

# Rückschlagspiele mit Kindern – Squash: Solo Squash

**Angewöhnungsübung für Squash (ich und mein Spielgerät). Erste technische Inputs (Griff, seitliche Positionierung) werden mit dieser Übung eingegeben.**

Die Spielerin spielt den Ball alleine Vorhand gegen die Wand. Vor dem nächsten Schlag lässt sie den Ball auf dem Boden aufprallen.



## Variationen

- Rückhand.
- Vorhand und Rückhand abwechslungsweise.
- Wer schafft am meisten (Anzahl gespielte Bälle zählen.)?
- In der Gruppe (wir bewegen uns beim Spielen den Wänden entlang).

## einfacher

- Den Ball zweimal aufprallen lassen.
- Softball.

## schwieriger

- Volley spielen (direkt in der Luft spielen, ohne Bodenaufprall).
- In der Ecke spielen (Vorhand und Rückhand abwechselnd jeweils an die nähere Wand).
- Mit anderen Bällen spielen.

**Material:** Squashschläger, Squashball (Soft-, Gummi-, Tennis- oder Tischtennisball)

Quelle: Michael Müller, Fachleiter Squash, Verantwortlicher Kindersport Swiss Squash



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**