

# Les règles du jeu

## ***Généralités sur les règles du squash***

- Les joueurs frappent la balle à tour de rôle
- La balle doit atteindre le mur frontal soit directement soit à l'aide des murs latéraux ou de la vitre
- Un seul rebond est autorisé avant la frappe. La volée est possible
- Les limites du court sont les lignes rouges supérieures et la ligne basse du mur frontal (Tin)
- Une balle qui touche une de ces lignes est faute

## ***Les principes du jeu***

- Essayer de se replacer au T (centre du terrain formé par les deux lignes principales au sol) après chaque frappe
- Toujours regarder la balle
- Mettre l'adversaire le plus loin possible de la balle en variant les longueurs et trajectoire
- Ne jamais jouer la balle quand l'adversaire risque d'être touché par celle-ci u lorsque que l'adversaire se trouve trop proche du swing.

## ***Le service***

- On ne sert qu'une seule fois
- Les lignes au sol et la ligne médiane du frontal sont utilisées uniquement au service
- Le 1er service d'un match est tiré au sort. Le gagnant choisi son côté de service. Positionner un pied minimum sans mordre une ligne dans le petit carré, envoyer la balle dans le grand carré opposé après qu'elle ait touché le mur frontal entre la ligne médiane et la ligne supérieure :
- Si le serveur gagne l'échange, il change de côté de service
- Lorsque le receveur devient serveur, il choisit son côté de service

## ***Le let et le stroke***

La particularité du squash est le partage de la surface de jeu, d'où l'importance du respect de l'adversaire. Le joueur doit faire un maximum d'efforts pour se dégager et laisser jouer son adversaire.

Si au cours d'un échange un joueur risque de toucher son adversaire avec la balle ou la raquette, il ne joue pas la balle et demande le let. S'il est accordé, la balle est remise en jeu.

### Important pour que la partie se passe bien :

Dans le cas où l'adversaire se trouve directement à l'intérieur du triangle interdit, il y a stroke, et le point est accordé au joueur qui stoppe l'échange pour éviter de blesser son adversaire mal replacé.

## Les règles du jeu

### ***Le comptage des points***

Les hommes et les femmes jouent en 11 points directs (en compétition, à 10 égalité, il faut 2 points d'écart pour remporter le jeu). Un match de squash se déroule en 3 jeux gagnants. Le gagnant un set sert en premier dans le set suivant.

### ***Avoir le bon matériel***

- Avoir des chaussures spéciales « indoor » et propres pour éviter de vous blesser en rendant le court glissant.
- Avoir une balle adaptée à votre niveau de jeu.
- Choisir la bonne raquette (conseils OPEN club).

L'open club vous propose une large de gamme de raquettes, chaussures, accessoires et sportswear dans sa boutique.