

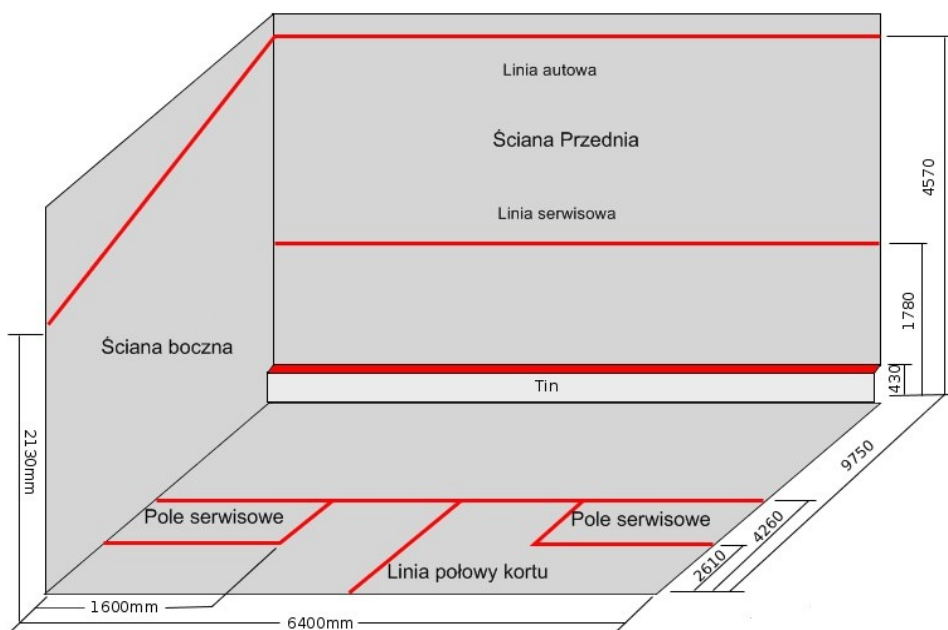
## ZASADY:

Squash polega na odbijaniu piłki od ściany w polu ograniczonym liniami. Linie te nie wliczają się do pola gry. Podczas gry piłka może uderzyć w dowolną liczbę ścian, warunek - musi zawsze uderzyć w przednią ścianę.

### Zawodnik traci punkt jeżeli:

- piłka nie dotknie przedniej ściany
- piłka odbije się 2 razy lub więcej od podłogi zanim zostanie uderzona
- piłka przekroczy lub uderzy dowolną linię autową lub dolną blachę
- poprzez swoje ustawienie na korcie uniemożliwisz odbicie przeciwnikowi już przygotowanemu do uderzenia (tzw. „stroke”)

Grę rozpoczyna zagranie serwisowe. O tym, który z zawodników rozpocznie zagrywkę decyduje losowanie, zwykle wykonywane przez obrót rakieta - gracze zgadują, czy rakieta wyląduje w górę lub w dół logiem na końcu rączki. Serwujący zagrywa piłkę naprzemiennie raz z lewego raz z prawego pola serwisowego aż do momentu utraty punktu po którym następuje zmiana serwującego. W kolejnych setach pierwszym serwującym jest gracz, który wygrał poprzedniego seta.



Gra toczy się do 2 („best of three”) lub 3 („best of five”) wygranych setów każdy do 11 punktów. Każda akcja niezależnie od tego kto serwował kończy się zdobyciem punktu przez jednego z graczy (jeśli przy serwie zagrasz piłkę autową przeciwnik zdobywa punkt i przejmuje serwis). Przy stanie 10-10 gra się do 2 punktów przewagi.

## POPRAWNY CHWYT RAKIETY:

- Chwyć raketę mniej więcej na środku rączki formując z kciuka i palca wskazującego kształt litery V. Zaciśnij uchwyt w takiej pozycji



- Obróć raketę wzdłuż jej osi obrotu tak aby wskazywała godzinę 13



- Podnieś główkę rakiety w górę tworząc między rakieta a przedramieniem kąt zbliżony do 90 stopni



### **SERWIS:**

Aby serwis był prawidłowy, co najmniej jedna stopa serwującego musi dotykać pola serwu. W zagranu serwisowym piłka musi dotknąć przedniej ściany pomiędzy linią serwisową a autową i trafić w pole gracza (może dotknąć bocznej ściany) odbierającego, chyba że odbierający zdecyduje się zagrać piłkę bezpośrednio z powietrza. W squashu serwujący ma tylko jedną szansę.





### **UDERZENIE:**

Przed uderzeniem piłki należy określić miejsce gdzie chcemy ją zagrać. Następnie uderzyć piłkę pod takim kątem o ścianę przednią, aby leciała w kierunku wybranego przez nas miejsca. Na początku należy uderzać piłkę lekko, wysoko, tak aby leciała wolno – daje to więcej czasu na ustawienie się do kolejnego odbicia. W miarę poprawiania się precyzji odbić należy grać piłkę niżej, bardziej płasko i mocniej.

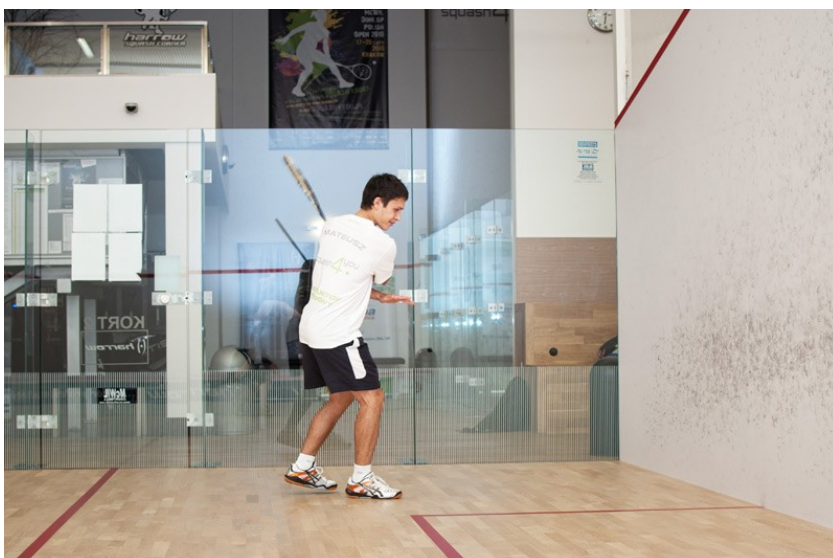


### **Pozycja:**

Przy odbiciach **forehand** stań przodem do prawej ściany bocznej i wysuń lewą nogę do przodu.



Przy odbiciach **backhand** odwróć się przodem do lewej ściany bocznej i stań prawą nogą do przodu.





### **PORUSZANIE:**

Po swoim zagranii, staraj się udostępnić miejsce do zagrania przeciwnikowi (nie znajduj się na torze lotu piłki). Jeśli tego nie zrobisz, zwykle jest to stroke – punkt dla przeciwnika.



Jeśli starasz się zrobić miejsce rywalowi, ale jesteś na drodze jego biegu do piłki, jest to Let – powtarzacie zagranie.



## **INFORMACJE PRAKTYCZNE:**

- Koniecznie przeprowadź rozgrzewkę przed każdą grą
- Pamiętaj o odpowiednim obuwiu, z jasną podeszwą bądź z oznaczeniem „non-marking”
- Rozgrzej piłkę przed grą kilkakrotnie uderzając ją o ścianę, dzięki temu będzie się lepiej odbijać
- Na korce do squasha nie powinny znajdować się: napoje, telefony komórkowe, kluczyki do szafek itp.
- Nie wpadaj z impetem na tylną szybę, służy ona do ograniczenia pola gry
- Nie trzaskaj drzwiami:) – wszystkie posiadają specjalny system zamykania i otwierania