

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 den Gegner. Schlage nicht, wenn du den Gegner treffen könntest.
Folge beim Ausschwing mit dem Schläger dem Ball nach vorne und vermeide einen Ausschwing zur Mitte (Bild).

Sicherheitsregeln

In den folgenden Spielsituationen muss der Ballwechsel gestoppt und wiederholt werden ("Let"):

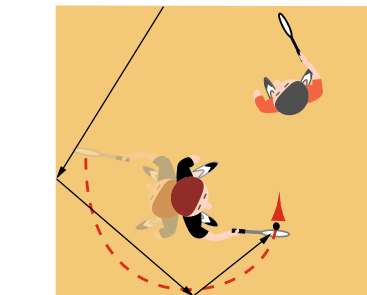
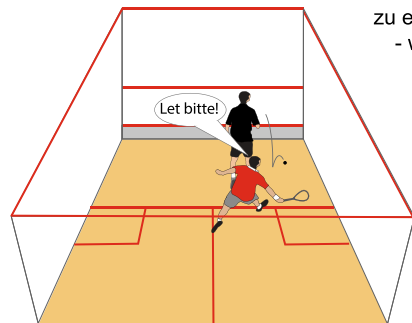
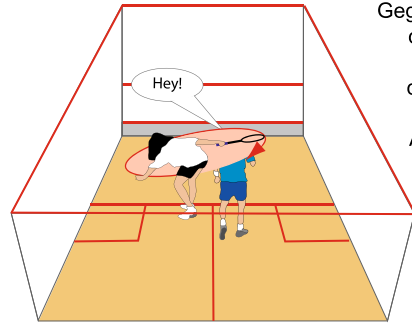
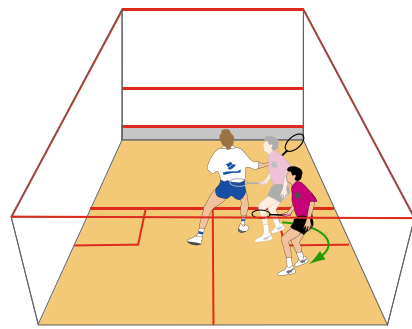
- wenn mein Gegner mir im Weg zu einem erreichbaren Ball steht
- wenn ich meinen Gegner mit dem Schläger treffen könnte
- er in der Schusslinie steht

Im Wettkampf-Squash entscheidet der Schiedsrichter aufgrund der Spielsituation:

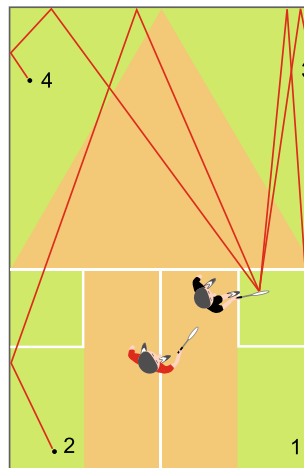
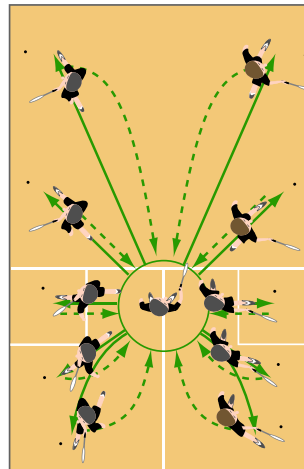
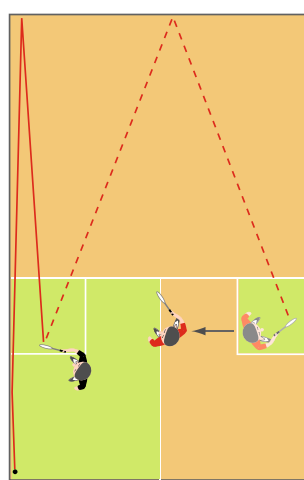
- "Let" (Wiederholung)
- "Ball-An" (Punktgewinn)
- "Kein Let"

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. Wärm 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 vom Gegner.

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.

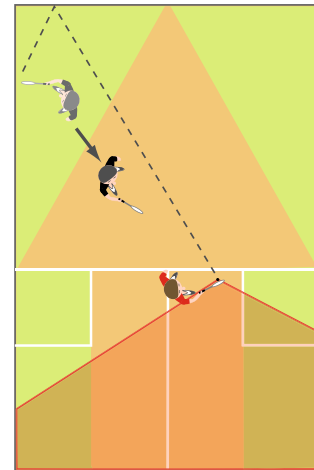
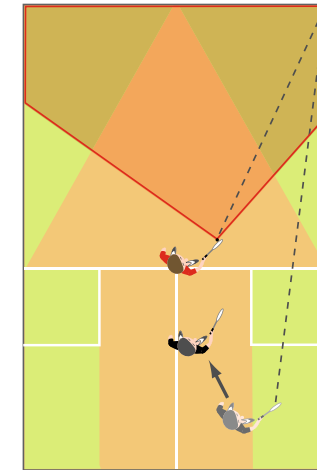
Das Basisspiel

- 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 *

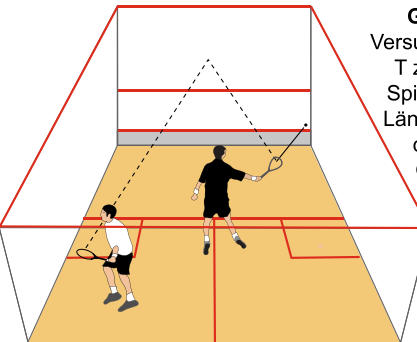
*bei Linkshändern umgekehrt.

Tipps fürs Spiel



Taktik

Behalte in jeder Position stets den Ball im Auge. Spiele den Ball weit weg vom Gegner in die Ecken (grüne Flächen). Stehst du vor dem Gegner, spiele nach vorne, stehst du hinter ihm, spiele nach hinten (rote Flächen).



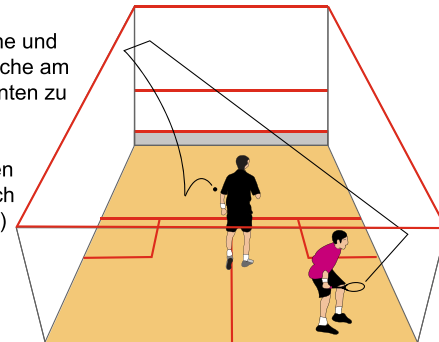
Gegner unter Druck setzen

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 am Gegner 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!