

## Einsteiger Info

### Squash Spielhinweise des DSRV

- Squash - Zum Spiel
- Die Spielidee
- Die Zählweise
- Der Squash-Court
- Die Ausrüstung
- I Richtiger Aufschlag
- II Falscher Aufschlag
- IIa Falscher Aufschlag
- III Ungültiger Ball
- IV Ball im Spiel
- V Ballwechsel
- VI Standardsituation
- VII Punktgewinn
- VIII  
1 gewinnt einen Punkt
- IX Ideale Position
- X Letball? Ja!
- XI Letball? Ja!
- XII Letball? Nein!
- XIII Letball? Nein

I j

## Squash - Zum Spiel

Beim Squash bewegen sich 2 Spieler im gleichen Spielfeld auf begrenztem Raum. Deshalb ist die Schlagtechnik bei diesem Spiel nicht nur wichtig in bezug auf eine gute Ballkontrolle, sondern auch um die Aushol- und Schlagbewegung möglichst klein zu halten. Oberstes Gesetz beim Squashspiel ist die Rücksichtnahme auf den Mitspieler. Nur beim Squash gibt es eine Regelung, die erlaubt, einen Ballwechsel zu wiederholen (Let), wenn man Gefahr läuft, den Gegner mit dem Ball oder Racket zu verletzen. Zur Erlernung der Schlagtechnik empfiehlt es sich, am Anfang mit einem Trainer die Grundschatz-Technik zu üben.



## Die Spielidee

Zwei Spieler spielen sich gegenseitig den Ball zu oder sie versuchen ihn dort zu platzieren, wo der Gegner ihn nicht mehr erreicht.

Der Ball wird abwechselnd geschlagen, zwischen den Schlägen darf der Ball den Boden nur ein Mal berühren oder muss in der Luft schon geschlagen werden (Volley). Nachdem man selbst geschlagen hat, muss man darauf achten, dem Gegner nicht im Weg zu stehen. Laut Regel muss der Ball ungehindert an jeden Punkt der Frontwand geschlagen werden können.

Der Ball kann geradlinig, sowie auch mit Einbeziehung der Seitenwände und der Rückwand gespielt werden. Diese Variante unterscheidet Squash grundsätzlich von anderen Rückschlagspielen.

Dabei ist das oberste Gebot im Squashcourt die gegenseitige Rücksichtnahme, dass heißt auch die Aushol- und Schlagbewegung möglichst klein zu halten. Falls man beim Schlag vor dem Mitspieler steht, sollte man vermeiden. Den Ball so zu spielen, dass er in die Nähe des eigenen Körpers zurückkommt, da sonst der Gegner in der Wahl, wohin er seinen Ball platzieren will, eingeschränkt ist.

Wichtig im Squash ist folgenden Regelung:

Ein Ballwechsel kann wiederholt werden (Let), wenn man Gefahr läuft den Gegner mit dem Ball oder Racket zu verletzen.

Die Landesverbände oder Squashvereine bieten Grundkurse zu den Spielregeln an.



## Die Zählweise

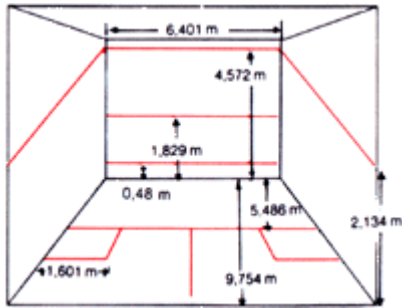
Ein Spiel ist entschieden nach drei gewonnenen Sätzen, d.h. nach maximal fünf Sätzen ist das Spiel zu Ende (Prinzip: "best of five").

Punkten kann nur der Spieler, der das Aufschlagrecht hat. Ein Satz geht im Normalfall bis Neun - einzige Ausnahme ist: Beim Stand von 8:8 entscheidet der Rückschläger, ob der Satz bei Neun oder erst bei Zehn entschieden ist. Der Spieler, der den Aufschlag gewonnen hat, kann bestimmen von welcher Seite er aufschlägt. Er muss dann jedoch von Aufschlag zu Aufschlag die Seite wechseln. Gewinnt der Gegner den Ballwechsel, erhält er das Aufschlagrecht, aber keinen Punkt.



## Der Squash - Court

Platzzeitsicht durch Glasrückwand



Die Dicke des Tin-Bretts (flach oder abgerundet am oberen Ende) darf oben nicht mehr als 15mm und unten nicht mehr als 45mm betragen

Der Court ist von vier Wänden umgeben. Die Wände bestehen meist aus Beton oder massivem Mauerwerk. Bei der Wandbeschichtung hat man Auswahl zwischen Spezialputz oder Fertigteil-Systemen (als Komplett-Wand montierbar), die beide eine glatte und dauerhafte Oberfläche bieten. Der Fußboden ist ein Schwingboden mit Ahorn Parkett (unversiegelt). Die Tür zum Spielfeld befindet sich in der Rückwand. Sie muß bündig abschließen. Die Court-Wände sind meistens weiß, die Spielfeld-Markierungen rot. Die Länge des Courts beträgt 9,75 m, die Breite 6,40 m. Die obere Begrenzungslinie der Stirnwand befindet sich 4,57 m über dem Boden, die Service-Linie (Aufschlaglinie) 1,83 m (Oberkante). Das "Tin-Board" erstreckt sich vom Boden bis 0,48 m in die Höhe. Die Dicke des Tin-Board darf oben nicht mehr als 15 mm und unten nicht mehr als 45 mm betragen. Die Rück- und Seitenwände haben nur nach oben Begrenzungslinien, die von der Stirnwand ausgehen. An der Rückwand befindet sich die Begrenzungslinie 2,13 m über dem Boden. Die seitlichen Auslinien ergeben sich als Verbindungslinie von vorderer und hinterer Begrenzungslinie und verlaufen demzufolge schräg nach hinten fallend.

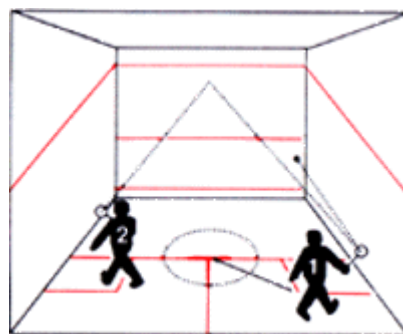


## Die Ausrüstung

Es kann in normaler **Sportbekleidung** gespielt werden. Sie sollte nicht zu eng und schweißaufnehmend sein, geeignet ist z.B. Baumwolle. Die Schuhe sollten eine helle, griffige Sohle haben. Des weiteren sollte der Schuh leicht und atmungsaktiv sein.

Der Schläger kann aus Kunstfaser und/oder anderen Materialien hergestellt sein. Es gibt **Schläger** speziell für Damen und Jugendliche, die etwas leichter bzw. kürzer sind. Die Schläger unterliegen den Normen des Welt-Squash-Verbandes (WSF). Wichtig für den Anfänger ist es, einen Schläger zu haben, der ganz subjektiv gut in der Hand liegt.

Neigt der Spieler zu feuchten Händen, empfiehlt sich ein **Griff** aus Frottee, ansonsten kann auch Leder benutzt werden (Griffband). Der Squash-Ball besteht aus einer Kautschuk-Mischung, ist hohl und wiegt ca. 24 Gramm. Durch Schlageinwirkung erwärmt sich der Ball und springt erst dann so, dass man überhaupt mit ihm spielen kann. Die Bälle können unterschiedliche Farben haben, aber alle haben einen Farbpunkt zur Kennzeichnung ihrer Geschwindigkeit. Auf den ersten Blick nicht einleuchtend: je langsamer der Ball, um so schneller das Spiel. Anfängern wird empfohlen, mit größeren Bällen zu spielen. Nur Bälle mit zwei gelben Punkten kommen als offizielle Turnierbälle in Frage. Wenn Sie den Court zum ersten Mal betreten, betrachten Sie sich genau die Spielfeldlinien. Da, wo die Mittellinie zwischen den beiden Aufschlagfeldern trifft, ist die sogenannte "T"-Position. Der Spieler, der an dieser Stelle steht, beherrscht das Spiel. Beachten Sie: Bleiben Sie niemals nach Ihrem Schlag einfach stehen. Besetzen Sie so schnell wie möglich wieder die "T"-Position.



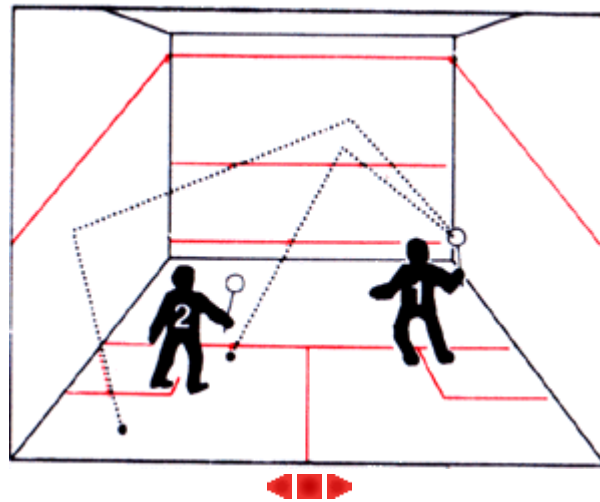
Geben sie nach Ihrem Schlag dem Gegner so schnell wie möglich den Blick auf den Ball frei und lassen Sie ihm genügend Platz, um den Ball ohne Behinderung schlagen zu können. Wenn Sie stehen bleiben, könnte der Gegner Sie beim Schlagen verletzen oder er sieht den von Ihnen geschlagenen Ball viel zu spät und kann selbst nicht mehr kontrolliert zurückschlagen. Eine solche Situation führt zu einem "Let-Ball", den der behinderte Spieler verlangen muss. Führen Sie die Schlagbewegung so klein wie möglich aus. Weites Ausholen oder Rundschläge (excess of swing) können den Mitspieler gefährden. Dieses Verhalten führt oft zum Punktverlust, wenn der Gegner durch Sie blockiert wird. Zusätzlich könnte er durch Ihren Schläger verletzt werden.



## I. Richtiger Aufschlag

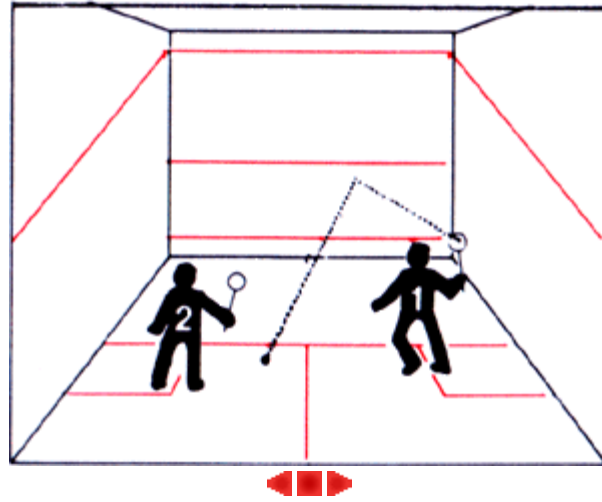
**1** schlägt zwischen Aufschlag- und oberer Auslinie auf direktem Weg gegen die Stirnwand in das Feld von **2** - der Ball darf von der Stirnwand direkt oder über die Seitenwand in das Feld von **2** gespielt werden.

Ein Fuß des aufschlagenden Spielers muss sich innerhalb des Aufschlagvierecks befinden (nicht auf der Begrenzungslinie - Fußfehler).



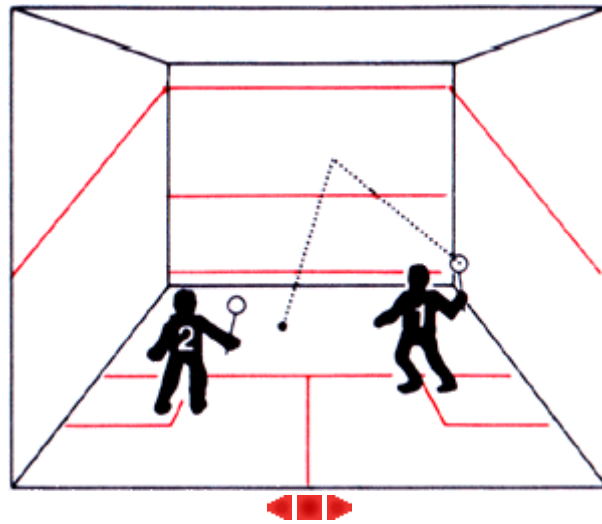
## II. Falscher Aufschlag

**1** steht mit einem Fuß im Aufschlagfeld und schlägt den Ball in das Feld von **2**. Der Ball traf jedoch die Stirnwand unterhalb der Aufschlaglinie. Das Aufschlagrecht wechselt an **2**, auch wenn dieser den Ball hätte annehmen wollen.



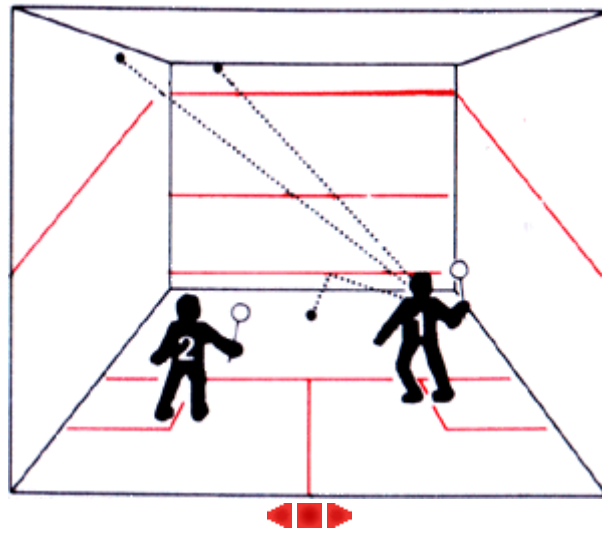
## IIa. Falscher Aufschlag

Der Aufschlag von **1** kommt nicht in das Feld von **2**. Verfehlt **1** den Ball beim Aufschlag spielt er ihn außerhalb der Begrenzungslinien oder ins Tin-Board, wechselt das Aufschlagrecht sofort zu **2**.



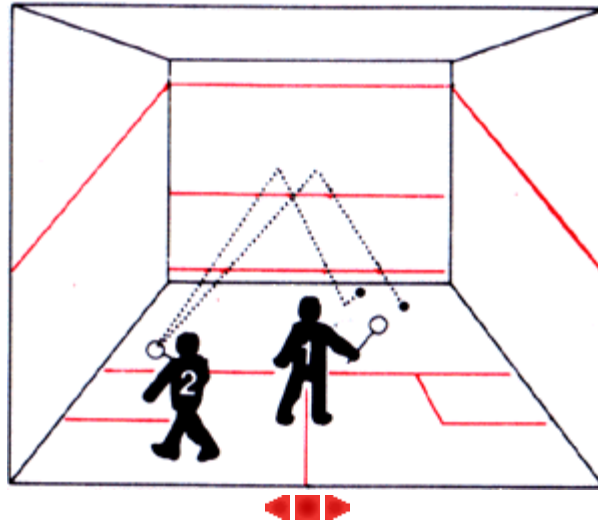
## III. Ungültiger Ball

Ein Ball ist ungültig, wenn er außerhalb der oberen Begrenzungslinien die Wände trifft. Außerdem auch, wenn er ins "Tin" geht oder nach einem Schlag den Fußboden berührt, bevor er die Stirnwand trifft.



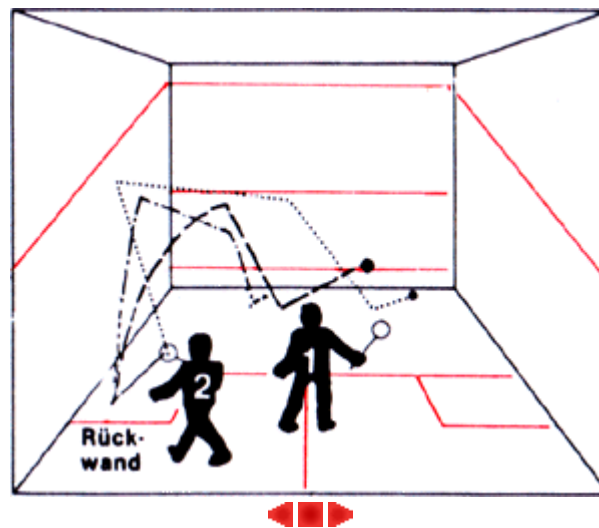
## IV. Ball im Spiel

**2** schlägt den Aufschlag von **1** zurück. Nun kann **1** entweder den Ball einmal aufspringen lassen, bevor er ihn zurückschlägt oder ihn auch direkt aus der Luft (Volley) retournieren. Jeder Ball, der zweimal den Fußboden berührt, bevor er geschlagen wird, ist ungültig.



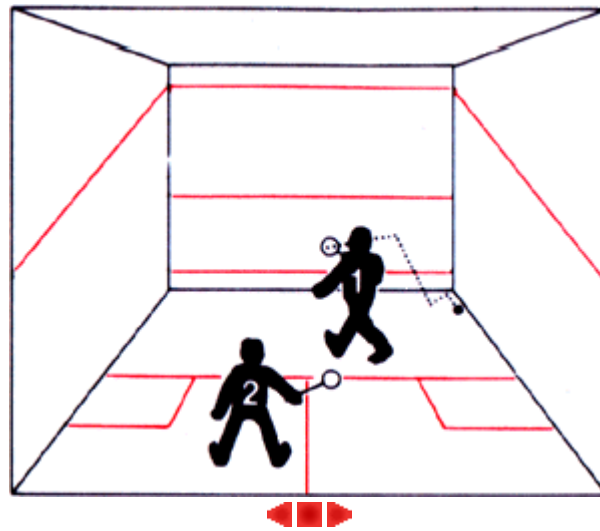
## V. Ballwechsel

Der Ball braucht während eines Ballwechsels nicht direkt gegen die Stirnwand gespielt werden. Er kann auch wie **2** zeigt, über die Seiten- oder die Rückwand gespielt werden, darf dann allerdings auf dem Weg zur Stirnwand nicht mehr den Boden berühren. **1**, in der "T"-Position stehend, muss nun den Ball zurückspielen, bevor er ein zweites Mal den Boden berührt.



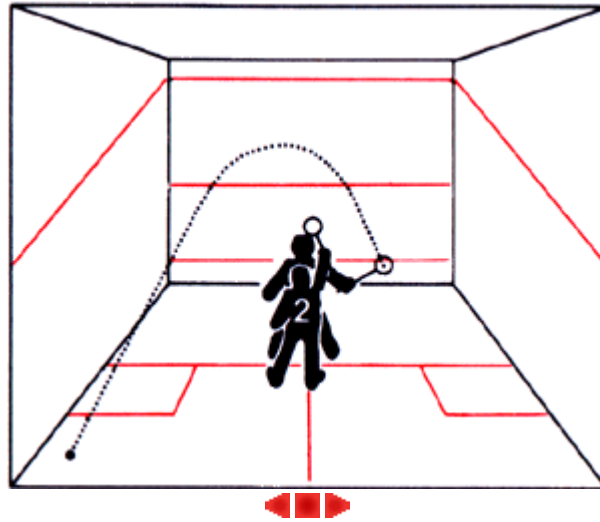
## VI. Standard Situationen

Punkte kann man auf unterschiedlichste Weise erzielen. Hier sieht man, wie **1** mit einem direkten Ball an die Stirnwand **2** ausspielt. **2** stand weit hinter der "T"-Position und hatte keine Chance mehr, den kurz gespielten Ball zu erreichen. Nachdem der Ball zweimal aufgesprungen ist, bevor **2** herankommt, gewinnt **1** den Punkt.



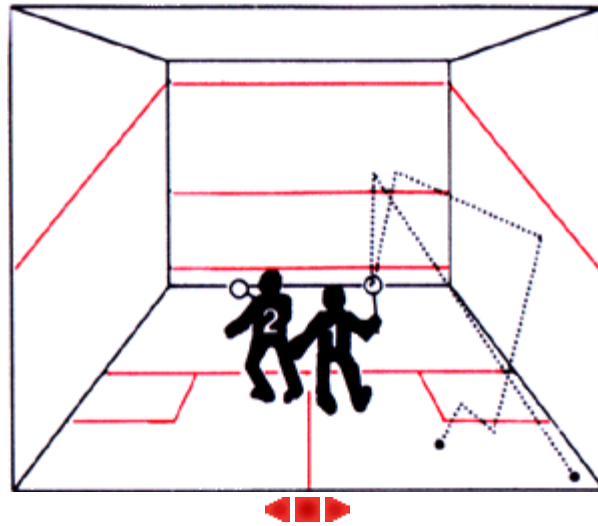
## VII. Punktgewinn

**1** dominiert hier den Ballwechsel. **2** steht hinten und weiß nicht, ob **1** einen kurzen oder langen Ball spielen wird oder einen Lob. **1** täuscht **2**, indem er den Ball erst sehr spät spielt und **2** dann mit einem hohen Lob in die äußerste Ecke der Rückhand überrascht.



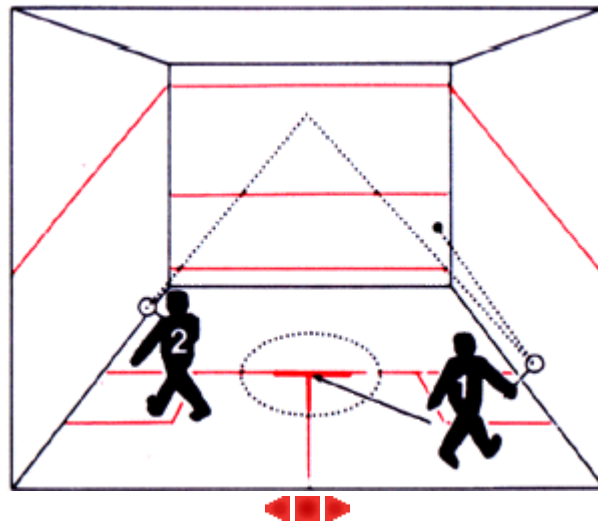
## VIII. 1 gewinnt einen Punkt

Zwei Beispiele, wie **1** einen Punkt machen kann. **2** steht vor **1** und hat keine Möglichkeit mehr, den von **1** lang nach hinten geschlagenen Ball noch zu erreichen, bevor er zweimal aufspringt. Im zweiten Fall "stirbt" der Ball in der hinteren Ecke des Courts, bevor **2** ihn erreichen kann.



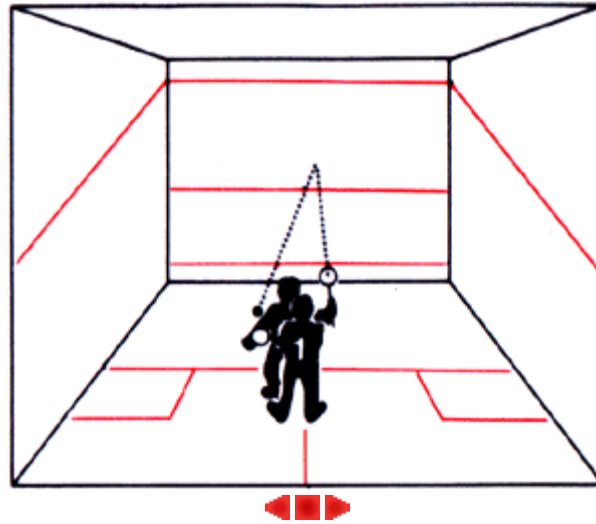
## IX. Ideale Position

Man sollte immer versuchen, so schnell wie möglich wieder in die "T"-Position zu kommen, denn von dort aus beherrscht man den Ballwechsel. **2** hat einen Ball zurückgeschlagen und bleibt in seiner Ecke stehen. **1** schlägt einen Long-line entlang der Seitenwand und versucht so schnell wie möglich wieder die "T"-Position einzunehmen.



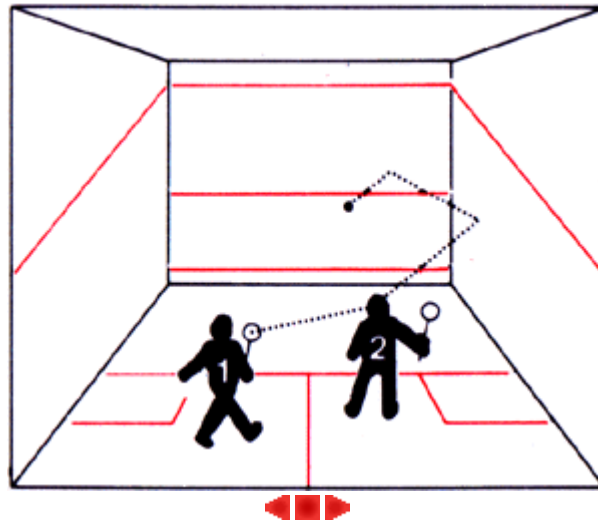
## X. Letball? Ja!

Bei verschiedenen Konstellationen kann man einen Let-Ball verlangen. Hier hat **1** keine Chance, den Ball zu schlagen, ohne dass **2** gefährdet wird. Man sollte jederzeit schlagen können, ohne Gefahr zu laufen, den Mitspieler zu verletzen. Man verlangt ein Let und der Aufschlag wird wiederholt



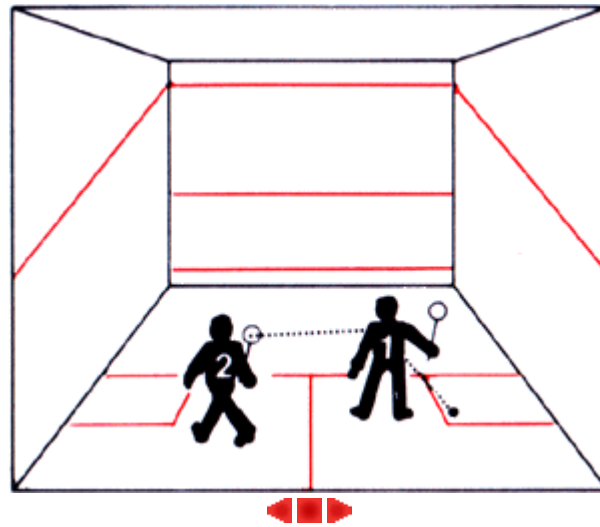
## XI. Letball? Ja!

In diesem Fall hat **1** zwar die Möglichkeit, die Stirnwand zu treffen, wo er will, versucht aber einen Boast, bei dem er den Gegner berührt. Im Falle eines indirekten Erreichens der Frontwand kann immer nur ein Let erkannt werden.



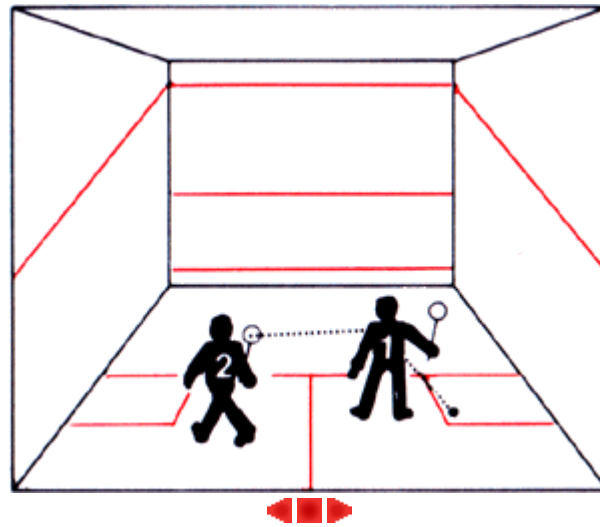
## XII. Letball? Nein!

Squash ist ein Spiel, dessen oberstes Gebot die Fairness ist. Oft kann ein Let-Ball gefordert werden, häufig wird er gegeben. Hier im Beispiel schlägt **2** den Ball so schlecht zurück, dass **1** vom Ball berührt wird. Da der Ball nicht direkt die Stirnwand berührt hätte, sondern vorher auf den Boden geprallt wäre, wechselt das Aufschlagrecht.



## XII. Letball? Nein!

Squash ist ein Spiel, dessen oberstes Gebot die Fairness ist. Oft kann ein Let-Ball gefordert werden, häufig wird er gegeben. Hier im Beispiel schlägt **2** den Ball so schlecht zurück, dass **1** vom Ball berührt wird. Da der Ball nicht direkt die Stirnwand berührt hätte, sondern vorher auf den Boden geprallt wäre, wechselt das Aufschlagrecht.



## XIII. Letball? Nein!

Es kann hin und wieder passieren, dass der Mitspieler **(2)** direkt in den gespielten Ball hineinläuft, der auf direktem Weg die Stirnwand erreicht hätte. In diesem Fall geht der Punkt an **1**. Also immer den Ball für den Gegner zum Schlagen freigeben.

