SQUASH

Der Freizeit-Spaß

Schön, dass Du da bist!

SPORT-CENTER BORKSTRASSE

www.sport-center-borkstrasse.de

Der Ball

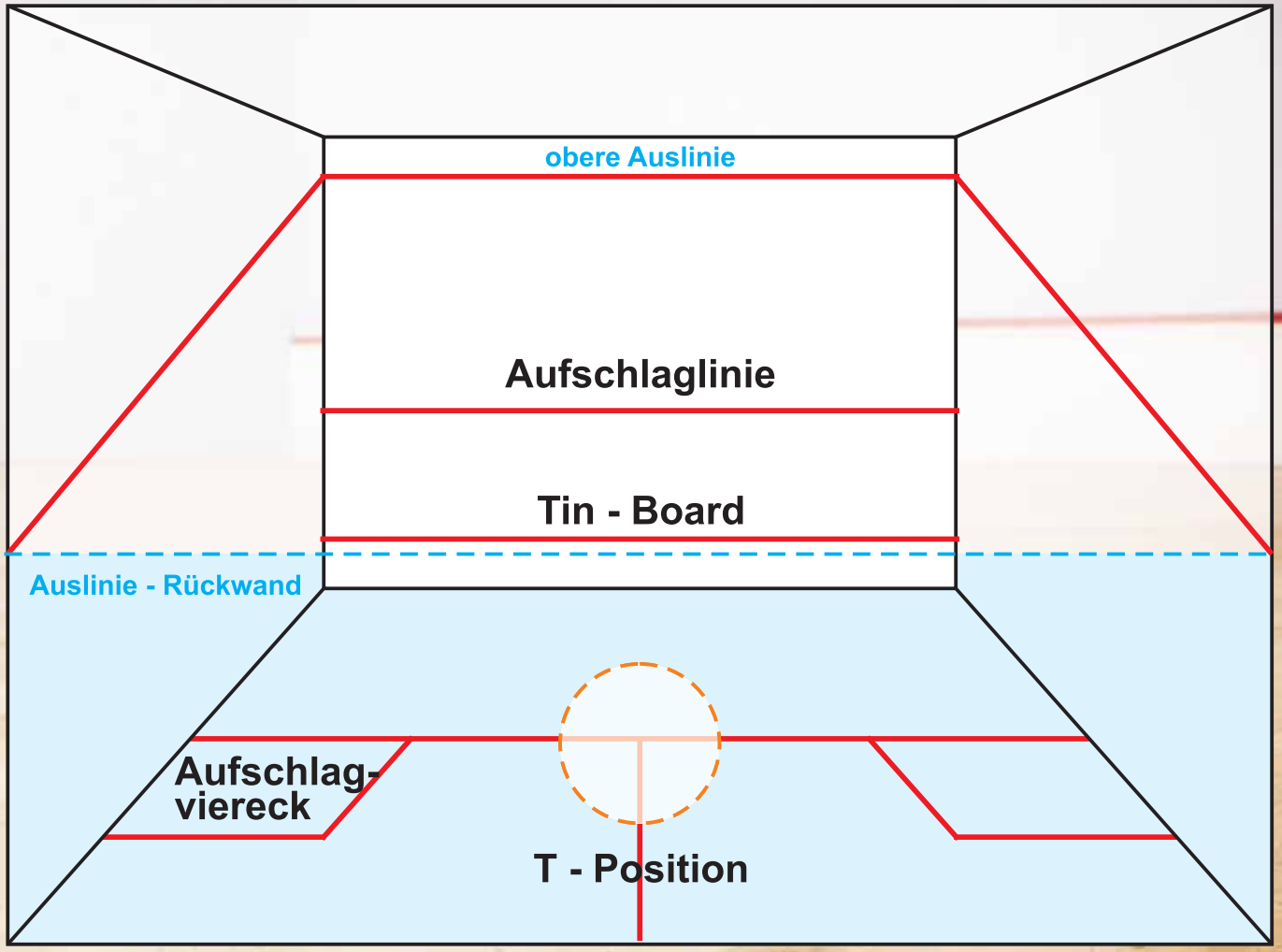
ca. 40 mm (d)
ca. 24 g

Markierung

blau	schnell
rot	medium
weiß	langsam
gelb	sehr langsam
2 x gelb	extra langsam

Der SQUASH-Court

6,40 m breit
9,75 m lang
4,57 m hoch



Schön, dass Du da bist!

SPORT-CENTER BORKSTRASSE
www.sport-center-borkstrasse.de

Die wichtigsten SQUASH-Regeln

1. Zählweise

Elf Gewinnpunkte hat ein Satz. Wer in einem Satz zuerst elf Punkte erzielt, gewinnt diesen. Es ist ein Vorsprung von zwei Punkten notwendig, was bedeutet, dass ein Satz z.B. 11:5 oder 11:8 ausgehen kann aber nicht 11:10. Bei 10:10 Punkte Gleichstand wird solange gespielt bis einer der Spieler einen Vorsprung von zwei Punkten hat.

2. Punkte

Einen Gewinnpunkt erzielt derjenige, der den Ballwechsel für sich entscheiden konnte. Gleichzeitig erhält er dadurch das Aufschlagsrecht.

3. Aufschlag

Das erste Aufschlagrecht wird ausgelost. Der Aufschläger schlägt so lange auf, bis er einen Ballwechsel verliert. Nach einem Punktgewinn wird jeweils von der anderen Seite aufgeschlagen. Nur beim ersten Aufschlag kann man die Seite wählen.

4. Let

Let (Lassen) bedeutet die Wiederholung des Ballwechsels und wird bei jeder Behinderung des Gegners gespielt. Im Zweifelsfall lieber das Spiel unterbrechen, Let fordern und den Ballwechsel wiederholen!

Schön, dass Du da bist!

SPORT-CENTER BORKSTRASSE
www.sport-center-borkstrasse.de

Wissenswertes über SQUASH

Was?

Squash ist das einzige Rückschlagspiel, bei dem die Gegner das Spielfeld gemeinsam nutzen. Gleichzeitig besteht die Möglichkeit alle Wände in das Spiel mit einzubeziehen.
Besondere Techniken sind Boast und Hintereckentechnik.
Bei keinem anderen Rückschlagsport darf man alle Wände in das Spiel einbeziehen. Ziel ist es, den Ball so zu schlagen, dass der Gegner ihn nicht mehr erreichen kann.

Wo?

Squash wird in unserem Verein für Einsteiger und Fortgeschrittene in verschiedenen Altersstufen angeboten (www.squashboard.de). Im Verein trifft man Gleichgesinnte, erfährt Tricks und Kniffe, erhält Infos und erlernt Squash von Grund auf. Vereinsmitglieder genießen Versicherungsschutz und Einkaufsvorteile im Shop. Im Verein kann man am Ligabetrieb teilnehmen. In Deutschland ist der DSQV (Deutscher Squashverband) für die Organisation dieser Sportart zuständig.

Wie?

Squash ist einfach zu erlernen. Schon nach ganz kurzer Zeit ist man in der Lage, den Ball sicher zu treffen und ein heißes Match mit viel Freude und Spaß zu spielen. Gezieltes Training und weiterführende Hinweise erhalten Sie bei unserem Diplom Trainer Ralf Brandt.