



## **Rahmentrainingskonzeption**

des Österreichischen Squash Verbandes

### **Herausgeber:**

**Österreichischer Squash Rackets Verband**

[www.squash.or.at](http://www.squash.or.at)

Heribert MONSCHEIN, Generalsekretär/Nationaltrainer

Robert FASSER, Sportwart

*Ein besonderer Dank ergeht an den Deutschen Squash Racket Verband, insbesondere Oliver PETTKE und Michael GÄDE für die Unterstützung bei der Erstellung dieser Konzeption.*

### **Inhaltsverzeichnis**

1 Einleitung

2 Status Quo Analyse

3 Zielsetzung

4 Anforderungen Squash

4.1 Wettkampf Leistung

4.2. Analyse der Ballwechsel

4.3 Fazit

5 Förderstruktur des ÖSRV (Nachwuchsleistungssport)

6 Trainingsstätten und Nachwuchsstützpunkte

7 Lehrgangs- und Wettkampfsystem

8 Trainerausbildung

8.1 Ausgangslage

8.2 Der Weg

## 9 Langfristiger Leistungsaufbau

- 9.1 U11 Grundausbildung
- 9.2 U13 Grundlagentraining
- 9.3 U15 Aufbautraining
- 9.4 U17 Leistungstraining
- 9.5 U 19 Hochleistungstraining

## 10 Athletiktraining

- 10.1 Gründe für Athletiktraining

## 11 Leistungsdiagnostik Squash

## 12 Regenerationsmanagement

## 13 Ausblick

## 14 Exemplarische Übungen Squashtraining

- 14.1 Einzelübungen
- 14.2 Partnerübungen
- 14.3 Trainer-Athlet Übungen
- 14.4 Sportartspezifische Physistraining (Zirkeltraining auf dem Squashcourt, Schnurspringen auf dem Court)

# 1 Einleitung

Am 27.08.1978 wurde der Österreichische Squash Rackets Verband in Wien gegründet. Zu dieser Zeit war Squash eine sehr junge Sportart in Österreich und die ersten Squashanlagen waren in der Gründungsphase.

In den folgenden Jahren kam es in Österreich zu einem regelrechten Squashboom. Aufgrund der Spielerdichte und auch der großen Anzahl an Squashanlagen konnte eine entsprechende Verbandsstruktur geschaffen werden und einige Spieler konnten unter den Top 100 der Weltrangliste etabliert werden.

Im Mannschaftsbereich war das Österreichische Damen und Herren Nationalteam immer im Mittelfeld Europas zu finden, daher in der 2. von insgesamt 3 Divisionen. Im Jahr 1989 gelang es dem Österreichische Herrenteam in der zweiten Division erstmals um den Aufstieg zu spielen, wobei dieses Spiel jedoch verloren ging.

Aufgrund der fehlenden Spielerdichte musste sowohl das Damen- als auch das Herrenteam im Jahr 2023 den Abstieg in die dritte Division in Kauf nehmen. Da das ukrainische Herrenteam aufgrund der politischen Lage im Jahr 2024 nicht an den Mannschaftseuropameisterschaften teilnehmen konnte, verblieb das Herrenteam in

der 2. Division. Bei den Mannschaftseuropameisterschaften 2024 in Zürich konnte das Herrenteam eindrucksvoll den Verbleib in der 2. Division sichern.

Das Damennationalteam konnte bei den Mannschaftseuropameisterschaften der dritten Division im Jahr 2024 in Bukarest den Wiederaufstieg in Division 2 nicht erreichen. Dies wird 2025 angestrebt.

Gesellschaftliche Veränderungen, höhere Anforderungen im Schulbereich und eine wachsende Anzahl an Freizeitaktivitäten haben einen großen Einfluss auf Sport im Allgemeinen und selbstverständlich auch auf die Sportart Squash.

So waren die letzten Jahre geprägt von Problemfeldern, für Übungsleiter, Instrukturen, Trainer und Schiedsrichter und nicht zuletzt für Spieler. Auch hat die COVID-19 Pandemie und die damit verbundene spielfreie Zeit zu Rückgängen der Spieleranzahl in den Vereinen gesorgt.

Der Österreichische Squash Rackets Verband überprüft ständig die Strukturen und versucht seine Konzepte aktuell und auf dem neuesten Trainingsstand zu halten. Der Hauptgrund für die Erstellung dieser Rahmentrainingskonzeption ist es, den Landesverbänden und den Vereinen eine Hilfestellung bei ihren täglichen Arbeiten und im Trainingsbetrieb bieten zu können.

## 2 Status Quo Analyse

Der Leistungssport im Erwachsenenbereich ist durch eine Zunahme der Dynamik und der Schnellkraft geprägt. Die technischen, taktischen, physischen und mentalen Anforderungen an die Spieler haben sich vor allem im professionellen Bereich in den vergangenen Jahren teils deutlich erhöht.

Während diese Entwicklung einerseits durch Änderung der Zählweise und der veränderten Tin-Höhe zu begründen ist, ist andererseits eine frühere Professionalisierung in den unteren Altersklassen festzustellen.

Viele ehemalige kleinere Squash Nationen haben in den letzten Jahren aufgrund von Strukturveränderung und Professionalisierung auf teilweise große Squash Nationen aufgeschlossen.

Gerade in Österreich herrschte in den 80iger Jahren ein großer Squash Boom und viele Squashanlagen sind entstanden, welche zu dieser Zeit von den Besitzern sehr ertragreich geführt werden konnten. Das Nachlassen des Booms und die damit verbundene schlechtere Auslastung der Anlagen haben in Österreich zu einem Anlagensterben geführt, sodass in vielen regionalen Bereichen Österreichs ein Trainings- und Spielbetrieb nicht mehr möglich ist.

Aus diesem Grund ist es wichtig, die Bereiche Talentsichtung und Talente Förderung zu bündeln.

Auch ist die Problematik vielschichtiger und sowohl in den Landesverbänden, als auch Vereinen ist eine hohe Drop-Out Quote erkennbar. Vor allem im Spitzensport ist eine Randsportart wie Squash finanziell nur wenig lukrativ und die Vereinbarkeit von Leistungssport mit beruflicher Karriere oftmals nur schwer umsetzbar.

## 3 Zielsetzung

Die übergreifende Zielsetzung des Österreichischen Squash Rackets Verbandes ist es, jüngere Spieler in den Nationalteams zu integrieren, um so langfristig den Verbleib in der 2. Division Europas zu schaffen und längerfristig mit einem jungen Team den Sprung in das Europäische Spitzenfeld zu erreichen.

Um diese Ziele langfristig zu erreichen, ist es natürlich wichtig Jugendspieler möglichst im jungen Alter an die Sportart Squash heranzuführen bzw. in ein strukturiertes Trainerumfeld zu integrieren.

Diesbezüglich gibt es folgende Maßnahmen:

- Strukturierte Talente Sichtung und Förderung im Jüngstenbereich
- Qualitätssicherung durch eine vielseitige und sportkonforme Grundausbildung
- Systematische, altersgemäße Entwicklung im Trainingsumfang, in der Trainingsqualität und in der Wettkampfauswahl
- Altersgemäße Vorgaben in den Bereichen Bewegung und Handlung
- Förderung von Spielern über Förderkader
- Strukturentwicklung über einen langfristigen Leistungsaufbau

## 4 Anforderungen Squash

Im Gegensatz zu Tennis, Badminton und Tischtennis, bei welchen die gegnerischen Spieler durch ein Netz voneinander getrennt auf unterschiedlichen Hälften des Spielfeldes agieren, bewegen sich die Spieler im Squash in ein und demselben, durch vier Wände begrenzten Spielraum.

Innerhalb des Spielraumes ist das reguläre Spielfeld durch rote Linien markiert. Nach regulärem Aufschlag wird der Ball abwechselnd von beiden Spielern so mit dem Schläger gespielt, dass er ohne den Boden zu berühren, aber unter potentielltem Einbezug des regulären Spielfeldes der übrigen Wände die Frontwand zwischen oberer und unterer Auslinie erreicht.

Anschließend darf der Ball maximal einmal den Boden berühren, bevor dieser vom gegnerischen Spieler erneut an die Frontwand gespielt werden muss. Ziel ist es, den Ball so zu spielen, dass der gegnerische Spieler den Ball nicht mehr erreicht, bevor dieser den Boden ein zweites Mal berührt, oder es diesem nicht mehr möglich ist, einen regulären Schlag auszuführen.

Zwischen zwei Sätzen wird national 90 Sekunden und international eine Pause von 120 Sekunden gemacht, in der es den Spielern gestattet ist, den Court zu verlassen. Die letzten 15 Sekunden einer Pause werden vom Schiedsrichter angesagt, so dass sich die Spieler für die Wiederaufnahme des Spiels bereitmachen können.

Zu Beginn eines jeden Satzes ist ein kurzes Warmspielen des Balles gestattet. Für den Wechsel von Ausrüstung kann von Seiten des Schiedsrichters zusätzlich Zeit eingeräumt werden.

Nach dem ersten Aufschlag muss ein möglichst unterbrechungsarmes Spielen gewährleistet werden. Da das Agieren von minimal zwei Spielern in einem gemeinsamen Spielraum darüber hinaus ein enormes Verletzungspotential birgt, existieren bestimmte Regeln, um einen flüssigen Ablauf zu ermöglichen und gefährlichen Situationen vorzubeugen.

Dabei gilt grundsätzlich, dass der Ball ungehindert an jeden Punkt der Frontwand geschlagen werden können muss. Gefährdet ein Spieler beispielsweise durch zu ausladende Aushol- oder Schlagbewegungen oder durch Wegversperren den anderen, so wird der Ballwechsel gegen ihn gewertet.

Behindern sich die Spieler im Court gegenseitig oder besteht die Gefahr, den Gegner bei Ausführung des Schlages zu verletzen, kommt es zu einem Letball. Eine ausführliche Darstellung aller Regeln gibt das offizielle Regelwerk des Österreichischen Squash Racket Verbandes, welches sich an dem internationalen Regelwerk orientiert.

## **4.1 Wettkampfleistung**

Die Leistungsfähigkeit in der Sportart Squash setzt sich aus unterschiedlichen Komponenten zusammen. Für das Spiel sind sowohl Körpergröße und körperliche Konstitution, als auch technische und taktische Fertigkeiten, sowie körperliche Fähigkeiten und mentale Stärke von Bedeutung.

Bei der Sportart Squash wird eine spezielle körperliche Leistungsfähigkeit gefordert, da intensive Belastungsphasen und kurzzeitige Belastungsphasen abwechseln. Je besser die Spielstärke, desto höher die Belastungsphasen.

## **4.2 Analyse der Ballwechsel**

Im internationalen Spitzensquash gibt es durchschnittlich 20 bis 21 Ballwechseln pro Satz mit einer durchschnittlichen Dauer von zirka 30-45 Sekunden. Die Pausen zwischen den Ballwechseln sind mit maximal 10 Sekunden relativ kurz und bei einem Spiel auf drei Gewinnsätzen kann das Spiel über eine Stunde (Nettospielzeit) dauern.

#### **4.3 Fazit**

Die Sportart Squash, ist wie alle Sportarten ständigen Veränderungen ausgesetzt und der Österreichischer Squash Rackets Verband versucht diese unterschiedlichen Änderungen zu erkennen und in die Strukturen der Trainingspraxis einzubauen.

### **5 Förderstruktur des ÖSRV (Nachwuchsleistungssport)**

Die Förderstruktur des ÖSRV sieht eine aktive Förderung von Athleten und Athletinnen ab der Altersklasse U15 vor. Ziel ist es die jungen Athleten und Athletinnen optimal vorzubereiten.

#### **Trainerstruktur und Förderungsleistungen**

Der ÖSRV steuert das Jugendtraining zentral durch den Nationaltrainer. Es werden monatlich mehrere Trainingstage im gesamten Bundesgebiet angeboten und werden die förderungswürdigen Jugendlichen zu diesen Trainings eingeladen. Die Court- und Trainerkosten werden hierbei vom ÖSRV übernommen.

Die in den Nationalkademern der verschiedenen Altersklassen integrierten Jugendlichen, werden vom Nationaltrainer nach Rücksprache mit dem ÖSRV für internationale Jugendturniere (EM, International Junior Circus) ausgewählt.

Die Kosten für diese Beschickungen inklusive der Betreuung durch den Nationaltrainer werden vom ÖSRV übernommen.

### **6 Trainingsstätten und Nachwuchsstützpunkte**

Der ÖSRV verfügt über keinen, eigens betriebenen nationalen Stützpunkt, sondern ist auf die Zusammenarbeit mit privaten Squashanlagen angewiesen.

An vier ausgewählten Standorten des ÖSRV werden laufend Spezialtrainingslager angeboten, bei welchen es zu einer Zusammenarbeit mit Spartentrainern, Physiotherapeuten und Ärzten kommt.

Ziel ist es optimale Trainingsbedingungen für den Nachwuchs zu schaffen.

### **7 Lehrgangs- und Wettkampfsystem**

Im ÖSRV werden sowohl Einzel- als auch Mannschaftsbewerbe gespielt.

Den Höhepunkt der Saison bilden die Österreichischen Einzelstaatsmeisterschaften im

Herren- und Damenbereich bzw. die Österreichische Jugendmeisterschaft in den verschiedenen Altersklassen. Bei Österreichischen Einzelstaatsmeisterschaften wird bei den Damen ein 16er Raster bzw. bei den Herren ein 64er Raster gespielt, wobei die Setzung nach der Österreichischen Rangliste erfolgt.

Auch werden in der Saison insgesamt sechs Eliteturniere (Preisgeldturniere) ausgetragen. Ziel ist es, dass diese Turnierserie für die österreichischen Spitzenspieler lukrativ ist und eventuell auch ausländische Profispieler anlockt, um den teilnehmenden Nachwuchsspielern oder jungen Nationalspielern ein nationales und internationales Spitzenniveau bieten zu können.

Dies sollte als Möglichkeit verstanden werden, sich mit der nationalen Spitze und mit internationalen Profispielern messen zu können.

Ebenso werden, neben den Österreichischen Jugendmeisterschaften im Einzel und Mannschaft, vier weitere Jugendturniere flächendeckend ausgetragen, um dem Nachwuchs über das gesamte Jahr eine entsprechende Turnierstruktur bieten zu können.

## **8 Trainerausbildung**

### **8.1 Ausgangslage**

Um qualitative Leistungssteigerungen vor allem im Jugendbereich zu erreichen, ist der Einsatz von qualifizierten Übungsleitern, Instruktoren und Trainern unabdinglich.

Aufgrund der geringen Dichte konnte der ÖSRV bis dato lediglich mehrere Übungsleiterausbildungen durchzuführen. In der nächsten Saison ist jedoch auch eine Instruktor Ausbildung geplant.

An dieser Stelle wird auf das Trainerausbildungskonzept des ÖSRV verwiesen

### **8.2 Der Weg**

Das Ziel muss es sein, in jedem Verein gut ausgebildete Übungsleiter oder Instruktoren bzw. in weiterer Folge auch Trainer zu etablieren.

Der ÖSRV bedient sich in Österreich der bekannten Trainerstrukturen und ist für den Abschluss einer Ausbildung ein entsprechend ausgestelltes Zertifikat eines Dach- und Fachverbandes notwendig.

## 9 Langfristiger Leistungsaufbau

### Förderstufe 1 – u11 Grundausbildung

Der Einstieg in die Sportart Squash erfolgt im Alter von 8-9 Jahren. Das entspricht dem 2.-3. Schuljahr. Das Training, bestehend aus 2-3 geleitenden Einheiten von 60-90 Minuten pro Woche, ist eine Kombination aus einer sportartspezifischen und einer sportartübergreifenden Ausbildung. Wichtig ist in diesem Alter das Betreiben weiterer Sportarten, um eine möglichst umfangreiche, sportliche Erfahrung zu machen. Täglicher Sport in diesem Alter wäre ideal und sollte unterstützt werden.

Die Entwicklung während der Kindheit und des Jugendalters (anatomisch, motorisch, neuronal, hormonell, etc.) verläuft individuell auf unterschiedlichstem Niveau und unterliegt deshalb auch Schwankungen. Das Trainingsalter, die biologische Reife und das Geschlecht eignen sich als Indikatoren für Entscheidungen über die Förderungen. Nicht das kalendarische Alter spielt hier eine Rolle, sondern viel mehr die individuelle Entwicklung! Dies gilt im Übrigen auch für die nachfolgenden Förderstufen!

Die Trainingseinheiten sollten von erfahrenen Übungsleitern od. Instruktoren durchgeführt werden.

Die Trainingsinhalte sind in dieser Altersklasse:

#### **Sportartübergreifend:**

- Übungen mit hohen allgemeinen und speziellen koordinativen Anforderungen
- kleine Spiele allgemein und mit Wurf / Schlagbewegungen

#### **Sportartspezifisch:**

- Griffhaltung,
- Erlernen eines unverkrampften Schwungs,
- Basistechniken und Grundschläge Vorhand und Rückhand, sowie insbesondere
- Förderung der Kreativität der Schläge / des Spiels,
- kleine Spiele auf dem Court (Mini Squash)

#### **Wettkämpfe:**

Die Kinder sind in dieser Altersklasse noch in keiner festen Wettkampfstruktur eingebunden. Sofern auf Landesverbandsebene die Altersklasse U11 angeboten wird, sollte dies genutzt werden.

Auf Bundesebene wird die U11 sowohl bei den Österreichischen Jugend Einzel, als auch bei den Österreichischen Jugendmannschaftsmeisterschaften angeboten.

## **Förderstufe 2 – U13 Grundlagentraining**

In dieser Altersklasse 10-12 Jahre erfolgt eine Steigerung des Trainingsumfanges auf 3-4 Einheiten mit jeweils 90 Minuten geleitetes Training pro Woche. Zusätzlich sollte eine Einheit Athletikausbildung wöchentlich auf dem Plan stehen, um eine athletische Grundausbildung zu ermöglichen. Ein zusätzlich tägliches Training mit Hausaufgaben sollte unbedingt gefordert und gefördert werden.

Der höheren Qualität im Training sollte durch ausgebildeten Übungsleiter, Instruktoren oder Trainer gewährleistet sein.

Die Trainingsinhalte in dieser Altersklasse sind geprägt durch folgende sportartübergreifende und sportartspezifische Bestandteile:

### **Athletiktraining:**

- Ausbildung der Grundlagen für eine gute allgemeine Bewegungseffizienz (Training der allgemeinen Dehnfähigkeit, Mobilität, Koordination und Stabilität)
- Training der Grundlagenausdauer
- Vorbereitung auf das spezifische Krafttraining durch Primärstufe der Progressionslinien, allgemeines Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht oder sehr leichten Gewichten

### **Regeneration:**

- Implementieren von Stretchingroutinen in die Trainingsvor- und nachbereitung,
- Schwerpunkt auf Sensibilisierung für die große Bedeutung von ausreichender Schlafdauer, hoher Schlafqualität, ausreichender Flüssigkeitszufuhr, ausgewogener Ernährung

### **Sportartspezifisch:**

- Erlernen bzw. Festigen der offenen Griff- und Schlägerhaltung,
- Verbesserung der Basistechniken der Grundschläge,
- Volleyspiel mit all seinen Varianten,
- Verbesserung der Spezialschläge,
- Erlernen taktischer Grundmuster sowie
- Festigung von Technik und Taktik in verschiedenen Übungs- und Spielformen,

### **Wettkämpfe:**

Die Teilnahme an den Österreichischen Jugendmeisterschaften der Altersklasse U13 sollten als Pflichttermin angesehen werden. Ebenso wird danach getrachtet, mit einer internationalen Entsendung zu Jugendturnieren des Europäischen Squash Verbandes zu beginnen.

### **Förderstufe 3 – u15 Aufbautraining**

Die Altersklasse U15 ist von der Zunahme internationaler Vergleiche geprägt. Durch die Team EM U15 wird auch der Druck auf die Jugendlichen größer, was sich letztlich auch im Training niederschlägt.

Hier müssen 4-5 Einheiten 60- 90 Minuten verpflichtend sein. Dazu gehört auch das regelmäßige Athletiktraining von 1-2 Einheiten von 60 min pro Woche, bei der mindestens 1 Einheit eigenständig ist und die andere Einheit z. B. in 2 Teileinheiten von 30 Minuten an das Squashtraining angehängt werden können (innerhalb der 120 Minuten).

Die Trainingseinheiten sollten hier ebenfalls von erfahrenen Übungsleitern, Instruktoren oder Trainern geleitet werden:

Für das Training ergeben sich folgende Schwerpunkte:

#### **Athletiktraining:**

- Stabilisierung der Grundlagen für eine gute allgemeine Bewegungseffizienz (Training der allgemeinen Dehnfähigkeit, Mobilität, Koordination und Stabilität mit erhöhter Komplexität)
- Training der Grundlagenausdauer, extensives Intervalltraining, Schnelligkeitstraining, Sprungtraining
- Vorbereitung auf das spezifische Krafttraining und allgemeine Krafttraining.

#### **Regeneration:**

- Stabilisierung von Stretching- und Implementierung von Rollroutinen (Faszienrolle) in die Trainingsvor- und Nachbereitung,
- aktive Erholung nach dem Training durch Auslaufen,
- Stabilisierung des Bewusstseins für die große Bedeutung von ausreichender Schlafdauer, hoher Schlafqualität, ausreichender Flüssigkeitszufuhr, ausgewogener Ernährung,
- Kennenlernen der Bedeutung von Gewichtskontrolle, Ruhepuls und Herzratenvariabilität,

- erste kurze Saunagänge nach dem Training in der Vorbereitungsphase,
- kalte Duschen nach dem Training in der Wettkampfphase,
- Massagen.

## **Sportartspezifisch:**

- Erlernen von taktischen Varianten der Grundmuster mit Entwicklung des eigenen Stils bzw. Spiels,
- Verbesserung des Spieles unter Druck mit seinen Varianten,
- aktive Veränderungen des Spielrhythmus,
- Erlernen und Verbessern des Angriffsspiels, speziell im Spiel nach vorne.

## **Wettkämpfe:**

Neben der Österreichischen Jugendmeisterschaft und den nationalen Turnieren, sollten mindestens drei internationale Turniere des Europäischen Squash Verbandes gespielt werden bzw. die U15 Europameisterschaft.

## **Förderstufe 4 – u17 Leistungstraining**

In der Altersklasse U17 werden internationale Vergleiche zunehmend wichtiger. Durch die Team EM U17 wird der Anspruch an die Jugendlichen nochmal größer. Das wöchentliche Trainingspensum sollte 4 Einheiten sportartspezifisch á 90 Minuten nicht unterschreiten. Darüber hinaus sollte ein regelmäßiges Athletiktraining von 2 Einheiten pro Woche stattfinden.

Wie bereits in der Altersklasse zuvor muss dabei mindestens 1 Einheit eigenständig absolviert werden. Die andere Einheit kann erneut als Split aus 2 Teileinheiten von 45 Minuten an das Squashtraining angehängt werden (innerhalb der 120 Minuten).

Die Trainingseinheiten sind hier wieder von erfahrenen Übungsleiter, Instruktoren oder Trainer zu leiten.

Die inhaltlichen Schwerpunkte in dieser Altersklasse sollten wie folgt gewählt werden:

## **Sportartspezifisch:**

- Festigung und Automatisierung der Schlagtechniken,
- Verbesserung von Feinheiten im Schlagbild orientiert am internationalen Niveau,
- Entwicklung eines aktiven, evtl. verkürzten Schwungs zum Ziel präziser und konstant härterer Schläge
- Entwicklung und Festigung der T-Dominanz,
- Erlernen von Befreiung aus Drucksituationen

- Erlernen von situativ adäquaten Taktik- (aktiv/passiv) und Tempowechsel.

### **Athletiktraining:**

- Stabilisierung der Grundlagen für eine gute allgemeine Bewegungseffizienz (Training der allgemeinen Dehnfähigkeit, Mobilität, Koordination und Stabilität mit erhöhter Komplexität)
- Training der Grundlagenausdauer , extensives Intervalltraining, intensives Intervalltraining, Schnelligkeitstraining, Sprungtraining
- Vorbereitung auf das spezifische Krafttraining und allgemeines Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht.

### **Regeneration:**

- Stabilisierung von Stretching- und Rollroutinen in die Trainingsvor- und Nachbereitung,
- aktive Erholung nach dem Training durch Auslaufen,
- Stabilisierung des Bewusstseins für die große Bedeutung von ausreichender Schlafdauer, hoher Schlafqualität, ausreichender Flüssigkeitszufuhr, ausgewogener Ernährung,
- Schulung des Umgangs mit Gewichtskontrolle, Ruhepuls und Herzratenvariabilität,
- Saunagänge nach dem Training in der Vorbereitungsphase,
- kalte Duschen/Eistonne nach dem Training in der Wettkampfphase,
- Wechselduschen und Massagen.

### **Wettkämpfe:**

Zu dem bisherigen Wettkampfprogramm kommt nun zusätzlich die Team EM U17 hinzu. Darüber hinaus sind mindestens vier internationale Turniere des Europäischen Squash Verbandes zu spielen.

Auf nationaler Ebene ist die Teilnahme an den Jugendturnieren und natürlich an der Österreichischen Jugendmeisterschaft verpflichtend.

### **Förderstufe 5 – u19 Hochleistungstraining**

Die Altersklasse U19 ist von der Teilnahme an der Junior EM geprägt, wobei diese sowohl im Einzel- als auch Teamwettbewerb gespielt werden sollte. Entsprechend hoch ist die Erwartungshaltung bzw. der Druck auf alle TeilnehmerInnen.

Ebenso sollten mindestens zwei Super Series Turniere des Europäischen Squash Verbandes gespielt werden bzw. an den Österreichischen Eliteturnieren und der Einzelstaatsmeisterschaft teilgenommen werden.

Letztlich schlägt sich dies im Training bzw. der Trainingsplanung nieder. Hier müssen minimal 6 Einheiten a 90- 120 Minuten verpflichtend sein. Dazu gehört auch das regelmäßige Athletiktraining von zwei bis vier Einheiten pro Woche, bei der mindestens eine bis zwei Einheiten eigenständig sind und die zwei bis vier Einheiten in Teileinheiten von 30 Minuten an das Squashtraining angehängt werden können (innerhalb der 120 Minuten).

Die Trainingseinheiten sollten hier von erfahrenen Übungsleitern oder Trainern mit internationaler Qualifikation geleitet werden.

Die Trainingsinhalte im Hochleistungstraining sind von folgenden Schwerpunkten geprägt:

## **Sportartspezifisch**

- Festigung und Automatisierung der Schlagtechniken, auch unter hohem Druck
- Verbesserung von Feinheiten im Schlagbild orientiert am internationalen Niveau,
- Festigung eines aktiven, evtl. verkürzten Schwungs zum Ziel präziser und konstant härterer Schläge
- Festigung der T-Dominanz,
- Verbesserung der Befreiung aus Drucksituationen,
- Festigung situativ adäquaten Taktik- (aktiv/passiv) und Tempowechsel.
- Stetiges verbessern des temporeichen Basisspiels.

## **Athletiktraining:**

- Stabilisierung der Grundlagen für eine gute allgemeine Bewegungseffizienz (Training der allgemeinen Dehnfähigkeit, Mobilität, Koordination und Stabilität mit erhöhter Komplexität)
- Training der Grundlagenausdauer , extensives Intervalltraining, intensives Intervalltraining, Schnelligkeitstraining, Sprungtraining
- Vorbereitung auf das spezifische Krafttraining und allgemeines Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht.

## **Regeneration:**

- Stabilisierung von Stretching- und Rollroutinen in die Trainingsvor- und nachbereitung,

- aktive Erholung nach dem Training durch Auslaufen,
- Stabilisierung des Bewusstseins für die große Bedeutung von ausreichender Schlafdauer, hoher Schlafqualität, ausreichender Flüssigkeitszufuhr, ausgewogener Ernährung,
- Schulung des Umgangs mit Gewichtskontrolle, Ruhepuls und Herzratenvariabilität,
- Saunagänge nach dem Training in der Vorbereitungsphase,
- kalte Duschen/Eistonne nach dem Training in der Wettkampfphase,
- Wechselduschen und Massagen.

## 10 Athletiktraining

Das Athletiktraining gewinnt immer mehr an Bedeutung in der Sportart Squash.

Im Fokus des Athletiktrainings steht die allgemeine und sportartspezifische Ausbildung auf den Ebenen der Bewegungseffizienz, Energiebereitstellung und Kraftentfaltung.

Es ist das Ziel des Athletiktrainings die Leistungsfähigkeit eines gesunden Spielers optimal zu entfalten, Verletzungen vorzubeugen oder verletzte Spieler wieder an ein entsprechendes Leistungsniveau heranzuführen.

Die Trainingsplanung sollte nach Möglichkeit in einem drei Monatszyklus oder Jahreszyklus erfolgen, wobei auf die Turnierstruktur Rücksicht genommen wird.

Im Kinder- und Jugendalter ist die Ausbildung einer möglichst guten Bewegungseffizienz von zentraler Bedeutung. Dies beinhaltet ein ausreichendes Maß an Beweglichkeit, muskulärer Stabilität und motorischer Kontrolle.

Gerade bei Squash ist die gute Bewegungseffizienz wichtig, da bei ausbalancierten Ausfallschritten und den damit verbundenen Schlagbewegungen, sowohl eine Rumpfstabilität, als auch eine optimale Kraftübertragung über den Schläger zum Ball gefordert ist.

Das Athletiktraining sollte daher mit dem Ziel der Verbesserung der Bewegungseffizienz folgende Bestandteile beinhalten:

- Foam rolling (z. B. per Faszienrolle),
- Erhöhung der Bewegungsamplituden durch Dehn- und Mobilisationsübungen,
- Verbesserung der Position und Stabilität durch Stabilisationsübungen,
- Verbesserung von Position und neuronaler Ansteuerung durch funktionale Einbindung des Gelenks in Bewegung und propriozeptives Training,

- Festigung von Bewegungsamplitude, Position und neuronaler Ansteuerung in komplexen, sportartspezifischen Bewegungsabläufen zum Teil mit erhöhten Krafteinsätzen oder erhöhtem Tempo.

Das Training zur Verbesserung der Bewegungseffizienz wird zum Teil mit unterschiedlicher Schwerpunktsetzung vor bzw. zu Beginn jeder Trainingseinheit durchgeführt.

Zusätzlich dazu werden in regelmäßigen Abständen die squashspezifische Agilität, Koordination und Reaktionsfähigkeit zum Inhalt des Athletiktrainings gemacht.

Aus energetischer Perspektive ist bei der Sportart Squash eine hohe aerobe und anaerobe Leistungsfähigkeit und Kapazität anzustreben.

Diese Leistungsfähigkeit kann mit folgenden Methoden trainiert werden:

## **High Volume Training (HVT):**

- Morphologische Adaptionen zur Verbesserung der aeroben Leistungsfähigkeit und Kapazität.
  - o Dauer:  $\geq 60$  min,
  - o Intensität: moderat
  - o Mögliche Methoden: Dauermethode, extensive Intervallmethode
  - o exemplarische Inhalte: Joggen, Radfahren, Techniktraining auf dem Court, Zirkeltraining.

## **High Intensity Intervall Training (HIT):**

- Zelluläre und metabolische Adaptionen zur Verbesserung der aeroben und bedingt der anaeroben Leistungsfähigkeit.
  - o Dauer:  $\leq 30$  min
  - o Intensität: hoch bis maximal
  - o Methode: intensive Intervallmethode
  - o exemplarische Inhalte: Courtsprints, Ghosting, Lauftraining auf der Laufbahn, Zirkeltraining.

Hinsichtlich der *Kraftentfaltung* scheinen insbesondere die Maximalkraft, Explosivkraft, Schnellkraft und Reaktivkraft im tiefen Ausfallschritt, in der Rumpfrotation und im Schwung des Schlagarmes bedeutsam zu sein.

Darüber hinaus ist es wichtig die motorische Kontrolle im Sidestep sowie die Stabilität im Rumpf und Schultergürtel zu entwickeln.

Hierzu werden die folgenden Übungen als Zielübungen definiert:

- Einbeinkniebeuge,
- Bankdrücken,
- schräger Kabelzug von unten und von oben,
- Umsetzen und Ausstoßen.

## **Einbeinkniebeuge:**

- Beweglichkeit im Sprunggelenk, Hüftgelenk, Stabilität im Kniegelenk, Rumpf, Schultergürtel,
- Einbeinkniebeuge ohne Last,
- Einbeinkniebeuge mit abgelegtem Fuß (fest, wackelig) mit Last,
- Einbeinkniebeuge mit geringer Last,
- Pistol Squat mit Hilfestellung,
- Pistol Squat ohne Hilfestellung,
- Pistol Squat mit Last,
- dynamische Einbeinkniebeugen ohne Last/mit Last,
- Einbeinkniebeuge mit Langhantel

## **Bankdrücken:**

- Beweglichkeit im Schultergürtel, in der Brustwirbelsäule,
- Stabilität im Rumpf (Core), Handgelenk, Schultergürtel,
- Medizinballstoßen im Stehen/im Liegen,
- Langhantel an der Multipresse,
- Bankdrücken mit Kurzhanteln,
- Bankdrücken mit Langhantel.

## **Umsetzen/Ausstoßen:**

- Beweglichkeit im Schultergürtel, Hüftgelenk, Sprunggelenk, Handgelenk
- Stabilität im Rumpf, Handgelenk, Schultergürtel
- Tiefkniebeuge ohne Last
- Tiefkniebeuge mit Zusatzlast

- Tiefkniebeuge mit Langhantel
- Kniebeuge vorn mit Langhantel,
- Kniebeuge vorn mit Langhantel und Zusatzlast,
- Frontdrücken an der Multipresse,
- Frontdrücken Kurzhanteln,
- Frontdrücken Langhantel,
- Kettle Bell Clean,
- Kettle Bell Jerk,
- Umsetzen mit der Langhantel,
- Ausstoßen mit der Langhantel,
- Umsetzen mit der Langhantel mit Zusatzlast,
- Ausstoßen mit der Langhantel mit Zusatzlast.

## **Schräger Kabelzug:**

- Beweglichkeit im Schultergürtel, in der Brustwirbelsäule, im Hüftgelenk, im Handgelenk,
- Stabilität im Rumpf (Core), im Schultergürtel, in der Brustwirbelsäule, im Hüftgelenk, im Handgelenk,
- Schräger Zug am Theraband,
- bilaterale Medizinballwürfe mit Rotation,
- unilaterale Medizinballwürfe mit Rotation,
- schräger Kabelzug.

## **Schnellkrafttraining:**

- Intensität: 5-55 % des 1RM,
- Wiederholungen: 4-8,
- Wiederholungspause: 5-10 s,
- Serien: 3-5,
- Serienpause: 3-5 min passiv,
- exemplarische Inhalte: plyometrisches Training Niedersprünge, vertikale, horizontale bi- oder unilaterale Sprünge, Antritte, kurze Sprints, Squat-Jumps, vertikales, horizontales bi- oder unilaterales Medizinballstoßen, Medizinballwerfen (geringe Last).

**Explosivkrafttraining:**

- Dauer: ≤ 60 min,
- Intensität: 55-80 % des 1RM,
- Wiederholungen: 3-6,
- Serien: 3-5,
- Serienpause: 3-5 min passiv,
- exemplarische Inhalte: plyometrisches Training, Niedersprünge, vertikale, horizontale bi- oder unilaterale Sprünge, Antritte, kurze Sprints, Squat-Jumps (jeweils mit Last), Back Squat, Front Squat, Overhead, Squat, Deadlift, Military Press, Bench Press, vertikales, horizontales bi- oder unilaterales Medizinballstoßen, -werfen (erhöhte Last).

**Maximalkrafttraining (IK):**

- Intensität: 90-100 % des 1RM,
- Wiederholungen: 1-5,
- Serien: 6-8,
- Serienpause: 3-5 min passiv,
- exemplarische Inhalte: Back Squat, Front Squat, Overhead Squat, Deadlift, Military Press, Bench Press.

**Reaktivkrafttraining:**

- Wiederholungen: 3-12,
- Wiederholungspause: 6-8 s,
- Serien: 3-5,
- Serienpause: 3-5 min passiv,
- exemplarische Inhalte: plyometrisches Training (Reaktivkraftsprünge)

## 10.1 Gründe für Athletiktraining

- Stabilisierung der Grundlagen für eine gute allgemeine Bewegungseffizienz (Training der allgemeinen Dehnfähigkeit, Mobilität, Koordination und Stabilität mit erhöhter Komplexität)
- Training der Grundlagenausdauer, extensives Intervalltraining, intensives Intervalltraining, Schnelligkeitstraining, Sprungtraining (Wechselmethode), plyometrisches Training,
- spezifische Krafttraining in der Zielübung (Reihung: Maximalkraft → Explosivkraft → Schnellkraft → Schnelligkeit), allgemeines Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht oder Gewichten

### Regeneration:

- Fortführung von Stretching- und Rollroutinen in die Trainingsvor- und nachbereitung,
- aktive Erholung nach dem Training durch Auslaufen,
- Stabilisierung des Bewusstseins für die große Bedeutung von ausreichender Schlafdauer, hoher Schlafqualität, ausreichender Flüssigkeitszufuhr, ausgewogener Ernährung,
- Nutzung von Gewichtskontrolle, Ruhepuls und Herzratenvariabilität zum Regenerationsmanagement
- Saunagänge nach dem Training in der Vorbereitungsphase,
- kalte Duschen/ Eistonne nach dem Training in der Wettkampfphase,
- Wechselduschen und Massagen,
- Yoga und Atemtechniken.

## 11 Leistungsdiagnostik Squash

Um eine gezieltere Trainings- und Wettkampfsteuerung planen und durchführen zu können, ist es unabdingbar auch eine an die Sportart orientierte Leistungsdiagnostik durchzuführen.

Darunter fallen eine Gewicht- und Körperfettmessung, Analyse der Beweglichkeit und der Stabilität, ein Schnelligkeitstest, Sprungtest, Medizinballstoßtest, 20 m Shuttle Run Test mit Erholungsherzfrequenz nach einer Minute.

Derzeit werden den Athleten und Athletinnen die von Sport Austria zur Verfügung gestellten Leistungschecks zur Leistungsdiagnostik angeboten. Eine Zusammenarbeit mit Medizinern und Sportwissenschaftlern zur besseren Umsetzung der Leistungsdiagnostik ist je nach finanziellen Mitteln zusätzlich angedacht.

## 12 Regenerationsmanagement

Ein gutes Regenerationsmanagement ist wichtig, um die Erholung nach körperlicher Belastung zu verbessern und damit die Belastungsverträglichkeit zu erhöhen, die Anpassungsprozesse zu unterstützen und Übertraining zu vermeiden.

Übergeordnetes Ziel des Regenerationsmanagement ist es körperlichen und seelischen Stress abzubauen und generell das Wohlbefinden zu erhöhen.

Aktive Maßnahmen der Regeneration sind:

- Auslaufen bzw. Ausfahren am Rad
- Stretching
- Meditation
- Progressive Muskelentspannung
- Yoga

Passive Maßnahmen der Regeneration sind:

- Massage
- Akupunktur
- Kälteanwendung
- Wärmeanwendung

## 13 Ausblick

Der ÖSRV hat derzeit seine Ziele, sich mit dem Damen- und Herren Nationalteam in der 2. Division in Europa zu halten erreicht, jedoch sind einige Mannschaftsathleten aufgrund ihres Alters am Ende ihrer Squashlaufbahn.

Es gilt daher junge nachstrebende Talente in die Nationalteams einzubauen um langfristig das Ziel in die höchste europäische Division aufzusteigen oder sich zumindest in der zweiten Division zu halten, mit einem jungen zukunftsorientierten Team zu erreichen.

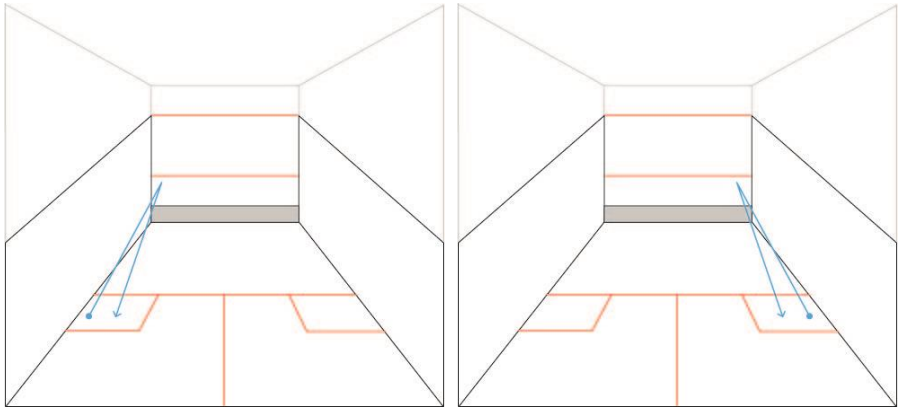
Im Damen- und Mädchenbereich sieht die Entwicklung kritischer aus, da die entsprechende Quantität und teilweise auch die Qualität an Nachwuchsspielerinnen fehlt, um daraus einige Spitzenspielerinnen integrieren zu können. Es muss daher vermehrt auf Vereine und Landesverbände eingegangen werden, um vor allem Mädchen in die Clubs zu bringen und in die Trainingsangebote zu integrieren.

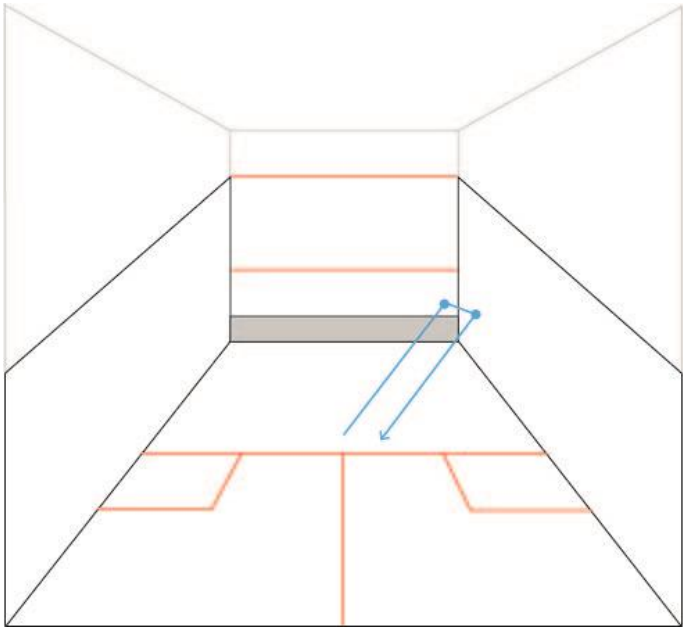
Das Schulsportkonzept soll diesbezüglich ansetzen. Generell ist danach zu trachten, vermehrt Jugendliche in die Vereine zu bringen bzw. die Vereine und Landesverbände bei der Jugendarbeit zu unterstützen.

## 14 Exemplarische Übungen – Squashtraining

Um exemplarische und anschauliche Beispiele einer praxisnahen Trainingseinheit aufzuzeigen, folgen im Anschluss einige Übungen, die mit oder ohne Trainingspartner/Trainer absolviert werden können. Diese sind selbstverständlich nicht vollständig, sondern sollen dem Trainer nur als Hilfe dienen eigene Ideen zu entwickeln. Weitere Übungsansätze bzw. Trainingsstundenbilder können beim Nationaltrainer erfragt werden.

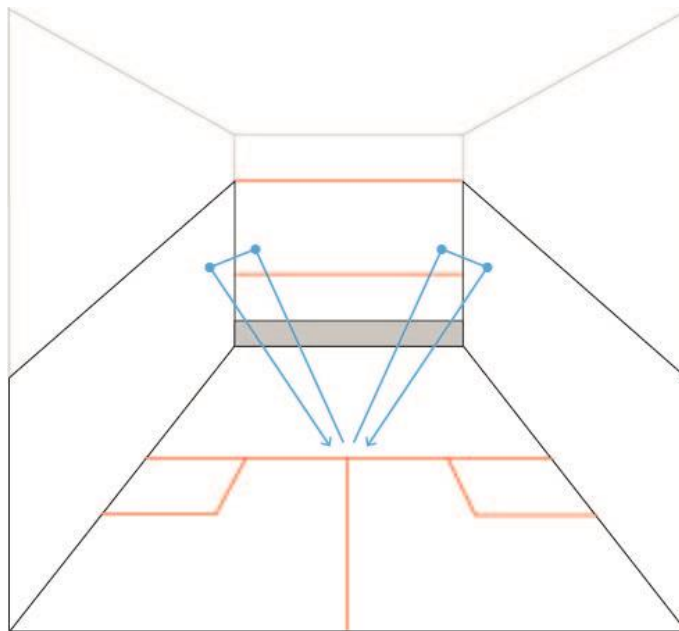
### 14.1 Einzelübungen (Solotraining)

Longline-Training (Vor- und Rückhand)	
<b>Beschreibung</b>	Der Spieler spielt an der Seitenwand einen Longline, möglichst auf Höhe der Aufschlagbox in die Aufschlagbox, ohne dabei die Seitenwand vor der Aufschlagbox zu treffen. Erst Vorhandseite und dann Rückhandseite!
<b>Durchführung</b>	
<b>Trainingsziel</b>	Erlernen eines der Grundschräge des Squash, dem Longline.
<b>Variationen</b>	Die Anzahl an positiven Wiederholungen in bestimmter Zeit messen. Das Zielfeld variieren/ändern! Die Länge kann nach Spielstärke geändert werden, z.B. durch Hinzunahme der Rückwand!

<b>Ball über Ecke schlagen</b>	
<b>Beschreibung</b>	Spieler versucht aus der T-Position einen frontalen Ball in die vordere rechte Ecke, erst Front- dann Seitenwand zu spielen. Ziel ist es, dass der Ball auf Höhe des Spielers zurückspringt! Erst mit der Vorhandseite und dann mit der Rückhandseite!
<b>Durchführung</b>	
<b>Trainingsziel</b>	Koordination, Kontrolle und Präzision bei Durchführung der Übung.
<b>Variationen</b>	Höhe wird verändert Schlaghärte wird erhöht Die Anzahl an positiven Wiederholungen in bestimmter Zeit messen. Hinzunahme Volleyschlag

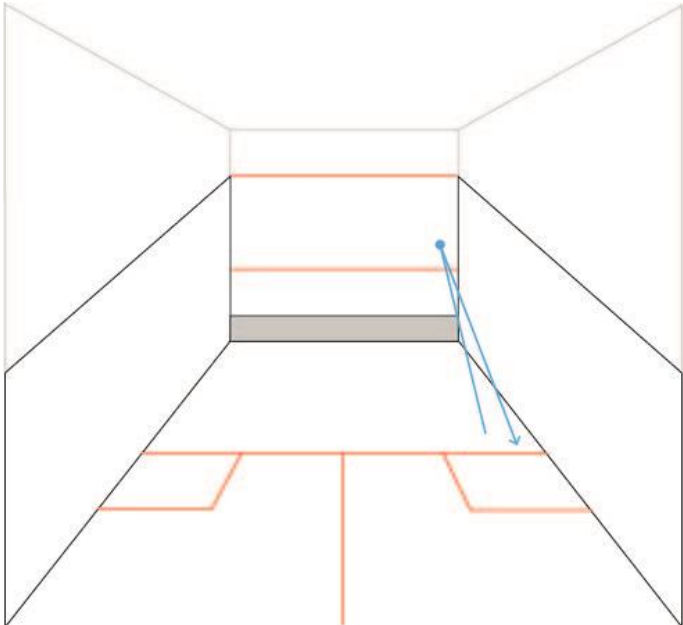
## Butterfly

Spieler spielt den Ball mit schwungvollen Schlägen abwechselnd mit Vor- und Rückhand in die beiden vorderen Ecken. Treffpunkt erst an Stirn- und dann Seitenwand



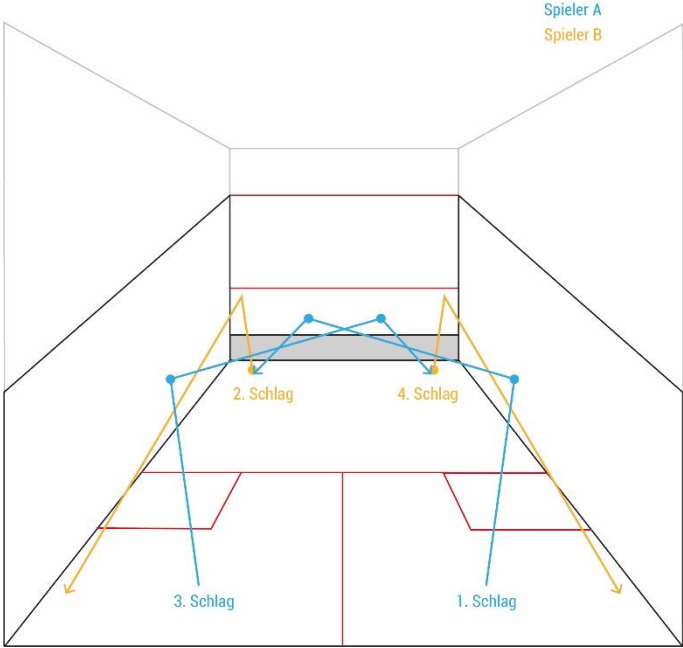
Koordination, Kontrolle und Präzision bei Durchführung der Übung.

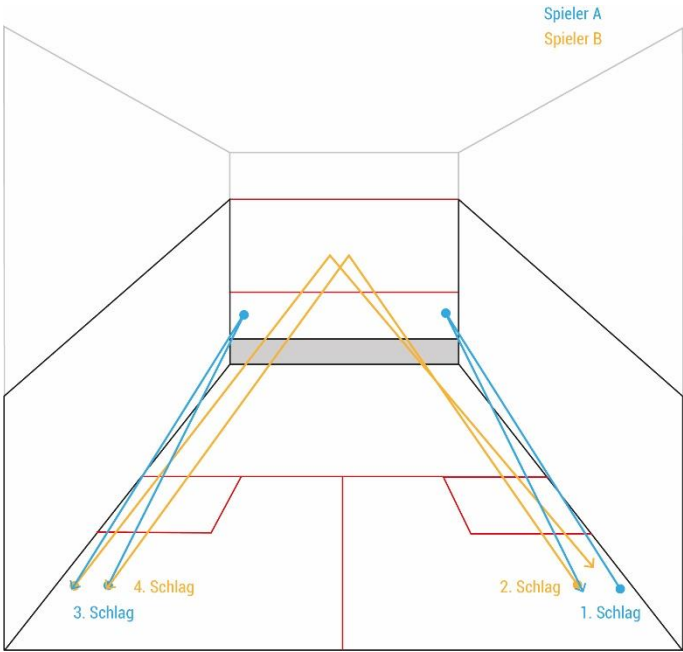
Höhe wird verändert  
Schlagstärke wird erhöht  
Die Anzahl an positiven Wiederholungen in bestimmter Zeit messen.  
Hinzunahme Volleyschlag

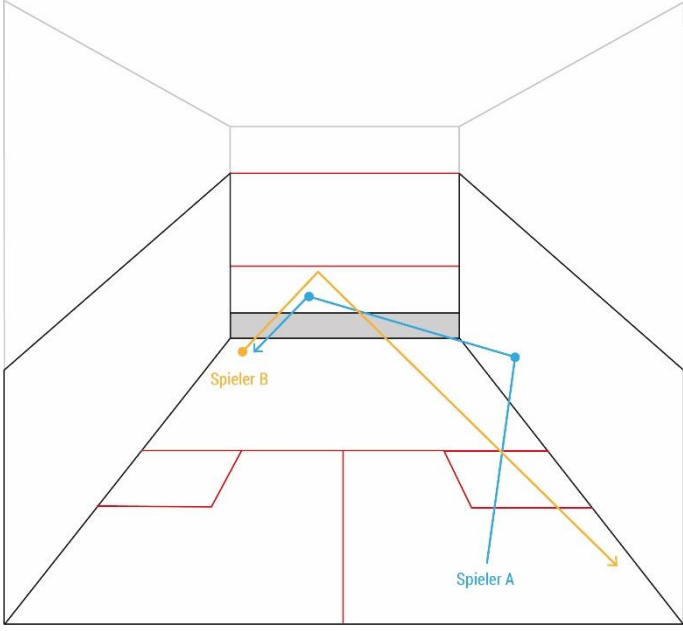
<b>Volley-Longline</b>	
<b>Beschreibung</b>	Spieler steht auf der T-Linie in Höhe der Aufschlagbox und versucht den Ball Volley parallel zu sich zurückzuspielen.
<b>Durchführung</b>	
<b>Trainingsziel</b>	Erlernen eines der Grundschnitte des Squash, dem Volley-Longline.
<b>Variationen</b>	Schlaghärtigkeit wird erhöht Die Anzahl an positiven Wiederholungen ohne Seitenwand Berührungen werden in bestimmter Zeit gemessen.

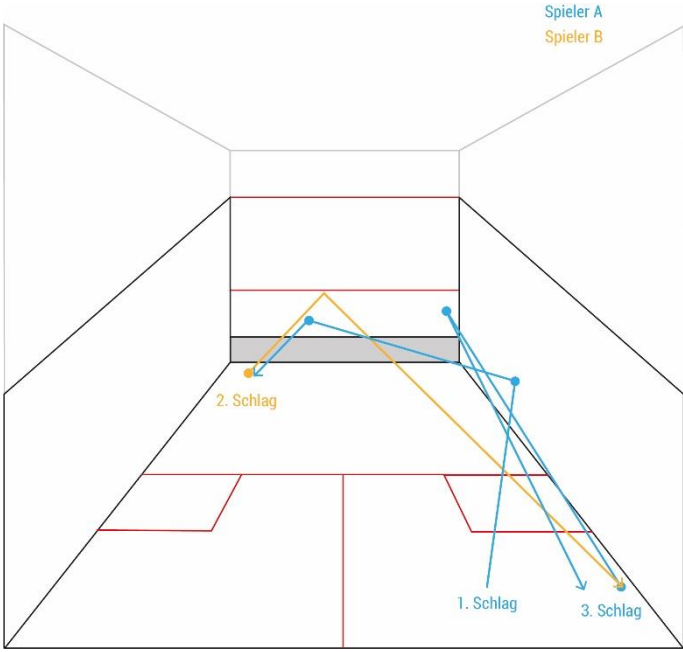
## 14.2 Partnerübungen

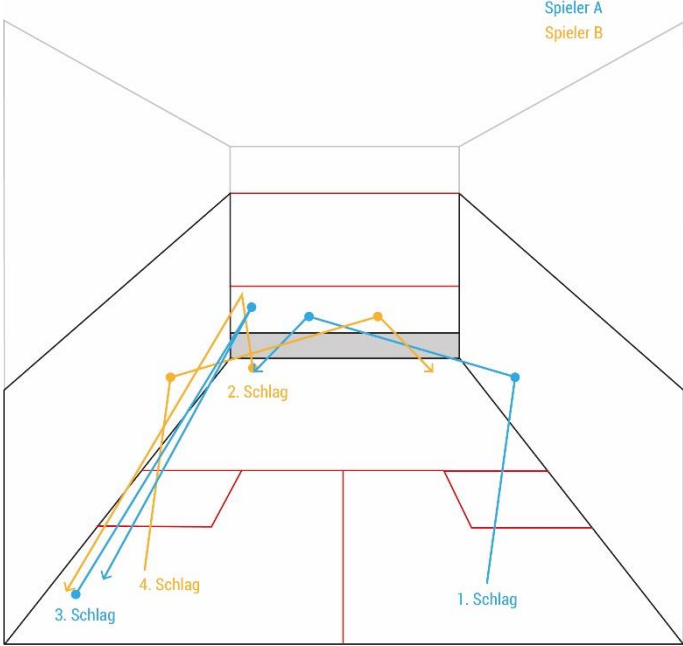
Hier geht es darum unterschiedliche Übungen mit einem Partner technisch sauber und kontrolliert zu spielen!

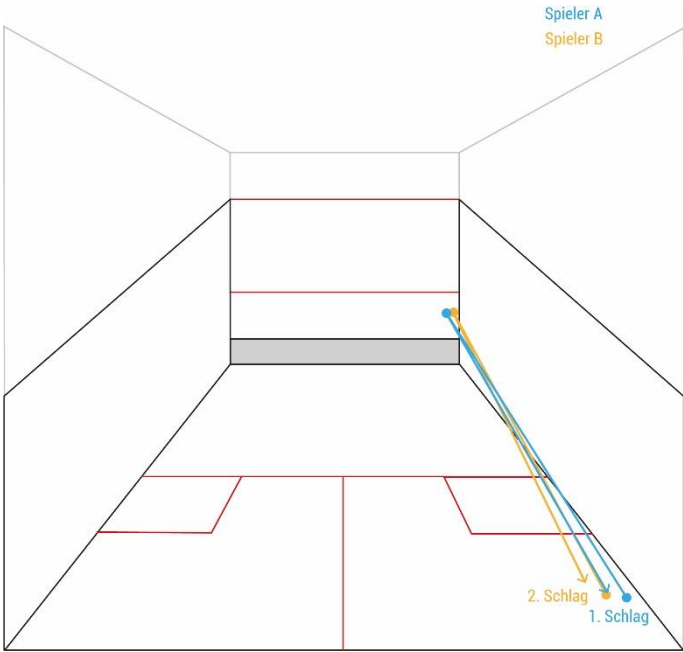
Boast-Longline	
<b>Beschreibung</b>	Der Spieler aus dem hinteren Court spielt über die Seitenwand den Ball an die Frontwand. Der vordere Spieler schlägt den Ball parallel der Seitenwand als Longline zurück in die hintere Courtecke. Der Spieler, der den Ball nach vorne gespielt hat, wechselt die Seite und spielt wieder einen Boast nach vorne.
<b>Durchführung</b>	
<b>Trainingsziel</b>	Grundschnitte zu trainieren. Koordination der Bewegungen; Kontrolle der Schlagausführung
<b>Variationen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ballhöhe variieren</li> <li>Schlaghärte variieren</li> <li>Dreiwand-Boast mit Zweiwand- Boast kombinieren</li> <li>Longlines vor der Rückwand annehmen</li> <li>Spielübung mit Punkten uvm.</li> </ul>

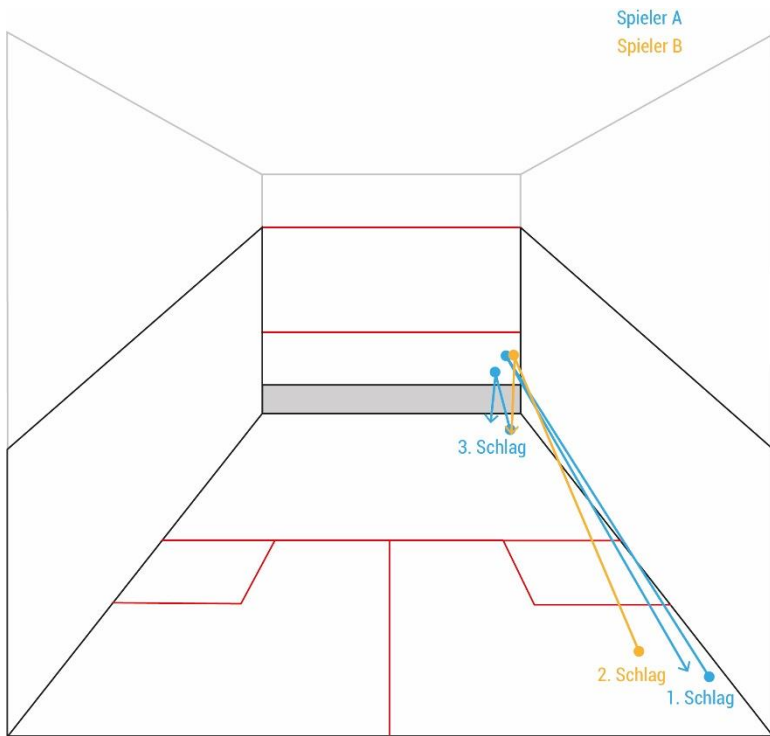
Longline-Cross-Longline-Cross	
<b>Beschreibung</b>	Beide Spieler stehen im hinteren Courtbereich auf ihren Spielhälften und spielen sich einen Longline nach hinten selbst zu und spielen diesen Ball direkt als Cross dem Partner zu!
<b>Durchführung</b>	
<b>Trainingsziel</b>	Grundschnitte „Longline & Cross“ trainieren.; Koordination der Bewegungen; Kontrolle der Schlagauführung; Timing des Schlages besser einschätzen und Ausholbewegungen besser steuern können
<b>Variationen</b>	Ballhöhe beim Longline & Cross variieren Schlaghärte variieren Cross-Länge variieren (auch Überlänge) Cross vor der Rückwand annehmen Spielübung mit Punkten Longline-Länge variieren uvm.

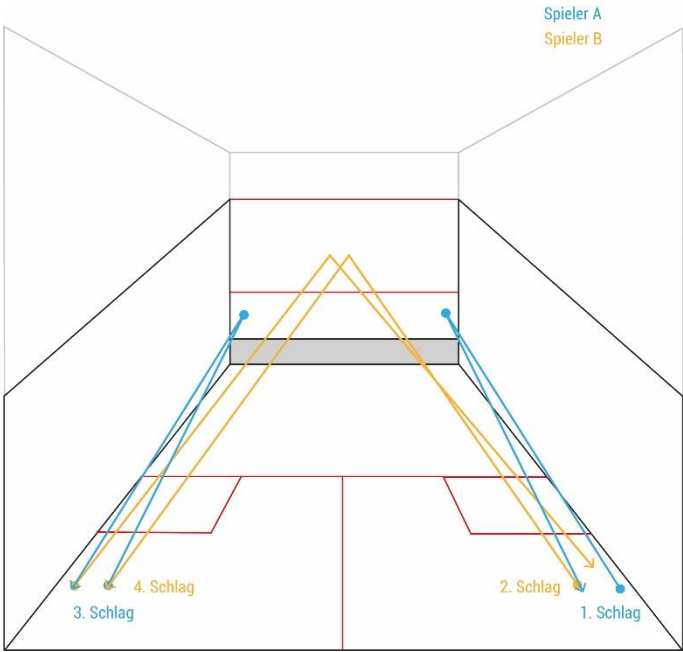
Boast-Cross-Boast-Cross	
<b>Beschreibung</b>	Der hintere Spieler spielt einen Boast aus der Ecke und der vordere Spieler spielt einen Cross zurück. Anschließend geht die Übung mit erneutem Boast von vorne los.
<b>Durchführung</b>	
<b>Trainingsziel</b>	Grundschlag „Cross“ trainieren. Boast zu trainieren; Koordination der Bewegungen; Kontrolle der Schlagausführung
<b>Variationen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ballhöhe beim Boast variieren</li> <li>3-Wand-Boast passiv oder 2-Wand-Boast aktiv</li> <li>Schlaghärte variieren</li> <li>Cross-Länge variieren (auch Überlänge)</li> <li>Cross vor der Rückwand annehmen</li> <li>Spielübung mit Punkten uvm.</li> </ul>

Boast-Cross-Longline	
<b>Beschreibung</b>	<p>Ähnlich wie bei der Übung Boast-Cross, wird bei dieser Übung mit einem Boast gestartet. Anschließend spielt der vordere Spieler einen Cross. Dieser Cross wird als Longline „gekontert“. Danach muss der „Cross-Spieler“ nach hinten laufen und den Longline wieder als Boast nach vorne spielen. Spieler A übernimmt dann die vordere Position ein und wartet auf den Boast.</p>
<b>Durchführung</b>	
<b>Trainingsziel</b>	<p>Grundschnitte Longline und Cross trainieren. Boast als passiven Schlag oder aktiven Schlag als 2-Wand-Boast zu trainieren; Koordination der Bewegungen; Kontrolle der Schlagauführung; Taktiktraining</p>
<b>Variationen</b>	<p>Ballhöhe beim Boast variieren                      3-Wand-Boast passiv oder 2-Wand-Boast aktiv                      Schlagstärke bei den Grundschnitten variieren                      Cross-Länge variieren (auch Überlänge)                      Longline Länge variieren                      Cross vor der Rückwand spielen                      Longline vor der Rückwand spielen                      Spielübung mit Punkten uvm.</p>

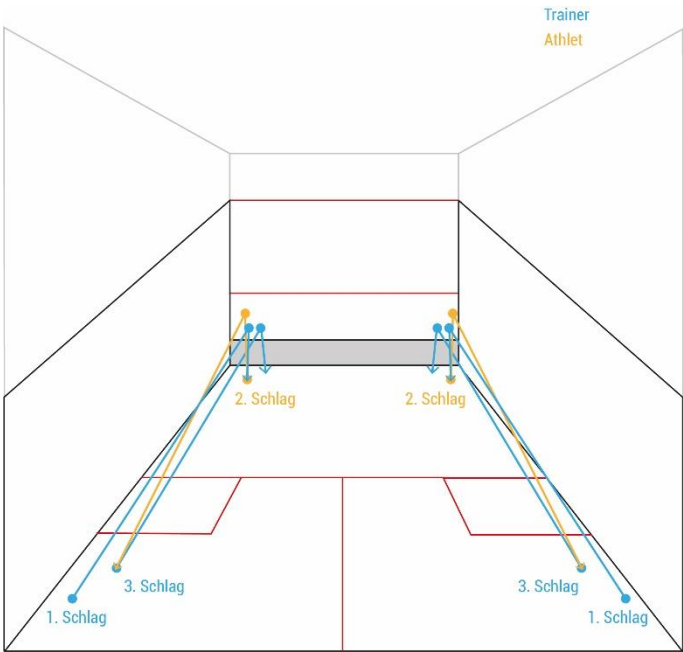
Boast-Longline-Longline-Boast	
<b>Beschreibung</b>	<p>Wie bei der Übung Boast-Cross-Longline, wird bei dieser Übung mit einem Boast gestartet. Anschließend spielt der vordere Spieler einen Longline in die hintere Ecke. Anschließend wird nochmals ein Longline gespielt. Dafür müssen beide Spieler ihre Position verändern – Spieler A von der einen zur anderen Seite und Spieler B von vorne nach hinten! Nach dem zweiten Longline spielt Spieler B einen Boast aus der Ecke ins vordere Feld, wo Spieler A sich hinbewegt hat und einen Longline wieder spielt. Die Position der Spieler ist gleichbleibend und können nach einiger Zeit einfach getauscht werden. Dann beginnt einer der Spieler einfach mit einem Ball, den er vorher auf der anderen Position gespielt hat, z.B. hat Spieler A einen Boast in der rechten hinteren Ecke gespielt und spielt diesen Ball nun aus der linken hinteren Ecke!</p>
<b>Durchführung</b>	
<b>Trainingsziel</b>	<p>Grundschnitte Longline trainieren. Boast als passiven Schlag oder aktiven Schlag als 2-Wand-Boast zu trainieren; Koordination der Bewegungen; Kontrolle der Schlagausführung; Taktiktraining</p>
<b>Variationen</b>	<p>Ballhöhe beim Boast variieren                      3-Wand-Boast passiv oder 2-Wand-Boast aktiv                      Schlaghärte bei den Grundschnitten variieren                      Longline Länge variieren (auch Überlänge)                      Longline vor der Rückwand spielen                      Boast vor der Rückwand spielen                      Spielübung mit Punkten uvm.</p>

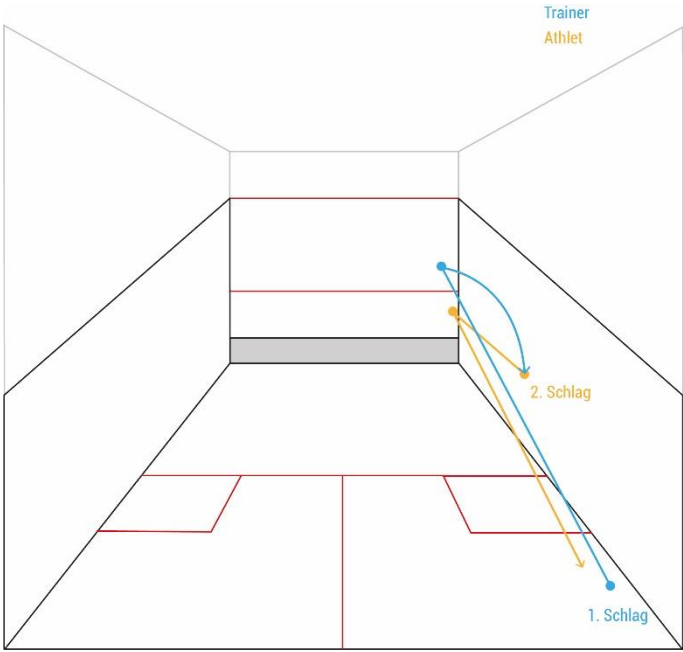
Longline-Rally	
<b>Beschreibung</b>	Bei dieser Übung spielen sich die beiden Spieler abwechselnd Longlines in die hintere Ecke. Gestartet wird die Übung durch einen „normalen“ Aufschlag eines Spielers.
<b>Durchführung</b>	 <p style="text-align: right; margin-right: 50px;">Spieler A Spieler B</p> <p style="text-align: right; margin-right: 50px;">2. Schlag 1. Schlag</p>
<b>Trainingsziel</b>	Grundschnitte Longline trainieren; Koordination der Bewegungen; Kontrolle der Schlagausführung; Taktiktraining
<b>Variationen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ballhöhe und Schlaghärte beim Longline variieren</li> <li>Longline Länge variieren (auch Überlänge)</li> <li>Longline vor der Rückwand spielen</li> <li>Volley Einsatz als taktisches Mittel</li> <li>Spielübung mit Punkten</li> </ul>

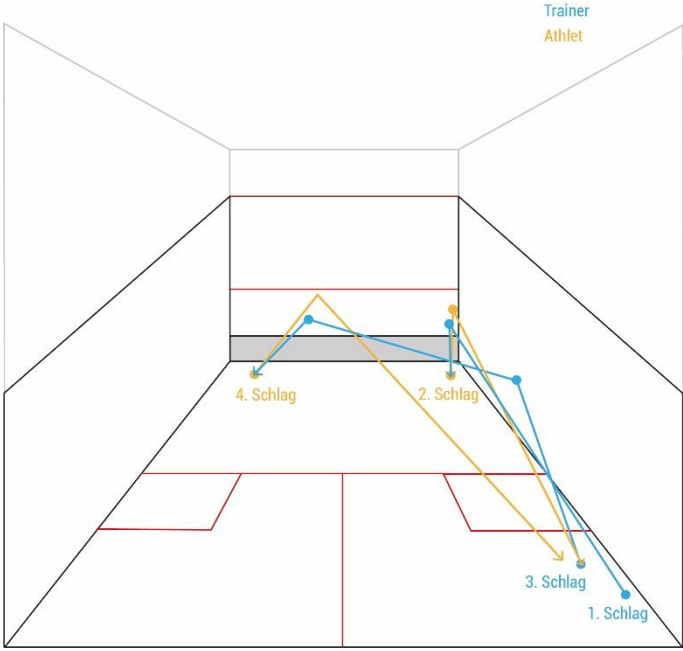
Seitenwand-Spiel	
<b>Beschreibung</b>	<p>Ähnlich wie der Übung Longline-Rally, wird mit einem Aufschlag gestartet (Spieler A). Spieler B returniert diesen Ball parallel zur Seitenwand. Anschließend muss Spieler A ebenfalls parallel entlang der Seitenwand spielen. Die Länge der Bälle kann vom Spieler variiert werden- es darf die komplette Länge des Squashcourts genutzt werden! Nur die Breite muss vorher von beiden Spielern abgestimmt werden, bestenfalls die Breite des Aufschlagviertels!</p>
<b>Durchführung</b>	
<b>Trainingsziel</b>	<p>Grundschnitte Longline trainieren; Stopp-Variationen trainieren; Koordination der Bewegungen; Kontrolle der Schlagausführung; Taktiktraining</p>
<b>Variationen</b>	<p>Ballhöhe und Schlaghärte beim Longline oder Stopp variieren                      Longline Länge variieren (auch Überlänge)                      Longline vor der Rückwand spielen                      Volley Einsatz als taktisches Mittel                      Spielübung mit Punkten</p>

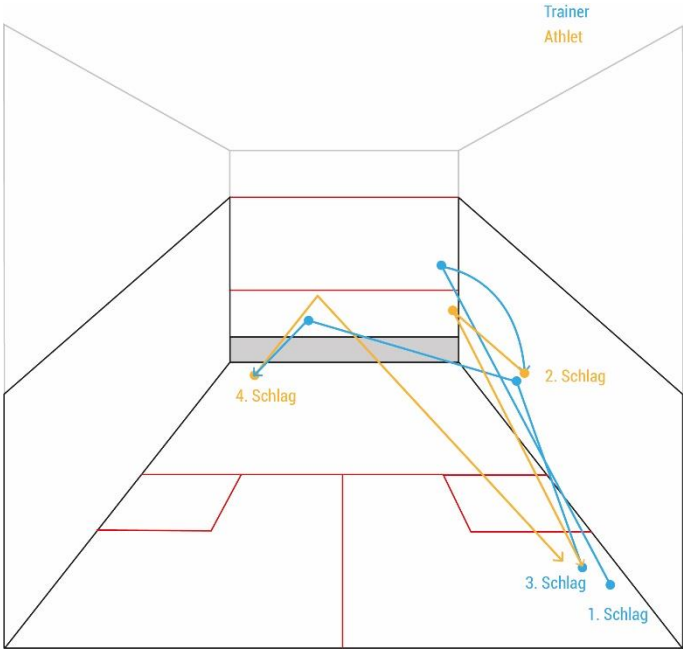
Longline-Cross-Longline-Cross	
<b>Beschreibung</b>	Beide Spieler stehen im hinteren Courtbereich auf ihren Spielhälften und spielen sich einen Longline nach hinten selbst zu und spielen diesen Ball direkt als Cross dem Partner zu!
<b>Durchführung</b>	
<b>Trainingsziel</b>	Grundschnitte „Longline & Cross“ trainieren.; Koordination der Bewegungen; Kontrolle der Schlagauführung; Timing des Schlages besser einschätzen und Ausholbewegungen besser steuern können
<b>Variationen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ballhöhe beim Longline &amp; Cross variieren</li> <li>Schlagstärke variieren</li> <li>Cross-Länge variieren (auch Überlänge)</li> <li>Cross vor der Rückwand annehmen</li> <li>Spielübung mit Punkten</li> <li>Longline-Länge variieren uvm.</li> </ul>

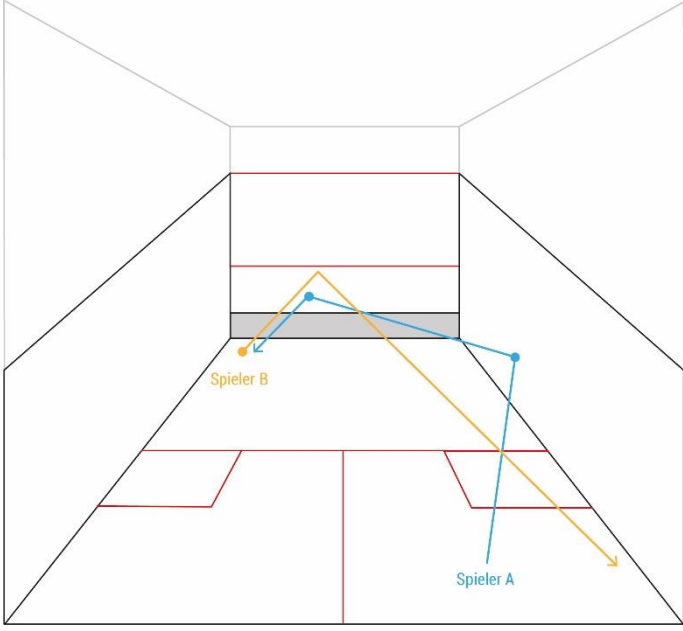
14.3 Trainer-Athlet-Übungen

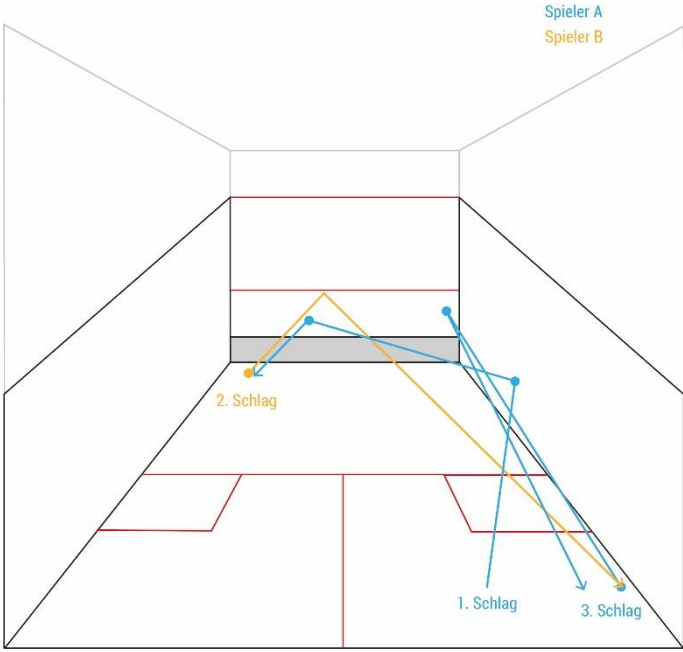
Drop-Longline-Drop (beidseitig)	
<b>Beschreibung</b>	<p>Trainer steht in der linken oder rechten hinteren Ecke und spielt dem Athleten einen Ball, je nach Leistungsvermögen, einen Drop zu. Der Athlet muss einen Longline (Grunds Schlag) zurück zum Trainer schlagen (Variation A)</p> <p>Trainer steht in der linken oder rechten vorderen Ecke und spielt dem Athleten einen Ball, je nach Leistungsvermögen, einen Longline zu. Der Athlet muss einen Drop zurück zum Trainer schlagen (Variation B)</p>
<b>Durchführung</b>	
<b>Trainingsziel</b>	<p>Grunds Schlag Longline trainieren (Variation A); Drop-Variationen (Variation B) trainieren; Koordination der Bewegungen; Kontrolle der Schlagausführung; Taktiktraining</p>
<b>Variationen</b>	<p>Ballhöhe und Schlaghärte beim Longline oder Drop variieren                      Longline Länge variieren (auch Überlänge)                      Schwunglängen variieren                      Longline vor der Rückwand spielen</p>

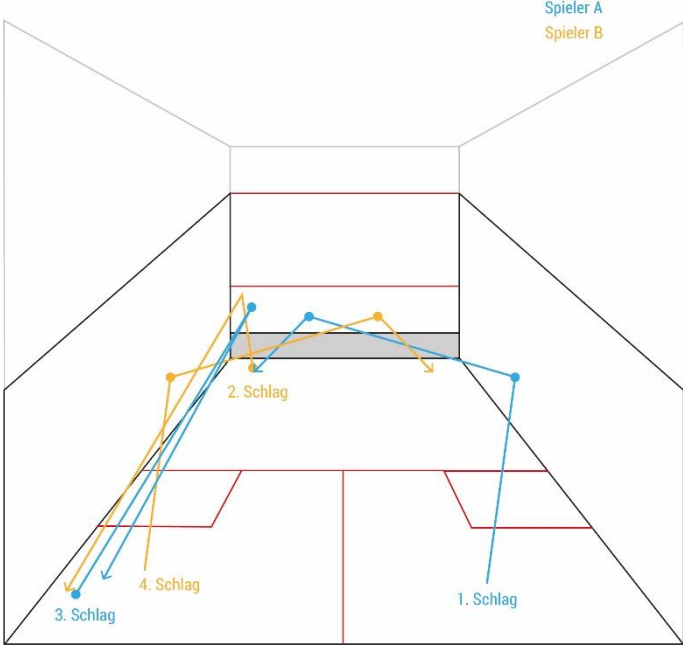
<b>Volleyzuspiel auf T – Volley-Longline</b>	
<b>Beschreibung</b>	Trainer steht in der linken oder rechten hinteren Ecke und spielt dem Athleten einen Ball, je nach Leistungsvermögen auf unterschiedlichen Höhen (Bauchnabel bis Überkopf) auf die T-Linie zu. Der Athlet muss einen Volley Longline (Grunds Schlag) zurück zum Trainer schlagen.
<b>Durchführung</b>	
<b>Trainingsziel</b>	Grunds Schlag Volley Longline trainieren, Koordination der Bewegungen; Kontrolle der Schlagauführung; Taktiktraining
<b>Variationen</b>	Ballhöhe und Schlaghärte beim Volley variieren Longline Länge variieren (auch Überlänge) Schwunglängen variieren

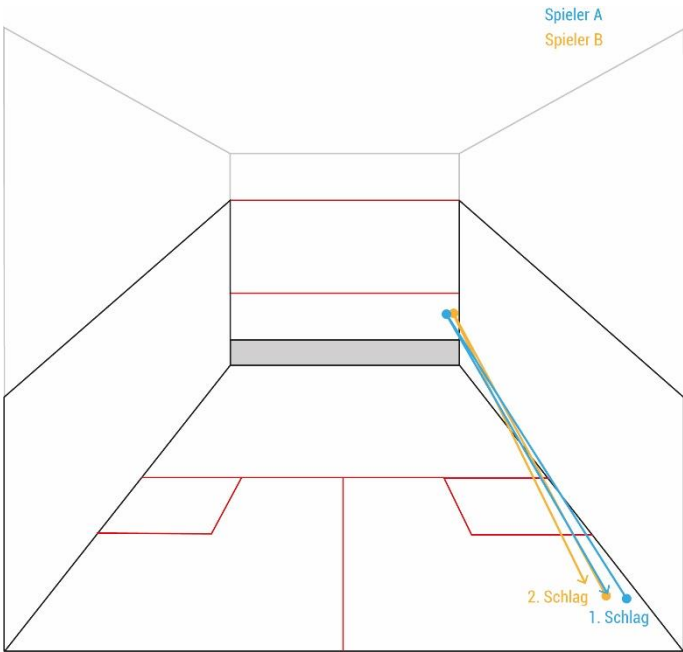
<b>Drop-Longline-Boast-Cross</b>	
<b>Beschreibung</b>	Trainer steht in der linken oder rechten hinteren Ecke und spielt dem Athleten, je nach Leistungsvermögen, einen Drop zu. Der Athlet muss einen Longline (Grunds Schlag) zurück zum Trainer schlagen. Der Trainer spielt darauf einen Boast, je nach Leistungsvermögen Zwei- oder Dreiwandboast. Der Athlet spielt darauf einen Cross in die hintere Ecke zum Trainer zurück
<b>Durchführung</b>	
<b>Trainingsziel</b>	Grunds Schlag Longline und Cross trainieren ; Koordination der Bewegungen; Kontrolle der Schlagausführung; Schwunglängen variieren; Taktiktraining
<b>Variationen</b>	Zwei- oder Dreiwandboast Option Lob trainieren Crosslängen variieren

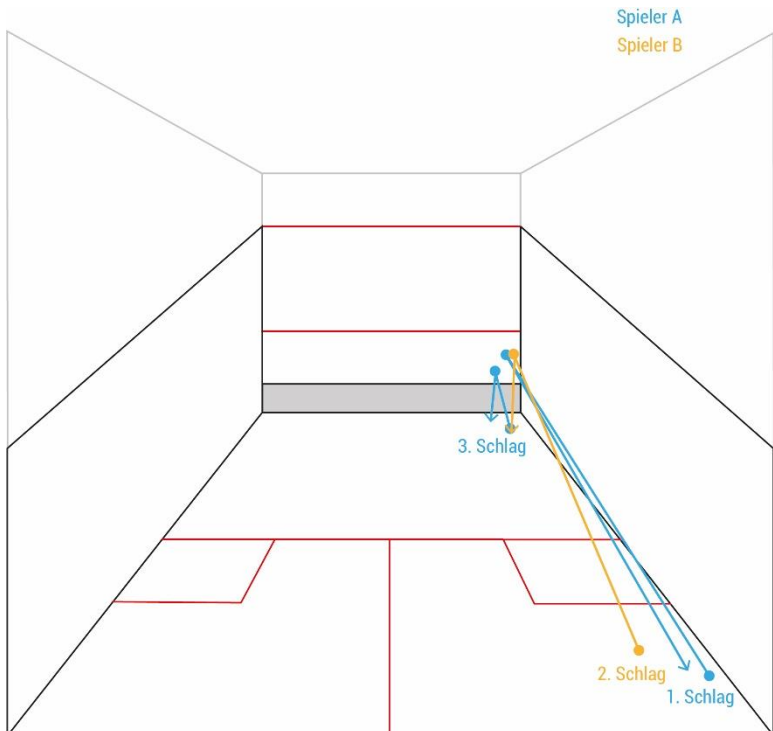
Drop oder Vollezzuspiel-Longline-Boast-Cross	
<b>Beschreibung</b>	Trainer steht in der linken oder rechten hinteren Ecke und spielt dem Athleten einen Drop oder ein Vollezzuspiel aufs T zu. Der Athlet muss einen (Volley) Longline (Grundschlag) zurück zum Trainer schlagen. Der Trainer spielt darauf einen Boast, je nach Leistungsvermögen Zwei- oder Dreiwandboast. Der Athlet spielt darauf einen Cross in die hintere Ecke zum Trainer zurück
<b>Durchführung</b>	
<b>Trainingsziel</b>	Grundschlag Longline und Cross trainieren ; Koordination der Bewegungen; Kontrolle der Schlagausführung; Schwunglängen variieren; Taktiktraining
<b>Variationen</b>	<p>Variante 1: Wie oben, aber mit Möglichkeit Longline des Trainers nach dem Cross des Athleten. Athlet muss den Ball aus dem hinteren Bereich erlaufen und Longline spielen. Trainer spielt anschließend Drop (MUSS)!</p> <p>Variante 2: Trainer kann anstatt Boast auch halbhohen Cross von hinten spielen. Dann MUSS Athlet Vollezzuspiel (gerade) spielen und anschließend seinen Drop als Cross zurückspielen!</p> <p>Variante 3: Trainer spielt langen Cross nach hinten, Athlet spielt Longline zu sich selbst und dann darauf einen Angriffsboast (Zweiwand). Trainer spielt entweder Drop (Option 1) oder halbhoch (Option 2) auf das T zurück. Bei Option 1 spielt Athlet einen Gegenstopp, bei Option 2 einen Vollezzuspielstopp zurück</p>

Boast-Cross-Boast-Cross	
<b>Beschreibung</b>	Der hintere Spieler spielt einen Boast aus der Ecke und der vordere Spieler spielt einen Cross zurück. Anschließend geht die Übung mit erneutem Boast von vorne los.
<b>Durchführung</b>	
<b>Trainingsziel</b>	Grundschat „Cross“ trainieren. Boast zu trainieren; Koordination der Bewegungen; Kontrolle der Schlagauführung
<b>Variationen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ballhöhe beim Boast variieren</li> <li>3-Wand-Boast passiv oder 2-Wand-Boast aktiv</li> <li>Schlaghärtte variieren</li> <li>Cross-Länge variieren (auch Überlänge)</li> <li>Cross vor der Rückwand annehmen</li> <li>Spielübung mit Punkten uvm.</li> </ul>

Boast-Cross-Longline	
<b>Beschreibung</b>	<p>Ähnlich wie bei der Übung Boast-Cross, wird bei dieser Übung mit einem Boast gestartet. Anschließend spielt der vordere Spieler einen Cross. Dieser Cross wird als Longline „gekontert“. Danach muss der „Cross-Spieler“ nach hinten laufen und den Longline wieder als Boast nach vorne spielen. Spieler A übernimmt dann die vordere Position ein und wartet auf den Boast.</p>
<b>Durchführung</b>	
<b>Trainingsziel</b>	<p>Grundschnitte Longline und Cross trainieren. Boast als passiven Schlag oder aktiven Schlag als 2-Wand-Boast zu trainieren; Koordination der Bewegungen; Kontrolle der Schlagauführung; Taktiktraining</p>
<b>Variationen</b>	<p>Ballhöhe beim Boast variieren                      3-Wand-Boast passiv oder 2-Wand-Boast aktiv                      Schlagstärke bei den Grundschnitten variieren                      Cross-Länge variieren (auch Überlänge)                      Longline Länge variieren                      Cross vor der Rückwand spielen                      Longline vor der Rückwand spielen                      Spielübung mit Punkten uvm.</p>

Boast-Longline-Longline-Boast	
<b>Beschreibung</b>	<p>Wie bei der Übung Boast-Cross-Longline, wird bei dieser Übung mit einem Boast gestartet. Anschließend spielt der vordere Spieler einen Longline in die hintere Ecke. Anschließend wird nochmals ein Longline gespielt. Dafür müssen beide Spieler ihre Position verändern – Spieler A von der einen zur anderen Seite und Spieler B von vorne nach hinten! Nach dem zweiten Longline spielt Spieler B einen Boast aus der Ecke ins vordere Feld, wo Spieler A sich hinbewegt hat und einen Longline wieder spielt. Die Position der Spieler ist gleichbleibend und können nach einiger Zeit einfach getauscht werden. Dann beginnt einer der Spieler einfach mit einem Ball, den er vorher auf der anderen Position gespielt hat, z.B. hat Spieler A einen Boast in der rechten hinteren Ecke gespielt und spielt diesen Ball nun aus der linken hinteren Ecke!</p>
<b>Durchführung</b>	
<b>Trainingsziel</b>	<p>Grundschnitte Longline trainieren. Boast als passiven Schlag oder aktiven Schlag als 2-Wand-Boast zu trainieren; Koordination der Bewegungen; Kontrolle der Schlagauführung; Taktiktraining</p>
<b>Variationen</b>	<p>Ballhöhe beim Boast variieren                      3-Wand-Boast passiv oder 2-Wand-Boast aktiv                      Schlaghärte bei den Grundschnitten variieren                      Longline Länge variieren (auch Überlänge)                      Longline vor der Rückwand spielen                      Boast vor der Rückwand spielen                      Spielübung mit Punkten uvm.</p>

<b>Longline-Rally</b>	
<b>Beschreibung</b>	Bei dieser Übung spielen sich die beiden Spieler abwechselnd Longlines in die hintere Ecke. Gestartet wird die Übung durch einen „normalen“ Aufschlag eines Spielers.
<b>Durchführung</b>	
<b>Trainingsziel</b>	Grundschnitte Longline trainieren; Koordination der Bewegungen; Kontrolle der Schlagausführung; Taktiktraining
<b>Variationen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ballhöhe und Schlaghärte beim Longline variieren</li> <li>Longline Länge variieren (auch Überlänge)</li> <li>Longline vor der Rückwand spielen</li> <li>Volley Einsatz als taktisches Mittel</li> <li>Spielübung mit Punkten</li> </ul>

Seitenwand-Spiel	
<b>Beschreibung</b>	<p>Ähnlich wie der Übung Longline-Rally, wird mit einem Aufschlag gestartet (Spieler A). Spieler B returniert diesen Ball parallel zur Seitenwand. Anschließend muss Spieler A ebenfalls parallel entlang der Seitenwand spielen. Die Länge der Bälle kann vom Spieler variiert werden- es darf die komplette Länge des Squashcourts genutzt werden! Nur die Breite muss vorher von beiden Spielern abgestimmt werden, bestenfalls die Breite des Aufschlagviertels!</p>
<b>Durchführung</b>	 <p>Das Diagramm zeigt einen Squashcourt mit den charakteristischen Linien. Spieler A (blau) und Spieler B (orange) sind an der Rückwand positioniert. Drei Schläge sind eingezeichnet: '1. Schlag' (blau) verläuft von der Rückwand nach unten rechts zur Seitenwand; '2. Schlag' (orange) verläuft von der Seitenwand nach unten links zurück zur Rückwand; '3. Schlag' (blau) verläuft von der Rückwand nach unten links zur Seitenwand. Die Flugbahnen sind parallel zur Seitenwand ausgerichtet.</p>
<b>Trainingsziel</b>	<p>Grundschnitte Longline trainieren; Stopp-Variationen trainieren; Koordination der Bewegungen; Kontrolle der Schlagausführung; Taktiktraining</p>
<b>Variationen</b>	<p>Ballhöhe und Schlaghärte beim Longline oder Stopp variieren                      Longline Länge variieren (auch Überlänge)                      Longline vor der Rückwand spielen                      Volley Einsatz als taktisches Mittel                      Spielübung mit Punkten</p>

## 14.4 Sportartspezifisches Physistraining

### Zirkeltraining auf dem Squashcourt

Der Circuit besteht insgesamt aus sechs Stationen. Die Belastung pro Station beträgt 30 Sekunden und die Pause wird ebenfalls auf 30 Sekunden begrenzt.

Für Geübte oder Fortgeschrittene kann man die Satzwiederholung auf bis zu sechs Durchgänge erhöhen. Wichtig ist eine Pausenlänge von bis zu drei Minuten pro Durchgang! So viele technisch saubere Wiederholungen bei den einzelnen Stationen wie möglich!

Armkraft: Eine Station besteht aus den klassischen Liegestützen!

Rumpfkraft: Spieler liegen, Fersen auf dem Tinboard abgestützt, mit ausgestrecktem Armen auf dem Rücken. Ein Ball (Fußball, Petziball, Volleyball, etc.) wird zwischen den Füßen fixiert. Nach dem Hochkommen mit dem Oberkörper wird der Ball gegriffen und anschließend hinter dem Kopf mit ausgestrecktem Armen auf dem Boden gelegt. Anschließend wird sofort die Umkehrbewegung eingeleitet und der Ball wieder zwischen den Füßen fixiert.

Beinkraft: Die Körperlänge inklusive Armlänge (Reichhöhe) wird an der Seitenwand ausgemessen. Anschließend wird eine 30 cm darüber liegende Linie abgeklebt. Durch Strecksprünge muss diese Linie 30 Sekunden lang erreicht werden!

Armkraft: Spieler stehen 1m von der Seitenwand entfernt und müssen einen 2 kg schweren Medizinball so oft wie es geht an die Seitenwand werfen und wieder auffangen.

Beinkraft: Bei dieser Station geht es um schnelle Beine. Es muss versucht werden in 30 Sekunden so viele Bodenberührungen mit den unterschiedlichen Beinen wie möglich zu erzielen! Stichwort: Tapping!

Rumpf- Bein- und Armkraft: In der letzten Station müssen die Spieler Burbees absolvieren. Aus dem Stand wird nach oben gesprungen & die Hände greifen zur Decke. Nach Landung wird in den Liegestütz gesprungen/gegangen und dabei wird eine saubere Bewegung (Nase fast auf dem Boden) absolviert. Danach wird mit Druck in die Ausgangsstellung und erneut nach oben gesprungen. Saubere Technikausführung ist elementar!

Grundsätzlich gilt: Variation der Übungen können je nach Leistungsstufe im Schwierigkeitsgrad angepasst werden!

### Seilspringen auf dem Court

Seilspringen auf dem Court	
<b>Beschreibung</b>	Spieler springen Seil
<b>Durchführung</b>	Jeder Spieler erhält ein Seil. 3x 1 Minute mit jeweils 2 Minuten Pausen zwischen den Durchgängen.



Österreichischer Squash Rackets Verband  
A-2870 Feistritz am Wechsel, Grottendorf 18  
Tel.: 0660/1969 601