

Racquetball - Squash

Πως παίζεται το squash
Εξάσκηση

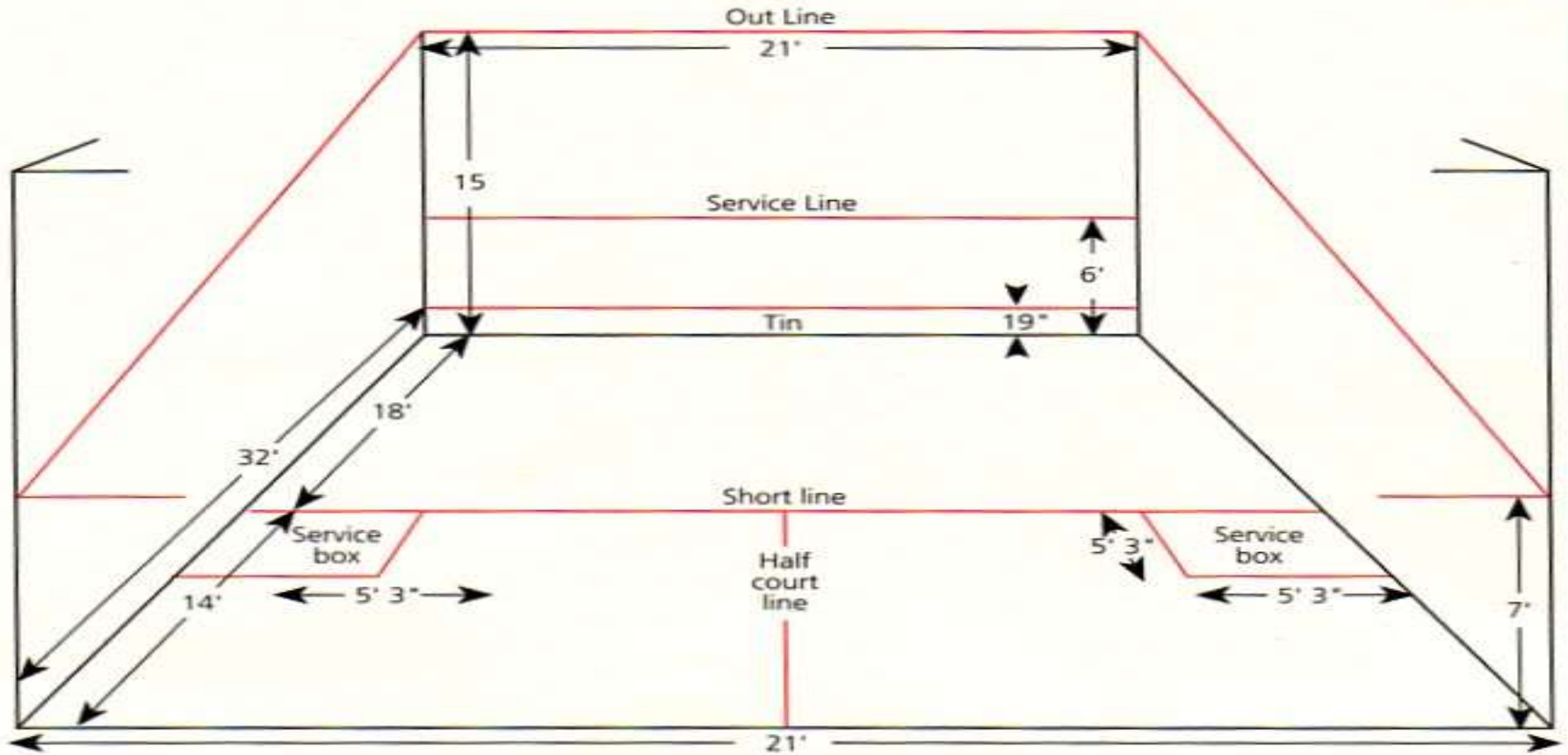


ΑΣΤΡΑΠΕΛΛΟΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ
ΤΕΦΑΑ – ΔΠΘ

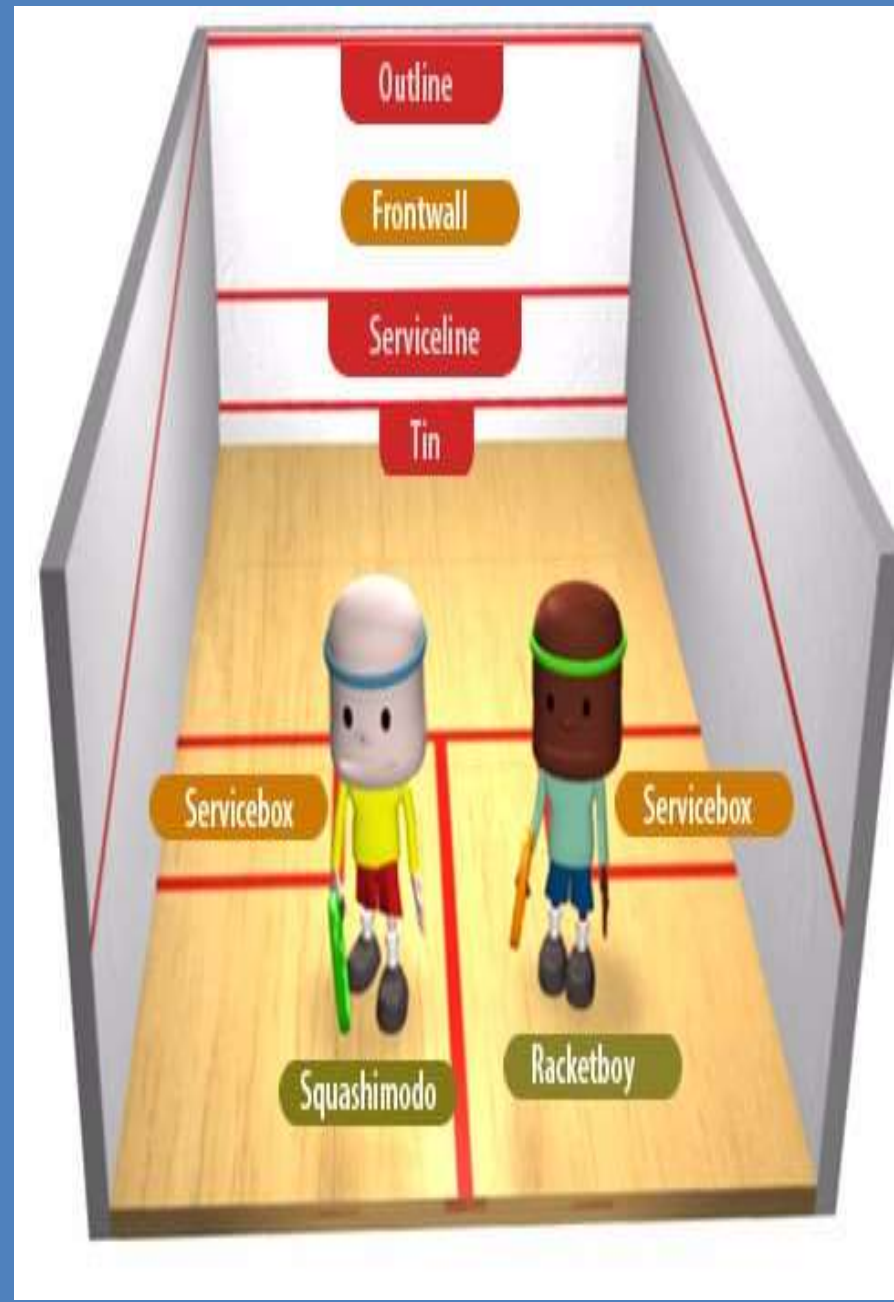
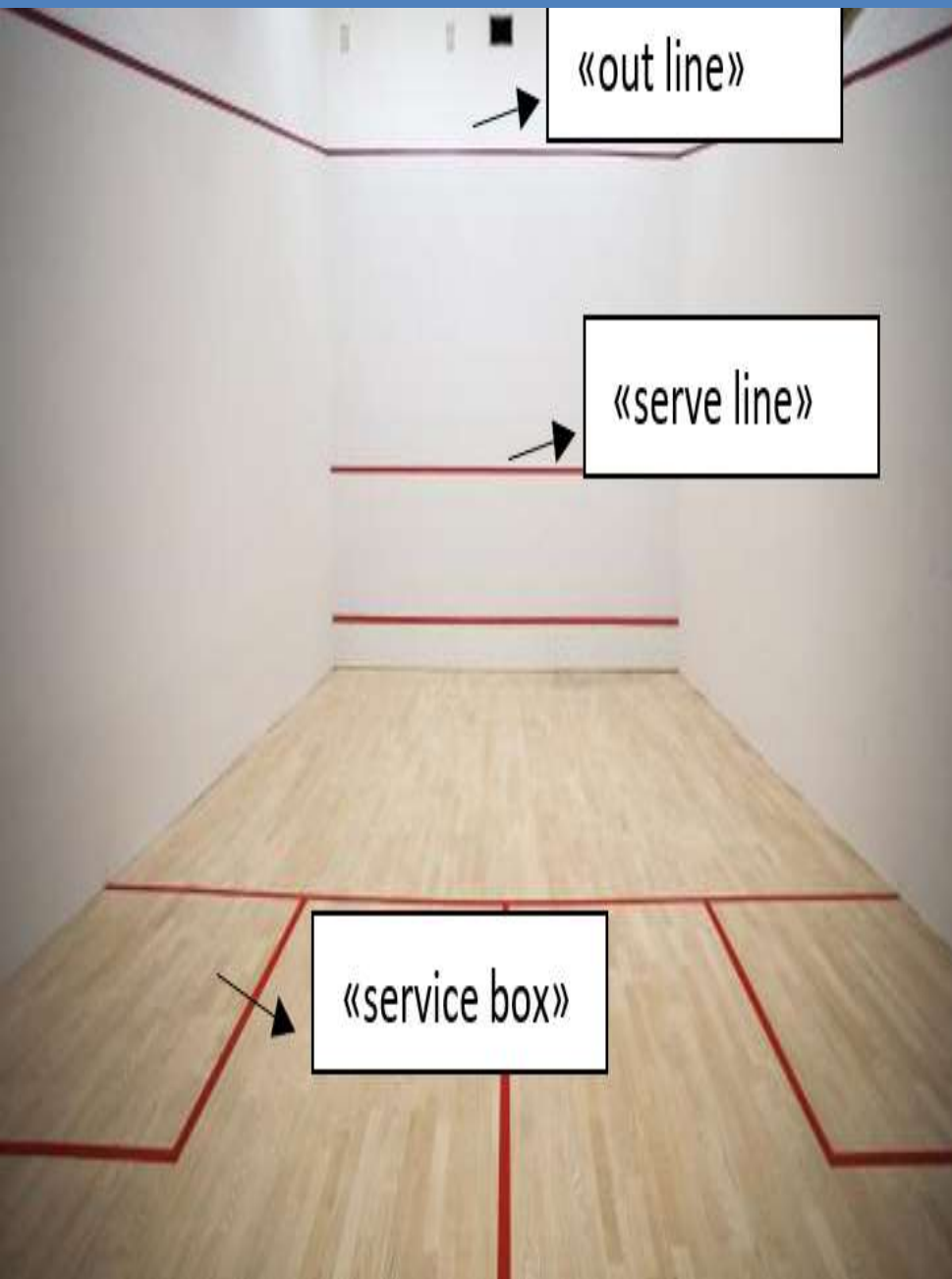
Γήπεδο

THE COURT

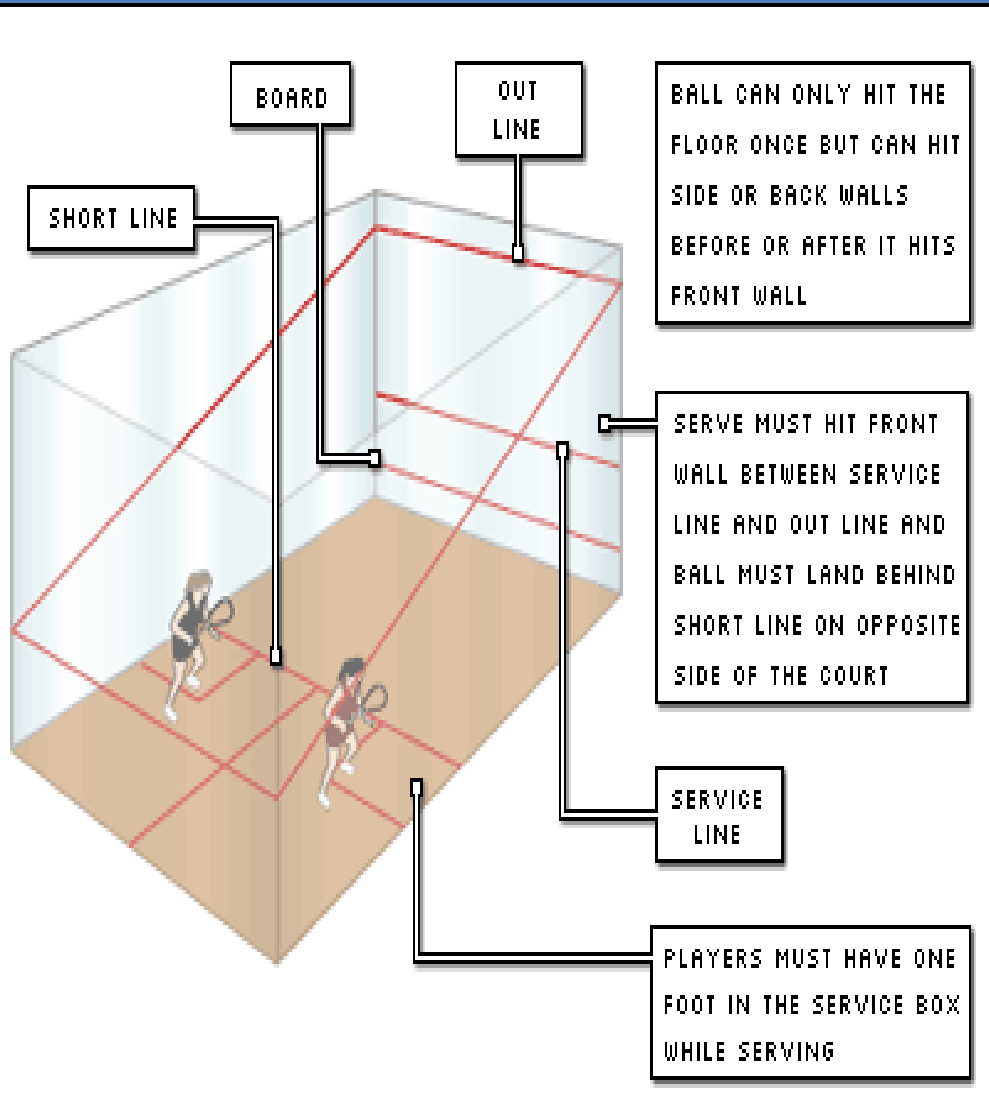
Front wall



Looking through a glass back wall



Κανονισμοί

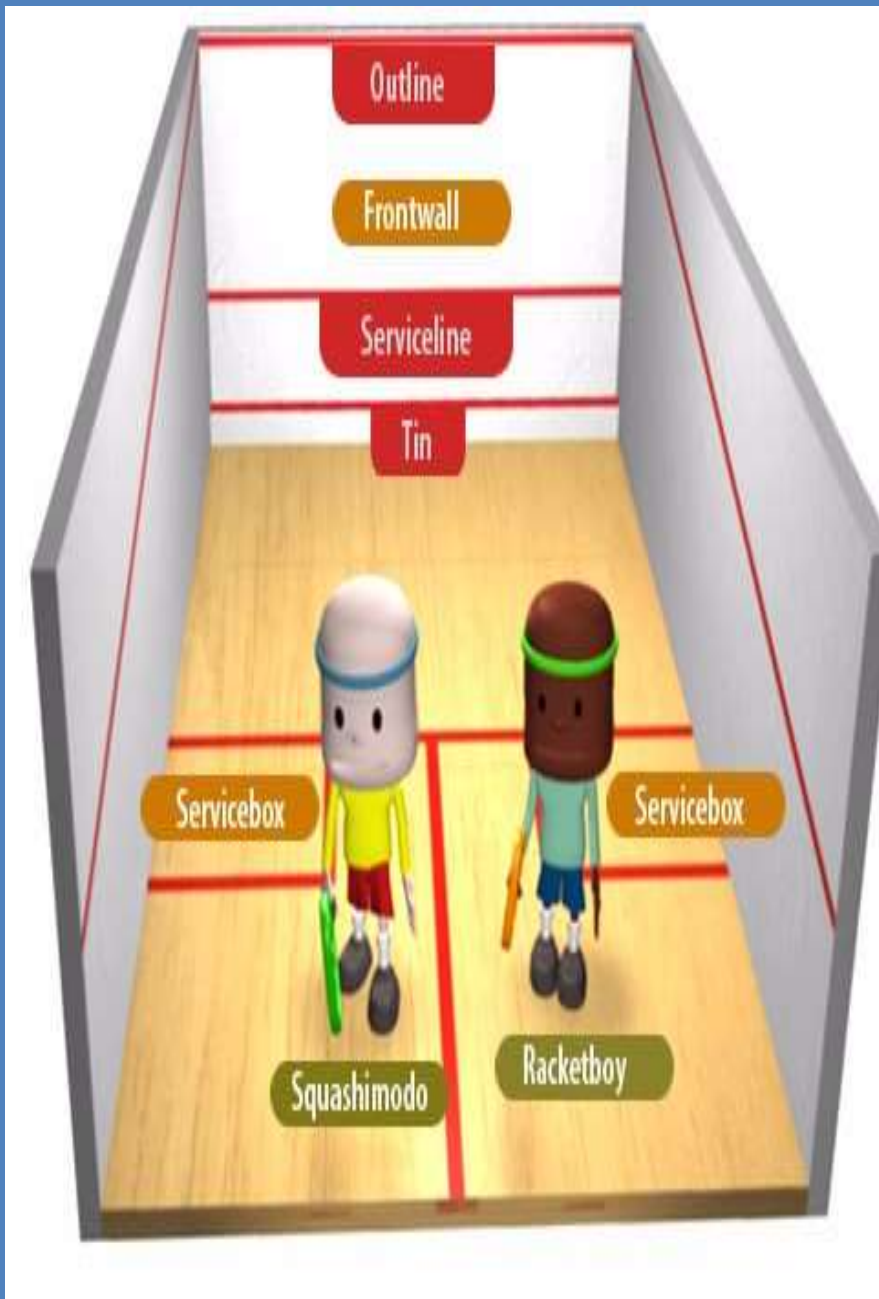


Στην αρχή κάθε game ο παίκτης που σερβίρει επιλέγει από ποιο service box θα σερβίρει. Κάθε φορά που κερδίζει πόντο πρέπει να αλλάζει service box.

Αν ο σέρβερ κινηθεί προς το λάθος box, ή οποιοσδήποτε παίκτης δεν είναι βέβαιος για το ποιο είναι το σωστό service box, ο διαιτητής θα ανακοινώνει το σωστό.

Ο παίκτης που σερβίρει κατά τη στιγμή που χτυπάει τη μπάλα πρέπει το ένα πόδι του να είναι σε επαφή με το δάπεδο οπωσδήποτε στο εσωτερικό του service box και να μην αγγίζει τα όρια.

Μετά το σερβίς η μπάλα πρέπει να χτυπήσει κατευθείαν στο μπροστινό τοίχο και πάνω από τη service line και να προσγειωθεί πίσω από την short line και στο απέναντι τέταρτο του γηπέδου (περιοχή αντιπάλου).

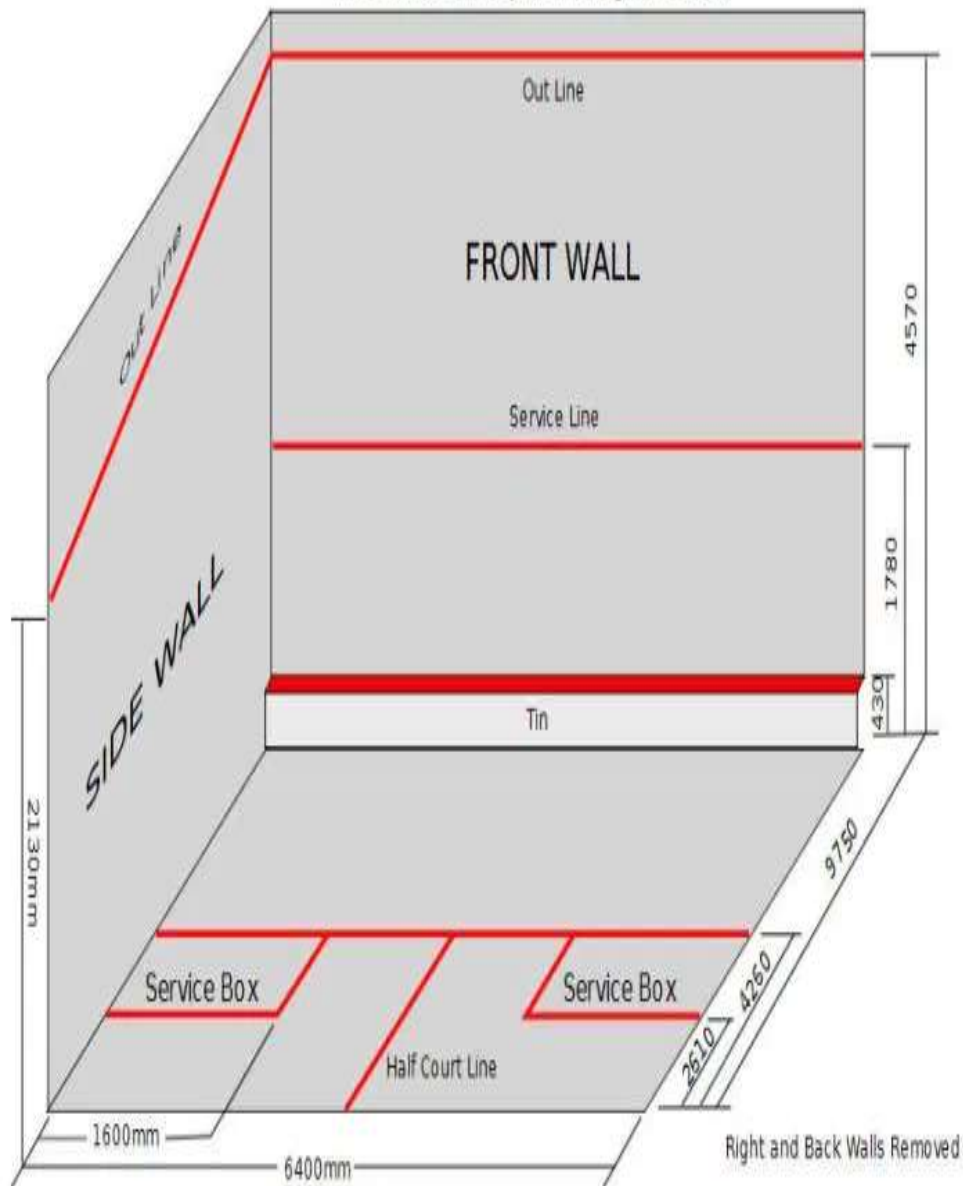


Αν ο σέρβερ ρίξει ή πετάξει την μπάλα, αλλά δεν έκανε προσπάθεια να την κτυπήσει, δεν θεωρείται σερβίς και μπορεί να ξαναπροσπαθήσει.

Το σερβίς επαναλαμβάνεται αν ο αποδεχόμενος δεν ήταν έτοιμος να επιστρέψει την μπάλα και δεν προσπάθησε. Αν όμως αυτό το σερβίς ήταν fault, ο σέρβερ χάνει τον πόντο.

Αν ο σέρβερ κάνει σερβίς από λάθος πλευρά και κερδίσει τον πόντο, ο πόντος καταλογίζεται και στην συνέχεια σερβίρει από την άλλη πλευρά.

International Squash Singles Court



- Η επιστροφή της μπάλας θεωρείται έγκυρη εφόσον:
 - ✓ χτυπηθεί σωστά πριν χτυπήσει δεύτερη φορά στο δάπεδο και
 - ✓ χωρίς να αγγίξει οποιονδήποτε από τους δυο παίκτες ή τα ρούχα τους ή την ρακέτα τους, κτυπήσει τον μπροστινό τοίχο είτε απ' ευθείας ή αφού έχει κτυπήσει οποιονδήποτε από τους άλλους τοίχους, πάνω από το tin και κάτω από την εξωτερική γραμμή, χωρίς να αγγίξει το δάπεδο και
 - ✓ αναπηδήσει από τον μπροστινό τοίχο χωρίς να αγγίξει το tin και
 - ✓ δεν βγει έξω (out)

Εξάσκηση των τεχνικών σας

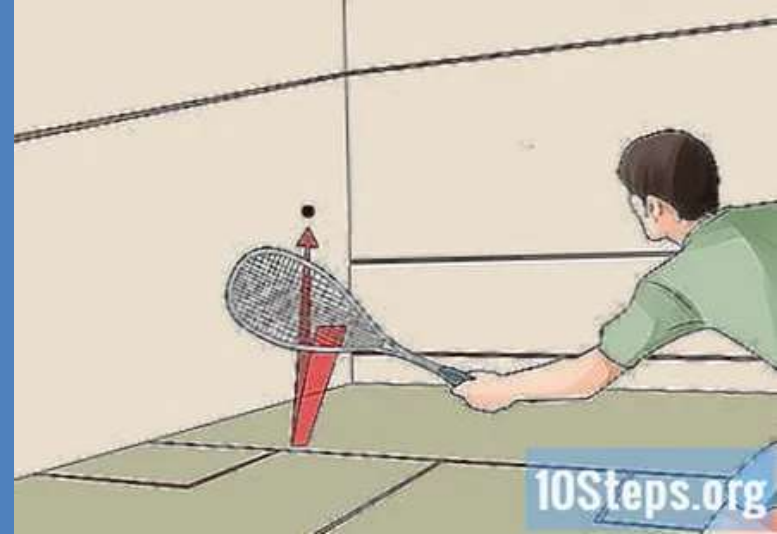
- Εξασκηθείτε στο χτύπημα της μπάλας.

Χτυπήστε την μπάλα στον τοίχο, αφήστε την να αναπηδήσει στο πάτωμα και στη συνέχεια, χτυπήστε την ξανά προς το τοίχο. Αυτό μπορεί να απαιτήσει πολλή εξάσκηση, καθώς οι μπάλες σκουός δεν είναι πολύ εύκαμπτες.





- Εξασκηθείτε προσπαθώντας να χτυπήσετε συγκεκριμένα σημεία στον μπροστινό τοίχο. Δοκιμάστε να χτυπήσετε τη μπάλα ακριβώς κάτω από την άνω γραμμή και ακριβώς πάνω από την κάτω γραμμή. Ο καλός στόχος είναι σημαντικός στο σκουός.
- Εξασκηθείτε στις κινήσεις forehand και backhand. Μόλις μάθετε τα βασικά χτυπήματα της μπάλας, μπορείτε να μάθετε τις κινήσεις forehand και backhand.

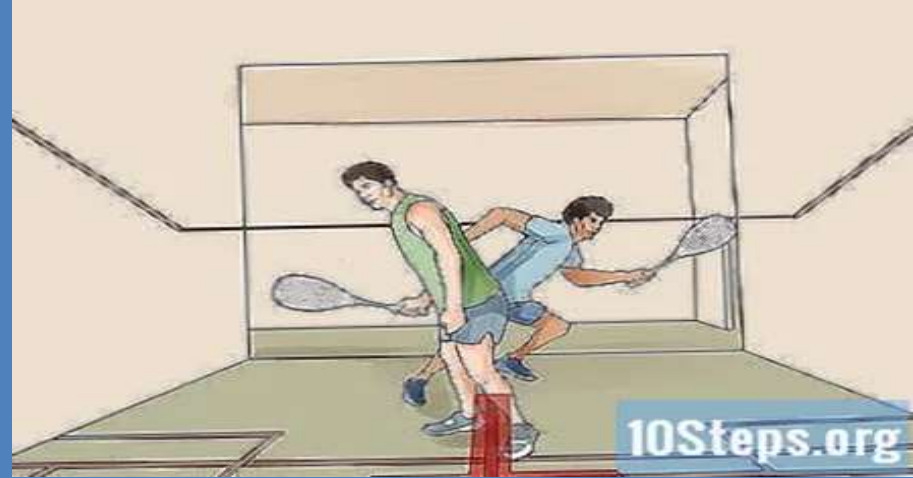


- Εξασκηθείτε στο χτύπημα από τα πλευρικά τοιχώματα.

Αν και δεν απαιτείται να παίξετε έτσι, πολλοί παίκτες χρησιμοποιούν τα πλαϊνά τοιχώματα ενός γηπέδου σκουός κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού. Για να φτάσετε την μπάλα στο μπροστινό τοίχο, μπορείτε να την αναπηδήσετε πρώτα από στα πλευρικά τοιχώματα. Εξασκηθείτε να το κάνετε αυτό, καθώς χρειάζεται πολλή εξάσκηση για να κάνετε αυτή την κίνηση.



- **Αλλάξτε την ταχύτητα και την κατεύθυνση σας.** Μην αφήσετε τον αντίπαλό σας να προβλέψει τι θα κάνετε στη συνέχεια επειδή κάνετε πάντα το ίδιο πράγμα. Για παράδειγμα, αλλάξτε τις γωνίες σας έτσι ώστε να μην χτυπάτε πάντα στο ίδιο σημείο στον τοίχο. Δεν θέλετε ο αντίπαλός σας να γνωρίζει πού πρέπει να είναι για να επιστρέψει τη μπάλιά σας.



Εξασκηθείτε με τις κινήσεις σας στο γήπεδο.

Οι περισσότεροι παίκτες λένε ότι η νίκη σκουός απαιτεί να κάνετε τον αντίπαλό σας να τρέξει. Προσπαθήστε πάρτε τη θέση σας στο κέντρο του γηπέδου, κάνοντας τον αντίπαλό σας να κινείται από τη μία πλευρά στην άλλη. Εάν πρέπει να απομακρυνθείτε από το "T", το κέντρο του γηπέδου, μετακινηθείτε πίσω γρήγορα αφού χτυπήσετε, ώστε να μπορείτε να μετακινηθείτε εύκολα και στις δύο πλευρές του γηπέδου για το επόμενο χτύπημα σας.



ΤΟ ΣΚΟΡΑΡΙΣΜΑ

- ❑ Ο νικητής ενός rally παίρνει 1 πόντο, και σερβίρει για να αρχίσει το επόμενο rally.
- ❑ Κάθε παιχνίδι παίζεται στους 11 πόντους εκτός αν το σκορ φθάσει 10-όλα, το παιχνίδι συνεχίζεται μέχρι ο ένας από τους δύο παίκτες προηγηθεί με δυο πόντους.
- ❑ Ένας αγώνας διεξάγεται στα περισσότερα νικηφόρα από τα 5 games αλλά μπορεί και στα περισσότερα νικηφόρα από τα 3 games

ΔΙΑΙΤΗΤΕΣ

- ❑ Ένας αγώνας πρέπει κανονικά να διευθύνεται από ένα Διαιτητή και ένα Σημειωτή όπου και οι δύο κρατούν σημειώσεις για το σκορ, για το ποιος σερβίρει και τη σωστή πλευρά που σερβίρει.
- ❑ Όταν υπάρχει μόνο ένας Διαιτητής, αυτός ο ίδιος είναι και Σημειωτής και Διαιτητής.
- ❑ Η σωστή θέση τους, είναι να κάθονται στο κέντρο του πίσω τοίχου, του γηπέδου, όσο κοντά σ' αυτόν το τοίχο γίνεται, πάνω από την εξωτερική γραμμή.