EINFÜHRUNG IN DIE SPORTART SQUASH

UNIVERSITÄT KOBLENZ · LANDAU

Creative-Commons-Lizenz Namensnennung, Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International (CC BY-SA 4.0)

Autoren: Marcel Retterath, Malte Wedemeyer

Übersicht

- **Was ist Squash?**
  - Verbreitung
- **Das Spielfeld**
- **Die Spielausrüstung**
- **Spielregeln**
  - Aufschlag (1)
  - Ballwechsel
  - Letball
  - Zählweise
- **Grundschläge und Videos**
  - Der Vorhand-Longline (2)
  - Der Rückhand-Longline (3)
  - Der Cross-Ball (4)
  - Der Boast (5)
  - Der Stopp-Ball (6)
  - Der Lob (7)
  - Der Volley (8)
- **Quellenverzeichnis**

In den Beiträgen sind alle personenbezogenen Bezeichnungen geschlechtsneutral zu verstehen.

 BY-SA

Was ist Squash?

Squash ist eine Rückschlagsportart, die mit zwei Spielern im Einzel oder mit vier Spielern im Doppel gespielt wird. Ziel des Spiels ist es, einen Squash-Ball so gegen eine Wand zu spielen, dass der gegnerische Spieler diesen nicht zurückspielen kann. Dabei spielen die Spieler den Ball immer im Wechsel an die Wand. Zwischen den Schlägen darf maximal ein Bodenkontakt entstehen. Allerdings darf der Ball nach dem Abprallen von der Wand auch direkt als Volley gespielt werden. Um das Squash-Match zu gewinnen, müssen drei Sätze gewonnen werden. Jeder Satz geht bis 11 Punkte und jeder Punkt zählt. Ein Satz gilt nur dann als gewonnen, wenn mit mindestens zwei Punkten in Führung gewonnen wird.

Verbreitung

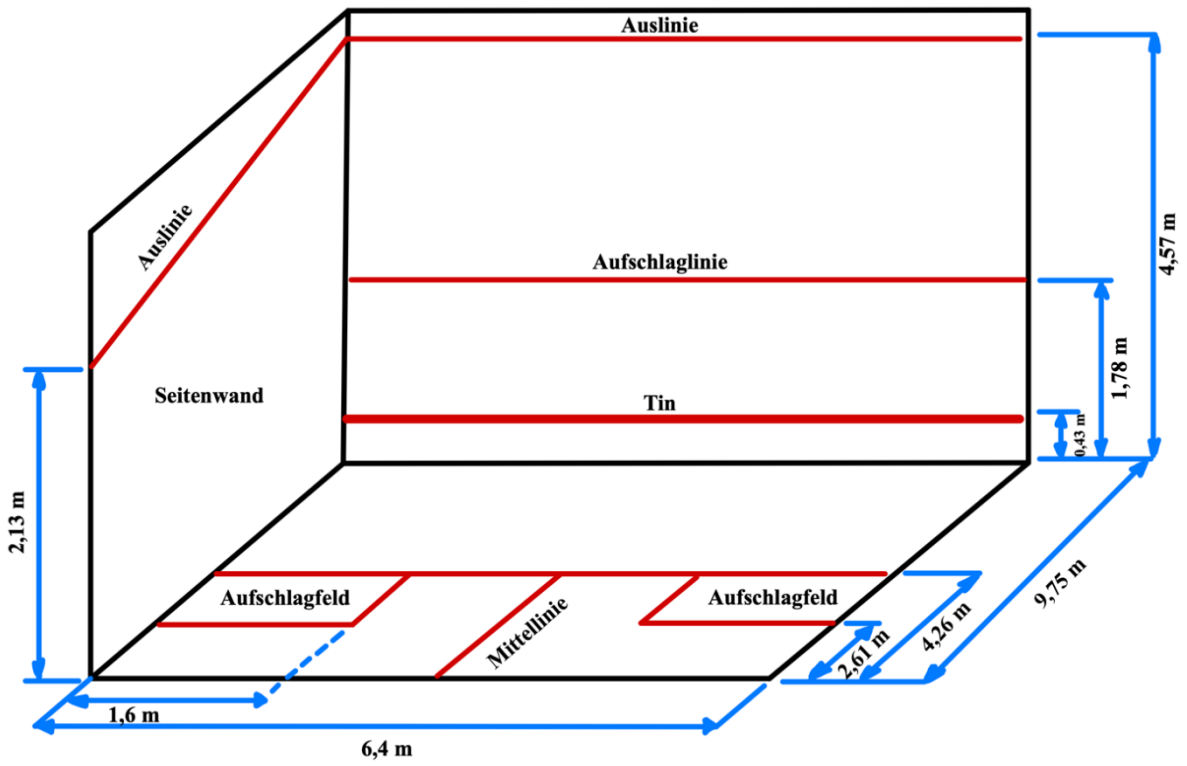
Die Sportart Squash stammt aus England und entwickelte sich in Mitte des 19. Jahrhunderts. In Deutschland entstanden erste Squash-Plätze im Jahr 1930 in Berlin. Einen richtigen Boom erlebte die Sportart Squash allerdings erst um das Jahr 1970 in Deutschland. Zwischen 1970 und 1990 wurden in Deutschland mehr als tausend Squash-Plätz angelegt. Nach 1990 reduzierte sich die Wachstumsphase neuer Plätze in Deutschland. Analog zur reduzierten Wachstumsphase von Squash-Plätzen verhält sich auch die Zahl neuer Spieler. Wird die Sportart Squash auf weltweiter Ebene betrachtet, so lässt sich dennoch ein weiteres Wachstum feststellen. Vor allem in den osteuropäischen Ländern, den USA, England und Australien gibt es eine Vielzahl von ambitionierten Squashspielern.

Das Spielfeld

Das Squash-Spielfeld befindet sich in einem Kasten und ist somit komplett abgeschottet. Die Wände sind in der Regel aus Beton oder aus massivem Mauerwerk. Die Wände weisen eine glatte Oberfläche auf. Der Boden besteht aus Parkett und wird als Grundfläche bezeichnet. Die offiziellen Regeln geben festgelegte Maße von 6,40 m in der Breite und 9,75 m in der Länge vor. Die Höhe des Spielfeldes wird durch die Auslinien begrenzt. Diese befinden sich auf unterschiedlichen Höhen. Die Auslinie der Stirnseite liegt auf einer Höhe von 4,57 m. Auf der gegenüberliegenden Rückwand begrenzt die Auslinie das Spielfeld auf einer Höhe von 2,13 m. Diese beiden Linien werden durch eine Auslinie auf der jeweiligen Seitenwand miteinander verbunden. Aufgrund dessen verlaufen die seitlichen Auslinien schräg. Unterhalb der Auslinie wird das Spielfeld noch auf der Stirnseite durch die Aufschlaglinie und die Tin-Linie gekennzeichnet. Die Aufschlaglinie befindet sich auf einer Höhe von 1,83 m. Die Tin-Linie liegt mit 0,43 m deutlich niedriger. Alle Bälle, die auf oder unterhalb der Tin-Linie gespielt werden, sind im Aus. Neben den Linien, welche sich an den Wänden befindet, gibt es Markierungslinien auf dem Boden bzw. dem Holzparkett. Die Grundlinie verläuft parallel zur Rückwand im Abstand von 4,26 m. Diese Linie darf beim Aufschlag nicht übertreten werden. Orthogonal zur Grundlinie teilt die Mittellinie das Spielfeld in zwei gleichgroße Teilfelder. Zusätzlich zur Grund- und Mittellinie verfügt das Spielfeld auf

 CC BY-SA

jeder Halbseite über ein fast quadratisches Aufschlagfeld (1,60 m x 1,65 m). Das Aufschlagfeld endet an der Grundlinie sowie der zugehörigen Seitenwand.[2]



Die Spielausrüstung

Zur Spielausrüstung gehören Squashbälle, Squashschläger, Funktionskleidung und richtiges Schuhwerk. Die Squashbälle gibt es in drei verschiedenen Geschwindigkeitsstufen. Sie sind somit dem Leistungsstand der Spieler entsprechend zu wählen. Damit die Bälle unterschieden werden können, sind die Bälle mit unterschiedlichen Farben gekennzeichnet (blau, rot, gelb). Die blauen Bälle sind für Anfänger vorgesehen. Diese Bälle sind schnell und prallen stärker von den Wänden ab. Dadurch können die Bälle besser erlaufen werden. Die roten Bälle hingegen, welche für fortgeschrittene Spieler vorgesehen sind, sind etwas langsamer. Für stark fortgeschrittene Spieler sowie Profispieler kommen Bälle mit gelber Markierung zum Einsatz. Diese Bälle sind die meist genutzten in Turnieren. Alle drei Squashbälle haben jedoch die gleiche Größe und das gleiche Gewicht. Der Squashball hat ungefähr die Größe eines Tischtennisballs und

2 vgl. Dunst (2019) S. 4 ff

 BY-SA

weist einen Durchmesser von 39 bis 40,5 mm auf. Das Gewicht der Bälle schwankt zwischen 23,5 und 24,5 Gramm. Durch den mit Luft gefüllten Innenraum des Balles verändert sich die Sprunghöhe des Balles durch die Temperatur. Mit steigender Temperatur steigt der Innendruck und der Ball springt kraftvoller ab. Aus diesem Grund müssen die Bälle ,,warm gespielt" werden. Der Squashschläger hat einen ovalen Kopf und wiegt zwischen 90 bis 250 Gramm. Die Schuhe, die beim Squash getragen werden, sind klassische Hallenschuhe mit heller Sohle, da auf Holzparkett gespielt wird.[3]

Die Spielregeln

Aufschlag ▶ 1

Das Spiel startet immer mit einem Aufschlag. Der aufschlagende Spieler führt den Aufschlag immer aus einem der beiden Aufschlagfelder aus. Dabei muss der Aufschläger mit mindestens einem Fuß im Aufschlagfeld stehen. Damit der Aufschlag gültig ist, muss der Ball zwischen die Aufschlaglinie und die Auslinie an der Stirnwand auftreffen und anschließend im Viertel des Gegners aufkommen. Regelkonform ist es auch, wenn der Ball vor dem Aufkommen im gegnerischen Viertel die Seitenwand berührt. Beim ersten Aufschlag darf der aufschlagende Spieler die Seite, von der er den Aufschlag ausführt, frei wählen. Nach erlangen eines Punktes muss er jedoch die Seite wechseln.

Ballwechsel

Nach jedem Schlag muss der Ball wieder an die Stirnwand gespielt werden. Dabei ist es egal, ob der Ball direkt oder indirekt zur Stirnwand gespielt wird. Ein Ballwechsel wird als indirekt bezeichnet, wenn dieser über eine der Seitenwände zur Stirnseite gespielt wird. Wird ein Ball oberhalb der oberen Begrenzungslinie oder unterhalb des TIN zurückgespielt, ist er im Aus. Der Gegner erlangt somit einen Punkt.

Letball

Fairness steht beim Squash an erster Stelle. Jeder Spieler, der beim Squash an der Reihe ist, hat das Recht, den Ball, ohne Behinderung des Gegners und mit ausreichend Platz, zurückzuspielen. Der Gegner muss versuchen, jede Behinderung des Rückspielers zu unterbinden. Dazu zählt, dass der rückspielende Spieler eine gute Sicht auf den Ball und einen uneingeschränkten Zugang zum Ball hat. Um diese Forderung einhalten zu können, muss der Gegner den Spielweg frei machen. Fühlt sich ein Spieler im Rückspiel eingeschränkt, kann dieser den Ballwechsel unterbrechen oder die Behinderung in Kauf nehmen. Besteht die Gefahr, einen Spieler zu verletzen, ist die Entscheidung des Abbruches des Ballwechsels immer vorrangig zu wählen. Verletzungen können durch eine Kollision der Spieler oder durch den Ball bzw. den Schläger entstehen. Wird der Ballwechsel aufgrund einer Behinderung unterbrochen, hat der behinderte Spieler das Recht auf einen Letball. Das bedeutet, dass der Ballwechsel wiederholt wird. Man erhält ebenfalls einen Letball, wenn der Ball den eignen Mitspieler trifft, obwohl dieser gegen eine Seitenwand bzw. die Stirnseite getroffen hätte. Ein Spieler erhält keinen Letball, wenn dieser die Behinderung in Kauf genommen hat und den Ball nicht zurückspielen konnte. Wird eine Spielunterbrechung

3 vgl. Dunst (2019) S. 7 ff

 BY-SA

vom rückschlagenden Spieler einberufen, obwohl dieser den Ball im Spiel halten hätte können, steht dem gegnerischen Spieler das Recht auf einen Stroke zu. Dabei erhält dieser den Punkt für den Ballwechsel. Des Weiteren muss ein Letball gewährleistet werden, wenn der Ball beschädigt wird.

Zählweise

Im Squash wird die ,,point a Rally scooring" (PAR) Zählweise angewendet. Bei der PAR-Zählweise führt der Gewinn eines Ballwechsels zu einem Punkt. Einen Satz gewinnt der Spieler bzw. das Team, welches zuerst 11 Punkte erreicht hat. Um den Satz zu gewinnen, muss mit zwei Punkten Vorsprung gewonnen werden. Dies bedeutet, dass der Satz 11:4 oder 11:9 aber nicht 11:10 ausgehen kann. Kommt es zum Gleichstand von 10:10, wird das Spiel im Tiebreak fortgesetzt. Dies bedeutet, dass zum Satzgewinn zwei Punkte Vorsprung erforderlich sind. Beispiele für einen gewonnen Satz im Tiebreak sind 12:10, 13:11 oder 15:13. Der Satz wird so lange fortgeführt, bis dieser mit zwei Punkten Vorsprung gewonnen wird. Das Aufschlagrecht bleibt nach wie vor bestehen. Derjenige, der den Ballwechsel gewinnt, hat Aufschlag. Werden in Folge mehrere Ballwechsel gewonnen, so muss das Aufschlagfeld immer im Wechsel getauscht werden. Der nächste Satz wird von dem Spieler bzw. dem Team aufgeschlagen, welches den Satz zuvor gewonnen hat. Ein Spiel gilt als gewonnen, wenn drei Sätze gewonnen sind. Das bedeutet, dass pro Match maximal fünf Sätze bestritten werden können. [4]

Grundschläge

Der Vorhand-Longline ▶ 2

Der Vorhand-Longline wird zwischen die Tin-Linie und die Aufschlaglinie gespielt und soll von dort möglichst parallel zur Seitenwand abprallen, sodass der Ball in der Nähe des Aufschlagfeldes aufkommt. Ein optimaler Vorhand-Longline wird so gespielt, dass der Ball genau zwischen der Rückwand und dem Parkett aufkommt. Ist der Schlag zu kurz, kann der Ball vor dem Erreichen der Rückwand mehrmals aufspringen und gegebenenfalls rollen. Ein zu lang geratener Schlag springt allerdings direkt gegen die Rückwand.

Der Rückhand-Longline ▶ 3

Bei der Ausholbewegung des Rückhand-Longlines stehen die Spieler seitlich zur Wand. Die Brust ist dabei zur hinteren Ecke gerichtet. Beim Treffen des Balls muss der Schlagarm fast vollständig ausgestreckt und der Schlägerschaft vorher parallel zum Boden sein. Bevor der Ball getroffen wird, soll der Arm im Ellbogen einen Winkel von 90 Grad aufweisen. Nach dem Treffen des Balls soll der Arm ebenfalls angewinkelt und das Handgelenk leicht eingeknickt sein. Der Oberkörper dreht nun nach vorne in Richtung der vorderen Ecke. Somit unterstützt die Rotation des Oberkörpers den Schlag. Sehr wichtig ist es, dass der Oberkörper nicht weiterdreht, damit der Gegenspieler nach dem Schlag nicht verletzt wird.

4 vgl. Dunst (2019) S. 5 ff

 BY-SA

Der Cross-Ball ▶ 4

Der Cross-Ball ist von der Wertigkeit nicht so relevant wie der Longline, sollte aber trotzdem mit eingebaut werden, damit das Spiel variabler gestaltet werden kann. Hierbei wird der Cross-Ball diagonal gespielt und sollte mindestens das Aufschlagviertel erreichen. Fortgeschrittene Spieler können die hintere Linie des Aufschlagviertels anspielen, sodass der Ball im Anschluss an die Seitenwand springt und somit den Folgeschlag erschwert. Die Unterschiede in der Technik zum Longline-Grundschlag sind marginal und unterscheiden sich lediglich in der Höhe des Treffpunktes. Der Cross-Ball sollte 15 bis 20 Zentimeter früher getroffen werden. Bei diesem Schlag ist sowohl der Winkel des Schlägers zur Seitenwand als auch die Position der Spieler entscheidend. Der Ball sollte dann ungefähr mittig gegen die Wand gespielt werden.

Der Boast ▶ 5

Der Boast wird gespielt, wenn sich beide Spieler in der hinteren Feldhälfte befinden und der Ball nach vorne gespielt werden soll. Das Ziel des Schlages ist es, den Gegenspieler in den vorderen Abschnitt des Feldes zu locken. Der Boast kann sowohl mit der Vorhand als auch mit der Rückhand gespielt werden. Hier wird zwischen dem Drei-Wand-Boast und dem Zwei-Wand-Boast unterschieden. Beim Zwei-Wand-Boast weist der Ball einen Kontakt mit einer Seitenwand und einen Kontakt mit der Stirnwand auf. Der Drei-Wand-Boast enthält einen weiteren Kontakt mit einer Seitenwand. Die Fußstellung ist analog zum Longline und Cross. Beim Vorhand-Boast befindet sich der Treffpunkt des Balles bei Rechtshändern kurz vor dem linken Knie. Somit entsteht der passende Winkel, um den Ball gegen die Seitenwand in Richtung der Ecke zu schlagen.

Der Stopp-Ball ▶ 6

Der Stopp-Ball wird vor dem Körper gespielt und sollte auch dann angewendet werden, wenn sich der Gegenspieler im hinteren Teil des Courts befindet. Dabei wird das Handgelenk vor den Schlägerkopf gedrückt. Dadurch wird der Ball an die Stirnwand gespielt. Beim Stopp-Ball ist eine weite Ausholbewegung sehr wichtig, um den Ball bestmöglich zu treffen.

Der Lob ▶ 7

Beim Lob lässt sich eine gewisse Ähnlichkeit zum Stopp-Ball aufzeigen. Der Lob wird ebenfalls direkt nach vorne gespielt. Beim Lob wird der Schläger bzw. das Handgelenk steiler gestellt und der Ball somit von unten nach oben getroffen.

Der Volley ▶ 8

Der Volley ist der stärkste und wichtigste Schlag im Squash. Beim Volley wird der Ball, ohne Kontakt zum Boden, direkt gespielt. Durch den schnellen und großen Schwung verleiht der Schläger dem Ball eine sehr hohe Geschwindigkeit. Während der Schlagbewegung muss das Handgelenk fest und der Ellbogen nahezu gestreckt sein.

 BY-SA

Quellenverzeichnis

Literatur

Autor	Literaturname	Erscheinungsort	Erscheinungsjahr	Verlag
Anna Katharina Dunst	Physiologisches Anforderungsprofil Squash	Marburg	2019	-

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
alle	Malte Wedemeyer

Video

Nummer	Urheber
alle	Malte Wedemeyer

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Marcel Retterath / Malte Wedemeyer / Lehramtsstudierende	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz

 BY-SA