



יום שני 31 יולי 2017

סילבוס נבחרת סקווש 33,45-394902

מתקדמים 37-394804

מאמן דויד כץ

הנושאים שיתורגלו:

- תנועה במגרש.
- מעקב אחרי הכדור- תרגילי תנועה ועבודת רגליים.
- משחק- חבטות בכדור.
- מצב המחבט – מגע עם הכדור.
- סוגי חבטות- הגשות, חבטות מהאוויר (volley), מגע עם הכדור, "בוסט", "ניק", חבטת צניחה (drop shot), תילול (lob).
- אורך החבטה ומרחק, מעקב עין, שגרת תרגול.
- משחק תחרותי.
- משחק תחת לחץ ושינוי סוגי חבטות במהלך המשחק.