Squash-Einsteiger-Lehrgang

Squash-Regeln und Informationen
für den Squash-Beginn

Squash verstehen: **Squash-Regeln für Einsteiger**

In diesem Download stellen wir für Sie kurz und knapp die **Squash-Regeln** für Einsteiger vor. In 19 Punkten erhalten Sie nützliche Spielhinweise und Tipps für Ihre ersten Squash-Stunden. Ebenso erhalten Sie einen Einblick in die wichtigsten Squash-Regeln, die Sie von Beginn an wissen sollten.

Veronika und Ihr squashnet-Team wünschen Ihnen viel Spaß …

Anzeige: www.inselshop.de

Copyright squashnet.de. Diese Download-Information ist nur für den privaten Gebrauch unentgeltlich nutzbar. Der Inhalt stellt eine kreative und geistige Leistung dar und somit Eigentum von squashnet.de. Kopieren, Weitergabe, Vervielfältigung des Inhalts, auch nur auszugsweise, ist nur mit ausdrücklichem schriftlichen Einverständnis von squashnet.de erlaubt. Zuwiderhandlungen werden verfolgt.

Inhalt:

Squash spielen …
Die Spielidee
Die Squash-Zählweise
Der Squash-Court
Die Squash-Ausrüstung
I. Richtiger Squash-Aufschlag
II. Falscher Squash-Aufschlag
IIa. Falscher Squash-Aufschlag
III. Ungültiger Ball
IV. Ball im Spiel
V. Squash-Ballwechsel
VI. Standard Situationen
VII. Punktgewinn
VIII. Weitere Punktgewinne
IX. Ideale Position
X. Letball? Ja!
XI. Letball? Ja!
XII. Kein Letball!
XIII. Kein Letball!

Squash verstehen: **Squash spielen …**

Beim **Squash spielen** bewegen sich zwei 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 Squash-Spiel ist die Rücksichtnahme auf den Mitspieler. Nur beim Squash gibt es eine Regelung, die erlaubt, einen Ballwechsel zu wiederholen (Let/Letball), wenn man Gefahr läuft, den Gegner mit dem Ball oder Schläger zu treffen oder sogar zu verletzen. Zur Erlernung der Schlagtechnik empfiehlt es sich, am Anfang mit einem Trainer die Grundschlag-Technik zu üben.

Copyright squashnet.de. Diese Download-Information ist nur für den privaten Gebrauch unentgeltlich nutzbar. Der Inhalt stellt eine kreative und geistige Leistung dar und somit Eigentum von squashnet.de. Kopieren, Weitergabe, Vervielfältigung des Inhalts, auch nur auszugsweise, ist nur mit ausdrücklichem schriftlichen Einverständnis von squashnet.de erlaubt. Zuwiderhandlungen werden verfolgt.

Squash verstehen: **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 direkt und geradlinig sowie auch mit Einbeziehung der Seitenwände und der Rückwand an die Frontwand gespielt werden – der Ball muss nach Verlassen des Squash-Schlägers (ob mit Seiten- oder Rückwandberührung ist egal) auf die Frontwand treffen und darf zwischendurch nicht den Boden berühren.

Dabei ist das oberste Gebot im Squash-Court die gegenseitige Rücksichtnahme. Man sollte versuchen die Aushol- und Schlagbewegungen möglichst klein zu halten (mit einem Trainer die Grundschlag-Technik von Beginn an üben oder vom Trainer korrigieren lassen). Falls man beim Schlag vor dem Mitspieler steht, sollte man vermeiden, den Ball so zu spielen, dass dieser 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 folgende Regelung: Ein Ballwechsel kann wiederholt werden (Let/Letball), den Gegner mit dem Ball oder Squash-Schläger zu treffen oder sogar zu verletzen. Squash-Anlagen und Squash-Vereine bieten sowohl Trainerkurse als auch Grundkurse zu den Spielregeln an.

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 so genannte “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 “Letball”, den der behinderte Spieler verlangen muss. Führen Sie die Schlagbewegungen 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 Squash-Schläger verletzt werden.

Copyright squashnet.de. Diese Download-Information ist nur für den privaten Gebrauch unentgeltlich nutzbar. Der Inhalt stellt eine kreative und geistige Leistung dar und somit Eigentum von squashnet.de. Kopieren, Weitergabe, Vervielfältigung des Inhalts, auch nur auszugsweise, ist nur mit ausdrücklichem schriftlichen Einverständnis von squashnet.de erlaubt. Zuwiderhandlungen werden verfolgt.

Squash verstehen: **Die Squash-Zählweise**

Mittlerweile gilt für alle Spielklassen in der ganzen Welt nur noch eine **Squash-Zählweise** – das so genannte „point-a-rally-scooring", kurz PAR-Zählweise genannt.

Bei der PAR-Zählweise ergibt jeder Ballwechsel einen Punkt, entweder für den Auf- oder den Rückschläger – derjenige, der den Ballwechsel gewinnt macht den Punkt. Einen Satz gewinnt, wer zuerst 11 Punkte erreicht hat.

Es ist ein Vorsprung von zwei Punkten notwendig, was bedeutet, dass ein Satz also 11:5 oder 11:8 ausgehen kann, aber nicht 11:10. Wenn es zum Spielstand 10:10 kommen sollte, wird im so genannten Tiebreak weitergespielt: Hier ist ein Vorsprung von zwei Punkten notwendig, was Ergebnisse wie zum Beispiel 12:10, 13:11 oder 17:15 den Satz beenden lassen. Der Satz wird so lange gespielt, bis ein Spieler zwei Punkte Vorsprung hat.

Das Aufschlagsrecht wechselt weiterhin wie gewohnt. Derjenige, der den Ballwechsel gewinnt hat Aufschlag. Zum Matchbeginn wird der erste Aufschlag des ersten Satzes gelost. Den nächsten Satz schlägt derjenige auf, der den vorhergehenden Satz gewonnen hat.

Ein Spiel ist entschieden nach drei gewonnenen Sätzen, d.h. nach maximal fünf Sätzen ist das Spiele zu Ende (Prinzip: "best of five"). Abweichend hierzu wird auch vereinzelt über drei Gewinnsätze ("best of three") gespielt oder auch (in unteren Spielklassen) statt bis 11 bis 15 gezählt (bei 14:14 wird verfahren wie sonst bei 10:10, – der Satz wird so lange gespielt, bis ein Spieler zwei Punkte Vorsprung hat).

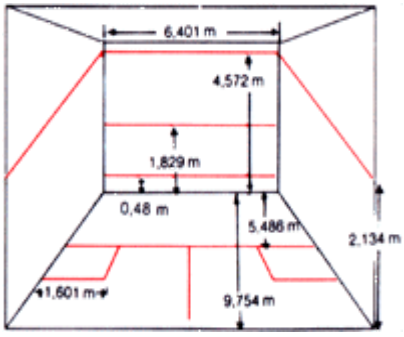
Copyright squashnet.de. Diese Download-Information ist nur für den privaten Gebrauch unentgeltlich nutzbar. Der Inhalt stellt eine kreative und geistige Leistung dar und somit Eigentum von squashnet.de. Kopieren, Weitergabe, Vervielfältigung des Inhalts, auch nur auszugsweise, ist nur mit ausdrücklichem schriftlichen Einverständnis von squashnet.de erlaubt. Zuwiderhandlungen werden verfolgt.

Squash verstehen: **Der Squash-Court**

Der **Squash-Court** ist von vier Wänden umgeben. Die Wände bestehen, aus Beton, massivem Mauerwerk oder aus System-Courts. Bei der Wandbeschichtung hat man die Auswahl zwischen Spezialputz oder Fertigteil-Systemen (als Komplett-Wand montierbar), die beide eine glatte und dauerhafte Oberfläche bieten.

Der Fußboden ist ein Schwingboden mit 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 Squash-Courts beträgt 9,75 m, die Breite 6,40 m. Die obere Begrenzungslinie der Stirnwand (Frontwand) befindet sich 4,57 m über dem Boden, die Service-Linie (Aufschlaglinie an der Frontwand) 1,83 m (Oberkante).

Das “Tin-Board” erstreckt sich vom Boden bis 0,48 m in die Höhe (bei den meisten Weltranglistenturnieren der Herren ist das Tin nur 0,43 m hoch). Die Rück- und Seitenwände haben nur nach oben hin 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.



Copyright squashnet.de. Diese Download-Information ist nur für den privaten Gebrauch unentgeltlich nutzbar. Der Inhalt stellt eine kreative und geistige Leistung dar und somit Eigentum von squashnet.de. Kopieren, Weitergabe, Vervielfältigung des Inhalts, auch nur auszugsweise, ist nur mit ausdrücklichem schriftlichen Einverständnis von squashnet.de erlaubt. Zuwiderhandlungen werden verfolgt.

Squash verstehen: **Die Squash-Ausrüstung**

Squash kann in normaler Sportbekleidung gespielt werden, allerdings ist spezielle Squash-Bekleidung ratsam, da sie für die typischen Bewegungen und die Anforderungen des Squash-Spiels konzipiert und somit sehr angenehm zu tragen ist. Sie sollte nicht zu eng und schweißaufnehmend sein, geeignet ist Baumwolle oder spezielle Funktionsstoffe, die den aufgenommenen Schweiß rasch wieder abgeben. Die Schuhe müssen 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 (siehe Squash-Schläger-Ratgeber).

Neigt der Spieler zu feuchten Händen, sollte er ein Schweißband benutzen, welches den zusätzlichen Schweißfluss vom Arm in die Handfläche verhindert. Es empfiehlt sich das Griffband (es gibt viele Variationen: dünne, dicke, mit oder ohne Klebestreifen) gut zu wählen, da sich ein rutschiger Schläger-Griff sofort negativ auf das Spiel auswirkt (Treffsicherheit und Genauigkeit der gespielten Bälle geht verloren).

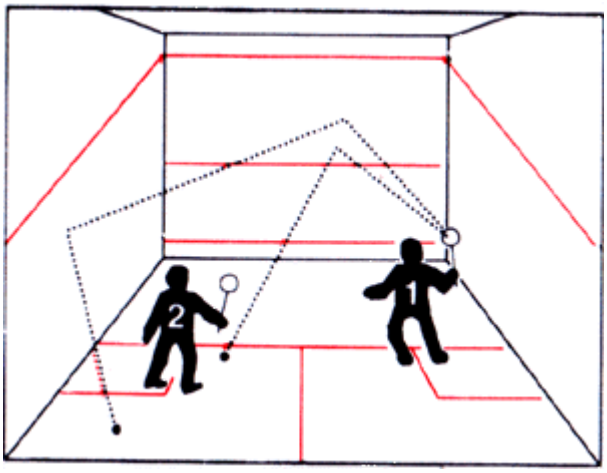
Der Squash-Ball besteht aus einer Kautschuk-Mischung, ist hohl und wiegt zirka 24 Gramm. Bevor der Ball optimal springt, muss er aufgewärmt werden. Dies kann im Vorfeld durch einen Ballwärmer geschehen oder/und durch Schlageinwirkung (das Warmspielen) erfolgen – nur ein warmer Ball hat optimale Sprungeigenschaften. Die Bälle können unterschiedliche Farben haben, aber alle haben einen oder zwei Farbpunkte zur Kennzeichnung ihrer Geschwindigkeit.

Auf den ersten Blick nicht einleuchtend: je langsamer der Ball, um so schneller das Spiel – Profis spielen mit dem langsamsten Ball (zurzeit ist der offizielle Turnierball – in den meisten Ländern der Welt sowie in beiden Profiverbänden und dem Weltverband – der Dunlop Pro, ein schwarzer Ball mit zwei gelben Punkten). Anfängern wird empfohlen, mit Bällen mit rotem (mittlere Geschwindigkeit), blauem Punkt (schnelle Geschwindigkeit) oder den größeren Bällen (blau) zu spielen. Offizielle Turnierbälle sind entsprechend gekennzeichnet.

Copyright squashnet.de. Diese Download-Information ist nur für den privaten Gebrauch unentgeltlich nutzbar. Der Inhalt stellt eine kreative und geistige Leistung dar und somit Eigentum von squashnet.de. Kopieren, Weitergabe, Vervielfältigung des Inhalts, auch nur auszugsweise, ist nur mit ausdrücklichem schriftlichen Einverständnis von squashnet.de erlaubt. Zuwiderhandlungen werden verfolgt.

Squash verstehen: I. Richtiger Squash-Aufschlag

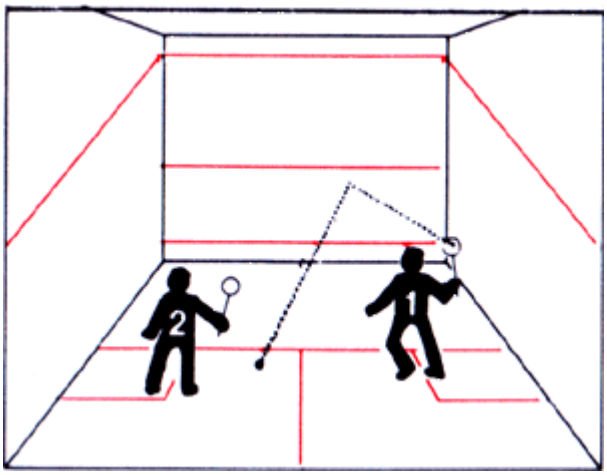
1 schlägt zwischen Aufschlag- und oberer Auslinie auf direktem Weg gegen die Stirnwand in das Feld von **2** - der Squash-Ball darf von der Stirnwand direkt oder über die Seitenwand in das Feld von **2** gespielt werden.



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

Squash verstehen: II. Falscher Squash-Aufschlag

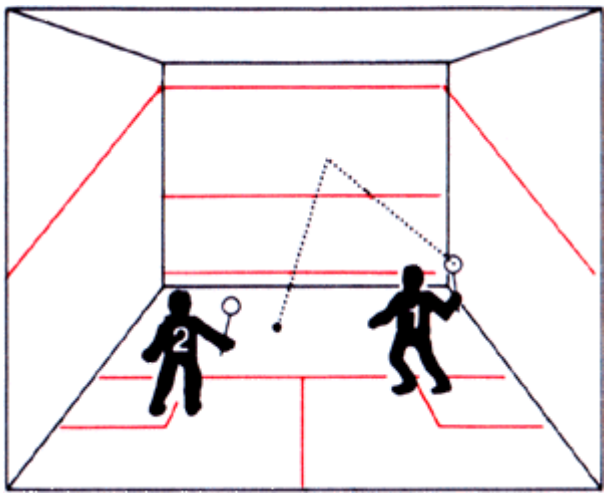
1 steht mit einem Fuß im Aufschlagfeld und schlägt den Ball in das Feld von **2**. Der Ball traf jedoch die Stirnwand unterhalb der Aufschlaglinie. Das Aufschlagrecht wechselt an **2**, auch wenn dieser den Ball hätte annehmen wollen.



Copyright squashnet.de. Diese Download-Information ist nur für den privaten Gebrauch unentgeltlich nutzbar. Der Inhalt stellt eine kreative und geistige Leistung dar und somit Eigentum von squashnet.de. Kopieren, Weitergabe, Vervielfältigung des Inhalts, auch nur auszugsweise, ist nur mit ausdrücklichem schriftlichen Einverständnis von squashnet.de erlaubt. Zuwiderhandlungen werden verfolgt.

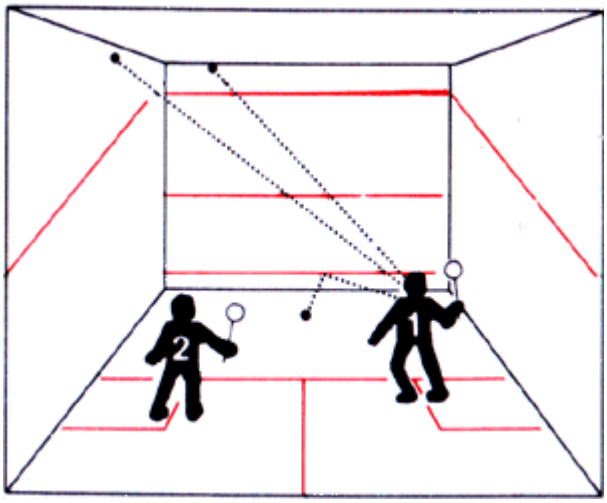
Squash verstehen: IIa. Falscher Squash-Aufschlag

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**.



Squash verstehen: II. Ungültiger Ball

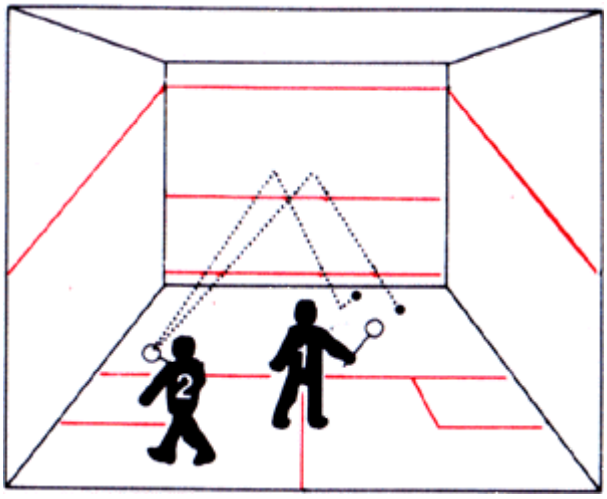
Ein Ball ist ungültig, wenn er die oberen Begrenzungslinien (Auslinie) trifft oder außerhalb der oberen Begrenzungslinien (Auslinie) die Wände trifft. Außerdem ist ein Ball ungültig, wenn er die untere Begrenzungsline an der Stirnwand/Frontwant oder direkt darunter, das so genannte “Tin” trifft. Weiterhin ist ein Ball ungültig, wenn er nach dem Schlag (direkt vom Schläger) den Fußboden berührt, bevor er die Stirnwand trifft.



Copyright squashnet.de. Diese Download-Information ist nur für den privaten Gebrauch unentgeltlich nutzbar. Der Inhalt stellt eine kreative und geistige Leistung dar und somit Eigentum von squashnet.de. Kopieren, Weitergabe, Vervielfältigung des Inhalts, auch nur auszugsweise, ist nur mit ausdrücklichem schriftlichen Einverständnis von squashnet.de erlaubt. Zuwiderhandlungen werden verfolgt.

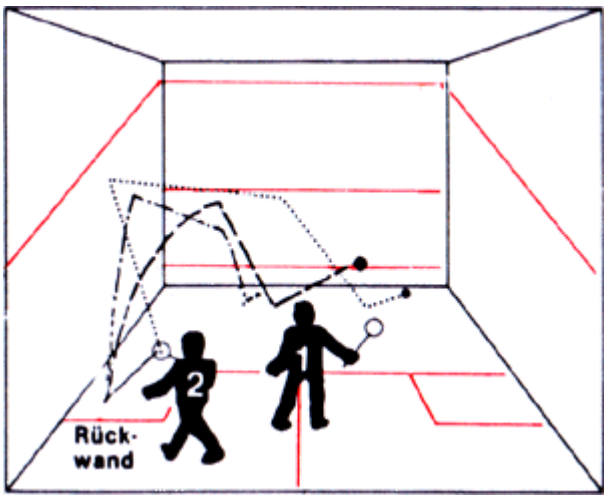
Squash verstehen: **IV. Ball im Spiel**

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. Zur Erinnerung: Der Ball kann direkt und geradlinig sowie auch mit Einbeziehung der Seitenwände und der Rückwand an die Stirnwand/Frontwand gespielt werden – der Ball muss nach Verlassen des Schlägers (ob mit Seiten- oder Rückwandberührung ist egal) auf die Frontwand treffen und darf zwischendurch nicht den Boden berühren.



Squash verstehen: **V. Squash-Ballwechsel**

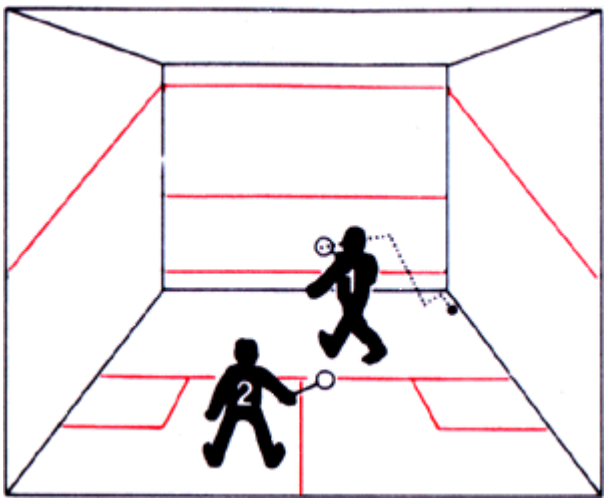
Der Ball braucht während eines **Squash-Ballwechsels** nicht direkt gegen die Stirnwand gespielt werden. Er kann auch wie **2** zeigt, über die Seiten- oder die Rückwand gespielt werden, darf dann allerdings auf dem Weg zur Stirnwand/Frontwand nicht mehr den Boden berühren. **1** , in der "T"-Postion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



Copyright squashnet.de. Diese Download-Information ist nur für den privaten Gebrauch unentgeltlich nutzbar. Der Inhalt stellt eine kreative und geistige Leistung dar und somit Eigentum von squashnet.de. Kopieren, Weitergabe, Vervielfältigung des Inhalts, auch nur auszugsweise, ist nur mit ausdrücklichem schriftlichen Einverständnis von squashnet.de erlaubt. Zuwiderhandlungen werden verfolgt.

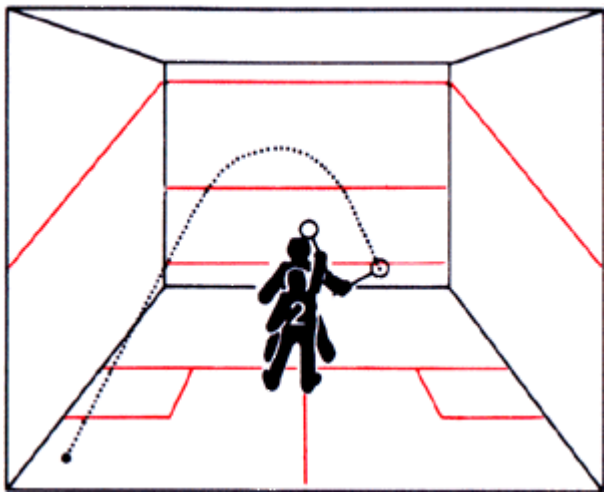
Squash verstehen: VI. Standard Situationen

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"-Postion und hatte keine Chance mehr, den kurz gespielten Ball zu erreichen. Nachdem der Ball zweimal aufgesprungen ist, bevor **2** herankommt, gewinnt **1** den Punkt.



Squash verstehen: VII. Punktgewinn

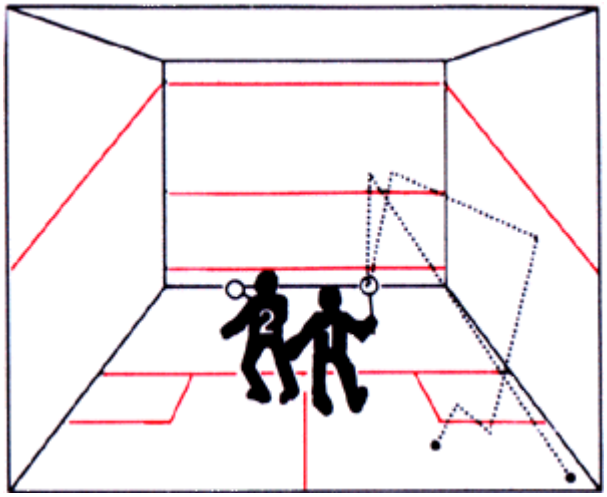
1 dominiert hier den Ballwechsel. **2** steht hinten und weiß nicht, ob **1** einen kurzen oder langen Ball spielen wird oder einen Lob. **1** täuscht **2**, indem er den Ball erst sehr spät spielt und **2** dann mit einem hohen Lob in die äußerste Ecke der Rückhand überrascht.



Copyright squashnet.de. Diese Download-Information ist nur für den privaten Gebrauch unentgeltlich nutzbar. Der Inhalt stellt eine kreative und geistige Leistung dar und somit Eigentum von squashnet.de. Kopieren, Weitergabe, Vervielfältigung des Inhalts, auch nur auszugsweise, ist nur mit ausdrücklichem schriftlichen Einverständnis von squashnet.de erlaubt. Zuwiderhandlungen werden verfolgt.

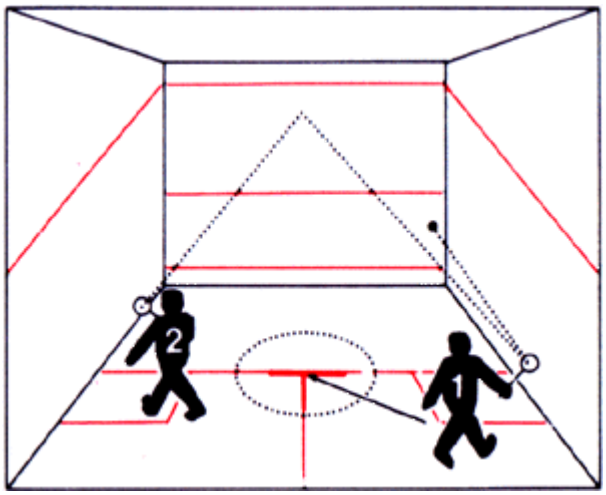
Squash verstehen: VIII. Weitere Punktgewinne

Zwei weitere Beispiele, wie **1** einen Punkt machen kann. **2** steht vor **1** und hat keine Möglichkeit mehr, den von **1** lang nach hinten geschlagenen Squash-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.



Squash verstehen: IX. Ideale Position

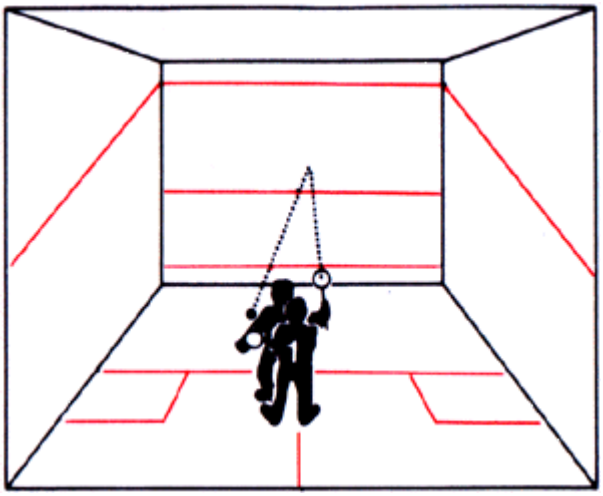
Man sollte immer versuchen, so schnell wie möglich wieder in die "T"-Position zu kommen, denn von dort aus beherrscht man den Ballwechsel. **2** hat einen Ball zurückgeschlagen und bleibt in seiner Ecke stehen. **1** schlägt einen Longlline entlang der Seitenwand und versucht so schnell wie möglich wieder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



Copyright squashnet.de. Diese Download-Information ist nur für den privaten Gebrauch unentgeltlich nutzbar. Der Inhalt stellt eine kreative und geistige Leistung dar und somit Eigentum von squashnet.de. Kopieren, Weitergabe, Vervielfältigung des Inhalts, auch nur auszugsweise, ist nur mit ausdrücklichem schriftlichen Einverständnis von squashnet.de erlaubt. Zuwiderhandlungen werden verfolgt.

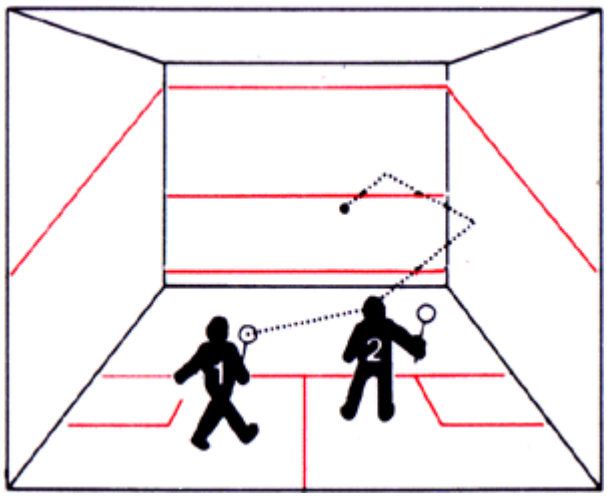
Squash verstehen: **X. Letball? Ja!**

Bei verschiedenen Squash-Konstellationen kann man einen Letball (Wiederholung des Ballwechsels) verlangen. Hier hat **1** keine Chance, den Ball zu schlagen, ohne dass **2** gefährdet wird, da **2** im Weg steht. Man sollte jederzeit schlagen können, ohne Gefahr zu laufen, den Mitspieler zu verletzen. Man verlangt ein Let und der Aufschlag wird wiederholt.



Squash verstehen: **XI. Letball? Ja!**

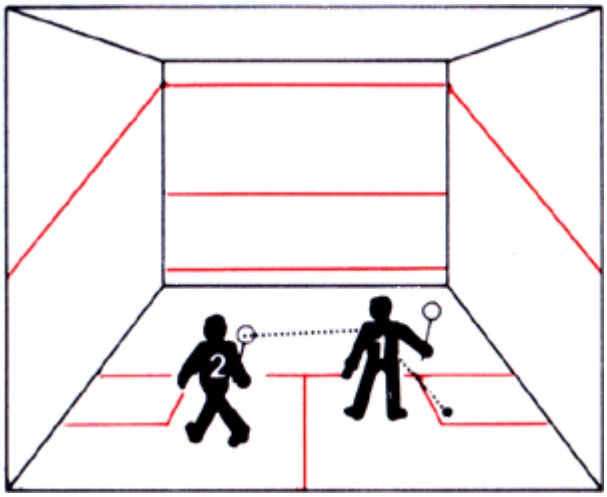
In diesem Fall hat **1** zwar die Möglichkeit, die Stirnwand zu treffen, wo er will, versucht aber einen „Boast“ (Ball über die Seitenwand), bei dem er den Gegner mit dem Ball berührt. Im Falle eines indirekten Erreichens der Stirnwand/Frontwand, kann immer nur ein Letball (Wiederholung des Ballwechsels) gespielt werden.



Copyright squashnet.de. Diese Download-Information ist nur für den privaten Gebrauch unentgeltlich nutzbar. Der Inhalt stellt eine kreative und geistige Leistung dar und somit Eigentum von squashnet.de. Kopieren, Weitergabe, Vervielfältigung des Inhalts, auch nur auszugsweise, ist nur mit ausdrücklichem schriftlichen Einverständnis von squashnet.de erlaubt. Zuwiderhandlungen werden verfolgt.

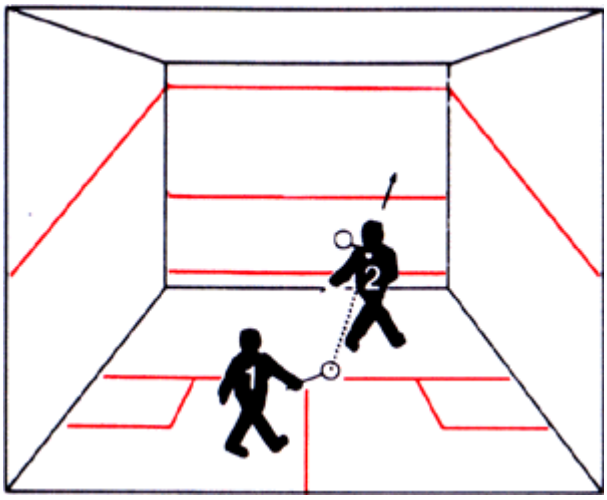
Squash verstehen: XII. Kein Letball!

Squash ist ein Spiel, dessen oberstes Gebot die **Fairness und Rücksichtnahme** auf den Mitspieler/ Gegner ist. Oft kann ein Letball gefordert werden, häufig wird er gegeben. Hier im Beispiel schlägt **2** den Ball so schlecht/langsam zurück, dass **1** vom Ball berührt wird. Da der Ball nicht direkt die Stirnwand berührt hätte, sondern in Richtung Seitenwand ging und von dieser vorher auf den Boden geprallt wäre, ist die kein Letball (Wiederholung des Ballwechsels). Der Punkt geht an **1** und – wenn **2** das Aufschlagrecht hatte – wechselt das Aufschlagrecht zu **1**.



Squash verstehen: XIII. Kein Letball!

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**. Wichtig ist: Immer den Ball für den Gegner zum Schlagen freigeben und darauf achten nicht in des Gegners Schlagrichtung zu stehen oder hinein zulaufen.



Copyright squashnet.de. Diese Download-Information ist nur für den privaten Gebrauch unentgeltlich nutzbar. Der Inhalt stellt eine kreative und geistige Leistung dar und somit Eigentum von squashnet.de. Kopieren, Weitergabe, Vervielfältigung des Inhalts, auch nur auszugsweise, ist nur mit ausdrücklichem schriftlichen Einverständnis von squashnet.de erlaubt. Zuwiderhandlungen werden verfolgt.