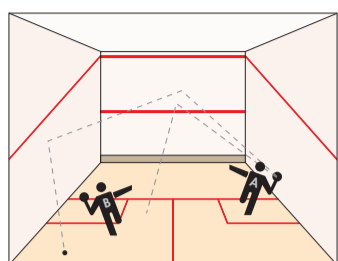
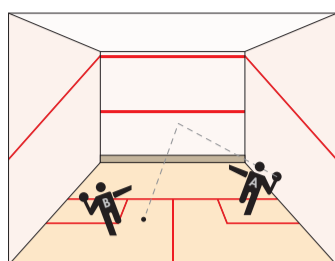


# SQUASH-REGLER

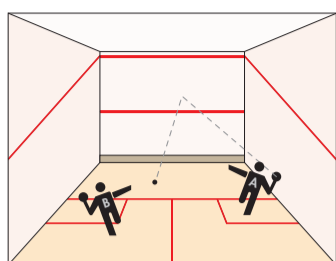
Gummiballene suser gjennom luften og det spilles så svetten siler i store strømmer! Squash er både gøy og utfordrende, samtidig som det gir bra trening av hele kroppen. Som 3T-medlem spiller du gratis på våre senter!



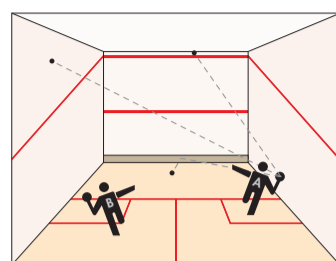
**1A: GYLDIG SERVE**  
Spiller A server til spiller B. For at serveren skal være gyldig må A ha minst en fot innenfor linjene i serveboksen i slagøyeblikket og ballen må gå direkte fra racketen til frontveggen over servelinjen og falle ned mot servemottagerfeltet til B. To mulige ballbaner er vist på tegningen.



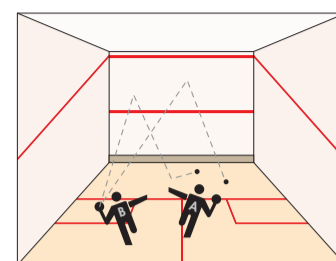
**1B: SERVEFEIL**  
Serveren kan selv velge hvordan ballen skal slås (forehand- eller backhandslag med høy eller lav treffpunkt). Hvis serveren ikke har en fot innenfor linjene i serveboksen i trefføyeblikket resulterer det i servefeil. Det blir også servefeil hvis ballen treffer på eller under servelinjen på frontvegg som vist.



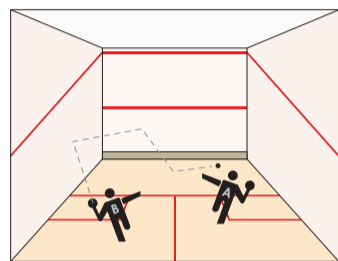
**2A: SERVEFEIL**  
Tegningen ovenfor indikerer en annen feil. Ballen treffer på eller utenfor linjene som definerer servemottagerfeltet. Serveren er også ugyldig hvis ballen treffer sidevegg tak eller gulv før frontveggen eller om serveren regelrett bommer på ballen.



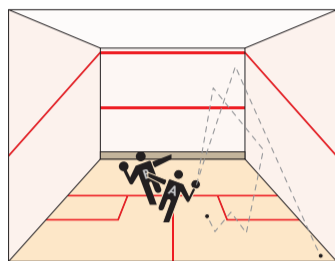
**2B: FEILSLAG**  
Uansett om det er under serveren eller senere i ballvekslingen, er det et feilslag hvis ballen enten ikke når fram til frontveggen eller på eller over den røde banebegrensningslinjen som går rundt hele banen. Den som slo ballen taper ballvekslingen.



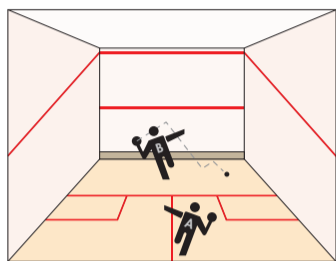
**3A: SLAGVARIANTER**  
Spiller B har returnert en ball fra A. Returen er illustrert med to mulige ballbaner. I det ene tilfellet er det naturlig for A å la ballen sprette før den slås. I det andre tilfellet er det mer passende for A å slå ballen direkte - slå ballen på volley.



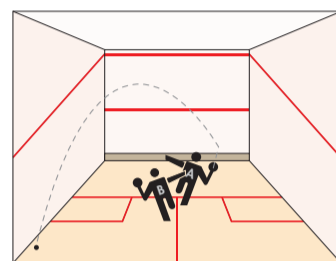
**3B: SLAGVARIANTER**  
Etter serveren behøver ikke ballen gå direkte fra racket til frontvegg, men kan som B viser slås via en sidevegg eller eventuelt via bakveggen. A som i denne tegningen har skaffet seg en gunstig posisjon i midten - ved "Ten" som definert i 5B - må nå returnere ballen før den spretter to ganger i gulvet for ikke å tape ballvekslingen.



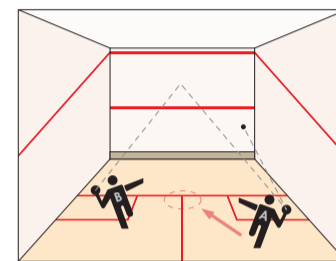
**4A: VINNERSLAG**  
Tegningen viser to situasjoner hvor A vinner ballen. B står i en ugunstig posisjon foran A og har ingen mulighet til å rekke ned i bakre hjørnet hvis A slår dit. To mulige slag er et hardt slag langs sideveggen som spretter to ganger før den når bakveggen eller en lobb som ender nær et bakhjørne.



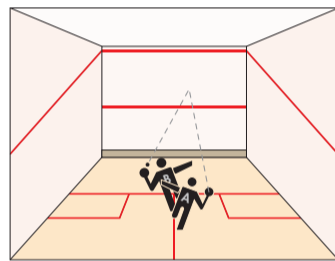
**4B: VINNERSLAG**  
A har blitt presset bakover på banen og har slått et svakt slag som lander midt på banen. B, som står godt plassert, gjør A sjanseløs ved å slå et løst men vinnende slag som spretter to ganger før A når den.



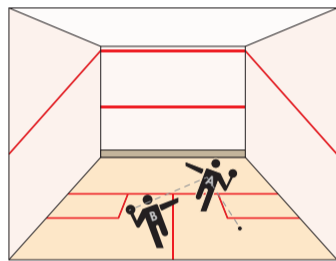
**5A: DOMINANS**  
A står i en god posisjon på banen og har gode valgmuligheter. B er i en defensiv posisjon og vet ikke om A kommer til å slå et løst slag i forveggen, et hardt slag ned langs en sidevegg eller en lobb ned i et av hjørnene. A velger her å slå en relativt løs og høy lobb som tilsatt ender nær et bakhjørne.



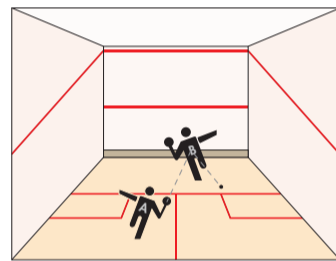
**5B: BANENS BESTE POSISJON - "Ten"**  
Man skal alltid prøve å erobre en dominerende posisjon på banen. Den beste posisjonen er ca. en racketlengde bak fremre del av skillelinjen mellom servemottagerfeltene. Posisjonen er vanligvis referert til som "Ten". A utnytter her situasjonen ved å gå mot Ten etter returen.



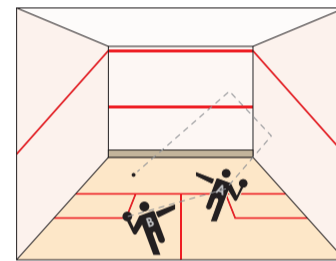
**6A: OBSTRUKSJON - "LET"**  
En spiller har rett til å løpe uhindret til ballen og kunne slå ballen uhindret og likeledes at ballens bane direkte mot frontvegg ikke blir hindret. Den hindrede spilleren, som B i denne tegningen, kan be om "let" - hvilket vil si omspill. I de fleste situasjoner spilles ballen om igjen.



**6B: OMSPILL? NEI!**  
Obstruksjon leder ikke automatisk til omspill. Overfor 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 serveren.



**7A: OMSPILL? NEI!**  
Banen er liten, og det kan skje at ballen treffer motstanderen. A har overfor slått ballen, men B kommer i veien for ballen på vei tilbake til "Ten". Ballen treffer B på vei tilbake mot frontvegg. A vinner slagvekslingen.



**7B: OMSPILL? JA!**  
Her har A anledning 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.

## HISTORIKK

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

Det første engelske amatørmeisterskap daterer seg til 1922. I 1928 ble Squash Rackets Association (SRA), det nasjonale engelske forbundet dannet. SRA fikk snart en koordinerende og ledende rolle i den internasjonale squash-verdenen. Det første åpne (profesjonelle) engelske mesterskap ble arrangert i 1930. Først i 1967 ble det internasjonale forbundet, Internasjonal 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 idrettstinget i 1980, og idretten organisert i Utvalget for Squash i Norges Idrettsforbund (NIF). Ved idrettstinget i 1982 ble Norges Squashforbund (NSqF) offisielt opptatt som et selvstendig forbund i NIF.

Squash spilles i dag i over mer enn 100 land i alle verdensdeler. Squash er folkesport i England og Australia med mange millioner utøvere. Pakistan, Australia, New Zealand og England er i dag verdens ledende squash-nasjoner. Norden har en sterk stilling i europeisk squash med Finland og Sverige som de beste aktørene.

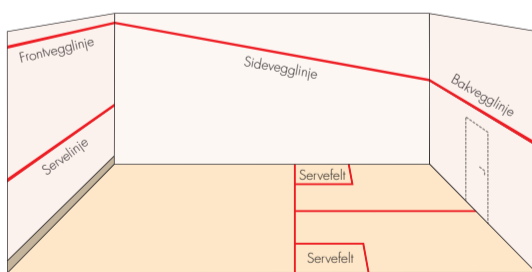
## BANEN

Banen har fire vegger og gulv. Gulvet er som regel av parkett. Veggene kan fremstilles av flere materialer, men skal ha en plan og særdeles holdbar overflate. Døren inn til banen er normalt plassert i bakveggen. Den skal ligge plant med vegg og skal være uten utspring. Veggene skal være hvite eller svært lyst. Banemarkeringen skal være røde og 5 cm brede. Banens lengde skal være 9,75 m og bredde 6,40 m. Frontveggenes øvre begrensningslinje er 4,72 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 begrensningslinjen som utgår fra frontveggen. Banens laveste, øvre begrensning er bakvegglinjen, 2,13 m over gulvet.

## SPILLEUTSTYR

Skoene skal ha lyse såler for ikke å sette merker på gulvet. Racketen er av grafitt og eller glassfiber eller aluminium.



Den er 69 cm lang mens bredden er ca 19-20 cm. I konkurranser bør spilleantrekket være hvitt eller lyst.

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 tids spilling (oppvarming) har ballen fått den riktige temperaturen og dermed blitt spretten. Squashballer finnes i fire hastighetsgraderinger som er indikert med følgende graderinger. Blå ball: mest sprett og følgelig enkleste og beste ball for nybegynnere. Svart ball: medium bra sprett og dermed ett hakk opp fra nybegynnere. Ball med en gul prikk: hakket under proff ball og mest brukt i turneringer og viderekommende. Ball med to gule prikker: ballen med minst sprett og den som passer best for proffspillere.

## POENGBEREGNING

Kampene spilles best av 3 eller best av 5 sett. Poeng vinner man kun når man selv server. Ett sett går til 9 poeng unntatt ved stillingen 8 - 8, hvor servemottakeren bestemmer om

settet går til 9 eller 10. Velges 9, vinnes settet ved stillingen 9 - 8, velges 10 vinnes settet 10 - 8 eller 10 - 9. Den som vinner serveren bestemmer fra hvilket servefelt man vil begynne å servere. Vinner man slagvekslingen, må man ved neste servere bytte servefelt.

## 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 racketen riktig. Man skal ikke "ta ut" slaget eller "svinge" racketen slik det gjøres i tennis. Gjør man det er sjansen for å skade motspilleren stor. Ved å sørge for at brystet er vendt mot sideveggen i slagøyeblikket vil det vært mulig å slå et både riktigere, mer effektivt og samtidig mer kompakt squashslag. Følgelig er også sjansen for å skade motspilleren mindre.

Berøring av motspillerne - enten med racketen 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 bevist stå i veien.

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



www.3t.no