



**Gyermek- és ifjúsági korú
squash játékosok oktatásának
egységes alapjai**

Szakmai képzési segédlet
edzők számára

a

Magyar Fallabda (Squash) Szövetség gondozásában

2020. augusztus

Előszó

Jelen dokumentum azzal a céllal készült, hogy támogassa a fiatal korosztály oktatásával foglalkozó edzőket egy klubból elinduló junior versenyző országos, nemzetközi szintű játékossá fejlesztésében. Az anyag áttekinti, hogy milyen fejlesztési területekre fókuszáljon az edző, valamint azon módszereket, amiket a játékos fejlődése érdekében használhat.

A Magyar Fallabda (Squash) Szövetség elnöksége előtt álló feladat a sportág utánpótlás jelenlegi helyzetének és a hazai lehetőségek ismeretében kidolgozni egy, a gyermek- és ifjúsági korú játékosok oktatására és a kiemelkedő tehetségek gondozására irányuló programot. Az alábbi szakmai képzési segédlet ennek a törekvésnek részeként jött létre.

A Szerzőről

A szakmai anyag szerzője Steve Franks, aki az England Squash (ESR) szervezet által elismert Level 4 szintű, Kiemelkedő Teljesítményű edző, a Sporttudományokban posztgraduális diplomával és 15 éves főállású edzői gyakorlattal rendelkezik. Ez alatt az idő alatt több játékost képzett kezdőtől országos szintig, a Kent megyei csapatot országos bajnoki címig vezette és megyei szinten mentorál olyan edzőket, akik ezt a továbbiakban hasznosítják kiemelkedő teljesítményű fiatalok képzésében. A 15 év során alapvetően Angliában tevékenykedett, de Abu Dhabiban is több szinten edzett játékosokat.

A Szerző fejlesztette ki és alkalmazza bizonyított sikerrel Angliában az iskolai Akadémia projektet, amely az England Squash szervezet Tehetség Kibontakozási pályafutás programjába illeszkedik és segít a Kentben élő juniorokat országos szintű játékossá fejleszteni.

A szakmai képzési segédlet tartalma

1. Az edző-játékos kapcsolat kiindulási alapjai
2. Alapvető technikai és taktikai készségek a squash játékban
3. Az alapvető technikai és taktikai készségek fejlesztése
4. Különböző szintű játékosok specifikus fejlesztési területei
5. Iskolai Mini Squash tanfolyamok

1. Az edző-játékos kapcsolat kiindulási alapjai

A részletek taglalása előtt az edzőnek el kell döntenie, mi az, ami nem képezheti vita tárgyát egy játékos képzése során. Az alábbi 'Nem vitatható' táblázat összefoglalja az edző-játékos kapcsolat határozott szabályait, valamint összegzi egy ütés kivitelezéséhez szükséges alapvető készségeket, amelyeket az edző majd fejleszt. Az edző természetesen kiegészítheti egyéni szempontjaival az alábbi táblázatot, ami a Szerző saját nézeteit tükrözi.

Nem vitatható kiindulási alapok	
Edző-játékos kapcsolat	Edzés-technikai szempontok
Pontosság	Ütőfogás
Helyes magatartás – a pályán és a pályán kívül	Mozgás az ütésbe és ki az ütésből – testsúly-áthelyezés – ritmus
Megfelelő felszerelés	Testhelyzet és ütéspont
Őszinteség, tisztesség	A labda elütése – az ütés módjának kialakítása
	Támadás – az ütés célterületének kiválasztása és végrehajtás /a partner nyomon követése

1.ábra Az edző-játékos kapcsolat alapjait összefoglaló táblázat

Az edző-játékos kapcsolat

Az edző-játékos oszlopban felsoroltak foglalják össze az alapvető szempontokat, amikhez ebben a kapcsolatban mindkét félnek ragaszkodnia kell. Ezeket a kapcsolat kezdetén le kell fektetni, hiszen olyan méltányos elvárások, ami mellett mindkét fél el kell köteleződjön. Például mindkét félnek időben, megfelelő felszereléssel kell érkezni a foglalkozásra.

Ha egy játékos folyamatosan vitatkozik és figyelmen kívül hagyja az edző utasításait annak ellenére, hogy az edző dolgozik a probléma megoldásán, akkor az edző helyesen teszi, ha véget vet ennek a kapcsolatnak.

Az edzés-technikai szempontok

Az edzés-technikai szempontok azok az elemek, amelyeket az edzőnek ki kell fejleszteni a játékosban, tehát a játék természetes részévé válnak.

A három fő fejlődési stádium kifejtésénél (lásd később A, B és C szintek) a továbbiakban rendszeresen hivatkozunk az 5 Pillérre és a 3C-re, mint a játékos squash pályafutása során fejlesztendő készségekre.

Az 5 Pillér azt értelmezi, hogy az ütésfajtákat hogyan és miért használjuk egy labdamenet során, tehát a labdamenet technikai vonatkozásairól szól.

A Pillérekben belül a 3C alakítja a labdamenetet az ellenfélre gyakorolt nyomás és nyerő forgatókönyv kialakítása érdekében, tehát a taktikai vonatkozásokkal foglalkozik.

Miért kellene ezek? Felgyorsítják a folyamatot, melynek során a játékos megérti, hogy kell erős, nyerő squasht játszani és a pályafutás kezdetétől használhatók. A leckék 5 Pillér és 3C mentén történő felépítése bizonyosan javítja a technikát, az ütészválasztást, a játéktervekkel való munka megértését és a pályán önállóan gondolkodás képességét. Az órák 80%-ban az 5 Pillér és 3C megközelítést használó mérkőzés-játék gyakorlatokra épülnek. Az edző visszatérhet az óra egyes korábbi elemeire, ha egy ütés nem működik. Ez lehetővé teszi, hogy az edző feltárja a játékos ezen ütés közben végzett mozgásának hibáit és később, amikor már elégedett vele, akkor tegye ismét próbára az eredeti gyakorlatban.

Az alábbiakban található az 5 Pillér és a 3C részletes leírása.

2. Alapvető technikai és taktikai készségek a squash játékban

A Squash 5 Pillére – A játék technikai vonatkozásai

Az 5 Pillér • Ütés üres területekre • A T zóna uralása • A hosszú labdamenet megnyerése • A labda rövid egyenes ütése • A labda játékban tartása

- 1. Ütés üres területekre** – ez a képesség az üres területre ütés irányának felismerése, ami óriási technikai és fizikai kihívás elé állítja az ellenfelet. Ha sikerül többször egymás után elérni, akkor a támadó számára egyre könnyebb, ellenfele számára egyre nehezebb lesz minden ütés. Sőt, a nyomás összeadódása egyre több szabad területet és valószínűleg a küzdelem végét jelentő helyzetet eredményez.

2. **A T zóna uralása** - a játékos higgadtságot, technikai és döntéshozatali képességet mutat, ha ütéskor közepén marad. Ezt példázza a megfelelő helyzet- és ütésválasztás, ami az ellenfélnek akár időbeni, akár helyezkedési problémát okoz és ezért olyan előnyhöz vezethet, amit a központi pozíció miatt a továbbiakban ki lehet használni.
3. **A hosszú labdamenet megnyerése** – lapos ütésekkel történő nyomásgyakorlás érdekében technikai tudás, türelem, fegyelmezettség és figyelem tanúsítása. A pálya hátsó részére irányuló minden ütésnél helyes magasság, erő és szögek alkalmazásával könnyen előnyhöz lehet jutni, ami a pálya közepén jellemzően a labdamenet irányításának lehetőségéhez vezet.
4. **A labda rövid egyenes ütése** – a játékos technikája és magabiztossága mutatkozik meg a labda pontos és lágy rövid egyenesbe helyezésekor. Sikeres kivitelezés esetén ez az ellenfél számára mozgási és technikai problémákat okozhat. Röptében és a pálya minden pontjáról játszva hatékonysága növekszik, mert esélyt ad arra, hogy utána egy hosszú labdával befejezd a labdamenetet.
5. **A labda játékban tartása** – jellemzően alacsony és nehezen kezelhető labda megmentésének módja. A megfelelő ütőelőkészítés, valamint helyes erő- és szögválasztással társított ütéskivitelezéssel a védekező válasz csökkentheti a potenciális nyomást. Amennyiben magas szintű a kivitelezése, akkor arra is lehetőséget nyújt, hogy a védekezés támadásba menjen át.

A 3C - A játék taktikai vonatkozásai

Az alapvetés elnevezése az angol Create / Capitalize / Convert szavak kezdőbetűiből ered.

- **Tervezés 'Create'** – Olyan ütést alkalmazni, ami lehetővé teszi a labdamenet irányítását, például olyan célzónába ütni a labdát, ami lehetőséget biztosít a T zóna elfoglalására – alacsony kockázat / közepes nyereség
- **Helyzetkihasználás 'Capitalize'** – A labdamenet irányításával minden ütés erőfeszítésre készíti az ellenfelet, akár rövid, akár hosszú a labdamenet – alacsony kockázat / magas nyereség
- **Végrehajtás 'Convert'** – A nyerő ütés kivitelezése alacsony kockázattal, mivel az ellenfelet már kiszorítottuk a pozícióból

3. Az alapvető technikai és taktikai készségek fejlesztése

Kezdő csoportoknál a hangsúly az alapokon van – ütőfogás, ütés, a test mozgása a labda felé tett mozdulat során, valamint a 6 squash ütésfajta gyakoroltatása:

alapütés / röpte / emelés (lob) / ejtés (drop) / felütés (boast) / adogatás (szerva).

Miután a fiatalok megtanulták a szabályokat, valamint a 6 ütésfajta, az edző megadhatja tanítványainak a lehetőséget, hogy egymással versengve edzhessenek.

Idő (perc)	Gyakorlat	A gyakorolt ütésfajta	Gyakorolt játékhelyzet
10	Labdamentet hosszú egyenes ütéssel, egy pattanással. Gyakorlás tenyeres és fonák oldalon is.	Egyenes ütés	Megnyerni a hosszú labdamentet és minél közelebb tartani a labdát az oldalfalhoz. Minden ütés után elfoglalni a T zónát.
10	Labdamentet egyenes ütéssel - röpte rövidítéssel. Gyakorlás tenyeres és fonák oldalon is.	Egyenes ütés – rövidítés után egy lepattanással	Röpte egyenes rövidítés és rövidítés visszaadása röptére.
10	Hosszú egyenes labdamentet, de lehet az adogató udvar mögül boast ütést alkalmazni – a boast ütést fogadó játékos csak hosszú keresztütéssel folytathatja a labdamentet. Gyakorlás tenyeres és fonák oldalon is	Boast és keresztütés	Helyzetfelismerés, mikor válasszunk egyenes vagy boast ütést és a célterület megválasztása a pálya szélességében és mélységében.
10	Hosszú egyenes labdamentet, de lehet az adogató udvar mögül boast ütést alkalmazni – a boast ütést fogadó játékosnak lehetősége van mind egyenes, mind keresztütést alkalmazni a pálya teljes területén. Gyakorlás tenyeres és fonák oldalon is.	Minden ütésfajta	Helyzetfelismerés, milyen ütésfajta kell választani, hogy az ellenfél minél nehezebben érje el a labdát.

2.ábra Egy mérkőzés-játék gyakorlatokra épülő óra menete

A fiatalok képzése során már a kezdők óramenetébe is beépül az 5 Pillér és a 3C

Egy egyszerű hosszú labdamenetben (amikor a játékosok nem rövidíthetnek) a korlátozó körülmények ellenére is kiemelten fontos az 1. 2. 4. és 5. Pillér. Minél alacsonyabb a tudásszint, annál nagyobb lehet az ütés célterülete, például fél pálya a kezdőknek, a legmagasabb szintű csoportnak csak 3-4 parketta-szélesség.

Egy drop ütés behozza a játékba a 3. Pillért (ez a labda rövid egyes ütése), ami aztán a játékos számára egyértelművé teszi a 3C alkalmazását.

Ellenőriz és szembesíts

A drop ütés alacsony vagy magas kockázatú játék, amikor előtted van az ellenfél? - a játékosok megállítása és megkérdezése vagy videók visszanezése megbeszélés céljából, beindítja a játékosok gondolkodását arról, mit csinálnak a labdamenetek során. Ez az 'ellenőriz és szembesíts' módszer.

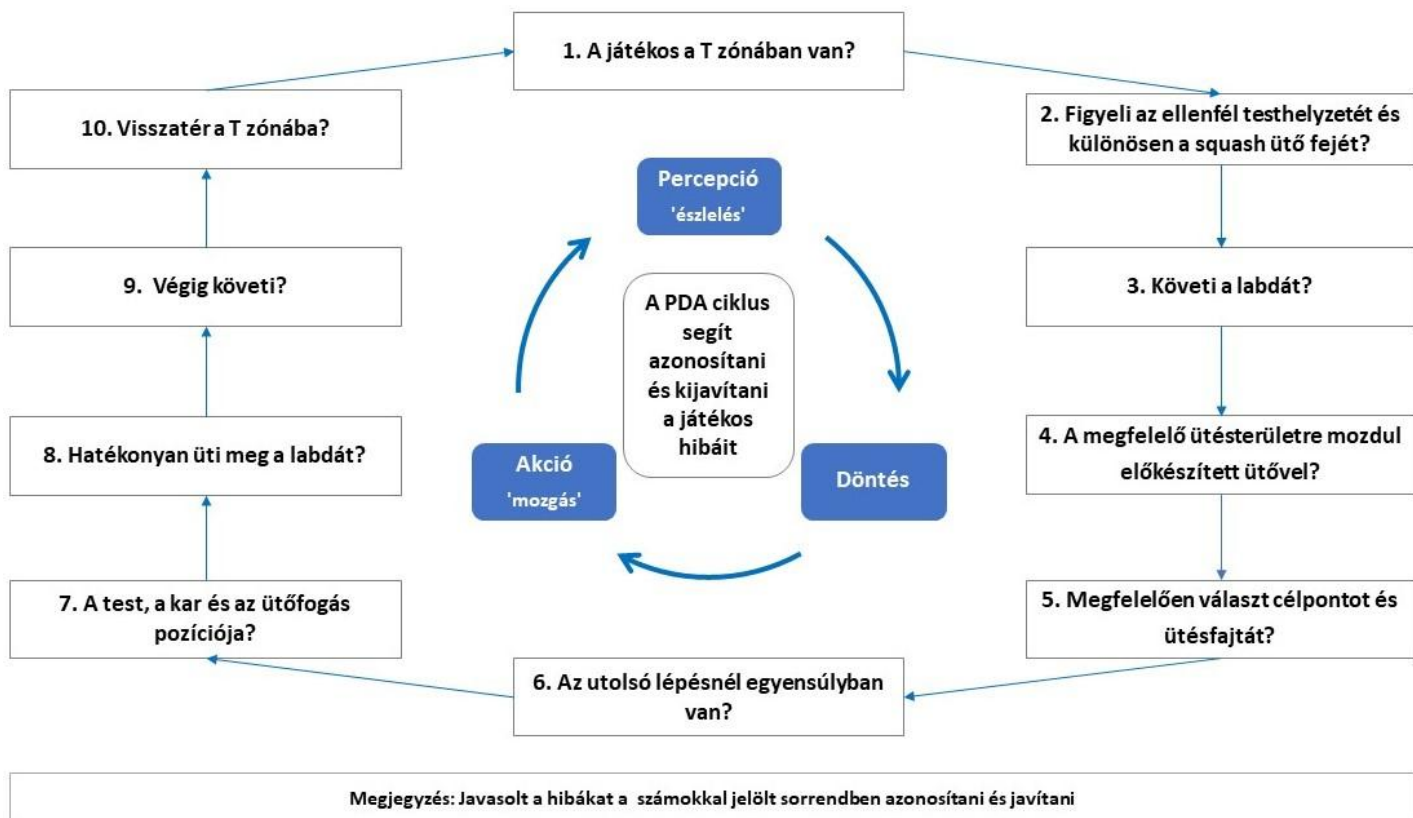
A PDA ciklus elemzése

Az edző számára a legjobb eszköz játékosok gyenge pontjainak ellenőrzéséhez a PDA ciklus (Percepció 'észlelés' – Döntés – Akció 'mozgás') elemzése, amit tudat alatt minden játékos használ az ütés során.

Ha megkérdezik egy kevésbé tudatos játékost, vagy akár edzőt arról, hogyan kell egy ütést végrehajtani, valószínűleg az akciót magyarázzák el, például, hogy kell odalépni a labdához, felkészíteni az ütőt, megütni a labdát. Lehet, hogy az ütőfej dőlésszögéről is beszélnek, de a magyarázat általában itt befejeződik.

Az alábbi ábrán azonban látszik, hogy a játékos az ütéssel azzal kezd, hogy utolsó ütését nyomon követi a T zónából és csak az után alakítja ki következő ütését, hogy megnézte, ellenfele hova adja vissza a labdát és a pálya melyik részére tér vissza.

Ez után a játékos az ütés területére mozog, miközben előkészíti az ütőt és lendíti a labda felé lépve úgy, hogy az utolsó lépéssel egyensúlyi helyzetbe kerüljön. Az utolsó lépés során végzett mozgása alapján a játékos eldönti, hova helyezze a labdát, lendülettel megüti és a labdát nyomon követve visszatér a T zónába, hogy előlről kezdje a ciklust.



2.ábra A PDA ciklus szakaszai

A PDA ciklus használata segít az edzőnek a játék részekre bontásával kielemezni, hol kell a játékosnak javulnia. A videók használata segít az edzőnek megmutatni a játékosnak az erősítendő területeket, gyorsabban és hatékonyabban változtatni annál, mintha állandóan csak szóbeli visszajelzést adna. Az összes csoportban törekednie kell az edzőnek videó visszajátszás használatára az órák során. Ma már sok elemző edző-alkalmazás letölthető, amelyek segítséget nyújtanak az edzőknek, ilyen például a 'Coach's Eye' az 'Edző Szeme' alkalmazás. <https://www.coachseye.com/>

4. Különböző szintű játékosok specifikus fejlesztési területei

A következő oldalakon az alábbi 3 játékos fejlettségi szint specifikus fejlesztési területeit foglaljuk össze:

A) KEZDŐ SZINT- Versenyengedély nélküli fejlődő játékos

B) HAZAI SZINT - Országos versenyeken induló, egyelőre kiemelkedő eredmények nélküli játékos

C) NEMZETKÖZI SZINT – Országos versenyeken kiemelkedő teljesítményt nyújtó, nemzetközi versenyeken induló, jellemzően válogatott játékos

A) Kezdő szintű játékosok specifikus fejlesztési igényei és területei			
Képesség-csoport	Elsajátítandó képesség	Ajánlott módszerek	Szükséges eszközök
Technikai	Az ütő irányítása. Hogyan kell kivitelezni az alábbi ütőfajtákat: alapütés / röpte / emelés (lök) / ejtés (drop) / felütés (boast) / adogatás (szerva). Fontos a kezdetektől tanítani az adogatást és a fogadást, mert jó szervával ezen a szinten meccset lehet nyerni.	Alapvető a párban végzett munka: egyik fél feladja a labdát, a másik fogadja az edző irányításával. A játékos fejlődésével egyre bonyolultabb ütések kipróbálása szimulált meccseken. Adogatás és fogadás gyakorlása 3 pontig tartó mérkőzéseken.	Ütő: gyerekütőről idővel átállás normál méretre. Labda: kezdő/ haladó / egy pontos. Szemvédők, nyomot nem hagyó cipők. Padlójelölések a célpontok és a játéktér kijelölésére a pályán.
Taktikai	A mérkőzésjátás megismerése az 5 Pillér és a 3C szemlélettel.	A hosszú labdamenet, az üres területre ütés és a T zónába visszaállítás bevezetése.	Padlójelölések a labdamenetek helyének kijelölésére a pályán.
Mozgás	Elindulás a labda felé az 5 Pillér technika szerinti ütések kivitelezéséhez. Fókuszálás a sasszéra (megosztott lépésre) és a gyors támadásra a T zónából, stabil érkezés az ütésponthoz, a labdától megfelelő távolság felvétele a jó kivitelezéshez.	Kitörési gyakorlatok, ghosting (ütés kivitelezése labda nélkül), a T zónából indulás a labdáért, majd elérése után vissza a T zónába - ütő nélkül arra tanít, hogy meg kell állni a labda eléréséhez. Később ghosting, ütővel kivitelezve.	Célterületek kijelölésére alkalmas jelölő szalag.
Fizikai	Erőnlét és kondicionálás	HIIT 'magas intenzitású intervallum edzés', ami a mérkőzéshez hasonló oxigénhiányt vált ki, alapozás, ghosting.	Ugrókötél, padlólétra, bóják.
Szellemi	A nyomás kezelésének kezdeti lépései	Állandó beszélgetés arról, hogy lehet figyelmen kívül hagyni a nézőtér hatását. Vizualizációs technikák elsajátítása. Együtt élni az edző órán tett megjegyzéseivel, bár ezt tanítványának jelzi.	
Játék, verseny	Klubon belüli liga		

3. ábra Kezdő játékosok fejlesztése

B) Hazai szintű játékosok specifikus fejlesztési igényei és területei			
Képesség-csoport	Elsajátítandó képesség	Ajánlott módszerek	Szükséges eszközök
Technikai	Ütés kivitelezés a labda-rövidítésben agresszív ütés és a labda megemelése céljából. A főfal felosztása támadó és védekező zónákra	Egyéni gyakorlás – labda-rövidítés a szerva vonal alá (zárt ütőfej), majd a labda emelése a szerva vonal fölé röptére, aztán ismétlés	Ütő Kétsárga-pontos labda Szemvédők, nyomot nem hagyó cipők. Padlójelzések
Taktikai	Az 5 Pillér és a 3C alkalmazása a labdamentek megnyeréséhez	Gyakorlás párban - szimulált meccsek szoros célokkal, például: A szerva udvar mögé hosszú labdát ütni úgy, hogy a hátsó fal elérése előtt pattanjon. Nem szabad a labdát a pálya azon negyedébe ütni, ahol az ellenfél áll.	Padlójelzések
Mozgás	Folyamatos testmozgás az ütésbe és ki az ütésből helyes súlyáthelyezés mellett pl. a hátsó lábról az első lábra, majd visszaállás az első láb lenyomásával.	Különböző fajta ghosting gyakorlatok – mostanra a játékos már elfogadta, hogy szükség van labda nélküli edzésre.	Padlójelzések
Fizikai	Erőnlét és kondicionálás – saját teljesítményterve részeként a játékos elkezd önállóan edzeni.	HIIT (intervallum edzés), állóképesség edzés (súlyzók), létrás gyakorlatok. A játékos elkezd az étkezéssel is komolyan foglalkozni.	Súlyzók Sportlétra
Szellemi	Hogyan kell önállóan gondolkodni és „olvasni” az ellenfelet	A játékos elemzése játékanak megfigyelése közben. Pozitív gondolkodási folyamat kialakítása, pl. a másik játékoson való gondolkodás helyett inkább a célok elérésére koncentrálni.	
Játék, verseny	Országos junior versenyek		

4.ábra Hazai szintű játékosok fejlesztése

C) Nemzetközi szintű játékosok specifikus fejlesztési igényei és területei			
Képesség-csoport	Az elsajátítandó képességek leírása	Ajánlott módszerek	Szükséges eszközök
Technikai	Képesnek lenni a legnagyobb versengés közepette is ellenállást tanúsítani és a saját játéktervet rákényszeríteni az ellenfélre. Az 5 Pillér megértése.	Azonos szintű edzőpartnerrel kényszerítő gyakorlatok alkalmazása. Állandó videóelemzés az edzővel / mentorral.	Ütő Labda Videó Szemvédők, nyomot nem hagyó cipők.
Taktikai	A 3C hatékony alkalmazása lehetővé teszi, hogy a játékos folyamatosan megnyerje mérkőzéseit.	A mérkőzések elemzése egy fejlődési szakaszt követően. Mérkőzések gyakorlása az edzés során és az ütésválasztás elemzése nyerő / vesztes forgatókönyv szerint.	Videó
Mozgás	Ritmusérzék, a test alsó és felső felének hatékony és kiegyensúlyozott összekapcsolása a labda irányában és a labdától távolodó mozgás során a testsúly könnyed áthelyezése érdekében. Tud kezdeményezni vagy reagálni dinamikus tempóváltással és megvan az erő, a gyorsaság, az izomzat és az irányítási képesség, hogy lassítás közben is egyensúlyban maradjon. A 3C hatékony alkalmazása lehetővé teszi, hogy a játékos folyamatosan megnyerje mérkőzéseit.	Összetett ghosting foglalkozások, mérkőzések szimulálása ellenfelek ellen, mérkőzések vetítése a főfalra.	Bója Jelölőszalag
Fizikai	Magas színvonalú mozgások során a testsúly irányításának képessége, miközben	A testmozgásra koncentráció súlyzós edzés, intervallum edzés a pályán és	Súlyzók Kardió gépek Szívritmus mérők

	nagy munkabírást is tanúsít.	pályán kívül. A teljesítmény mérése, szívritmus, visszatérés a normál állapothoz és oxigénhiány.	
Szellemi	Erős és motivált személyiség, aki meg tudja magyarázni a cselekedeteit és nyomás alatt is képes kivitelezni egy problémamegoldási folyamatot.	Mentoring foglalkozások során a játékos tetteinek próbatétele és nyomás-gyakorlatok végzése a játékos reakcióinak kipróbálása érdekében.	
Játék, verseny	Országos felnőtt ranglista versenyek Nemzetközi egyéni és csapatversenyek		

5.ábra Nemzetközi szintű játékosok fejlesztése

5. Iskolai Mini Squash tanfolyamok

Iskolákban szervezett, tornatermekben tartott mini squash tanfolyamok megalapozhatják a sportág ismertségét és a helyi squash klubok utánpótlásbázisát. A heti egy alkalommal tartott foglalkozásokon végzett gyakorlatok és az ezekhez szükséges eszközök leírása található a következő **6 hetes iskolai mini squash tanfolyam óratervben:**

1. foglalkozás

1/1 Játék neve: Célozd a bóját!

A játék leírása

A bóják a főfal előtt, a pálya szélességében vannak felállítva. A csapatok a szerva udvar mögött sorakoznak fel, szemben a főfallal. Az első játékos eldobja a labdát azzal a céllal, hogy bármelyik színes bóját eltalálja. Ezután elszalad a labdáért és elhozza a bóját, ha sikerült eltalálni. Akkor is csak egy bóját hozhat el, ha egyszerre többet is eltalált. Ezután a labdát megkapja a csapat második tagja, a megszerzett bóját pedig leteszik a csapat elé. A csapatok a biztonság érdekében felváltva dobnak. Amikor az összes gyerek eldobott 1-1 labdát, megszámozzák a bójákat és az a csapat nyer, amelyik előtt a legtöbb áll.

Eszközigény: Gyerekenként 1 db számozott megkülönböztető sportmellény, vagy A4-es számozott lapok; 30 – 50 db bója és csapatonként 1 db gyakorló labda



6.ábra Mini Squash gyakorló labda

1/2 A játék neve: Ütő-váltó

A játék leírása

A csapatok a hátsó falnál felsorakoznak a főfal irányába. Az első csapattag ezután elsétál vagy elfut a főfalhoz, miközben az ütőn pattogtatja a labdát. Amikor eléri a főfalat, háromszor ráüti a labdát a főfalra, majd visszaszalad a csapatához. Ha a főfalhoz vezető úton leesik a labda az ütőről, akkor újra kell kezdeni. Az a csapat nyer, amelyikben először fejezi be minden tag a feladatot.

Eszközigény: csapatonként 1 db ütő és 1 db gyakorló labda

1/3 A játék neve: 3 labda inga

A játék leírása

Egy ütőt a tin vonal elé helyezünk fejjel a hátsó fal irányába és ráteszünk 3 labdát. A második ütőt a rövid vonalra tesszük fejjel a főfal irányába, az első ütővel egy vonalban. A csapatok felsorakoznak a hátsó fal előtt a főfal irányába, az ütőkkel egy vonalban. Az első csapattag a főfalnál lévő ütőhöz fut, megfogja az egyik labdát és átteszi a rövid vonalnál lévő ütőre. Ezt megismétli a másik két labdával is. Ezután a játékos a hátsó fal érintésével visszafut a rövid vonalnál lévő ütőhöz és egyenként visszateszi a labdákat a főfalnál lévő ütőre. Amikor minden labda visszakerült az ütőre, visszaszalad a csapatához és ezután a következő tag megismétli a feladatot mindaddig, amíg mindenkire sor kerül. Az a csapat nyer, amelyik hamarabb fejezi be a feladatot.

Eszközigény: csapatonként 2 db ütő és 3 db gyakorló labda

1/4 A játék neve: Elkapós-menet

A játék leírása

Időzített esemény – 5 percig tart.

A csapattagok egymás mögött felsorakoznak, az első csapattag kezében labdával, a faltól kb. 3-3,5 méterre. A játék kezdetén a játékos rádobja a főfalra a labdát és a sor végére áll – a második játékos elkapja a labdát vagy lepattanás nélkül, vagy pattanhat egyet a labda. Ezután a második játékos is a fentiek szerint dobja a labdát a következőnek, és így tovább. A csapat számolja, hányat tudnak elkapni, mielőtt valaki elejti a labdát. Ha valaki elejti a labdát, akkor nulláról számolják újra az elkapásokat. Az 5 perc jelzésekor leáll a játék és az a csapat győz, amelyiknek akkor legmagasabb a pontszáma, NEM az, amelyik összesen többet kapott el.

Eszközigény: csapatonként 1 db gyakorló labda és egy stopperóra a jelző számára

1/5 A játék neve: Folytasd a menetet!

A játék leírása

Időzített esemény – 5 percig tart

A csapattagok két oszlopban sorakoznak fel, egymástól 1,5-2 méter távolságra. A két sor első játékosai kezében egy-egy ütővel. Az első két játékos a sorból kilépve és szembe fordulva egymásnak ütögeti a labdát, közben számolva az ütésekkel. Ha lejtik a labdát, vagy a pár eléri a 20 ütést, mindkét játékos átadja az ütőjét a következő csapattagnak és a sor végére megy. Ha az előző pár elérte a 20 ütést, akkor a számolás tovább folytatódik. Ha az előző pár elejtette a labdát, akkor a számolás nulláról indul. A játékosoknak 20 ütés után mindig tovább kell adniuk a játékot, ellenkező esetben előfordulna, hogy egyesek 5 percen keresztül tartani tudják a labdát, így mások nem kerülnének sorra. Az 5 perc jelzésekor leáll a játék és az a csapat győz, amelyik egyhuzamban a legtöbb ütést érte el, NEM az összesített eredmény számít.

Eszközigény: csapatonként 2 db ütő, 1 db gyakorló labda és egy stopperóra a jelző számára

2. foglalkozás

2/1 A játék neve: 3 labda inga

A játék leírása az 1/3 pontban van.

2/2 Visszapattanó hálónál végzett gyakorlatok



7.ábra Visszapattanó háló mini squash gyakorláshoz

A csapat 4 fős csoportokra oszlik, ebben a gyakorlatban csak a háló egyik oldalán dolgozik a csoport.

2/2/1 Hálóra ütés tenyeres oldalon – egy gyerek a földre pattintva dobja a labdát a társának, aki azt tenyeres ütéssel azt a hálóba üti. A többiek szedik a labdát. 3 ütéslehetőség után forgás, így mindenkinek van 3-4 köre.

2/2/2 Hálóra ütés fonák oldalon – megegyezik a fenti gyakorlattal, de fonák ütést alkalmazva.

2/2/3 Squash labda elkapása ütő nélkül – egy gyerek a hálónak dobja a labdát. A csoport többi tagja pedig megpróbálja elkapni a visszapattanó labdát. Bevezetés az összpontosításba és a labda felé mozgásba.

Eszközigény: Egy harmincnál nagyobb létszámú csapat esetén 12 db gyerekütő, 12 db kezdő labda és 3 db visszapattanó háló.

Ha csak két háló van, akkor a 6-ból 2 csoport játsszon Célozd a bóját! majd cseréljenek. Ekkor szükség van egy tucatnyi bójára is. A vezető irányítja a bója dobálást, míg az edző a hálónál segít.

3. foglalkozás

3/1 Játék neve: Célozd a bóját!

A játék leírása az 1/1 pontban van.

3/2 Squash-krikett verseny

A játék bemutatása a csoportnak, majd ebből verseny rendezése.

A játékot két csapat játssza: az egyik ütő, a másik dobó, a szerepek cserélődnek. Pontot mindig az ütő csapat szerezhethet.

Két squash ütőt a fal közepéhez támasztunk, és két bóját ezektől 3 méter, a fal síkjától 1 méter távolságban elhelyezünk.

Az ütő csapatból csak egy, a dobó csapatból minden játékos a pályán tartózkodik. Ütő játékos a letámasztott ütők előtt 2 méterre áll, a dobó játékos vele szemben nagyjából 3 méterre, a dobó csapat többi játékosa a dobó játékos mögött elszórva. Dobó játékos eldobja a labdát a letámasztott ütőket célozva, a labda legfeljebb egyet pattanhat a földön az elütés vagy találat előtt. Ütő játékos célja a dobott labda elütése úgy, hogy az a dobó játékos mögé kerüljön. A dobó csapat tagjainak el kell kapni a labdát és visszajuttatni dobó játékosnak. Eközben ütő játékos annyi pontot gyűjthet, ahányszor meg tudja kerülni a bójákat (egy kerülés az egy 'futás').

Amennyiben dobó játékos eltalálja a letámasztott ütők egyikét, ütő játékos kiesik és másik ütő jön a pályára. Amikor az ütő csapat összes játékosa kiesik, a csapatok szerepet cserélnek. Ha mindkét csapat összes tagja kiesett az ütő szerepkörből, vége a játéknak és az a csapat nyert, akinek több pontja van (több 'futást' tudott teljesíteni).

Eszközigény: 1 db gyerekütő, 2 db felnőtt ütő, 2 db bója és néhány teniszlabda méretű szivacs labda

4. foglalkozás

4/1 Váltó-versenyek (az 1. heti foglalkozásnál leírt váltókból szabadon választva)

4/2 Csapatverseny – Minden csapattag kap egy számot, ha lehet, akkor ezt jelöljük a gyerekek öltözetén. Az 1-es számú játékos eldobja a főfalra a labdát, ezt a 2-es számú játékosnak legfeljebb egy pattanás után el kell kapnia. Ha sikerült, akkor ő is eldobja a főfalnak a labdát, ezt a 3 számú játékosnak kell elkapnia, és így tovább. Az utolsó játékos után ismét az 1-es következik. Ha egy játékosnak nem sikerült elkapnia a labdát, akkor a menet ismét elkezdődik, de ekkor már a soron következő játékos kezdi a menetet. Az a csapat nyer, aki legelőször éri el, hogy hiba nélkül az összes tagja elkapta a labdát.

Eszközigény: 1-1 számozott megkülönböztető sportmellény vagy A4-es számozott lapok, 1 db gyakorló labda

4/3 Csapatverseny – ellenféllel – Kisebb létszámú csapatok játsszák, ezúttal úgy, hogy mindkét csapat a pályán van. A csapat 14-es játékosa kezdi a labdamenetet, ezt B csapat 1-es játékosának kell elkapnia. Az ő dobása után A csapat 2-es játékosa következik és így tovább. A játékot az a csapat nyeri, aki elsőnek éri el, hogy hiba nélkül minden tagja dobáshoz jut. Feladat a fókuszálás a labdamenetre, a dobás célterületére és figyelve a let szabályra. Let esetén a labdamenet újra kezdődik, de a számolás folyamatos marad.

Eszközigény: 1-1 számozott megkülönböztető sportmellény vagy A4-es számozott lapok, 1 db gyakorló labda

5. foglalkozás

5/1 Osztály-bajnokság

Ebben az esetben rövid, 10 pontig tartó játszmákat játszanak a gyerekek, már a fallabda rendes szabályai szerint. Fiúk és Lányok külön versenyeznek, sorsolással kieséses vigaszági rendszerben. Fiú és lány elődöntővel és nagy döntővel, amit az egész osztály néz.

Eszközigény: 1 – 1 gyerekütő, és 1 db gyakorló labda

Amíg a lányok versenyeznek, addig a fiúk Célozd a bóját! játékot játszanak. (Leírást lásd 1/1)

5/2 A tehetséges és rátermett játékosok kiválasztása

Azon gyerekek kiválasztása, akiket az edző meghív a helyi klubba, hogy ott folytassák az ismerkedést a sportággal. Meghívást kapnak azok, akik ezen az osztály-bajnokságon az elődöntőbe kerülnek, illetve minden fiú vagy lány, aki az előző foglalkozásokon kitűnt a többiek közül.

6. foglalkozás

Az 1. foglalkozás játékeinak megisméltése