



AAN DE SLAG MET SQUASH (1)

In deze driedelige serie willen we u vertrouwd maken met de sport squash. Dit eerste deel gaat voornamelijk over wat er allemaal bij komt kijken als u squash wilt betrekken in uw gymlessen. De volgende delen zullen meer ingaan op het verbeteren van de techniek en de tactiek van het spel. Door: Sander Kock

GEZONDSTE SPORT

Squash geldt als een laagdrempelige sport. Dat houdt in dat twee spelers van ongeveer hetzelfde niveau met niet meer dan twee rackets en een bal al hele interessante wedstrijden kunnen spelen. Squash is daarbij ook meteen een goede work-out. In het verleden is squash door het gerespecteerde Amerikaanse businessmagazine Forbes al uitgeroepen tot gezondste sport: je verbrandt namelijk wel 517 calorieën per half uur. Squash is een goede combinatie van conditie, spierkracht en spieruithoudingsvermogen, waarbij ook enige balcontrole en flexibiliteit vereist is.

FOTO: ANITA RIEMERSMA



Ook hier veiligheid in acht nemen

IN DE GYMZAAL

Een nadeel van squash is dat het niet zomaar in de gymzaal te beoefenen is. Om de leerlingen toch enigszins warm te maken voor squash zijn er in de gymzaal wel een aantal oefeningen te doen.

De eerste reeks oefeningen heeft te maken met balcontrole en hier is alleen een racket en een bal voor nodig. Het begin is heel simpel: leg de bal op het racketblad en loop heen en weer zonder dat de bal er af valt. De volgende stap is het hooghouden van de bal met het racket, eerst op één plaats, dan lopend. Hierna kan geprobeerd worden de bal omhoog te slaan en deze dan weer stil te leggen op het racketblad, zonder dat de bal valt. Een variant hiervoor is het laten stuiten van de bal op de vloer op één plaats net als 'dribbelen' bij basketbal, maar dan met een racket.

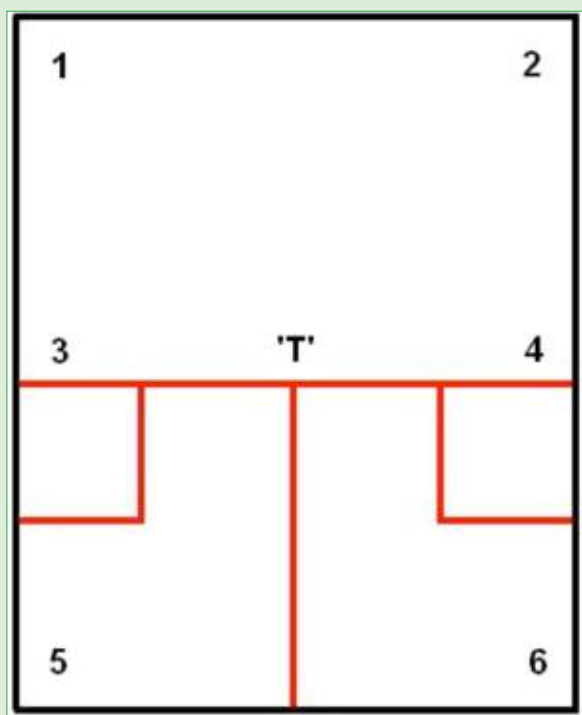
De tweede reeks oefeningen heeft nog steeds te maken met balcontrole, maar al meer met de squashslag. Hier is een plat stuk muur of raam, een racket en bal voor nodig. Er kan nu begonnen worden met het slaan van de bal tegen de muur naar jezelf toe. Het is de bedoeling zo veel mogelijk te variëren in de afstand vanaf de muur en de snelheid waarmee de bal geslagen wordt. Als dit goed gaat, kan geprobeerd worden hetzelfde te doen, maar dan in de volley. Bij een volley wordt de bal uit de lucht geslagen, zonder dat hij stuitert. Meerdere volleys achter elkaar slaan op dezelfde plek vereist veel controle, zeker als het snel gaat.

De derde oefening heeft te maken met beweging. Op de baan staat het middelpunt centraal. Dit punt heet de 'T' (op dit punt hebben de lijnen ook de vorm van de letter T). Vanaf de 'T' zou het

mogelijk moeten zijn in slechts een paar stappen bij elke bal op de baan te komen. Na het spelen van de bal wil een speler zo snel mogelijk terug naar dit punt om van daaruit weer naar de volgende bal te lopen. Er bestaan bepaalde looppatronen op de squashbaan. Deze kunnen in de gymzaal geoefend worden met wat pilonnetjes en een balletje.

Een voorbeeld:

De cijfers geven de plekken aan waar de bal vaak komt. Door in de gymzaal een soort van 'T' aan te geven en pilonnetjes te plaatsen op de plek van de cijfers, kunnen deze looppatronen geoefend worden. Hier kan heel creatief mee omgegaan worden. De opstelling is nu pilon 1 en pilon 2. Bij elke pilon ligt een balletje. De leerling haalt de bal op bij pilon 1 en legt hem terug op de 'T', dan haalt de leerling de bal op bij pilon 2 en gaat ook hiermee terug naar de 'T'. Vervolgens brengt de leerling de eer-



Bewegingspatronen

ste bal weer terug naar pilon 1 en de andere bal bij pilon 2. Dit kan een aantal keer worden herhaald, en dan zo snel mogelijk.

OP EEN ECHTE BAAN

Nederland telde in 2006 nog ongeveer 1100 squashbanen. Om squash te combineren met de gymles is het handig een aantal weken af te spreken. Een lessenreeks van drie tot vijf weken is goed te doen en ook voor de leerlingen interessant. De prijzen voor baanhuur verschillen per stad en per sportcentrum, maar het is vaak heel goed mogelijk om met het sportcentrum een aangepaste prijs af te spreken. In het meest ideale geval wordt uitgegaan van één baan per twee personen. Omdat dit qua bezetting in veel gevallen niet mogelijk is, is als vuistregel te gebruiken: maximaal vier personen per baan.

Squash wordt interessant voor kinderen vanaf de groepen 7 en 8. Op deze leeftijd zijn de meeste kinderen al in aanraking geweest met andere sporten en zijn ze hierdoor vaak al enigszins ontwikkeld op het gebied van oog-handcoördinatie; iets wat niet noodzakelijk is, maar wel kan helpen bij het beoefenen van squash.

Uit ervaring is gebleken dat squash in het voortgezet onderwijs gewaardeerd wordt door kinderen vanaf de leeftijd van

ongeveer 14 jaar. Ten eerste omdat de kinderen dan al een aantal jaren met elkaar in de klas zitten en elkaar dus ook beter kennen, wat het leuker maakt. Ten tweede zijn deze kinderen vaak op sportief gebied al redelijk ontwikkeld, wat het squashen makkelijker maakt.

MATERIAAL

Naast sportkleding heb je om te squashen drie dingen nodig: een racket, een bal en schoenen zonder zwarte zolen. Dat laatste is belangrijk omdat zwarte zolen af kunnen geven op de houten vloer en strepen achterlaten die nauwelijks meer weg te krijgen zijn. Squashcentra zullen schoonmaakkosten dan ook vaak op de dader verhalen. Dit is simpelweg te voorkomen door gewone indoorschoenen te dragen.

Er zijn verschillende squashballen op de markt (zie ook onderstaande tabel). Voor mensen die echt nog nooit gespeeld hebben, is het misschien wel het best om met een blauwe bal te beginnen. Die is iets groter dan de officiële wedstrijdbal en stuitert meer op. Hierdoor hebben de spelers meer tijd en kunnen ze wat meer gevoel krijgen met de bal. Verder is het zo dat de rubberen squashballen door contact met het racket en de muren opwarmen, waardoor ze meer gaan stuiteren. Als er al een aantal gevorderde spelers in de groep zitten, kan ook een bal met een gele stip gebruikt worden. Squashcentra hebben over het algemeen zelf huurrackets en squashballen liggen voor de verhuur. Van tevoren kan dit in de prijszonderhandeling meegenomen worden. In principe zijn er maar twee rackets per baan nodig. Een rally wordt gespeeld tussen twee personen en indien er meer mensen op één baan staan, is een squashracket zo gewisseld van persoon.

SPEELVELD

Nu alle materialen in orde zijn, kan de baan worden betreden. Vrijwel meteen zullen de rode lijnen op de muren en de grond opvallen. Deze lijnen markeren het speelveld waarbinnen de bal geslagen mag worden.

- De bovenste grenslijnen op de voormuur en de zijmuren zijn de uitlijnen. Een bal die de lijn of het vlak daarboven raakt, is uit en geldt als een punt voor de tegenstander.
- De onderste rode lijn op de voormuur wordt ook wel de 'tin' genoemd. Een bal op deze rode lijn of in het vlak daaronder is uit.
- De rest van de lijnen, dat wil zeggen de middelste lijn op de voormuur en de lijnen op de grond zijn alleen van toepassing op de service.

Type + kleur	Type speler	Grootte	Tijd in de lucht
Dunlop PRO Dubbelgeel	Professionele spelers	Traditionele grootte	Professionele hang-time
Dunlop Competition Geel	Clubspelers	Traditionele grootte	10% langere hang-time
Dunlop Progress Rood	Recreatieve spelers	6% groter dan de officiële bal	20% langere hang-time
Dunlop Max Blauw	Beginners	12% groter dan de officiële bal	40% langere hang-time

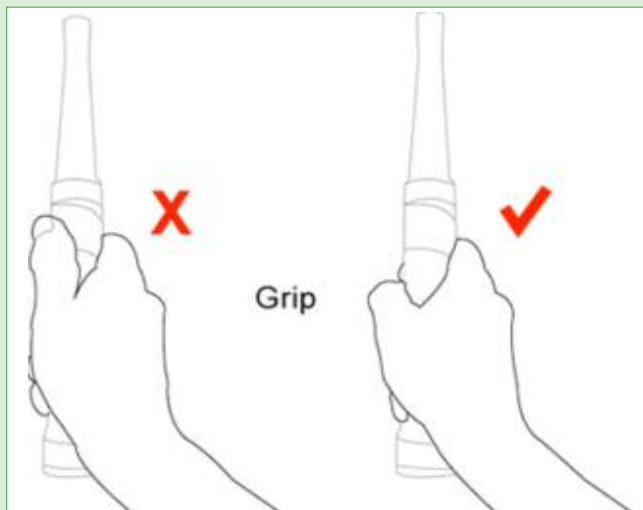
De service werkt als volgt. Minstens één voet moet volledig in het serveervak staan. De bal dient rechtstreeks naar de voor-muur gespeeld te worden tussen de servicelijn en de bovenste uitlijn. Daarbij moet de service in het andere vak aan de overkant terechtkomen (dus links als er van rechts geserveerd wordt en rechts als de service van links komt), waar de tegenstander de service staat op te wachten.

VEILIGHEID

Een belangrijk punt van aandacht voordat er gespeeld gaat worden, is de veiligheid. De veiligheid van jezelf en voor anderen staat bij dit spel voorop. Een racket van een tegenstander kan hard aankomen, maar een bal die vol op het lichaam geslagen wordt ook. Daarom dient afgesproken te worden dat de speler die de bal wil slaan, niet gehinderd mag worden in het slaan van die bal. Hinderen kan zijn doordat de tegenstander voor hem, naast hem of vlak achter hem staat zodanig dat de kans bestaat dat de tegenstander met het racket geraakt wordt. Maar het kan ook dat de tegenstander zodanig in de weg staat dat hij met de bal geraakt kan worden. In zo'n geval: Stop te allen tijde het spel! De regel is dat in zo'n geval een 'let' wordt gespeeld. Een let houdt in dat het punt overnieuw gespeeld wordt zonder dat er een punt toegekend wordt.

GREEP

Een eerste aanwijzing voor de leerlingen heeft betrekking op de greep van het racket. De kwaliteit van de slagen kan vaak al verbeterd worden door het racket goed in de hand te nemen. In tegenstelling tot de greep bij tennis staat het racketblad bij de greep van een squashracket veel meer 'open', en niet 'dicht'. Dit kan heel gemakkelijk aangeleerd worden door de zogenaamde 'V-greep'. Met de wijsvinger en duim wordt een virtuele 'V' gecreëerd. Het middelpunt van deze 'V' leg je, indien je het racket recht voor je houdt (blad omhoog en zodanig dat je tegen de zijkant van het racket aankijkt en niet tegen de snaren), in de linkerhoek van het rackethandvat. Let hierbij op dat de duim ook om het racket heen wordt gelegd.



Squashgreep

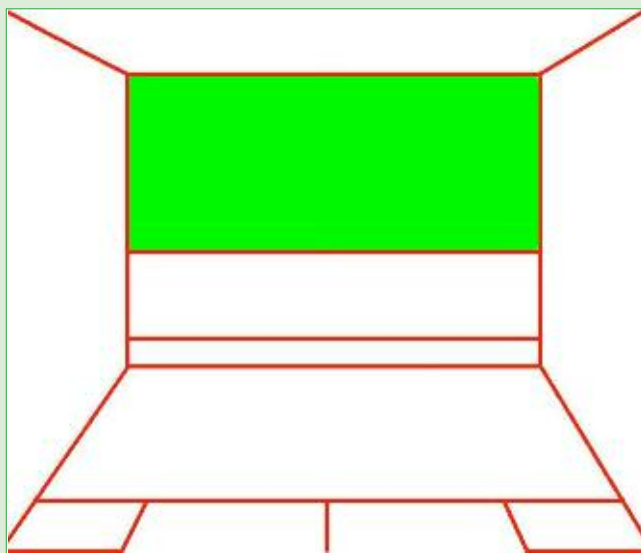
AANWIJZINGEN

De tweede aanwijzing die beginners gegeven kan worden, lijkt heel simpel maar wordt toch vaak vergeten. Dit is de aanwijzing: 'Blijf naar de bal kijken'. Het is tijdens het slaan van de bal belangrijk de ogen altijd gericht te hebben op de bal. Dit zal de kans op het goed raken van de bal, namelijk zo goed mogelijk in het midden van het racketblad, aanzienlijk vergroten. Mensen hebben vaak de neiging om tijdens hun slag al weg te kijken naar bijvoorbeeld de richting waar de bal heen zou moeten gaan. En ook als de bal geslagen is, dient hij nog met de ogen gevolgd te worden om te kijken waar de tegenstander de bal heen stuurt.

SPELVORMEN

'Het is heel leuk snel een punt te scoren, maar het geeft nog meer voldoening om iemand helemaal uit te spelen.'
(Beginnende speler na vijf squashlessen.)

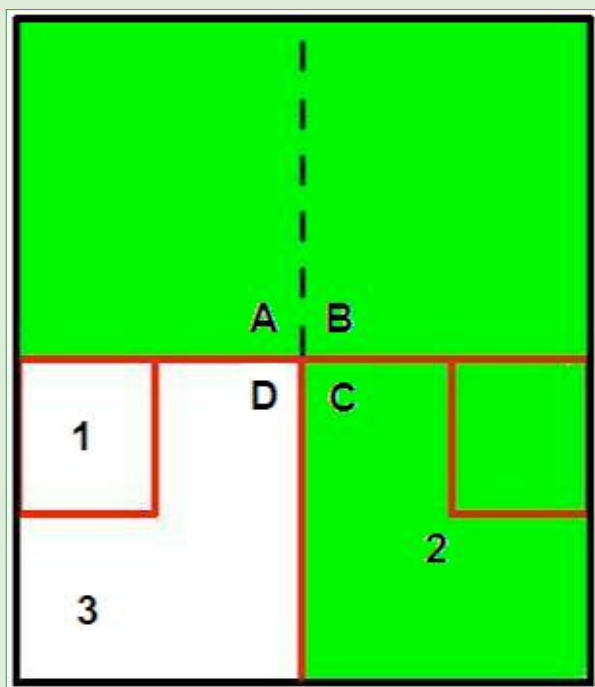
Er is een aantal spelletjes te spelen op de baan met twee of meerdere personen. Het eerste spel is om een wedstrijd te spelen met twee personen waarbij alle ballen boven de middenlijn moeten komen. Ten eerste vereist dit wat richtwerk en inschatting; de speler moet kijken waar de bal geraakt moet worden en de bal ook zodanig plaatsen. Omdat er verder niet heel gemakkelijk gescoord kan worden en de bal steeds vrij hoog teruggebracht wordt, zullen de rally's langer duren. Het idee hierbij is wel om zoveel mogelijk te variëren met het geven van richting aan de bal. Probeer, afhankelijk van waar de tegenstander staat te bepalen of je de bal rechtdoor, of juist schuin speelt.



Spel 1 boven de middenlijn

Indien je met meer dan twee personen op de baan staat (maximaal vier), wordt het lastig een partijtje te spelen zonder dat dit gevaarlijk wordt. Een geschikt spel in dit soort situaties is 'drie-kwart'. Zoals de naam al een beetje doet vermoeden, wordt er slechts gespeeld op driekwart van de baan. Er wordt een rally gespeeld tussen twee personen. De persoon of personen op de baan die niet aan bod komen, kunnen plaatsnemen in het kwart dat niet gebruikt wordt.

Dit zal verduidelijkt worden aan de hand van het volgende voorbeeld met illustratie. Neem de drie spelers één, twee en drie en een baan verdeeld in de vier kwarten A, B, C, D. Speler één en speler twee beginnen. Speler drie neemt niet deel aan het spel en staat in het kwart D dat niet gebruikt mag worden in de rally, maar alleen voor de service. Speler één serveert uit het kwart D naar speler twee die in kwart C ontvangt. De rally begint. De bal komt nu in kwart B, A en C. Dan speelt speler twee de bal in kwart D. De bal is uit. Speler één wint de rally. Speler één zal nu gaan ontvangen in kwart C, terwijl speler drie zich opmaakt om te gaan serveren uit vak D. Speler één wint ook de rally van speler drie en blijft ontvangen. Speler drie maakt plaats voor speler twee, die weer gaat serveren. Elke gewonnen rally telt als één punt en er kan doorgedaan worden tot iemand 15 punten heeft. Er kan dan gewisseld worden naar de tegenovergestelde zijde van de baan. Kwart C kan dan buiten beschouwing worden gelaten en dus wordt er gespeeld in de kwarten A, B en D. Indien er vier spelers op een baan staan, betekent dit dan dat er twee spelers staan te wachten in het kwart dat niet gebruikt wordt.



Driekwartten

Er kan natuurlijk ook gewoon een normale wedstrijd gespeeld worden tussen twee personen op één baan. De lijnen op de baan gelden zoals hier boven al uitgelegd is. Een belangrijke regel is dat indien de speler die aan service is een



Retourneren van de service

punt scoort, automatisch bij zijn volgende servicebeurt vanuit het andere servicevlak moet serveren. Verliest de speler die serveert de rally, dan is dit een 'hand-out'. De speler die de rally won, mag nu kiezen van welke kant hij gaat serveren.

DE PUNTENTELLING

Er zijn momenteel twee soorten puntentelling die algemeen aanvaard zijn. De professionele 'Amerikaanse' puntentelling en traditionele 'Engelse' puntentelling. Bij de Amerikaanse puntentelling geldt een point-a-rallysysteem, dat houdt in dat iedere gewonnen rally een punt oplevert. Bij 11 punten is het een game; wordt het 10-10 dan volgt een tie-break die gewonnen wordt bij twee punten verschil. Zo kan een game bijvoorbeeld eindigen in 13-11 of zelfs 18-16. Een wedstrijd is best-of-five games. Dit betekent dat de speler die als eerste drie games wint, de uiteindelijke winnaar is.

Bij de Engelse puntentelling kan alleen een punt gescoord worden als je zelf serveert. Een game wordt gespeeld tot negen punten. Wordt het 8-8, dan mag de tegenstander kiezen of er tot de negen of tot de tien gespeeld wordt. Ook hier is een wedstrijd best-of-five games.

De Amerikaanse point-a-rally puntentelling wordt over het algemeen als attractiever beschouwd. Als men nog nooit gesquasht heeft, is dit waarschijnlijk het beste systeem om te gebruiken. De puntentelling is gemakkelijk toe te passen en de wedstrijden zullen meer gelijk op gaan, omdat elke rally die gewonnen wordt een punt oplevert.

Sander Kock is lid van de nationale squashselectie en combineert dit momenteel met de studie Economie & Bedrijfskunde aan de UvA in Amsterdam.

Correspondentie: sanderkock@xs4all.nl