

Squashtraining

Het prestatieniveau van een squasher wordt bepaald door de ontwikkeling van de trainingsbouwstenen;

Techniek.

Tactiek.

Fysieke conditie.

Mentale conditie.

Bij de ontwikkeling van beginnend squasher tot profspeler zal er een accent verschuiving plaatsvinden binnen deze bouwstenen. Zo zal bij de beginnende squasher de techniek meer centraal staan.

Bij de middenklasser zullen tactische en fysieke elementen een steeds belangrijkere rol gaan spelen, terwijl bij de topspelers de fysieke en mentale aspecten het verschil tussen winnen en verliezen uitmaakt.

Er zal echter altijd op elk niveau tijdens de training aandacht aan deze vier aspecten van het spel moeten worden besteed. Het betreffen hier accentverschuivingen.

Niet alleen het niveau, maar ook de trainingsperiode bepaalt waar de accenten zullen moeten liggen. Zo zal in de voorbereidingsperiode 1 veel meer aandacht moeten worden besteed aan de techniek en opbouw van de fysieke conditie, terwijl in VP 2 en de wedstrijdperiode de accenten ook op mentale en tactische facetten van squash komen te liggen.

<p>Een training is alleen dan prestatie verbeterend als deze vier bouwstenen worden getraind in relatie tot elkaar.</p>
--

Bij het bepalen van een trainingsdoelstelling kiezen we vanuit een spelsituatie een slag waar het accent op wordt gelegd. De squashwedstrijd kunnen we verdelen in vier spelsituaties:

1. Service en return op service.
2. Spelen vanuit het achterveld.
3. Spelen vanuit het middenveld.
4. Spelen vanuit het voorveld.

Iedere spelsituatie heeft zijn eigen karakter en een speler moet leren om in iedere spelsituatie de juiste bedoelingen te ontwikkelen.

Bedoelingen gekoppeld aan de spelsituatie:

1. Opbouwend.
2. Opbouwend/drukverhogend.
3. Drukverhogend/scorend.
4. Scorend/drukverhogend.

De bedoeling “*voorkomen van scoren*” kan in iedere spelsituatie voorkomen.

Slagen gekoppeld aan de spelsituaties:

1. Lobservice//Nickservice//Bodyservice//“Basis” service.
Als service return kan iedere slag gebruikt worden, echter de volley zal hier centraal staan.
2. Lengte//Cross//Boast//Drop.
3. Volleys//Aanvallende boast//Drop.
4. Drop//Lob//Angle shot//Trickle boast//Lengte//Cross.

Het zal in iedere spelsituatie de speler zijn die bepaald wat voor bedoeling hij zal hebben. Aan de hand hiervan wordt voor een slag gekozen, deze zal altijd afhangen van de situatie op dat moment.

De vier TRAININGSBOUWSTENEN uitgewerkt naar de trainingssituatie.

Techniek.

- Uitvoering en resultaat staan centraal.
- Steeds hogere eisen worden gesteld aan het resultaat van de slagen. Het verdient aanbeveling te werken met targets welke naar gelang het niveau steeds korter en smaller worden.
- Balbereikend en herstellend voetenwerk.
Balbereikend voetenwerk moet het streven zijn om altijd zo bij de bal uit te komen zodat alle opties van de diverse slagvarianties tot de mogelijkheden behoren. Bij herstellend voetenwerk zal het streven moeten zijn om altijd weer positie te hebben gekozen op de T op het moment dat de tegenstander de bal speelt.
- Er wordt altijd getraind rond het technisch breekpunt. Dit is voor iedere speler anders. Mogelijkheden om te variëren zijn:
 - Tempo verhogen.
 - Vaart verhogen.
 - Loopafstanden vergroten.
 - Complexere oefenvormen.
 - Hogere eisen naar het resultaat.
 - Hogere eisen naar de uitvoeren.
 - Toepassen van techniek onder verzwaarde omstandigheden.
 - Vastheid.

In de oefeningen moet men goed rekening houden met de conditionele basis van de squasher. De uitvoering en het doel zullen anders niet optimaal zijn.

Techniek dient de bedoeling van een slag en is geen doel op zich. Een speler wil met zijn techniek zijn bedoeling uitvoeren.

Om tot technisch correcte slagen te komen wordt de basis gelegd in coördinatie, snelheid, lenigheid, kracht en uithoudingsvermogen.

Verder is het handig om onderscheid te maken tussen racketcontrole, timing en balans.

Bij de racketcontrole kan je een verdeling maken in richting, grote, snelheid van de zwaai en stand van het racket.

Bij timing is het van belang om met zo min mogelijk bewegen optimaal bij het raakpunt uit te komen. Ook is het van belang de richting van de zwaai, de grote van de zwaai, de snelheid van de zwaai aan te passen aan de beschikbare tijd.

Bij balans dient er onbalans tijdens de slag voorkomen te worden. Verder kan je onderscheid maken tussen uitgangspositie op de T, balans tijdens de slag en na de slag.

Het spelen vanuit een ideale techniek is niet mogelijk, er zijn marges en verschillende stijlen waarbinnen een wereldbal geslagen wordt. Geen topspeler heeft immers dezelfde techniek.

Tactiek

Realiseren van bedoelingen van slagen binnen de te trainen spelsituaties. Hierbij moet binnen de training altijd de mogelijkheid worden geboden om het punt uit te spelen zonder verdere beperkingen. Herhalend is; anticiperen, (T positie en balbaan) Reageren (keuze van de slag) en evalueren.

Tevens zal vastheid bij het slaan van aanvallende slagen net zoveel getraind moeten worden als opbouwende slagen of situaties om scoren te voorkomen.

Ditzelfde geldt voor situaties met (te) veel tijd of (te) weinig tijd om een bal te spelen.

Voorbeeld: Spelsituatie 4, dropshot.

Als we het dropshot toepassen in een wedstrijdvorm moet de speler de mogelijkheid hebben om na een goede drukverhogende drop het punt te scoren met bijv. een volleylengte.

Verder:

- Het leren onderscheid te maken tussen tempo en vaart en scherppte.
- Het leren van aanvallende, opbouwende en verdedigende slagen.
- Toepassen op je juiste momenten en manier van aanval, opbouw of verdediging.
- Beheersten van de T. (de T is een gebied, geen vast plek.)
- Kiezen om van je tegenstander af of tegen zijn looprichting in te spelen.
- Het ontwikkelen van situatie, raakpunt, lichaam en balbaan anticipatie.
- Het spelen vanuit een tactische analyse van de tegenstander.
- Ontwikkelen van oriëntatievermogen op alle plaatsen van de baan met betrekking tot de positie van de tegenstander.
- Leren scoren en druk verhogen en dit onthouden tijdens een rally, game of wedstrijd.
- Leren voorkomen van scoren en dit onthouden.
- Leren van schijnbewegingen en deze herkennen.
- Herkennen van bewegen. Draaien, rennen, starten, tegen een looprichting in...

Bij het creëren van de situatie van de toe te passen tactiek moet terdege rekening worden gehouden met het niveau van de spelers.

Conditioneel.

- Afhankelijk van niveau en periode zullen de conditionele doelen verschillen.
- Kracht, snelheid, uithoudingsvermogen, lenigheid en coördinatie dienen op niveau en squash specifiek getraind te worden.
- Werken op het niveau van intensieve duurtraining moet worden nagestreefd.

Mentaal.

Wat ik heb gemerkt in de afgelopen 30 jaar als coach is dat iedereen aanloopt tegen beperkingen. Technisch, tactisch, conditioneel of mentaal.

Mijn levensmotto; "Ik heb nog nooit verloren maar wel eens niet gewonnen".

Verlies geeft inzicht, winst vaak plezier.

Mentale aspecten zijn net zo belangrijk als alle andere aspecten van een sport.

Wat bij mij werkt was liefs zijn voor mezelf. Vergeef jezelf altijd en direct bij een onhandige keus en leer ervan. Voel het als een eer om onder druk te spelen.

En als je ergens echt in gelooft (100%) dan lukt het ook.

- Werken aan concentratie en inzet.
- Het verhogen van mentale druk in trainingen.
 - Dit door bijv. meerdere punten achter elkaar te moeten scoren.
- Vastheidsoefeningen hebben (vaardige jeugd) nut. (geduld, concentratie.)
- Leren accepteren van nadelige beslissingen van de referee.
- Leren negeren van provocerend gedrag van de tegenstander.
- Herkennen van emoties.
- Leren bezig te zijn met je eigen resultaten.
- Toepassen van de 6 cirkels van Eberspacher.
- Leren herkennen van A – B - C game. (A = flow, B = werken C = niks lukt)
- Stapelen van positieve ervaringen.
- Kennis geeft vertrouwen. Cirkel of why.

Een training.

In de hoofdstukken over te.-ta.-co.-me. aspecten zijn er op de inhoudelijk van deze onderwerpen ingegaan. In de training heeft dit de volgend opbouw tot gevolg:

- Voorbespreking.

Hierin wordt kort het doel van de training aangegeven.

- Warming – up.

Hierin wordt het lichaam opgewarmd en voorbereid op de te leveren prestatie.

- Inspelen.

Hierin wordt het lichaam opgewarmd en voorbereid op de te leveren prestatie.

- Technisch gedeelte.

Hierin wordt, uitgaande van een spelsituatie een bepaalde getraind. Zoals eerder vermeld staan uitvoering en resultaat centraal. Na het technische gedeelte gaan we over naar een deel waarin toegewerkt wordt naar het inpassen van de geoefende techniek in een voorkomende wedstrijdsituatie. Dit door modeltraining d.w.z. dat de slagen vast liggen volgens een bepaald patroon welke relevant is in een wedstrijd. Een keuzemoment tijdens een vast patroon is een welkome uitbreiding.

Dit tactisch slagenpatroon kan goed getraind worden in rallyvorm, waarbij 1 of 2 spelers al dan niet de functie van aangever hebben. Bij dit tactisch slagenpatroon zal altijd spraken zijn van een verhoging van intensiteit.

- Tactisch specifiek gedeelte.

In dit gedeelte zal het altijd gaan om een wedstrijdvorm.

De trainer zal er hier altijd voor zorgen dat de betreffende spelsituatie bij elk te bespelen punt bepalend is voor het al dan niet scoren van een punt. De betreffende spelsituatie zal dus middels een opdracht moeten worden gecreëerd of worden afgedwongen.

In dit deel van de training zal het zo moeten zijn dat er geappelleerd wordt aan het tactisch inzicht van de speler betreffende de spelsituatie die centraal staat in de training.

Concreet houdt dit in dat de beslissingen van de speler om een bepaalde handeling te verrichten altijd dient te worden gerelateerd aan datgene wat de tegenstander doet. Er dient dus altijd een keuzemoment te zijn om naar eigen inzicht een tactische slag te spelen.

- De wedstrijd.

In dit trainingsdeel is alles vrij. Wij zullen hierin coachen bij het maken van keuzes in relevante situaties.

In alle vormen is het handig om korte filmpjes te maken en deze te bespreken. Anticiperen – Reageren – Evalueren. Evenals technische plussen en minnen, tactische keuzes. Fysieke en mentale breekpunten kunnen aan bod komen.

Squash

Training

Door: Pedro Schweertman en Kim van den Bosch.