

Squash – Eine positive Trainingskultur leben: Doppelt gemoppelt

Die Spieler erleben ein anspruchsvolles und spassiges Doppelspiel. Eine gute Teamarbeit ist erfolgsentscheidend.

Es spielen Zwei gegen Zwei (s. Regeln beim Squash-Doppel, S. 74) mit einem Softball. Ein Team teilt sich jeweils ein Squashracket. Die Spieler spielen den Ball abwechselnd, er darf jeweils maximal zweimal aufspringen.

Vereinfachen

- Alles Hoch spielen
- Nur in der vorderen Courthälfte spielen

Erschweren

- Den Ball nur einmal aufspringen lassen
- Mit einem normalen Squashball spielen

Variieren

- Drei gegen Drei spielen

Material

- Softball
-

Alle Trainingsformen zu dieser Erscheinungsform

Tic-Tac-Toe

Die Spielerinnen erleben ein amüsantes Teamspiel, das den Zusammenhalt und den positiven Teamspirit fördert.



Schere, Stein, Papier

Die Spieler behaupten sich in einem rasanten Teamspiel mit hohem Spassfaktor.



Team Challenge

Die Spielerinnen unterstützen und motivieren sich gegenseitig und feiern gemeinsame Erfolgserlebnisse.



Doppelt gemoppelt

Die Spieler erleben ein anspruchsvolles und spannendes Doppelspiel. Eine gute Teamarbeit ist erfolgsentscheidend.



Quelle: [Swiss Squash](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO