

# Inhalt

<b>Vorwort</b> . . . . .	9	Der Ball bewegt sich, nicht die Stirn-	26
<b>Ausrüstung und Kleidung</b> . . . . .	11	wand! . . . . .	26
Der Schläger . . . . .	11	Der richtige Zeitpunkt, den Ball zu	26
Billige Schläger . . . . .	11	schlagen . . . . .	26
Schläger der mittleren Preisklasse . . . . .	11	Das frühzeitige Schlagen des Balles . . . . .	26
Die Wahl der Saite . . . . .	11	Das extrem späte Schlagen des Balles . . . . .	27
Spitzenschläger . . . . .	12	Üben Sie, den Ball in verschiedenen	27
Die Saitenspannung . . . . .	12	Höhen anzunehmen . . . . .	27
Die Saitenstärke . . . . .	13	Gute Länge . . . . .	27
Die Griffbeschaffenheit . . . . .	13	Überlänge oder „Overhitting“ . . . . .	27
Die Kleidung . . . . .	13	Das Retourneren von Bällen zu guter	28
Schuhe . . . . .	13	Länge, die eng an der Wand entlang-	28
Der Ball . . . . .	14	klettern . . . . .	28
<b>Technik</b> . . . . .	14	Das Führen des Schlägers an der	28
Das korrekte Ausholen und Durchzie-	14	Wand entlang . . . . .	28
hen des Schlägers; Grundschnitte . . . . .	14	Gute Breite . . . . .	29
Der Griff . . . . .	15	<b>Der Drive</b> . . . . .	29
Der gespreizte Zeigefinger . . . . .	15	Technik . . . . .	29
Die offene Schlagfläche . . . . .	16	Der gerade Treibschlag . . . . .	29
Der im Handgelenk nach oben gerichtete	16	Der diagonale Treibschlag . . . . .	29
Schläger . . . . .	16	Der Drive zu guter Länge . . . . .	34
Der Arm . . . . .	17	Überlänge . . . . .	34
Der Ohr-zu-Ohr-Schwung . . . . .	17	Genauigkeit vor Härte! . . . . .	34
Das Schlagen vor dem Knie . . . . .	20	Taktik . . . . .	34
Das Schlagen vor dem Knie ermög-	20	Der gerade Drive . . . . .	34
licht alle Varianten . . . . .	20	Der diagonale Treibschlag an die	35
Der unkorrekte Schlag hinter dem	23	Seitenwand . . . . .	35
Knie . . . . .	23	Der diagonale Treibschlag direkt in die	35
Weitere Vorteile des Schlagens vor	23	Ecke . . . . .	35
dem Knie . . . . .	23	Zwei Varianten des Treibschlags ge-	36
Zusammenfassung . . . . .	23	nügen . . . . .	36
Das Einüben der Unterarmbewegung	24	Gute Länge bedeutet, erfolgreich	36
<b>Die ewigen Squash-Gesetze</b> . . . . .	24	Squash spielen . . . . .	37
Nach dem Schlag sofort aufs „T“ . . . . .	24	Technikübungen . . . . .	37
Wer das „T“ beherrscht, gewinnt . . . . .	25	<b>Der Volley</b> . . . . .	37
Wie man das „T“ erobert . . . . .	25	Schlagtechnik . . . . .	38
Einige Hinweise . . . . .	25	Grundlage ist der Schlag zu guter	38
Warum man den Ball immer im Auge	25	Länge . . . . .	38
behalten soll . . . . .	25	Verkürzter Durchschwung beim Flug-	38
Der Stirnwandglotzer . . . . .	26	ball . . . . .	38

Der Crosscourtflugball . . . . .	38	Der Skid Boast kann Zeit gewinnen .	74
Der Überkopfvolley . . . . .	39	Taktik . . . . .	74
Volley Kill und Volley Nick . . . . .	39	Die Taktik des Angriffsboast . . . . .	75
Schlagtechnik . . . . .	39	Geben Sie sich einen Irrtumsspielraum	
Der angeschnittene Flugball . . . . .	39	beim Boast . . . . .	75
Der Volley von der Seitenwand . . . . .	48	Übungen . . . . .	75
Volley Drop . . . . .	48	<b>Der Drop</b> . . . . .	76
Taktik . . . . .	48	Technik . . . . .	76
Der Volley erhöht den Druck auf den		Die Annahme des Balles tief unten . .	76
Gegner . . . . .	48	Das vollständige Ausholen und	
Keine sinnlosen Volleys! . . . . .	49	Durchziehen ist wichtig . . . . .	77
Der kurze Volley . . . . .	49	Experimentieren Sie mit dem Drop! .	77
Übungen . . . . .	50	Crosscourtdrop . . . . .	82
<b>Aufschlag und Rückschlag</b> . . . . .	50	Der richtige Ausführungsort . . . . .	82
Technik Aufschlag . . . . .	50	Der geschnittene Drop . . . . .	82
Das Lobservice . . . . .	51	Vorteil des angeschnittenen Drops . .	83
Das flache, harte Service . . . . .	51	Taktik . . . . .	83
Das Trickservice . . . . .	51	Die Absicht eines Drops . . . . .	83
Technik Rückschlag . . . . .	56	Die beste Ausgangsstelle für den Stopp	
Taktik . . . . .	56	ist das „T“ . . . . .	83
Aufschlag . . . . .	56	Kein Stopp aus dem rückwärtigen	
Rückschlag . . . . .	57	Courtteil . . . . .	84
Der Rückschlag als Angriffsschlag . .	57	Der Stopp vorne im Court . . . . .	84
Das Variieren des Rückschlags . . . .	57	Wann ist ein Stopp im vorderen Court-	
Übungen . . . . .	58	teil gerechtfertigt? . . . . .	84
<b>Der Boast</b> . . . . .	58	Stopp oder Boast . . . . .	85
Technik . . . . .	58	Übungen . . . . .	85
Auch der Boast wird vor dem Knie		<b>Der Lob</b> . . . . .	86
gespielt! . . . . .	58	Technik . . . . .	86
Vor dem Ausführen des Boasts relativ		Der Ball wird extrem tief angenommen	86
weit entfernt auf den Ball warten! . .	59	Der Lob an die Seitenwand . . . . .	86
Das Annehmen der verschiedenen		Der Lob direkt in die Ecke ist vorzu-	
Ballvarianten in den hinteren Ecken .	59	ziehen . . . . .	87
Die Stellung zum Ball in den hinteren		Der Crosscourtlob ist besser . . . . .	87
Ecken . . . . .	69	Taktik . . . . .	87
Der Ball nahe der Rückwand . . . . .	69	Der Lob, eine wirksame Waffe . . . . .	87
Varianten zum Boast . . . . .	69	Der Lob bringt Zeitgewinn . . . . .	87
Der Boast als Angriffsschlag . . . . .	69	Übungen . . . . .	92
Der Zweiwandboast . . . . .	69	<b>Der Kill</b> . . . . .	92
Der Dreiwandboast . . . . .	72	Technik . . . . .	93
Man sollte beide Varianten üben! . .	72	Der Killeffekt hängt vom richtigen	
Der Boast als technische Feinheit . . .	73	Zeitpunkt des Schlages ab! . . . . .	93
Der harte Boast . . . . .	73	Der gerade Kill und der diagonale Kill	93
Der weiche Boast . . . . .	73	Der gerade und diagonale Kill ins Nick	94
Trickle Boast . . . . .	73	Der diagonale Kill . . . . .	94
Skid Boast . . . . .	73	Taktik . . . . .	95

Die günstigste Gelegenheit für den Kill	95	Die Schlüsselposition auf dem „T“	108
Schaffen Sie sich eine Gelegenheit für den Kill	95	Das Laufen in den vorderen Courtteil	108
Der Kill als Antwort auf einen Boast	95	Laufen auf die Vorhandseite	108
Übungen	100	Laufen auf die Rückhandseite	109
<b>Reverse Angle</b>	100	Beinstellung während des Schlags	110
Technik	100	Vorteile des Nachvornelaufens in der Mitte	111
Der Ball muß weit vor dem Körper geschlagen werden	100	Zum Boast	111
Taktik	101	Beinarbeit in der Mitte des Courts	112
Der Reverse Angle im vorderen Courtteil	101	Beinarbeit vor oder auf der Short Line	112
Der Reverse Angle vom „T“ aus	101	Beinarbeit kurz hinter der Short Line	112
Der Reverse Angle im rückwärtigen Courtteil	101	Die unorthodoxe Beinarbeit kurz hinter der Short Line	112
Übungen	102	Schneiden Sie den Weg des Balles vom „T“ aus ab!	113
<b>Backwall Boast</b>	102	Das Laufen in den rückwärtigen Courtteil	113
Technik	103	Beinarbeit auf der Rückhandseite	113
Der Backwall Boast als Lob gegen die Rückwand	103	Beinarbeit auf der Vorhandseite	113
Taktik	103	Schattentraining	114
Vermeiden Sie den Backwall Boast!	103	Möglichkeiten des Schattentrainings	114
Übungen	103	Übungen der Laufarbeit zu zweit	114
<b>Corkscrew</b>	104	Komplexübungen	115
Technik	104	Übungen für Fortgeschrittene	115
Der Ball muß frühzeitig angenommen werden	104	<b>Konditionstraining</b>	116
Der Corkscrew von der Short Line	104	Kraft	116
Der Corkscrew-Aufschlag	104	Allgemeines Krafttraining	116
Taktik	105	Spezielles Krafttraining	117
Antwort auf den Corkscrew	105	Für den Oberkörper	117
Übungen	105	Für die Beine	117
<b>Trick Drop</b>	105	Ausdauer	118
Technik	106	Trainingsmöglichkeiten	118
Warten Sie mit dem Schlag bis zum allerletzten Augenblick	106	Schnelligkeit	118
Sie müssen selbst an einen geraden Stopp glauben	106	Übungsmöglichkeiten für die optische Reaktionsschnelligkeit und die Bewegungsschnelligkeit	118
Taktik	106	Übungsmöglichkeiten für die Bewegungsschnelligkeit	119
Übungen	106	Beweglichkeit und Gewandtheit	119
<b>Top Spin Drop</b>	107	Spezielle Squashgymnastik	119
Technik	107	Gewandtheit	120
Taktik	107	Ernährung	120
Übungen	107	Periodisierung	121
Selbst entwickelte Trickschläge	107	Periodisierung vor einem wichtigen Spiel	121
<b>Beinarbeit</b>	108		

Trainingsablauf allgemein. . . . .	121	Instinktspieler . . . . .	129
Übertraining . . . . .	121	Spieler, die ein langsames Spiel bevorzugen. . . . .	129
Zum Techniktraining. . . . .	121	Entwickeln von Schlagfolgen . . . . .	129
Trainingsvorschlag für die Wettkampfperiode . . . . .	122	Die psychische Stabilität . . . . .	129
Matchplay . . . . .	123	Die Wahl zwischen einem Gewinnpunkt und zwei Gewinnpunkten. . . . .	129
Die Vorbereitung auf ein Match . . . . .	123	Selbstvertrauen und zu viel Selbstsicherheit . . . . .	130
Vor dem Match . . . . .	123	Leicht bessere Gegner . . . . .	130
Das Aufwärmen vor dem Match . . . . .	123	Schwächere Gegner. . . . .	130
Psychisches Aufwärmen . . . . .	123	<b>Wettkampferfahrung</b> . . . . .	131
Das Einschlagen. . . . .	123	Courts mit drei und vier Glaswänden	131
Kalter Court . . . . .	124	Squashtagebuch . . . . .	132
Warmer Court . . . . .	124	Gamesmanship . . . . .	132
Das Match . . . . .	124	Psychologische Kriegsführung . . . . .	134
Grundlagen. . . . .	124	<b>130 Jahre Squash</b> . . . . .	134
Zwischen den Sätzen. . . . .	125	Entstehungsgeschichte des Squashspiels von „Fives“ zu „Rackets“, zu „Squash“ . . . . .	134
Der zweite Satz . . . . .	125	Die Entwicklung des Squashspiels nach 1850. . . . .	135
Weitere Sätze. . . . .	125	Die Gründung der „Squash Rackets Association“ . . . . .	136
Taktik im fünften Satz. . . . .	125	Das „British Open“ . . . . .	136
Eingebildete und wirkliche Ablenkungen . . . . .	126	Hashim Khan und seine Familie . . . . .	136
Ablenkungsmöglichkeiten Ihres Gegners. . . . .	126	Jonah Barrington und Geoff Hunt . . . . .	137
Schiedsrichterentscheidungen. . . . .	126	Squash auf der Bühne . . . . .	137
<b>Das Beobachten des Gegners und Schlussfolgerungen</b> . . . . .	127	<b>Die Squashwelt</b> . . . . .	138
Ein Gegner, der im vorderen Courtteil trickreich ist . . . . .	127	Squashstile . . . . .	138
Ein Gegner, der vorne schwach schlägt	127	Großbritannien . . . . .	138
Ein Gegner, der auf einer Seite schwach ist . . . . .	127	Ägypten . . . . .	138
Ein Gegner, der auf einer Seite besonders stark ist . . . . .	127	Südafrika . . . . .	138
Ein Gegner, der Flugballschwächen hat . . . . .	127	Australien und Neuseeland . . . . .	138
Kondition. . . . .	128	Pakistan . . . . .	139
Sie sind konditionsstärker als Ihr Gegner. . . . .	128	Das kontinentale Europa . . . . .	139
Sie sind nicht so fit wie Ihr Gegner. . . . .	128	Deutschland . . . . .	140
Lauffähigkeit im Court . . . . .	128	Der europäische Aufschwung im Squash. . . . .	140
Ein großer Gegner . . . . .	128	Der weltweite Boom . . . . .	141
Ein kleiner Gegner . . . . .	128	Amerikanisches Squash . . . . .	141
Taktische Fähigkeiten . . . . .	129	<b>Squash-Spielregeln</b> . . . . .	142
		<b>Register</b> . . . . .	157