



Skolesquash



DANSK
SQUASH

Indholdsfortegnelse

Til klubben – den squashansvarlige	s. 3
Skolesquash er et fleksibelt koncept – et hjælperedskab	s. 3
Hvad er, og hvad kan squash?	S. 4
Hvordan foregår skole-squashforløbet	s. 5
Læringsmål	s. 5
Rammerne for skole-squash	s. 5
Undervisningsmodul 1	s. 7
Undervisningsmodul 2	s. 9
Undervisningsmodul 3	s. 12
Undervisningsmodul 4	s. 14
Undervisningsmodul 5	s. 16
Undervisningsmodul 6	s. 18
Undervisningsmodul 7	s. 21
Undervisningsmodul 8	s. 22
Squashbanen	s. 23
Udstyr	s. 23
Teknik	s. 25
Gennemgang af slag	s. 26
Ordforklaring	s. 27
Afrunding	s. 28

Forfatter og Layout: Maiken Møller, Dansk Squash Forbund

Foto: Marlon Photo v. Martin Slothuus Nordsof



Til klubben – den squashansvarlige

Skole-Squash er et koncept udviklet af Dansk Squash Forbund, og Skole-Squash konceptet bygger på et samarbejde mellem skole, squashklub og Dansk Squash Forbund.

Formålet med Skole-Squash er, at øge kendskabsgraden af squash blandt de unge ved at introducere dem for en nyere sport, som pt. ikke er så udbredt i skolerne. Med Skole-Squash kan skoleeleverne stifte bekendtskab med en ny sportsgren, og idrætslærerne kan få sporten under huden og tilbyde en anderledes, intens og sjov aktivitet i idrætsundervisning.

Målgruppen for Skole-squash er primært udskoling, men konceptet kan bruges fra 5. klassetrin. Det er hensigten, at konceptet skal være fleksibelt, og ved en mindre justering af øvelserne eller ved at udelade nogle træningspas kan Skole-Squash bruges til alle klassetrin. Squash kan nemlig spilles af alle aldersgrupper. Squashklubben skal være parat med et træningstilbud efter endt skoleforløb.

Skolesquash foregår grundet faciliteter (Squashbaner) ude i klubberne og ikke i skolehal.

Skole-squash er et fleksibelt koncept – et hjælperedskab

Klubben kan vælge selv at stå for squashforløbet, eller de kan tilbyde skolens idrætsundervisere et kort introduktionskursus til squash i form af "1-2-Træner Squash" + regel gennemgang (samlet 4 timers kursus), hvorefter det så er muligt at sætte forløbet i gang ved at opstarte det med 2 intro undervisningsmoduler,

hvorefter læreren bruger konceptet til at undervise i skoleforløbet, og efter 6-8 ugers forløb laves der en supervision samt en miniturnering i klubben for skolens idrætshold.

Det er dog vigtigt, at skole og klub imellem bruger konceptet fleksibelt. Det skal ses som et hjælperedskab, hvor man kan køre de 8 undervisningsmoduler kontinuerligt, men ønsker man at fokusere mere på basisslagene serv og længde, så må man godt gentage undervisningsmodulerne 1-2, hvis det er det, man ønsker og evt. springe undervisningsmodul 6 over. Eller måske samarbejdet kun kan strække sig over 4 undervisningsgange, og man vælger derfor undervisningsmodul 1, 2, 3 og 8. Der er heller ikke indsat tid for de enkelte øvelser, da det skal være en fornemmelse, man har undervejs - lærer eleverne dette, og synes de, det er sjovt - kan vi bruge lidt mere tid? Ønsket er ikke, at idrætslæreren bliver slave af skolekonceptets program, men netop betragter det som et hjælperedskab - og det er ok, hvis man ikke når alle 4 øvelser i et undervisningsmodul.

Vigtigt er også, at der er plads til frit spil, da mange elever jo synes, det er den sjove del, og det er her, de får det samlede billede af squash, som en sjov sport med fart. Det er derfor vigtigt, at de lærer serv og længde, da de ved at kunne mestre disse grundslag er nået rigtig langt. Kan man serve og slå en længde, så kan man få gang i spillet og dermed få en sjov oplevelse med squash.

Har man elever, der ikke fatter interesse for de enkelte øvelser, så brug suppleringsaktiviteten, da den til tider kan være nemmere at gå til og muligvis er mere omskiftelig, så der er mere variation i det, man sætter eleverne til. (Udover suppleringsaktiviteter i dette hæfte kan der findes øvelser på mini-squash-dvd'en eller 1-2-Træner app, eller hvis der er baner til det – kan man have en bane, hvor der altid er plads til småspil – tysker/frontcourt-game med udskiftning osv.)

Hvad er, og hvad kan squash?

Til skoleledelse og idrætslærerne er det vigtigt at få fortalt - **Hvad er, og hvad kan squash?**

Squash læner sig op ad andre ketsjerspil, men differentierer sig i kraft af, at man må bruge side- og bagvæg. Dette gør spillet meget eksplosivt samtidig med, at man skal kunne tænke i "spil-vinkler" og boldens tilbagespring. Ud over væggene så er forskellen til de andre ketsjerspil også, at spillerne står på samme banehalvdel, hvorfor man i squash taler om "*skak med 110 km/t*" eller "*en boksekamp med ketsjer og bold*", fordi de to spillere "kæmper" om T'et (Uddybning af T'et findes i ordforklaringen sidst i hæftet). Squash er derfor en meget intensiv og hurtig sport – i 2003 blev den kåret til Verdens sundeste sport¹. Ønsker skolen et squashforløb, så kontakt gerne Dansk Squash Forbund eller den lokale squashklub for yderligere info.

Kontaktinfo Dansk Squash Forbund:

Udviklingskonsulent, Maiken Møller

Tlf: 31677677

Mail: maiken@dsqf.dk

¹ Forbes Magazine 2003: Vurderingen bygger på muskulær styrke, muskulær udholdenhed, kardioresperatorisk udholdenhed, smidighed, kalorieforbrænding og skadesrisiko.

Hvordan foregår Skole-Squash forløbet?

Tilbud til idrætslærer om kursus. Efter gennemført kursus, som klubben afholder, kan man aftale med klubben om en evt. instruktør i forbindelse med nogle af undervisningsmodulerne, efterfølgende kører skolen selv undervisningen med idrætslærerne som ansvarlige, hvor dette skolesquash-hæfte danner grundlag for undervisningen (dvs. 6-8 ugers forløb - 8 x 1½ times undervisning), ved sidste undervisningsmodul kan man evt. aftale med klubben om de kan stille en instruktør til rådighed for en supervision eller ved hjælp til en lille skoleturnering, hvis man vælger at afslutte med dette – her kan det også være, at undervisningsmodulet udvides til mere end 1½ time, det er en individuel aftale mellem skole og squashklub. Eleverne kan evt. få klubinfo med, hvis de ønsker at prøve kræfter med mere squash i deres fritid.

Ønsker skolen et videre forløb ud over de 6-8 uger, vil det være en individuel aftale mellem skole og Squashklub, Dansk Squash Forbund vil stå til rådighed for råd og vejledning.

Læringsmål

Skole-Squash tilpasses idrætsundervisningens rammer, og opfylder læringsmål for de forskellige klassetrin. Idrætsunderviseren vil få introforløb i form af det korte kursus og kan derefter bruge øvelsesguiden, men kan i samarbejde med klubben justere på øvelserne, hvis der er brug herfor. Skole-Squash er et godt redskab for intro til en ny og sjov idræt.

Hvad kan Skole-Squash tilbyde - Didaktiske overvejelser? (Undervisningsministeriets retningslinjer for idrætsundervisningen.) Boldspil i idrætsundervisningen (slagbold). Fokus for læringsmål er: Kaste, gribe, sparke, dribble, slå, aflevere og modtage forskellige boldtyper og slagredskaber samt at opøve motoriske færdigheder. Og taktiske færdigheder: at udnytte rum og spilbarhed, hvilket er essentielt i squash – da man tænker i træfpunkt på væg, vinkler for boldens bane samt tilbagespring osv.

Derudover vil Skole-Squash øge elevernes styrke og koordinationsevne (hånd-øje) samt deres bevægelighed (eksplosionskraft og hurtighed)

- Trin 1: Kropslig handling
- Trin 2: Brug af opnåede færdigheder individuelt eller i samarbejde med andre
- Trin 3: Refleksion over egen handling
- Trin 4: Erkendelse ved mestring af bevægelse, som giver refleksion og erkendelse af kroppens muligheder

Rammerne for skole-squash

Undervisningsmodulerne er opbygget, så der forventeligt kan være ca. 4-6 spillere pr. bane. Dvs. en klub med 3 baner kan rumme ca. 18 elever ad gangen. Dog kan der laves supplerende motorisk aktivitet, som i hvert undervisningsmodul er beskrevet som supplerende aktivitet, og man derfor vil kunne aktivere flere elever på samme tid. Ligger Squashbanerne i forbindelse med en hal, kan man evt. afvikle nogle af suppleringsaktiviteterne i hallen.

Eleverne introduceres for grundlæggende squash teknik gennem leg og motoriske øvelser. Flere elever kan være i gang på samme tid, da der vil være småøvelser til opøvelse af hånd-øje-koordination samt bevægelsesmønstre. Der vil være en progression i Skole-Squash-forløbet, så eleverne hele tiden udfordres. Der vil være fokus på fortløbende krav til den tekniske og taktiske forståelse og udførelse af squashspillet.

Ved præsentation af slag bruges vis-forklar-vis-metoden, som også er præsenteret i "1-2-Træner Squash".

Vis øvelsen – Forklar øvelsen – vis øvelsen igen – lad eleverne prøve øvelsen

Skolesquash - Husk!

- Undervisningen skal være sjov og lærerig
- Eleverne skal udfordres tilpas...

Rammen for en lektionsplan - 8 undervisningsmoduler (ca. 1½ times aktivitet)

Generelt indeholder hvert undervisningsmodul nedenstående punkter, så det tilsikres, at de opsatte læringsmål efterleves:

- Opvarmning (Kropslig motorik/bevægelse)
- Intro til slag
- Slag udførelse med target (teknik)
- Småspil (eller kampe)
- Udstrækning
- Tjekliste med fokuspunkter til underviseren samt et refleksionsspørgsmål man kan stille eleverne.



1. Lektionsplan (1½ time) – Klubtræner og Idrætslærer

Formål: Intro til squash – grundlæggende kendskab spil og regelgennemgang

Tema: Grundslag - serv og længde

Indhold:

1. Introduktion af squash, banen, spillet samt kort regelgennemgang
2. Opvarmning
3. Greb
4. Slag:
 - Serv (over- og underhånds)
 - Længde (forhånd - FH)
5. Småspil: Tysker (Frit spil - alle får lov at spille)
6. Udstrækning af baller, læg og lår anbefales.

Undervisningsmodul 1	
Introduktion af squash: Fortæl kort om hvad squash er, præsenter ketsjer, bolde samt banens linjer. (se intro bagers i hæftet s. 22)	Remedier: Vis forskellige boldtyper, ketsjere (mini/voksen), forklar regel om briller (pas på øjenskader)
Opvarmning: Slå-Skum-Stikbold Man spiller stik-bold på en squash-bane, men bolden skal ikke kastes, men man skyder til den med hånden. Hvis man bliver "skudt", skal man lave 5 gentagelser af en øvelse for at være med igen. Eks: mavebøjninger, men også øvelser med ketsjer og bold. Gå på banen ved siden af, og kast 5 bolde i en spand – Først når man har ramt med 5 bolde, kan man være med igen.	Remedier: Der skal bruges 4-5 små skum-bolde. Ca. 10 personer pr. squashbane Kasse/spand til træfpunkt samt mange små bolde – gerne af forskellig størrelse. (Øvelser: Sigt efter en kasse/spand, både med eller uden studsning. Mavebøjninger, armstræk, englehop osv.)
Grundslag: Serv og Længde Start med at introducere greb 	
Øvelse 1: Serv 	Forklaring og demonstration: 1. Lad eleverne slå bolden op ad væggen med underhåndsslag. For at fornemme bold og ketsjer (Hånd-øje-koordination) 2. Forklar serveren. Greb. Position på banen, stå korrekt med ben i servefelt. Træfpunkt på frontvæggen samt et target (ordforklaring findes sidst i hæftet s. 27) bagerst på banen i modtagerfeltet. (Slaget udføres som beskrevet sidst i hæftet under afsnittet, Teknik). Forsøg gerne med både under- og overhåndsserv. Samt fra begge sider på banen.

Øvelse 2: Serv	<u>Forklaring og demonstration:</u> 1. Læg et target helt nede i baghjørnet. Forsøg nu at ramme target ved at serve en blød serv, som træffer højt på frontvæggen, evt. med træf på sidevæggen nær baghjørnet, hvor den så dropper ned på target. Hver spiller får tre forsøg ad gangen. 2. Læg target lige bag serveboksen. Forsøg nu at ramme target ved at serve en hård serv, som træffer frontvæggen lige over servelinjen, og rammer sidevæggen lavt nær træfpunkt ved serveboksen.
Øvelse 3: Længde (Forhånd - FH)	<u>Forklaring og demonstration:</u> Solo-øvelse: Start med at stå klar i position bagerst på banen, spil en længde. (Bolden følger sidevæggen tæt) 1. Lad eleverne skiftes til at slå 3-5 længder i træk (Start evt. omkring servelinjen og bevæg så længere tilbage på banen, for at øge sværhedsgraden)
Øvelse 4: Længde (FH)	<u>Forklaring og demonstration:</u> 1. Læg target ind bagerst på banen, hver spiller kan nu konkurrere om at få flest træffere.
Frit Spil Tysker (Man kan evt. spille tysker på 2 baner og 1 bane med alm. Kamp)	Fordel spillerne på banerne. Bagerste kvartbane i venstre side er "lukket", her må bolden ikke spilles. I bagerste venstre kvartbane-felt står spillerne og venter til, det er deres tur. To spillere spiller nu, hvor den ene server fra venstre side og dermed sætter spillet i gang. Den der taber går bagerst i køen. Vinderen står i højre side, og en ny server kommer ind.
<u>Råd til underviseren:</u> Hvis eleverne har svært ved at få styr på bolden, kan de rykke tættere på frontvæggen. Sørg for at holde alle spillerne aktive. Hvis der ikke er plads til at spille længder på den lange del af banen, så gør det på den brede del, så der er plads til flere elever.	<u>Fejlretning:</u> Det tekniske fokus i dette træningspas handler mest om, at elevernes krop skal "ville det samme" som deres ketcher. Lad i serveøvelsen spillerne lægge deres ketcher på deres brystkasse som eksempel. Ketcheren skal pege i den samme retning, som bolden skal. Lad eleverne forsøge sig med underhåndsserven først. Nogle vil instinktivt forsøge at serve overhånd, men det går ikke altid godt. Det er vigtigt, at ketcherhovedet er åbent, når bolden rammes.
<u>Supplerende øvelser:</u> Motorik, bevægelse, hånd-øje-koordination, Squash-cirkus: Hold korrekt greb på squashketsjeren. Lad bolden balancere på ketsjeren. Slå bløde slag op i luften med underhånd. Target-punkt (spand/kegle-markering) sigt efter denne – hvor mange træffere ud af 10 bolde (lav evt. en lille konkurrence). Små-spil op ad væggen, hvor man slår små bløde bolde og forsøger at holde bolden i gang så længe som muligt uden at den tabes – bevægelse tæt mod væggen, hvorefter distancen øges.	
<u>Udstrækning:</u> Af baller, lår og læg	

Tjekliste og fokuspunkter – sørg for at eleverne efter timen har kendskab til:

- Squashbanen og dens linjer/streger
- Hvornår er bolden inde eller ude
- Hvor mange gange må bolden ramme gulvet – eller vægge
- Hvilket slag er en længde

Refleksion:

Hvad er forskellen på om man i serv træffer væggen højt eller meget tæt på servelinjen?
(Svar: Afhængig af slagets hårdhed)

2. Lektionsplan (1½ time) – Klubtræner og Idrætslærer

Formål: Fortsat forståelse af squash ved kendskab til grundslag samt små-spil og pointtælling gennem kamp

Tema: Fortsat grundslag, serv og længde (Forhånd og Baghånd – efterfølgende forkortet FH og BH)

Indhold:

1. Kort repetition af spillet – intro til reglen om "Let" – (Hvad er let? –Se regelfolder eller ordforklaring sidst i hæftet)
2. Opvarmning
3. Slag:
 - Serv (over- og underhånds)
 - Længde (forhånd og baghånd)
4. Intro til øvelse: Længde-kamp
5. Frit spil – Kampe til 5 point
 - a. Hvis plads kan man lave en samtidig tyskerbane for de der ikke spiller kamp. Eller man kan lave motorik og hånd-øje-koordinationsøvelser udenfor banen
6. Afslut med udstrækning af baller, baglår samt arme (underarm – BH)

Undervisningsmodul 2	
Start med at introducere eleverne for reglen om "Let". (Se regelfolder) Hvornår og hvem kan bede om en, "Let please!"	
<u>Opvarmning:</u> Bevægelse - Løbemønstre Start med almindeligt løb frem og tilbage på banen – sæt gerne armsving på. Chassé løb, sidelæns løb med lavt tyngdepunkt Opstil kegler for sidelænsbevægelse mellem kegler. Motorikstige – lav forskelligt løb/bevægelsesmønstre (Forlæns løb en fod i hvert felt/to trin i hvert felt, kryds med en fod i felt, spring over osv.) – efter et par bevægelser gennem motorikstigen kan man evt. bruge ketsjer og bold, så man balancere med bold på ketsjer gennem motorikstigen – evt. med bolden i små-spil.	<u>Remedier:</u> Kegler og motorikstiger Ketsjer og bolde 
<u>Grundslag: Serv og Længde</u>	
Øvelse 1: Serv	<u>Forklaring og demonstration:</u> 1. Start med at gentage demonstration af serv 2. Lad eleverne serve skiftevis mod target (3 serve hver)
Øvelse 2: Længde (FH) (Skygge squash)	<u>Forklaring og demonstration:</u> 1. Sæt bevægelse på slaget, så eleven bevæger sig fra T'et til bagerste halvdel af banen og slår en længde. (Vis bevægelse og slag uden bold) Lad eleverne lave bevægelsen uden bold (skyggesquash/Ghosting) 2. Lav nu øvelsen med bold – en feeder, så eleven kan bevæge sig fra T'et og ned og slår en længde (FH)

Øvelse 3: Længde (BH) 	<u>Forklaring og demonstration:</u> 1. Start med at introducere slaget og lad eleverne, som i forhånd, lave solo-øvelse: Start med at stå klar i position bagerst på banen i baghåndssiden, spil en længde. (Bolden følger sidevæggen tæt) 2. Lad eleverne skiftes til at slå 3-5 længder i træk (Start evt. omkring servelinjen og bevæg så længere tilbage på banen for at øge sværhedsgraden)
Øvelse 4: Længde (BH)	<u>Forklaring og demonstration:</u> 1. Sæt bevægelse på slaget, så eleven bevæger sig fra T'et til bagerste halvdel af banen og slår en længde (BH). (Vis bevægelse og slag uden bold) Lad eleverne lave bevægelsen uden bold 2. Lav nu øvelsen med bold – en feeder, så eleven kan bevæge sig fra T'et og ned og slå en længde (BH) 3. Parvis kan eleverne spille en længdekamp (4 på banen, 2 i hver side)
Frit spil	Lad eleverne spille små kampe med point til 5, hvorefter der kan være udskiftning. En bane kan der spilles tysker, så flere er i gang. Herudover kan man bruge "se og lær", så nogle elever følger med fra sidelinjen, og opøver deres evner – både i forhold til hvordan spillerne står på banen, slagafvikling samt brug af regelen om "Let".
<u>Råd til underviseren:</u> Det kan være svært for eleverne at feede til hinanden, da det kræver forholdsvis stor præcision. Lad dem kaste bolden i stedet, hvis øvelsen ikke kører.	<u>Fejlretning:</u> Ligesom i forhånden, er det vigtigt, at bolden spilles med et åbent ketcherhoved. I baghånden har eleverne en tendens til at fejlplacere sig i forhold til bolden. Læg stor fokus på, at de rammer bolden lige ud for sig selv, og at bolden ikke kommer for langt bag dem eller bliver spillet for langt fremme / tidligt. Hav også fokus på, at de kommer ned i knæ så bolden løftes.
<u>Supplerende øvelser:</u> Motorik, hånd-øje, bevægelse Ketsjer-sjov: - 5-6 mand i cirkel med lidt mellemrum, stiller ketsjeren foran sig med ketsjehovedet nedad, der tælles til tre, og på 3 bevæger alle sig en plads til siden og griber ketsjergrebet ved siden af, før ketsjeren er i gulvet. Bevægelse chassé og lavt tyngdepunkt. Kan forsøges både med og mod uret, for at øge sværhedsgrad kan man bevæge sig to pladser, modsat retning eller gøre cirklen større. - Forsøg at jonglere med ketsjeren, dreje greb i hånden, kast ketsjeren i luften og grib igen grebet, hold	

ketsjeren midt på skaftet med fingerspidserne og få den til at spinde osv.

- Læg bolden på ketsjeren og gå nu rundt mellem hinanden mens bolden balanceres. Man skal forsøge ikke at tabe sin bold, men man må godt tjatte med hånden til de andres ketsjer – men pas på de må også tjatte til din. Tabes bolden mere end 3 (5) gange, er man ude og kan idømmes en straf.

Udstrækning: Baller, baglår og arme

Tjekliste og fokuspunkter – sørg for at eleverne efter timen har kendskab til:

- Reglen om "Let"
- Forskellen på en forhånd og baghåndslængde
- Position i forhold til bolden i slagudførelsen (Længde – FH+BH)
- Forståelse for pointtælling (running score)

Refleksion

Hvorfor er det i et spil som squash vigtigt at have en regel om Let?

(Svar: Da spillerne bevæger sig på samme banehalvdel kan det give farligt spil)



3. Lektionsplan (1½ time) – Idrætslærer og (evt. klubtrænere)

Formål: Udvikling af teknisk og taktisk forståelse gennem bevægelse og position ved slagafviklingen samt vinkel for træfpunkt – banens vægge - rumforståelse

Tema: Kryds og Boast (Forslag i slagafvikling samt slagretning i forhold til tidligere længde)

Indhold:

1. Opvarmning – leg
2. Slag:
 - Kryds (FH+BH)
 - Boast
3. Intro til øvelse: Kryds og Boast
4. Små-spil, Tysker baghåndsside (Kø i højre side)
5. Afslut med udstrækning

Undervisningsmodul 3	
Opvarmning: Smør-hul 2 hold spiller mod hinanden. Spillet foregår ved, at hold spiller sammen ved at kaste bolden til hinanden. Holdspillere må flytte sig, men spiller med bolden må ikke. Modstanderhold skal forsøge at få bolden. Sidevægge må bruges. Man spiller til 20 point. Point tælles ved at tælle, hvor mange gange man kan spille bolden på eget hold inden, den erobres af det andet hold. Hvis man spiller med sidevægge giver det et bonus-point.	Remedier: Hold af ca. 8 personer på 1 bane. Stor skumbold med "hud" Overtrækstrøjer
Grundslag: Kryds og Boast	
Øvelse 1: Kryds 	Forklaring og demonstration: 1. Introducer slaget kryds 2. Soloøvelse: Lad eleverne slå to længder og på 3. slaget slår de kryds så de slår mod modsatte baghjørne.
Øvelse 2: Kryds	Forklaring og demonstration: 1. Lad eleverne spille parvis, hvor de begge slår krydset – så de slår fra baghjørne til modstanderens baghjørne (Husk at byt, så de forsøger sig i både FH og BH).

Øvelse 3: Boast 	<u>Forklaring og demonstration:</u> 1. Introducer slaget boast 2. Soloøvelse: Lad eleverne slå bolde i sidevæggen skiftevis med forhånds- og baghåndsslag. 3. Lad eleverne parvis øve boast: 1 feeder ved at kast bolden i bagvæggen og spilleren slår en boast. Feeder kan variere øvelsen ved at kast bolden i bagvæggen så den rammer sidevæggen før der boastes. Husk at bytte så begge får lov at spille boast, byt også banehalvdel, så de får forsøgt sig med slaget fra både FH og BH.
Øvelse 4: Boast	<u>Forklaring og demonstration:</u> 1. Lad eleverne forsøge sig med både 2-vægs og 3-vægs boast, så de kender forskellen. 2. Parvis kan de forsøge at få en flydende øvelse ved at A-spiller slår en boast fra baghjørnet, B-spiller slår et længde-kryds og A kan igen slå boast.
Frit spil	Eleverne spiller små kampe til 7 point evt. en bane med tysker.
<u>Råd til underviseren:</u> Når boast og kryds skal forklares, er det en god idé at tage udgangspunkt i det slag, de allerede kender: Længden. Et kryds er en længde, som rammes tidligere, så bolden krydser banen. Ved en boast bruges samme teknik som ved en længde, bare hvor man har placeret sig, så man kigger ned mod baghjørnet og slår længden ind i sidevæggen med en vinkel, der sender den skråt mod frontvæggen.	<u>Fejlretning:</u> Hav fokus på, at eleverne bruger et åbent ketcherhoved, er nede i knæ og har den rigtige position – ”linjen”, der går gennem begge skuldre, skal pege i samme retning, som bolden skal. Hvis eleverne ikke kan finde den rigtige retning på boasten, kan du bede dem sigte efter det fjerneste fronthjørne på banen ved siden af.
<u>Supplerende øvelser: Stationstræning</u> På en squashbane laves der stationstræning. Lav løbebaner på langs i den ene side. Kegler til chasséløb, motorikstige til forskellige bevægelse, lav forskellige hop henover den korte bane (samlet afsæt, hink, lunges osv.) Mave- og rygbøjninger samt armstrækninger. Evt. hop sjippetov ellers sprællemænd/skihopp. Arbejde ca. 1 min moderat, pause og byt ca. 30 sekunder.	
<u>Udstrækning:</u> Baller, lår, læg	

Tjekliste og fokuspunkter – sørg for at eleverne efter timen har kendskab til:

- Forskellen på længde, kryds og boast?
- 2-vægs boast og 3-vægs boast
- Forståelsen af slagafvikling i forhold til target-punkt på væggene

Refleksion:

Hvor vil man typisk være placeret på banen, hvis man laver en angrebs-boast og hvorfor?

(Svar: Man vil typisk stå ca. midt på banens længde og klar til at spille en længde, man afventer til modstander er ude af balance eller gør tegn til at gå efter en længde, og der kan man så vælge at spille boast for at presse/snyde sin modstander)

4. Lektionsplan (1½ time) – Idrætslærer og (evt. klubtrænere)

Formål: Fortsat udvikling af teknisk og taktisk forståelse igennem brug af offensiv/defensive slag.

Tema: Drop og Lop

Indhold:

1. Opvarmning (Front og bagvæg)
2. Slag:
 - Drop
 - Lop
3. Intro til øvelse: Front-court-game
4. Intro til Øvelse: Lop, hvordan kommer man ind i kampen igen
5. Afslutning med udstrækning af lår samt læg

Undervisningsmodul 4	
Opvarmning: Krokodille (hale-fange) En eller to er krokodille (fanger) og står midt på banen, de andre er landkrabber og skal løbe fra frontvæg til bagvæg uden at miste halen. Hvis man mister halen er man ude. Når man er ude får man en på forhånd bestemt øvelse, der skal laves med 5-10 gentagelser – englehop, armstræk, osv. Derefter ny hale. Underviseren sørger for, at der skiftes fanger.	Remedier: Mærkeband (haler) – Alternativt kan man bruge tøjklammer.
Grundslag: Drop og Lop	
Øvelse 1: Drop 	Forklaring og demonstration: 1. Introducer slaget drop 2. Lad eleverne parvis øve droppet. Spillerne starter tæt på frontvæggen. En feeder kaster (spiller) en blød bold lige over tinnet (nederste linje på frontvæg), spilleren dropper. Spillerne kan forsøge at holde bolden i gang ved kun at droppe. 3. Front-court-game: Spillerne må kun spille drop på den forreste halvdel af banen – hvem får først 5 point.
Øvelse 2: Drop	Forklaring og demonstration: 1. Soloøvelse: Lad eleven holde bolden i gang ved at spille 2-3 længder og derefter et drop. 2. Parøvelse: Spiller-A server, spiller-B modtager og forsøger at slå et drop – dette slag kan være svært, da det kræver præcision grundet den lange distance til frontvæggen.
Øvelse 3: Lop	Forklaring og demonstration: 1. Introducer slaget Lop 2. Lad eleverne parvis øve lop: Feeder står tæt på frontvæggen og kaster eller slår et blødt drop, spilleren slår et lop, som lander bagerst på banen. Lad eleverne forsøge sig med både lige og kryds lop. Husk at bytte og skift evt. hjørne, så de får lov at spille lop i både FH og BH.

Øvelse 4: Drop og Lop	Forklaring og demonstration: 1. Lad eleverne spille en drop-kamp, hvor der skal være min. 5 drop før der må slås et lop.  2. Parøvelse: Spiller-A server, spiller-B slår et kryds drop, spiller-A bevæger sig frem på banen og slår et kryds lop. Øvelsen starter forfra. Hvis det fungerer, kan eleverne forsøge at holde øvelsen kørende – kryds drop og kryds lop)
Frit Spil	Lad eleverne spille små kampe til 5 eller 7 point. Kan evt. bruge en bane hvor eleverne spiller "1-2-3". 3 mand placerer sig på banen, og de skiftes til at slå i rækkefølgen 1-2-3. De skal altså kunne udføre slaget, så bolden placeres tæt på næste spiller.
<u>Råd til underviseren:</u> Når drop og lop skal spilles, kan der igen tages udgangspunkt i slaget "længde". Droppet er en længde med et kortere og blødere sving, der stoppes tidligere. Fokus på at droppet rammer gulvet før sidevæggen. I loppet skal fokus være på at ramme så højt på frontvæggen som muligt.	<u>Fejlretning:</u> Slagene drop og lop kræver, at eleverne kommer langt ned i knæ for at være så stabile som muligt. For disse to slag handler det meget om, at slagene skal spilles blødt og præcist. Pas på at eleverne ikke skyder for hårdt i begge typer slag.
<u>Supplerende øvelser: Små-spil på væg og tilvænningsøvelser</u> - Flere spillere på en bane, hvor der spilles drop ad front-væggen. - Spillerne går rundt mellem hinanden mens de spiller små bløde bolde i luften, når underviseren råber skift, skal man få øjenkontakt med eller råbe navn på en af de andre spillere, som man så bytter bold med ved et blødt slag op i luften. Ca. 8 spillere på en bane. - Lad eleverne gå rundt mellem hinanden mens de balancere bolden på ketsjeren. Man må godt give sine medspillere et lille puf eller et lille "dask" til deres ketsjer for at få dem ud af balance, men husk at passe på egen bold. Pege-til-hjørne: En spiller dirigerer de andre 3-4 spillere rundt på squashbanen ved at pege. Hvis der ikke er så meget plads kan man nøjes med at dirigere fra T'et og ned på bagbanen. (Dette kan justeres alt efter hvor meget bane plads man har) – I squash også kaldet Ghosting!	
<u>Udstrækning:</u> Lår, baller	

Tjekliste og fokuspunkter – sørg for at eleverne efter timen har kendskab til:

- Angrebs og defensive slag i forhold til drop og lob – hvornår bruges hvad?
- Hvad betyder begrebet, Ghosting?

Refleksion:

Tilvænningsøvelse – Hvad sker der, når man får en ketsjer i hånden og skal træffe en bold?

(Svar: Den forlængede arm, Hånd øje koordination)

Øvelse 2:	<u>Forklaring og demonstration:</u> 1. I hver side af banen kan denne øvelse laves: Spiller A server fra midterlinje, spiller B slår en længde, Spiller A slår drop, spiller B slår lop. Øvelsen kan her fortsættes fortløbende med længden osv. Alternativt startes øvelsen forfra. Lad eleverne forsøge sig både i FH og BH. (4 spillere pr. bane)
Frit spil	Frit spil, små kampe, tysker (FH eller BH), anden små-spils aktivitet. 
<u>Råd til underviseren:</u> Forklar gerne vigtigheden af et godt løbemønster og deraf en god position for at kunne slå et godt slag.	<u>Fejlretning:</u> En typisk fejl i løbemønsteret kan være, at eleverne efter at have slået et slag foran på banen vender sig om og løber forlæns tilbage til T'et. Man skal altid bakke tilbage til T'et, når man kommer fra et slag foran på banen. Det er ligeledes en fordel at bruge chassé /sideskridt, når man bevæger sig fra T'et mod bagvæggen i stedet for blot at løbe normalt mod bolden.
<u>Supplerende øvelser: Bevægelse</u> Bodyguard: Fangeleg, hvor 3 elever går sammen – en er stjerne, en er bandit og en er bodyguard. Det gælder nu for banditten om at fange stjernen, dog skal bodyguarden hele tiden forsøge at forhindre dette. Kan evt. leges på et begrænset område ¾- eller ½-bane. (hurtighed, bevægelse, retningsskifte) Cirkel-fange: Fange-leg, hvor 4 elever er sammen, 3 af dem danner en cirkel, hvor de holder hinanden i hænderne, det bestemmes nu, at én af eleverne i cirklen skal fanges af den, der står uden for cirklen. De to andre skal forsøge at hindre eleven i at blive fanget. Man bevæger sig sidelæns rundt – lavt tyngdepunkt, retningsskifte og hurtighed. Man kan eventuelt gøre legen lidt sværere ved at sætte en kegle i midten af cirklen, og man må så ikke bevæge sig væk fra keglen. (Legen kan også godt leges med 5-6 elever) Tæl-til-Ti: Eleverne danner en cirkel, hvor de står med hinanden i hænderne. Op til 12 personer pr. cirkel. De bevæger sig nu mod venstre med chassé skridt og lavt tyngdepunkt samtidig med at de tæller til 10, ved 10 skifter de retning og tæller nu kun til 9 – igen retningsskifte og tæl til 8 osv. Legen kan gøres lidt svære ved at de tæller ned 10-9-8-7... <u>Udstrækning:</u> Ben og arme	

Tjekliste og fokuspunkter – sørg for at eleverne efter timen har kendskab til:

- Bevægelsesmønster på banen – udfaldsben
- Udgangsstilling – T'et

Refleksion:

Hvorfor er det smart at indøve løbemønstre, og er squash forskellig fra andre sportsgrene?

(Svar: Den hurtigste, mest effektive og energibesparende måde at nå bolden. Samtidig er der jo i squash en bevægelsesmåde, så man tilsikre sig, at modstanderen har direkte adgang til bolden – forskellig fra evt. badminton/tennis)

6. Lektionsplan (1½ time) – Idrætslærer og (evt. Klubtrænere)

Formål: Udvikling af forståelsen af det mentale, der er på spil i kampen, samt grundlæggende vinderprincipper – via intro til vindere og spil

Tema: Repetition af "kampen" om T'et (boksingen), Volley og Kill

Indhold:

1. Opvarmning
2. Slag:
 - Volley
 - Kill
3. Spil
4. Afslutning og udstrækning

Undervisningsmodul 6

Start med at tale lidt om betydningen af T'et i squash – Hvorfor er det vigtigt at "erobre" T'et?



Opvarmning: "Alternativ ultimate"

Eleverne spiller 6-8 mand på en bane. Der laves et mindre målfelt (markeret felt med 4 kegler) i hver ende af banens længde. Eleverne spiller nu ultimate, men med en lille skumbold – hold af 3-4 spillere.

Remedier:

Kegler og skumbold

Grundslag: Kill og Volley

Øvelse 1:

Kill

Forklaring og demonstration:

1. Introducer slaget kill. En bold der træffes højt og får en nedadgående bane.
2. Solo-øvelse: Lad eleverne slå slaget, hvor de selv lægger bolden op, markerer et target, hvor bolden skal ramme – hvor mange kan de få.

	3. Par-øvelse: En feeder lægger bløde bolde op ved at serve en blød bold, som ikke kommer længere end midterlinjen. Forsøge et par gange hvor man varierer distancen til frontvæggen, og spilleren bevæger sig fra T'et ud til slagposition.
Øvelse 2: Volley	<u>Forklaring og demonstration:</u> 1. Introducer slaget volley. Et slag, hvor bolden træffes inden den har ramt jorden. (Volley kan kombineres med alle slag) 2. Solo-øvelse: Lad eleven serve en blød høj serv – slå en volley. (først blot som længder – 3 mand på banen) 3. Parøvelse: En feeder lægger den bløde høje serv, modtageren spiller en volley (lad eleverne forsøge sig med både volley-længde, volley-kryds, volley-boast osv.)
Frit spil	Frit spil, kampe, tysker osv.
<u>Råd til underviseren:</u> Når der skal spilles kill, bør ens ketcher gå fra højt mod lavt, og vægten skal lægges fremover på det forreste ben. Ved volley kan man benytte den samme teknik som ved en normal længde – blot med et kortere sving tilbage, da man kan bruge kraften fra bolden, der endnu ikke har ramt jorden.	<u>Fejlretning:</u> Typiske fejl er, at eleverne forsøger at skyde for hårdt på kill. Fortæl dem, at den lave placering over tin'et er meget vigtigere end slagets hårdhed. Balancen skaber typisk problemer ved volley. Sørg for at eleverne har begge ben plantet solidt på gulvet, men med godt mellemrum og nede i knæ.
<u>Supplerende øvelser:</u> "Volley" Selvøvelse volley (kan laves på sidevæggen). Start tæt på væggen, slå bolden direkte i væggen 5 gange, ryk derefter to skridt baglæns, spil igen bolden direkte i væggen 5-6 gange, igen ryk baglæns – øg hele tiden afstand til væggen – spil volley (bolden må ikke røre gulvet). "Sprint på banen" (Der kan godt løbe et par elever ad gangen – skift/pause – kan også laves som små stafetter i hold) 1. Halvbanesprint: Lad eleverne stå på midterlinjen – de skal nu sprinte til frontvæg, røre tinnet, og baglæns løb tilbage til midterlinjen. 2. Stjernesprint: Lad eleverne stå på T'et med front mod frontvæggen. Sprint nu til venstre hjørne, rør samlingen, og løb tilbage til T'et. Gentage til alle hjørner på banen. 3. Pendulsprint: Lad eleven stå ved bagvæggen med front mod frontvæggen. Løb nu til linjen som markerer bagerste streg i serveboks. (marker evt. strengen, da den jo er usynlig på resterende del af banen) rør strengen og løb tilbage, løb nu ud til midterlinjen, rør strengen og løb tilbage, løb helt til frontvæggen rør tinnet og løb tilbage.	



"Hop på banen"

1. Hop højt: Lad eleverne stå ved sidevæggen, de skal bøje helt sammen i kroppen som en fjeder, og så hoppe lodret op med strakt arm, og med hånden skal de røre væggen så højt som muligt. (lav 5 hop og pause, gentag øvelsen 3 gange).
2. Hop over stregen: Lad eleven stå med en fod på hver side af en af banens streger/linjer. Eleven skal nu hoppe sidelæns og lande på en fod, tag et lille hop på denne fod og hop så sidelæns tilbage, så man lander på modsatte fod. Gentag øvelsen
3. Samme som ovenfor men eleven hopper på to fødder og samlede ben – Eleven skal her forsøge at hoppe langt sidelæns med dobbelt benafsæt.

Udstrækning: Ben og arme.

Tjekliste og fokuspunkter – sørg for at eleverne efter timen har kendskab til:

- Hvilket slag er en volley
- Hvad er et kill
- T'ets betydning i squashkampen

Refleksion:

Hvad gør forskellen på det lange og korte tilbagesving, hvis man eksempelvis spiller en volley?

(Svar: Energien fra bolden som endnu ikke har ramt jorden kan give ekstra power uden langt tilbagesving)



7. Lektionsplan (1½ time) – Idrætslærer og (evt. Klubtrænere)

Formål: Udvikling af elevernes forståelse af squashspillet – via spil samt en kort intro til regler i forhold til begreberne Let, No let og Stroke

Tema: Reglerne for Let, No let og Stroke

Indhold:

- Regel gennemgang
- Opvarmning
- Spil med fokus på reglerne for Let, No let og Stroke (dommerfunktion)
- Afslutning med udstrækning samt en lille squash-quiz

Undervisningsmodul 7

Start med en kort regelintro – brug regelhæfte. Vis gerne eleverne eksempel på en dommerseddel. I squash dømmes man ofte selv kampe helt ned i juniorrækkerne – lad eleverne dømme hinandens kampe i dette træningspas.

Opvarmning: "Vinkel-hockey"

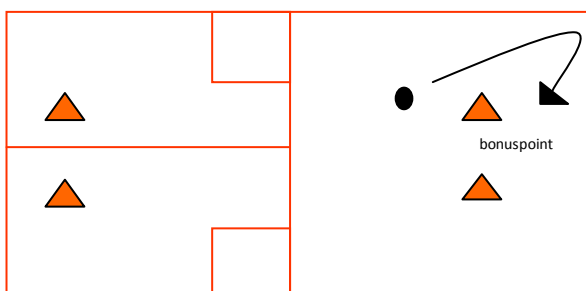
Der spilles hockey, men målene skal vende omvendt, så de står med "ryggen" mod midtbanen. Dvs. man skal score mål ved at gå bag om målet og score fra den side, eller alternativt ved at bruge væggen som bande for at score. (Kan evt. lave ekstra regel med, hvis væg træffes i målskud, så giver det bonuspoint, hvis både sidevæg og bag-/frontvæg træffes, så er det to bonuspoint) 4 spillere pr. hold – 8 mand på banen.

Vi-bruger-os-selv

Eleverne står på række med let mellemrum, bagerste mand løber nu slalom mellem de foranstående, når han når forrest i rækken, starter bagerste mand, og sådan kan man bevæge sig frem og tilbage på banen. Et alternativt er at man ligger på gulvet, og bagerste mand hopper over de andre og ligger sig forrest, hvorefter bagerste mand sætter i gang.

Remedier:

Hockey-stave og bold, evt. kegler som mål.



Der spilles kampe hvor eleverne forsøger sig med reglerne – 1-2 dommere pr. kamp (bedst af tre sæt til 5 point) – rotation.



Der kan evt. være to elever, som agerer "Coach/træner", og giver deres spillere feedback.

Øvelse: Squash-quiz	Lad eleverne Tippe en 13'er – har du styr på squash?  (Uddel kopier og lad dem selv udfylde)
<u>Supplerende øvelser:</u> Sten-Saks-Papir To-og-to står eleverne overfor hinanden ved midterlinjen. De leger nu sten-saks-papir, hvor taberen skal fange vinderen inden, denne når bag-/frontvæggen. (En variation kan laves, hvor man leger i hold. De to hold aftaler, hvad de vil spille, sten, saks eller papir. De ligger overfor hinanden ved midterlinjen, og slår i takt, udfald skal være det der er aftalt på holdet. Hurtigt op og løb, for igen skal taberhold nu fange vinderhold inden, de når front-/bagvæg. Bliver man fanget, kommer man på det andet hold) Ca. 10-12 elever pr. bane.	
<u>Udstrækning:</u> Ben og arme	

Tjekliste og fokuspunkter – sørg for at eleverne efter timen har kendskab til:

- Reglerne samt lidt generel squash-viden qua squash-quiz

Refleksion:

Hvorfor kan det være vigtigt, at der er en dommer i squash?

(Svar: Selv om det er fairplay, er det konkurrence, og der kan være tolkninger, hvor det er vigtigt, at der er en objektiv og neutral person, der dømmer og træffer beslutninger for spillerne)

8. Lektionsplan (1½ time) – Idrætslærer og Klubtrænere (Supervision)

Formål: Kendskab til klubmiljøet i en squashklub samt elevturnering

Tema: Klubmiljø og turnering/konkurrence

Indhold: Turnering

Undervisningsmodul 8	
Klubrepræsentant skal her være med, og skal fortælle om mulighederne i klubben. Hvordan er det at spille squash i en klub? Kan man spille turneringssquash? Hvad kan sporten og klubben tilbyde?	
<u>Opvarmning:</u> Eleverne skal selv stå for deres opvarmning – hvad er vigtigt at få varmet-op, så de er klar til kamp? (Elevens egen refleksion) (Man kan godt starte med kort fælles-aktivitet, men ellers skal eleverne selv finde et par øvelser, som er squash-relevante)	<u>Remedier:</u>
Squash-Turnering Ha dommersedler klar og spil evt. små kampe bedst af 3 sæt eller lignende – klubben kan justere så det passer bedst til antal elever.	

Tjekliste og fokuspunkter – sørg for at eleverne efter timen har kendskab til:

- Squash spilles på klubbasis og som konkurrencesport – med turneringssquash
- Klubliv og det sociale element i squash

Refleksion:

Kan squash mon også spilles som double?

(Svar: Ja, for konkurrence kræver det en lidt bredere bane, og man ser derfor klubber, hvor de har baner med flytbare vægge. For motionssquash kan det godt spilles på almindelig bane, men pas på hinanden)

Squashbanen

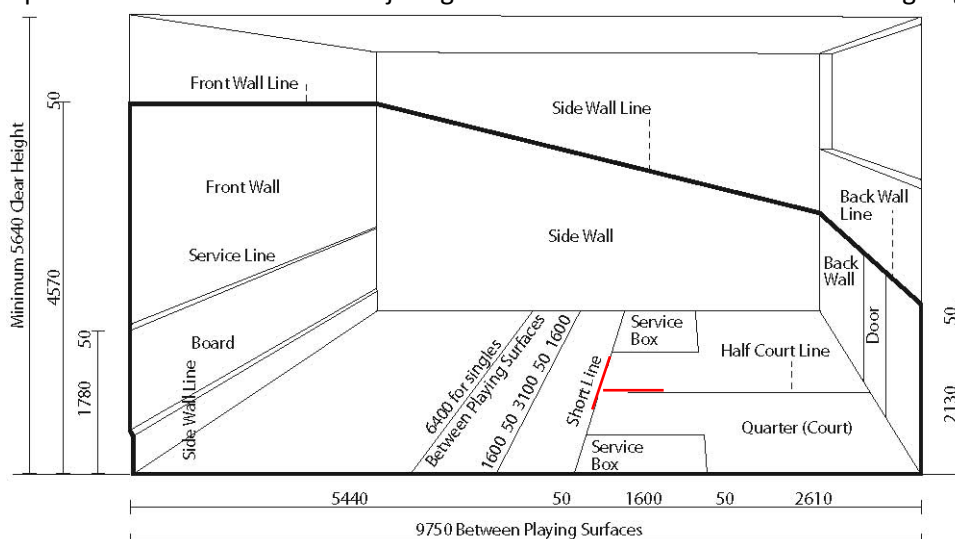
Squash spilles inde i et lukket rum – på en squashbane. Squashbanens mål er:

Længde: 9,75m

Bredde: 6,40m

Højde: 4,57m (dog skal der være 5,64m fra gulv til lavest hængende forhindring i hele banens areal)

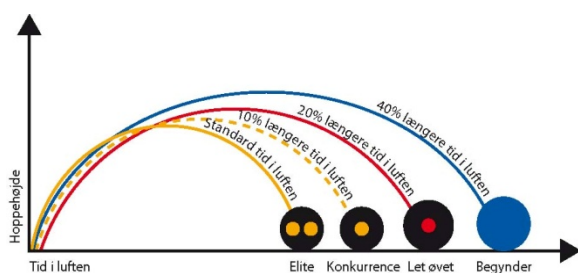
Squashbanen inklusiv diverse linjer og felter er illustreret i nedenstående tegning



Squash er en hurtig ketsjersport og har lighedspunkter med badminton og tennis, men i modsætning til disse er der ikke noget net, og spillerne befinder sig side om side på banen, hvilket gør squash til en intens affære. Her er T'ets funktion vigtig. T'et er udtryk for det punkt, hvor 'short line' møder 'half court line' og altså danner et T (markeret med rødt på ovenstående figur). T'et er det punkt på banen, hvor der er kortest til alle hjørner, og derfor det punkt spillerne søger tilbage til efter endt slag og dermed udgangspunkt for de fleste slag. Man taler derfor om "kampen" om T'et, da den der har T'et kan blive spilstyrende.

Udstyr

I squash spiller man med en lille gummibold, som skal varmes op, før spillet begynder. Bolden findes i forskellige udgaver, som hver især synliggør boldens tilbagespring (hop). Nedenstående billede viser de forskellige boldtyper. Udover den blå begynderbold findes der også røde eller gule skumbolde til nybegyndere, disse er større end den almindelige squashbold, og har et højt tilbagespring. De bruges primært til de yngre og små nybegyndere.



Man spiller med en squashketsjer, og disse fås også i mange udgaver og mærker, som alle kan noget forskelligt. Den gængse trend er dog, at squashketsjeren skal være let og med et stort og ovalt hoved. Squashketsjeren findes i 3 str. Mini, Medium og Voksen.



Udover ketsjer og bold **skal** alle juniorspiller, ifølge krav fra Dansk Squash Forbund, spille med squashbriller. Squash kan være farligt, hvis man får en bold i øjet, derfor er det vigtigt, at man efterlever retningslinjen om brug af squashbriller både til turnering og træning. Det opfordres, at også voksne spiller med briller, og i skolesammenhæng **bør** idrætslæreren også bruge squashbriller i squashundervisningen.

For at spille squash kræver det altså blot ovenstående udstyr samt idrætstøjet, og så er det vigtigt, at man spiller i indendørssko med lyse såler.



Teknik

Grundlaget for at spille squash er, at udøverne kan holde korrekt greb på squashketsjeren.

Greb: I squash har man det samme greb i alle slag, der er ikke tid til at skifte greb i det hurtige spil. Grebet holdes således:

- Hold ketsjerenes skaft med den hånd der ikke er ketsjerhånden. Skaftet skal pege mod maven og ketsjerhovedet vende lodret.
- Placer ketsjerhånden på skaftet, som siger du "goddag" til ketsjeren.
- Højrehåndede drejer ketsjeren let mod højre, og venstrehåndede drejer ketsjeren let mod venstre
- Pegefingeren lægger længst oppe ad grebet og styrer ketsjeren.
- Hold et fast greb på ketsjeren, men ikke for stramt.
- Håndledet må ikke droppe nedad, ketsjerhovedet vinkler lidt opad, tilbagespændt håndled (Crowned wrist)

Benstilling, kropssposition og svingfase: Benstillingen er et vigtigt element i squashteknikken og grundlæggende for udførelsen af godt slag. I squash arbejder man med lavt tyngdepunkt – man arbejder altså nede i knæene – dog er det vigtigt, at man er i balance til at slå et givent slag.

Generelt:

- Kroppen placeres med siden til den retning, bolden skal slås. Ryggen er ret, og overkroppen roteres lidt tilbage, når svinget påbegyndes, og fremad når svinget afsluttes. Rotationen i overkroppen er med til at give ekstra kraft i slaget.
- Ketsjeren trækkes tilbage så tidligt som muligt. Tilbagesvinget skal være på linje med skulderen, og ketsjerhovedet er i en højde mellem hofte og skulder. Ketsjerarmen er en smule bøjet.
- Ved fremadsvinget fører man albuen fremad mod navlen, mens ketsjerhovedet er åbent – dvs. bolden springer opad, hvis den rammes. Underarm og ketsjerhoved følger med frem, så træfpunkt med bolden sker ud for navlen.
- Ketsjeren føres lige frem, så bolden får en lige bane. Slagafviklingen gennemføres ved, at ketsjeren ender i den retning, man ønsker bolden træffer væggen.

Ovenstående er generelt for både forhånds- og baghåndsslag. Ved slag, der ikke er grundslag (basisslag), eksempelvis krydset, vil træfpunkt ligge tidligere, man skal altså ramme bolden før, svinget er udfor navlen. (Se også 1-2Træner Squash kursushæfte for detalje).

Bevægelse og løbemønster på squashbanen: Bevægelsesmønsteret på squashbanen kan til tider være svært, da det er en hurtig sport. Det bevægelsesmønster, vi her vil ridse op, er det generelle for den mest effektive, hurtigste og formålstjenstlige måde at bevæge sig på en squashbane.

Vi nævner T'et som udgangspunkt for al bevægelse mod en slagposition, og bevægelsesmønsteret på banen vil derfor blive beskrevet med udgangspunkt fra T'et. Helt grundlæggende vil der være følgende trin i bevægelsen.

- Løb/chassé til den valgte position, hvorfra slaget skal udføres.

- Stop – udfaldsben/stemskridt
- Udfør slag
- Løb/chassé tilbage til T'et
- Stop – klarposition

Bevægelsen og løbemønsteret på banen hænger sammen med slagteknik og korrekt benstilling for at få god squash. I squash er bevægelsen på banen vigtig, da det i høj grad er vigtigt, at man forstår at flytte sig væk fra bolden efter endt slagudførelse, da man *skal* give plads til sin modstander.

- Ved bevægelse frem på banen til et drop bruger man almindelig skridt fremad i skrå-linje mod bolden.
- Ved bevægelse til siden til en kort længde bevæger man sig med et chassé til siden samt et almindeligt skridt direkte mod bolden.
- Ved bevægelse bagud bevæger man sig med chassé skråt hen til bolden.

I forhåndssiden vil der være forskel på, om man har ketsjerbenet forrest eller bagerst. Som hovedregel vil man forrest på banen have sit ikke ketsjer-ben forrest ved slagudførelsen, da man tager et chassé og derefter almindeligt skridt for at få fronten (brystkassen) mod sidevæggen. Jo længere bagud på banen man bevæger sig, vil man typisk have udfald på ketsjerbenet.

Man vil i baghåndssiden ofte træde ud på sit ketsjerben (udfaldsben), da man med det almindelig skridt vender kroppen, så man står med fronten (brystkassen) mod sidevæggen i slagudførelsen.

Gennemgang af slag

Alle slag er herunder kort præsenteret, men man kan læse en mere detaljeret beskrivelse i kursushæftet 1-2-Træner Squash, hvor der er uddybning af svingsløjfe og benstilling.

Serv:

Serven er det slag, der sætter spillet i gang. Ved serveren skal serveren stå med et ben i servefeltet, og serveren skal spilles skråt, så bolden rammer gulvet i modstanderens kvart-felt. Bolden skal serves direkte på frontvæggen, men må godt ramme både sidevæg og bagvæg før, den rammer gulvet. Den må dog kun ramme hver væg én gang og gulvet én gang før, den skal slås.

Der er to måder at serve på

1. Blød underhåndsserv – bolden rammer højt på frontvæggen og får et stejlt nedslag bagerst på banen.
2. Hård serv (overhånds) – Bolden rammer lige over servelinjen og rammer sidevæggen tæt på, hvor din modstander vil slå.

I serveren skal serveren stå med en fod i servefeltet. Svinget udføres, så man træffer bolden, idet ketsjersvinget er foran den forreste fod. Svinget sluttes, når håndled og ketsjer er i den retning, man ønsker, bolden skal tage mod frontvæggen.

Længde:

Længden er basisslag i squash. En længde er et slag, hvor bolden slås til et baghjørne, og hvor boldbanen følger sidevæggen. Jo tættere længden ligger op ad sidevæggen, jo sværere bliver den at returnere.

Kryds:

Krydset er et slag, som bruges til at skifte retning i spillet. Krydset slås fra den ene side af banen til den anden sides baghjørne.

Boast:

Boast er et slag, der rammer sidevæggen, frontvæggen og den anden sidevæg. Dette er en trevægs-boast. Der findes også en to-vægs-boast, her rammer bolden sidevæggen, frontvæggen og *gulvet* før, den rammer den anden væg.

Drop:

Droppet er et slag, der rammer frontvæggen i et af de forreste hjørner lige over tinnnet. Droppet slås relativt blødt og bruges oftest som et angrebsslag.

Lop:

Lop er et slag, der slås tæt på frontvæggen, og som kommer i en høj bue ned bagerst på banen. Loppet skal slås hen over din modstander og derfor være højt, så han ikke kan nå det. Lop er et typisk defensivt slag, men hvis det slås korrekt og præcist, kan det blive et angrebs- og vinderslag.

Volley:

Volley er et slag, hvor bolden rammes før, den har ramt gulvet. Volley kan altså slås både som længde og som kryds. Betegnelsen dækker altså over det, at bolden ikke træffer gulvet inden, at den slås. Selve slaget volley er et angrebsslag, da du træffer bolden tidligt.

Kill:

Kill er et slag, hvor bolden spilles fladt (hårdt) på den forreste del af banen. Intentionen med et kill er, at det er et vinderslag og skal afgøre duellen.

Ordforklaring:

T'et: Banens "midte", banens linjer mødes og danner et T. Fra T'et er der kortest vej til alle hjørner, og derfor er T'et godt udgangspunkt for bevægelse på banen.

Target: Træfpunkt. En markering af hvor man ønsker, bolden skal træffe væggen eller have sit nedslag i gulv.

Skyggesquash/Ghosting: Squashrelateret bevægelsesmønster, hvor man bevæger sig uden bold (med/uden ketsjer). Der kan fortælles et mønster, der kan peges retninger, eller man kan følge en front-personer.

Afrunding:

Med Skole-squash konceptet håber vi, at klub og skole får et rigtig godt squashforløb, hvor man har fået en basisindføring i de forskellige slag i squash, samt en gennemgang og introduktion til selve spillet. Herudover skal det gerne stå klart, hvad squash er for en sport, og hvad sporten og ikke mindst den lokale klub kan tilbyde.

Håbet er, at skole-squash har været interessant for eleverne, og at både elever og lærere har stiftet bekendtskab med en ny og anderledes sport, som er både sjov og fyldt med fart.

Ønsker skolen et forløb med et andet klassetrin, et længere forløb eller måske et opfølgende forløb, når den pågældende klasse, som har været gennem skole-squash, når et andet klassetrin, så kan dette aftales klub og skole imellem.

Dansk Squash Forbund står gerne til rådighed for hjælp og vejledning.

Vi håber, forløbet har været til inspiration for endnu mere spændende squash i klub- og skolesammenhæng.

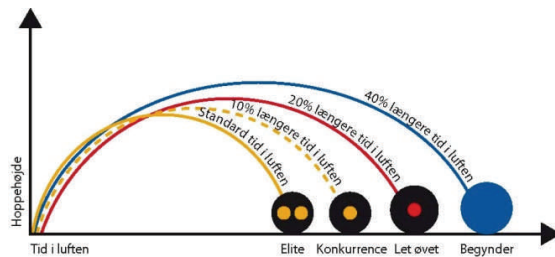


Se mere om squash på www.dsqr.dk eller Facebook.com/DanskSquash
For mere info kontakt gerne: Dansk Squash Forbund's udviklingskonsulent.
DSqF udviklingskonsulent, Maiken Møller – tlf.: 31677677 eller mail: maiken@dsqr.dk

Squash? - Skak med 180 km./timen

Squash er et hurtigt ketsjerspil, som spilles på en lukket bane. Spillet spilles en mod en, og begge spillere befinder sig side og side på banen, hvilket gør spillet til en meget intens affære med masser af action og dramatik.

Man spiller med en lille gummibold, som skal varmes op før, man begynder at spille. Squashbolde findes i forskellige udgaver, som har forskellige egenskaber.



- Bolden med 2 gule prikker kaldes turneringsbold. Bolden er langsom og dør hurtigt, når den rammer gulvet.
- Bolden med én gul prik har samme størrelse som turneringsbolden, men hopper en smule mere.
- Den røde bold er 6% større end turneringsbolden, og den hopper noget mere end turneringsbolden.
- Den blå bold er 12% større end turneringsbolden, og den hopper meget mere end turneringsbolden.

Squashketsjere fås i mange forskellige udgaver, men hvor man tidligere spillede med træ-ketsjere med et lille rundt hoved, er trenden nu, at ketsjeren skal være let, men samtidig have et større og måske mere ovalt hoved.

For at spille squash behøver man ikke andet end indendørs tøj og sko med lyse såler - så er man klar.

Squash har ikke altid eksisteret i sin nuværende form, og de historiske dokumenter synes at være uenige om den udvikling, som spillet har været igennem. Det ligger dog fast, at den tidligere variant af spillet hed Rackets og var meget populært blandt de øvre sociale lag i England i midten af det 19. århundrede. Rackets siges at være opstået i fængslerne, hvor fangerne brugte det, at spille en bold op ad en mur, som træning. Rackets blev spillet op ad en mur, men med en hård bold og på en meget aflang bane, hvilket gav et meget hurtigt spil.

Spillet blev ført til den engelske kostskole Harrow omkring år. 1820, hvor det blev spillet i skolegården, og her udvikledes spillet fra Rackets til Squash, da nogle elever spillede med en punkteret bold og derved fandt ud af de muligheder, som en langsommere bold havde på spillet. Squash blev så populært, at man i 1864 byggede 4 baner på skolen, og squash blev officielt en sport, som vi kender den i dag. (<https://sites.google.com/site/squashcourtinformation/history-of-world-squash>) På Titanic var der på det nedre dæk bygget en bane for 1. klasses passagerer. Hertil tribune på øvre dæk, så der var plads til tilskuere. Den var bevogtet af personale, som uddelte ketsjere og bolde, og spillede modstander, hvis man manglede. (<https://www.nmni.com/titanic/On-Board/Activities-on-board/1st-Class-Squash-Court.aspx>)



Boys at Harrow School are depicted playing squash in an outdoor court about 1900.

Spillet kom også til Danmark, og i 1936 fik Danmark de første 6 baner, som desværre under krigen blev reduceret til 3. I 1942 blev Danmarks første squashklub stiftet, Københavns Squash Klub (KSK). Klubben var i en periode centrum for al squash aktivitet i Danmark. I årene 1958-1972 var Københavns Squash Klub den eneste klub i landet, men ikke desto mindre var Danmark blandt de førende nationer i Europa. I 1960 og 1961 vandt Peter Gerlow det uofficielle verdensmesterskab for juniorspillere, og det danske landshold præsterede flere imponerende placeringer.

De store squash nationer i 2015 er: Egypten, England og Frankrig.

I 1977 blev Dansk Squash Forbund (DSqF) stiftet, hvilket blev startskuddet til spillets udvikling i Danmark. Der blev anlagt baner mange steder i landet, og medlemstallet voksede stødt. Det store boom kom i 1980'erne og varede indtil midten af 1990'erne, hvor antallet af baner nærmest eksploderede. Squash var blevet et kendt spil, som ikke længere kun var forbeholdt de få.

I 2015 er antallet af baner i Danmark ca. 235, og medlemstallet lige omkring de 6500, som er organiseret i 41 klubber under Dansk Squash Forbund. Man mener dog, at langt flere spiller squash, da mange spiller uorganiseret/ikke i klub, men som pay 'Play, så tallet af squashspillere i Danmark er noget højere.

Danmark gør det godt internationalt.

I 2015 er Danmarks bedste squashspiller på herresiden, Kristian Frost, som har vundet det danske mesterskab 5 år i træk, hans højeste placering på Europa-ranglisten i 2015 er nr. 47.

På damesiden er det Line Hansen, der ligger nr. 1, og hun har taget danmarksmestertitlen ikke mindre end 7 år i træk. Hun har en placering som nummer 28 på Europa-ranglisten, hun dyrker sin squashkarriere professionelt, hvorfor hun til daglig bor og træner i Holland. Line har været blandt top 20 i Europa, og hendes højeste placering har været nr. 18.

Også på holdsiden har de danske squashspillere vist gode resultater. I 2015 var Danmark værter for EM for hold, og her tog dame-landsholdet en fin 4. plads. Det danske herrelandshold fik i 2014 en placering som nr. 7, hvorfor de i 2015 var rykket i 2. divisions-rækken, men her tog de en meget fin 3. plads.

I 2015 var det Frankrigs herrelandshold og det engelske kvindelandshold, der blev Europamestre.

Danmark har tidligere været værter for større turneringer bl.a. VM for kvinder i 2002 samt VM for herre i 2009.

Der er som nævnt 41 klubber i Dansk Squash, som er fordelt geografisk i hele Danmark. Men der findes yderligere baner rundt omkring, hvor der ikke er klubber, så der er mulighed for at spille squash flere steder i Danmark.



Dansk Squash Forbund
Sdr. Boulevard 17A, 5000 Odense C
www.dsquf.dk
www.facebook.com/DanskSquash



Squash - Tip en 13'er



Sæt ring om a, b eller c for det rigtige svar

1. Bedøm følgende situation: A server, og bolden rammer frontvæggen, så sidevæggen og derefter bagvæggen, hvorefter den lander på gulvet indenfor modtagerfeltet. Må bolden godt røre 3 vægge i serve?
 - A. Ja
 - B. Nej
2. Hvor mange sæt skal man vinde for at vinde en squashkamp?
 - A. 2
 - B. 3
 - C. 4
3. Hvad er et kill?
 - A. Når man ved et uheld rammer sin modstander i ryggen
 - B. Sejrsråb når man har vundet en lang og hård duel
 - C. En type af slag
4. Bedøm følgende situation: A slår til bolden, der rammer frontvæggen og derefter nettet over sidevæggen. Herefter dumper bolden ned på gulvet uden, at B kan returnere den. Hvem vinder duellen?
 - A. Spiller A, fordi bolden var inde, og B ikke kunne nå den
 - B. Spiller B, fordi bolden var ude
 - C. Ingen af dem - man spiller bolden om
5. Hvor mange gange må bolden ramme gulvet før den er "død"?
 - A. 1 gang
 - B. 2 gange
 - C. Den må ikke røre gulvet
6. Hvilken serv er korrekt?
 - A. Overhåndsserv
 - B. Underhåndsserv
 - C. De er begge korrekte

7. I nogle lande er det besluttet, at man af sikkerhedshensyn skal spille med?
- A. Briller
 - B. Hjelm
 - C. Knæbeskyttere
8. Kan man spille double i squash?
- A. Ja
 - B. Nej
9. Hvad hedder Danmarks bedste herre- og damespiller i 2015?
- A. Kristoffer og Trine
 - B. Thomas og Mette
 - C. Kristian og Line
10. Bedøm følgende situation: B server ved stillingen á 7, men A vinder duellen. Stillingen bliver dermed 8-7, men hvorfra skal A serve?
- A. Højre side
 - B. Venstre side
 - C. A må selv vælge side
11. Hvornår blev de første squashbaner etableret i Danmark?
- A. 1862
 - B. 1936
 - C. 1966
12. Hvor mange squashspiller er medlemmer i Dansk Squash Forbund i 2015?
- A. ca. 4500
 - B. ca. 5500
 - C. ca. 6500
13. Hvilken squashbold er bolden med de to gule prikker?
- A. Begynder bold
 - B. Elite bold



Dansk Squash Forbund
Sdr. Boulevard 17A, 5000 Odense C
www.dsquf.dk
www.facebook.com/DanskSquash



De rigtige svar

1. A (Ja)
2. B (3)
3. C (En type af slag)
4. B (Spiller B, fordi bolden var ude)
5. A (1 gang)
6. C (De er begge korrekte)
7. A (Briller)
8. A (Ja)
9. C (Kristian og Line)
10. C (A må selv vælge)
11. B (1936)
12. C (Ca. 6500)
13. B (Elite bold)