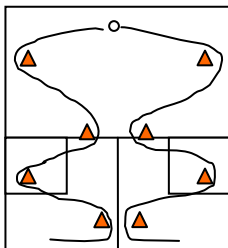
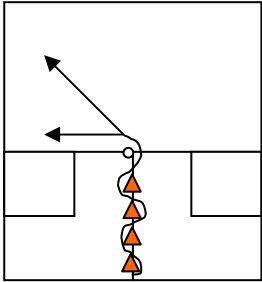


Træningsøvelser til motorikpakken

| Rekvisitter | Navn & beskrivelse |
|---|--|
| <p>Skumbold m. plasthud</p> | <p><i>Stikbold</i> Alle mod alle – det gælder om at ramme de andre og selv undgå at blive ramt. Hvis man bliver ramt, sætter man sig ned på gulvet. Man kommer med i spillet, hvis bolden rammer den person, der ramte én selv.</p> <div data-bbox="600 562 1449 723" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>Relation til squash: Spillet træner børnenes motoriske færdigheder og evne til at reagere hurtigt og foretage retningsskift. Stimulerer øje-hånd-koordination samt det at sigte efter et mål.</p> </div> <p><i>10 i træk</i> Spillerne inddeles på to hold á 4-5 spillere. Det gælder om at kaste bolden til sine medspillere uden at modstanderne får fat i bolden. Det hold, der først opnår 10 kast i træk til medspillerne, har vundet. Hvis bolden tabes på gulvet, eller modstanderen får fat i (berører) bolden, må man starte forfra. Det er tilladt at spille via væggene.</p> <div data-bbox="600 1048 1449 1211" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>Relation til squash: Spillet udvikler børnenes forståelse for banens størrelse og brug af sidevæggene (beregning af boldens bane). Stimulerer den rumlige (spatielle) opfattelse, og kaste/gribe egenskaber (set ift. serveren).</p> </div> |
| <p>Combi-træningssæt, kegler, ærteposer & tennisbolde</p> | <p><i>Forhindrebaner</i> Opstil træningssættene, så spillerne skal løbe over, under, udenom og gerne zig-zag. Lav evt. som stafetter.</p> <p><i>Slalom 1</i> Opstil kegler som vist på tegningen. Sæt evt. combi-træningssæt ind som forhindring før eller efter keglerne. En spand placeres i midten.</p> <div data-bbox="860 1496 1093 1747" style="text-align: center;"> </div> <p>Spillerne venter ved bagvæggen. På skift løber spillerne slalom om keglerne og ind til spanden, hvori de lægger en bold. Derefter retur og skifte med næste spiller, som henter bolden.</p> |

| | |
|---------------------------------------|--|
| | <p><i>Slalom II</i> Byg en bane som på tegningen. Spillerne venter ved bagvæggen og løber på skift slalom-turen og lægger en bold i spanden.</p>  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>Relation til squash: Øvelserne udvikler børnenes evne til at foretage retnings skift og hurtighed. Stimulerer til god balance, og hurtige bevægelser med fødderne.</p> </div> |
| <p>Combi-træningssæt & kegler</p> | <p><i>Slalomløb med basisfeeding (længde, volley eller drop)</i> Byg en bane som på tegningen. Spillerne venter ved bagvæggen. På skift løber en spiller slalom gennem keglerne, rundt om stangen på T'et og derefter ud og slå til bolden – enten en længde, volley eller et drop. Træneren kan placere sig forskellige steder alt afhængig af hvilket slag han/hun skal lægge op til, men bolden skal lægges så blødt op, at spilleren har god tid til at slå slaget.</p>  <p>Efter hvert slag skal spilleren løbe tilbage i rækken ved at løbe <u>ind</u> over midten.</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>Relation til squash: Øvelsen udvikler børnenes evne til at bevæge sig omkring T'et, komme korrekt ud til bolden efter bevægelse til T'et og hurtighed. Træner det at slå til bolden efter hurtige bevægelser – som det er i kamp.</p> </div> |
| <p>Hockeysæt & overtræksveste</p> | <p><i>Squackey</i> Der laves et mål i hver ende af banen. Spillerne deles op i hold (3 på hvert hold) og spiller mod hinanden 4 min. Herefter rokerer holdene, så alle spiller mod alle.</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>Relation til squash: Spillet giver forbedret øje-hånd-koordination og kan alt efter længde og intensitet bruges som konditionstræning. Giver ligeledes stimulering til slagafvikling.</p> </div> |
| | |

| | |
|--|--|
| <p>Hulahopring</p> | <p><i>Ram en ring</i> Spillerne står ved T'et. Træneren står bag den ene serveboks og lægger bolden blødt op til spillerne, der på skift slår længder. Hulahopringen er lagt 1½m bag serveboksen, og det gælder nu om at ramme ind i ringen på første hop. Hvor mange gange kan man ramme ringen på 10 slag?</p> <p>Øvelsen kan laves med alle slag.</p> <div style="border: 1px solid black; background-color: #e0e0e0; padding: 5px;"> <p>Relation til squash: Øvelsen udvikler børnenes forståelse for boldens bane ved forskellige hastigheder.</p> </div> |
| <p>Mærkeband</p> | <p><i>Krokodillerne</i> På midten af banen står en eller to krokodiller. De er sultne og spiser allerhelst halerne (mærkeband) på landkrabberne. Landkrabberne skal fra den ene sidevæg til den anden uden at miste halen. Hvis man mister halen, er man ude.</p> <p>Legen kan også laves på hele banen á la <i>tik</i>.</p> <div style="border: 1px solid black; background-color: #e0e0e0; padding: 5px;"> <p>Relation til squash: Legen udvikler børnenes motoriske færdigheder, hurtighed og evne til at foretage retnings skift.</p> </div> |
| <p>Frisbee & overtræksveste</p> | <p><i>Ultimate</i> (kun udendørs) Spillerne inddeles på to hold. En bane markeres med to scorings-ender (min. 10x15m) og en stor midtbane (min. 20x15m). Det gælder nu om at kaste frisbeen til holdkammeraterne og spille den ind i scoringsområdet. Hvis en holdkammerat griber den i dette område, er der scoret.</p> <p>Man må ikke løbe med frisbeen. Man må ikke stille sig foran den, der skal kaste (<u>skal</u> stå mindst 3m væk). Hvis frisbeen tabes på jorden, går den til modstanderholdet. Hvis der er mere end 7 spillere på hvert hold, kan <i>Ultimate</i> med fordel spilles på en stor bane (50x30m).</p> <div style="border: 1px solid black; background-color: #e0e0e0; padding: 5px;"> <p>Relation til squash: Spillet forbedrer øje-hånd-koordination og kan alt efter længde og intensitet bruges som konditionstræning.</p> </div> |
| <p>Boldtræ fladt/rundt, tennisbold, kegler & hulahopring</p> | <p><i>Rundbold</i> (kun udendørs) Spillerne deles i to hold. Det ene hold er i marken (4 hjørner, 15x15m), mens det andet hold er "inde" og slår bolden ud. Markholdet vælger én, der skal være opkaster for indeholdet. Opkasteren stiller sig i hulahopringen.</p> <p>Når indeholdet slår bolden ud i marken, skal markholdet så hurtigt som muligt kaste bolden tilbage til opkasteren. Man må kun kaste bolden. I mellemtiden skal indeholdet løbe fra hjørne til hjørne og komme hele vejen rundt.</p> <p>I slaget må bolden gerne passere udenfor markarealet, men kun ud bag de bageste kegler.</p> |

| | |
|--|--|
| | <p>Hvis bolden gribes af markholdet, er man død. Hvis man som løber ikke når til den næste kegle inden opkasteren står med bolden i hånden og begge ben i hulahopringen og siger "Stop!", er man også død. Hvis ikke man rammer bolden på 3 forsøg, går turen til næste spiller, og man stiller sig klar til at løbe.</p> <p>Hvis man kan løbe en hel runde på sit eget slag, frigiver det én død. Man kan ikke spare op, til den første dør.</p> <p>Når indeholdet har 3 døde, bytter holdene plads.</p> <div style="border: 1px solid black; background-color: #e0e0e0; padding: 5px;"> <p>Relation til squash: Spillet forbedrer øje-hånd-koordination for både inde- og udeholdet. Desuden trænes børnenes hurtighed, når de skal løbe fra kegle til kegle.</p> </div> |
| <p>Indiacas Tennis, kegler og combi-træningssæt</p> | <p><i>Indianersquash</i> Spil squash som indianerne gjorde det (næsten ☺). De havde ingen mure i prærien, og derfor spillede de indianersquash stående overfor hinanden...</p> <p>Hvor mange slag kan I få i træk? Hvor mange slag kan I få på 2 minutter?</p> <p>Lav en bane med kegler i hjørnerne og et combi-træningssæt som net. Hvem vinder (bedst af 3 sæt til 9)?</p> <div style="border: 1px solid black; background-color: #e0e0e0; padding: 5px;"> <p>Relation til squash: Spillet øger øje-hånd-koordinationen. Giver "bold-touch" og kontrol med bolden.</p> </div> |
| <p>Koordinationsstige og øvelshæfte (Speed ladder)</p> <p>Mikrohurdles</p> | <p><i>Motoriktræning</i> Løb som en gazelle, hink hurtigere end lynet, sno dig som en slange.</p> <p>Øvelser specielt til squash i særskilt øvelshæfte</p> <p>Se generelle øvelser i grundhæfte til koordinationsstige</p> <div style="border: 1px solid black; background-color: #e0e0e0; padding: 5px;"> <p>Relation til squash: Udvikler hurtighed og motorik. Styrker benarbejde og sidebevægelse. Meget velegnet til squash. Kan bruges som både konditionstræning og indlæring af bevægelsesmønstre</p> </div> |
| <p>Markeringsbrikker (sæt m. 50 stk)</p> | <p><i>Skyggesquash</i> Få mere tempo i øvelser med og uden bold ved bevægelsesmønstre til og fra skyggen (markeringsbrikken)</p> <p>Se særskilt øvelshæfte</p> <p>Lav stafetløb med flere spillere på banen (4 på række, max 24 pr. bane): løb til forvæg og tilbage til skyggen med bold balancerende på ketsjer.</p> |

| | |
|---------------|---|
| | <p>Niveau 2: med bold hoppende på ketsjer, stafet afleveres i luften. Niveau 3: Baglæns tilbage fra forvæg.</p> <p>Relation til squash: Udvikler mere dynamiske øvelser med bold og uden, giver mulighed for flere deltagere. Godt redskab til indlæring af løbemønstre og position på banen. Kan bruges til diverse lege uden ketsjer også.</p> |
| Z- ball | <p><i>4-D Squash</i> Kast en eller flere Z-balls på squashbanen og se hvem der kan gribe den, når den hopper i uforudsigelige retninger ud fra væg og gulv. Sjov leg ideel til en squashbane, da bolden kan hoppe fra alle vægge.</p> <p>Relation til squash: Øvelser med Z-ball kan både bruges som let opvarmning og til sjove lege på squashbanen. Udvikler hånd – øje koordination og hurtigere reaktioner.</p> |
| Hitball – bat | <p><i>Mini Squash</i> Til de helt små: Brug minisquashreglerne til at spille med hitball-battet på tværs af en almindelig squashbane på den forreste halvdel af banen. Kan også bruges til øvelser, hvor spillerne skal holde bolden i gang i længst mulig tid (de står overfor hinanden: både flugtning og alm.)</p> <p>Relation til squash: En god måde at lære squashsvinget på uden ketsjer. Udvikler boldføling og hånd – øje koordination. Dog kun forhånd.</p> |
| Faldskærm | <p>Bevægelseslege til junior og børnesquash God til træningen af yngre spillere. Alle kan være med også dem, der ikke kan ramme en squashbold!</p> <p>Relation til squash: Sjove lege til de små på holdet, der endnu ikke kan håndtere en squashketsjer. God til sociale elementer og legeøvelser</p> |
| Sky Ball | <p><i>Squash udenfor</i> Når vi vil spille squash i højt solskin. Eller hvor vi ikke har en squashbane.</p> <p>Relation til squash: Kan bruges til at give afveksling i sommerperioden og til grundlæggende at indlære squashtaktik og sving uden en squashbane.</p> |