

Kurt Haymann / Ulrich Meseck

Technik, Taktik, Training

Offizielles Lehrbuch des
Deutschen Squash Rackets Verbandes



Inhalt

Grundlagen

Spielbestimmende Elemente 8
Spielidee 8 · Spielfeld 9 · Ausrüstung 9

Bewegungstheorie, Grundlagen der Technik 11

Struktur der Schlagtechniken 11 · Funktionale Bewegungsanalyse 11 · Haupt- und Hilfsfunktionen 11 · Gesetzmäßigkeiten des Flug- und Absprungsverhaltens des Balles 13 · Grundstellung,

Erwartungshaltungen 16 · Schlagstellung 17 · Laufbewegungen 18 · Beinarbeit während des Schlages 19 · Mögliche Schrittkombinationen 21 · Zur Bewegungspräzision 21 · Zum Schlagablauf 21 · Beschleunigung des Schlägers 21 · Treffpunkt – Strecke der möglichen Treffpunkte 23 · Pronation und Supination 23 · Griffhaltung 24

Grundlagen der Taktik 25

Schlag- techniken

Einführung 28
Grundschat 28
Longline-Grundschat 29
Vorhand-Longline 30
Rückhand-Longline 34
Crosscourt 38
Boast 41
Trickle-Boast 45
Skid-Boast 46
Reverse-Boast 46
Stop 47
Topspin-Stop 51

Lob 53
Skrew-Ball 57
Volley 59
Halbvolley 63
Spiel aus den hinteren Ecken 65
Killshot 69
Spiel über die Rückwand 72
Harter Aufschlag 75
Lob-Aufschlag 79
Aufschlag-Varianten 82
Rückschat (Aufschlag-Return) 84

Training und Wettkampf

Merkmale des Wettkampfs 85

Leistungsfähigkeit im Squash 86

Spielfähigkeit und Wettkampffähigkeit 86 · Kondition 87 · Technik 88
Taktik 89 · Handlungssteuerung 91

Das Verhältnis von Training und Wettkampf 95

Spezielle Trainingslehre Squash 95
Training als ganzheitlicher Prozeß 96
Wechselbezug von Training und Wettkampf 97

Trainingsplanung 100

Trainingsstufen 100 · Periodisierung des Squashtrainings 104 · Trainingsmethoden 108 · Konditionstraining 109
Techniktraining 113 · Taktiktraining 115
Training der Handlungssteuerung 116

Leistungserfassung 118

Training-Wettkampf-Integrationsprogramm 122

Regeln 124

Literatur 126

Register 127