis ning parandab ka igapäevaelu.

Tööriistad

Mis-Miks-Millal-Kuidas

WORLD
SQUASH

WSF

Mõtete korrastamine: mõtlemismuster

Mis-Miks-Millal-Kuidas

- Mida tahab mängija olla võimeline tegema?
- Miks on oluline seda teha?
- Millal oleks kohane seda teha?
- Kuidas seda võib saavutada?

Reketi hoie

- MIS -** Kontrollib reketi pea nurka, suunda ja kiirust
- MIKS -** Reketi pea nurk ja suund kontrollivad palli kiirust ja täpsust
- MILLAL -** Alati
- KUIDAS -** Hoida reketi pidet nimetissõrme ja pöidla vahel, moodustades “V” kuju pidemel. Kolm ülejäänud sõrme hoiavad pehmelt ümber käepideme.

“Georg”

- MIS -** Kui kaugel ja kõrgel tuleks hoida reketit löögi hetkel
- MIKS -** Aitab koordineerida keha liikumist liikuva palli suhtes
- MILLAL -** Alati
- KUIDAS -** Kuidas paika panna: hoida reketit “vales” käes
To establish George for course candidates is to hold the racket in the non-playing hand using the grip as listed above
– Using the BH side gently bounce the ball to maximum head height – Have the candidates establish how high in relation to the body is the point of contact – Change to the FH side and repeat the task

N.B. Ensure that the point of contact stays at the same height which will then establish the natural distance of point of contact in relation to the body - Links to the Radar

Radar

MIS - Jälgib palli asukohta suhtes kehaga

MIKS- Aitab koordineerida keha liikumist suhtes liikuva palliga

MILLAL - Alati

KUIDAS - Näita vaba käega palli suunas

Lõdvestunud rütm

- MIS -** Tööriist, mis julgustab algajaid lõdvestama oma keha ning reketihoiet
- MIKS -** Et vabastada keha üleliigsest pingest
- MILLAL-** Positsiooni liikudes või palli lüües
- KUIDAS -** Suuna mängija fookus sellele ning koge erinevust

Tegevus-tulemus seos

- MIS –** Seob reketi liigutuse palli liikumise asukohaga
- MIKS –** Lubab mängijal kindlaks teha, kuhu pall täpselt liigub
- MILLAL –** Alati
- KUIDAS -** Muutes liigutust, liigub pall teise sihtmärgi poole

Kell

- MIS –** Diagnostiline tööriist, millega saab hinnata, mis on kõige tõenäolisemalt probleemide põhjused.
- MIKS –** Süstemaatiline ja täpne meetod, et leida fundamentaalseid probleeme
- MILLAL –** Alati
- KUIDAS -** Kl 12 Taju (-4) - vaata, kas mängija loeb vastast ning jälgib palli
Kl 4 Otsus (-8) – vaata, kas mängija valib hea löögipositsiooni
Kl 8 Tegevus (-12) – kas mängijal on hea löögitehnika

0 kuni 100

- MIS –** Mängija kompetentsi mõõt – hinnatakse mitte stiili, vaid TÄPSUSE põhjal
- MIKS –** Paneb paika edu tasemed ning töötaseme optimaalseks õppimiseks
- MILLAL –** Alati
- KUIDAS -** Jälgid harjutuse/drilli edukust – kui on 9-10/10, siis on liiga lihtne harjutus. Kui on 0-4/10, siis liiga raske. Parim vahemik on 5-8/10

Kui probleemid – tee vähem

- MIS-** Tööriist, et mõõta harjutuse raskusastet mängija jaoks
- MIKS -** Lubab mängijal õppida alateadvuses
- MILLAL -** Alati
- KUIDAS -** Võttes mängijalt informatsiooni vähemaks – fookus ühel TÖÖRIISTAL – LÕPETA RÄÄKIMINE ning lase mängijal katsetada

Ämblikuvõrk

- MIS –** Lubab mängijal õppida lihtsaid pallivahetusi sobival kiirusel ja järkjärguliselt
- MIKS –** Tööriist mis näitab järkjärgulise oskuste kasvatamise protsessi - suletud oskustest avatud oskuste suunal
- MILLAL –** Alati
- KUIDAS- TOT** Määra täpne fookus – taju, otsuse või tegevuse alt

Demonstreeri ja testi

- MIS –** Tööriist, mis näitab erinevaid reketiliigutusi, mille tõttu liigub pall erinevate sihtmärkide suunas
- MIKS -** Lubab mängijal ära tunda signaale, kuhu vastane palli kavatseb lüüa
- MILLAL -** Keskendub vastasele VAHETULT ENNE kui ta palli lööma hakkab
- KUIDAS -** Too esile TOT protsess. Erinevad reketiliigutused, et pall liiguks erinevate sihtmärkide suunas (Taju). Aru saada, millal on hea võimalus (Otsus). Viimaseks – löök teostada (Tegevus)

Demonstreerimise põhimõtted

- NÄITA -** Demonstreeri lööki abilisega koos mänguolukorras, et luua visuaalne pilt
- SELGITA -** Selgita lühidalt võtmeküsimusi **TOT** abil
- NÄITA** Samal ajal tuues verbaalselt välja
- UUESTI -** olulisemad punktid
- PROOVI -** Organiseeri grupp, et harjutada head demonstratsiooni oskust

Demo - Soojendus

- MIS -** Soojendus on protsess, mille abil valmistame keha ja vaimu ette, et harjutada ja mängida squashi
- MIKS -** Väldib vigastusi ning lubab kõigel töötada täiskiirusel
- MILLAL -** Enne treeningut/võistlust
- KUIDAs -** Sörkjooks, venitamine, *ghosting*, löömine

Demo – Õige “pikkuse” ja “laiusega” *drive*

WORLD
SQUASH

WSF

- MIS** – Taba esiseina servijoone ja ülemise *out* piiri keskele, et pall liiguks võimalikult seina lähedal ning esimene põrge oleks vahetult servikasti taga
- MIKS** - Et sundida vastast liikuma T-tsoonist võimalikult kaugemale
- MILLAL** - Kui vastane on sinust eespool või seisab T-tsoonis
- KUIDAS** -
- P** - Focus on your partners actions when your partner is striking the ball
 - D** - Decide where you want to time the ball (i.e. make contact with the ball) and the target to length
 - A** - Moving from the T-Zone into a position facing the side wall with the racket up. The racket begins to move down and forward to a point of contact at **George with a loose Grip** following through on the recovery back to the T-zone

Demo - Drop

- MIS** – Löö madalale esiseina, mis põrkab ideaalis küljeseina lähedale
- MIKS** - Et vastane liiguks ette nurkadesse
- MILLAL** - Kui vastane on selja taga
- KUIDAS** - **Taju** – Keskendu vastase tegevusele kui ta lööb palli
Otsus – Otsusta, kuhu tahad palli lüüa
Tegevus – Moving from the T-Zone into a position facing the side wall with the racket up. The racket begins to move down and forward to a point of contact **with a loose Grip** following through, recovering back to the T-zone

Demo – Kolme seinä *boast*

- MIS –** Strike the ball to hit the side-wall – front wall near the service-line – the opposite side-wall to then bounce on the floor having lost pace at the front part of the court
- MIKS –** To force partner to move away from the T-zone
- MILLAL –** Ball has gone past players body OR is not looking
- KUIDAS –**
- P** - Focus on your partners body actions and their racket actions when they are striking the ball
 - D** - Decide where you want to time the ball (i.e. make contact with the ball) and the target diagonally at the front of the court
 - A** - Moving from the T-Zone into a position facing the nearest back corner. The racket moves forward and with a lifting movement to a point of contact at George with a loose Grip following through on the recovery back to the T-zone

Demo – *cross*

- MIS–** Aim to hit the front wall just off-centre – side wall at the back of the service box
- MIKS –** Et vastane liiguks T-tsoonist eemale
- MILLAL –** Your partner is at the front or the other side of the court
- KUIDAS –**
- P** - Focus on your partners body actions and their racket actions when they are striking the ball to try and predict where the ball will travel
 - D** - Decide where you want to time the ball during its flight and the target on the side wall
 - A** - Moving from the T-Zone into a position facing the nearest front corner. The racket moves forward and with a lifting movement to a point of contact at George with a loose Grip following through on the recovery back to the T-zone

Demo - Serv

- MIS –** The ball must strike the front wall between the service and out lines to bounce in the opposite back court behind the short line – this can be the same as a lob or drive to length
- MIKS –** To put the ball in play and put the opponent under pressure
- MILLAL –** Iga punkti alguses
- KUIDAS -** With a foot in a service box with your free hand throw the ball to a position that is favourable to you and strike

Servivastuvótt – *volley drive*

- MIS –** To strike the ball at a high point before it bounces to first hit the front wall mid way above the service line and the out line – to then travel as close to the side wall as possible – and to bounce on the floor behind the service box
- MIKS –** To try to force the opponent into a back corner away from the T-zone
- MILLAL –** Your opponent is on the T-zone or in front of you
- KUIDAS -**
- P** - Focus on your partners' service action when they strike the ball
 - D** – Making your decision to strike the ball on the volley before it drops to the ground
 - A** – Moving from the T-zone into a position facing the side wall with the racket high, moving forward to strike the ball at the highest level possible with a loose grip, short action and recovering back to the T-zone

Diagnostika Kell

- MIS-** The **PDA when used as a clock** is a diagnostic tool to highlight areas of development for early learner players
- MIKS -** It provides the coach with a process / procedure in context and chronological sequence of the elements of open rallies in squash
- MILLAL -** The early learner player has difficulty in progressing a skill
- KUIDAS -** Search starting at 12 to 1,2,3,4 etc through to 12
– Work on the small numbers first through to 12.
Using the **Tools** as areas of focus to assist progression and development

Treeningu planeerimine

Treenerid peavad olema võimelised:

- Mõistma ja kirjeldama erinevusi gruppide ja indiviidide õpetamise vahel
- Planeerima ning edasi andma progressiivse seeria individuaalseid treeninguid et arendada lihtsaid rallisid; jälgides mängijat ning tuues välja arengukohad, samal ajal andes tagasisidet, et tuua esile positiivne muutus
- Planeerima ning edasi andma progressiivse seeria grupitreeninguid, et arendada lihtsaid rallisid; jälgides mängijaid ning tuues välja arengukohad, samal ajal andes tagasisidet, et tuua esile positiivne muutus

Treeningu planeerimine

KÕIGIS TREENINGUTES ON JÄRGNEVAD OSAD:

- **Soojendus**
- Mängija **hindamine** kasutades **TOT kella** – otsi probleemseid aspekte
- **Diagnoos** – Mis on tõenäolised põhjused, mille tõttu tekivad probleemid
- **Demonstration** of Skill being introduced – **Show / Tell / Try** –
IDEAS – Introduction/Demonstration/Explanation/Action/Summary
Highlight a single area for the player to focus attention on to improve
- **Lase treenitava katsetada** – suletud oskustest avatud oskusteni.
Kasuta tööriistu nt. 0-100 ja “kui probleemid, tee vähem”
- **Oskuste** harjutamine
- **Mängud** – Modifitseeritud / tingimustega / treeningmatš
- **Treeningu/õppetunni kokkuvõte**

Näidissoojendus I OSA

(squashispetsiifiline vastavalt grupi suurusele ja vanusele)

- edasi-tagasi jooks (tagasi selg ees) 4X
- põlvetõste edasi-tagasi poole väljakuni (tagasi selg ees) 2X
- kokku-lahku hüpped edasi-tagasi poole väljakuni (tagasi selg ees) 2X
- külghüpe edasi-tagasi 2X
- külgsamm madalas asendis, edasi-tagasi 1X
- ühejala peal olles teise jalaga ring, edasi-tagasi 1X
- ühejala hüpe + vasakule / paremale / keskele, edasi tagasi 1X

Näidissoojendus II osa

- edasi-tagasi sörkjooks 3X
- ghosting 20 lööki
- edasi-tagasi sörkjooks 3X
- ghosting 20 lööki

Näidissoojendus III OSA

- plank + käesirutus. Mõlema käega 5X
- toenglamang + jalaring väljast sisse, seest välja. Mõlema jalaga 5X
- toenglamang + käepööre. Mõlema käega 5X
- toenglamang + vastaskäsi ja vastasjalg õhku + sääresirutus. Mõlemalt poolt 3X
- vähiasendis vastasjalg alla vastaskäsi üles. Mõlemat pidi 5X
- jalad sirgelt ja laiali, kummardad ette ja puudutad vastaskäega vastasjalga. Mõlemat pidi 10X
- jalg risti enda ees, viid käe enda alt teisele poole üles. Mõlemat pidi 5x
- väljaaste, vastaskäega puudutad tagumist jalga, teine käsi läheb üles. Mõlemat pidi 3x

Näidissoojendus IV OSA

- Kiirusharjutused, mitte rohkem kui 15 sekundit (3x)

Tehnika ja Biomehhaanika – Eestkää drive

1. Randmeasend, mis kontrollib reketit – 45 kraadi käevarre suhtes.
2. Löögi alguses peab olema reket üleval. (Tihti öeldakse, et reket olgu üleval, tegelikult on oluline, et käsi oleks üleval).
3. Reketi valmisolek ja avatud reket.
4. Reketi liikumisel lähtuda sellest, et käepidemeots liigub kõige ees.
5. Et löök tuleks otse, on oluline, et ta astuks viimase sammu paralleelselt esiseinaga. Varbad on suunatud külgseina poole. Paremakäelisel mängijal on eespool vasak jalg, vasakukäelisel parem jalg. Selline asend tagab parema keha kontrolli. Tihti kiputakse astuma diagonaalselt esiseina nurga suunas, mille tulemusena on kehaasend avatud ja löögi lähevad crossideks.
6. Viimane samm põlvest alla, keharaskus läheb läbi löögi.
7. Löögi ajal on mängija paigal ega liigu (erinevalt tennisest, kus see on tavaline).

Tehnika ja Biomehhaanika – Eestkää *drive*

8. Puusad pöörad külgliseina suunas.
9. Palli jälgimine.
10. Kas mängijal on piisavalt ruumi enda ja palli vahel
11. Kontakt palliga esijala juures.
12. Palli tabamine toimub palli tõusufaasis.
13. Löök lõppeb enda ees, reket tuleb pea kõrgusele. Kui mängija tõmbab liiga löögi lõpu selja taha, siis võivad need crossideks minna.
14. Löögile tugevuse saamiseks tuleb õlga ja keha pöörata. Edasijõunumatel reketi üles saamiseks palu neil “vaadata” taha nurka, siis tõuseb reket automaatselt ise ka.
15. Palu mängijal vaadata, kuidas sina teed löögi, siis jälgida palli, **reket varakult valmis** ja siis minna löögile

Tehnika ja Biomehhaanika – Tagantkäe *drive*

1. Randmeasend, mis kontrollib reketit – 45 kraadi käevarre suhtes.
2. Löögi alguses peab olema reket üleval. (Tihti öeldakse, et reket olgu üleval, tegelikult on oluline, et käsi oleks üleval).
3. Reketi valmisolek ja avatud reket, “nukid kõrgemal”.
4. Reketi liikumisel lähtuda sellest, et käepidemeots liigub kõige ees.
5. Reketi valmisolek ja avatud reket. Algaja leiab endale sellise kõrguse, mis talle algul sobib.
6. Et löök tuleks otse on oluline algajal, et ta astuks viimase sammu paralleelselt esiseinaga ehk siis varbad külgeina poole. Selline asend tagab parema keha kontrolli. Tihti kiputakse astuma diagonaalselt esiseina nurga suunas, mille tulemusena on kehaasend avatud ja löögi lähevad crossideks.
7. Viimane samm põlvest alla, keharaskus läheb läbi löögi.
8. Puusad pöörad külgeina suunas

Tehnika ja Biomehhaanika – Tagantkäe *drive*

9. Palli jälgimine.

10. Löögi ajal on mängija paigal ega liigu (erinevalt tennisest, kus see on tavaline).

11. Kas mängijal on piisavalt ruumi enda ja palli vahel

12. Kontakt palliga esijalast eespool.

13. Pallitabamine toimub palli tõusufaasis.

14. Lök lõppeb enda ees, reket tuleb pea kõrgusele. Kui mängija tõmbab liiga löögi lõpu selja taha, siis võivad need crossideks minna.

15. Löögile tugevuse saamiseks tuleb õlga ja keha pöörata. Edasijõunumatel reketi üles saamiseks palu neil “vaadata” taha nurka, siis tõuseb reket automaatselt ise ka.

16. Palu mängijal vaadata, kuidas sina teed löögi, siis jälgida palli, **reket varakult valmis** ja siis minna löögile. Tagakäel tuleb jälgida, et mängija ei lõpetaks lööki kätt alla ja sirgeks tõmmates. See võib tekitada küünarliigese.

Tüüpilised vead

Mängija ei taba palli

- harjuta algul löögitehnikat ilma pallita
- kasuta suuremat palli (nt švammipalli)
- tee löögiettevalmistus lühemaks (lühem swing)
- tee lööke esiseinale lähemalt
- harjuta palli pörgatamist reketi peal

Tüüpilised vead

Pall läheb külgsena

- mängija on liiga lähedal pallile
- reketi (käe) ülesviimine hiljaks jäänud
- palli tabamise hetk on mööda lastud. Pall kehaga samal joonel.

Tüüpilised vead

Kui tuleb *cross*:

- Vale jalaga viimane samm või samm ei ole paralleelselt esiseinaga, mistõttu kehaasend avatud.
- Õpilane kiirustab asendist tagasi, ei lõpeta korralikult lööki ja tõmbab tagasi liikudes palli endaga kaasa. Palu löögi lõpuni paigal olla ja kui follow through on tehtud, alles siis võib liikuda

Tüüpilised vead

Pall läheb lakke

- Randmehoiie pole püsiv, ranne pöörab löögi lõpus. Palli tabatakse liiga vara. Pall läheb lakke:
- Randmehoiie pole püsiv, ranne pöörab löögi lõpus. Palli tabatakse liiga vara.

Tüüpilised vead

Löögil ei ole kiirust/jõudu

- Künarnukk on löögi alguses liiga kõrgel, liiga ees või liiga keha ligidal.
- Õlad on paigal ja ei toeta hoovõttu.
- Kehaasend ei võimalda piisavat hoovõttu enne pallitabamist (Reketikaar enne lööki on lühike).
- Reketi ettevalmistus muutub liikudes. Pallile liikudes reket langeb ja pallini jõudes jäädakse reketi üles viimisega hiljaks ning pall läheb külgsena või pole löögil jõudu. Kahekäega löögi harjutamine aitab või siis teete robotkätt. Õige liigutuse kätte saamist aitab hästi löömine kahekäega (teine käsi õrnalt löögi käe küljes), eriti tennisistide puhul.

Harjutused - Üksi

- Palli pörgatamine reketi peal
- Palli pörgatamine reketi peal samal ajal reketit pöörates
- Õhus vastu seina. Algul võimalikult seina lähedalt ja oskuste kasvades liigud järjest kaugemale. Eeskäsi, tagakäsi ja vaheldumisi mõlemad löögid
- Löögid vastu seina maa pörkega. Algul seina lähedalt ja hiljem pikad löögid.

Harjutused – Treeneriga

- Aeglane söötmine, õpilane paigal (drop-drive)
- Kiirem söötmine
- Kiirem söötmine ja õpilane liigub läbi T-punkti.
- Ebaregulaarsed löögid, kord eestkäe löök, siis tagantkäe löök.
- **Grupiga: Söötmine**
- Treener söödab, mängijad liiguvad korda-mööda või ringis löögile.
- Võib lisada märklaua, nt löök peab maanduma samale poole üle keskjoone.
-

Löögid - *boast*

- Mis: madal kaheseina või 3 seina löök. Ründav või kaitselöök.
- Löögitehnika on sama, mis drive'i puhul. Jalad on suunatud tagumise nurka ning kehaasend on madal.
- Oluline piisav kaugus pallist
- Reketi valmisolek, õige asend ja keha tasakaal
- Kujuta ette, et lööd kõrval asuva väljaku ette paremasse nurka.
- Tavaliselt mängija pallile hiljaks jäänud
- Kui pall liiga külgešina lähedal, siis follow through jääb ära.

Peamised vead - *boast*

- Pall ei lähe esiseinani – õpilane ei ole jätnud piisavalt ruumi löögiks ja lööb liiga enda lähedal seina.
- Pall läheb alla alumist punast joont – Mängija tõmbab nõ „reketi peale“. Ei hoia reketit avatuna löögi lõpuni, vaid pöörab reketi alla(closed racket).
- Boast tuleb väljaku keskele – õpilane lööb palli liiga kaugel külgliseina. Pall on löögi momendil liiga keha ees.
- Boast liiga kõrgel esiseinas. – Mängija lööb palli kõvasti suunaga üles või liiga kõrgele külgliseinas. – pehmemalt lüüa, löök rohkem läbi palli, mitte üles

Harjutused – *boast*

Üksi:

- Oled nurgas ja lööd korda-mööda eestkätt ja tagantkätt. Pall põrkab vahepeal maha.
- Viskad palli vastu külgliseina ning pärast pörget sooritat löögi.

Treeneriga:

- Treener lööb eest drive'i servikasti juurde, mängija lööb boasti.
- Treener lööb crosse, mängija lööb boasti.
- Mängija lööb endale drive'i, seejärel boasti; treener lööb crossi.
- Treener lööb korda-mööda drive'i ja mängija lööb mõlemalt poolt boasti.

Grupiga:

- Treener söödab, mängijad löövad korda-mööda ühelt poolelt boasti.
- Kaks mängijat löövad boasti, üks mängija lööb eest drive'i.
- Boast-drive liikumisega, mängijad sooritavad lööke vastavalt kokkulepitud järjekorrale

Harjutused – *cross*

Löögitehnika on sama, mis drive'i puhul. Erinevalt drive'ist on kehaasend pööratud 45 kraadi soovitud löögi suunas.

Üksi:

- Mängija lööb endale drive'i, seejärel crossi.
- Mängija lööb T-punktis olles vaheldumisi ühte nurka, siis teise nurka.

Treeneriga:

- Aeglane või kiire söötmine, õpilane paigal (boast-crossdrive)
- Kiirem söötmine ja õpilane liigub läbi T-punkti.
- Treener söödab dropi, mängija lööb drive'i; treener söödab boasti, mängija lööb crossi.

Grupiga:

- Treener söödab boasti, mängijad löövad korda-mööda ühelt poolelt crossi.
- Treener söödab dropi, mängija lööb drive'i; treener söödab boasti, mängija lööb crossi – astub kõrvale ja alustab uus mängija.

Liikumine

- Mängija alati T-punktis.
- Squashi põhiliikumine ette on J-tähe kujuline (algajatel).
- Liikumine ette – väljaku keskelt lähed otse ja viimase sammu astud paralleelselt esiseinaga. Paremal pool viimane samm vasaku jalaga ja vasakult nurgast parema jalaga. Algajatel naistel ja noortel on hea alustada nelja sammuga ette liikumist, hiljem kui sammud selged ja füüsiline võimekus parem, siis kolme sammuga.
- Taha nurkadesse samuti liikumine väikese kaarega, mitte ei jookse diagonaalselt nurka sisse. Taha nurkadesse liigutakse kolme sammuga.

Liikumine

- Oluline et nurkadesse sisse ei liigu. See tuleb varakult sisse harjutada.
- Squashi kogu liikumine on kerge ja nõ päka peal. Kui tahad pallini jõuda, siis ära pane kandu maha! Päkade peal olek tagab pideva valmisoleku igas suunas liikumiseks. Kui kannad maas, siis oled juurtega põranda küljes ja ei jõua sinna, kus vaja.

Peamised vead:

- Algajad kipuvad endale peale lüües palliga samas suunas jooksema, mis teeb vastasel võimatuks palli lüüa.
- Joostakse löögist läbi. Mängija füüsiline võimekus ei võimalda väljaastest end tagasi lükata ja selle asemel joostakse vastu seina. Algajatega mängides, kes jooksevad, kuid ei kontrolli end, tuleb ettevaatlik olla. Kukuvad vastu seina.