

## HET SPEL

Squash wordt gespeeld door twee spelers in een ruimte die omgeven is door vier muren. De spelers slaan de bal om de beurt tegen de voormuur. Wanneer de bal van de voormuur terugkomt mag de bal niet meer dan  $n$  keer op de grond stuiten voordat de andere speler de bal slaat. De speler mag de bal echter ook volleren d.w.z. slaan zonder de bal te laten stuiten.

Omdat squash in een betrekkelijk kleine ruimte  $640 \times 975$  wordt gespeeld en de spelers vaak dicht naast elkaar staan is het van groot belang het racket op de juiste wijze te hanteren. Door de arm bij de zwaai gebogen te houden vermijdt de speler de kans op een gevaarlijke achterzwaai of vitzwaai die bovendien verboden is.

Schematisch weergegeven kan men zeggen dat het racket bij de zwaai een verticale halve cirkel beschrijft. Men begint hoog en eindigt hoog. Een speler dient er rekening mee te houden dat de tegenstander steeds de bal moet kunnen slaan en dient hem hiertoe alle benodigde ruimte te geven. Indien de speler uit vrees om zijn tegenstander te raken de bal niet slaat speelt men een let d.w.z. de rally wordt opnieuw gespeeld. Zou de speler de bal wel slaan missen en dan pas een let vragen dan wordt in dit geval geen let gespeeld en gaat de service naar de tegenpartij.

### ● Goede tip

Probeer zoveel mogelijk ballen door het midden te vermijden. Sla zoveel mogelijk langs de zijmuren of in een van de vier hoeken. Ga zelf na het slaan van de bal zo snel mogelijk naar de T midden van de baan.

### ● De puntentelling

Er wordt gespeeld volgens de PAR score Point a Rally. Dit is een scoremethode waarbij iedere rally een punt inhoudt. Servicewissels vinden nog wel plaats maar ook de ontvangende speler krijgt een punt bij de winst in de rally. Een wedstrijd zal gaan om drie gewonnen games. Iedere game gaat tot elf punten tenzij de stand 10-10 bereikt is. In dit geval gaat de game door tot een van de spelers wint met twee punten verschil. De referee zal bij 10-10 aankondigen: "Tie break speler dient te winnen met twee punten verschil". De game score wordt dus bv 12-10 of 17-15.

### ● De bal

Dunlop heeft als wereldmarktleider op squashballengebied voor elke doelgroep de juiste bal ontwikkeld. De serie bestaat uit een viertal ballen:

De Pro is gemaakt van zwart carbon rubber en heeft 2 gele stippen als marking. Deze wordt gebruikt voor de VSF competitie en toernooien en is de langzaamste bal stuit het minst goed. Voor de competitie en amateurspeler is de Competition ontwikkeld. Deze bal is tevens gemaakt van zwart carbon rubber maar heeft slechts 1 gele stip als marking.

De Progress is bedoeld voor de recreatieve speler die zijn spel wil verbeteren. De bal is 6 groter en heeft een 20 grotere hangtime waardoor de bal langer in de lucht blijft hangen en makkelijker te bespelen is.

De Ma bal is bedoeld voor de absolute beginner. Deze is 12 groter en biedt een 40 grotere stuithoogte. De Ma is blauw van kleur.

De Progress en Ma hebben direct de juiste speeieigenschappen. Deze hoeven niet opgewarmd te worden.

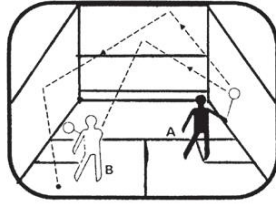
### ● Schoeisel

De schoenen moeten een nette niet afgevende zool hebben.

## ● Verklaringen tekeningen:

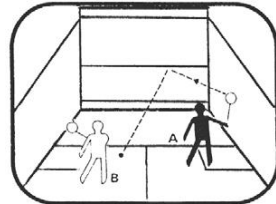
### 1. Goede service:

De serveerder staat met ten minste een voet in het servicevak en slaat de bal via de voormuur boven de servicelijn in het grote vak waar de ontvanger staat.



### 2. Servicefout:

Speler A staat met een voet in het servicevak. De bal komt in het ontvangvak van speler B terecht maar raakt op de voormuur de servicelijn of het muurvlak daaronder.

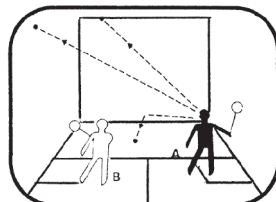


### 3. Servicefout:

De bal komt niet in het tegenovergestelde ontvangvak terecht of raakt de lijnen van dat vak. Wanneer de serveerder de bal mist hem boven of op de uitlijnen slaat de bal in het tin slaat of wanneer de bal niet eerst de voormuur raakt gaat de service naar de tegenpartij.

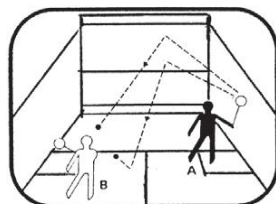
### Een bal is fout

- wanneer hij boven of op de uitlijnen terecht komt
- het tin raakt
- de vloer raakt voordat de bal tegen de voormuur komt
- twee keer stuït voordat de tegenstander de bal kan slaan.



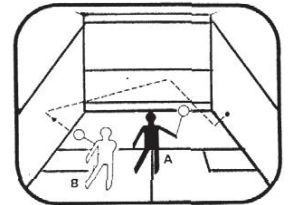
### 4. Return van service:

Speler B slaat de service van A terug. De ontvanger B mag de bal eenmaal laten stuiten of slaat de bal terug zonder dat deze de grond heeft geraakt volley.



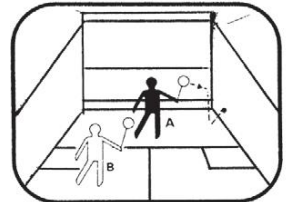
### 5. Bal in spel:

De bal hoeft niet rechtstreeks de voormuur te raken. Men mag zoals B doet de bal via de zijmuur slaan. Wanneer B de bal geslagen heeft kiest hij positie op de T.



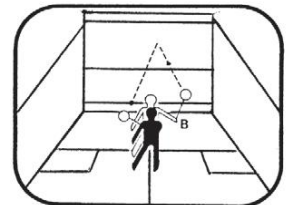
### 6. Vervolg van het spel:

Men kan de bal op diverse manieren slaan. Speler A speelt hier een zachte bal dropshot en maakt speler B kansloos omdat deze achter in de baan staat.



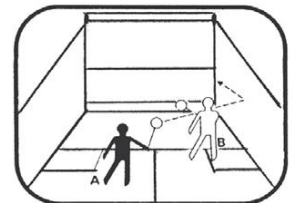
### 7. Let:

In deze spelsituatie kan een let worden toegekend. Speler B verhindert de aan de beurt zijnde speler A een goed uitzicht op de bal.



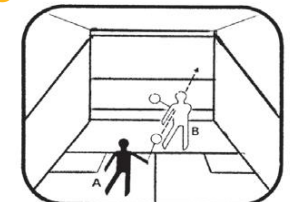
### 8. De bal raakt de tegenstander.

Speler A raakt de tegenstander B met de bal. De bal zou via de zijmuur op de voormuur terecht zijn gekomen. In dit geval wordt een let gespeeld. D.w.z. de rally wordt opnieuw gespeeld.



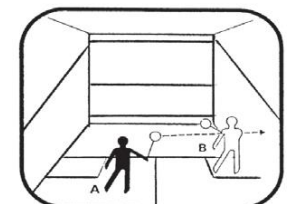
### • De bal raakt de tegenstander:

Speler A slaat de bal tegen speler B. De bal zou rechtstreeks op de voormuur terecht zijn gekomen daarom krijgt speler A het punt.



### • De bal raakt de tegenstander:

De bal raakt speler B. De bal had de voormuur al dan niet via de zijmuur niet gehaald zodoende gaat het punt naar speler B.



- **De "T" positie beheersen.**

Squash is als een fysiek schaakspel. De basistactiek bestaat erin het gebied rond de "T" te beheersen en zo je tegenspeler zoveel mogelijk naar de vier hoeken te laten lopen liefst in diagonale vorm. Hoe goed de conditie van je tegenspeler ook is hij zal vlug uitgeput worden.

- **Maak geen onopzettelijke fouten.**

Squash is een spel met zowel mentale als fysieke druk. Om je tegenstander steeds onder druk te zetten is het belangrijk geen onopzettelijke fouten te maken. De winnaar is niet altijd de speler die de meeste winnende shots slaat maar gewoonlijk de speler die de minste fouten begaat.

- **Speel de bal goed rechtdoor of sla goede lengths.**

Te veel spelers willen te vroeg in het spel winnende shots slaan. Wanneer je een winnend shot wil slaan dan moet je eerst je tegenstander dwingen een zwak of minder goed shot te spelen dit is zeer belangrijk. Je bereikt dit meestal door een goede length naar de achterste hoeken te spelen en zo dwing je de tegenstander om meestal enkel de bal terug te slaan zonder daarom een winnend shot te spelen.

- **De bal met kracht slaan.**

De bal met veel agressiviteit en nauwkeurigheid spelen kan je tegenstander uit evenwicht brengen. Deze manier van spelen kan veel effectieve shots uitschakelen van

een tegenspeler die de bal niet met kracht slaat.

- **De snelheid van de bal bepalen.**

Door zelf de snelheid van de bal te bepalen kan de tegenspeler onzeker worden wanneer deze kiest voor een krachtig en dus snel spel.

Als je de bal dicht bij de zijmuren kan spelen zal de speler die met kracht slaat gefrustreerd raken en fouten maken.

- **De bal vroeg en in volley spelen.**

Een aanvallende speler is niet enkel die speler die met kracht slaat maar ook de speler die een volley of half volley speelt wanneer hij ook maar de kans krijgt. Bij een volley sla je de bal zonder dat deze op de grond botst.

Door zo te spelen zal je tegenstander minder tijd hebben om tussen de slaagen door te recupereren.

- **De snelheid van de bal veranderen.**

Je kan het ritme en evenwicht van je tegenstander breken door jouw shots af te wisselen en door de snelheid van de bal te veranderen tijdens het spel.

- **Shots spelen om het spel te vertragen of om te misleiden.**

Probeer misleidende en vertragende shots te spelen. De speelwijze van een speler die altijd volgens een bepaald patroon speelt wordt vlug doorzien. Het is bovendien vervelend tegen zo'n tegenstrever te spelen.

## BASISTECHNIEK FOREHAND EN BACKHAND

Om een goede squasher te worden moet je verschillende facetten van het squash beheersen. Naast een goede conditie en tactisch inzicht is een correcte techniek noodzakelijk. Enkel zo krijg je controle over de bal en ben je in staat om de druk van de tegenstander te weerhouden.



Belangrijk is dat je je racket op de juiste manier vasthoudt.



### 1. Positie van de vingers?

duim boven top middelvinger  
wijsvinger boven duim en  
middelvinger



### 2. Waar op het racket?

linkerkant van handvat van  
racket voor rechtshandige zou  
de natuurlijke lijn tussen duim  
en wijsvinger moeten volgen  
rechterkant voor linkshandige



### 3. Positie van de pols?

Breng je pols in een  
opwaartse beweging  
omhoog zonder je  
voorarm te bewegen.

De forehand lengte en de backhand lengte zijn de belangrijkste slagen in het squash. Zo laat je je tegenstander naar de achterste hoeken bewegen. We geven een kort overzicht van deze basisslagen aan de hand van foto's. Zo weet je meteen waarop je moet letten.

## ● Forehand lengte:

1. **achterzwaai:** met je schouders richting de zijmuur houd je het blad van je racket open en omhoog en je pols recht op. De elleboog moet gebogen blijven en op een beetje afstand van het lichaam.
2. **instappen:** met je linkervoet voor rechtshandige en richting zijmuur
3. **evenwicht:** buig door je knieën zodat je stevig staat.
4. **neerwaartse beweging:** tijdens de slag komt de elleboog eerst dan het onderste deel van het racket en dan het blad van het racket.
5. **contactpunt:** op een comfortabele afstand tegenover de linkerknie voor rechtshandige. Tijdens de slag verplaats je je gewicht van je rechter naar je linkervoet.
6. **uitzwaai:** hiermee bepaal je de richting van de bal. Je zwaait je racket door in de richting van de plaats van de bal op de voormuur. Draai niet mee met je lichaam om de zwaai te versterken.



## ● Backhand lengte:

1. **achterzwaai:** belangrijk is dat je je racket terug brengt naar het begin van de achterzwaai voordat de aankomende bal de grond raakt. Zijwaartse stand met lichaam en schouders parallel met de zijmuur.
2. **instappen:** met je rechtervoet voorrechtshandige en richting zijmuur.
3. **evenwicht:** buig door je knieën zodat je goed stevig staat. Houd je schouders stil.
4. **neerwaartse beweging:** hier is het nodig dat je de oorspronkelijke positie van het racketblad en je pols behoudt. Het racket wordt naar beneden gebracht met de beweging van de arm niet van de schouders of heupen.
5. **contactpunt:** op een lijn met je voorste voet of een beetje ervoor ter hoogte van de rechterknie voor rechtshandige. Verplaats je gewicht van je linker naar je rechtervoet tijdens de slag.
6. **uitzwaai:** het is van groot belang dat de richting van je uitzwaai in dezelfde richting gaat als die naar waar je de bal wil slaan. Je moet dus eindigen in de "hoek" die je wenst te maken. Draai niet mee met je lichaam.



## ● Oefeningen:



De enige manier om een goede lengte te leren spelen is veel oefenen. Dit kan je in het begin best alleen.

Probeer van achter het servic evak zo veel mogelijk keren na mekaar een goede lengte te spelen zowel forehand als backhand. De bal moet steeds in of achter het servic evak botsen. Zo kan je telkens je "persoonlijk record" verbeteren.

Als dit goed lukt kan je dit ook per 2 of 3 oefenen. Je speelt om beurten een lengte en keert telkens terug tot aan de T. Zo oefen je ook het correct inlopen naar de bal niet in een rechte lijn maar met een boogje.