

Készségfejlesztő gyakorlatok kezdő gyerekeknek.

Az itt felsorolt gyakorlatok a 7 – 9 éves korcsoportot célozzák meg, azokat a gyerekeket, akiket később szeretnénk a fallabda (squash) sportágban foglalkoztatni. A gyakorlatok célja, hogy azokat a kezdeti készségeket fejlessze a gyerekekben, ami később egy adott sportágban, - lehetőleg a fallabdában- szükséges alapokat kialakítja és fejleszti.

Ezek a gyorsaság, egyensúly, ezek koordinációja, a kéz-szem kapcsolat fejlesztése, az ütőkészség kialakítása, feladatra való összpontosítás fejlesztése, erőnlét, állóképesség fejlesztése.

Az itt összegyűjtött gyakorlatok természetesen nem ölelik fel a teljes palettát, ezek szemelvények, amelyeket alkalmazni lehet. Létezik többféle gyakorlat is, ami ezt a célt szolgálja, és mindenki alkalmazhatja a saját elképzelését, esetlegesen az itt leírtak kombinációját is.

A gyakorlatok végrehajthatóak egy squashpályán, de akár egy tornateremben is. A legtöbb gyakorlat alkalmazható szabadtéren is, így a gyerek friss levegőn is vannak. A tornatermi és szabadtéri gyakorlatok akkor alkalmazhatóak, ha legalább egy szabad falfelületet be tudunk vonni a foglalkozásokba.

Esetlegesen lehet használni „pattanó hálót” is, ha nem áll rendelkezésre üres falfelület, de mégis a szabadban szeretnénk a foglalkozást megtartani.

A szabályok értelmében squash edzéseken és versenyeken a gyerekeknek védőszemüveget kell hordaniuk. Az itt bemutatott gyakorlatok veszélymentesek, itt ezt még nem kell alkalmazni.

Azoknál a gyakorlatoknál, ahol a feladat azt tartalmazza, hogy a falig kell elfutni, ügyeljünk arra, hogy a falhoz érkezés tompítása ne kézzel történjen, mert az sérülésveszélyes lehet, könnyen sérülhet a gyerekek csuklója. Ezeknél a gyakorlatoknál a beérkezés tompítását már lábbal kell elvégezni, ezzel elkerülhetjük ezeket a sérüléseket. (Esetlegesen ezt érdemes először külön begyakorolni.)

Célszerű a gyakorlatsorokat úgy összeállítani, hogy először az ütő nélküli készségfejlesztő gyakorlatokkal kezdjük a programot, így felépíthető egy fokozatosság a gyakorlatok készség szintjén.

Forrásanyag és képek: Kiwi Squash – Új-Zéland

Az eszközigények:

Visszapattanó háló: beszerezhető online felületeken is



Gyerektű: több cég is forgalmaz ilyen ütőket



Szivacsabda: átmérője legalább 6 – 8 cm legyen, Decathlonban nagy választék



Strandlabda: felfújható változat



Pöttyös labda: (Azokhoz a gyakorlatokhoz, ahol a labda mérete változó lehet.) minden játékboltban beszerezhető



Bóják: beszerzése is megoldható feladat



Korongok: érzékelő korong néven forgalmazzák, házilag polifonból is kivágható



Labdavezetés:

A gyereke szabadon helyezkednek el, egymástól biztonságos távolságra. A feladat, labda ütögetése kézzel a padlózathoz, úgy, hogy a visszapattanó labdát folyamatosan tudja pattogtatni a játékos. A gyakorlatot az „ügyesebb” és az „ügyetlenebb” kézzel is végezzük. Kezdetben nagyobb (pl. strandlabda), majd kisebb labdákkal is végezhetjük.

Eszközigény: 1-1 labda, több méretben

Helyigény: squashpálya vagy tornaterem, lehet szabadban is



Pattanós:

A gyerekek felsorakoznak szemben a fal előtt 1,5-2 méterre egymástól. Minden gyerek kap 1-1 labdát. Cél, a labda eldobása a falra úgy, hogy az visszapattanjon dobó játékoshoz.

Először úgy végezzük a gyakorlatot, hogy a labda a földön ne pattanjon (röpte). Ha ez már sikeres, akkor a labda a falról visszapattanva pattanjon egyet a padlózaton is, utána kell elkapni. A gyakorlatot lehet az „ügyes” és az „ügyetlen” kézzel is végezni, itt is lehet a labdák méretét egyre kisebbre cserélni.

Eszközigény: 1-1 labda, több méretben

Helyigény: squashpálya vagy tornaterem, lehet szabadban is



Forgós:

A résztvevők itt is szabadon helyezkednek el, egymástól biztonságos távolságra. Mindenki kap 1-1 szivacs labdát. A feladat az, hogy a labdát nyílt tenyérrel felfelé kell ütni. Az elütés után a játékos a saját tengelye körül 360 fokban megfordul, és úgy kapja el a labdát. Ha ez már jól megy, akkor kis módosítással úgy kell végrehajtani a gyakorlatot, hogy a labda egyet a földön is pattanjon az elkapás előtt. Ezt a feladatot is lehet váltott kézzel végezni.
Eszközигény: 1-1 szivacs labda

Helyigény: squashpálya vagy tornaterem, lehet szabadban is



Tenyérsquash:

A résztvevők a fallal szemben helyezkednek el a faltól 1,5 méterre, egymástól biztonságos távolságra. Minden játékos kap 1-1 strand, pöttyös és szivacs labdát. A feladat az, hogy kézzel kell a labdát megütni úgy, hogy az visszapattanva újra üthető távolságra kerüljön. Cél a folyamatos ütés. Először a nagyobb méretű labdával, esetleg luftballonnal, majd a kisebb szivacs labdával. Az ütést lehet váltott kézzel is végrehajtani. A gyakorlatot lehet párban is végezni, ebben az esetben a két játékos felváltva üti a labdát.

Eszközигény: luftballon vagy strandlabda és szivacs labda

Helyigény: squashpálya vagy tornaterem, lehet szabadban is



Ballonozás:

Luftballont kell ütögetni ütővel úgy, hogy az ne essen le a földre.

Ütővel a labdát folyamatosan a földhöz ütni úgy, hogy csak egyet pattanjon.

Az ütőt és a lufit egy kb. 1 méteres vékony zsinórral összekötni, és így ütögetni a labdát.

Közel a falhoz állva a lufit a folyamatosan a falhoz ütögetni.

Eszközigény: annyi lufi és annyi gyerekütő, ahány résztvevő van.

Helyigény: squashpálya vagy tornaterem (szélcsendes időben lehet szabadtér is)



Egyensúlyozás sétával és futással:

A gyerekek felsorakoznak a főfalnál kartávolságra egymástól. Minden gyerek kap egy gyerekütőt és egy kezdő labdát. A labdát a kitartott ütőn egyensúlyozva el kell sétálni a hátsó falig úgy, hogy a labda ne essen le. A hátsó faltól visszafelé úgy kell megtenni a távolságot, hogy a labdát folyamatosan felfelé „dekázva” ütögetni kell. A gyakorlat ismétlődik futással, ha már a sétával sikeresnek mondható.

Eszközigény: Annyi gyerekütő és szivacs labda, ahány résztvevő van.

Helyigény: Squashpálya vagy tornaterem, lehet szabadban is.



Gyors elindulás – fogócska:

A gyerekek felsorakoznak a főfalnál kartávolságra egymástól. Adott jelre elfutnak a hátsó falig, majd azt megérintve vissza főfalig, minél gyorsabb tempóban.

A következő gyakorlatban a gyerekek két sorban sorakoznak fel a főfalnál, az első sor kb. egy méterre a faltól. Mindkét sor a földön ülve várja a rajtjelet. A jelre felpattanva elkezdnek futni a hátsó fal felé, úgy, hogy a hátsó sor igyekszik utolérni az első sor tagjait. A gyakorlat indulhat fekvő helyzetből is, hasonlóan, mint előbb.

Eszközigény: nincs

Helyigény: squashpálya, vagy tornaterem, lehet szabadban is.



Beach squash:

A gyerekek azonos számban a két oldalfal előtt sorakoznak fel, legalább egy másfél méter távolságra egymástól. Minden gyerek kap egy gyerekütőt és páronként egy felfújható strandlabdát. Az egymással szemben álló párok a földön lévő strandlabdát egymásnak ütik, felváltva tenyeres vagy fonák ütéssel.

Eszközigény: annyi gyerekütő ahány résztvevő van és páronként 1-1 db strandlabda

Helyigény: squashpálya, vagy tornaterem, lehet szabadban is



Elöl –hátral váltófutás:

A gyerek 3-4 fős csoportokban, oszlopokban sorakozik fel a főfal előtt. Minden csoport első tagja a megadott jelre elfut a hátsó falig, majd azt megérintve vissza a főfalig. Itt megérinti következő csapattag vállát, aki szintén megkezdi a futását, mindaddig, míg a csapat összes tagja vissza nem ér a főfalhoz. Ezt a gyakorlatot lehet ismételni oldalozó futással is.

Eszközigény: nincs

Helyigény: squashpálya vagy tornaterem, lehet szabadban is



Gyors autó:

A gyerekek kört alkotva leülnek a padlóra úgy, hogy a faltól legyen legalább egy méter távolság. A létszám hárommal osztható legyen. A résztvevőket hármasával azonos nevekkel, jelen esetben gépkocsik márkájával nevezzük el. A játékmester a kör közepén foglal. helyet, és amikor minden résztvevő készen áll kimondja az egyik autó márkanevet. Erre a jelre mindhárom gyerek, aki ezt a nevet kapta felugrik. és a körön kívül körbe-körbe futva megpróbálja elérni a futó társát. Aki legelőbb eléri partnerét, az pontot kap.

Eszközigény: nincs

Helyigény: squashpálya vagy tornaterem, lehet szabadban is.



Továbbítás lánc:

A gyerekek egymástól kétütőnyi távolságra sort alkotnak, mindenkinek a kezében egy gyerekütő. A sor első tagja egy labdát helyez a kitarított ütőjére, és azt úgy adja át sorban következő társának, hogy kézzel nem ér hozzá, és a labda ne essen le. A sor így megy végig, míg elér a csapat utolsó tagjához, aki egy célterületre, ami lehet pl. egy vödör, ejti a labdát. Az a csapat a sikeresebb, aki adott idő alatt több labdát tud célba juttatni.

Eszközigény: résztvevőnként 1-1 gyerekütő, csapatonként 10-10 db szivacsabda és egy vödör.

Helyigény: squashpálya, vagy tornaterem, lehet szabadban is.



Átkelés a patakon:

A gyerekek a főfal előtt sorakoznak fel, a gyakorlatot egymás után hajtják végre. A padlóra elhelyezünk színes korongokat két oszlopban úgy, hogy az első kettő oldaltávolsága kb. 20 cm legyen, a következő kettő ezektől kb. 50 cm távolságban, és egymástól kb. 30 cm oldaltávolságban. A két sort folytatjuk úgy hogy a távolság mindig 50 cm legyen, az oldaltávolság pedig 10 - 10 cm-rel növekedjen. Az így elhelyezett korongok V alakot formálnak. A gyerekek rálépnek az egyik oldal első korongjára majd átugranak a mellette lévőre. Innen egy korongot előre és ismét ugrás a másik oldalra. Kígyóvonalban ugrálva érnek el az utolsó korongra.

Eszközigény: 20-30 db 25 cm átmérőjű két különböző színű vékony tapadós anyagból (pl. polifon) korong.

Helyigény: squashpálya vagy tornaterem, szabadban is végezhető.



Szórakoztató célzás:

A gyerekek a főfal előtt sorakoznak, a gyakorlatot egymás után hajtják végre. A korábban már használt színes korongokból öt darabot helyezünk el „dominós” alakzatban a hátsó fal előtt. Cél, hogy egy szivacs labdát kell elgurítani úgy, hogy a labda a középső korongon guruljon keresztül. Néhány sorozat után a labdát egy gyerekütővel megütve kell gurítani. (Célszerű a gurítás kiinduló helyére is elhelyezni egy korongot, hogy védjük az ütők fejét a sérüléstől.)

Eszközigény: Minden résztvevőnek 1-1 gyerekütő és 1-1 db szivacs labda, csapatonként 6 db korong

Helyigény: squashpálya vagy tornaterem, szabadban is végezhető.



Cselezés:

A gyerekek a főfal előtt sorakoznak két sorban, a gyakorlatot egyszerre ketten hajtják végre.

A főfal és a hátsó fal között egyenlő távolságra (kb. 60 cm) két sorban bójákat helyezünk el, a két sor legalább két méterre legyen egymástól. A két sor első játékosai lehelyezik a földre a labdát, és az ütővel a bóják között terelgetik végig a soron kígyóvonalban. Aki a végére ér felveszi a labdát és visszaáll a sora végére.

Eszközigény: Minden résztvevőnek 1-1 gyerekütő és 1-1 db szivacs labda

Helyigény: squashpálya vagy tornaterem, szabadban is végezhető.



Ugrálás távolra és magasra:

A gyerekek a főfal előtt sorakoznak egy ütőnyi távolságra egymástól. Egy lábra állva adott jelre szökellve elindulnak hátsó fal felé. Az ugrálást másik adott jelre megállítják és egy lábon egyensúlyozva várják a következő jelet. A hátsó falat elérve megfordulnak és indulnak vissza főfal felé. A gyakorlatot váltott lábakkal lehet végezni.

Eszközigény: nincs

Helyigény: squashpálya vagy tornaterem, szabadban is végezhető.



Ugróiskola:

Az ismert játék pályáját úgy jelöljük ki, hogy a színes korongokból rakjuk ki a célmezőket. Három korong egyenes vonalban, majd az ötös dominó alakzat, és utána még egy korongot. A gyerekek egy lábbal ugranak egyik korongról a másikra. Ahol két korong van egy sorban, ott két lábra ugranak. Az utolsó egyes korongnál ugrásból megfordulnak és teljesítik visszafelé is a távot.

Eszközigény: csapatonként 9 db korong

Helyigény: squashpálya vagy tornaterem, szabadban is végezhető.



Séta a falnál:

A gyerekek a főfal előtt sorakoznak fel, arccal a falnak nagyjából 1,5-2 méter távolságra. A gyerekek közti távolság legalább két méter legyen, hogy ne akadályozzák és üssék meg egymást. Minden gyerek egy gyerekütőt és egy szivacs labdát kap. A feladat, a labdát a falnak ütve ki tud folyamatosan több ütést teljesíteni. A játék közben mindenki egy helyben marad, csak kis mértékben lehet elmozdulni a kiinduló helyről. A gyakorlat először tenyeres ütéssel, majd fonák ütéssel zajlik.

Eszközigény: gyerekeként egy gyerekütő és egy szivacs labda

Helyigény: squashpálya vagy tornaterem.



Cél az ütő:

Néhány ütőt a falhoz támasztunk fejjel lefelé, egymástól kb. két méter távolságra. A gyerekek felsorakoznak az ütőkkel szemben, 2,5-3 méter távolságra. Az első sorozatban szivacs labdákat dobva el kell találni a letámasztott ütők fejét. A második sorozatban gyerekütővel a labdát megütve kell eltalálni a letámasztott ütők fejét. A harmadik sorozatban a szivacs labdák kiinduló pontja a földön és ütővel golfütés módjára kell a letámasztott ütőt célolni.

Eszközigény: gyerekeként 2 gyerekütő és egy szivacs labda

Helyigény: squashpálya vagy tornaterem, lehet szabadban is



Gyorsíts és lassíts:

A gyerekek kettesével felsorakoznak, és a terem adottságainak megfelelően egy vezető által diktált tempóban elkezdenek futni. A vezető határozza meg a futás sebességét, ritmusát. Váltakozva vannak gyors, illetve lassú szakaszok.

Eszközigény: nincs

Helyigény: squashpálya vagy tornaterem, lehet szabadban is.



A labda ütése:

A résztvevők a hátsó falnál helyezkednek el, és a gyerekek egymás után hajtják végre a gyakorlatot. Egy labdát elhelyezünk a T ponton, 1-1 labdát a rövid vonal két oldalán az oldalfaltól kb. 1 méterre, és 1-1 labdát a hátsó sarkoknál, szintén a faltól 1-1 méterre. Az első játékos kiinduló pontja a hátsó fal közepén van. Gyerekütővel a kezében elszalad a T ponton lévő labdához és golfütéssel elüti főfal irányába. Visszafut a kiinduló pontra. Az elütést végrehajtja a két rövid vonalon lévő labdával is, tenyeres illetve fonák ütéssel. Utána a két hátsó falhoz elhelyezett labdákat is elüti, tenyeres illetve fonák ütéssel. A csapat 2-3 tagja a főfalnál állva szedi fel a megütött labdákat, és a sorozat végén viszi vissza az elütés helyére. A gyerekek sorban hajtják végre a gyakorlatot.

Eszközigény: Gyerekeként 1-1 gyerekütő, 10 db szivacs labda, 5 db korong.

Helyigény: squashpálya, vagy tornaterem, szabadban is játszható.



Vesszőfutás:

A csoportot két csapatra osztjuk. Az egyik csapat az ütő, a másik a futó csoport, a szerepek cserélődnek. Az ütő csoport a szervaudvar magasságában sorakozik fel, a főfallal párhuzamosan, egymástól biztonságos távolságban (legalább 1,5 méter). A futó csapat szorosan a főfal egyik sarkában várakozik. A kezdés jelére a futó csapat a főfal előtt keresztbe fut a másik oldalra. Az ütő csapat a futó játékosokat igyekszik eltalálni úgy, hogy a szivacs labdákat gyerekütővel megütve céloz. Az a futó játékos, akit találat ért kiesett a játékból, a többiek a megadott jelre visszafutnak kiinduló oldalra. Ez mindaddig tart, míg a futó csapat minden tagját találat érte. Ekkor a szerepek felcserélődnek és kezdődik a következő menet.

Eszközigény: annyi gyerekütő, és kétszer annyi szivacs labda, ahány ütő játékos van.

Helyigény: squashpálya vagy tornaterem, lehet szabadban is (ilyenkor több labdára van szükség)



Vidám sorozat:

Minden résztvevő kap egy gyerekütőt és egy labdát. A területen szabadon helyezkednek el ügyelve a biztonságos távolság tartására. Az első feladat, hogy az ütővel alacsony ütésekkel „dekázzanak” folyamatosan. A következő szakaszban párba állnak, ekkor van ütős és fogó játékos. Az ütő játékos feladata a labdát fogó játékosnak ütni, amit fogó játékos elkap, és visszadobja ütő játékosnak.

Eszközigény: annyi gyerekütő, és annyi szivacs labda, ahány résztvevő van.

Helyigény: squashpálya vagy tornaterem, lehet szabadban is



Labdázás partnerrel:

Ebben a foglalkozásban a gyerekek párokat alkotnak. Feladat a labda dobása és elkapása. Először egyedül pattogtatják a labdát, egy, majd két kézzel. Utána egymással szemben állva dobják a labdát egymásnak úgy, hogy az egyet pattanjon a földön. A két résztvevő egymás mellé áll, szemben a fallal 1,5-2 méter távolságra. A labdát a falra dobják, úgy, hogy azt a partner elkaphassa, majd visszadobja hasonló módon. Az utolsó feladat, hogy a két résztvevő a földön pattintva dobja egymásnak a labdát, de ezúttal már kis mértékben a helyüket is váltogatják egy 2 méter sugarú körben.

Eszközigény: páronként 1-1 szivacsabda

Helyigény: squashpálya vagy tornaterem, lehet szabadban is



Körbe - körbe:

Ezt a gyakorlatot 6-8 fős csoportokban lehet végezni. A gyereke egy kb. 3 méteres kört alkotnak, mindenki a kör közepe felé fordul. Adott jelre az első gyerek egyik partnerének dobja a labdát, majd a kör külső oldalán elszalad a labdát elkapó játékos helyére. A labdát elkapó játékos azt tovább dobja egy társának és szintén elszalad annak a helyére.

Eszközigény: csoportonként 1-1 szivacsabda

Helyigény: squashpálya vagy tornaterem, lehet szabadban is.



Kapd el:

A csoport négyfős csapatokat alkot. A négy játékos párban helyezkedik el egymással szemben úgy, hogy a párok kb. 4-5 méterre legyenek egymástól. Az egyik pár kijelölt tagja a szemben lévő pár egyik tagjának dobja a labdát, úgy, hogy az el tudja kapni. Elkapás után ő visszadobja a labdát a másik pár egyik tagjának, és így tovább. A feladat, hogy minél több folyamatos elkapást tudjanak elérni a labda elejtése nélkül. (A játékteret kijelölhetjük bójákkal, a játékosok alaphelyzetét pedig korongokkal.)

Eszközigény: csoportonként 1-1 szivacsabda (bóják és korongok)

Helyigény: squashpálya vagy tornaterem, lehet szabadban is.



Olvass el mindent:

Egyéni játék. A gyerekek felsorakoznak egymástól kb. 2 méter távolságra a faltól is nagyjából 1,5 méter távolságra. Minden résztvevő kap egy ütőt, egy labdát és egy újságlapot. (ajánlott A2-es méret, 420x594). A gyerekek a fallal szemben állnak, és az újságlapot a fal és maguk között leteszik a földre a távolság feléhez. A labdát úgy kell a falra ütni, hogy az a lehelyezett újságlapon pattanjon egyet, cél a folyamatos ütés, minél több találattal. Egy idő után mindenki félbehajtja az újságlapot, és folytatódik a játék. A gyakorlat végezhető tenyeres és fonák ütéssel is.

Eszközigény: játékosonként 1-1 szivacsabda és 1-1 újságlap

Helyigény: squashpálya vagy tornaterem, lehet szabadban is.



Kanyargós úton:

A csoportot két csapatra osztjuk, és váltójátékot játszanak. A csoport egymás mögött sorakozik fel, az első játékos kap egy ütőt és egy labdát. Bójákból és korongokból egy útvonalat alakítunk ki. Ezen a vonalon kell a játékosoknak az ütővel végiggörgetni a labdát. A bóják között csigavonalban, a korongokon egyenes vonalban. Az utolsó korong a célterület, erre kell elvezetni a labdát. Ha sikerült, akkor a játékos a labdával és az ütővel visszazalad a kiinduló helyre, és átadja a játékszereket a sorban következő játékosnak. Amint az utolsó csapattag is visszaért kiinduló helyre, befejeződik a verseny.
Eszközigény: csapatonként 1-1 ütő és 1-1 labda. Bóják és korongok a helyhez mérten.
Helyigény: squashpálya vagy tornaterem, lehet szabadban is.



Állj meg, kapd el és fuss:

Ezt a gyakorlatot 5-6 fős csoportokban végezzük. A csoport tagjai a pálya hosszában felsorakoznak egyenlő távolságra egymástól az oldalfallal szemben. Minden játékos helyét bójával jelöljük. A játékhoz minden csoport második játékosa kap egy labdát. Az első játékos elkezd elfutni a csoportja előtt, közben második játékos a földön pattintva a labdát a futó játékosnak dobja. Ő az elkapott labdát átadja a sor harmadik játékosának, és elfut a falig. Visszafelé futva a játékosokat kerülgetve csigavonalban fut a helyére. Ott megfordulva megismétli a gyakorlatot, ezúttal már a harmadik játékos pattintja a labdát, és a folyamat, mint előbb. Ha a csapatban mindenki dobott már a futó játékosnak, akkor futó játékos a második helyére szalad vissza a labdával, és a második játékos veszi át futó játékos helyét. Ez addig folytatódik, amíg mindenki egyszer betöltötte a futó szerepét.

Eszközigény: 1 db labda és 5-6 bója

Helyigény: squashpálya vagy tornaterem, lehet szabadban is.



Ez röplabda? :

A gyakorlat elején minden gyerek kap egy szivacsabdát, ezt a két tenyerükön felváltva ütögetve „dekáznak” a labdával. A következő gyakorlatban párokba szerveződnek. Az egyik gyerek tenyérrel ütve a labdát megpróbálja azt partnerének ütni, aki azt elkapja, és utána ő üti a labdát. A következő szakaszban ismétlődik a gyakorlat, de már ütővel. Ütővel „dekázás”, majd ütővel ütik a labdát egymásnak.

Eszközigény: Gyerekekként 1-1 db labda és 1-1 ütő.

Helyigény: squashpálya vagy tornaterem, lehet szabadban is.



Tartsd fent! :

A csoportot körbe állítjuk, mindenki a kör közepe felé néz. (10 főnél nagyobb csoportot ne csináljuk.) A játékhoz először egy strandlabda kell, melyet a játékosok a kezükkel ütögetnek egymásnak tetszőleges sorrendben, vigyázva arra, hogy a labda ne essen le. Egy idő után játékba kerül egy második labda is, már két labdával megy tovább a játék. A labdák számát később még lehet növelni, de csak kis mértékben érdemes. Ha ez már folyamatosan megy, akkor a kör átmérőjét növeljük. Mindenki kap egy ütőt, és azzal kell a strandabdát ütögetve folyamatosan játékban tartani. A következő gyakorlatban az ütő és a kör alakzat megmarad. Az egyik játékos kap egy szivacsabdát, amit az ütőjéről úgy kell átadnia a mellette álló ütőjére, hogy a labdához nem érhet kézzel. Néhány kör után a szivacsabdát squashabdára cseréljük és folytatjuk a gyakorlatot.

Eszközigény: 3 db strandlabda, gyerekekként 1-1 db szivacs és squashlabda és 1-1 ütő.

Helyigény: squashpálya vagy tornaterem, lehet szabadban is.



Squash-krikett:

A játékot két 5 fős csapat játssza. Az egyik ütőcsapat, a másik dobócsapat, a szerepek később cserélődnek. Pontot mindig az ütő csapat szerezhethet, a játékot az nyeri, aki több pontot gyűjt.

A játék menete: Kér squash ütőt fejfel lefelé a főfal közepén a falnak támasztunk, és két bóját az egyik saroktól egy méter távolságban helyezünk el. Az ütő csapatból csak egy, a dobó csapatból minden játékos a pályán tartózkodik. Ütő játékos a letámasztott ütők előtt 1,5-2 méterre foglal helyet, a dobó játékos vele szemben a szervaudvar hátsó vonalában, a dobó csapat többi játékosa a pálya hátsó felében elszórva áll fel. Dobó játékos eldobja a labdát ütő játékos felé, a letámasztott ütőket célozva meg, a labda legfeljebb egyet pattanhat a földön az ütés vagy a találat előtt. Ütő játékosnak célja a dobott labda elütése, úgy hogy a labda a pályán belül maradjon. A dobó játékos csapattagjainak el kell kapni a labdát és azt visszajuttatni dobó játékosnak. Eközben ütő játékos annyi pontot gyűjthet, ahányszor meg tudja kerülni a bóját. Amennyiben dobó játékos dobásával eltalálja a letámasztott ütők egyikét, ütő játékos kiesett, helyette másik ütő játékos jön a pályára. Amennyiben mind az öt ütő játékos kiesik, a szerepek felcserélődnek. Ha mindkét csapat összes tagja kiesett az ütő szerepkörből vége a játéknak és az a csapat nyert, akinek több pontja van.

Eszközök: 1 gyerekütő, két felnőtt ütő, és néhány szivacs labda.

Helyigény: squashpálya vagy tornaterem, lehet szabadban is. (Ha nem squashpályán játsszák, a játékot, akkor a csapat létszáma 7-9 fő legyen.)



Labdamenet:

Ezt a gyakorlatot párban játsszák. A két játékos biztonságos távolságra egymástól a fal előtt 1,5-2 méterre helyezkedik el. Feladat a szivacsabda felütése a falra úgy, hogy azt a partner még legfeljebb egy pattanás után meg tudja ütni. Cél folyamatos labdamenet úgy, hogy a labda minden ütés után csak egyszer pattan. Ha a labda kettőt pattan, de még folytatni lehet a játékot, akkor nem kell megállítani. Ha a labda már nincs megüthető helyzetben, akkor kézből indul újra a játék.

Eszközigény: 1 – 1 gyerekütő és páronként 1 szivacsabda

Helyszín: squashpálya vagy tornaterem, lehet szabadban is



Halacska:

A résztvevők száma tetszőleges, csak a terület mérete szab határt. A foglalkozást vezető ütővel megütve folyamatosan adogatja a labdát. A csapat a pályán elszóródva helyezkedik el, feladatuk a megütött labdák elkapása, összeszedése és visszajuttatása az ütőjátékos tárolójába. Az ütőjátékosnak figyelnie kell arra, hogy a labdákat minél nagyobb területen üsse el.

Eszközigény: 1 db squashütő, 15-20 db szivacsabda és egy labdatároló

Helyigény: squashpálya vagy tornaterem, lehet szabadban is.



Labdavezetés:

Egyéni gyakorlat. Minden gyerek kap egy ütőt és egy labdát. Kezdetben egy korongon állva végzik a gyakorlatot. Feladat a labda folyamatos ütögetése a padlóhoz úgy, hogy ne kelljen a korongról ellépni. A következő gyakorlatban az ütések menet közben kell kivitelezni, itt cél a folyamatos haladás a labdát ütögetve.

Eszközigény: Gyerekeként 1-1 gyerekütő, és 1-1 db szivacsabda

Helyigény: squashpálya vagy tornaterem, lehet szabadban is.



Célzás egy területre:

Kiscsoportos gyakorlat. Négyfős csoportokat alakítunk ki, a játékosok párban vannak. A pár két tagja egymástól 2 méter távolságban helyezkedik el, velük szemben 4-5 méterre a másik pár. Az egyik pár egyik tagja kezdi el a gyakorlatot, úgy, hogy a szivacsabdát a szemben lévő pár felé üti. Az ütésnél törekedni kell arra, hogy a labda pattanás nélkül érkezzon a szemben lévő pár egyik tagjához, hogy visszaüthető legyen. Cél a folyamatos labdaütés lepattanás nélkül.

Eszközigény: Gyerekeként 1-1 gyerekütő, és csoportonként 1-1 db szivacsabda

Helyigény: squashpálya vagy tornaterem, lehet szabadban is.



Faljáték:

Részben megegyezik a korábbi Labdamenet játékkal, de itt már kijelöljük az ütés magasságát, és meghatározzuk a lepattanás faltól való távolságát is.

Ezt a gyakorlatot párban játsszák. A két játékos biztonságos távolságra egymástól a fal előtt legalább 2 méterre helyezkedik el. Egy csíkkal megjelöljük a falon azt a minimális magasságot, ahova a labdát ütni kell, és korongokkal vagy szintén egy csíkkal megjelöljük azt a távolságot, ahova a labdának pattannia kell. Feladat a szivacsabda felütése a falra úgy, hogy azt a partner még legfeljebb egy pattanás után meg tudja ütni. Cél folyamatos labdamenet úgy, hogy a labda minden ütés után csak egyszer pattan. Ha a labda kettőt pattan, de még folytatni lehet a játékot, akkor nem kell megállítani. Ha a labda már nincs megüthető helyzetben, akkor kézből indul újra a játék.

Eszközigény: 1 – 1 gyerekütő és páronként 1 szivacsabda, jelölő szalag és 15-20 korong
Helyszín: squashpálya vagy tornaterem, lehet szabadban is.



Büntetőt ütni:

Ezt a játékot párban játszhatják, a futball büntetőrúgását imitálva. A falon bójával, vagy jelölő szalaggal kijelölünk egy kb. 2,5 méter széles, és 1,5 méter magas területet, ez lesz a kapu. A kapu közepével szemben, nagyjából 3 méterre elhelyezünk egy korongot, ez lesz a labda helye. A játékot strandlabdával kell játszani, mindkét játékos kap gyerekütőt. Az ütő játékos a korongra helyezi a labdát és megüti a kaput célozva. A védekező játékos a kapuban állva megkísérli kivédeni a labdát, erre csak az ütőjét használhatja, a kezét nem. 5-5 ütésenként cserélődnek a szerepek, a találatokat számolva lehet verseny is.

Eszközigény: 1-1 gyerekütő és páronként 1-1 strandlabda

Helyigény: squashpálya vagy tornaterem, lehet szabadban is



Fogaskerekek:

Csoportos játék, a játékosok úgy működnek, mint egy órában a fogaskerekek. Mindenki kap egy gyerekütőt és egy szivacsabdát. A játékosok szabadon helyezkednek el a területen. Adott jelre mindenki az ütővel terelgeti a labdát, úgy hogy közben folyamatosan halad, ügyelve arra, hogy elkerülje a többi játékost. Az irányát mindenki szabadon határozza meg, de szinkronban kell lenni a többi „fogaskerékkal”.

Eszközigény: 1-1 db gyerekütő és 1-1 db szivacslabda.

Helyigény: squashpálya vagy tornaterem, lehet szabadban is.



Ghost ütés:

Csoportos gyakorlat, ami már tényleges squash elemet tartalmaz. A területen öt koronggal kijelöljük a játékeret. Négy korongot nagyjából 3-4 méteres távolságokba elhelyezünk úgy, hogy egy négyzetet alkossanak, egy korongot pedig elhelyezünk a négyzet közepén. Egy játékos a középső korongon helyezkedik el gyerekütővel a kezében, a többiek a képzeletbeli négyzet szélénél várakoznak, szintén ütővel. Az középső korongon álló játékos adott jelre elindul a kijelölt szélső korong felé, odaérve egy labda nélküli ütést hajt végre, majd elszalad a szélén várakozó társához. Ott lepcsizva vele, a sor végére szalad. Az a játékos, aki a pacsit fogadta, a középső korongra siet. Adott jelre folytatja a gyakorlatot, mindig a kijelölt sarokkorongot „támadva”. A célkorongot a foglalkozás vezetője jelöli ki.

Eszközigény: 1-1 db gyerekütő és 5 db korong

Helyigény: squashpálya vagy tornaterem, lehet szabadban is.

