

JUNIOR NIVÅER

NSqF juniorspillerbane

Designet for å utvikle junior squashspillere, som en del av Norges Squashforbunds Junior spillerutviklingsprogram.

Programmet utvikler motoriske ferdigheter, samt grunnleggende og dypere forståelse og ferdigheter i squash.

Hvert nivå består av ferdigheter som er nødvendige for kvalitet på ungdomssquashutvikling. Hastighet, Smidighet, koordinasjon, bevegelse, ball og racketferdigheter.

FORMÅLET MED JUNIORNIVÅ:

- Tilby en detaljert spillerutviklingsvei med klare retningslinjer for hvordan du kan utvikle deg
- Forbedre coachingkvaliteten og veiledningen for trenere når du lager langsiktige programmer for spillere
- Skape et balansert og konkurransedyktig miljø for dagens juniorkonkurranser

Passering av hvert nivå representerer en imponerende forbedring og fremgang for hver spiller

Nivå 1: Basis koordinasjon, racketdyktighet og bevegelse

Nivå 2: Videreutviklet koordinasjon, racket-, og ballferdigheter

Nivå 3: Basis reglementskompetanse og forståelse av spillet (obligatorisk for alle spillere)

Nivå 4: Grunnleggende bevegelse og viderekommen racketferdigheter – intro til konkurranse

Nivå 5: Grunnleggende squashskudd

Nivå 6: Basis multiplayer rutiner, viderekommen racketferdigheter (potensial for regionalt nivå)

Nivå 7: viderekommen racket ferdigheter og multi player rutiner

Nivå 8: Viderekomne ferdigheter, rutiner og spill

Nivå 9: Avanserte racketferdigheter, rutiner og spill (potensial for Nasjonalt landslagsnivå)

Nivå 10: Komplekse scenarioer

Nivå 1

	Type	Detaljer	Målområde	For å bestå	Oversikt over trenere
1	Hockey Push	Hold en racket og skyv ballen på gulvet, fra bakvegg til frontvegg, opprettholde kontroll over ballen		2 lengder	
2	Pizza bæreren	Hold en racket parallelt med gulvet, bær en ball på strengene fra bakvegg til frontvegg, oppretthold kontroll		2 lengder	Spilleren må holde et riktig grep mens du utfører rutinen
3	Hockey linjer	Hold en racket og skyv ballen på gulvet langs gulvlinjene, må dekke alle gulvlinjer med ballen, samtidig som du opprettholder kontrollen over ballen	gulvlinjer	én gang	
4	Løperen	Løp på stedet kontinuerlig		30 sek hver	
5	Fotarbeid frem/bak på strek	Stå foran kortlinjen, løp med hver fot over den og tilbake, kontinuerlig.		30 sek hver	
6	Utfall	Stå i utfallsposisjon på begge sider		15 sek hver	
7	Utfallsbevegelse	Fra stående stilling, utfall inn og tilbake til stående stilling		10 ganger hver	Spilleren må bøye begge knærne, Hvor bakre kne nesten berører gulvet
8	Mini dropshot	Solo dropskudd mot en frontvegg. Begge sider		10 på rad, hver side	stå sidelengs når du treffer ballen (sko, hofter, skuldre), håndleddet av spillende hånd for å være over skulderhøyde

Nivå 2

Type		Detaljer	Målområde	For å bestå	Oversikt over trenere
1	Side-til-side-fotarbeid	løpebevegelse med sideveis bevegelse på begge bein		30 sek	Eksempel på video nr.
2	Vri fotarbeid	Mens du løper på plass, Plasser den ene foten foran den andre mens du vrir hoftene til siden		30 sek	Eksempel på video nr.
3	Dynamisk utfall	Løp fra bakvegg til frontvegg, utfall på siste trinn før frontveggen, og gå tilbake til bakveggen ved å gå baklengs		10 på hvert ben	Eksempel på video #3
4	Volley Partner	Partner kaster enn lett ball på veggen, spilleren må treffe ballen mykt på volley tilbake på veggen, partneren kan fange den uten å bevege seg. FH og BH			Eksempel på videonr.
5	Mini volleyer	Soloslag tilbake til deg selv mot en vegg. FH og BH	Hold deg rundt 1m unna veggen	5 på rad	stå sidelengs når du treffer ballen (sko, hofter, skuldre), håndleddet av spillende hånd for å være over skulderhøyde
6	Drop-kombinasjon	Soloskudd vekslende FH og deretter BH til frontveggen, mens du står i den fremre halvdelen av banen	hvor som helst på frontvegg og i frontkvarteret	10 på rad	
7	Serve til motsatt side	Serve til å gå over midtlinjen og lande på motsatt side av banen (kort eller lang)		5 på 2 minutter	stå vendt mot sideveggen når du treffer ballen (sko, hofter, skuldre), håndleddet på spillende hånd for å være over albuen height
8	Retur serve	Returner en serve vellykket	hvor som helst	5 på 2 minutter	Stå utenfor kanten av s.box. Kroppen vender mot sideveggen når du treffer ballen (sko, hofter, skuldre), håndleddet av spillende hånd for å være over skulderhøyde

Nivå 3

Spørsmål		Detaljer	Oversikt over trenere
1	Hva betyr banens linjer?	Navngi alle linjene på banen, og hva de brukes til	
2	Forklar det grunnleggende om serve	Forklar hvor ballen må gå, hva spillernes posisjon skal være og hva som er en vellykket retur	En vellykket retur er en ball som holder seg innenfor spilllets regler (under linjene, maks en sprett, over tinn)
3	Hva er en LET, NO LET, STROKE?	Forklare i grunnleggende visning, hva er en LET, NO LET, STROKE	Bruk enkle eksempler på alle 3 situasjoner
4	Hvordan scorer og spiller vi?	Når teller et punkt (spretter, linjer på gulv og vegger). 1. Hva er "inn" 2. hva er "ut" 3. Hvor mange poeng for å vinne et spill? 4. Hvor mange kamper skal du vinne en kamp? 5. Hva skjer hvis ballen spretter 2 ganger? 6. Hva skjer på 10-10?	
5	Hva er gode holdninger?	Hvordan oppfører vi oss før kamper før etter	
6	Hvordan ser et godt squashgrep ut?	Vis et godt grunnleggende grep	Eksempel på video #5
7	Demonstrere	FHD og deretter BHD svinger uten ball. Viser forberedelse, slagpunkt og oppfølging	Eksempel på video #13

Nivå 4

Type		Detaljer	Målområde	For å bestå	Oversikt over trenere
1	split trinn	demonstrere en delt trinnbevegelse, hoppe og kjøre en hvilken som helst retning		8 på 2-minutter	Målet er å vise evnen til å bevege seg i hvilken som helst retning som spilleren ønsker Eksempel på video nr.
2	Blindt utfall	Hold utfallsposisjon med lukkede øyne		15 sek hver	
3	T til utfall	fra T løper inn i alle 6 hjørner av banen og gjør utfall inn og ut av hjørnene		4 skudd	Eksempel på video #7
4	Solo-drive	Spill solo-drive på frontvegg FH & BH	Bredden på halve banen.	5 på rad	stå sidelengs når du treffer ballen (sko, hofter, skuldre), håndledet av spillende hånd for å være over skulderenh eight
5	Lag 8 -tall med sprett	Stå på T, spill kontinuerlige skudd foran til høyre og deretter foran venstre hjørne, og la alltid ballen sprette en gang på gulvet	Over s.line	6 på rad innen 3 min.	
6	Side til side med sprett	Stå på T, spill ball til høyre sidevegg, la den sprette foran føttene og spill den deretter til venstre vegg, la den sprette og gjenta.		6 på rad	Tips: Få deg til å møte frontveggen for å få denne øvelsen til å fungere bedre, og racketforberedelsene for neste skudd skal starte på det tidspunktet det forrige skuddet er ferdig Eksempel på video nr.
7	Coursprints	Løpslengder på banen		10 på 60sek	
8	Serve	Må følge reglene		5 på rad	stå sidelengs når du treffer ballen (sko, hofter, skuldre), håndledet av spillende hånd for å være over skulderhøyde
9	Spill	Merk T mellom hvert skudd		1 gang per rally	

Nivå 5

Type		Detaljer	Målområde	For å bestå	Oversikt over trenere
1	Splittrinn inn i hjørner	Fra T gjør man splitsteg hver gang du flytter til et av de seks hjørnene. Demonstrer alle 6 hjørner		2 runder	
2	Solo-drive	Spill solo-drive inn i bakre kvartal av banen. Begge sider. Hver side	Bakre kvartal, bredde på serviceboks	10 på 90 sek	
3	Drive	Partner feeder enkel drop, spilleren må returnere til bakre del av banen. Begge sider	Bakre del, bredde på serviceboks	5 i 1min	
	Drive	Partner mater en lang lengde som treffer frontvegg og deretter bakvegg før du treffer gulvet. Spilleren må slå ballen rett etter at ballen spretter. FH og BH	Samme halvdel av banen	4 på 90 sekunder	
4	Drop	Partner feeder enkel dropp, spilleren må levere drop inn i førstekvartal. Begge sider	Bredde på 1 racketlengde, dybde på 3 racketlengder	5 i 1min	
5	Krysskudd	Partner feeder en lett dropp, spilleren må levere krysskudd inn i motsatt bakre kvartal. Begge sider	Bredde på serve-boks	5-i-1 min	
6	Boast	Partner feeder drive fra forsiden, spilleren må levere boast fra bakre kvartal til front motsatt kvarter, over s.line. Begge sider	Over service linje	5 på 90 sek	
7	Volley	Partner feeder drive fra baksiden, spilleren må levere volley til bakre banedel. Begge sider	Bak kort linje	5-i-1 min	
8	Lob	Partner feeder lett drop, spilleren må levere lob over s.line inn på baksiden av banen. Begge sider	Bak s.box, før bakvegg	5 på 90 sek	
9	Spill	I løpet av ett spill til 5 poeng, demonstrere 3 skudd fra dette nivået, (eksempel Drive, Drop, boast)			

Nivå 6

	Type	Detaljer	Målområde	For å bestå	Oversikt over trenere
1	Reaksjon med splitsteg	Reagere på en partners signal med splittrinn og bevege seg inn i noen av hjørnene		10 på 90 sek	
2	Rutine: Drive Drive	Rutine med 2 spillere, spilleren må levere kontinuerlig spill og merke T mellom hvert skudd. Begge sider	Ballen må lande i bakre kvarter	10 skudd på rad for spilleren	
3	Rutine: Boast Drive	Rutine med 2 spillere, spilleren må levere kontinuerlig spill, tag T mellom hvert skudd. Begge sider		10 skudd for spilleren	
4	Rutine: Drive Drive Boast	Rutine med 2 spillere, spilleren må levere kontinuerlig spill. Begge sider	Drive lander innenfor kvart bane	10 skudd for spilleren	
5	Solo-drive	Spilleren leverer drive som lander i s.box kontinuerlig	s.box	10 i 60sec	
6	Serve	Må lande på mål	Bredden på s.box, bak s.box, før bakveggen	5 i 2 min	
7	Retur	Må returnere serve på volley.	Hvor som helst på banen	5 i 90 sek	
8	Ghosting 4 hjørner	Start fra T, flytt til ett hjørne, utfall inn og ut, tilbake til T, flytt til andre hjørne etc.		8 på 60 sek	
9	Spill	I løpet av en kamp til 5 poeng, demonstrere å spille ballen i alle 4 fjerdedeler av banen	ball å lande i hvert kvartal		
10	WSO-dommerprogram	Fullfør nivå 0 på World Squash Officiating-nettstedet.			www.worldsquashofficiating.com

Nivå 7

	Type	Detaljer	Målområde	For å bestå	Oversikt over trenere
1	Solo-drive	Spilleren må returnere drive til baksiden av banen. Balle kan treffes før eller etter bakveggen. Begge sider	Bak s.box, bredden på halve banen	6 på rad, 3min cap	
2	Drive	Person feeder lett drop, spilleren må returnere drop inn i baksiden av banen. Begge sider	Bredden på s.box, bak s.box	5 i 1min	
3	Drop	Person feeder lett drop, spilleren må levere drop i front hjørne. Begge sider	Bredde på én racketbredde, dybde på 2 racketlengder	5 i 1min	
4	Kryss	Person feeder lett kryssdrop, personen må levere kryss inn i motsatt bakdel. Begge sider	Bredden på s.box, bak s.box	5 på 90 sek	
5	Rutine: Drive Drive Drop	Rutine med 2 spillere, spilleren må levere kontinuerlig spill. Begge sider	Bredden på s.box	10 skudd for spilleren	
6	Rutine: Boast Drop Drive	Rutine med 2 spillere, spilleren må levere kontinuerlig spill. Begge sider	Bredden på s.box på stasjoner	10 skudd for spilleren	
7	Rutine: Drive Drive Cross	Rutine med 2 spillere, spilleren må levere kontinuerlig spill. Begge sider	Bredden på s.box	10 skudd for spilleren	
8	Banesprint	Løp banelengder		20 i 60 sek	
9	Spill	I løpet av en kamp til 5 poeng, demonstrere og spille ballen i 4 hjørner av banen	ballen må lande i bredden av s.box i alle 4 hjørner		

Nivå 8

	Type	Detaljer	Målområde	For å bestå	Oversikt over trenere
1	Solo-drive	Spilleren må levere drive til baksiden av banen, der ballen treffer bakveggen på hvert skudd. Begge sider	Ballen må slå tilbake veggen før den spilles igjen	6 på rad, 3min cap	
2	Rutine: Drive Drive	Rutine med 2 spillere, spilleren må levere kontinuerlig spill inn i bakre kvartal, og merke T. Begge sider	Bredden på s.box	10 skudd for spilleren	
4	Kryss	Person feeder boast, spiller returnerer på kryss inn i bakre hjørne, bredde av s.box bak s.box. Begge sider	Bredden på s.box, bak s.box	5 på 90 sek	
5	Lob	Person feeder enkel drive inn i s.box, spiller returnerer en kryss lob over s.line inn motsatt bakre hjørne. 1 ekstra person til å stå på kort linje med armene strukket oppover, spillere ball å gå over hendene. Begge sider	Bredden på serviceboksen, bak s.box, før bakveggen.	5 til 2 minutter	Eksempel på video #10
6	Drop	Person feeder enkel drive inn i s.box fra forsiden av banen, spilleren må levere drop til frontvegg.	Bredde på s.box, dybde på 3 racketlengder	5 i 90 sek	
7	Serve	Lob serve, 1 person står på kanten av s.box, spilleren må returnere ballen over den personen.	Lande før bakvegg	5 i 3 min	
8	Retur	Må returnere serve til baksiden av court.	Bak s.box på hver side	5 på 90 sek	
9	Spill	I løpet av en kamp til 5 poeng, demonstrere et kraftig skudd og et lobskudd, under ett rally			

Nivå 9

	Type	Detaljer	Målområde	For å bestå	Oversikt over trenere
1	Lage åttetall	Spiller står på T, leverer volleyer inn i de to fremre hjørnene av banen, kontinuerlig		15 på rad på 3 minutter	
2	Volley	Person feeder drive like over s.line, spilleren må returnere volley rett. . Begge sider	Bak kort linje, bredde på s.box	10 av 2 minutter	
3	Boast	Person mater drive, spilleren må levere boast. Begge sider	Under servicelinje	10 av 2 minutter	
4	Drop	Person feeder krysskudd, spilleren må levere rett drop. Begge sider	Bredde på 1 racketlengde, dybde på 3 racketlengder	10 i 2 min	
5	Volley-drop	Person feeder drive, like over s.line, spilleren må levere volley drop inn foran hjørnet. Begge sider.	Bredde på 1 racketlengde, dybde på 3 racketlengder	10 i 2 min	
6	Rutine: Drive Drive V.Drive	Rutine med 2 spillere, spilleren må levere kontinuerlig spill innenfor rutinemønsteret. Begge sider	Alle bilder å lande i bredden av s.box	10 skudd for spilleren	
7	Rutine: Drive Drive V.Drop	Rutine med 2 spillere, spilleren må levere kontinuerlig spill innenfor rutinemønsteret. Begge sider	Alle bilder å lande i bredden av s.box	10 skudd for spilleren	
8	Rutine: Boast/Drop/lob	Rutine med 2 spillere, spilleren må levere kontinuerlig spill innenfor rutinemønsteret.	Slipp til bredden på s.box, lob bak s.box og før bakvegg	10 skudd for spilleren	
9	Spill	I løpet av ett spill til 5 poeng, demonstrere 5 forskjellige skudd under en enkelt rally (drive, slippe, skryte, krysse, volley)			

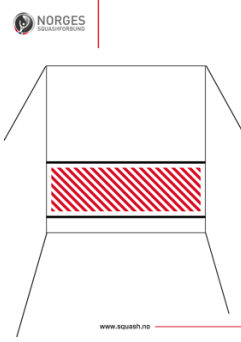
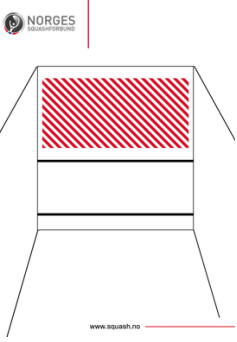
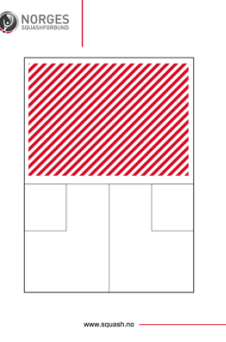
Nivå 10

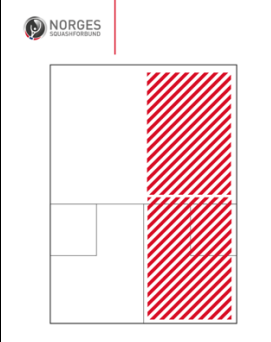
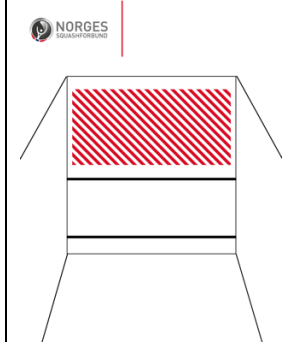
	Type	Detaljer	Målområde	For å bestå	Oversikt over trenere
1	Solo-drive	spille solo-drive etter treff i bakveggen	bredden på racketlengden, bak s.box, ballen spretter før bakveggen	10 på rad	
2	Feeding: sekvens	trener feeder 3 skudd fra baksiden av banen (Drive, Boast & Drive), spiller spilleren Drive etter bakveggen, cross court og Volley Drive. Begge sider	alle skudd fra spilleren må lande bak s.box, bredden på s.box, før bakveggen	10 på rad, 5min hette	Eksempel på video #11
3	Feeding: sekvens	trener feeder 3 skudd fra forsiden av banen (Drop, Drive, Cross), spiller spilleren Drop, Drop, Boast	alle skudd fra spilleren må lande i første kvarter (for dråper, bredde på 1 racket lengde) (for skryt, gå under servicelinjen)	10 på rad, 5min hette	Eksempel på video #12
4	Spill	I løpet av en kamp til 5 poeng, demonstrere volleys til baksiden av banen, etterfulgt av en volley til forsiden av banen. Alt innenfor ett rally.	for backcourt volleys spille ballen bak s.box dybde, for front court volleys, spille ballen foran kort linje og under s.line)		
5	Kondisjon	fullføre 100 banesprints		under 5. 30min	

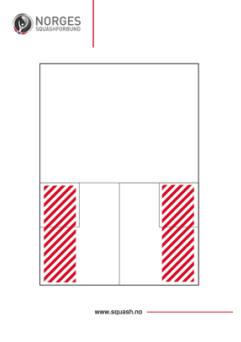
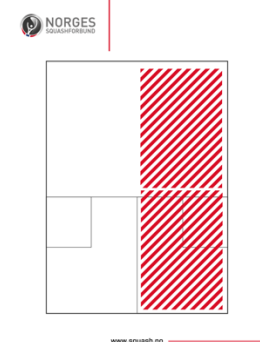
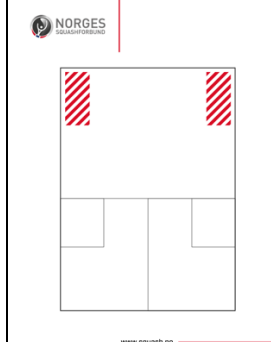
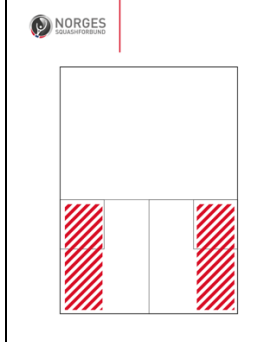
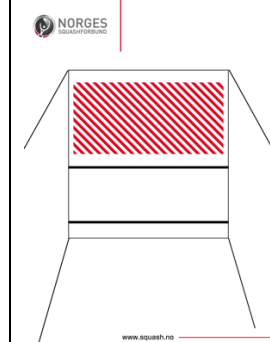
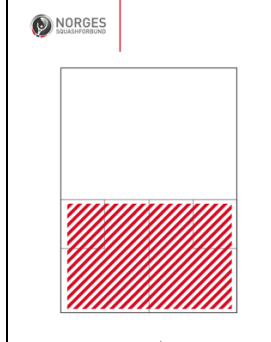
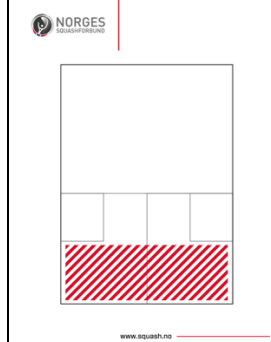
Trenere og alle som vurderer spillernivåene, bør være klar over følgende tekniske grunnleggende ferdigheter som en retningslinje for å maksimere kvaliteten på spilleren som vurderes:

1. Når spilleren **server** - videoeksempel # 13 for posisjonering, sving og bevegelse
2. Når spilleren **mottar SERVE** - videoeksempel # 14 for posisjonering, sving og bevegelse
3. Når spilleren spiller en **DRIVE** – kroppsposisjon MÅ dreies sidelengs (skuldre, hofter og sko mot sidevegg) – håndleddet på spillehånden må være SKULDER eller OVER SKULDERhøyde før du starter svingen
4. Når spilleren spiller et **KRYSSKUDD** – kroppsposisjon BØR dreies sidelengs (skuldre, hofter og sko vendt mot sideveggen) – håndleddet på spillehånden må være SKULDER eller OVER SKULDERhøyde før du starter svingen
5. Når spilleren spiller en **BOAST** - kroppsposisjon BØR dreies sidelengs (skuldre, hofter og sko mot sidevegg) - håndleddet på spillehånden må være SKULDER eller OVER SKULDERhøyde før du starter svingen
6. Når en spiller spiller en **DROP** – kroppsposisjon må dreies sidelengs (skuldre, hofter og sko mot sidevegg) – håndleddet på spillehånden må være ALBUE eller OVER ALBUE høyde før du starter svingen
7. Når spilleren spiller en **LOB** - kroppsposisjon BØR dreies sidelengs (skuldre, hofter og sko mot sidevegg) - håndleddet på spillehånden må være ALBUE eller OVER ALBUE-høyde før du starter svingen
8. Når spilleren spiller en **VOLLEY** – kroppsposisjon BØR dreies sidelengs (skuldre, hofter og sko mot sidevegg) – håndleddet på spillehånden må være SKULDER eller OVER SKULDERhøyde før du starter svingen

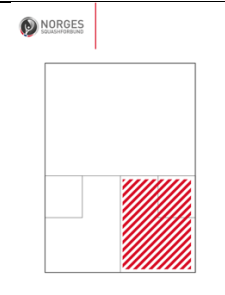
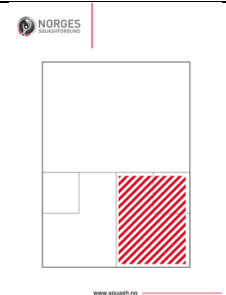
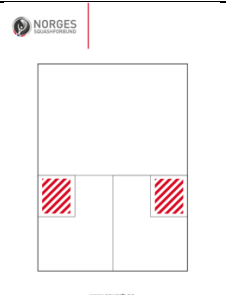
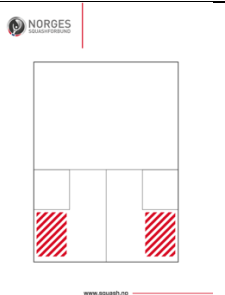
Målområde

LEVEL 2		
2.6		
		

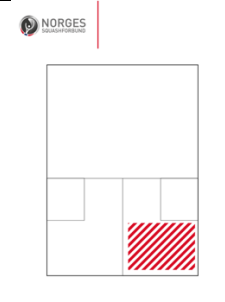
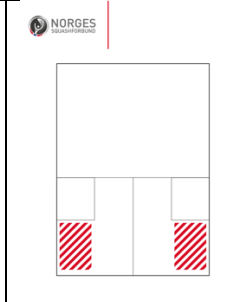
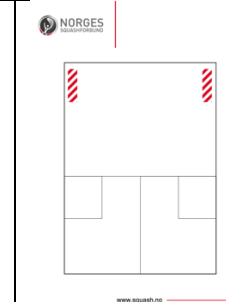
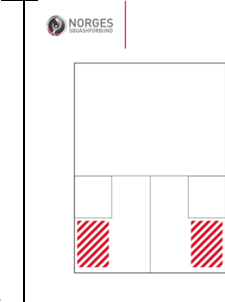
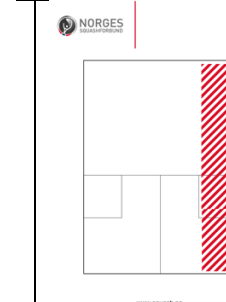
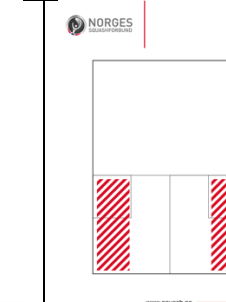
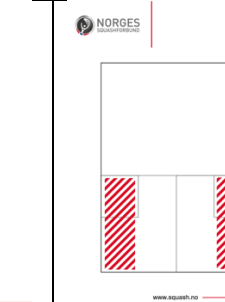
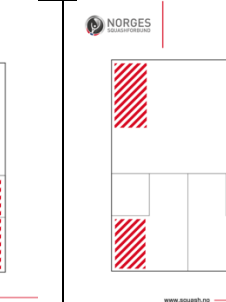
LEVEL 4	
4.4	4.5
	

LEVEL 5						
5.2 & 5.3	5.4	5.5	5.6	5.7	5.8	5.9
						

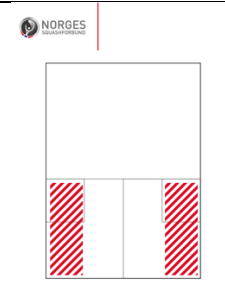
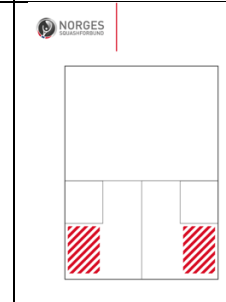
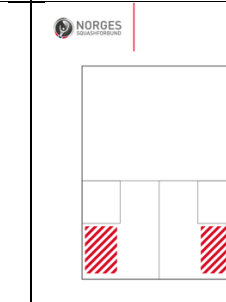
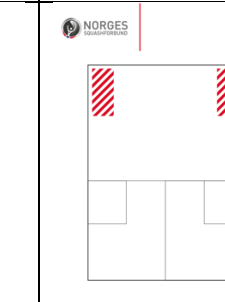
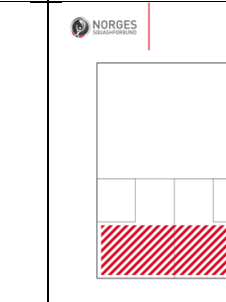
LEVEL 6

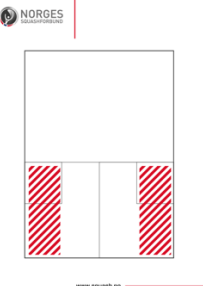
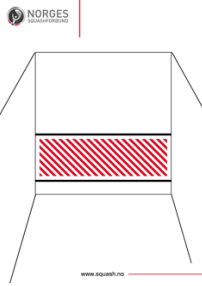
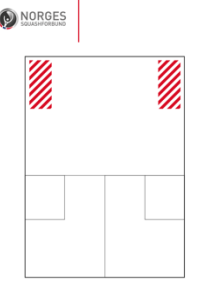
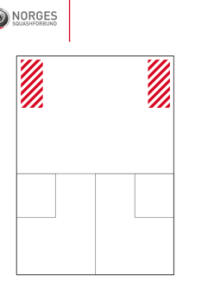
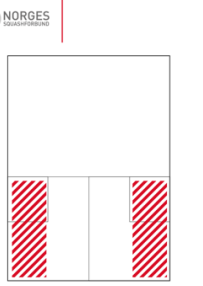
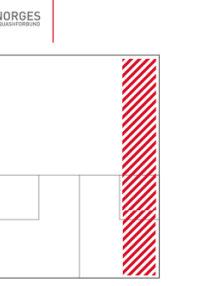
6.2	6.4	6.5	6.6
			

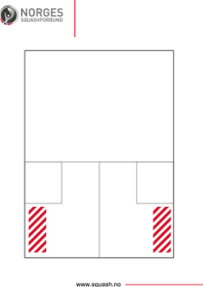
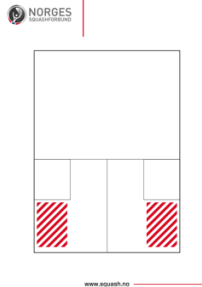
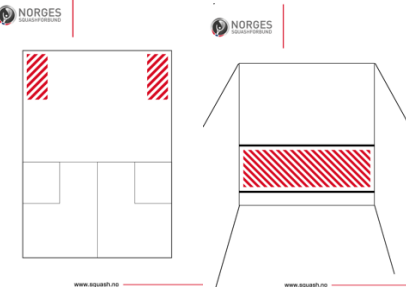
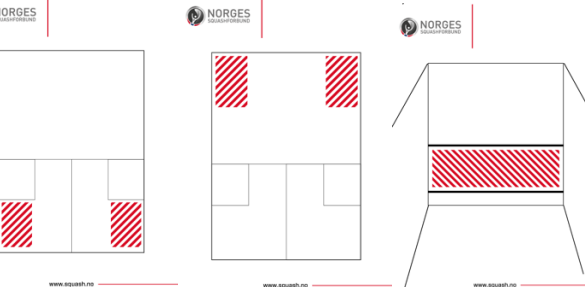
LEVEL 7

7.1	7.2	7.3	7.4	7.5	7.6	7.7	7.9
							

LEVEL 8

8.2	8.3	8.4	8.5	8.7
				

LEVEL 9					
9.2	9.3	9.4	9.5	9.6	9.7
 www.squash.no	 www.squash.no	 www.squash.no	 www.squash.no	 www.squash.no	 www.squash.no

LEVEL 10			
10.1	10.2	10.3	10.4
 www.squash.no	 www.squash.no	 www.squash.no	 www.squash.no