



AAN DE SLAG MET SQUASH (3)

De winnende tactiek

In dit laatste en afsluitende deel over squash komt een deel van de tactiek van het squashspel aan bod. In het eerste deel zijn de beginselen van het squash behandeld en het tweede deel ging in op de techniek van de slag. In dit deel wordt een aantal tips gegeven, gericht op de beginnende squasher. Daarnaast komt nog een aantal slagen aan bod, waarna ik zal afsluiten met een verhaal hoe er binnen de squashles een klein toernooitje op te zetten is. Door: Sander Kock

Squash wordt door trainers en professionals soms wel omschreven als een gevecht om de 'T'. De speler die de positie op de 'T' het best kan behouden en van daaruit het spel weet te domineren, die wint. Wie op de 'T' kan blijven staan en dus zo min mogelijk hoeft te lopen, kan de tegenstander al het werk laten doen en hem dwingen vanuit alle hoeken van de baan de bal terug te halen.

Bij beginners zal die situatie niet zo gauw optreden, omdat spelers die nog maar weinig gevoel voor het spel hebben, onverwachte, onbedoelde of ontactische, maar dan wel verrassende ballen kunnen of willen slaan, die snel punten opleveren. Toch is er in het begin ook al wat te zeggen over een zekere tactiek die toegepast kan worden om het je tegenstander zo lastig mogelijk te maken.

Zoals in het vorige artikel is behandeld, ligt de basis voor een squashrally bij de lengtes in de achterkant van de baan. Goede strakke ballen langs de muur of ballen diep achterin zijn lastig terug te spelen. Hieruit kunnen zo mogelijkheden ontstaan om aan te vallen, door bijvoorbeeld de ballen hard en laag of zacht voorin te spelen, het liefst zo ver mogelijk bij de tegenstander vandaan. De rally begint natuurlijk met de service. Op het moment dat een speler al meteen een goede diepe service weet te spelen die de tegenstander nog maar net kan retourneren, komen er kansen om aan te gaan vallen. De tegenstander op zijn beurt wil niet bij de service meteen in de verdediging worden gedwongen en probeert de bal bijvoorbeeld uit de volley te nemen en daarbij diep achterin terug te spelen.

Je kunt de bal op verschillende manieren diep achterin spelen. Door hard te slaan komt de bal harder terug naar achter. Het

gevaar hierbij is wel dat je soms te hard slaat en de bal via de achterwand terug stuiterd naar voren, waardoor hij makkelijker terug te spelen is. Daarom is het een goed idee om te variëren met de hoogte van je ballen: hoe hoger je de bal op de voormuur slaat, hoe verder hij naar achteren komt. Daar hoeft je helemaal niet hard voor te slaan. Voor spelers die wat minder kracht hebben, is het de ideale manier om de bal toch diep achterin te krijgen.

Het liefst wil je dat de ballen die je speelt, achter het servicevlak stuiten en niet te veel terugkomen van de achterwand. Probeer dus de bal niet alleen achterin te mikken, maar op een specifiek deel van de baan waar hij zou moeten stuiten. Het liefst zo strak mogelijk langs de muur, want zo is de bal lastiger te retourneren.

AANVALLEN

Er zijn verschillende manieren om op de baan aan te vallen. De meest gebruikelijke manier is om de bal 'kort' te spelen. Dat wil zeggen dat je een bal speelt die niet ver van de voormuur terugkomt en enigszins voor in de baan blijft 'hangen'. Tactisch gezien is het beste om pas een korte bal te spelen als de tegenstander achter je staat. De tegenstander zal zo helemaal naar voren moeten lopen om de bal op te halen. Hoe scherper de bal is (dus hoe minder hij omhoog komt na de stuit en/of hoe dicht bij de muur hij blijft), hoe meer moeite je tegenstander daarmee zal hebben. Als hij de bal haalt, kun je die vervolgens weer naar achteren spelen om je tegenstander daar weer naar toe te laten lopen. Je kunt de korte bal na de stuit spelen, maar ook in één keer uit de volley; dit geeft je tegenstander minder tijd.

Een andere effectieve aanvalsbal is een harde lage bal net boven de tin. Dat wordt ook wel een killshot genoemd. De bal kan rechtdoor of schuin gespeeld worden. Het beste moment om zo'n bal te spelen is als de tegenstander een makkelijke bal geeft die rond het midden van de baan of voor in de baan blijft hangen. Als je rechtdoor speelt, probeer de bal dan via de voormuur bij de zijmuur te laten eindigen, zodat hij daar niet meer omhoog komt. Als je de bal laag schuin speelt, probeer hem dan goed wijd te spelen zodat hij uit het bereik van de tegenstander blijft.

DE BOAST

Een andere bal om goed de hele baan te gebruiken is de boast. De boast is een slag waarbij je via de zijmuur naar de voormuur speelt. Ook de boast kun je slaan om aan te vallen in de rally, hierbij je tegenstander uit positie te krijgen en bijvoorbeeld helemaal van de achterkant van de baan naar de voorkant te laten lopen om de bal op te halen. Als je de boast niet te vaak speelt, maar vooral als afwisseling, is het verrassingseffect groter.

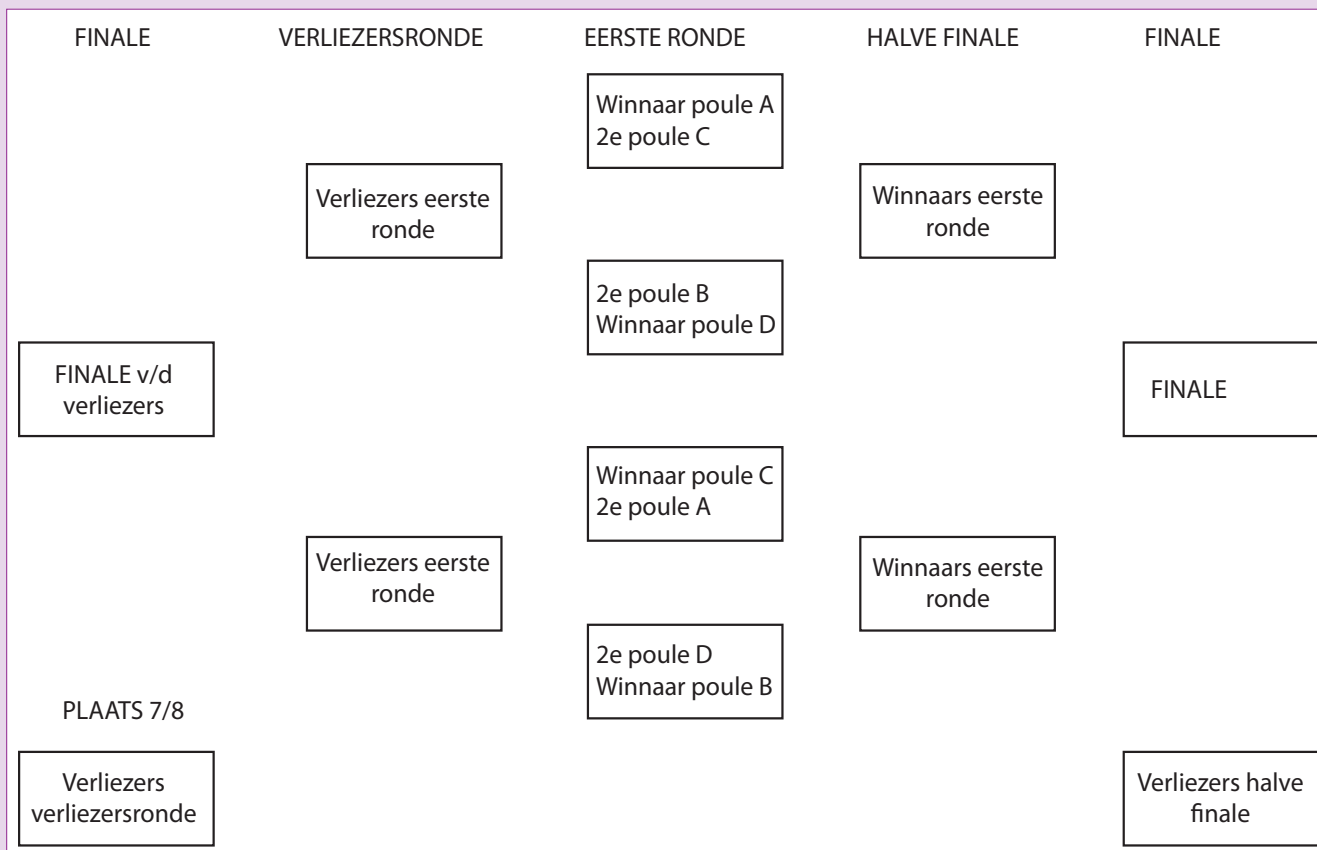
Een boast kan ook gebruikt worden als laatste redmiddel. Als de bal van je tegenstander goed diep achter in de hoek komt, is een boast soms de enige manier om de bal nog op de voormuur te krijgen. Op de foto's is te zien hoe een boast vanuit achter in de hoeken gespeeld moet worden. Het instappen gaat

daarbij zoals al in het vorige artikel staat beschreven: aan de rechterkant van de baan stap je in met je linkerbeen en aan de linkerkant van de baan met je rechterbeen. Een aantal belangrijke punten waar op gelet moet worden tijdens het spelen van een boast zullen hieronder puntsgewijs weergegeven worden.

- Belangrijk bij het spelen van een boast is dat er voldoende afstand moet zijn tot de bal. Hierdoor kan je een volle slag maken en de bal met meer kracht slaan. Denk eraan: te hard slaan is ook niet goed, omdat de bal dan te veel terugstuiter naar achteren.
- Je draait je schouderas in, in de richting van de hoek, waardoor je met je rug naar de voormuur komt te staan.
- Je moet proberen zo goed mogelijk 'onder' de bal te komen met je racket om de bal zo via de zijmuur uiteindelijk op de voormuur te krijgen. Om dit te bereiken is het belangrijk dat je goed 'diep' zit.
- Het raakpunt van de bal ligt in het verlengde van het instapbeen. Op deze manier kan je de juiste hoek maken met de bal. Je speelt de bal iets voor je lichaam in de zijmuur. Je zult zien dat de bal zo op de voormuur komt.
- Als je achter in de baan een boast gaat spelen, probeer dan niet vanaf de T-positie rechtstreeks richting de hoek te lopen, maar loop eerst recht naar achteren en dan richting de zijmuur. Dit voorkomt dat je te veel ingedraaid staat naar de hoek en de bal te vroeg op de zijmuur speelt, waardoor die de voormuur helemaal niet haalt.

FOTOS: GBEERT DIJKSTRA, NETWERKPEPS





Voorbeeld afvalschema

Afhankelijk van de hoek waarmee je de bal slaat, kan er een tweemuursboast of een driemuursboast uit komen. Bij een tweemuursboast raakt de bal de zijmuur en de voormuur. Bij een driemuursboast raakt de bal de zijmuur, dan de voormuur en vervolgens nog vóór de grond te raken ook de andere zijmuur. Hoe verder je de bal vóór je raakt, hoe sneller er een tweemuursboast uit komt. Wanneer je de bal iets meer náást je slaat, wordt de hoek kleiner en zal er een driemuursboast uit komen.

Als je de boast vanuit de hoeken goed onder de knie hebt, kan je proberen een iets aanvullender boast te spelen.

Voor zo'n bal sta je iets minder ver ingedraaid naar de zij/achtermuur. Zo lijkt het namelijk of je een lengte of een crosscourt gaat slaan. In plaats daarvan sla je de bal echter in de zijmuur en je probeert hem daarbij zo laag mogelijk te spelen, net boven de tin, waardoor hij veel lastiger terug te spelen is. Ook vóór in de baan is het mogelijk om een boast te spelen, als afwisseling voor een bal rechtdoor.

Ga vervolgens wel weer goed terug naar de 'T', want áls de tegenstander jouw boast haalt, moet je gereed staan zijn volgende bal zowel voorin als achterin de baan op te halen.

OEFENEN

Een goede oefening om deze slag in praktijk te brengen is de boast/lengte-oefening. Deze oefening kan uitgevoerd worden met twee of drie spelers. De baan wordt hierbij opgedeeld in twee delen: de voorkant van de baan (voor de middenlijn) en de achterkant van de baan (achter de middenlijn). Indien er



FOTO: ANITA RIEMERSMA

Elleboog dichtbij lichaam

met twee spelers gespeeld wordt, staat één speler voor in de baan en één speler achter in de baan. Met drie spelers staat nog steeds één speler voorin de baan en de andere twee staan achterin, één aan de rechterkant en één aan de linkerkant. De speler die voorin de baan staat, slaat lengtes, de speler(s) achterin speelt een boast. Probeer daarbij na het slaan van de bal goed terug te stappen naar de 'T'. Ten eerste wordt de oefening zo intensiever, en ten tweede wordt zo meer een wedstrijdssituatie gesimuleerd.

EEN TOERNOOITJE

Het is bij squash heel goed mogelijk binnen de gymles een klein toernooitje op te zetten. Hoe de opzet het beste kan zijn, hangt een beetje af van het aantal spelers en leerlingen per klas. Het is vaak het beste om te starten met poules en daarna over te gaan op een afvalstelsel, waarbij de winnaar steeds een ronde verder komt.

Het doel van deze opzet is om iedereen uiteindelijk tegen een speler van hetzelfde niveau te laten spelen. Verdeel daarom het niveau zo gelijkmatig mogelijk over de poules. Zijn er 16 kinderen, dan kun je vier poules van vier maken. Na de poules kun je dan twee categorieën maken, een A-categorie en een B-categorie. De nummers één en twee uit de poule gaan naar de A-categorie en de nummers drie en vier uit de poule naar de B-categorie. Zijn er bijvoorbeeld 24 kinderen, dan kan je acht poules van drie spelers maken, waarna er drie categorieën volgen, de nummers één van de poule gaan naar de A-categorie, de nummers twee naar de categorie B en de nummers drie naar de categorie C. Is er sprake van een oneven aantal, dan zal er in één van de poules een speler minder zitten en tijdens het afvalstelsel zal er per ronde steeds één speler zijn die niet speelt. Wees enigszins creatief met dit systeem en speel, afhankelijk van de tijd, een game tot de 11 of 15 punten, met de Amerikaanse point-a-rally-puntentelling.

KIJKEN NAAR DE BAL

Het is al een keer eerder gezegd, maar goed kijken naar de bal is essentieel om het squashspel te leren beheersen. Kijken naar de bal houdt in: de bal volgen tijdens het spel. Het gebeurt vaak dat spelers naar de voormuur kijken en niet naar de bal als ze de bal naar achteren hebben gespeeld. Daardoor moeten ze de hele voormuur in de gaten houden totdat de bal daar



FOTO: ANITA RIEMERSMA

Mooi ingestapt

weer verschijnt. Vervolgens reageren ze op de bal en als dat dan te snel moet gebeuren, missen ze die. Door naar voren te blijven kijken hebben ze ook niet de kans genomen hun tegenstander te observeren en te anticiperen op de bal die geslagen gaat worden. Door de bal met de ogen te volgen weet je wanneer hij geslagen wordt en waar hij heen gaat, en dat weten zorgt voor een zekere rust in je spel. Je bent dan niet aan het reageren, maar aan het anticiperen. En wie zover is dat hij anticipeert in plaats van reageert, zal zien dat zijn spel snel verbetert.

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