

Rückschlagspiele mit Kindern – Squash: Double Trouble

Komplexes Spiel mit verändertem Rhythmus. Diese Übung fördert neben der Präzision auch das taktische Spielverständnis.

Statt wie im normalen Squash den Ball abwechslungsweise zu treffen, spielen die Spieler nach dem Aufschlag den Ball immer zweimal nacheinander: Einmal zu sich selbst, das zweite Mal platziert weg vom Gegner.



Variationen

einfacher

- Der zweite Ball muss über der Aufschlaglinie an die Vorderwand gespielt werden.
- Der zweite Ball muss zuerst an die Vorderwand gespielt werden.
- Softball.

schwieriger

- Der zweite Ball muss Volley gespielt werden (direkt in der Luft, ohne Bodenaufprall).
- Der zweite Ball muss in die hintere Courthälfte gespielt werden.

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