

7.3 Squash

Für die Einführung ins Squashspiel genügen eine Frontwand (Turnhallenwand), Schaumstoffbälle und Tennis- oder Squashschläger.

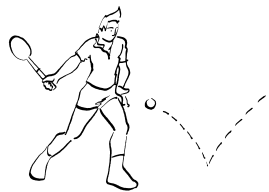
- **Spielidee:** Beim Squash wird der (Gummi-)Ball von zwei Spielenden abwechselungsweise an die Wand gespielt (beim richtigen Squashspiel in einer Boxe ist das Spiel an alle 4 Wände erlaubt). Der Ball darf nach der Wandberührung höchstens 1-mal den Boden berühren. Das direkte Spiel (Volley) ist ebenfalls erlaubt und beschleunigt das Spiel.
- **Spielfeld:** Senkrecht zur Frontwand gezogene Linien (mit Klebband markieren oder im Freien mit Kreide zeichnen). Als Frontwand im Freien eignen sich auch Ballgitter (in diesem Fall sind zwingend Schaumstoffbälle nötig). An der Wand wird eine Linie auf der Höhe von ca. 50 cm gezogen oder auf dieser Höhe eine Leine gespannt, über die bei jedem Schlag gespielt werden muss.
- **Schlägerhaltung:** Schlagfläche senkrecht halten (Einheitsgriff).

Wir spielen Squash gegen eine Wand.

➔ Weitere Spielformen auch aus dem (Mini-)Tennis übernehmen: Vgl. Bro 5/5, S. 44 f.

Wand-Squash: Einen Ball mit Vorhand- und Rückhandschlägen fortlaufend an die Wand spielen.

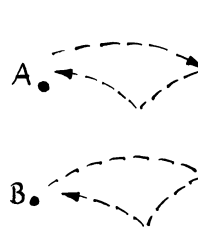
- Den Ball vom Boden 1-mal aufspringen lassen.
- Den Ball direkt (Volley) spielen.
- Allein oder mit einem Partner spielen.
- Auch mit der schwächeren Hand spielen.
- Evtl. mit Squashschläger und Squashbällen.
- Hallen-Rundlauf: A u. B schlagen abwechselungsweise den Ball gegen die Wand und versuchen, sich dabei ohne Ballverlust fortzubewegen.



➔ Platzieren und das Ballgefühl verbessern.

Schlag-Variationen: Wie oben, aber jetzt wird das Spiel an die Wand variiert.

- A und B versuchen nebeneinander im gleichen Rhythmus an die Wand zu spielen.
- Die Distanz zur Wand verändern.
- An der Wand aufgehängte Ziele treffen.
- So lange auf dasselbe Ziel spielen, bis es 2-mal, 3-mal nacheinander getroffen wurde.
- Zu zweit mit demselben Ball auf Ziele spielen.



➔ Verschiedene Bälle verwenden und dadurch die Ballgeschicklichkeit verbessern.

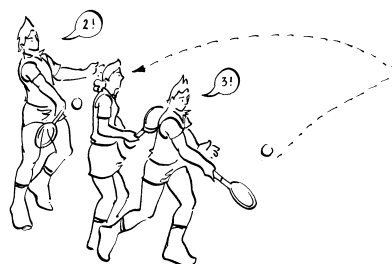
Rundlauf: Die Spielenden stehen in einer Kolonne hintereinander. A spielt VH an die Frontwand, dann B, dann C usw. Nach jedem Schlag rennen die Spielenden um eine Marke (Malstab, Markierkegel...) und stehen dann wieder in der Reihe an.

- Auch als Gruppenwettbewerb durchführen.
- Mit vorgegebenen Schlagtechniken ausführen.
- Die Siegergruppe bestimmt die nächste Regel.



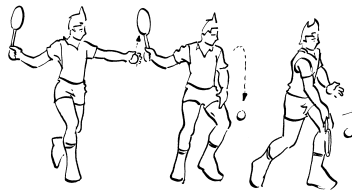
Nummern-Spiel: 3–4 Spielende stehen vor der Wand. Der Ball wird von 1 S gegen die Frontwand geschlagen. Wer den Ball schlägt, ruft gleichzeitig eine Nummer (oder einen Namen). Wer aufgerufen wird, versucht den Ball fehlerfrei an die Wand zu spielen und gleichzeitig wieder eine andere Nummer zu rufen.

- Bewusst keine Nummer rufen und einige Schläge selber weiterspielen usw.



Aufschlag: Wir lernen den Aufschlag in drei Schritten und hängen dann die Elemente rhythmisch zusammen:

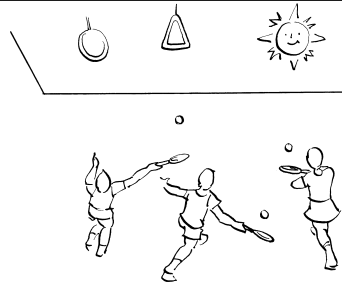
- 1 Seitlich zur Wand stehen. Den Schlag-Arm auf Schulterhöhe leicht gebeugt hochhalten.
- 2 Den Ball aus der Hand vor dem Fuss hochwerfen.
- 3 Der Schläger trifft den Ball von unten kommend vor dem Bein, bevor er auf den Boden fällt.



⚠ Einsatz mit wenig Kraft ermöglicht ein besseres Ballgefühl.

Treffspiele: Mit dem oben gelernten Aufschlag ein Ziel treffen (eine aufgehängte Zeitung, einen Reifen, einen Ballon...).

- Die S versuchen, mit dem von der Wand abprallenden Ball weiterzuspielen.
- 2-mal, 3-mal nacheinander dasselbe Ziel treffen.
- Während einer bestimmten Zeit dasselbe Ziel möglichst häufig treffen.
- Mit der schwächeren Hand aufschlagen.



🎯 Die S zeichnen verschiedene Figuren als Treffziele an eine Wand (auch als Ziele für andere Ballspiele).

Zehnerlei: Die Distanz zur Wand wird gemeinsam bestimmt. Aus dieser Distanz sind dieselben Schläge mindestens 10-mal fehlerfrei auszuführen. Beispiele:

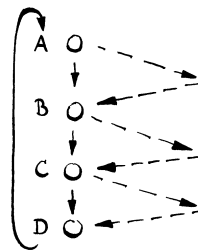
- 10-mal VH; dann 10-mal RH.
- 10-mal VH und RH im Wechsel.
- 10-mal Volley.
- 10-mal VH, RH und Volley im Wechsel.
- Alle Formen auch mit Handwechsel li und re.
- 10-mal Aufschlag.
- Eigene Zehnerlei-Formen, je nach Können.



➔ Solche Übungsformen können z.B. auch in einen Circuit eingebaut werden.

Kettenreaktion: 4 Spielende stehen vor der Wand. A spielt den Ball via Wand zu B, B zu C, C zu D. Wer zuhinterst steht, fängt den Ball und stellt sich wieder vorne an. Welche Gruppe schafft in einer bestimmten Zeit mehr Zuspiele?

- Mit Zusatzaufgaben nach dem Schlag.
- Die Sieger- oder die Verlierergruppe bestimmt die Regeln der nächsten Runde.



⚠ Eine gute Reaktion ist beim Squashspielen sehr wichtig.

Gruppen-Squash: Der Ball wird ohne Wandberührung innerhalb einer Gruppe als Flugball zugespielt, ohne dass er auf den Boden fällt. Pro S darf der Ball nur 1-mal mit dem Schläger gespielt werden.

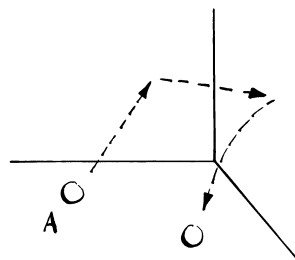
- Auch Rückhandschläge ausführen.
- Es sind nur Rückhandschläge gestattet.
- Spiel in zwei Gruppen: Welches Team kann nach zeitgleichem Beginn länger ohne Fehler spielen?
- Die Gruppe steht in der Nähe der Wand. Nach jeder dritten Ballberührung muss der Ball einmal an die Wand gespielt werden.



➔ Ähnliche Formen sind auch im Tennis möglich.

Ecken-Squash: A und B spielen sich den Ball in einer Hallenecke zu, wobei jetzt beliebig beide Wände angespielt werden dürfen.

- Möglichst viele Zuspiele ohne Fehler spielen.
- Auch gegeneinander spielen.
- Auch mit der schwächeren Hand spielen.
- Eigene Wettspielform erproben.



🎯-Übung: Zu zweit im Wechsel einen (Squash-)Ball 20-mal ohne Fehler an die Wand spielen.

➔ Weitere Squash-Spielformen: Vgl. Literatur Bro 5/5, S. 60