

SQUASH JUNIOR LEVELS

NSqF Juniorspillerens utviklingstrapp

Start din squashreise med JUNIOR LEVELS. Begynn med nivå 1, øv og lær ferdighetene som trengs for å forbedre ditt spill til neste nivå. Fra absolutt nybegynner, via klubb og regionalt, og hele veien til nasjonalt nivå. Din squashreise starter nå.

1 2 **3** 4 5 6 7 8 9 10

HOW TO PASS JUNIOR LEVELS

1. velg en vanskelighetsgrad du vil gjennomføre.
2. klargjør nødvendig utstyr.
3. Finn en kvalifisert trener som kan vurdere deg. Treneren kan umiddelbart fortelle om du har bestått vanskelighetsgraden, og så informere forbundet på epost: filip.madaric@squash.no.
4. Har du ingen trener tilgjengelig? Finn en partner og film hverandres øvelser.
5. Send videoen til forbundet på epost: filip.madaric@squash.no.
6. Når du har bestått vil du motta et digitalt diplom på epost.