



Verdens mest effektive trening?

Squash har blitt kåret til **en av verdens mest effektive treningsformer**. I tillegg mener mange at det er en av verdens morsomste idretter!



(Bildet er KI-generert)

Skienes Grane Squash ønsker å legge til rette for at banen på Mova Skien (Skagerak arena) er lett tilgjengelig. Vi har derfor inngått samarbeid med Mova og fått svært gode priser for medlemmer (35 kroner per time).

Skienes Grane Squash er medlem av Norges Squashforbund.



MOVA



Det eneste du trenger for å spille squash er:

- Racket (gratis utlån)
- Ball (gratis utlån)
- Sko uten sort såle
- Squashbane (bookes på bookingtjeneste.no/skiensgrane)

Antall spillere

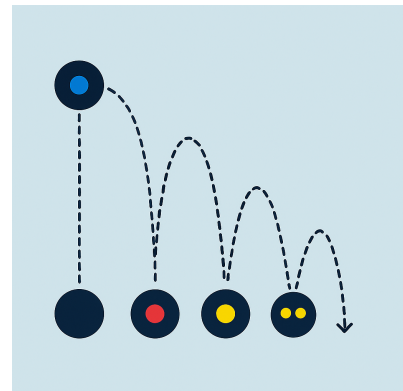
2 spillere. Squash spilles i utgangspunktet 1 mot 1 og er gøyest når man spiller med noen på samme nivå. Man lærer som regel raskt i starten, så om nivået er litt ulikt i utgangspunktet, vil man ofte komme på likt nivå etter noen ganger. Er begge nybegynnere så er det bare en fordel, og man klarer det fint uten veiledning om man følger enkle regler (se enkelt reglement).

Utstyr

Skiens Grane Squash låner ut utstyr gratis til sine medlemmer. Du får også kjøpt utstyr hos Falkum Sport. Vi har avtale om 30 % rabatt for klubbmedlemmer.

Sorte såler lager stygge merker på banen, så du trenger også sko med lys såle. Hallsko er å foretrekke.

Prikken på ballen sier noe om hvor mye den spretter. Start gjerne med en ball som spretter mye: Blå spretter mest, rød en del, gul lite og dobbel gul spretter minst.



Bane

Squashbanen ligger på Mova Skien på Skagerak arena. Du får tilgang til banen om du er medlem i Skiens Grane Squash eller Mova. Banen bookes på bookingtjeneste.no/skiensgrane og det koster bare 35 kroner for en time.



MOVA



Enkelt reglement for squash

En gentlemans sport

Først: Squash er en gentlemans sport

- Hvis ballen treffer deg, men du vet at den aldri ville kommet frem – gi fra deg poenget.
- Er man uenige om ballen spratt to ganger eller var over streken – ta servern på nytt.
- Har du stått i veien og fått fordel av det – tar servern på nytt eller gi fra deg poenget.

Serve:

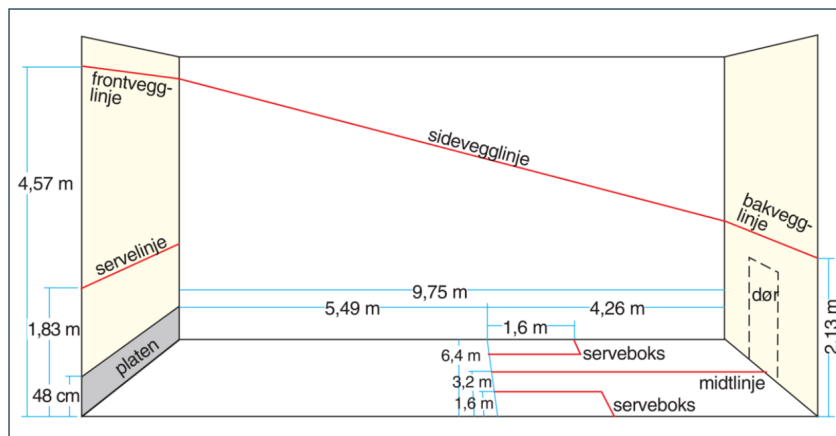
- **Den som server** skal ha minst én fot i en av serveboksene (se bilde).
- **Den som tar imot** servern skal stå på andre siden av midtlinjen (se bilde).
- **Ballen** må treffe over servelinjen på frontvegger og lande i området til motspilleren på andre siden av midtlinjen.

Ballen:

- kan **maksimalt sprette én gang**, men den kan returneres før den spretter.
- må alltid treffe **under den øverste streken** på veggen (som går rundt hele banen).
- må alltid være **innom frontveggen**, men den kan treffe alle de andre veggene både før og etter.
- på frontveggen: må alltid treffe **over platen** og den nederste rød streken (serv skal være over servelinja)

Spill, sidebytte og poeng

- Spillerne slår ballen annen hver gang
- Man kan spille til 15 med poeng på alle baller, eller til 9 med poeng kun hvis du har servet
- Bytt side bare ved poeng til den som server



Det viktigste er å komme i gang. Regler vil man forstå bedre etter hvert og det finnes også grundigere forklaringer på nett.

Andre varianter:

Fotballsquash – nesten like regler, men med fotball.

Double – trangt og dårligere trening, men morsomt

