

# Racquetball - Squash



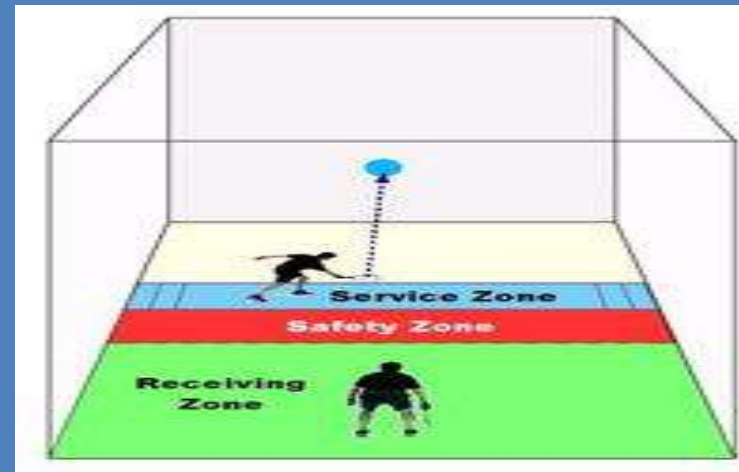
Πως παίζεται το racquetball



**ΑΣΤΡΑΠΕΛΛΟΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ**  
**ΤΕΦΑΑ - ΔΠΘ**

# Πως παίζεται το racquetball

- Το παιχνίδι ξεκινάει με σερβίς μετά από «στρίψιμο του νομίσματος».
- Ο παίκτης που ξεκινάει το παιχνίδι πρέπει να βρίσκεται και με τα δύο πόδια μέσα στην ζώνη του σερβίς και σε οποιοδήποτε χώρο της ζώνης αυτής.
- Η μπάλα πρέπει να αναπηδήσει πρώτα στο πάτωμα και μετά να την χτυπήσει ο παίκτης με την ρακέτα.
- Μετά το χτύπημα της μπάλας από τη ρακέτα πρέπει αυτή πρπει να χτυπήσει στον μπροστά τοίχο σε οποιοδήποτε μέρος της επιφάνειας του.
- Ο αντίπαλος πρέπει να βρίσκεται πίσω από την γραμμή υποδοχής.



# Πως παίζεται το racquetball

- Μετά την επαφή της μπάλας με τον μπροστινό τοίχο πρέπει να περάσει από τη γραμμή του short. Αν δεν περάσει έχουμε λάθος που σημειώνεται ως short και ο παίκτης έχει δικαίωμα να επαναλάβει το σερβις ακόμη μια φορά. Αν επαναληφθεί το ίδιο λάθος έχουμε αλλαγή παικτών στο σερβις.
- Αν μετά την επαφή της μπάλας με τον μπροστινό τοίχο η μπάλα χτυπήσει κατευθείαν στον πίσω τοίχο έχουμε long και ο παίκτης έχει δικαίωμα να επαναλάβει το σερβις ακόμη μια φορά. Αν επαναληφθεί το ίδιο λάθος έχουμε αλλαγή παικτών στο σερβις.



# Πως παίζεται το racquetball

- Για να κερδίσει κάποιος παίκτης πόντο (η το δικαίωμα να κάνει σερβίς) πρέπει η μπάλα να χτυπήσει δύο φορές στο πάτωμα πριν την χτυπήσει ο αντίπαλος παίκτης.
- Πόντο κερδίζει **MONO** ο παίκτης που σερβίρει. Κάθε χαμένη μπάλιά από τον παίκτη που είναι στο σερβίς δίνει το δικαίωμα - **αλλαγή** να περάσει μπροστά για να σερβίρει ο αντίπαλος.
- Απαγορεύεται να εμποδίζουμε τον αντίπαλο να κινείται στο χώρο του γηπέδου.
- Το racquetball παίζεται χωρίς διαιτητή που σημαίνει πως κάθε «αμφισβητούμενη» φάση επαναλαμβάνεται.



# Είδη παιχνιδιών

Οι πιθανοί συνδυασμοί για να παίξουμε racquetball είναι:

- Δύο Παίκτες: Ένας εναντίον ένα
- Τρεις παίκτες: Ένας εναντίον δύο που αλλάζουν θέση στο σερβίς σε κάθε αλλαγή (rotation)
- Τέσσερις παίκτες: Δύο εναντίον δύο διπλό. Σε αυτή την περίπτωση οι παίκτες της ομάδας που σερβίρει πρέπει να βρίσκονται και οι δύο μέσα στην περιοχή του σερβίς και οι παίκτες της αντίπαλης ομάδας πίσω από τη γραμμή υποδοχής.



# Είδη παιχνιδιών

- Το παιχνίδι τελειώνει στους 11 πόντους που σημαίνει και νίκη στο (game). Δύο στα τρία ή τρία στα τέσσερα νικηφόρα παιχνίδια δίνουν το μάτς.
- Όταν το σκορ είναι 10 – 10 παίζουμε στους 11 πόντους ή από την αρχή υπάρχει συνεννόηση μεταξύ των παικτών αν θα πρέπει να υπάρχει διαφορά δύο πόντων. Επίσης, υπάρχουν τουρνουά που παίζονται στους 15 πόντους ή στους 21 πόντους.
- Το racquetball είναι παιχνίδι fair play (ευ αγωνίζεσθε), παίζεται χωρίς διαιτητή και οι παίκτες δίνουν το δικαίωμα στον αντίπαλο να επαναλάβουν την μπαλιά όταν αυτό ζητηθεί. Σε αρκετά επαγγελματικά τουρνουά με ακριβά έπαθλα και χρήματα υπάρχει διαιτητής και χρησιμοποιείται το κλειστό κύκλωμα τηλεόρασης για instant replay.



# Γενικά.....

- Ο μέσος όρος θερμίδων που καταναλώνεται σε ένα παιχνίδι racquetball κυμαίνεται από 622-840/ώρα
- Το racquetball λειτουργεί σχεδόν σε κάθε ομάδα μυών, συμπεριλαμβανομένης της συνεχιζόμενης και επαναλαμβανόμενης χρήσης μεγάλων μυών που αυξάνουν την καύση θερμίδων και μειώνουν το ποσοστό λίπους
- οι παίκτες εργάζονται με σταθερό ρυθμό 75 έως 85% του μέγιστου καρδιακού ρυθμού τους κατά τη διάρκεια ενός τυπικού παιχνιδιού
- ένα μέσο παιχνίδι έχει διάρκεια 20 λεπτών, κατά τη διάρκεια του οποίου ένας παίκτης θα τρέξει απόσταση περίπου 2 χλμ.
- Το racquetball προσφέρει αερόβια και αναερόβια οφέλη, με σταθερή δραστηριότητα υψηλού επιπέδου καρδιακού ρυθμού και γρήγορη έκρηξη ενέργειας που απαιτείται κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού

➤ <http://www.teamusa.org/USA-Racquetball>

➤ <https://store.racquetworld.com/how-to-play-racquetball.html>

➤ <https://en.wikipedia.org/wiki/Racquetball>

➤ <https://www.rulesofsport.com/sports/racquetball.html>

➤ <https://www.irttour.com>

➤ <http://www.nationalmastersracquetball.com>

