

# Squash – Den Spielauftritt vorteilhaft gestalten: Return Return

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

Spielt der Returnspieler seinen Return so effektiv, dass er danach das T und von dort aus auch den nächsten Ball erreicht, gewinnt er einen Bonuspunkt. Die Spieler führen den Ballwechsel normal zu Ende. Der Ballwechselgewinner gewinnt ebenfalls einen Punkt.

## Vereinfachen

- Aufschläger: Alles Hoch spielen
- Aufschläger: nur gerade Bälle (keine Cross und keine Boasts) spielen

## Erschweren

- Returnspieler: alles unter die Aufschlaglinie spielen

## Variieren

- Return zusätzlich in Zielflächen spielen
- Return zwingend Volley spielen

---

## 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**