

SPELREGELS VOOR BEGINNENDE SQUASHERS



GEACHTE GAST

Allereerst welkom in ons centrum. Daar dit waarschijnlijk één van je eerste ervaringen met de squashsport is, geven wij je dit boekje waarin de spel- en basisregels worden uitgelegd.

Squash is een spel voor jong en oud en is snel te leren. Het is een actieve en tactische racket-sport waarbij in een klein uur spelen al meer dan de nodige calorieën verbrand worden.

Daarnaast kan je het doen wanneer je wilt, zeven dagen in de week en het hele jaar door. Ons eerste advies is om altijd één of meerdere lessen te volgen bij een trainer in ons centrum. Je krijgt een beter inzicht in het spel, wat uiteindelijk het plezier zal bevorderen. Ook geven zij meer informatie over de diensten in ons centrum.

Mocht je na het lezen van deze handleiding nog vragen hebben, loop dan naar één van onze barmedewerkers of trainers. Rest ons niets anders dan je heel veel plezier te wensen en hopen wij je regelmatig in ons centrum te begroeten.

Met sportieve groet,
Squash Nederland



WELKOM

HET RACKET

Rackets zijn er in vele soorten en merken. Ieder racket heeft specifieke eigenschappen. Van alle rackets in ons assortiment is een testracket aanwezig. Dit helpt je bij het maken van de juiste keuze van jouw nieuwe racket.

SNAREN EN BESPANNEN

Het is mogelijk om in ons centrum je racket van nieuwe snaren te laten voorzien. Informeer bij de receptie.

DE BAL

Voor wedstrijden wordt bij voorkeur gebruik gemaakt van de zwarte bal met gele of dubbel gele stip. Andere kleuren stippen zijn: blauw, rood en wit. De blauwe stip stuitert het meest, de rode minder enzovoort. Vooral voor beginners is het gebruik van de bal met de rode of blauwe stip aan te raden.

SCHOENEN

Het is niet toegestaan onze banen te betreden met schoenen waarvan de zool afgeeft op onze vloeren. In ons centrum zijn specifieke squasheschoenen verkrijgbaar.

STARTERS EN BEGINNERS

Voor starters en beginners raden wij een proefles aan voor uitleg, regels en tips. Houd ook de activiteitenagenda in de gaten. Regelmatig worden er clinics en clubavonden gehouden waar je meer over squash te weten komt.

JEUGDLES

Ook worden in ons centrum lessen voor jeugd en scholieren gegeven. Voor meer informatie kun je terecht bij ons personeel.

DUBBELEN

Het is ook mogelijk om het squash in dubbelspel, 2 tegen 2, te beoefenen. Dit vraagt echter wel de nodige voorzichtigheid en ervaring. Vraag de trainer om uitleg en regel eventueel een oefenwedstrijd.

GOEDE TIP

Probeer zoveel mogelijk de ballen door het midden van de baan te vermijden. Sla zoveel mogelijk langs de zijmuren of in één van de vier hoeken. Ga zelf na het slaan van de bal zo snel mogelijk naar de T (midden van de baan).

OOK VOOR DE SPORTARTIKELEN VAN
SAXON, SALMING EN OLIVER KOM JE BIJ ONS!



SAXON

SALMING.



OLIVER®



MATERIALEN

Squash wordt gespeeld door 2 spelers in een ruimte die omgeven is door 3 muren en een glazen achterwand. De spelers slaan om de beurt het squashballetje tegen de voormuur. Wanneer de bal van de voormuur terug komt mag de bal niet meer dan 1 keer op de grond stuiten voordat de andere speler de bal slaat. De speler mag de bal echter ook volleren (d.w.z. slaan zonder de bal te laten stuiten). De bal mag via alle muren geslagen worden, zolang de bal maar wel weer de voormuur raakt.

Alle centra van Squash Nederland zijn aangesloten bij de Squash Bond Nederland (SBN). Dit is de officiële belangenbehartiger en het overkoepelend orgaan van squashend Nederland en is aangesloten bij het Nederlands Olympisch Comité en de Nederlandse Sport Federatie. De squashbond levert diverse producten en diensten en ondersteunt de Nederlandse squashers en aanbieders van de squashsport. Het doel van Squash Bond Nederland, die als enige squashbond officieel erkend is door het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, is het bevorderen van de squashsport in de breedste zin van het woord. Meer informatie vind je op www.squash.nl



80 JAAR
**SQUASH BOND
NEDERLAND**
COMPETITIE

Op de volgende pagina's worden via tekeningen de juiste spelregels uitgelegd.

HET SPEL

- Toss met het racket wie als eerst serveert.
- Speel om en om de bal. Het spel stopt als:
 - de bal op of boven de rode uitlijnen komt, de bal is dan **uit** (soms zijn de lijnen blauw, wit, geel of groen).
 - de bal tegen de grond geslagen wordt, de bal is **down**.
 - de bal op of onder de tin komt, de bal is dan **down**.
 - de bal 2x stuit voor je slaat, of 2x op je racket komt, de bal is dan **not up**.

DE OPSLAG

Je mag kiezen of je van links of rechts met de opslag begint. Bij de opslag moet minstens 1 voet binnen het serveervak staan, zonder daarbij een lijn te raken, de andere voet mag overal staan. Sla de bal op de voormuur boven de serveerlijn en onder de uitlijn (en daarna eventueel op de zijmuur). De bal moet dan in het ontvangsvak komen en mag daarbij de rode lijnen 1 en 2 niet raken.

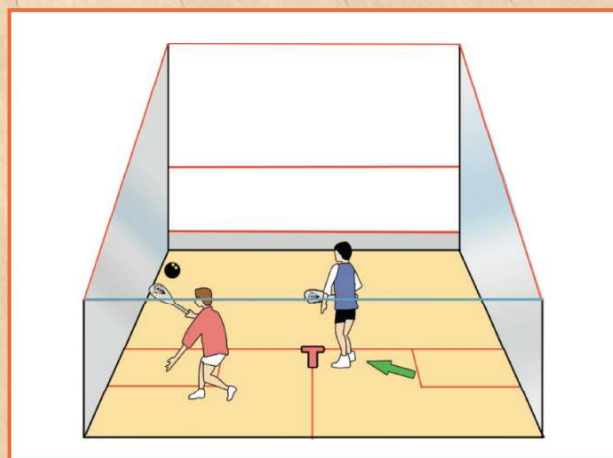
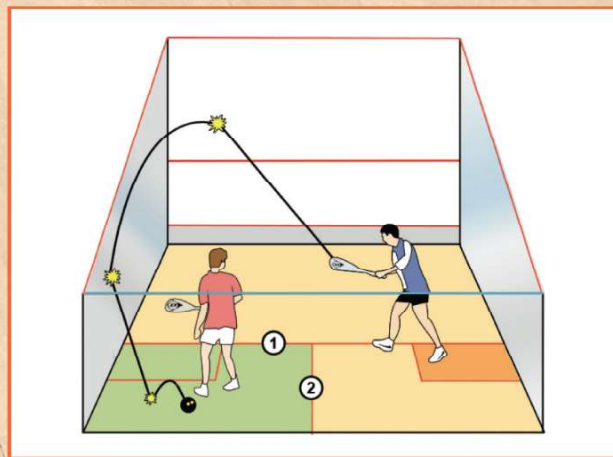
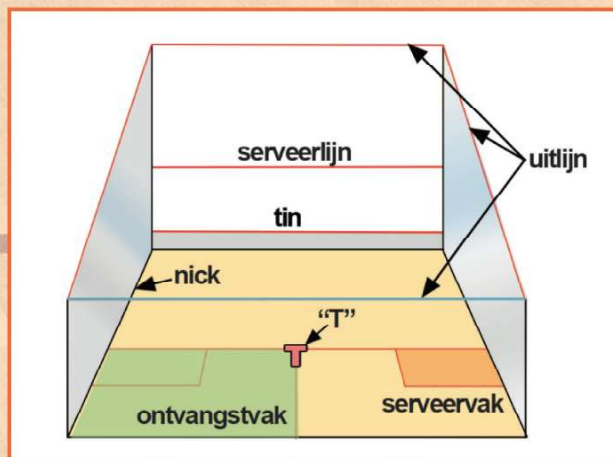
DE ONTVANGST

Ontvanger mag overal staan, als hij de serveerder maar niet in de weg staat. De beste plaats is in het midden van het ontvangsvak.

Je kan de bal meteen (zonder stuit) slaan of eerst 1 maal laten stuiten en dan slaan. Verdedig door de bal hoog achterin te slaan (lob). Val aan met een snelle slag. De serveerder mag naar het midden van de baan, bij de "T", mits hij de ontvanger niet hindert bij zijn slag.

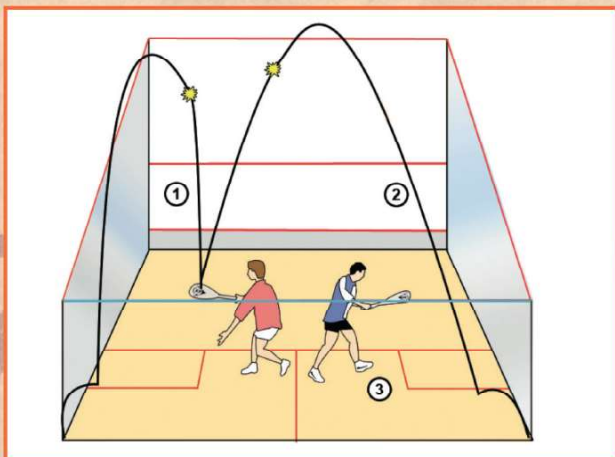
DE ONTVANGST

De officiële puntentelling is de **punt-a-rally**. Als je een rally wint, krijg je er een punt bij en mag je (weer) serveren. Als je aan service was gebleven, moet je wel serveren vanuit het andere serveervak. Een game win je als je als eerste 11 punten behaalt. Bij 10-10 verleng je tot iemand 2 punten meer heeft. De wedstrijd (match) win je door als eerste 3 games te winnen (best of 5 games).



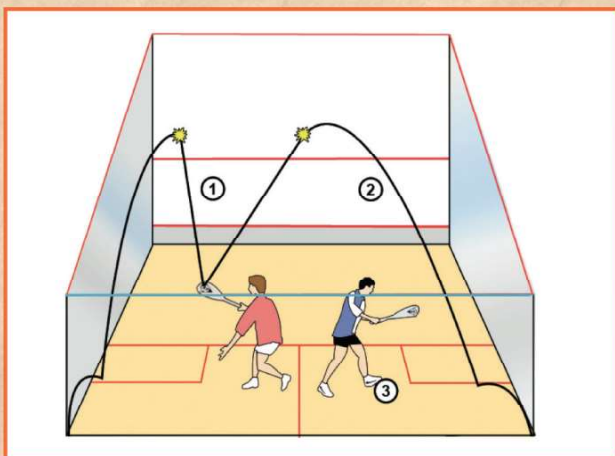
Voorbeeld wat een scheidsrechter zegt:

- Jan serveert, Bea ontvangt, best of 5 games, 0-0
- Als Bea bij 6-3 serveert en dan de rally wint: 7-3
- Als Jan de volgende rally wint: hand-out, 4-7
- Als Bea serveert bij 10-3: 10-3, gamebal
- Als Bea 1e game wint: 11-3, game voor Bea
- Als Bea bij 2e game begint: Bea leidt 1-0, 0-0
- Als Jan 2e game wint: 13-11, game voor Jan
- Als Jan 3e game begint: stand is 1-1, 0-0
- Als Bea 4e game begint: Bea leidt 2-1, 0-0
- Als Bea 4e game wint: 11-6, Bea wint 3-1



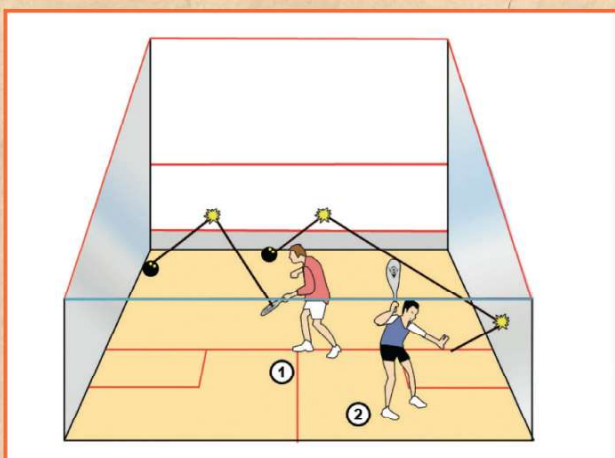
DE LENGTESLAG (LOB)

- De bal gaat bij een **lob** hoog richting plafond naar de achtermuur. (verdedigingsslag).
 - De bal is goed gespeeld als hij bij de 2e stuit dicht bij de achtermuur zou zijn gekomen.
 - Bij slag 1 wordt een **backhand lob** geslagen.
 - Bij slag 2 is dit een **backhand cross lob**.
- Beide slagen kunnen ook met de forehand geslagen worden, zoals vanuit positie 3.



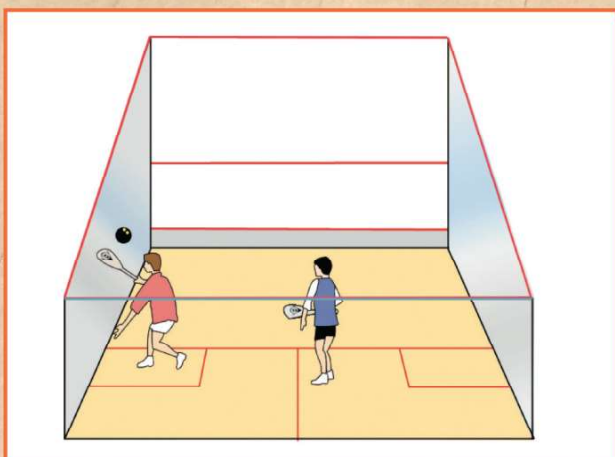
DE LENGTESLAG (DRIVE)

- De bal gaat bij een **drive** snel laag richting achtermuur (aanvalsslag).
 - De bal is goed gespeeld als hij bij de 2e stuit dicht bij de achtermuur zou zijn gekomen.
 - Bij slag 1 wordt een **backhand drive** geslagen.
 - Bij slag 2 is dit een **backhand cross drive**.
- Beide slagen kunnen ook op de forehand geslagen worden, zoals op positie 3.



DE BOAST EN DE DROPSHOT

- Bij slag 1 speel je een **dropshot**, de bal stuit dan dichtbij de tin voor in de baan. Komt de bal in de nick (waar muur en vloer samenkomen) dan zal deze daarna over de vloer verder rollen. Het makkelijkst speel je een dropshot als je zelf voorin de baan staat.
 - Bij slag 2 wordt een **boast** gespeeld, de bal sla je via de zijmuur naar de voormuur.
- Overigens mag je de bal ook via de achtermuur en eventueel zijmuur naar de voormuur spelen.

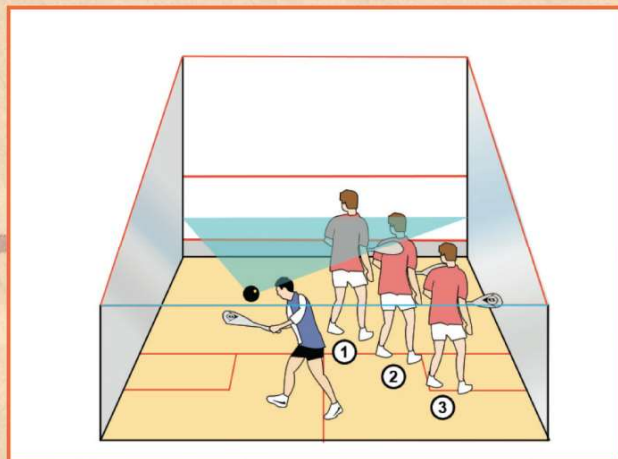


DE TACTIEK

- Speel hoge **lengteballen** als je tegenstander zich in het midden van de baan bevindt (bij de "T").
- Als je tegenstander niet bij de "T" staat, speel dan naar de hoek die zo ver mogelijk bij hem weg is, met een **boast**, **dropshot** of **drive**.
- De tegenstander heeft geen recht om op de "T" te gaan staan, want hij moet jou de ruimte geven om de bal naar de voormuur te slaan.

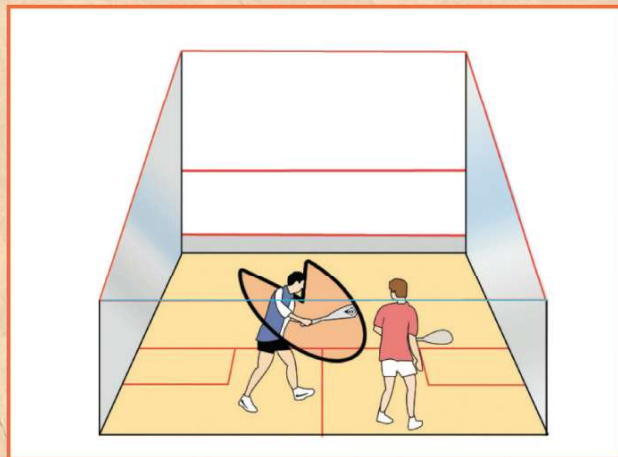
STROKE - LET - NO LET

- Als de tegenstander in de slag naar de voormuur staat (binnen de driehoek, van bal naar voormuur) speel niet door maar stop. Je krijgt een **stroke** ofwel je wint de rally en krijgt er een punt bij.
- Als de tegenspeler net buiten de driehoek staat, stop dan ook voor de veiligheid. Je krijgt een **let**, ofwel de rally wordt opnieuw gespeeld.
- Als er geen hinder van de tegenstander was, dan krijg je een **no let** en verlies je de rally.



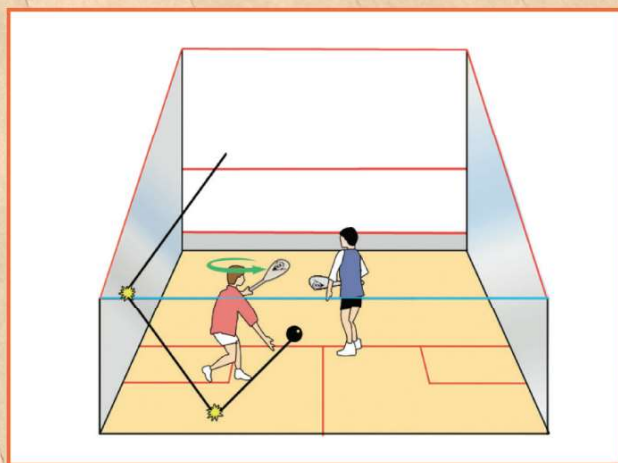
STROKE - LET - NO LET

Als je de bal wilt slaan maar de tegenstander staat dichtbij je, stop dan. Je krijgt een **stroke** als hij in je zwaai staat (zie driekwart cirkel). Je krijgt een **let** als je bang bent hem te raken, maar hij je nog voldoende ruimte geeft. Als je helemaal geen hinder ondervindt, dan krijg je een **no let**.



TURNING

Als je om je as draait of als de bal achter je langs gaat en je daarna de bal wil spelen, dan heet dit een turning. Je bent even de bal kwijt en het is dus gevaarlijk om de bal te slaan. **Stop** dan en je krijgt een **let**. Speel je toch, raak je de tegenstander met de bal, dan krijgt je tegenstander de punt. Dit is gedaan omdat je in deze gevaarlijke situatie de bal niet mag slaan. **Stop** altijd en je krijgt een **let**.



BESLISSING: STROKE - LET - NO LET

Als je stopt, omdat je tegenstander je hindert, vraag je dan het volgende af:

- Was er echt voldoende hinder van je tegenstander? NEE → NO LET
↓ JA
- Had je de bal kunnen halen en spelen en deed je er moeite voor? NEE → NO LET
↓ JA
- Deed je tegenstander alle moeite om hinder te voorkomen? NEE → STROKE
↓ JA
- Moest je nog passen maken om bij de bal te komen om deze te slaan? JA → LET
↓ NEE
- Je tegenstander stond dus te dicht bij de bal toen je wilde slaan? JA → STROKE



SQUASH

NEDERLAND



SQUASH ALMERE
celebrating
over 25 years of squash!



SQUASH APELDOORN
celebrating
over 20 years of squash!



**SQUASH
DELFT**



SQUASH EDE
celebrating
over 25 years of squash!



**SQUASH
HILLEGOM**



SQUASH UTRECHT
celebrating
over 25 years of squash!

SQUASH ALMERE Marathonlaan 20, 036 - 532 90 29	www.squashalmere.nl
SQUASH APELDOORN Schoonbroeksweg 1, 055 - 366 47 85	www.squashapeldoorn.nl
SQUASH DELFT Sportring 3, 015 - 214 69 83	www.squash-delft.nl
SQUASH EDE Peppelensteeg 4, 0318 - 63 52 78	www.squashede.nl
SQUASH HILLEGOM Weerlaan 11, 0252 - 51 97 66	www.squash-hillegom.nl
SQUASH UTRECHT Taagdreef 130, 030 - 261 28 11	www.squashutrecht.nl

foto's: funfolio.nl | design & foto's: 81reclame.nl