

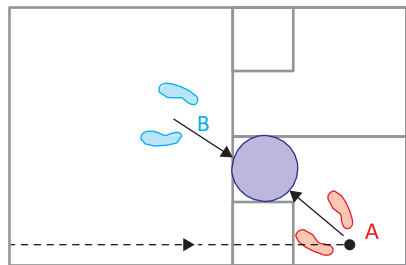
Vis hensyn

På squashbanen bevæger spillerne sig tæt på hinanden. Derfor er det vigtigt at vise hensyn. Du skal give din modstander:

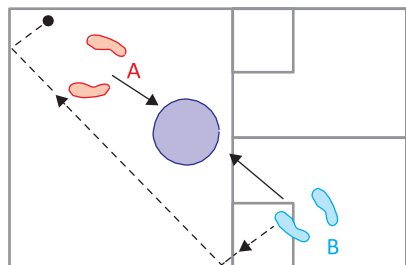
- Frit udsyn til bolden efter dit eget slag
- Plads nok til at slå til bolden med et rimeligt tilbagesving og gennemsving
- Plads til at kunne løbe i en direkte linje mod bolden
- Mulighed for at slå bolden direkte på hele frontvæggen

»Let«, »no let« og »stroke«

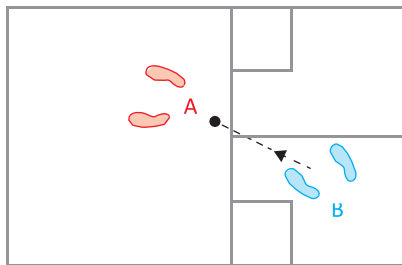
I squash kan man ofte komme til at stå i vejen for hinanden. I disse situationer beder spilleren, der forhindres i at spille bolden, om en »let« (»Let please!«). Kun spilleren, der skal til at spille bolden, kan stoppe spillet og beder om en »let« Afhængig af situationen tildeles spilleren herefter en »let« (ombold), en »no let« (ingen ombold) eller en »stroke« (en vunden bold). For sikkerhedens skyld skal man, groft sagt, altid stoppe spillet, hvis man står i vejen for hinanden eller kan ramme den anden. Så undgår man skader. Hvis modstanderen står i vejen for dig på vej hen mod bolden, så er det oftest en »let«. Der er som regel »stroke«, hvis modstanderen står i vejen, når du er lige ved bolden, og du ikke kan svinge ketsjeren, eller du vil ramme modstanderen ved at slå bolden direkte op mod frontvæggen. Det er en »no let«, hvis man ikke ville kunne nå bolden, selv hvis modstanderen ikke stod i vejen, eller hvis modstanderen slet ikke stod i vejen. Rammer man modstanderen med bolden, dømmes der en »stroke«, hvis bolden ville have ramt direkte på frontvæggen, og en »let« hvis bolden ville have ramt sidevæggen før frontvæggen. Hvis bolden ikke ville nå frontvæggen, så dømmes der »no let«. Har man dog lavet en »turning«, dvs. ladet bolden passere forbi bagom sig i f.eks. baghåndssiden, og man drejer rundt om sig selv for at spille den i forhåndssiden, og dernæst rammer modstanderen, så dømmes der »stroke« til modstanderen, dvs. din modstander vinder pointet, da dette anses for farligt spil. **Undgå altid at ramme din modstander med bold eller ketsjer uanset situationen!**



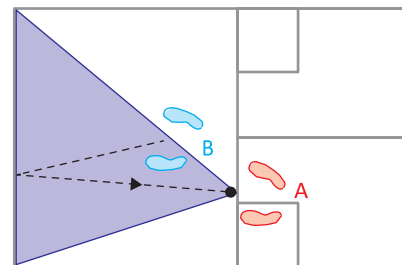
I denne situation har A spillet en lang bold langs sidevæggen. A forsøger efter sit slag at flytte sig, så B kan komme til bolden. Men midtvejs mellem bolden og banens midte (T-et) kommer de i vejen for hinanden. I denne situation spilles der en »let«, fordi B sandsynligvis kunne have nået bolden. Havde B ikke kunnet nå bolden, dømmes der »no let«, og A vinder duellen.



Her har B spillet bolden op til frontvæggen via sidevæggen. A spiller en kort bold og prøver at flytte sig af vejen, så B har frit udsyn til bolden og kan komme direkte til den. Mellem banens midte og bolden kommer de i vejen for hinanden. B kunne have nået bolden men ikke nødvendigvis have lavet et afgørende slag. A prøvede at komme væk. I denne situation dømmes der »let«. Havde B ikke kunnet nå bolden, dømmes der »no let«, og A vinder duellen.



Her slår B til bolden og rammer ved et uheld A. Bolden var på vej til sidevæggen, men ville have ramt frontvæggen bagefter. Her spilles en »let«. Såfremt B bevidst ramte A, idømmes B en advarsel eller strafpoint/strafsæt/strafmatch af dommeren afhængigt af situationen. Hvis bolden ikke ville have nået op på frontvæggen, dømmes der »no let«, og A vinder duellen.



B har slået bolden tæt forbi sig selv. A er klar til at slå bolden direkte op på frontvæggen. B står i trekanten mellem bolden og de to hjørner på frontvæggen. Derfor er A forhindret i at slå direkte til et hvilket som helst punkt på frontvæggen. Der dømmes »stroke« til A, der hermed vinder duellen.



Fabriksvej 6, 4200 Slagelse
www.thesquashclub.dk

Yderligere oplysninger fås ved henvendelse til:

Dansk Squash Forbund



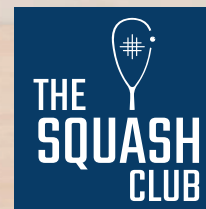
Sdr. Boulevard 17 A, 1.
5000 Odense C
Tlf. 66 19 08 22

squash@dsqf.dk
www.dsqf.dk

Dansk Squash Forbund udbyder regelkurser og introduktionskurser til squash. Det komplette regelsæt findes på forbundets hjemmeside. Her er også oplysninger om kurser m.m. Se mere på www.dsqf.dk, www.squashportalen.dk eller [facebook.com/dansksquash](https://www.facebook.com/dansksquash)

Redigeringen af denne folder er afsluttet juli 2014.

Forsidebillede: buskphotography.



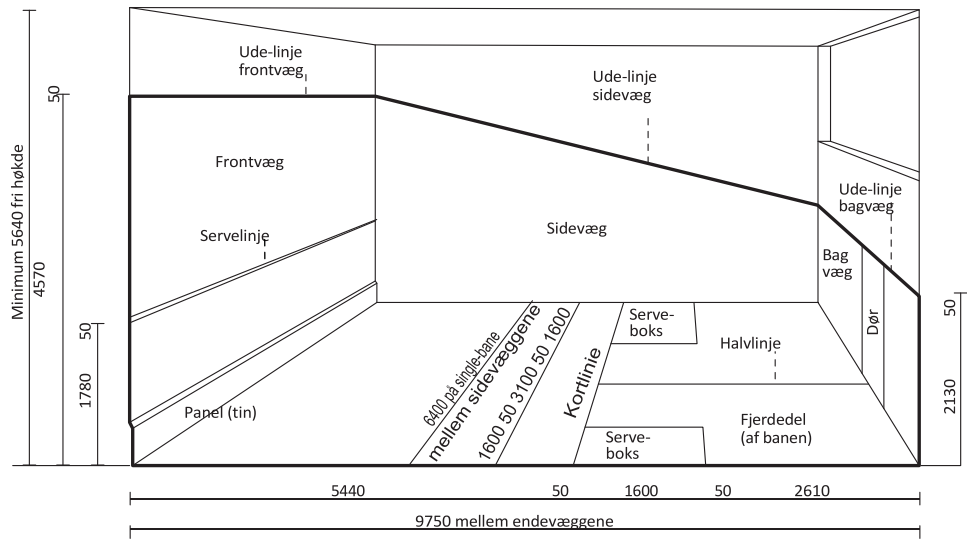
Fabriksvej 6, 4200 Slagelse
www.thesquashclub.dk



Dansk Squash Forbund

Regler for squash





Introduktion til squash

Squash er en ketsjersport, som har ligheder med badminton og tennis. Men i modsætning til disse er spillerne ikke placeret på hver sin side af »nettet«, men bevæger sig indenfor samme rum og spil- ler bolden op ad alle rummets fire vægge, dog primært den forreste væg. Bolden må kun ramme gulvet én gang, og der spilles bedst af 3 eller 5 sæt.

Spillet begynder

Spillet begynder ved, at en af spillerne server. Serveren bestemmer selv, hvilken side man vil starte fra. Når man vinder et point, skal man skifte til den anden side osv.

For at serve korrekt skal serveren:

- A: Have mindst én fod indenfor serveboksen.
- B: Spille bolden over servelinjen direkte på frontvæggen
- C: Serve, så bolden ved første gulvberøring lander i modstanderens felt

Rører servebolden en af banens linjer, er der fejl, og servern er tabt. Servern kan foretages med en underhåndsserv, som i badminton, eller en overhåndsserv som i tennis.

Spillets forløb

Bolden må gerne returneres, inden den rammer gulvet (flugtning). Alle bolde i en duel skal ramme frontvæggen, men de må gerne forinden ramme både sidevæggen og bagvæggen. Bolden er ude, hvis den rammer banens øverste linje (»ude-linje«) eller over denne, samt hvis den rammer frontvæggens nederste linje eller under denne (»tinnnet«/frontpanelet).

Banen

Banen består af et trægulv og fire vægge. Det anbefales, at gulvet er afhøvlet og ubehandlet. Væggene skal være helt glatte. Banemarkeringerne er oftest røde og skal være 5 cm brede. Banen afgrænses foroven af ude-linjen, som løber rundt øverst på alle fire vægge. På baner med glasbagvæg er ude-linjen dog ofte ikke markeret. Her er bolden ude, hvis den rammer kanten af glasbagvæggen eller derover. Nederst på frontvæggen er der et panel (»tinnnet«), som er 48 cm højt. Bolden må ikke ramme panelet, så er den nede. Servelinjens øverste kant er 1,83 m over gulvet og løber tværs over frontvæggen. De kvadratiske markeringer på gulvet i hver sin side af banen kaldes servebokse. Gulvmarkeringen, der deler banen på tværs, kaldes »short line« (kortlinje), og markeringen, der deler banen på langs fra bagvæg til short line, kaldes »half court line« (halvlinje). Disse linjer afgrænser de felter (»modtagefelter«), som man som server skal ramme indenfor. Servern skal ramme indenfor modtagefeltet i modsatte side af den serveboks, som der serves fra.

Bolden

Det er vigtigt at vælge den rette bold at spille med, idet de hopper forskelligt. Turneringsspillere anvender bolde med to gule prikker, som hopper mindst. Jo længere tid en bold holder sig i luften, jo nemmere er det at holde spillet i gang. Derfor bør begyndere altid vælge en bold, der hopper tilstrækkeligt til spillernes niveau. De langsomme bolde med gule prikker skal varmes op ved f.eks. at slå til bolden med ketsjeren et antal gange, indtil de når spilletemperatur. Den blå bold hopper mest og er til begyndere, bolden med den røde prik hopper mindre, mens bolden med en eller to gule prikker er til øvede og turneringsspillere. Til de helt små spillere findes der skumbolde.

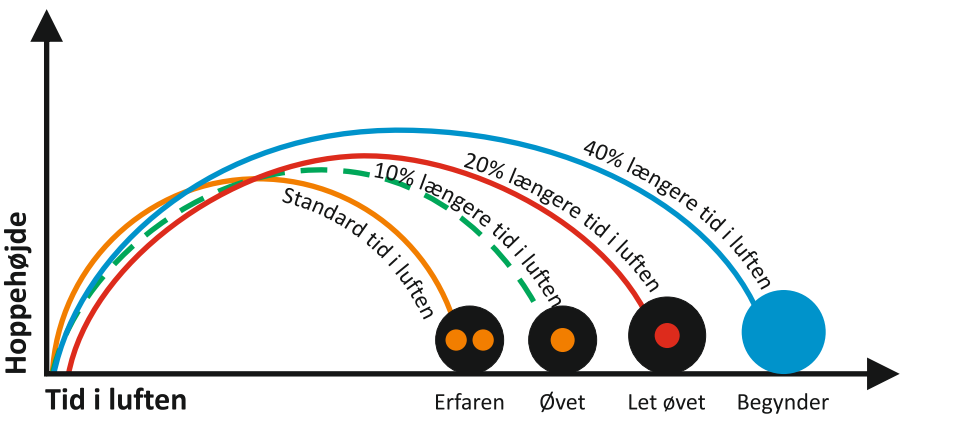


Illustration af bolde og deres flugt.

Servern

Serveren slår bolden direkte på frontvæggen, over servelinjen og under ude-linjen, så bolden lander i servemodtagerens »modtagefelt« i modsat side af banen.

I servern må bolden gerne ramme sidevæggen og bagvæggen, efter den har ramt frontvæggen, men ikke før.

Returnering

Efter servern skiftes spillerne til at returnere hinandens bolde, indtil det ikke lykkes en af spillerne af lave en god returnering.

Bolden er ikke god hvis den:

- Rammer gulvet mere en én gang
- Rammer frontpanelet (»tinnnet«)
- Rammer væggen på ude-linjen eller derover, eller berører noget over banen
- Rammer gulvet, inden den rammer frontvæggen. Den må godt ramme andre vægge først
- Rammes med ketsjeren mere end én gang, dvs. »skovles«.

Scoring

Der scores et point efter hver duel. Når serveren vinder en duel, scorer denne point og server næste bold fra serveboksen i modsatte side; når modtageren vinder en duel, scorer denne point og server næste bold fra en serveboks efter eget valg.. Hvert sæt spilles til 11 point, således at den spiller, der først scorer 11 point, vinder sættet. Man skal dog vinde sættet med mindst 2 overskydende point. Hvis stillingen bliver 10-10, spilles der videre, indtil en af spillerne kommer foran med 2 point. En kamp spilles normalt bedst af 5 sæt men kan spilles bedst af 3 sæt. I turneringskampe spilles der altid bedst af 5 sæt.

Bevægelse på banen

For at spille godt er det vigtigt, at du bevæger dig godt på banen. Linjerne »short line« og »half court line« danner et T midt på banen, hvor de mødes. Dette er banens centrum. T-et er den ideelle udgangsposition, fordi du herfra med blot to til tre skridt kan nå alle punkter på banen. Prøv at slå sådan til bolden, at den ender i et af de 4 hjørner. Modstanderen bliver derved tvunget væk fra T-et, således at du selv kan beherske spillet fra dette punkt. Hvis du står på T-et, har du mulighed for nå ud og bryde modspillerens slag, inden bolden når helt ned til baghjørnet. Kampen om T-et som spilstyrende centrum gør squash unik blandt ketsjer- sportsgrenene. Taktikken og det mentale spil minder derfor mere om bokseringens (uden fysisk kontakt!) end om tennis og badminton, hvor modstanderen er på den anden side af nettet. Derfor lægges der også meget vægt på sikkerhed og hensyntagen i squash.

Sikkerhed

Alle juniorspillere i Dansk Squash Forbund skal bruge øjenbeskyttelse, og mange voksne anvender det også. En bold eller ketsjer i øjet kan forårsage stor skade og i værste fald medføre synstab. Et par squashbriller eller et squashvisir beskytter mod øjenskader og kan anbefales. Disse kan købes i velassorterede ketsjersportsforretninger og findes i mange prisklasser.

