

Squashitreeneri tasemekoolituse õppekava I tase

Maht tundides: 30 tundi (loeng, praktiline osa väljakul)
Eesmärgid: Treener on võimeline viima läbi squash treeningu algajatele (noored ja täiskasvanud; individuaal- ja gruppitreeningu vormis)

Õppetöö sisu

1. Squashi lühitutvustus, ajalugu, squash Eestis, reeglid 4 T
 - 1.1 Squashi ajalugu
 - 1.2 ESqF
 - 1.3 Squashi lühitutvustus
 - 1.4 Squashi reeglid ja juhendid (võistluste reglement)
2. Squashi mängu- ja trennivahendid 2 T
 - 2.1 Squashi varustus (reketid, pallid, jalanõud)
 - 2.2 Abivahendid trenni läbiviimiseks
3. Treening läbiviimine algajatele 4 T
 - 3.1 Tunni osad
 - 3.2 Treeningu planeerimine
 - 3.3 Treeninggruppide organiseerimine
 - 3.4 Erinevad õpetamise viisid (individuaalne ja gruppitreening)
4. Squashi tehnika põhialused 2 T / 6 T väljakul
 - 4.1 Reketi hoid
 - 4.2 Löögiasend
 - 4.3 Serv
 - 4.4 Põhilöögid
 - 4.5 Liikumine väljakul
 - 4.6 Taktika baastadmised
5. Ohutus 2 T / 1 T väljakul
 - 5.1 Silmakaitsmed
 - 5.2 Ohutu löögitehnika
 - 5.3 Ohutust puudutavad reeglid
6. Koordinatsioon ja reaktsioon 1 T / 2 T väljakul
 - 6.1 Koordinatsiooniharjutused
 - 6.2 Reaktsiooniharjutused
 - 6.3 Koordinatsiooni ja reaktsiooni arendavad mängud
7. Üldkehaline ettevalmistus 2 T / 2 T väljakul
 - 7.1 Soojendusharjutused
 - 7.2 Venitusharjutused

8. Võistluste ja squashiürituste korraldamine

2 T

8.1 Võistlustabelite ja ajakavade koostamine

8.2 Squashiürituste korraldamine

Õppematerjalid:

1. Philip Yarrow „Steps to Success“
2. Ian McKenzie „Squash Skills“
3. Video „Power Squash“ I, II, III
4. Harjutused programmist „Shot Squash“ ja Guide-to-Squash.org
5. Squashi reeglite kommenteeritud väljaanne – „Guide to Understanding the Rules of Squash“