

# INTRODUKSJON TIL SQUASH

## HISTORIKK

Squash har, som så mange andre ballspill, sin opprinnelse fra England. I sin første form ble det spilt allerede på 1800-tallet. Likhetspunktene mellom datidens og dagens squash er ikke mange. Dog har spillet tilnærmet hatt sin nåværende form siden århundreskiftet. Squashens internasjonale gjennombrudd og spredning skjedde i løpet av 1920 og 30-årene.

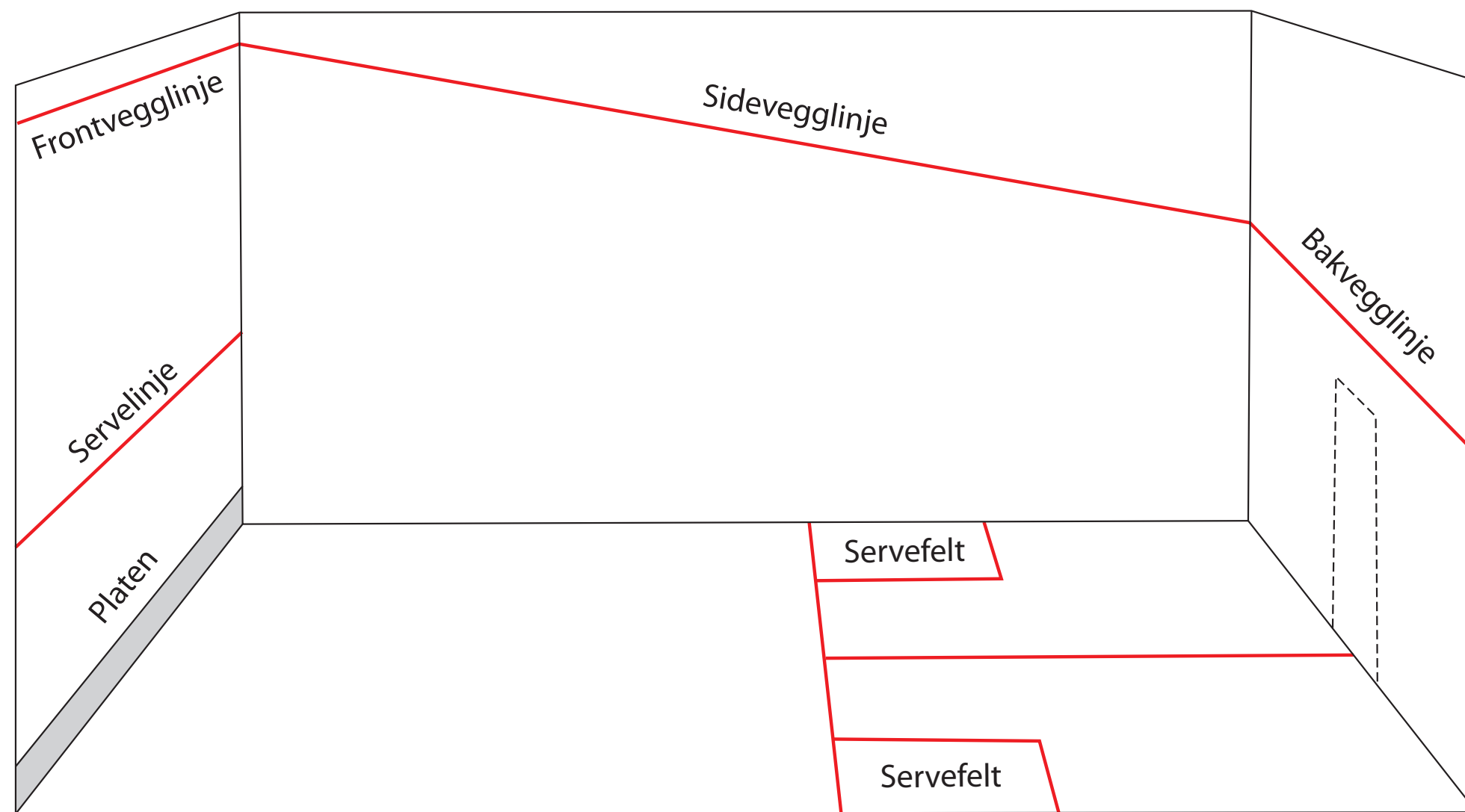
Det første engelske amatørforening daterer seg til 1922. I 1928 ble Squash Rackets Association (SRA), det nasjonale engelske forbund, dannet. SRA fikk snart en koordinerende og ledende rolle innen den internasjonale squashverdenen. Det første åpne (profesjonelle) engelske mesterskap ble arrangert i 1930. Først i 1967 ble det internasjonale forbundet, International Squash Racket Federation, dannet og senere omdøpt til World Squash Racket Federation (WSRF). I 1971 fulgte det europeiske forbundet, European Squash Rackets Federation.

Norges Squashforbund ble dannet i 1978. Squash ble offisielt anerkjent som idrett ved Idrettsstinget i 1980, og idretten organisert som Utvalget for Squash i Norges Idrettsforbund (NIF). Ved idrettsstinget i 1982 ble Norges Squashforbund (NSqF) offisielt opptatt som et selvstendig forbund i NIF.

Squash spilles i dag i mer enn 190 land i alle verdensdeler. Squash er folkesport i England og Australia med mange millioner utøvere. Pakistan, Australia, England og New Zealand er i dag verdens ledende squash-nasjoner. Norden har en sterk stilling i europeisk squash med Finland og Sverige som de beste aktørene.

## BANEN

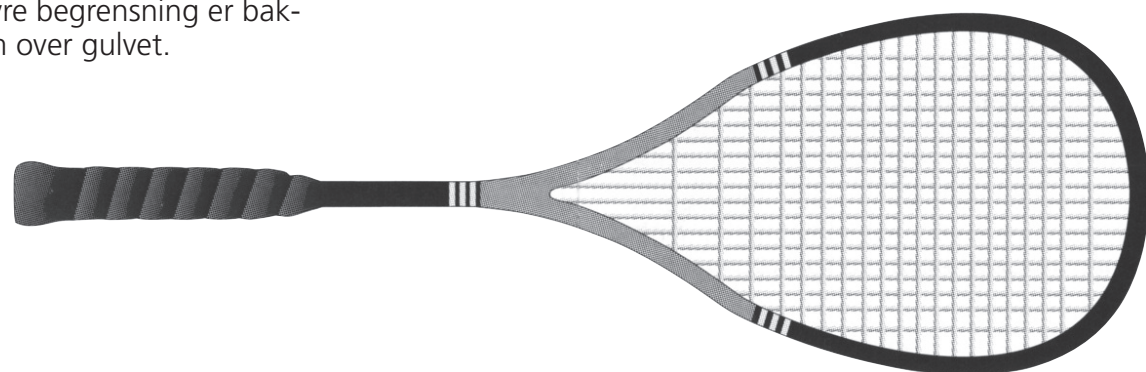
Banen har fire vegger og gulv. Gulvet er som regel av parkett. Veggene kan fremstilles av forskjellige materialer, men skal ha en plan og særdeles holdbar overflate. Døren inn til banen er normalt plassert i bakveggen. Den skal være plan med vegge og uten utspring. Veggene skal være hvite eller svært lyse. Banemarkeringen skal være røde og 5 cm brede. Banens lengde er 9,75 m og bredde 6,40 m.



Frontveggenes øvre begrensingslinje er 4,75 m over gulvet. Servelinjen på frontveggen er 1,83 m over gulvet. Nederst på frontveggen er det en plate som går 48 cm over gulvet. Platen skal være laget av et materiale som gir lyd fra seg når ballen treffer den. Platen er "utenfor banen". Sideveggenes og bakveggenes øvre grense er begrensingslinjen som utgår fra frontveggen. Banens laveste, øvre begrensning er bakvegglinjen, 2,13 m over gulvet.

## SPILLEUTSTYR

Spilleantrekket bør være hvitt eller lys pastell-farget. Skoene skal ha lyse såler (for ikke å sette merker). Racketten er av grafit og/eller glassfiber eller aluminium. Den er 69 cm lang mens bredden er ca. 19-20 cm.



Ballen er hul, har matt overflate og er laget av gummi. Vekten er ca. 24 gram. I begynnelsen spretter den svært dårlig, men etter en stunds spilling (oppvarming) har ballen fått den riktige temperaturen og dermed spretten. Squashballer finnes i 4 hastighetsgraderinger som er indikert med en farget prikk. Ball med to gule prikker er konkurranseballen og det er den tregeste typen. Så følger ball med en gul prikk, deretter to baller som er litt større uten prikk, en sort og en blå ball. Den siste er den raskeste og er følgelig passende for nybegynnere.

## POENGBEREGNING

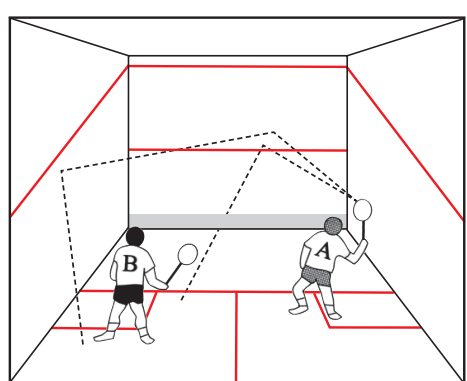
Kampene spilles best av 3 eller best av 5 sett (games). Hvert game spilles til 11 poeng, med poeng på hver ball som vinnes, uansett server. Hvis det står 10-10, må man vinne gamet med to poengs margin, for eksempel 12-10 eller 16-14. Den som vinner serven bestemmer fra hvilket servfelt han vil begynne å serve. Vinner han slagvekslingen, må han ved neste serve bytte servfelt.

## VIS HENSYN

Squash spilles på en liten bane. Begge spillerne er "på samme side av nettet". Det er derfor svært viktig at man lærer seg å håndtere racketten riktig. Man skal ikke "ta ut" slaget eller "svinge" racketten slik det gjøres i tennis. Gjør man det, er sjansen for å skade motstanderen svært stor. Ved å sørge for at brystet er vendt mot sideveggen i slagøyeblikket vil det være mulig å slå et både riktigere, mer effektivt og samtidig mer kompakt squashslag. Følgelig er også sjansen for å skade motspilleren mindre. Berøring av motspilleren – enten med racketten eller kroppen – bør i en vennskapskamp føre til omspill (let). I turneringer vil dommeren være den som tar avgjørelsen.

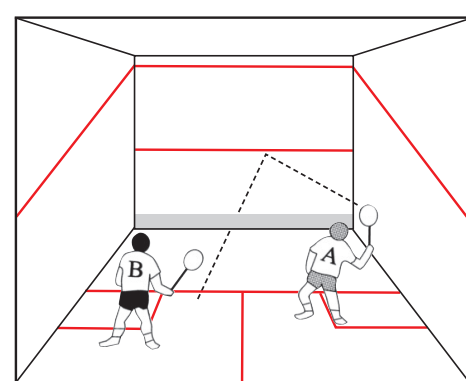
Man skal også huske på at partneren alltid skal kunne spille ballen. Man skal derfor ikke "dekke" ballen eller bevisst stå i veien.

En uskrevet lov i squash er at man ikke slår et slag når man merker at partneren står i skuddlinjen. Man ber istedet om en "let" og spiller ballen om igjen. I turneringer tar man ikke nødvendigvis slike hensyn og overlater bedømmelsen til dommeren.



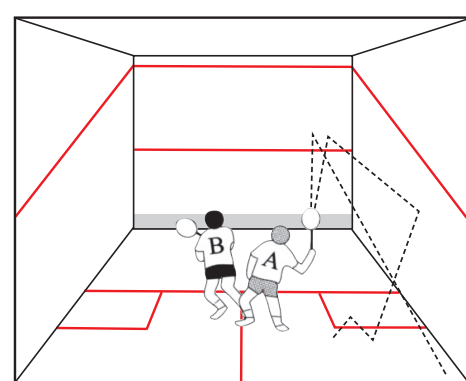
### 1a GYLDIG SERVE

Spiller A server til spiller B. For at serven skal være gyldig må A ha minst en fot innenfor linjene i serveboksen i slagøyeblikket og ballen må gå direkte fra racketten til frontveggen over servelinjen og falle ned mot servemottagerfeltet til B. To mulige ballbaner er vist på tegningen.



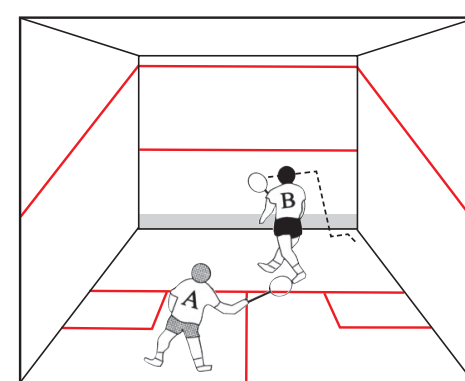
### 1b SERVEFEIL

Serveren kan selv velge hvordan ballen skal slås (forehand- eller backhandslag med høyt eller lavt treffpunkt). Hvis serveren ikke har en fot innenfor linjene i serveboksen i trefføyeblikket resulterer det i servefeil. Det blir også servefeil hvis ballen trefen på eller under servelinjen på frontvegg som vist.



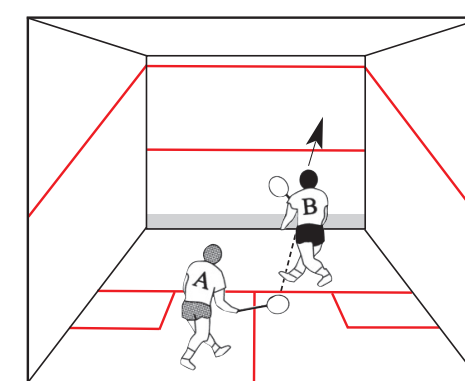
### 4a VINNERSLAG

Tegningen viser to situasjoner hvor A vinner ballen. B står i en ugunstig posisjon foran A og har ingen mulighet til å rekke ned i bakre hjørnet hvis A slår dit. To mulige slag er et hardt slag langs sideveggen som spretter to ganger før den når bakveggen eller en lobb som "dør" nær bak hjørnet.



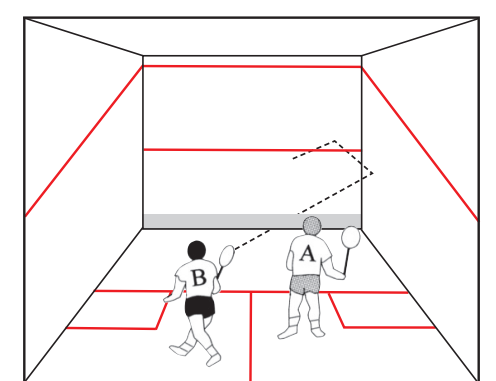
### 4b VINNERSLAG

A har blitt presset bakover på banen og har slått et svakt slag som lader midt på banen. B, som står godt plassert, gjør A sjanseløs ved å slå et løst, men vinnende slag som spretter to ganger før A når den.



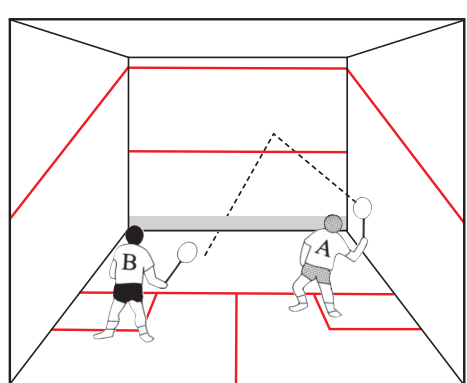
### 7a OMSPILL? NEI!

Banen er liten, og det kan skje at ballen trefter motstanderen. A har ovenfor slått ballen, men B kommer i veien for ballen på vei tilbake til T-en. Ballen treffer B på vei direkte mot frontvegg. A vinner slagvekslingen.



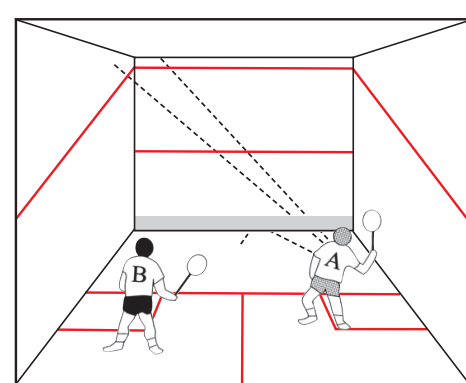
### 7b OMSPILL? JA!

Her har A anledningen til å slå ballen direkte mot frontveggen, men velger å slå ballen via sideveggen. B, som har gått A den nødvendige plass, blir truffet av ballen. I henhold til reglene for squash er ikke B skyldig i obstruksjon og ballvekslingen spilles om igjen.



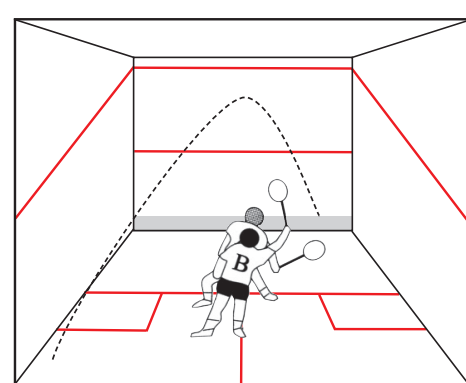
### 2a SERVEFEIL

Tegningen ovenfor indikerer en annen feil. Ballen treffer på eller utenfor linjene som definerer servemottagerfeltet. Serven er også ugyldig hvis ballen trefter sidevegg, tak eller gulv før frontveggen eller om serveren regelrett bommer på ballen.



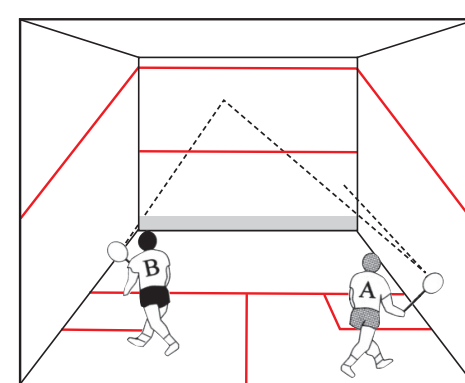
### 2b FEILSLAG

Uansett om det er under serven eller senere i ballvekslingen, er det et feilslag hvis ballen enten ikke når fram til frontveggen eller treffer platen på forveggen eller på eller over den røde banebegrensingslinjen som går rundt hele banen. Den som slo ballen taper ballvekslingen.



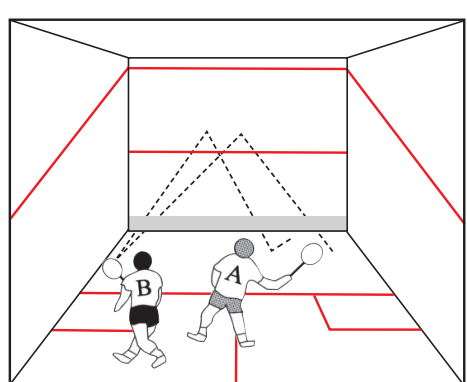
### 5a DOMINANS

A står i en god posisjon på banen og har gode valgmuligheter. B er i en defensiv posisjon og vet ikke om A kommer til å slå et løst slag til forveggen, et hardt slag med langs en sidevegg eller en lobb ned i et av hjørnene. A velger her å slå en relativt løs og høy lobb som tilslett ender nær et bak-hjørne.



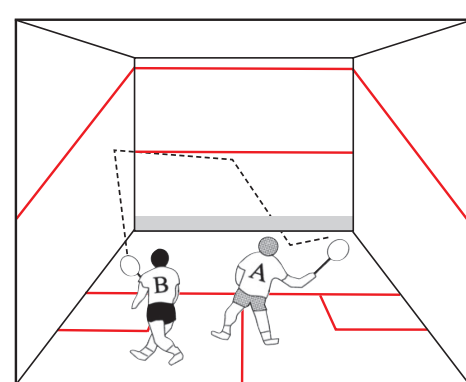
### 5b BANENS BESTE POSISJON - "T-en"

Man skal alltid prøve å erobre en dominerende posisjon på banen. Den beste posisjonen er ca. en racket-lengde bak fremre del av skillelinjen mellom serve-mottagerfeltene. Posisjonen er vanligvis referert til som T-en. A utnytter her situasjonen ved å gå mot T-en etter returen.



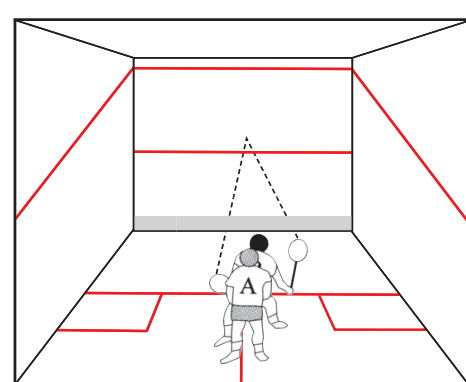
### 3a SLAGVARIANTER

Spiller B har returnert en ball fra A. Returen er illustrert med to mulige ballbaner. I det ene tilfellet er det naturlig for A å slå ballen sprette for den slås. I det andre tilfellet er det mer passende for A å slå ballen på direkte – slå ballen på volley.



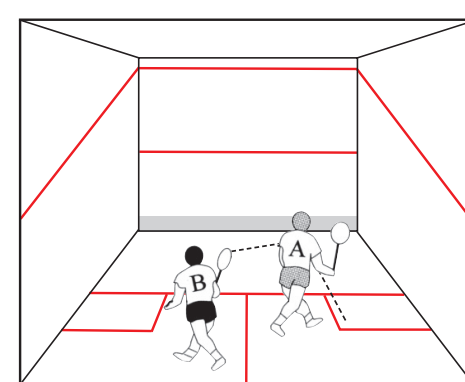
### 3b SLAGVARIANTER

Etter serven behøver ikke ballen gå direkte fra racket til frontvegg, men kan som B viser, slås via en sidevegg eller eventuelt via bakveggen. A som i denne tegningen har skaffet seg en gunstig posisjon i midten – ved T-en som definert i 5b – må nå returnere ballen før den spretter to ganger i gulvet for ikke å tape ballvekslingen.



### 6a OBSTRUKSJON - "LET"

En spiller har rett til å løpe uhindret til ballen og kunne slå ballen uhindret og likeledes at ballens bane direkte mot frontvegg ikke blir hindret. Den hindrede spilleren, som B i denne tegningen, kan be om "let" – hvilket vil si omspill. I de fleste situasjoner spilles ballen om igjen.



### 6b OMSPILL? NEI!

Obstruksjon leder ikke automatisk til omspill. Ovenfor har B gjort et så dårlig slag at ballen ville gått i gulvet før den traff frontveggen. Selv om ballen treffer A er det klart at det ikke var A som var skyld i at ballen ikke nådde frontveggen. B taper ballvekslingen og A overtar.

Stig Olsen  
SQUASH KONSULT  
Tinnsjøveien 15  
3053 Steinberg

Mobil: 920 333 65  
Mail: stig@squashpro.no  
Org. nr.: 976 756 789

Lysaker Squash  
Lysaker Torg 8  
1366 Lysaker

Tlf. 67591420  
Mail: hans.ligner@squash.as  
Org. nr.: 933411478

Logg inn på [grays.no](http://grays.no)

**Grays**