



**Squash Bond
Nederland**
Spelregels

***Samenvatting
van de
squashregels***

INHOUDSOPGAVE



Inleiding.....	3	De baan op!.....	9	Als je zelf scheidsrechter bent ...	15
Hoe speel je squash?	3	Opwarmen en inslaan	9	Hoe lang mogen spelers inslaan?	15
Veilig squashen.....	3	Wie begint?	9	Wat doe je als je een foute bal ziet?	15
Spelen zonder officiële scheidsrechter.....	3	Jij hebt de toss gewonnen, wat nu?.....	9	Hoe houd je als scheidsrechter de stand bij?	15
Waarom dit boekje?	3	Wanneer is je service goed?.....	9	Wat doe je als iemand vanaf de verkeerde kant serveert?	16
Word squashmaster!.....	3	Wat doe je als je de service ontvangt?	10	Wat doe je als je twijfelt?	16
Squashgedragscode	4	Hoe eindigt een rally?	10	Wat doe je bij gevaarlijk spel?.....	16
Even nadenken voor je de baan opgaat	4	Wat doe je als je de rally wint?	10	Hoe lang mogen spelers uitrusten na een game?..	16
Veiligheid voor alles: de let- en stroke-regels	4	Puntentelling	10	Wat heb je nodig als je gaat squashen?.....	17
Je lekker uitleven en... je inhouden	4	De let-, stroke- en no-let-regel.....	11	Kleding.....	17
Fair play.....	4	Wat zijn de consequenties van een let-, stroke- of no-let-beslissing?.....	11	Schoeisel.....	17
Anderen aanmoedigen als publiek.....	5	Wanneer is het een let, wanneer een stroke, wanneer een no let?.....	11	Racket	17
Het 'après-squash'	5	Veel voorkomende let-, stroke-, en no-let-situaties	12	Squashballetje	17
Hoe ziet een squashbaan eruit?.....	6	Een bijzondere situatie: turning	14	Squashbril	17
Squashlagen en tactische tips	7			Wist je dat.....	18
De lengteslag ('drive' en 'cross').....	7				
De lob.....	8				
De dropshot	8				
De boast.....	8				
De strijd om de T.....	8				

INLEIDING



Squash is een ideale racketsport voor jong en oud. Je kunt ook als beginner al heel vlug een leuke partij spelen. Squash is snel, dynamisch. En: je kunt er al je energie in kwijt!

Hoe speel je squash?

Je speelt squash meestal met zijn tweeën. Je staat samen op een baan met vier wanden. Het spel is simpel: je slaat om de beurt de bal. De bal mag alle wanden raken, maar moet in elk geval tegen de voormuur aankomen. Je mag de bal maximaal één keer laten stuiten. Het doel is de bal zo te spelen, dat je tegenstander hem niet meer kan terugslaan. Of dat hij hem fout terugslaat.

Veilig squashen

Je rent met zijn tweeën in een kleine ruimte alle kanten op. Van voor naar achter, en van links naar rechts. Je hebt waarschijnlijk al gemerkt dat je elkaar makkelijk in de weg kunt lopen. Of elkaar hard kan raken met racket of bal. Als squasher moet je daarom steeds beoordelen of je nog veilig de bal kunt slaan. Of dat je de rally moet stoppen.

Spelen zonder officiële scheidsrechter

Bij squashen speel je vaak zonder officiële scheidsrechter. Net als bij tennis. Je beoordeelt, samen met je squashpartner, of een bal goed of fout is. En je houdt samen de stand bij.

Als je een toernooi speelt, of competitie, gaat het iets anders. Dan ben je bij elkaar scheidsrechter op momenten dat je niet zelf hoeft te spelen. Het is daarom belangrijk om de spelregels snel te kennen. Als iedereen de spelregels goed kent, verlopen je partijtjes prettiger en veiliger.

Waarom deze uitgave?

Er is natuurlijk een [officieel spelregelboek](#). Dat wordt bij officiële wedstrijden gebruikt. Voor jou als beginnende squasher hebben we daar de belangrijkste regels uitgehaald. En in heldere taal opgeschreven. Achter in het boekje vind je een uitleg van veel voorkomende squashtermen. Ook voor de gevorderde squashers is dit boekje een handig naslagwerkje. En... wil je meer weten? Geef je dan op voor een [spelregelcursus van de bond](#).

Word squashmaster!

Namens Squashbond Nederland wensen we je veel lees- en squashplezier. En we dagen je uit. Lees de spelregels. En check daarna je spelregelkennis en spelinzicht met de SBN squashmasterztest!

SQUASHGEDRAGSCODE



Om het spelletje leuk en veilig te houden is een aantal gedragsregels van belang.

Even nadenken voor je de baan opgaat

Je zorgt ervoor dat de deur van de squashbaan goed dicht is tijdens het spelen.

Wil je zelf de baan opgaan en staat er iemand op? Dan check je eerst of de speler op de baan dit in de gaten heeft.

Veiligheid voor alles: de let- en stroke-regels

Merk je tijdens het spel dat je tegenstander vlak bij je staat? En dat je hem met je racket zou kunnen raken? Of staat je tegenstander tussen jou en de voormuur? En is er een kans dat jij hem met jouw bal raakt? Stop dan meteen. Hier zijn de let- en stroke-regels voor. Deze regels leggen we verderop uit.

Beginnende squashers vinden deze regels vaak lastig, en soms wat flauw. Spreek elkaar erop aan. Beter flauw stoppen dan een racket vol in het gezicht van je tegenstander slaan. Of de bal per ongeluk keihard op zijn lichaam meppen.

Dit geldt ook als jij met je rug naar de voormuur staat, en jij je tegenstander niet ziet. Op het moment van slaan weet je dan niet of hij in de baan van jouw bal kan staan. Ook dan stop je meteen.

Je lekker uitleven en... je inhouden

Leef je vooral uit in het rennen naar de bal. En in het slaan van de bal. En houd je in naar je tegenstander en naar de scheidsrechter. Zo houd je het met elkaar veel prettiger op de baan.

In officiële wedstrijden wordt het gooien met rackets en het fel reageren op scheidsrechters bestraft met puntverlies. En bij herhaling met game- en zelfs wedstrijdverlies.

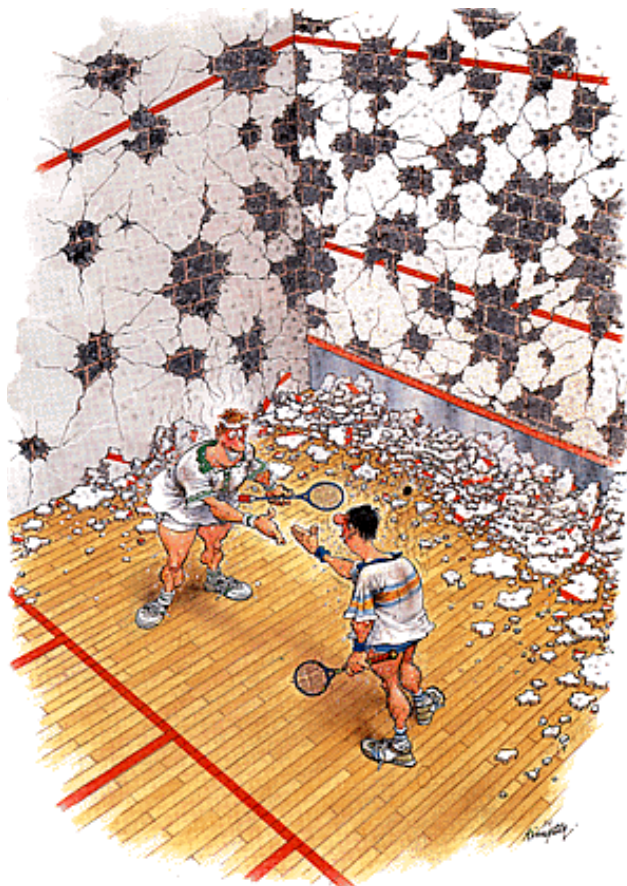
Fair play

Het spel gaat snel. En het is niet altijd makkelijk om te zien of je de bal goed terugslaat. Of dat de bal voor de tweede keer stuitert. Of dat de bal in of uit is. En je speelt meestal zonder scheidsrechter, of zonder ervaren scheidsrechter.

Geef daarom zelf eerlijk toe als je de bal na de tweede stuit pas terugslaat. Of als je bal uit was. Of als je zag dat de bal van je tegenstander in was. Dit stimuleert je tegenstander om hetzelfde te doen. En daarmee stijgt jullie spelplezier in hoge mate! Een goede gewoonte hierbij is: bij twijfel over een goede of foute bal speel je de rally opnieuw.

Ook is het handig om voor de service steeds even hardop de stand te zeggen.

SQUASHGEDRAGSCODE



Anderen aanmoedigen als publiek

Jouw favoriet toejuichen is leuk. En het blijft leuk als je ook de tegenspeler in zijn waarde laat. Zorg ervoor dat die zich kan blijven concentreren op zijn wedstrijd.

Hoe steun je je favoriet nog meer? Door je niet ongevraagd met de beslissingen van de scheidsrechter te bemoeien. Wijs andere mensen er zo nodig ook op dat de scheidsrechter beslist.

Je helpt zo jouw favoriet om zich minder af te laten leiden door discussies over de scheidsrechter. Hij kan zich dan veel beter blijven concentreren op zijn eigen spel. Bovendien blijft het een stuk gezelliger langs en op de baan.

Het 'après-squash'

Onder het genot van een drankje de wedstrijd nabespreken. Een belangrijk onderdeel van het spel! We gunnen je een tegenstander die jou na afloop oprecht complimenten wil geven over jouw spel en inzet.

HOE ZIET EEN SQUASHBAAN ERUIT?

*Een squashbaan heeft vier wanden.
Tegenwoordig is de achterwand vaak van
glas. Er staan veel lijnen op de muren en
de vloer. Hoe heten al die lijnen?*

Een squashbaan ziet er schuin van boven zo uit:

Je ziet verschillende lijnen op de muren en op de achterwand:

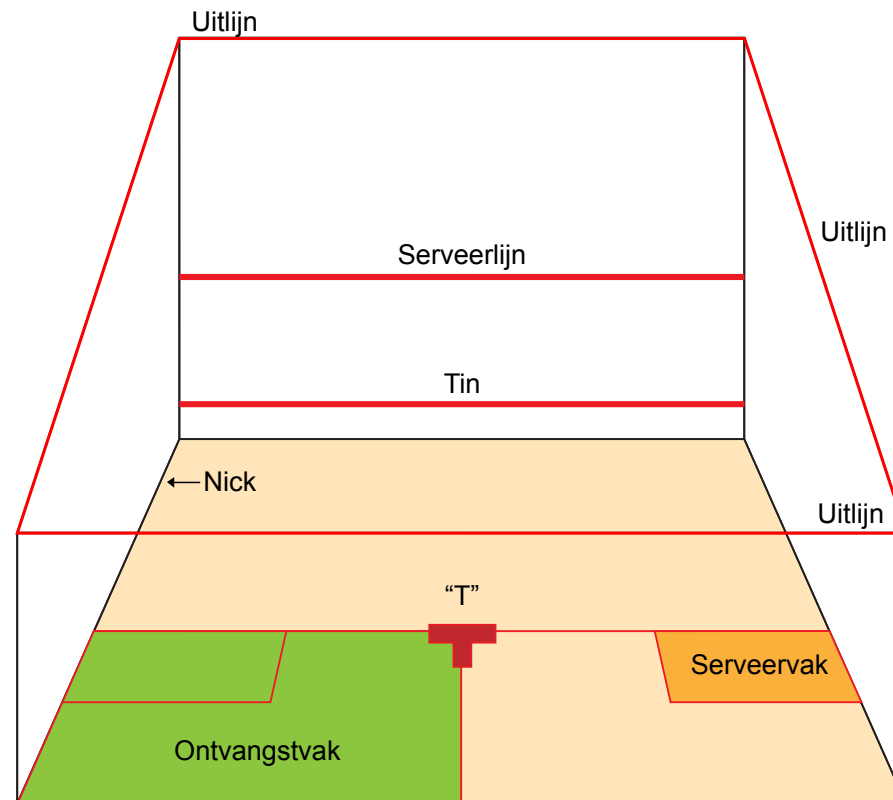
- de uitlijnen,
- de serveerlijn op de voormuur,
- de tinlijn: deze is van metaal, waardoor je kunt horen als de bal op de tin komt.

Verder zie je lijnen op de grond:

- de lijnen die het serveervak aangeven, de lijnen die het ontvangsvak aangeven.

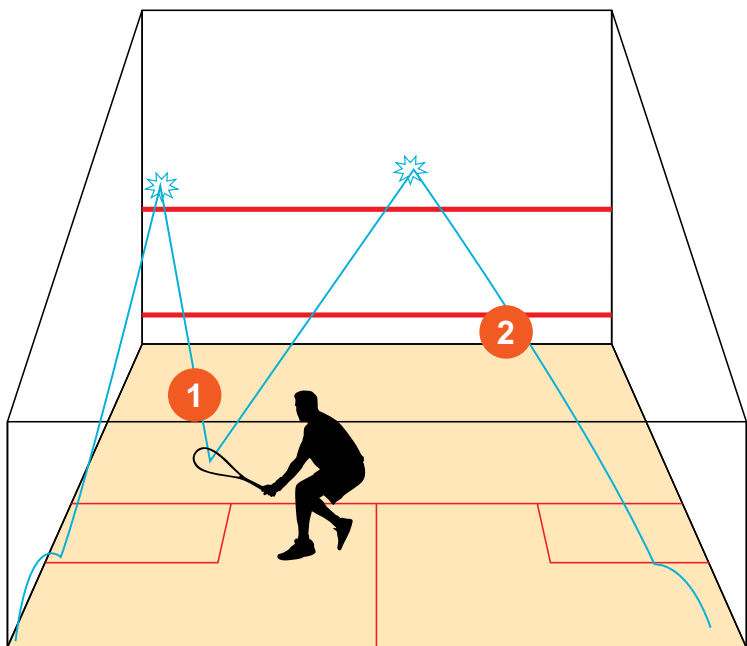
De plek waar de muur de vloer raakt heet de nick. Als je de bal in de nick slaat, is het onmogelijk die nog terug te slaan. Hij valt daarin dood.

De centrale plek op de baan heet de T (spreek uit als 'thee'). Je probeert steeds zo snel mogelijk terug naar de T te gaan. Op die plek sta je namelijk het beste klaar voor de bal van je tegenstander.



SQUASHSLAGEN EN TACTISCHE TIPS

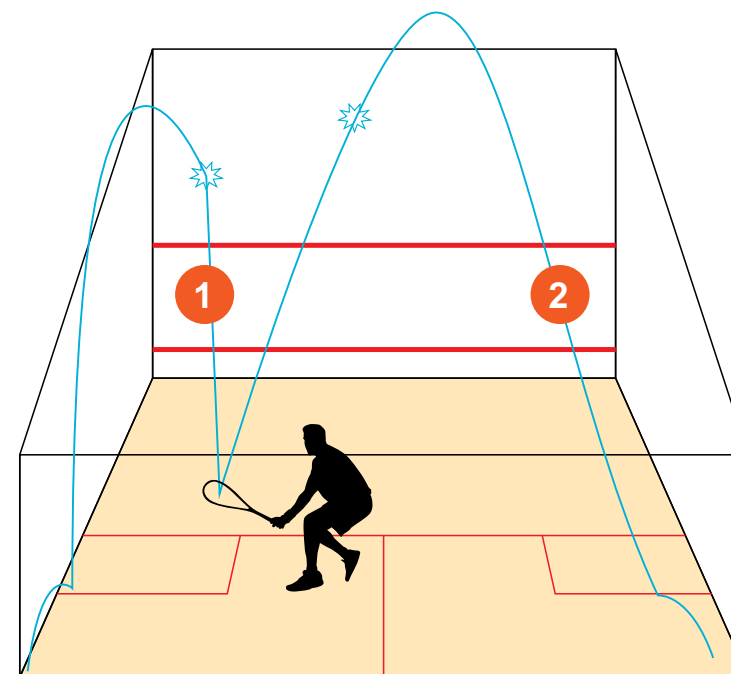
Net als in het tennis heb je in het squash een forehand- en een backhandslag. Welke verschillende slagen kun je met je forehand en backhand slaan?



De lengteslag ('drive' en 'cross')

De lengteslag is een slag waarbij de bal achter in de baan komt. Het is fijn om je tegenstander achter in de baan te hebben. Want dan kun jij makkelijker terug naar de T.

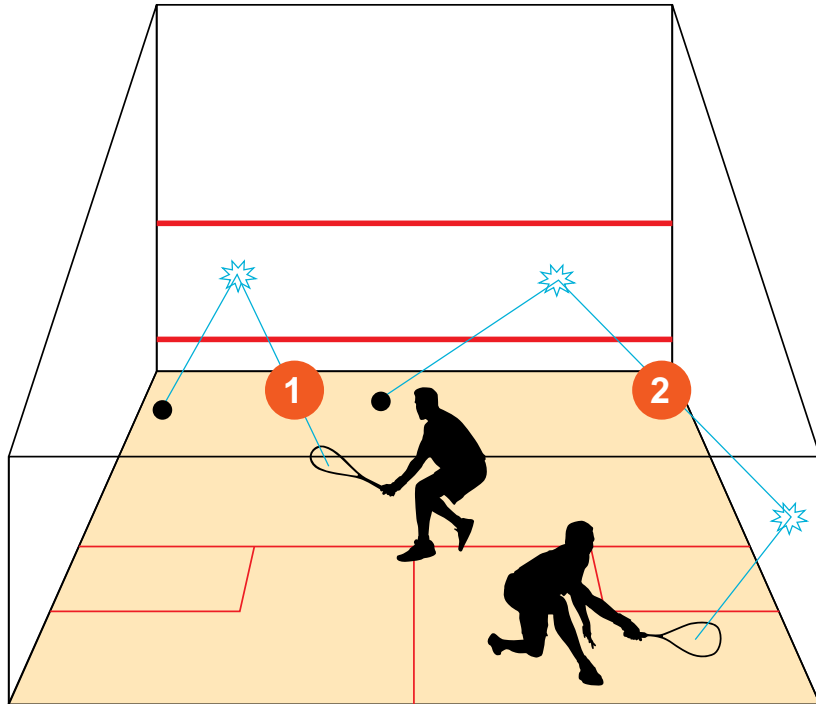
Je kunt een lengteslag langs de muur spelen, dat is een drive (slag 1). Je kunt hem ook cross over de baan spelen, achterin bij de andere muur (slag 2).



De lob

Met de lob sla je de bal met een hoge boog naar de achterwand. Je kunt een lob langs de muur slaan (slag 1). Of cross achter in de andere hoek (slag 2).

SQUASHSLAGEN EN TACTISCHE TIPS

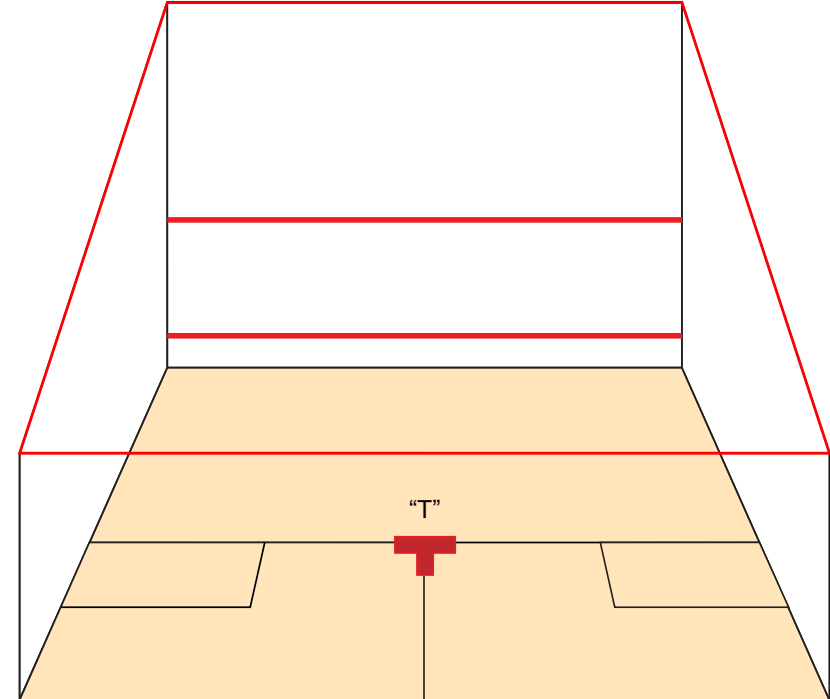


De dropshot

Een dropshot is een bal die je zacht op de voormuur slaat (slag 1).
Een goede dropshot komt vlak bij de voormuur en dicht bij de zijmuur op de grond

De boast

Bij de boast speel je de bal via de zijmuur op de voormuur (slag 2).
Hij eindigt meestal laag op de voormuur, voor in de baan.



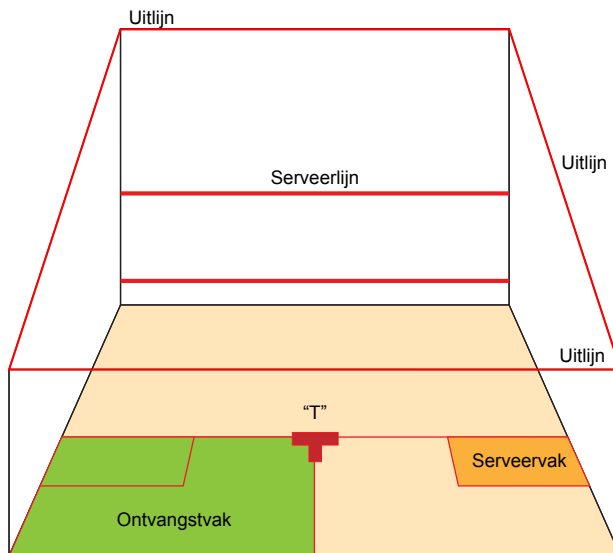
De strijd om de T

Je wilt altijd zo snel mogelijk terug naar de T, om vandaaruit overal makkelijk bij te kunnen. Maar... je hebt geen recht op de T. Als je geslagen hebt, moet je éérst je tegenstander alle ruimte geven.

DE BAAN OP ...!



Foto1: valt je racket na draaien op 'P' of 'D'?



Opwarmen en inslaan

Het is slim om zeker een minuut of tien voor je wedstrijd een warming-up te doen. Je zult merken dat je meteen al feller en alerter begint. En je voorkomt blessures.

Na je warming-up ga je met je partner de bal warm slaan. Meestal een minuut of vijf. Soms heb je een tegenstander die de bal twintig keer voor zichzelf langs de muur slaat. Dat is niet echt prettig inslaan voor jou. Beperk het naar jezelf toespelen van de bal tot maximaal een keer of vijf.

Wie begint?

Je beslist door middel van tossen wie er mag serveren. Je gebruikt daarvoor een teken op de steel van je racket. Of op de achterkant van het handvat van je racket (zie foto 1).

Jij hebt de toss gewonnen, wat nu?

Je kiest vanaf welke kant je wilt serveren. De meeste mensen beginnen aan de rechterkant. Dan sla je namelijk je service naar de backhand van je tegenstander. Vaak is dat de zwakkere kant. (Als je tegenstander links is, dan slaat hij zijn backhand aan de rechterkant. Je zult dan vaak juist links beginnen met serveren)

Wanneer is je service goed?

Je service is goed als je aan drie voorwaarden voldoet:

1. Als je opslaat sta je in elk geval met één voet in het servicevak.
2. Je gooit de bal uit je hand op - of je laat hem uit je hand vallen - en je slaat de bal voordat hij op de grond komt.
3. Je service is 'in'. Dit is het geval als de bal:
 - eerst de voormuur raakt,
 - boven de serveerlijn op de voormuur komt,
 - onder de uitlijnen blijft,
 - binnen de lijnen van het ontvangsvak van je tegenstander komt.

Een service is 'uit' als de bal op een van de lijnen komt.

DE BAAN OP ...!

Wat als je een slagbeweging maakt bij het opslaan, en de bal mist? Dan is je service fout, je verliest het punt en de service.

Wat als de bal bij het opslaan op de grond terecht komt, zonder dat je een slagbeweging maakt? Dan is er niets aan de hand, je mag opnieuw serveren.

Wat doe je als je de service ontvangt?

Je staat klaar in het ontvangstvak. Je staat met je rug naar je tegenstander. Je kijkt over je schouder naar je tegenstander, én naar de bal. Op die manier sta je het beste klaar om de bal terug te slaan. De rally kan beginnen!

Hoe eindigt een rally?

Een rally eindigt als je tegenstander een bal mist of fout slaat:

- De bal komt boven of op de uitlijnen.
 - De bal komt onder of op de tin.
 - De bal heeft meer dan één keer gestuiterd.
 - De bal heeft zijn racket twee keer geraakt,, of rolt over zijn racket (double hit).
- Jij krijgt in die gevallen een punt en mag serveren.

Wat doe je als je de rally wint?

Jij krijgt een punt.

- Was je al aan service? Dan ga je nu vanuit het andere servicevak serveren.
- Als je niet aan service was, dan mag je kiezen vanuit welk vak je gaat opslaan.

Puntentelling

Elke gewonnen rally levert een punt op. Wie het eerst 11 punten heeft, wint de game. Je moet wel met 2 punten verschil winnen. Als het 11-10 is moet je dus nog even doorspelen. Tot 12-10 of 13-11, 14-12, etc.

Meestal speel je best of five. Je wint dan als je als eerste drie games gewonnen hebt. Je kunt dus winnen met 3-0, 3-1 of 3-2.

DE LET-, STROKE- EN NO-LET-REGEL

*Een van de moeilijkste regels bij squash, is de let-, stroke-, en no-let-regel.
Het is ook een belangrijke regel, omdat hij over de veiligheid van het spel gaat.*

Je speelt in een kleine ruimte. De kans bestaat dat je een keer niet op tijd weg bent. En dat je tegenstander daardoor te weinig ruimte heeft om de bal te slaan. Hij kan jou raken met zijn racket. Of met de bal. De regel is:

- Is er een redelijke kans dat je de ander raakt? Dan stop je de rally.
- Je steekt je hand op net voordat je wil slaan én je zegt 'let please'. Ook als je denkt dat het een stroke is!
- Als er een scheidrechter is, beslist hij vervolgens over let/stroke/no let. Is er geen scheidsrechter? Dan beslis je dit samen.

Wat zijn de consequenties van een let-, stroke- of no-let-beslissing?

Stel: jij stopt met de rally. En je vraagt een let omdat je denkt dat je gehinderd werd. Jullie beslissen dan of het een let, stroke of no let is:

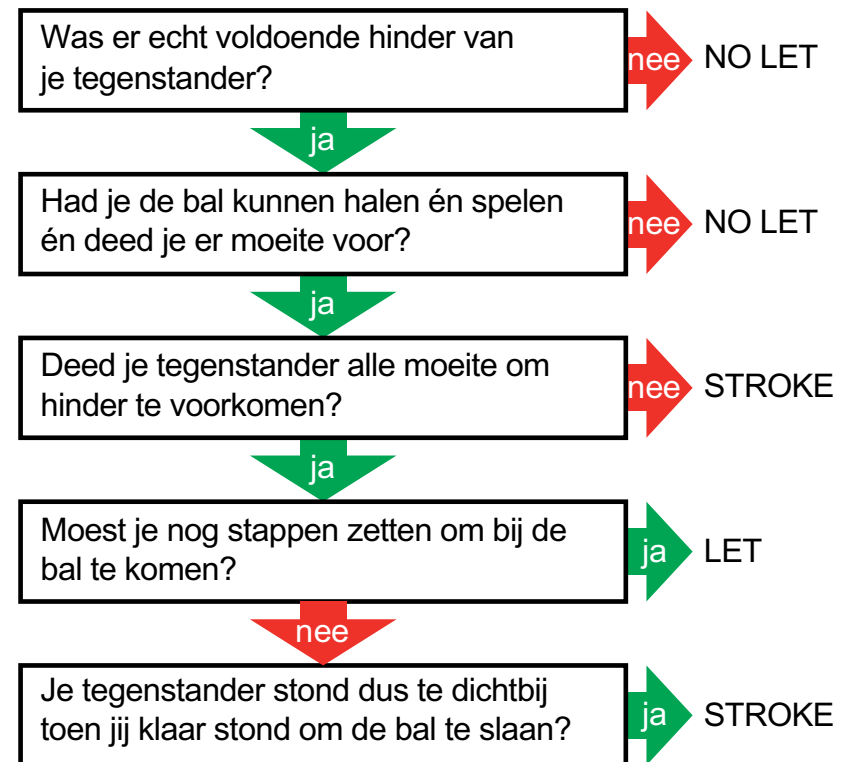
- Bij een stroke win jij de rally. Jij krijgt alsnog het punt en de service.
- Bij een let speel je de rally opnieuw, niemand krijgt een punt.
- Bij een no let wint je tegenstander de rally. Hij krijgt het punt en de service.

Wanneer is het een let, wanneer een stroke, wanneer een no let?

Het principe is simpel, zie de vragen hiernaast ▶

Het antwoord geven op de vragen is een stuk lastiger. Want: hoe beoordeel je bijvoorbeeld of er sprake was van 'voldoende hinder'. En 'had je de bal kunnen spelen'? Dat hangt, onder andere, af van je spelniveau en je snelheid. Om maar iets te noemen. We lichten deze vragen met vier voorbeelden toe.

Beslissing: Let – Stroke - No let

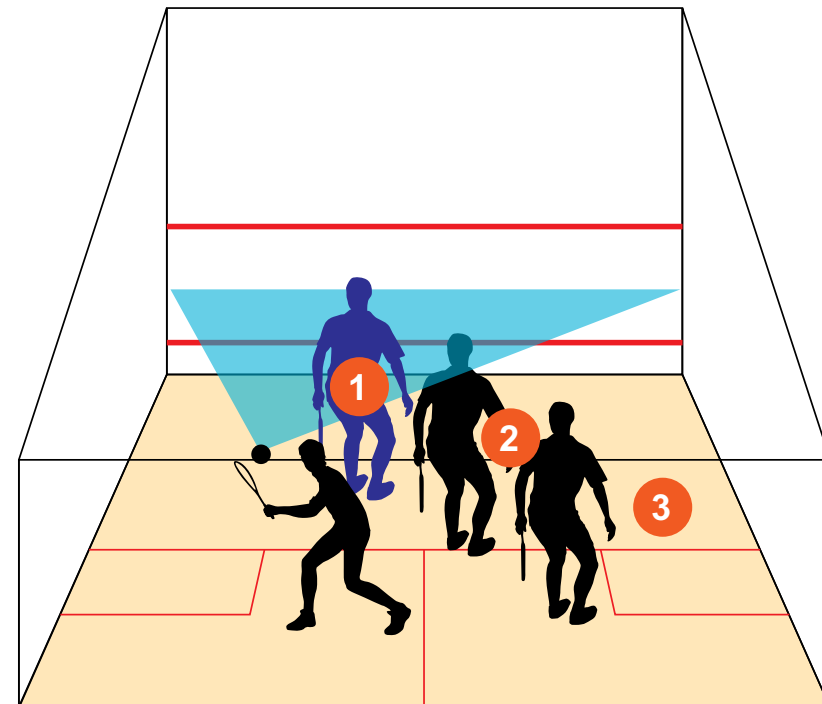


VEEL VOORKOMENDE LET-, STROKE-, EN NO-LET-SITUATIES

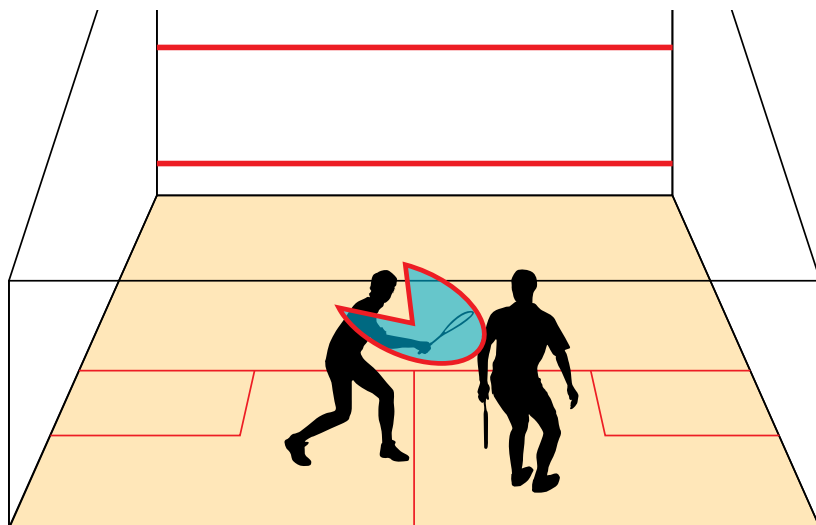
Je kiest ervoor een bal bewust niet te spelen. Omdat je het te gevaarlijk vindt. En/of te weinig ruimte hebt voor je slag. Je stopt de rally, en vraagt om een let. Wat beslis je:

Als je tegenstander tussen jou en de voormuur staat?

- Staat je tegenstander binnen de driehoek van bal - voormuur (situatie 1)? Sla dan niet. Stop de rally en vraag een let. Je krijgt een stroke.
Je wint dus de rally en het punt.
- Staat je tegenstander net buiten de driehoek bal-voormuur (situatie 2)? Neem ook dan geen risico. Stop. Vraag een let. Je krijgt een let. Jullie spelen de rally opnieuw.
- Staat je tegenstander duidelijk buiten de driehoek bal-voormuur (situatie 3)? Er was dan geen hinder, geen risico om je tegenstander te raken. Als je een let vraagt krijg je no let. Je verliest dus de rally en het punt.



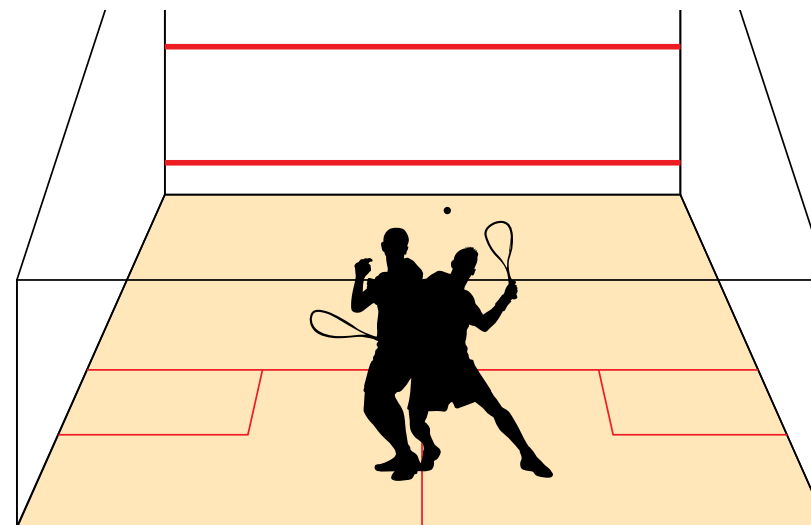
VEEL VOORKOMENDE LET-, STROKE-, EN NO-LET-SITUATIES



Als jij je tegenstander kunt raken met je zwaai?

- Staat je tegenstander op het moment dat je wilt slaan in de drie-kwart cirkel die jij nodig hebt om een normale slag te maken? Vraag een let. Je krijgt een stroke. Je wint dus de rally en het punt.
- Ben je bang om je tegenstander te raken, maar staat hij net buiten je drie-kwart cirkel? Vraag een let. Je krijgt een let. Jullie spelen de rally opnieuw.
- Als je tegenstander duidelijk buiten je drie-kwart cirkel staat krijg je no let.

Het kan ook gebeuren dat je wel doorspeelt. En pas dan merkt dat je gehinderd wordt door je tegenstander. Wat beslis je:

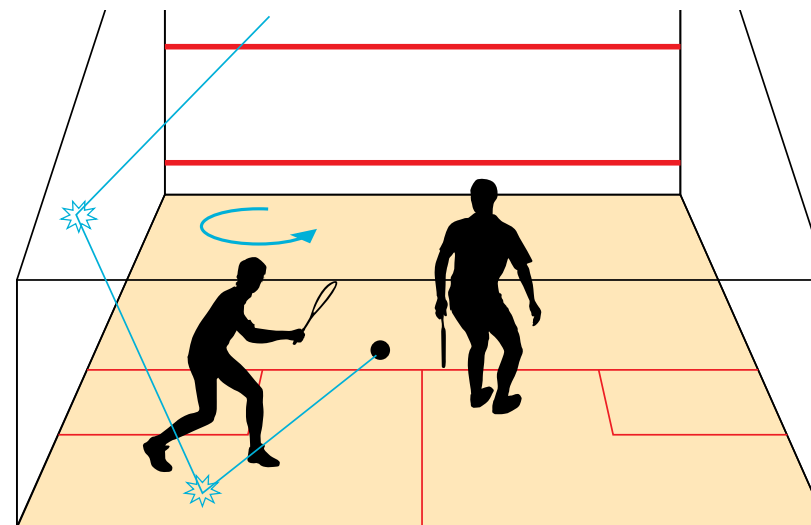
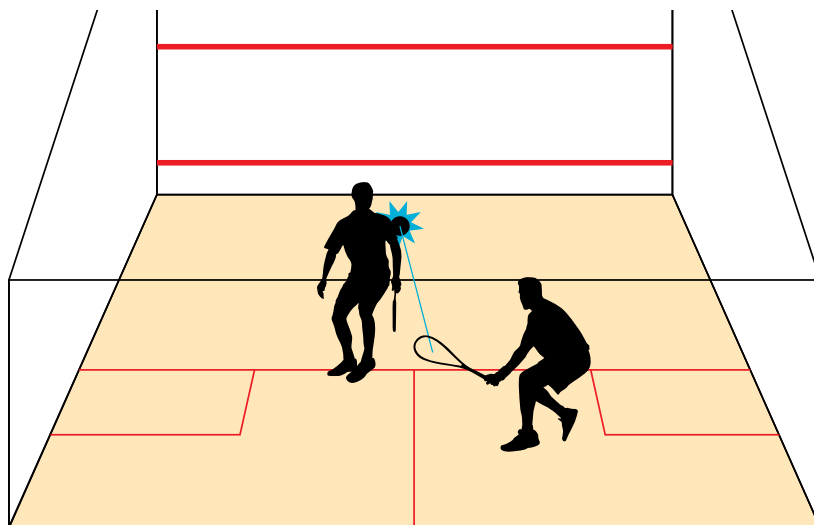


Als jij je tegenstander raakt met je racket? Of als je zijn racket raakt?

Op welk moment heb je de let gevraagd?

- Óp of direct na het moment van slaan?
 - Was jouw slag een normale squashslag, dan stond je tegenstander in je zwaai. Je krijgt een stroke. Jij wint de rally.
 - Was jouw slag te breed uit? Sloeg je met een gestrekte arm? Dan lag het aan jezelf dat jij je tegenstander raakte. Bij beginners speel je dan een let.
- Vraag je de bal later? Dat is te laat: no let.

VEEL VOORKOMENDE LET-, STROKE-, EN NO-LET-SITUATIES



Als jij je tegenstander raakt met de bal?

Wat voor bal speelde je?

- Een boast?
 - Had de bal de voormuur wél geraakt? Als je tegenstander er niet was geweest? Dan is het een let.
 - Had de bal de voormuur niet geraakt? Dan is het no let.
- Een bal rechtstreeks naar de voormuur? Gevaarlijk! Je had de bal niet moeten spelen!
 - Had de bal rechtstreeks de voormuur geraakt? Ondanks je gevaarlijke spel krijg je een stroke. Je wint dus de rally.
 - Had de bal de voormuur niet geraakt? Dan is het no let.

Komen jullie er niet uit? Dan spelen jullie een let.

Een bijzondere situatie: turning

De bal raakt de achterwand. Je schat de bal niet meteen goed in. Je draait daardoor helemaal om je as heen: turning. Je kunt je tegenstander even niet zien. Je weet dus niet of je veilig de bal kunt slaan.

Je moet dan de rally stoppen en een let vragen. Die krijg je dan ook.

Sla je toch, en raak je je tegenstander? Dan krijgt je tegenstander het punt!

ALS JE ZELF SCHEIDSRECHTER BENT...

*Speel je competitie of doe je mee aan een toernooi?
Dan zul je ook moeten 'scheidsrechters'. Handig om
het volgende te weten.*

Hoe lang mogen spelers inslaan?

Spelers mogen samen vijf minuten inslaan, twee en een halve minuut per kant.

Wat doe je als je een foute bal ziet?

- Als de bal uit is, roep je hard 'uit'.
- Als de bal meer dan één keer gestuiterd heeft, roep je 'not up'.
- Als de bal het racket twee keer raakt, roep je 'not up'.
- Bij elke andere fout roep je 'fout'.
- Horen de spelers je niet en spelen ze door? Tik zo snel mogelijk hard tegen het glas. En vertel dat de rally al afgelopen is.

Hoe houd je als scheidsrechter de stand bij?

Bij elk toernooi en bij competitiewedstrijden krijgt de scheidsrechter een scoringsformulier van de wedstrijdleiding. Je vult de naam in van speler A en van speler B. En dan houd je per game de stand bij.

Het is even wennen. Maar op deze manier kun je als scheidsrechter goed in de gaten houden vanaf welke kant iemand moet of mag serveren.

Een handige manier is:

Stel, B begint met serveren, aan de rechterkant. Je zegt "0-0, B serveert". Je schrijft op: "0r(echts)"

Stel, A slaat de bal uit. Je zegt: "uit". Je zegt "1-0". Je schrijft op: "1l(inks, B moet nu links serveren)"

Stel, A maakt een andere fout dan uitslaan. Je zegt: "fout, 2-0". Je schrijft op: "2r(echts)"

Stel, B slaat de bal uit. Je zegt: "uit". Je zegt "hand-out, 1-2". A weet dan dat hij mag serveren. En dat hij mag kiezen van welke kant hij serveert. Stel: A kiest voor rechts, dan schrijf je op: "1r"

Stel, B laat de bal twee keer stuiteren. Je zegt: "not-up". Je zegt "2-2". Je schrijft op: "2l(inks, A moet nu links serveren)"

Stel, A slaat nu de bal uit. Je zegt: "uit". Je zegt "hand-out, 3-2". B weet dan dat hij mag serveren. En dat hij mag kiezen van welke kant hij serveert. Stel: B kiest voor rechts, dan schrijf je op: "3r"

Enzovoort, tot de 11. Je zegt dan "game".

1e game Speler A	Speler B
	0r
	1l
	2r
1r	
2l	
	3r

ALS JE ZELF SCHEIDSRECHTER BENT ...



Wat doe je als iemand vanaf de verkeerde kant serveert?

Je roept 'stop'. Je herhaalt de stand. Bijvoorbeeld 5-3. En je benadrukt 'van rechts' als de speler van rechts moet serveren. Of 'van links' als de speler van links moet serveren.

Het kan zijn dat de spelers je niet horen, en de rally gewoon afspelen. Of dat je het zelf pas later in de gaten hebt. In die gevallen laat je gewoon doorspelen. En dan serveert iemand na twee keer van links bijvoorbeeld nu gewoon weer van rechts.

Wat doe je als je twijfelt?

Het kan zijn dat je niet goed ziet of de bal goed of fout was. Of dat een speler zijn hand opsteekt voor een let. En dat je niet goed weet of het een let, stroke of no stroke is.

Het is voor de spelers het fijnst als je snel een beslissing neemt. En dat je bij twijfel een let speelt.

Wat doe je bij gevaarlijk spel?

Je wijst de speler er na afloop van de rally op dat hij in een soortgelijke situatie voortaan de rally moet stoppen. En om een let moet vragen.

Hoe lang mogen spelers uitrusten na een game?

Na elke game hebben spelers 90 seconden pauze. Als scheidsrechter waarschuw je spelers dat de tijd voorbij is.

Er zijn nog een aantal regels over gevaarlijk of onsportief gedrag. En over hoeveel tijd je een speler mag geven voor blessurebehandeling. Die gaan te ver voor dit boekje. Daar heb je vooral als officiële scheidsrechter mee te maken. De volledige en officiële spelregels kun je [hier](#) vinden.

WAT HEB JE NODIG ALS JE GAAT SQUASHEN?



Kleding

Alle normale sportkleding voldoet.

Schoeisel

Je hebt indoor sportschoenen nodig, met redelijke demping. Let vooral bij zwarte zolen op dat ze niet afgeven (non-marking-zolen). Dat is altijd een eis van de baaneigenaar. Anders laat je zwarte strepen achter op de vloer.

Racket

Er is een enorme keus aan rackets. Vaak kun je bij een squashcentrum rackets uitproberen, voordat je ze koopt.

Squashballetje

Een squashbal stuitert slecht uit zichzelf. Hij moet altijd eerst warm geslagen worden. Het balletje koelt heel snel af. Als je een minuut of vijf de bal niet slaat, kan hij al weer afgekoeld zijn. Om leuke rally's te spelen moet je hem dan eerst weer even warm slaan.

Als je minder hard slaat en als je nog niet zulke lange rally's speelt wordt je bal niet zo warm. Je hebt dan een bal nodig die uit zichzelf al redelijk stuitert. Het is belangrijk dat je de bal kiest die bij jouw spelniveau past. Je moet dit gewoon zelf uit proberen.

Er zijn vier soorten squashballen:

- blauwe stip: voor junioren en recreanten, stuitert voldoende als er niet zo hard geslagen wordt en als de rally's kort zijn,
- rode stip: voor gemiddelde en beginnende spelers,
- gele stip: voor gevorderde spelers,
- dubbele gele stip: voor competitiespelers en toernooispelers, weinig stuiterkracht: lange rally's en/of harde slagen zijn nodig om de bal voldoende te laten stuiten.

Hoe lang gaat een balletje mee? Dat varieert heel sterk. Je speelt met een balletje tot je merkt dat het ineens veel minder goed stuitert. Je kunt dan een scheurtje in de bal zien. Soms moet je even in het balletje knijpen om het scheurtje te zien. Je kunt er dan niet meer mee spelen. Het is handig om altijd een reserveballetje bij je te hebben.

Squashbril

Je speelt squash in een kleine ruimte. Je slaat een klein balletje met hoge snelheid tegen een muur. De muur kaatst de bal met grote kracht terug. En laat dat balletje nu precies in je oogkas passen. Wanneer een squashbal in je oog terecht komt, kan dit grote gevolgen hebben. Tot blindheid aan toe. Daarom raadt de World Squash Federation het dragen van een squashbril ook ten zeerste aan.

Verplicht voor jeugdspelers

Voor spelers onder de 19 is het dragen van een squashbril verplicht. Formeel gezien alleen tijdens wedstrijden. Maar gelukkig stellen steeds meer squashcentra en squashverenigingen het dragen van een bril voor jeugd altijd verplicht. Dus ook voor trainingen en vriendschappelijke partijtjes.

Squashbrillen zijn onder andere te koop bij squashcentra en in sportzaken.

WIST JE DAT



Foto 1



Foto 2



Foto 3

- je letterlijk bijna overal kunt squashen? Er zijn wedstrijden gehouden voor grote toernooien op een verplaatsbare glazen baan op de Coolsingel, en ook... in een woestijn in Egypte. (foto 1)
- squashen een van de beste manieren is om calorieën te verbranden?
- er verschillende competities zijn waar je je voor op kunt geven? Voor senioren, junioren, en ook voor gemengde teams is er een competitie. [Meer weten?](#)
- veel centra ook een laddercompetitie organiseren als daar voldoende belangstelling voor is?
- dat je je ook door deelname aan een interne laddercompetitie punten kunt verdienen voor de landelijke ranglijst? [Meer weten?](#)
- er ook veel toernooien zijn, die ook voor beginners al leuk zijn? [De toernooikalender](#) kun je [hier](#) vinden.
- dat er voor junioren een apart toernooien-circuit is? Dit zijn de [TMG toernooien](#). Er is bijna elke maand een TMG toernooi. Iedereen speelt dan minimaal 3 of 4 wedstrijden!
- je met squashen ook kunt dubbelen? [Hier vind je de spelregels voor dubbelspel](#). (foto 2)
- de Nederlandse Vanessa Atkinson in 2004 wereldkampioen squash geweest is? (foto 3)
- Vanessa toen in de finale won van wereldtopper Natalie Grinham, die inmiddels ook de Nederlandse nationaliteit heeft? (foto 3)
- het Nederlandse vrouwenteam, in 2010 Europees kampioen geworden is?
- het Nederlandse mannenteam toen 3e werd?



**Squash Bond
Nederland**

Veel squashplezier!