

Teknisk træning

3.1 Introduktion til teknisk træning

Nedenfor ses ATKs tekniske udviklingsmodel (figur 21). I modellen ses det, hvordan de generelle anbefalinger til teknisk træning kan prioriteres ift. alderstrin og udviklingsniveauer. Modellens kasser viser de elementer, som det anbefales, at der er mest fokus på at træne på det angivne

Da det er meget vanskeligt at anvise præcis, hvornår spilleren bør træne bestemte færdigheder, er det vigtigt, at træneren bruger sin individuelle vurdering forud for de generelle anbefalinger i modellen. Overordnet anbefales det, at spilleren starter i bunden og "træner sig op". Det anbefales, at spilleren i gennem sin udvikling bygger ovenpå de færdigheder, han/hun har tillært sig fra de tidlige stadier, men også at spilleren fortsat arbejder med de grundlæggende elementer fra modellen i den daglige træning, når han/hun bliver ældre.

Modellen bygger på de generelle anbefalinger for, hvornår det er mest hensigtsmæssigt at lære spillerne nye færdigheder.

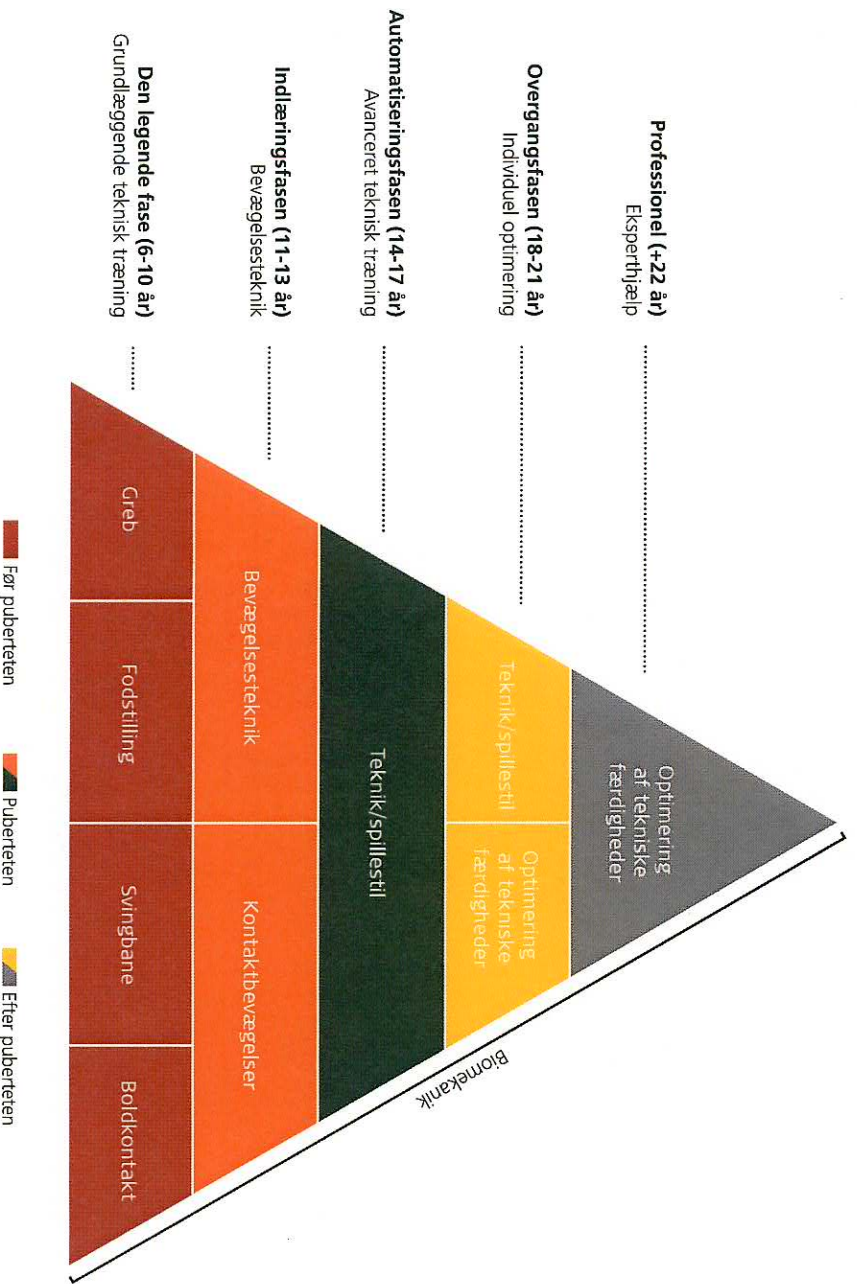
3.1.1 Forskellige boldtyper i squash:

For at sikre det bedst mulige udbytte af den tekniske træning kan det være en fordel at overveje, hvilken boldtype, der skal trænes med. I Tabel 10 ses de forskellige boldtyper (og deres specifikationer), der findes i squash:

Prisk	Hastighed	Dynamik	Velegnet for
Rød skum/Blå	Hurtig	Høj	Begyndere (til og med U11)
Rød/ingen	Medium	Medium	Lidt øvede (U13)
Gul	Langsom	Lav	Øvede (U15)
Dobbelt gul	Meget langsom	Meget lav	Meget øvede (U17-U19)

Tabel 10: De forskellige boldtyper i squash

Fordelene ved at anvende en hurtigere bold til træning med de yngste spillere er mange. Bl.a. giver det spillerne mere tid til at fokusere på at bruge den korrekte teknik fra start. Tidligere har man lært spillerne at slå højt på frontvæggen, for at presse bolden langt tilbage i hjørnerne af squashbanen, men dette gør, at de konstant skal omlære, hvornår de skal ramme bolden (træfpunktet), i takt med at spilleren bliver ældre og stærkere og kan slå bolden tættere på tinnnet. Spillerne kan før puberteten blive bedt om at udføre øvelserne tættere på forvæggen for at opleve succes i deres tekniske træning.



Figur 21: Dansk Squash Forbunds tekniske udviklingsmodel. Figuren er udarbejdet af Dansk Tennis Forbund (Aldersrelateret Træning i Tennis, 2014).

At spillerne får mere tid til at udføre slaget korrekt giver større chance for, at spillerne opnår succesoplevelser til træning og dermed motiveres til fortsat udvikling indenfor squash.

3.2 Før puberteten (piger 6-11 år, drenge 6-12 år)

3.2.1 Spillerens motoriske udvikling før puberteten

Motorisk udvikling dækker over de processer i kroppen, der involverer læringen af nye - og forbedringen af - allerede indlærte bevægelser.

Som en naturlig del af den motoriske udvikling opnås en bedre motorisk kontrol over såvel små, nøjagtige bevægelser (fintmotoriske bevægelser) som store, grovere bevægelser (grovmotoriske bevægelser). Under kategorien grovmotoriske bevægelser hører for eksempel gang, løb, hop, spring og kast. De fintmotoriske bevægelser udføres typisk af mindre muskelgrupper, specielt bevægelser udført med hænderne. De grovmotoriske evner etableres inden for de allerførste leveår, mens fintmotorikken udvikles løbende frem til ca. 12-års alderen. Det motoriske udviklingspotentiale toppes ved 8-12-års alderen, og man kalder derfor tit dette for den motoriske guldalder (faktaboks 10).

3.2.2 Fundamentals

I denne periode skal børnene udvikle grundlæggende kropslige færdigheder, der er fundamentet for yderligere udvikling.

Det anbefales at 75 % af træningstiden på dette udviklingsstrin afsættes til træning af grundlæggende kropslige færdigheder, som naturligvis er koblet til squash for eksempel kaste og gribe. Resten af træningstiden bør bruges på de grundlæggende idrætsspecifikke færdigheder for eksempel længde eller serv.

De tekniske grundelementer, der er beskrevet herunder, er vigtige at introducere så tidligt som muligt i træningen. De er forudsætningen for, at spillerne kan tilegne sig yderligere færdigheder på et senere alderstrin.

De tekniske grundprincipper i squash

Korrekt greb:

Det korrekte greb er en forudsætning for at tillære børn tekniske færdigheder. Herunder er beskrevet og illustreret, hvordan det korrekte greb ser ud. Det er afgørende for spillerens tekniske udvikling, at de lærer det korrekte greb fra start.

Det korrekte greb ser ud som følgende:

1. Alle fingre skal gå rundt om grebet og ikke stritte. Lille-, ring- og langfinger ligger helt op ad hinanden nederst på grebet. Lige derefter kommer tommelfingeren. Herefter skal være et mellemrum på 1-2 fingers bredde, inden pegefinger kommer som en slags krog øverst.
2. Det "V", der er opstået mellem tommelfingeren og pegefingern, skal være ved venstre kant af ketsjerens håndtag, så man kan se indersiden af strengene, når man trækker ketsjeren lige frem for sig selv.
3. Bunden af hånden skal være lige over bunden af ketsjeren. Børn kan føle det er nemmere at holde højere på ketsjeren, men det bør undgås, og i stedet bør en ketsjer af passende størrelse erhveres. Squashketjere kan fås i mange forskellige længder og bør matche alder, højde og motorisk stadi. En kortere ketsjer er nemmere at styre, mens en længere ketsjer giver øget kraft.

4. Der må ikke holdes for hårdt på ketsjeren, men selvfølgelig stadig fast nok til at den ikke bevæger sig ved kontakt med bolden. Man kan forestille sig, man holder en fuglunge i hånden. Den må ikke kunne flyve væk, men ej heller skal den kvæles.



Tidlig ketsjerforberedelse:

Det vigtige før puberteten er, at børnene forstår, de skal holde sig klar og forberede sig på næste slag hurtigst muligt. Dette er ikke instinktivt på samme måde som det at løbe efter en bold eller slå efter den, når man er i nærheden af den. Ketsjeren skal føres tilbage, så den bliver en forlængelse af kroppen, dvs. som udgangspunkt er armen i et lige slag parallelt med sidevæggen. Armen skal være let bøjet.



Front mod sidevæggen

Et vigtigt punkt i alle grundslag uanset valg af teknik er, at skuldrene skal være parallelle med sidevæggen. I baghånden bør dette forberedes med ekstra skulderrotation for at generere mere kraft, men skuldrene skal stadig slutte parallelt med sidevæggen. Dvs. spilleren skal lære ikke at have fronten af kroppen pegende mod frontvæggen.