

Treenien TOP 10

Vaikka suomalainen kesä ei olekaan pisimmästä päästä, on se muutaman kuukauden pituinen ajanjakso kuitenkin pitkä aika harjoitella squashia, tai vielä pidempi aika jättää harjoittelematta ja antaa kavereille etumatkaa alkukauteen. Seuraavassa lueteltuna parhaita harjoituksia kesän aikana tehtäväksi yksin, kaksin tai porukalla. Varsinkin nuorten pelaajien kannattaa muistaa, että missä vaan ja milloin vaan voi harjoitella. Tässä joitain työkaluja siihen.

YKSINLYÖNTIHARJOITTEET

- 1. Linja takaa taakse:** Jatkuvaa lyöntiä taakse, pomppu lattian kautta takaseinään.
- 2. Siirtyvät paikat:** Lähdetään esim. 2 m etuseinästä ja lyödään esim 30 lyöntiä per paikka => askel tai metri taaksepäin. Saman voi myös tehdä volleyista.
- 3. Sivuseinästä sivuseinään:** Palloa lyödään poikittain kentällä vuorotellen rystyltä ja kämmeneltä ja pallo kimpoaa yhdellä lyönnillä kahden seinän kautta.

PASSIHARJOITTEET

- 4. Peruslyöntipassit:** Pelaaja A passaa linjassa helppoja eteen, pelaaja B liikkuu pallolle T:stä ja lyö pallon A:lle taakse. Harjoitteessa voi olla samaan aikaan mukana useampikin lyöjä. Saman voi myös tehdä volleyista. Kuten myös niin, että sekä rystyllä että kämmenellä on omat passajat ja edessä oleva pelaaja A käy vuorotellen lyömässä kämmen- ja rystylinjaa.

- 5. Katkaisu:** Passaaja passaa takaa vaihtelevia passeja etu- ja keskikentälle. Lyöjä pyrkii ottamaan kaiken lennosta ja lyö aina linjan taakse. Passajaan tehtävänä on pitää reipasta vauhtia. Sopiva passimäärä esim. 20-30 ja molemmat tekee sarjan 2-4 kertaa.

DRILLIT

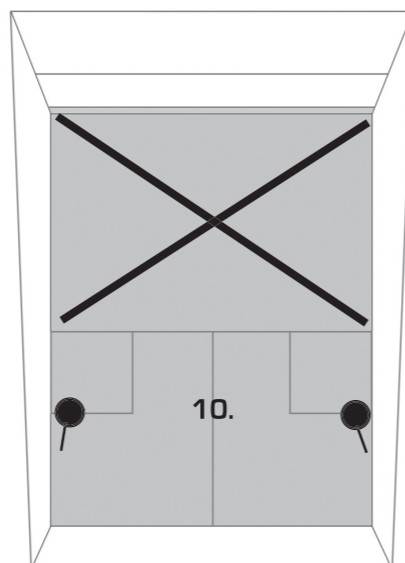
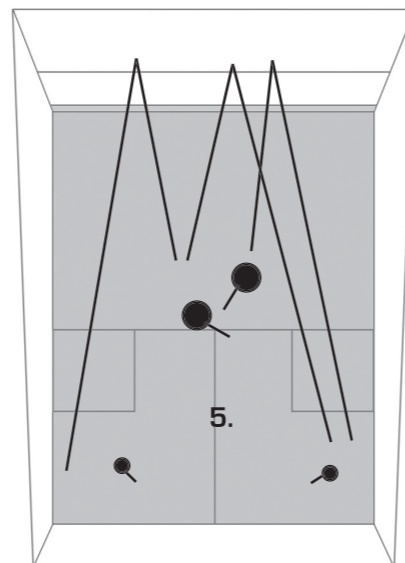
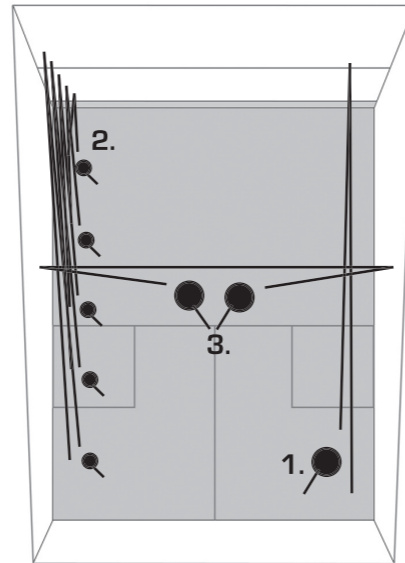
- 6. Linjaboast:** Pelaaja A lyö takaa vuorotellen kämmen- ja rystyboasteja, pelaaja B lyö niistä linjoja edestä taakse.
- 7. Kiertävä linja taakse:** Molemmat pelaajat lyövät vuorotellen palloa takaa taakse. Puolessa välissä puolen vaihto. Tässä drillissä voi vaihteluksi päättää esim. että toinen pelaaja lyö vain pehmeitä ja toinen kovia lyöntejä.

RAJOITETUT PELIT

- 8. Takakenttäpeli:** Palloa saa lyödä vain takakentälle. Peliä voi kehittää esim. sopimalla että molemilla on yksi eteenlyönti per pallo, tai että volleyista saa aina lyödä eteen, tai että eteen saa lyödä aina kun on vastustajan etupuolella kentällä.

- 9. Puolikenttäpeli:** Pelataan ainoastaan oikealla tai vasemmalla kenttäpuoliskolla kerrallaan. Syöttö normaalisti toisen puolen laatikosta. Puolikentän viivaa voi halutessa jatkaa etukentälle esim. teipillä tai liidulla.

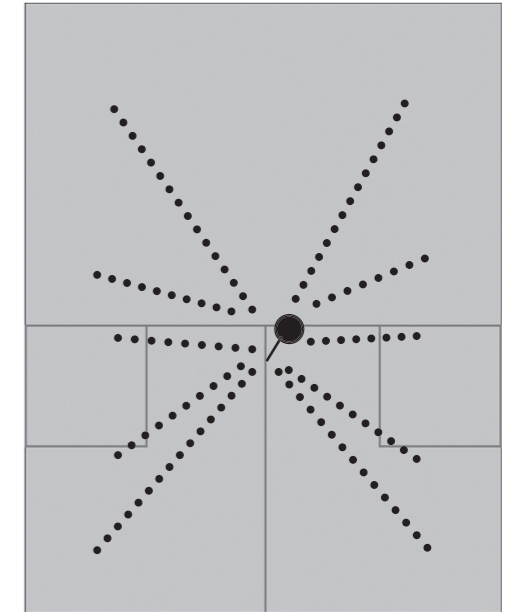
- 10. Mailapeli:** Kun takakenttäpeli, mutta "mitassa" syöttöruutujen takaviivalla on molemmin puolin mailat maaleina. Pomppulyönnillä osuen saa 3 pistettä ja volleyista 5 pistettä. Muuten joka-pallosta-piste -systeemillä. Mukaan voi halutessa lisätä haluamallaan tavalla eteenlyöntejä. Erä pelataan yleensä 31:een tai 51:een pisteeseen.



Myös fysiikkapuolta on hyvä vähintäänkin ylläpitää kesän aikana. Ammattipelaajat yleensä harjoittelevat kesäisin pääasiassa fysiikkaansa, mikä kilpailukauden aikana pääsee heikkeneeseen epäsäännöllisen harjoittelun takia. Tässä kaksi erinomaista fysiikkaharjoitusta kesän ajaksi. Ghostings tehdään yleensä squashkentällä, kuntopiiriä pystyy tekemään lähes missä vaan. Muista, että kilpatasolla pelatessasi et tule hyvään kuntoon pelaamalla squashia, vaan sinun tulee olla hyvässä kunnossa pelataksesi squashia.

GHOSTINGS

Perusghostings: Pelaaja tekee liikkumisia maila kädessä yhdellä tasolle molemmille puolille (rysty+kämmen), esimerkiksi syvälle taakse. Tätä samaa voi tehdä kentän kaikilla tasoilla, tai vaikka kaikki peräjälkeen. "Tasoja" on: syvälle eteen (käytetään esim. vastastoppareita haettaessa), etuviisto (stopparit, boastit), keskellä viivaa pitkin (tappolyönnit ja väliinmeno volleyista), takaviisto (lyhyeksi jääneet linjat / volleyt) ja syvälle taakse. Toki liikkumisia voi tehdä mihin kohtaan kenttää vaan haluaa, mutta nämä ovat peruspaikat.



SQUASHPELAAJAN KUNTOPIIRI

Alla olevasta ruudukosta löydät eri liikkeitä. Voit leikata ruudukon omiksi lapuikseen ja muodostaa niistä oman kuntopiirisi (laita kyseinen lappu aina omalle suorituspaikalleen) haluamassasi järjestyksessä. Voit myös jättää joitain liikkeitä pois jos tai kehittää omia. Määrät ovat vain ohjeellisia, joten niitäkin voi säätää omien tarpeiden mukaan.

<p>VATSALIHAKSET</p> <ul style="list-style-type: none"> - 20 toistoa - tavalliset istumaannousut - kädet niskan takana - rauhallisia liikkeitä 	<p>PUNNERRUKSET</p> <ul style="list-style-type: none"> - 20 toistoa - keskivartalo tiukkana 	<p>LUISTELUHYPYT</p> <ul style="list-style-type: none"> - 20 toistoa - hyppely sivulta sivulle - luisteluasennossa
<p>KYLKILIHAKSET</p> <ul style="list-style-type: none"> - kylki maata kohden - nouse kyynärvarren varaan - pidä keskivartalo tiukkana 	<p>SELKÄLIHAKSET</p> <ul style="list-style-type: none"> - 20 toistoa - vatsallaan maassa - nosta yläselkä ja jalat ilmaan - rauhallisia liikkeitä 	<p>ASKELKYKKY</p> <ul style="list-style-type: none"> - 15 toistoa / jalka - toinen jalka ottaa askeleen eteen ja ponnistaa takaisin - ylävartalo ryhdissä
<p>VIIVAHYPPELY</p> <ul style="list-style-type: none"> - 30 hyppyä - askellushyppely viivojen yli sivuttain - viivojen väli esim. 2 m - käsi ja jalka viivan yli 	<p>LANKKU</p> <ul style="list-style-type: none"> - mene vatsallesi - nosta vartalo ylös kyynärpäiden varaan - keskivartalo tiukkana 	<p>ARMY-LIIKE</p> <ul style="list-style-type: none"> - 20 kierrosta - ylhäällä hypy ja kurotus - edessä vatsallaan käyminen - takana selällään käyminen - eteen, ylös, taakse, ylös, eteen...

Harjoitepankki ladattavissa kokonaisuudessaan Squashliiton nettisivuilta osoitteesta: www.squash.fi/?page_id=472