

LE SQUASH

COMMENT Y JOUER ?

figure A

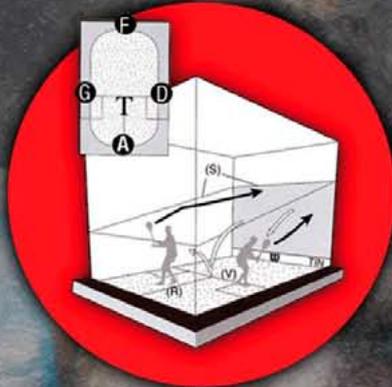


figure B

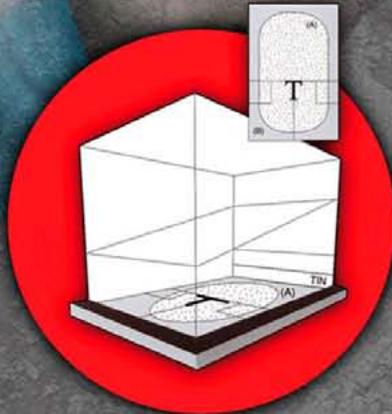


figure C



figure D



LE JEU (figure A)

- >>> Les joueurs frappent la balle à tour de rôle.
- >>> La balle doit atteindre le mur frontal soit directement soit indirectement.
- >>> Un rebond maximum au sol avant la frappe.
- >>> Les limites permanentes sont : les lignes supérieures (S), la ligne au-dessus du tin.
- >>> Une balle qui touche une de ces lignes est faute.
- >>> Entre chaque frappe, les joueurs tentent de se placer au T.

LE COMPTAGE

- >>> Le premier serveur est désigné par tirage au sort (rotation de la raquette).
- >>> Lorsque l'on gagne l'échange, on marque 1 point.
- >>> Un match se déroule en trois jeux gagnants.
- >>> Un jeu se déroule en 11 points directs.
- >>> En cas d'égalité à 10 partout, il faut 2 points d'écart.

LES PRINCIPES DE BASE (figure B)

- >>> Essayer d'occuper le T après chaque frappe de balle.
- >>> Mettre l'adversaire le plus loin possible du T en variant les longueurs et les largeurs de balle.
- >>> Toujours regarder la balle.
- >>> Ne jamais jouer la balle quand l'adversaire risque d'être touché par celle-ci.

LE SERVICE (figure C)

- >>> Il n'y a qu'un seul service
- >>> Les lignes non permanentes : la ligne médiane du frontal et les lignes au sol ne servent qu'au service
- >>> Le serveur doit envoyer la balle dans le rectangle arrière opposé (3). La balle doit toucher le mur frontal directement entre la ligne médiane et la ligne supérieure (2).
- >>> Au moment de servir, le serveur doit avoir au moins un pied dans le carré de service.
- >>> Si le serveur gagne l'échange, il change de carré de service.
- >>> Lorsque le receveur gagne l'échange, il devient serveur, il choisit le carré de service.

LE LET - LA GÈNE (figure D)

- >>> Le joueur doit faire le maximum d'effort pour se dégager après sa frappe.
- >>> Le joueur doit faire le maximum d'effort pour aller jouer la balle.
- >>> La particularité du squash se traduit par des échanges sur la même surface de jeu.
- >>> Si au cours d'un échange un joueur risque de toucher l'adversaire avec la balle ou la raquette, il doit stopper le jeu et demander un let (1).
- >>> L'arbitre, au regard des deux principes, détermine si le let est accordé, accorde le Let, le refuse ou bien accorde un « stroke » (gain de l'échange).