



יום שני 31 יולי 2017

סילבוס קורס סקווש בנים, בנות 35,38-394804

הקדמה:

- לבוש וציוד
- בטיחות
- יסודות הסקווש
- מונחים בסקווש

תנועה על המגרש:

- ערנות בזמן משחק
- תנועה במגרש, עבודת רגליים נכונה
- שליטה בקצב המשחק
- שיווי משקל, התאמת מיקום לשחקן הנגדי ועמידה נכונה על המגרש

איך לחבוט בכדור:

- תנועה בסיסית, כף יד, גב יד
- אחיזה נכונה במחבט
- שימוש בגוף בחבטה, ברכיים, רגליים וכו'
- החבטה עצמה
- חבטות שונות: מכת פתיחה, הקפצות, דרופשוט וכו'

דגשים בסיסיים למשחק:

- תיאוריה בסיסית
- איך ללחוץ על היריב
- אזור מסוכן במגרש
- איך להתמודד עם לחץ של היריב בצורה בסיסית
- שליטה במשחק

דגשים מתקדמים למשחק:

* העברת הפרק הזה תלויה מאוד בהתקדמות של הסטודנטים.

- משחק תחת לחץ מתקדם
- ווינרים



- מכות ראשונות
- התקפה במורד הקיר
- לחתוך את המגרש באלכסון
- שינוי קצב משחק
- שימור אנרגיה

איך לשפר את המשחק שלך: חידוד הטכניקה ומציאת נקודות שיפור אצל השחקן כדי להעלות את הרמה.

חוקי הסקווש: סקירה של חוקי הסקווש במהלך השיעורים.

הערות:

- בתחילת כל שיעור יהיו תרגילי חימום
- זוהי רשימת נושאים כללית. ככל שהסטודנטים יתקדמו ברמה שלהם כך גם רמת התרגילים תהיה יותר גבוהה והתרגילים יהפכו ליותר ויותר אינטנסיביים. ככל שמתקדם הסמסטר, דגש מיוחד יושם על טכניקת החבטה עם התקדמות הסמסטר.

הרכב הציון:

- 65% השתתפות פעילה בשיעורים.
- 35% הערכת המאמן