

# Squash – Den Spielauftritt vorteilhaft gestalten: Volley-Spiel

Die Spielerinnen erleben, dass sie sich mit angepassten Aufschlagvarianten Vorteile erspielen.

Zwei Spielerinnen spielen normale Ballwechsel. Eine steht im linken hinteren Viertel, die andere im rechten. Beide verteidigen ihr Viertel, der Ball darf nicht auf den Boden fallen. Lässt eine Spielerin den Ball in ihrem Viertel auf den Boden, verliert sie den Punkt. Spielt eine Spielerin einen zu kurzen Ball, verliert sie den Punkt.

## Vereinfachen

- Ballaufsprung vor der Querlinie erlauben
- Ballaufsprung von der Rückwand erlauben

## Erschweren

- Ball zwingend unter die Aufschlaglinie spielen
- Jeden Ball nach der Vorderwand auch die Seitenwand berühren lassen

## Variieren

- Anderen Ball verwenden
- Punktgewinn mit Aufschlag oder Return doppelt zählen

---

## Alle Trainingsformen zu dieser Erscheinungsform

### Aufschlag-Champion

Die Spielerinnen sammeln wertvolle Erfahrungen, wie sie den Aufschlag und den geraden Return vorteilhaft gestalten.



## Spielauftakt-Genie

Die Spielerinnen geniessen ein normales Spiel und lenken ihren Fokus dabei auf einen guten Spielauftakt.



## Five Shots

Die Spieler erleben, wie sie mit einem effizienten Spielauftakt Ballwechsel erfolgreich gestalten.



## Return Return

Die Spieler konzentrieren sich auf einen guten Spielauftritt. Gute Aufschläge und präzise Returns können den Satz schneller entscheiden.



## Volley-Spiel

Die Spielerinnen erleben, dass sie sich mit angepassten Aufschlagvarianten Vorteile erspielen.



Quelle: Swiss Squash



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**