



# AAN DE SLAG MET SQUASH (2)

*It's all about technique!*

**Het vorige deel van de driedelige serie over squash ging vooral over hoe u in uw gymlessen met squash kunt beginnen en hoe u hiermee aan de slag kunt op de echte squashbaan. In dit tweede deel zal meer worden ingegaan op de techniek van de squashslag en andere aspecten die hierbij komen kijken. Door: Sander Kock**

Een juiste techniek is van belang omdat de bal dan beter geslagen kan worden. Het is dan gemakkelijker om een bal de juiste richting te geven en dus meer controle te krijgen over je slagen. Natuurlijk kun je niemand in een paar squashlessen de volledige squashtechniek aanleren. Dat moet ook niet de insteek zijn. De leerlingen moeten het vooral leuk vinden om te squashen, zonder dat ze voortdurend gewezen worden op een verkeerde techniek. Maar als ze zich ervan bewust zijn hoe de slag wordt uitgevoerd en daarvoor een aantal handige tips krijgen, kan dat het spelplezier aanzienlijk vergroten. Dit deel is dan ook vooral een handleiding voor leraren die met behulp van de besproken punten leerlingen kunnen helpen hun squashspel te verbeteren.

Er wordt een aantal technische aspecten beschreven van het voetenwerk en het slagwerk. Vervolgens komen enkele squashslagen aan bod die erg belangrijk zijn bij het spelen van squash. De eerste slagen die behandeld worden, zijn de service en de servicereturn. Verder gebruik ik de lengte en crosscourt, omdat deze de basis zijn van alle rally's.

## HET VOETENWERK

Het voetenwerk is een belangrijk onderdeel van squash. Het snel kunnen bewegen op de baan stelt je ten eerste in staat veel ballen van je tegenstander terug te spelen, 'op te halen'. Ten tweede zorgt dit ervoor dat je de ballen snel kunt nemen en zo meer druk op je tegenstander kunt uitoefenen. Op de fotoseries is te zien met

welk been je normaal gesproken het best in kan stappen (naar de bal toe stappen). Dit is het been dat het dichtst bij de voormuur is. In de praktijk komt het echter vaak voor dat je met je 'verkeerde' been instapt omdat je onder druk staat of de bal verkeerd hebt ingeschat. Dat is op zich geen probleem. Wel is van belang dat je dan met je bovenlichaam zo goed mogelijk naar de bal probeert toe te draaien om zo de bal goed te kunnen raken.

Verder zijn er nog drie punten waar tijdens de slag op gelet kan worden.

- 1 Tijdens het uitvoeren van de slag draaien de voeten zijwaarts en wijzen ze in de richting van de zijmuur.
- 2 Er wordt een grote pas naar de bal gemaakt nadat de bal heeft gestuiterd, waarbij het lichaamsgewicht op het voorste been komt te liggen. Dus eerst laat je de bal stuiten, dan volgt de stap en vervolgens de slag.
- 3 Na het raken van de bal wordt niet doorgestapt (achter de bal aan), maar teruggestapt in de uitgangshouding. En van daaruit wordt geprobeerd terug te bewegen naar de 'T'.



Forehandreturn voetenwerk





Backhandreturn voetenwerk

## DE DRIE FASEN VAN DE SLAG

Een slag heeft eigenlijk drie fasen: de achterzwaai, het raakpunt en de uitzwaai. Ik zal kort ingaan op elk van deze drie fasen en aangeven waarop gelet moet worden.

### De achterzwaai

- 1 Belangrijk bij de achterzwaai is het indraaien van de schouders. Bij een lengtebal (zie verderop) probeer je je schouders evenwijdig aan de zijmuur te houden.
- 2 Het racket moet goed naar achteren gebracht worden, om de bal harder te kunnen slaan. Het racket wordt in de lucht naar achteren gestoken, waarbij je je hand ongeveer op schouderhoogte brengt.
- 3 Je hebt je elleboog gebogen; je bovenarm blijft dicht bij je lichaam.
- 4 Je verplaatst je lichaamsgewicht naar je voorste been (hierboven is uitgelegd welk been dat is).

### Het raakpunt

- 1 Bij het slaan van de bal wordt de elleboog als eerste in beweging gebracht, waarna de onderarm volgt.
- 2 Het racketblad is nog steeds geopend. (In het vorige deel is de 'V-greep' al aan de orde gekomen. Deze greep zorgt er onder andere voor dat het racketblad in een open stand staat.)
- 3 Probeer hierbij de pols zoveel mogelijk te fixeren. Dit wil zeggen: je pols stijf te houden terwijl je slaat, zodat de stand van je racket ten opzichte van je arm hetzelfde blijft.

Zorg dat je bij het raken van de bal goed afstand houdt van de bal. Als je te dicht bij de bal staat, belet dit je om een goede bal te slaan omdat je de bal niet goed in het midden van het racket kan raken. Door verder van de bal af te gaan staan en meer je arm te laten zwaaien, voorkom je dit. Mensen die nog nooit gesquasht hebben, willen vaak zo graag de bal slaan dat ze er te dicht op komen te staan en bij het slaan zichzelf eigenlijk in de weg staan.

Het beste is als de slag ongeveer gemaakt wordt rond kniehoogte. Daarbij is het belangrijk de bal zo goed mogelijk te timen. Je wil de bal niet te snel na de stuit nemen, maar ook niet te laat. Het beste is om de bal te raken na de stuit op min of meer het hoogste punt, voordat de bal weer begint te dalen.

### De uitzwaai

- 1 De uitzwaai dient om de slag af te maken. Op het moment dat de slag goed afgemaakt wordt, wordt er meer snelheid en kracht gegenereerd, waardoor de bal meer vaart krijgt.
- 2 Het racket eindigt bij de uitzwaai vóór het lichaam bij de andere schouder.
- 3 Tijdens de uitzwaai draaien de schouders nauwelijks mee. Op het moment

dat er meege draaid wordt met de schouders, verlies je de controle over de bal. Je stuurt de bal met je arm.

## DE SERVICE

Net als bij iedere andere racketsport heb je bij squash te maken met een forehand en een backhand.

Bij de service is de meest gebruikelijke manier om onderhands met de forehand te slaan, ongeacht van welke kant van de baan er geserveerd wordt. Je hebt dan de meeste controle om de bal onder de juiste hoek van de voormuur naar de zijmuur te spelen.

Door onderhands te serveren kan de bal veel gemakkelijker diep achter in de andere kant van de baan worden geslagen. Veel beginners denken dat er net als bij tennis bovenhands geserveerd moet worden. Vaak is deze slag wel harder, maar minder gecontroleerd en de kans is groot dat de bal onder de servicelijn op de voormuur komt en dus fout is. Een andere veel gemaakte fout is dat het lichaam te veel bewogen wordt tijdens het slaan. Dat heeft vaak tot gevolg dat de bal niet goed geraakt wordt en er dus geen controle meer is over richting en snelheid.

Bij de service is het belangrijk de bal goed te plaatsen zodat de tegenstander niet meteen het initiatief in de rally kan overnemen met een aanvallende bal. Het mooiste is om de service ongeveer een halve meter voor de tegenstander de zijmuur te laten raken zodat de bal niet in één keer geretourneerd kan worden en de tegenstander de bal dus eerst moet laten stuiten. Er kan hierbij gevarieerd worden in hoogte en snelheid.

## DE SERVICERETURN

Bij het ontvangen van de service sta je altijd net achter de servicebox, niet te dicht bij de zijmuur, maar ook niet te ver achter in de baan. Dit is de ideale positie omdat je van hieruit eenvoudig één stap zijwaarts kunt maken om de bal te volleren, voor of nadat hij net de zijmuur heeft geraakt. Wanneer je de bal niet volleert, stap je naar achter om de bal na de stuit terug te spelen.

Het is belangrijk om in afwachting van de bal het racket alvast goed hoog te houden, zodat je de bal ook meteen uit de volley kunt slaan. Als je wacht tot na de stuit, bestaat de kans dat de bal dood in de hoek neervalt.



Servicereturn



## LENGTEBALLEN EN CROSSCOURT

Bij het kijken naar topsquashers, maar ook bij het zelf spelen, zal opvallen dat ballen diep achterin en vooral recht langs de muur zeer belangrijk zijn. Deze slagen gelden als de basis voor een rally. Indien een speler in staat is ballen goed naar de achterkant van de baan te spelen, kan hij daarmee zijn tegenstander achter in de baan houden, waardoor hij zelf de 'T-positie' kan innemen en van hieruit kan gaan aanvallen met een korte aanvallende bal. Een bal langs de muur naar achteren wordt in het squash een 'lengte' genoemd. Bij een lengte wordt de bal ongeveer tussen de speler en de zijmuur in gespeeld. Je moet dus proberen zoveel mogelijk naast de bal te komen en daarbij je schouders 'in te draaien' in de richting van de bal (dat wil zeggen: de lijn die je twee schouders vormen, wijst in dezelfde richting als waarin je de bal wilt slaan). Een crosscourt is een bal die schuin naar de voormuur wordt geslagen en daarmee aan de andere kant van de baan terecht komt. Bij zo'n crosscourt probeer je de bal meer vóór je, dus eerder, te raken, zodat je een goede hoek hebt om de bal naar de andere zijmuur te spelen.

## OEFENINGEN

Eén manier om bij de lessen tips over te brengen aan de leerlingen is door het voorbeeld van de goed spelende leerlingen. Je loopt dan af en toe de baan op om te vertellen wat ze eventueel kunnen verbeteren in hun slagen. Een andere optie is om een aantal leerlingen apart te nemen, ongeveer drie of vier per baan en ze achter elkaar op de 'T' te laten staan. Zelf kun je dan van achteruit de bal aangeven, waarna steeds de voorste in de rij de bal terugslaat en daarna weer achter in de rij aansluit. Voor lengtes speel je daarbij de bal steeds net iets boven de middenlijn, waarna de leerling de bal weer naar jou terugspeelt. Er kan hier natuurlijk per kant gewisseld worden. Dit is een goede manier om lengtes te oefenen, waarbij de leerlingen van de uitleg kunnen leren, maar ook heel goed van elkaar. Leerlingen leren vaak sneller als ze zien wat ze zelf doen of wat ze moeten doen. De slag zou 'droog' voorgedaan kunnen worden, waarna de leerlingen het na kunnen doen. Verder kan er ook vaak gebruik worden gemaakt van de weerspiegeling van de glazen achterwand. Hierin kun je jezelf bekijken en kijken wat je eventueel fout doet. Belangrijk is dan wel dat de leerlingen van tevoren weten waar ze op moeten letten.

Er zijn ook oefeningen waarbij de focus ligt op het uitvoeren van slechts een beperkt aantal slagen. Dit hoeft niet een hele gymles lang te duren, maar vaak is het wel goed om ze even te oefenen. Hieronder staan ze kort uitgelegd.

### Lengtes forehand/backhand

Er wordt opgeslagen met een gewone service en daarna worden er alleen maar lengtes

gespeeld aan de forehand- of backhandkant van de baan. Je probeert hierbij de ballen zo diep mogelijk achterin en zo strak mogelijk langs de muur te krijgen.

### Lengte/lengte/cross

Er kan wat meer variatie in gebracht worden door er een crosscourt bij te halen. Speler A begint met een lengtebal. Speler B speelt ook een lengtebal. Speler A speelt vervolgens een crosscourt, waarna speler B weer een lengte speelt aan de andere kant van de baan etc.

### Lengtegame

Twee andere oefeningen met iets meer een wedstrijdelement zijn een game achter in de baan en een crosscourtgame. Bij een lengtegame wordt alles achter in de baan gespeeld, achter de rode lijn, daarvoor is de bal uit. De spelers mogen daarbij een lengtebal spelen of een crosscourt. De rally gaat door tot iemand een fout maakt of iemand de bal niet meer kan terugspelen. Er wordt gestart met een normale service en een gewone puntentelling kan worden gebruikt.

### Crosscourtgame

Een crosscourtgame is een wedstrijd waarbij speler A de hele linkerkant voor zijn rekening neemt en speler B de hele rechterkant. De rode lijn die de vloer in het achterste deel van de baan in tweeën deelt, wordt voor dit spelletje denkbeeldig naar voren doorgetrokken. Bij dit spelletje mogen alle ballen gespeeld worden, kort en lang, als de bal maar naar de andere kant van de baan gaat. In vergelijking met de lengtegame komt hier iets meer tactiek bij kijken, waarbij je elkaar kan proberen uit te spelen (bijvoorbeeld iemand die achterin staat, verrassen met een korte bal). Omdat de forehandkant vaak makkelijker is om te slaan, is het eerlijker om elke vijf punten van kant te wisselen. Bij deze spelvorm is de Amerikaanse point-a-rally-puntentelling tot de 15 het handigst.

*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*