

PERUSTIETOJA SQUASHISTA PELINÄ

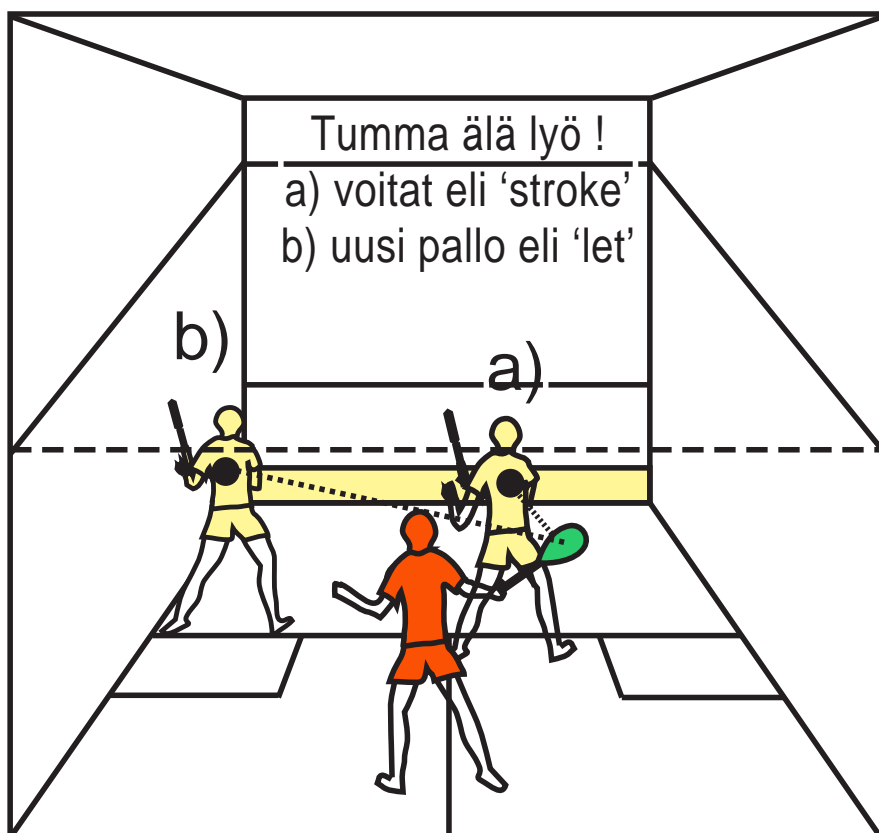
SISÄLLYS

sivu

2. Pelin idea
3. Säännöt ja turvallinen peli
4. Perustaktiikka
5. Peruslyönnin liikerata
6. Käden ja mailan oikea asento
7. Jo 1/2 tuntia tehoa ja tuo hyvän olon

TURVALLISUUS

Seuraa palloa katsella koko ajan, jotta osaat varautua eri lyöntitilanteisiin. Lyöntivuorossa olevan tulee muistaa, että **vaarallinen peli on kielletty**. Jos pelikaveri on häiritsevän lähellä, on suoritus keskeytettävä, jolloin:



a) Vaalea estää lyönnin kohti etuseinää
Tumma voittaa vaikka ei löisi !

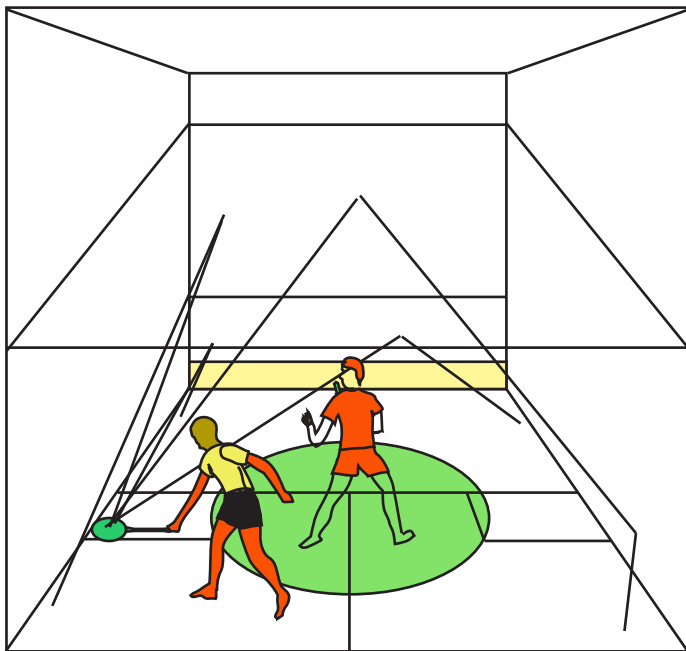
- a) Lyöntivuorossa oleva voittaa pallon, jos toinen estää lyömästä suoraan etuseinään (voittava lyöntitilanne) eli on lyöntilinjassa tai pallo osuu häneen.
- b) Let' eli uusi pallo, jos lyönti olisi mennyt oikein etuseinään sivu- tai takaseinän kautta

Huom!

Hyvä pallon suuntaaminen mahdollistaa oikean väistämisen.

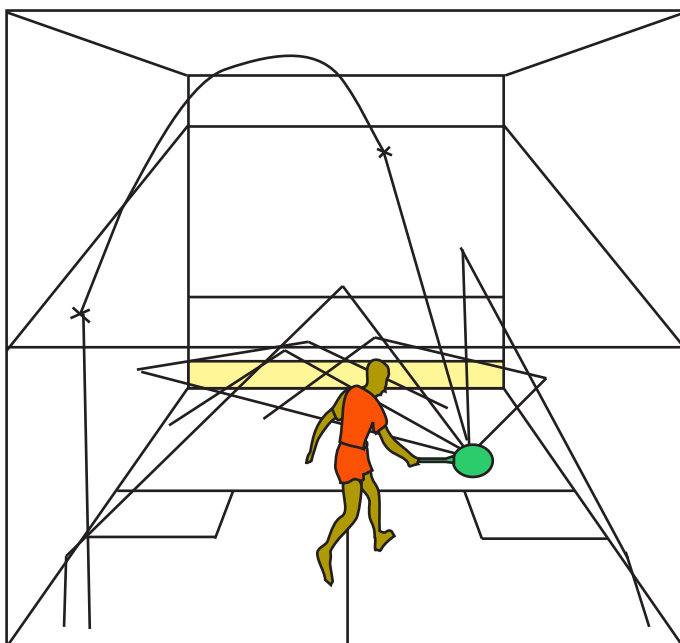
PERUSTAKTIikka

- o Lyö siten, että pallo lentää etuseinästä sivuseinien tuntumaan pudoten, mikä vaikeuttaa kaverin lyöntiä.
- o Lyö ensin takakulmaan ja sitten vasta etukulmaan, kun kaveri palauttaa helpon keskikentälle.
- o Pyri lyönnin jälkeen itse keskikentälle 'T-alueelle'.
- o Taktinen peli onnistuu sitä paremmin mitä korkeampi tekninen taitotaso on (pallon seuraaminen, liikkuminen ja lyöntisuoritukset).



Pyri oman lyöntisi jälkeen keskikentälle ns. T-alueelle (kuten tumma pelaaja kuvassa).

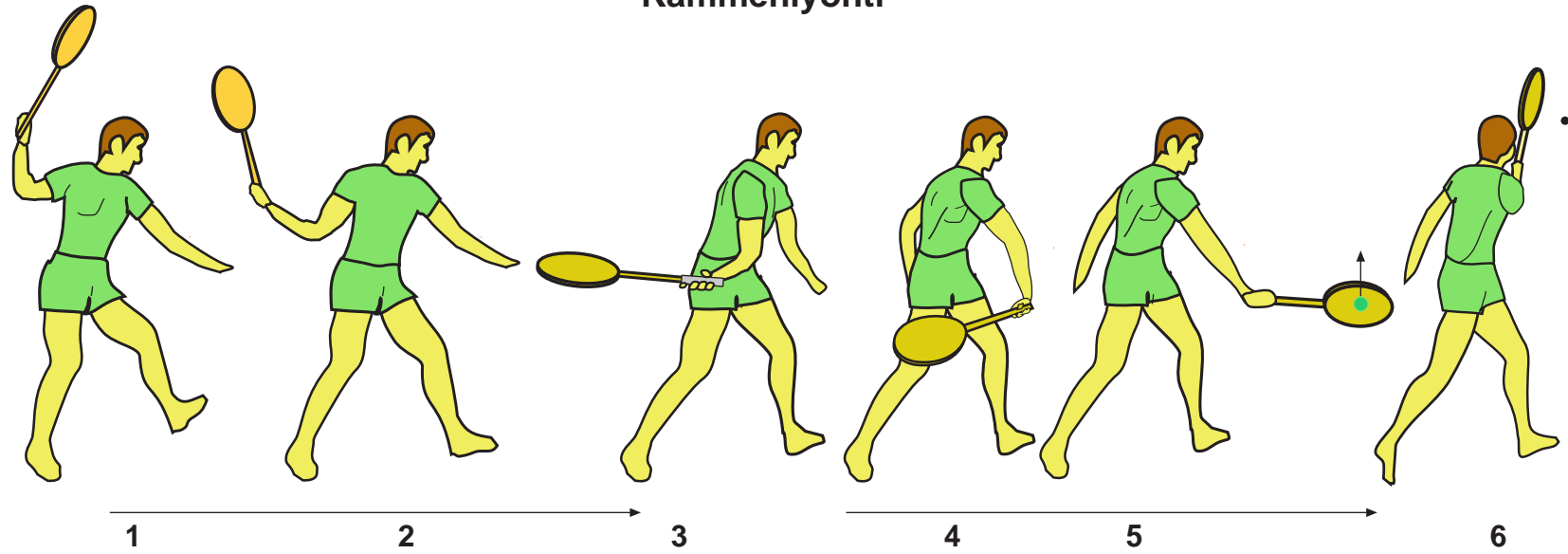
Pallo sivuseinien tuntumaan, ensin takakulmiin ja sitten etukulmiin.



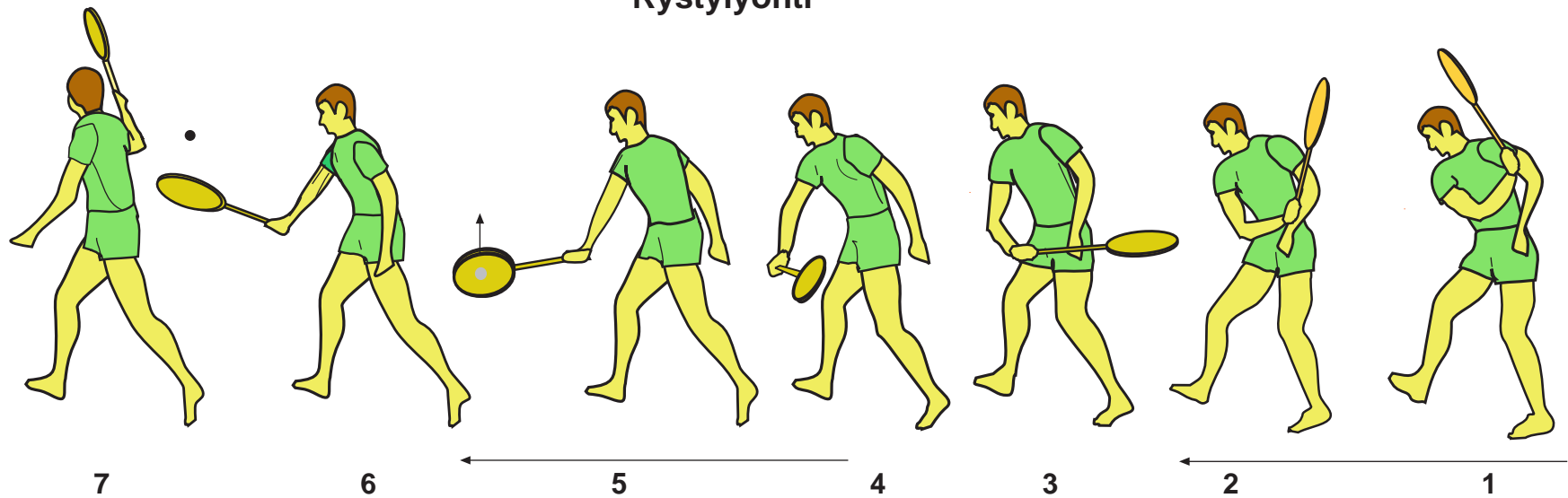
Pallo pelissä - eri lyönneillä

SUORAN PERUSLYÖNNIN LIIKKERATA

Kämmenlyönti



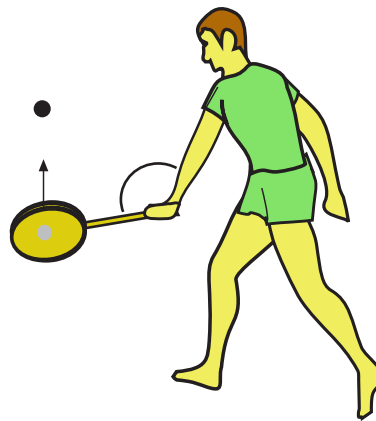
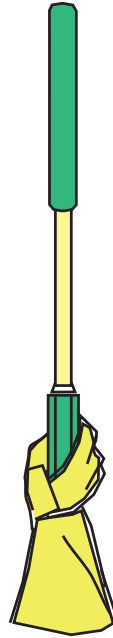
Rystilyönti



OIKEA KÄDEN JA MAILAN ASENTO

Mailaote

- rento ote - ei puristusta
- sormet ohjaavat mailaa
- etusormi irti keskisormesta



Kyynärvarren ja
mailan välinen
kulma n. 100 °

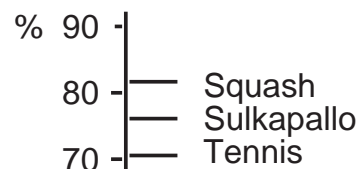
JO 1/2 TUNTIA TEHOAA JA TUO HYVÄN OLON

Vähän liikuntaa harrastaneella jo 1/2 tuntia squashia pari kertaa viikossa parantaa monipuolisesti fyysistä suorituskykyä .

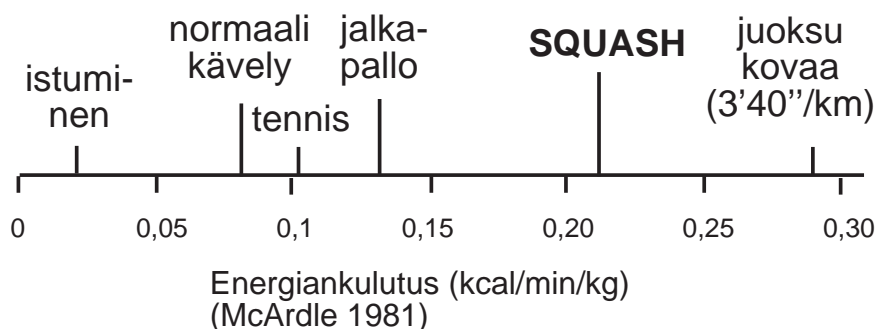
Vaikka squash on tehokasta, se ei kuitenkaan ole repivää, jos lyöntitilanteisiin menee hyvällä rytmillä ja tasapainoisesti. Urheiluvammoja sattuu squashissa harvoin, mutta **harrastus kannattaa silti aloittaa maltillisesti ja jokainen pelikerta verrytellen.**

Aikaisemmin vähän liikkuneilla **jo 9 viikon pelijakso n. 1 1/2 tuntia viikossa samantasoisien kanssa** parantaa **10 %** maksimihapenottoa (syynä korkea syketaso), vartalon lihasten maksimivoimaa ja jalkojen räjähtävää voimaa. Lenkkeily kehittää samalla tavalla hapenottoa, mutta ei voimatasoa. (Viitasalo ym. 1984)

Sydämen syke prosentteina
maksimista aloittelevilla
mailapelaajilla (Doherty



Squashin suuri energiankulutus helpottaa painon hallintaa ja vartalon kiinteyttämistä.



Squash vahvistaa alaraajojen luustoa erinomaisesti. Nuorena aloitettuna laji ehkäisee **luukatoa eli osteosporoosia** ja hidastaa sitä ikääntyvillä. Tämä johtuu pelissä toistuvista nopeista suunnanmuutoksista. (UKK-instituutti)

