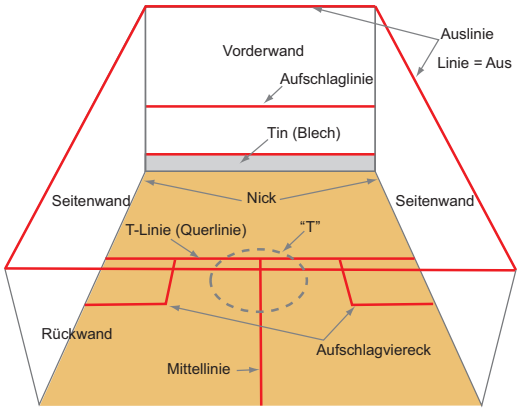
## Spielregeln

### Der Squashcourt




### Der Ball…
- wird abwechslungsweise gespielt
- muss zwischen Tin und Auslinie an die Vorderwand
- darf via Seiten- und Rückwand an die Vorderwand gespielt werden
- darf nach der Vorderwand max. 1x auf den Boden, dann muss er gespielt werden

### Ich gewinne den Punkt, wenn meine Gegnerin...
- den Ball nicht erreichen kann, zu tief oder aus spielt
- bei einer «Ball an» Situation

### Der Aufschlag wird…
- zu Beginn der Begegnung durch das Los vergeben (Racket drehen)
- mit mindestens einem Fuss im Aufschlagviereck stehend ausgeführt
- vom Aufschlagviereck über die Aufschlaglinie an die Vorderwand zur anderen Seite ins hintere Viertel gespielt
- vom Sieger des vorherigen Ballwechsels ausgeführt
- abwechslungsweise von links und rechts ausgeführt, solange man den Punkt gewinnt (bei Wechsel des Aufschlägers kann dieser die Seite zu Beginn frei wählen)

Man hat nur 1 Aufschlagversuch. Die Linie im Squash ist «Aus».

### Zählweise
PAR* 11 – auf 11 Punkte
bei "10 beide" wird im Tiebreak weitergespielt
bis zu einem 2-Punkte-Unterschied (z.B. 14:12)
Wer zuerst drei Sätze gewinnt, siegt («best of five»)

* PAR = Point a rally (jeder Ballwechsel führt zum Punktgewinn)

### Ausrüstung
Zum Squash spielen benötigst du:
- einen Schläger - für Kinder gibt es spezielle kleinere Schläger
- einen Ball - es gibt verschiedene Bälle für jedes Spielniveau
- Hallenschuhe - spiele nie mit Jogging- oder Freizeitschuhen
- Sportbekleidung - wir empfehlen Shorts und ein T-Shirt
- Schutzbrille - wir empfehlen das Tragen einer Schutzbrille

### Bälle
- Softbälle: Optimaler Einstiegsball für Kinder und Anfänger
- Blauer Ball: Schneller Ball für Einsteiger, welcher gut springt
- Blaupunkt Ball: Mittelschneller Ball für Hobbyspieler
- Gelbpunkt Ball: Langsamer Ball für geübte Spieler
- Doppelgelbpunkt Ball: Langsamster Ball für gute Spieler, muss zuerst aufgewärmt werden

### Swiss Squash
Der nationale Verband organisiert in der Schweiz Turniere für Kinder und Erwachsene sowie einen Ligabetrieb. Für Hobbyspieler werden Plauschligen und Plauschturniere angeboten. In gewissen Regionen existiert zudem eine Squash-Firmenmeisterschaft. Alle Informationen zum Spielbetrieb und wo du in der Schweiz spielen kannst, findest du auf unserer Homepage www.squash.ch.

Hast du gerade erst mit Squash angefangen? Dann empfehlen wir dir unbedingt ein paar Privatlektionen. In den meisten Squashanlagen gibt es Trainer oder Trainerinnen, welche dich kompetent einführen können.

### Squash 57
Kennst du Squash 57? Noch nie gehört? Dann wird es Zeit diese Variante oder Alternative zum «klassischen» Squash einmal auszuprobieren.

Im Gegensatz zum «klassischen» Squash wird bei dieser Spielvariante ein grösserer Schläger und ein grösserer, sprungfreudigerer Ball verwendet. Die höhere Sprungkraft lässt einem mehr Zeit, einen gespielten Ball zu erreichen. Die Regeln sind analog zum Squash. Einzige Ausnahme ist das Anspiel.

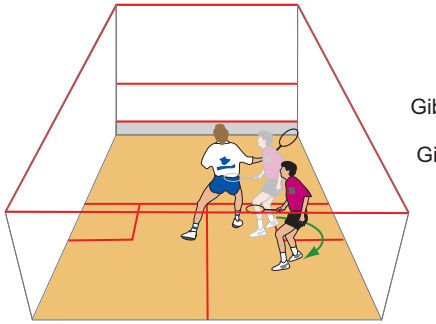
### Squash E-Learning
Möchtest du mehr über unsere Sportart lernen? Hier findest du unsere kostenlosen Lernbausteine.

# Wie spiele ich Squash?

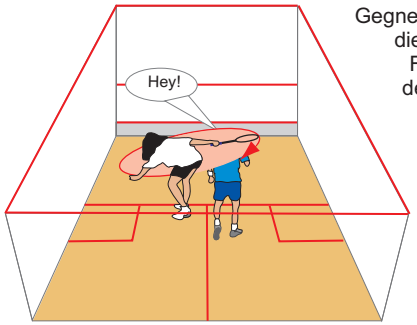
SWISS SQUASH

www.squash.ch

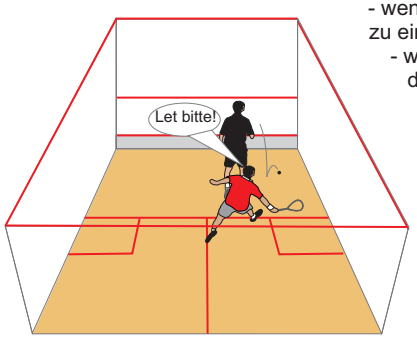
## Sicherheit



**Laufen**
Gib dem Gegner immer den Weg zum Ball frei. Gib dem Gegner genügend Platz für seinen Schlag. Laufe immer direkt zum Ball und nicht vorsätzlich in den Gegner.




**Schwung**
Achte beim Schlagen auf die Gegnerin. Schlage nicht, wenn du die Gegnerin treffen könntest. Folge beim Ausschwung mit dem Schläger dem Ball nach vorne und vermeide einen Ausschwung zur Mitte.

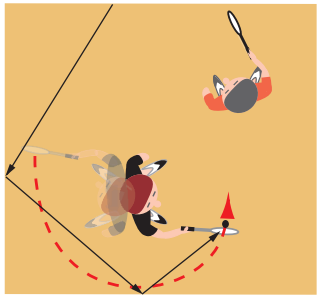



**Sicherheitsregeln**
In den folgenden Spielsituationen muss der Ballwechsel gestoppt und wiederholt werden («Let»):

- wenn mein Gegner mir im Weg zu einem erreichbaren Ball steht
- wenn ich meinen Gegner mit dem Schläger treffen könnte
- er in der Schusslinie steht

Im Wettkampf-Squash entscheidet die Schiedsrichterin aufgrund der Spielsituation:

- «Let» (Wiederholung)
- «Ball an» (Punktgewinn)
- «Kein Let» (Punktverlust)

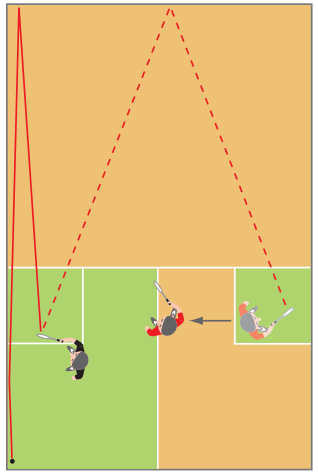


Wenn du dich in der hinteren Courthälfte um die eigene Achse drehst und den Ball durch die Courtmitte spielen müsstest: Stopp! Du könntest deinen Gegner treffen! Spiele ein “Let“ (Wiederholung).

Stelle sicher, dass die Glastüre des Squashcourts immer korrekt geschlossen ist.

Springe nie in die Glasrückwand! Das Glas kann brechen. Wärme dich vor dem Spiel auf, um die Verletzungsgefahr zu minimieren. Spiele nur mit Hallenschuhen und nicht mit Jogging- oder Freizeitschuhen. Zudem empfehlen wir das Tragen einer Schutzbrille!

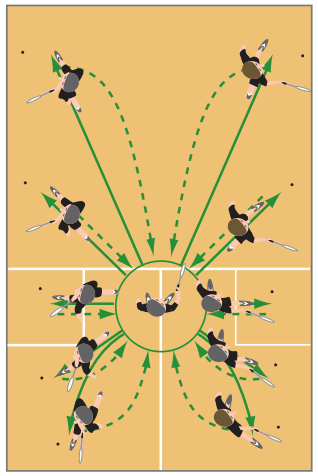
## Grundlagen



**Aufschlag / Rückschlag**
Stehe für den Aufschlag mit mindestens einem Fuss im Aufschlagviereck (kl. grüne Fläche).

Spiele über die Aufschlaglinie auf die andere Seite in das hintere Viertel (grosse grüne Fläche).

Stehe für den Rückschlag schräg hinter dem Aufschlagviereck. Nimm den Ball früh und spiele ihn weg von der Gegnerin.



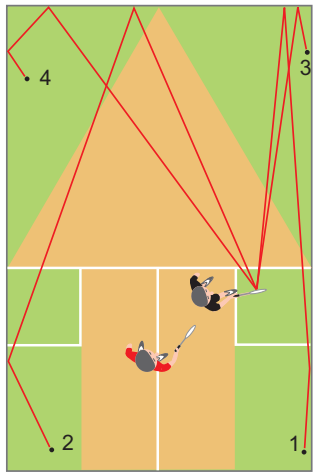
**Lauftechnik**
Suche nach jedem Schlag die strategische Mitte (T- Position).

Laufe möglichst direkt zum Ball.

Versuche während des Schlages still und stabil zu stehen.

Nimm beim Schlag eine seitliche Position ein (Schultern parallel zur Seitenwand).

Gib den Ball nach dem Schlag schnellstmöglich frei und bewege dich auf die T-Position.




**Das Basisspiel**
1) Longline = Gerade nach hinten gespielter Ball

2) Cross = Diagonal nach hinten gespielter Ball

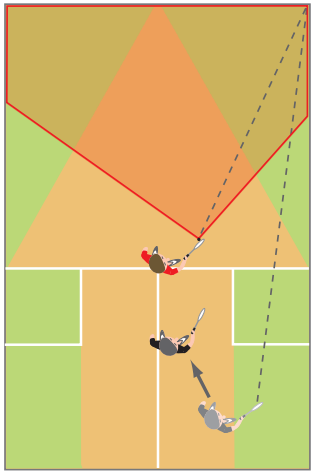
3) Stoppball = Kurzer, langsam nach vorne gespielter Ball

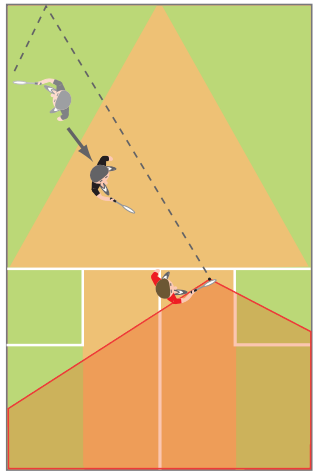
4) Cross Stoppball = Quer nach vorne gespielter Stoppball

Vorhand = rechts vom Körper gespielter Ball,
Rückhand = links vom Körper gespielter Ball *

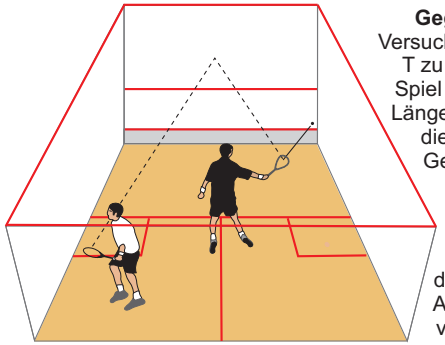
*bei Linkshändern umgekehrt.

## Tipps fürs Spiel





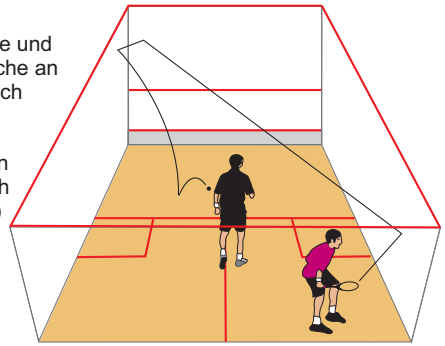
**Taktik**
Behalte in jeder Position stets den Ball im Auge. Spiele den Ball weit weg von der Gegnerin in die Ecken (grüne Flächen). Stehst du vor der Gegnerin, spiele nach vorne, stehst du hinter ihm, spiele nach hinten (rote Flächen).



**Gegner unter Druck setzen**
Versuche stets, dich gut auf dem T zu positionieren. Achte beim Spiel nach hinten auf eine gute Länge. Spiele den Ball nahe an die Seitenwand und weit am Gegner vorbei (gute Breite). Spiele den Ball möglichst früh, lass ihn nur wenn nötig nach hinten. Spiele den Ball wenn möglich direkt aus der Luft (Volley). Achte beim Angreifen nach vorne auf eine sichere und fehlerlose Ausführung.

**Verteidigungsspiel**
Spiele unter Druck hohe und langsame Bälle. Versuche an der Gegnerin vorbei nach hinten zu spielen.

Aus den hinteren Ecken kannst du den Ball auch via Seitenwand (Boast) spielen (Bild).



Denke beim Spiel dran: Spass und Bewegung ist das Wichtigste! Viel Spass und achte auf die Sicherheit!