



SCHULUNGSHANDBUCH
SQUASH *TRAININGMANUAL*



_ SQUASH PROFESSIONALS _
TRUST IN VICTOR SHOES

KARIM ABDEL GAWAD (EGY)
"BABY FACED ASSASSIN"

PSA MEN'S WORLD CHAMPION 2016
NO. 2 WORLD WIDE (03/2017)
EQUIPPED BY VICTOR

MAZEM HESHAM (EGY)
"BLACK FALCON"

WINNER LIFE TIME FITNESS HOUSTON OPEN 2015
EQUIPPED BY VICTOR

MIGUEL ÁNGEL RODRÍGUEZ (COL)
"COLOMBIAN CANNONBALL"

3RD PLACE EL GOUNA INTERNATIONAL 2016
NO. 5 WORLD WIDE (01/2016)
EQUIPPED BY VICTOR

VICTOR STAR DUST

Your shoe. Your speed. Your choice.



VICTOR SH-A920 blue
CHOICE OF MAZEM & KARIM



VICTOR SH-A830SP green/black
CHOICE OF MIGUEL



Video SH-A920



www.victor-international.com

LIEBE SQUASHFREUNDE, DEAR SQUASH FANS,

Diese Lektüre soll dem Spieler, dem Trainer - auf welchem Niveau auch immer - alle Arten von Information bieten, um sich anfänglich der tollen Sportart Squash mehr nähern zu können oder sich im Detail noch mehr auszukennen. Ist es nicht zum Beispiel auch wichtig, welche Saite man mit welcher Bespannungshärte auf seinem Schläger hat oder welche Übung es zur Verbesserung der eigenen Vorhand gibt? Solche Fragen werden hier behandelt.

Die Inhalte dieses Squash Schulungshandbuches sind für Euch gemacht. Besonders auch für Lehrer, Trainer, und Besaiter. Sie sind mit der Hilfe unseres Expertenstabes aus Entwicklern, Designern und Top-Vertragsspielern entstanden. Wie Ihr wisst, sind wir im Badminton- und Squashsport weltweit führend und das seit Jahrzehnten!

Wir haben eine eigene Fabrik: VICTOR Rackets Ltd in Nanjing – ISO 9001 zertifiziert – die seit Jahrzehnten mit über 1.200 Mitarbeitern auch Schläger patentiert, designt und erstellt. Mit den Materialien kennen sich unsere Ingenieure also sehr gut aus.

Wenn Ihr über diese, Euch vorliegende, Information hinaus in die Tiefe gehen wollt und weitere Fragen habt, richtet sie sehr gerne direkt an uns: **info@victor-international.com**

Wir versuchen, diese so schnell wie möglich zu beantworten. Einige Inhalte über uns könnt Ihr auch auf CD oder im Internet abrufen. Viel Spaß beim Lesen und Studieren dieser Lektüre

Mit sportlichem Gruß

Das Team von VICTOR International

This magazine should be of great help to players, coaches, stringers and retailers, no matter which level of game you are involved in. This brochure deals with many questions regarding rules, technique and product construction and development.

*As you know, VICTOR is a leading Indoor brand worldwide, distributing in over 100 countries. For decades we have been developing, designing and registering patents in our factory in Taipei VICTOR Rackets Ltd with over 1.200 employees. Our experts know a lot about the design and build of rackets. If you want to receive detailed information, We are available anytime to answer your questions: **info@victor-international.com***

Now - go ahead and enjoy reading this brochure and if you have any proposals for improvements, please give us a call or simply e-mail us, a reply is guaranteed.

With sportive regards

The team of VICTOR International

INHALT / CONTENT

Historie · <i>History</i>	04 - 05
Schlägerproduktion · <i>Racket production</i>	06 - 07
Squash-Ballproduktion · <i>Ball production</i>	08 - 09
Saiten · <i>Strings</i>	10 - 11
Spielregeln · <i>Rules</i>	12 - 13
Schlagtechnik · <i>Stroke technique</i>	14 - 16
Trainingsübungen · <i>Practical exercises</i>	17 - 18

130 JAHRE SQUASH HISTORIE

Der Squashsport wurde um 1830 in der Schule Harrow in England erfunden. Die hohe Varianz der Schläge war der Schlüssel zum Erfolg dieser Racketsportart. Zuvor wurde dieses Spiel lediglich praktiziert, indem ein Ball gegen eine Wand geschlagen wurde, wodurch der Variantenreichtum der Schläge und auch das Abprallen des Balls zu stupide waren. Der Ruf nach einer Innovation wurde laut. Die Harrow Schule baute schließlich 1854 ihre ersten Squash Courts und Squash wurde offiziell als Racketsportart etabliert.

Nach dem Erscheinen des Buchs verbreitete sich der Sport vor allem in England, den USA und Kanada. Immer mehr Menschen begeisterten sich für diesen schnellen, variantenreichen Sport und Courts wurden sowohl in Schulen, als auch in Privathäusern gebaut. Auf die im Jahre 1907 ge-

gründete United States Squash Racquets Association folgte 1911 die Canadian Squash Racquets Association. In England wurde zunächst 1908 ein Komitee in der Tennis and Rackets Association gegründet, um sich dann 1928 als Squash Rackets Association selbstständig zu etablieren.

Durch die ersten Squash Meisterschaften 1920 wurde der Squashsport auch in Deutschland bekannter. Die ersten Courts wurden 1930 von Dr. Ernst Siemens in Berlin gebaut. In der

Das erste Buch über Squash wurde von Eustace Miles 1901 verfasst, der selbst ein Weltmeister in Tennis gewesen ist.

Kriegs-/ und Nachkriegszeit geriet der Sport zuweilen in Vergessenheit. Erst in den 1970er Jahren erlangte

In den 1980er Jahren entfachte sich ein regelrechter Squash-Boom in Deutschland.

der Squashsport in Deutschland erneut einen Aufschwung.

Vom Berliner Wallball Game Club aus verbreitete sich das Spiel rasend schnell, sodass sich

die Zahl der Squashcenter von den 1970er Jahren bis ins Jahr 1990 von 20 auf 1.000 Center vervielfachte.

1973 wurde die deutsche SRA gegründet und 1974 erstmals deutsche Spieler bei den Team Europameisterschaften nach Stockholm gemeldet. 25 Jahre nach der Gründung der SRA, 1998, gelang es sogar, die Frauen Weltmeisterschaften nach Stuttgart zu holen.

Das spektakuläre Wachstum des Squashsports in Deutschland führte dazu, dass Ende der

1990er Jahre über 6.000 Courts vorhanden waren, auf denen etwa 2 Millionen Deutsche dem Sport nachgingen. Heute wird der Sport auf allen 5 Kontinenten mit Begeisterung von geschätzten 15 Millionen Menschen gespielt. In Deutschland liegt die Zahl 2011 bei geschätzten 3 Millionen Hobbyspielern und 20.000 die in Vereinen organisiert sind.

1830
Squash wird in England erfunden · Squash was invented in England

1854
Bau der ersten Squash Courts
Construction of first squash courts

1901
Erstes Squashbuch von „Eustace Miles“ erscheint
First squash book of „Eustace Miles“ appears

1907
United States Squash Racquets Association

1911
Canadian Squash Racquets Association

1920
Erste Championships
First Championships

1928
English Squash Rackets Association

1930
Courtbau in Deutschland
Courts in Germany

1970-1990
Squashboom

Logos: United States Squash Racquets Association, England Squash & Racketball

Photos: Eustace Miles' book cover, a squash ball, a player in action, a squash court interior.

130 YEARS OF SQUASH by Ted Wallbutton of the WSF

Eustace Miles, a world champion at both Tennis and Racket, wrote the first book on Squash in 1901, stating that the sport was enjoyed by thousands of players in various parts of the world. There were courts in schools and universities in England and some also in private houses. The first professional Squash Championship was held in 1920 in England, when C.R. Read (Queens Club) beat A.W.B. Johnson (RAC Club). In 1923 H.A.L. Rudd, writing in „Baily’s Magazine“, forecast that racket sport would lose many players to Squash with the arrival of the first English Squash Amateur Championships. He was concerned at this prospect as he considered Rackets sports to be a „manlier“ game. Squash offered a good „sweat“, but did not demand the same skill as other racket sports, in his opinion. Rudd’s forecast proved to be only too correct as Squash grew rapidly and soon left other kind of sport far behind in popularity. As Squash game developed, so did its admin-

istrative structure. The first discrete national associations to be formed were the United States Squash Racquets Association in 1907 as well as the Canadian Squash Racquets Association in 1911. A court built at the Bath Club in London at the beginning of the 20th century was chosen as the model for the standard size of a Squash court: 32 feet by 21 feet or 9.75 metres by 6.4 metres, much smaller than the court for „Rackets“, which measures 60 feet by 30 feet (18.3 metres by 9.1 metres). The British dimensions were proposed in 1911, but not ratified until 1923. The point-a-rally scoring system to 15 was used universally in Squash until 1926 when the hand-in, hand-out system to 9 points was introduced outside North-America. The American hardball game, however, continued to be played to 15 points and this system was also adopted for the men’s professional circuit in 1991 in an effort to shorten the matches.

In 1933 the great Egyptian player F.D. Amr Bey, won the first of his five British Open Championships, then seen as the World Championships. He was followed in his achievement by M.A. Karim of Egypt who won the title four times from 1947 to 1950 and then the dominating Khan dynasty from Pakistan; Hashim (1951-1958), Roshan (1957), Azam (1959-1962), Mohibullah (1963), Jahangir (1982-1992) and Jansher (1993-1994). The Women’s British Open commenced even earlier than the Men’s, with Miss J.I. Cave winning the title in 1922. Until 1960 the title belonged solely to English players, with Janet Morgan (later Shardlow) winning 10 times between 1950 and 1958. She was followed by the most famous woman Squash player ever, the Australian Heather McKay dominating the sport from 1966 to 1977 and remaining undefeated throughout her playing career. Her successor was the New Zealander, Susan Devoy, who won the title 8 times between 1984 and 1992. Today the point-a-rally-scoring (PARS) system up to 11 points is in common.

In England the game was regulated by a Squash sub committee of the Tennis and Rackets Association from 1908, until it gained full status as the Squash Rackets Association in 1928.

The point-a-rally scoring system to 15 was used universally in Squash until 1926 when the hand-in, hand-out system to 9 points was introduced outside North-America.

The American hardball game, however, continued to be played to 15 points and this system was also adopted for the men’s professional circuit in 1991 in an effort to shorten the matches.

Erste Team Europameisterschaften mit deutscher Beteiligung · First Team Championships with German participation

Umbenennung des DSRA in Deutscher Squash Verband (DSQV) · Renaming of the DSRV to German Squash Federation (DSQV)

VICTOR ist Ausrüster der deutschen Squash Nationalmannschaft · VICTOR is new Sponsor of the German National Team

Miguel Ángel Rodríguez (COL), No. 5 World Wide (01/2016), wird von VICTOR unterstützt · Miguel Ángel Rodríguez (COL), No. 5 World Wide (01/2016) is equipped by VICTOR

Karim Abdel Gawad (EGY), Weltmeister 2016, wird von VICTOR unterstützt · Karim Abdel Gawad (EGY), World Champion 2016, is equipped by VICTOR.

Gründung der Deutschen SRA · Foundation of the German SRA

3 Millionen Hobbyspieler und 20.000 in Vereinen in Deutschland · 3 million recreational players and 20,000 clubs in Germany



Der VICTOR Squashball wird vom Welt Squash Verband zertifiziert · The VICTOR Squashball is approved by the World Squash Federation

2016/17

VICTOR ist Ausrüster der Kolumbianischen, Australischen und der Brasilianischen Squash Nationalmannschaften · VICTOR is new Sponsor of the Colombian, the Australian and of the Brazilian Squash National Team

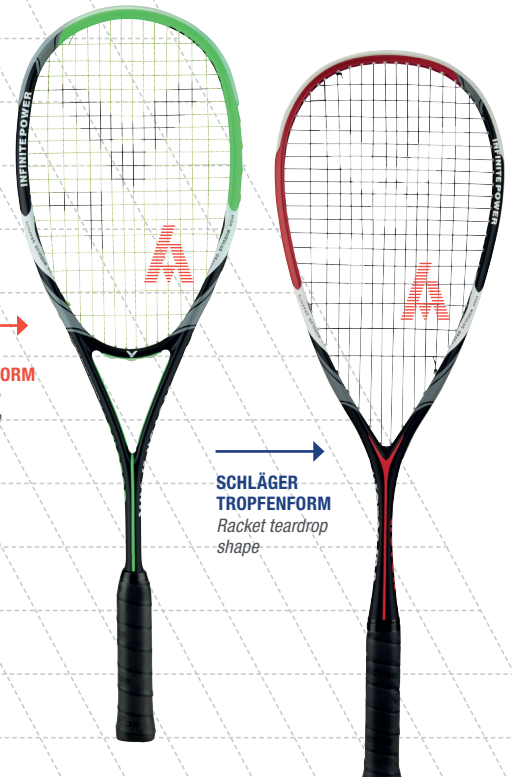
SCHLÄGERPRODUKTION

RACKET PRODUCTION

EIGENSCHAFTEN QUALITIES	+	-
 SCHLÄGER MIT HERZFORM <i>Racket with heart shape</i>	mehr Kontrolle durch kleinere Schlagfläche <i>more control because of smaller headsize</i>	weniger Power <i>less power</i>
 SCHLÄGER TROPFFENFORM <i>Racket teardrop shape</i>	mehr Power durch längere Schlagfläche <i>more power because of larger headsize</i>	weniger Kontrolle <i>less control</i>

SCHLÄGER MIT HERZFORM
Racket with heart shape

SCHLÄGER TROPFFENFORM
Racket teardrop shape



Am Computer wird der Entwurf für den Schläger vorbereitet. Die Form und die technischen Details werden anhand von Erfahrungswerten und viel Chemie- und Physikkenntnissen in einer Zeichnung festgehalten. Nach diesen Bauplänen werden nun vorerst Prototypen gefertigt und ausgiebig getestet.

Anhand der Baupläne werden die benötigten Rohmaterialien zusammengestellt und in Millimeter breite Streifen zugeschnitten. Mit Hilfe eines Metallstabes wird ein Plastikschlauch geformt, um den die dünnen Faserstreifen nach exakter Anweisung von Hand gelegt werden. Welche Hightechfaser von wo nach wo, gewickelt wird und wie viele Schichten wohin kommen, entscheidet über Festigkeit, Torsion und letztlich Qualität des Schlägers. Das nun fertige „Ding“ fühlt sich weich an und sieht im Moment nur entfernt nach einem Schläger aus. Ist diese Phase mit positivem Ergebnis abgeschlossen, werden „Backformen“ hergestellt, in der später die Rohlinge eingelegt und „gebacken“ werden.

Zwischen zwei präzise gearbeitete Formteile gelegt, die nun gepresst werden, wird der Schläger ca. eine halbe Stunde lang bei hohen Temperaturen „gebacken“. In die Form gepresste Druckluft sorgt dafür, dass das Material an die Außenwand und damit in die richtige Form gebracht wird. Heraus kommt der fertige Rohling. Eingespannt in eine Werkstückaufnahme werden nun computergesteuert die Bohrungen für die Besaitung gesetzt.

Nach einer Zwischenkontrolle erfolgt noch das „Finish“: Lackieren, Griffband, „Bumper“ (Kleine Plastikösen im Rahmen, wo die Saite durchgeführt wird) und fertig ist der Schläger. Noch nicht ganz, denn jetzt wird er von Spielern getestet!

Bei Gewicht und Balancepunkt werden einzelne Gewichte an verschiedenen Stellen platziert und die Torsion exakt ermittelt. Natürlich wird das Design, die Verarbeitung, die Besaitungshärte, die Vermessung der „Bumper“ exakt und

objektiv kontrolliert. Die ersten Squashschläger waren, wie beim Badminton und Tennis auch, aus Holz bzw. Metall. Heutzutage werden meist in Verbindung mit Carbon diverse High-End-Materialien eingesetzt.

HIER EIN ÜBERBLICK ÜBER DIE WICHTIGSTEN MATERIALIEN:

HMG:

High Modulus Graphite: Als Ergebnis der CAD/CAM (Computer-aided-manufacturing) Technology verwendet z.B. VICTOR jetzt Kombinationen der technologisch fortschrittlichsten Materialien der Welt. Bei dem gesamten professionellen Produktsortiment wird High Modulus Graphite kombiniert, um Ausgewogenheit, Steifigkeit und Vibrationsdämpfung zu optimieren.

Carbon:

Carbon ist eine synthetische Faser, die durch Verkohlen von Erdpech (carbonisiert) hergestellt wird. Carbon oder Graphit ist der „Superkunststoff“ auf Kohlenstoffbasis, der als Kohlefaser eine Allgemeinbezeichnung fand für noch mehr Leichtigkeit bei extremer Stabilität und Flexibilität.

Magan®:

Magan ist ein Erdalkali-Element, d.h. es ist halb metallisch. Durch seine geringe Dichte (1,85g/cm³) sehr leicht. Es wird durch die Reduktion der Berylliumchloride (Basisstoff = Beryll = Kristall ähnlich der Jade) gewonnen. VICTOR hat unter dem Namen Magan® Beryllium (die positiven Eigenschaften: hohe Reißfestigkeit, Leichtigkeit, Elastizität) eine markenrechtliche Schutzregistrierung vorgenommen. Magan® wird wegen seinen kompatiblen Eigenschaften bei Konstruktionen höchster Beanspruchung verwendet, und wird seit 2001 bei VICTOR Schlägern verwendet. Neben den Materialien sind die physikalischen Eigenschaften der Rackets entscheidend wie z.B. die VICTOR „Inside Wave“- Technologie.

High Fibre Carbon Composite:

Carbon Faser wird insbesondere verwendet, um Werkstoffkombinationen zu verstärken. Diese Kombinationen sind auch als High Fibre Carbon Composite bekannt. Aufgrund der Anordnung von Hartmetallen und Korrosionsaspekten, fand Carbon nur geringen Erfolg bei metallischen Verbundstoffen. Kohlefaserverstärktes Carbon (RCC) besteht aus mit Kohlefaser verstärktem Graphit und wird überwiegend bei Anwendungen im Hochtemperaturbereich benutzt.

Fused Graphite:

Aus Anthrazit, auch bekannt als stahl-schwarzer Diamant, entsteht Fused Graphite, welches die Stärke, Schönheit, Stabilität in der Leichtigkeit und den langen Lebenszyklus, ähnlich wie beim Edelstahl, vereint. Fused Graphite wird durch aufdampfen einer Titanlegierung auf Anthrazit erzeugt, so dass die molekulare Struktur, der von Edelstahl ähnlich ist.

Aluminium

Aluminium ist ein relativ weiches, aber zähes Metall, es ist dehnbar und kann durch Auswalzen zu dünnen Folien verarbeitet werden. In Legierungen mit Magnesium, Silizium und anderen Metallen werden Festigkeiten erreicht, die denen von Stahl nur wenig nachstehen. Die Verwendung von Aluminium zur Gewichtsreduzierung ist überall dort angebracht, wo Materialkosten eine untergeordnete Rolle spielen.

VICTOR Rackets Ltd ist Iso 9001 (jährlich neu) zertifiziert und unterliegt damit der prozessorientierten Qualitätskontrolle nach jedem Verarbeitungsschritt. Auch Zulieferer unterliegen diesen strengen Vorgaben.



Produktionsweg eines Squash-Schlägers · way of production of a squash racket

The racket is originally developed on a computer. The moulds and the technical details are created by engineers with the help of physical knowledge and then finally drawn by hand. Based on construction plans, prototypes are produced and then tested again and again.

If the required success criteria is met, the assembling of the racket moulds and parts can commence for bulk production. These moulds are very expensive due to their individual shape. With the help of a construction plan the required materials (graphite mats) are sorted and cut into millimetre wide strips where the racket needs certain reinforcements, or where extra weight needs to be added for balance. One metalworker shapes a plastic tunnel and another wraps a thin fibre-mat precisely around it. Where and how many layers of hi-tech fibres are to be fixed may be potentially important for the durability, torsion, stiffness, balance/ playability and overall quality of the racket. If the pre-stage model is ready, it is still very soft and doesn't look like a racket. It looks still like kids work. This pre-stage model is now put into a precision made racket mould and baked at high temperatures easily exceeding one thousand degrees. Air pressure which runs through the plastic tunnel guarantees a tight fitting in the mould.

The first part of the racket is nearly finished. A computer controlled machine drills small holes for the stringing while the racket is fixed in a production seat.

If the racket consists of more than one part, (head, shaft, grip), these parts are now glued and permanently fixed together. After brushing, cleaning, wiping and polishing, the racket is painted, sprayed many times and bumpers (grommets for Squash rackets) are inserted. After that comprehensive testing takes place. Balance point, torsion, and racket weight are measured objectively and subjectively by top players, and the stringing tension is controlled. In the early days squash rackets have

been produced from wood like badminton and tennis rackets. Later on they were made by metal such as steel and aluminium. Nowadays most of the rackets are basically made of Carbon, high modulus graphite.

OVERVIEW ABOUT THE MOST IMPORTANT MATERIALS

HMG:

High modulus graphite: As result of the CAD/CAM technology VICTOR is using combinations of the most progressive technological materials in the world. Ceramic FP was developed from „Dupont“ for the aerospace industry. At all composite product series, high modulus graphite, Kevlar® and fibreglass are combined to optimize balance, stiffness and vibration effects.

Carbon:

Carbon is a synthetic filament, which is produced by heating up bitumen until it becomes coal. Carbon and graphite are “Supersynthetics” on the basis of carbon, which is today a synonym for more light-weight with an extreme stability and flexibility.

Magan® Beryllium:

Beryllium is an earth alkali element, so it is half metallic. Because of its low density (1.85 gs / cm³) it is very light. It is won by the reduction of the beryllium chloride (base substance = beryl = crystal similar to jade). VICTOR has conducted under the name Magan® beryllium (the positive qualities: high resistance, lightness, elasticity) a brandsjudicial protective registration.

Magan® is used because of its ability to amalgamate with constructions of the highest demand and since 2001 with VICTOR rackets.

High Fibre Carbon Composite:

Carbon fiber is most notably used to reinforce composite materials, particularly the

class of materials known as Carbon high fibre composites.

Due to the formation of metal carbides and corrosion considerations, Carbon has seen limited success in metal matrix composite applications. Reinforced Carbon-Carbon (RCC) consists of Carbon fibre-reinforced graphite, and is used structurally in high-temperature applications.

Fused Graphite:

Fused Graphite is the result of vapour deposition technology that fuses titanium alloys at the molecular level to a stainless Steel substrate.

With the steel-black diamond appearance of natural anthracite, Fused Graphite has the strength, beauty, maintenance ease and long life cycle of Stainless Steel.

Aluminium:

Aluminium is a quite soft but pertinacious material. It is flexible and can be rolled out to thin foils. In alloys with magnesium, silicon and other metals, aluminium can reach the strength of the molecular level of steel. The use of aluminium for reducing weight is applicable, whenever cost of material is second priority.

After an in-process inspection due to iso 9001 process oriented quality control the finishing process begins.



SQUASH-BALL-PRODUKTION

SQUASH BALL PRODUCTION

Zunächst wird das Kautschuk-Rohgranulat (meist aus Malaysia) erhitzt, so dass eine flüssige Gummimasse entsteht.

Je nach chemischer Zusammensetzung des Granulats wird die anfängliche Sprunghöhe des Balls, durch die Dichte und Dicke des Materials definiert. Diese Gummimasse wird dann in die eigens dafür vorgesehenen Moulds (Formen) gegeben und unter hoher Hitze mit Druck zu ei-

nem Kautschukplättchen zusammengepresst. Daraufhin werden die Plättchen mit einer speziellen Maschine zu einer Halbkugel geformt und zwei dieser Halbkugeln durch Erhitzen der Kanten mit einer Naht verbunden.

Dabei bleibt das Innere des Squashballs „hohl“. Unterschiedliche Kautschukmischungen steuern das Sprungverhalten des Balls. Die World Squash Federation (WSF) testet

Squashbälle auf Ihre Eigenschaften, Durchmesser, Gewicht, Steifheit, Stärke der Naht und die Rückprallelastizität bei 23 und 45°C. Der Squashball hat einen Durchmesser von 39,5 bis 40,5 mm und wiegt etwa 23,5 bis 24,5 Gramm. Unser VICTOR Squashball doppelgelb entspricht den geforderten Standards und kann somit auch in jedem Land als offizieller Spielball eingesetzt werden.

In the first step, raw caoutchouc granulate from Malaysia is heated. The rubber liquid is pressed under high pressure into small plates.

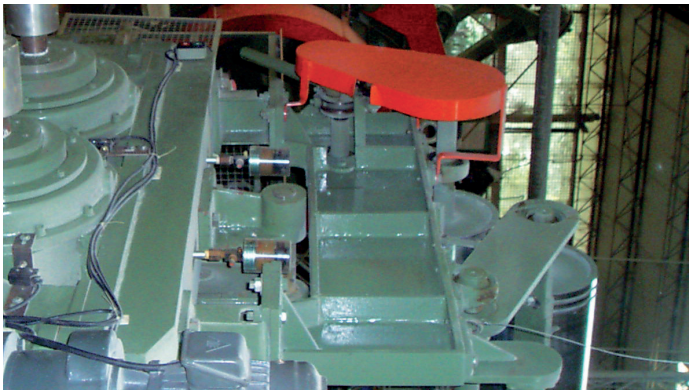
Depending on the chemical composition of the granulate, the rebound resilience of the ball is defined by the density of the material and by the production already. Afterwards the rub-

ber plates are formed into a semi-sphere by a special machine and two semi-spheres are connected by heating the brink and building a seam. The inner part of the squash ball is filled with air. Different caoutchouc compositions control the bouncing of the squash ball.

The World Squash Federation tests Squash

balls on the following characteristics: diameter, mass, stiffness, seam strength, rebound resilience at 23 and 45° C. The VICTOR double yellow squash ball meets the required mentioned standards and is offered as the official squash ball in every country.

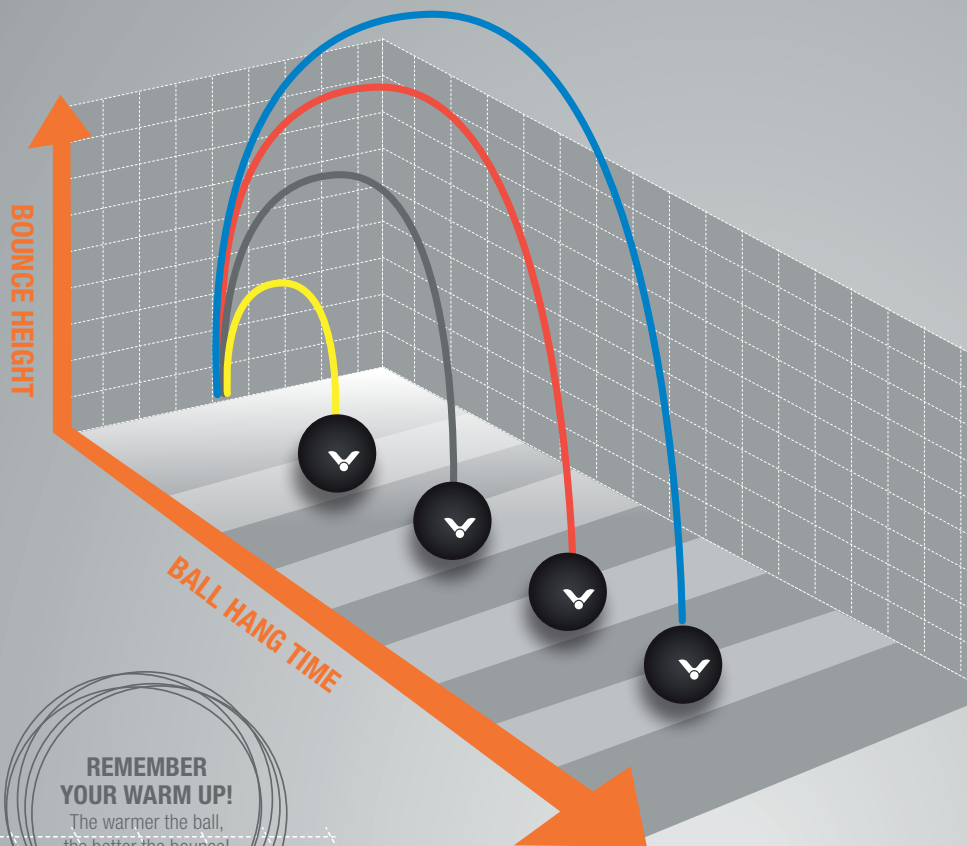
Kautschuk Baum · rubber tree



Produktionsweg eines Squashballs · way of production of a squash ball



FINDE DEN RICHTIGEN BALL FÜR DICH
FIND THE RIGHT BALL:



- Starter**
SCHNELLE GESCHWINDIGKEIT
FAST
- Starter**
MITTLERE GESCHWINDIGKEIT
MEDIUM
- Advanced**
LANGSAM
SLOW
- Pro/league player**
SEHR LANGSAME
VERY SLOW
- in Höhenlagen**
SPIELBALL AB 2000M HÖHE
UNTIL 2000 M HEIGHT
- Pro/league player**
LANGSAME GESCHWINDIGKEIT
SLOW

REMEMBER
YOUR WARM UP!
The warmer the ball,
the better the bounce!

VICTOR SQUASH BALL

Your ball. Your speed. Your choice.

VICTOR Squashball – quality and durability

Unser VICTOR Squashball genießt weltweit eine konstant hochwertige Qualität. Bestätigt wird dies u.a. durch das offizielle WSF Zertifikat (World Squash Federation). Seit 2014 wird unser VICTOR Squashball doppelgelb als Spielball in **Deutschland** und **Österreich** eingesetzt. Ab 2017 wird das Portfolio durch einen VICTOR Squashball grün für den Einsatz in regionalen Höhenzonen ergänzt. Durch diese Erweiterungen wird der VICTOR Squashball zukünftig Spielball in **Kolumbien** und **Brasilien** sein. Die weiteren Geschwindigkeiten (blau, rot und gelb) sind gleichermaßen verfügbar.

*The VICTOR Squashball enjoys a consistently high quality around the world. This is confirmed by the official WSF Certificate (World Squash Federation). Since 2014 our VICTOR Squashball double yellow has been used as a game ball in **Germany** and **Austria**. For 2017 the portfolio will be complemented with a green VICTOR Squashball green for using regional higher altitudes. By this enlargement the VICTOR Squashball will be the game ball in **Colombia** and **Brazil** in the future. The other speeds (blue, red and yellow) are available in equal measure.*



Spielball für alle Turniere und Punktspiele
in Deutschland, Österreich, Kolumbien und Brasilien
Tournament ball in Germany, Austria, Colombia and Brazil



ESTABLISHED 1976



SAITEN STRINGS

**„WENN DAS SPIEL FEIN ABGESTIMMT SEIN SOLL, IST DIE SAITE DIE HAUPTSACHE!“
WARUM?**

Weil mit der Saite geschlagen bzw. getroffen wird und nicht mit dem Racket. Experten behaupten sogar, dass die Saite bis zu 70% für den Ballflug verantwortlich ist.

Generell sollte ein Schläger mindestens einmal im Quartal neu besaitet werden – idealerweise zum Start der Saison.

Jeder der mehr als einmal pro Woche spielt, sollte häufiger neu besaiten, denn je mehr Aufmerksamkeit man seiner Saite schenkt, desto kontrollierter kann man (LonglineStop etc.) spielen. Hier ist die richtige Saitenhärte entscheidend.

**“IF YOU WANT TO PLAY A FINE-TUNED GAME, THE STRINGS ARE THE MAIN THING!”
WHY?**

Because you control and hit the ball with the string and not with your racket. Experts say, that the string is responsible for at least 70% of the control.

Generally the racket string should be renewed once a quarter – ideally at the beginning of a new season.

Everyone who plays more than once a week should renew the strings more often, allowing them to play a controlled game.

ADVANTAGES OF A RENEWED STRING

Improves your game – less efforts and costs: a high value string makes your specific requirements costs a fraction of what a new racket would cost. If strings lose the tension, the play

VORTEILE DES NEUBESAITENS

Verbessern Sie Ihr Spiel mit wenig Aufwand und Kosten: Eine qualitativ hochwertige Saite, entwickelt für Ihre speziellen Anforderungen an Ihr Spiel, kostet nur den Bruchteil von dem, was ein neues Racket kosten würde und erzielt vielleicht bessere Resultate. Wenn Saiten ihre Spannung und Härte verlieren, verlieren sie auch an Kontrolle und Präzision.

Verändern Sie Ihr Spiel: Die Dicke und Eigenschaften der Saite können das Spiel komplett verändern, wie ein neues Racket. Nehmen Sie eine Saite für Ihre Art zu spielen: Verschiedene Saiten sorgen für verschiedene Stadien der Power, Kontrolle, Haltbarkeit und des Kraftaufwands.

Für mehr Variationen und Kontrolle: Eine Saite mit speziellen multifilen Fasern. Wenn der Ten-

nisarm ein Problem ist: Es gibt multifile Nylon-
also loses the ability to control the ball effective-
ly. Change your game: the strength and charac-
teristics of a string can completely change your
game, just like a new racket. Choose a string
for your playing style: different strings can of-
fer different advantages like power, control and
durability.

For more power in your racket: less tension for
more trampoline effect. More varieties and con-
trol: higher tension.

If you have tennis elbow; there are multifilament
nylon strings which offer greater shock absorp-
tion whilst striking the ball.

Ask the experts or your personal stringing ser-
vice to find the most suitable string for you.

ASHAWAY the No. 1 in the world, a 175 years
old factory based in USA, has been “joined”
with us for more than 30 years. In badminton and
squash ASHAWAY is the No.1 worldwide!

nisarm ein Problem ist: Es gibt multifile Nylon-

saiten, die ein extra weiches Spielgefühl vermitteln und den Aufschlag absorbieren, bevor er in den Ellenbogen gelangt.

Um das Finden einer individuell geeigneten Saite zu erleichtern, fragen Sie einfach professionelle Besaiter, die die richtige Saite und die richtige Bespannungshärte für Sie und Ihr Spiel finden. Genießen Sie das Spiel, egal, ob Sie nach mehr Kontrolle oder einem kraftvolleren Return suchen, wenn Sie die Qualität Ihrer Saite verbessern, kann es Ihnen auch helfen, Ihr Spiel zu verbessern und letztlich mehr Spaß zu haben. Erinnern Sie sich daran, dass die Zeit auf dem Court dazu da ist, Sie herauszufordern, Ihr Bestes zu geben, aber letztlich auch die Möglichkeit zur Lockerung und Entspannung bietet.

The excellent performance of ASHAWAY is based on reliable production (because of high grade technique) of thin (touchy) and very durable multifilament strings.

BESAITUNGSMUSTER STRINGING PATTERN



Bitte diesen Code mit dem Smartphone scannen und sie gelangen direkt zu unseren Besaitungs-

informationen.
Please scan this code with your smartphone and you will be directed to stringing information directly.

VERWENDETE MATERIALIEN · VERWENDETE MATERIALIEN

Nylon ist ein Kunstfaserprodukt, das synthetisch aus Kohlenstoff, Wasser und Luft hergestellt wird. Es besitzt neben der Elastizität eine gute Zugfestigkeit und kann deshalb sehr gut als Material für Saiten genutzt werden.

Nylonsaiten sind elastisch und haben eine glatte Oberfläche. Die Spieleigenschaften konzentrieren sich auf ein dynamisches Spiel mit hoher Geschwindigkeit. Wer durch die Besaitung mehr Kontrolle in sein Spiel bringen möchte, darf die Bespannungshärte etwas höher wählen.

Nylonsaiten haben ein sehr gutes Preis-Leistungsverhältnis und sind für den wöchentlichen Gebrauch zum empfehlen.

Zyex ist ein neuartiges zusammengesetztes synthetisches Kunstfaserprodukt, das in seiner Beschaffenheit dem des Naturdarms ähnlich ist.

Zyexsaiten haben eine höhere Widerstandsfähigkeit bei gleichzeitig geringerem Spannungsverlust. Durch den Materialvorteil können diese Saiten mit einem geringeren Durchmesser angeboten werden, wodurch man ein verbessertes Kontrollgefühl hat. Damit diese Saiten ebenfalls viel Power erzeugen, sollte die Bespannungshärte etwas geringer gewählt werden.

Nylon ist ein Kunstfaserprodukt, das synthetisch aus Kohlenstoff, Wasser und Luft hergestellt wird. Es besitzt neben der Elastizität eine gute Zugfestigkeit und kann deshalb sehr gut als Material für Saiten genutzt werden.

Nylonsaiten sind elastisch und haben eine glatte Oberfläche. Die Spieleigenschaften konzentrieren sich auf ein dynamisches Spiel mit hoher Geschwindigkeit. Wer durch die Besaitung mehr Kontrolle in sein Spiel bringen möchte, darf die Bespannungshärte etwas höher wählen.

Nylonsaiten haben ein sehr gutes Preis-Leistungsverhältnis und sind für den wöchentlichen Gebrauch zum empfehlen.

Zyex ist ein neuartiges zusammengesetztes synthetisches Kunstfaserprodukt, das in seiner Beschaffenheit dem des Naturdarms ähnlich ist.

Zyexsaiten haben eine höhere Widerstandsfähigkeit bei gleichzeitig geringerem Spannungsverlust. Durch den Materialvorteil können diese Saiten mit einem geringeren Durchmesser angeboten werden, wodurch man ein verbessertes Kontrollgefühl hat. Damit diese Saiten ebenfalls viel Power erzeugen, sollte die Bespannungshärte etwas geringer gewählt werden.

SAITEN-KATEGORIEN ALLGEMEIN · STRING CATEGORIES

Monofiler Zyex Kern - längere Haltbarkeit · Monofiler Zyex Kern - längere Haltbarkeit



Fester Kern mit zwei Ummantelungen
Compact core with two casings

Ein fester Kern, der mit zwei Filament Lagen umwickelt ist. Optimale Kombination von Power und Haltbarkeit. Compact core wrapped with two different filaments. Optimum combination of power and durability.

ASHAWAY PowerNick 18

Multifiler Zyex Kern - geringerer Verlust der Besaitungshärte · Multifiler Zyex Kern - geringerer Verlust der Besaitungshärte

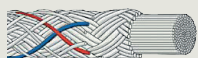


Multifiler Kern mit Ummantelung aus zwei Filamenten
Microfilament core with casing of two filaments

Ein Kern aus mehreren Filamenten, der mit zwei Filamenten dünn umwickelt ist. Höheres Spinpotential mit mehr Power. Core of several filaments wrapped with two thin filaments. Maximised spin potential and more power.

ASHAWAY UltraNick 18

Multifiler Nylon Kern und strukturierte Oberfläche - mehr Ballkontrolle · Multifiler Nylon Kern und strukturierte Oberfläche - mehr Ballkontrolle



Multifiler Kern mit Ummantelung aus drei Filamenten
Microfilament core with casing of three filaments:

Ein Kern aus mehreren Filamenten, der mit drei Filamenten umwickelt ist. Höhere Ballkontrolle und daher verbesserte Spieleigenschaften. Core of several filaments wrapped with three thin filaments. Higher control and improved features.

ASHAWAY SuperNick XL Micro
ASHAWAY SuperNick XL
ASHAWAY SuperNick XL Titan

Multifiler Nylon Kern umzogen mit Zyex Filamenten – das haltbare Multitalent · Multifiler Nylon Kern umzogen mit Zyex Filamenten – das haltbare Multitalent



Multifiler Kern mit Ummantelung aus zwei Filamenten
Microfilament core with casing of two filaments

Ein Kern aus mehreren Filamenten, der mit zwei Zyex Filamenten dünn umwickelt ist. Höheres Spinpotential mit mehr Power. Core of several filaments wrapped with two thin filaments. Maximised spin potential and more power.

ASHAWAY SuperNick ZX
ASHAWAY SuperNick ZX Micro

Monofiler Nylon Kern – gutes PreisLeistungsverhältnis · Monofiler Nylon Kern – gutes PreisLeistungsverhältnis



Fester Kern mit einer Ummantelung
Compact core with one casing

Um einen Synthetik-Kern wird eine Lage dünner Filamente gewickelt. Relativ einfache und meist auch preisgünstige Saiten. A composition of thin filaments is wrapped around a synthetic core. Relatively light and mainly cheaper strings.

ASHAWAY Liberty 17



VICTOR & ASHAWAY 30 JAHRE PARTNER
COORPORATING FOR THIRTY YEARS



Im Badminton- und Squashesaitenbereich absolut führend in der Welt! Eine der ältesten Familienfabriken Amerikas. Die herausragende Leistung von ASHAWAY liegt in zuverlässiger Produktion auf modernstem Technikstand von dünnen (Touch) und sehr haltbaren, multifilen Saiten. Technologisch führende, zuverlässige Qualität: VICTOR International und ASHAWAY. ASHAWAY is definitely one of the leaders in technology and quality for badminton and squash strings. They are also one of the oldest family-founded companies in the USA. The excellent performance of ASHAWAY is due to the extremely thin and durable multifilament strings. VICTOR International and ASHAWAY USA have been in partnership for decades.

WELCHE SQUASHPROFIS SPIELTEN MIT ASHAWAY-SAITEN? WHICH SQUASH PLAYERS ARE USING ASHAWAY STRINGS?

PSA Ranking	PLAYER	STRING
4	Nick Matthew (UK)	PowerNick 18
12	Daryl Selby (UK)	UltraNick 18
22	Diego Elias (PER)	UltraNick 18
26	Mathieu Castagnet (FRA)	SuperNick ZX
31	Alan Clyne (UK)	PowerNick 18
38	Adrian Waller (UK)	UltraNick 17
41	Lucas Serme (FRA)	PowerNick 18
46	Raphael Kandra (GER)	SuperNick ZX

Stand: April 2017

SQUASH-SPIELREGELN *RULES*

DER BALL

Beim Squash gibt es vier Spielbälle, die sich durch ihr Sprungverhalten unterscheiden und durch einen farbigen Punkt gekennzeichnet sind.

Ein Ball mit blauem Punkt springt sehr stark und ist daher leichter zurück an die Wand zu spielen. Der Ball mit doppelgelbem Punkt ist schwerer zu erreichen, da er kaum springt.

SPIELFELD

Das Spielfeld ist durch die obere farbige Linie markiert, wobei die Linien zum Spielaus gehören. Das Aus beinhaltet ebenfalls das Brett (auch „Tin“ genannt).

PAUSEN

Das Spiel wird in jedem Satz unterbrechungsfrei gespielt. Eine Verzögerung zwischen dem Ende des Ballwechsels und Aufschlag sollte es nicht geben. Zwischen den Sätzen ist eine Pause von maximal 90 Sekunden möglich. Das Spielfeld kann verlassen werden, um defekte Kleidung oder Ausrüstung zu wechseln.

ZÄHLART BIS 11 – POINT A RALLY

Beim Squash gewinnt ein Spieler einen Satz, indem er zuerst 11 Punkte erreicht. Steht es jedoch 10:10, gewinnt derjenige Spieler, der zuerst 2 Punkte Vorsprung hat (z.B. 13:11, 19:17, 104:102, usw.). Gespielt wird auf drei Gewinnsätze. Jeder Punkt zählt.

THE BALL

There are 4 different squash balls. The difference between the squash balls is in the way they bounce – they are marked with coloured dots. A blue dotted ball bounces very high – it is easier to reach and to strike it back to the wall. A ball with double yellow dots is much harder to reach, because it bounces only a bit.

COURT

The court is marked with coloured lines on the top of the walls. If the ball touches the outside of the line or the board on the front wall (called “tin”), it is out.

BREAKS

The match is played without any intermission in each game. There should not be any delay between the end of a rally and the next service. Between two games there is a break of a maximum 90 seconds. Outside this period the court can be left to change clothes or equipment.

POINT A RALLY / SCORING UP TO 11

A player wins a game by reaching 11 points. If the score is 10:10, the player who reaches a 2 point advantage will win the game (e.g. 13:11, 19:17, 104:102, etc.). A match is played best of 5 games. Every point counts.

SPIELREGELN VOR DEM SPIEL

Das Aufschlagrecht wird unter den Spielern durch Drehen eines Schlägers (ähnlich wie beim Münze werfen) ausgemacht. Der aufschlagende Spieler kann sich das Aufschlagfeld aussuchen, danach wird das Feld nach jedem Punkt gewechselt, bis ein Aufschlagwechsel zustande kommt. Hier darf der neue Aufschlagsspieler erneut wählen.

AUFSCHLAG

Beim Aufschlag muss mindestens ein Fuß komplett im Aufschlagfeld stehen. Der Ball muss beim Aufschlag mit dem Schläger gespielt und aus der Luft geschlagen werden. Der Ball kann hoch geworfen oder fallen gelassen werden. Der Aufschlag ist ungültig, wenn der Ball vor dem ersten Schlägerkontakt die Wand oder den Boden berührt hat. Nachdem der Ball gespielt wurde, muss er zwischen Aufschlag und oberer Auslinie die Stirnwand berühren. Nach Ballkontakt mit dieser Wand, muss der Ball im Platzviertel des Spielgegners aufkommen, dabei darf er die Wände (welche an sein Platzviertel grenzen) berühren. Der Ballannahmende darf den Ball schon nach dem Stirnwandkontakt in der Luft spielen (Volleyschlag). Wird eine dieser Bedingungen verletzt, so ist der Aufschlag ungültig.

PUNKTGEWINN / BALL AN

Ein Ballwechsel wird gewonnen, indem der Ball nach einem gültigen (Auf)schlag zweimal im Spielfeld aufkommt oder der Gegner den Ball ins Aus oder gegen das Brett / „Tin“ spielt.

RULES BEFOR THE MATCH

The first service is decided by spinning a racket (similar to flip a coin). The player who is serving is allowed to choose the service box.

The service box will be changed after each rally until the service changes.

SERVICE

During the serving, one foot must be completely inside the service box. The ball has to be hit with the racket and played in the air. It is allowed to throw the ball up or to drop it down. The service is deemed illegal if the ball touches the wall or the ground before being hit by the racket. After hitting the ball it has to touch the front wall between the service line and upper outline.

After contact with the front wall the ball has to bounce in the court square where the opponent is standing, thereby it is allowed to touch all adjoining walls under the out of bounds line. The player who returns the service is allowed to play the ball after it hits the front wall out of the air (volley) or after one bounce on the square. Service is invalid, if any condition will be broken.

SCORING

A rally is won, if the ball bounces two times on the floor or the opponent hits it out or against the tin.

LETBALL / PUNKTREGEL

Findet im Spiel eine (ungewollte) Behinderung statt, kann und sollte man „Let“ fordern. Die sogenannte „Letregel“ tritt in Kraft, wenn eine Behinderung des Gegners auf dem Weg zum Ball stattfindet oder der Gegner beim Schlag indirekt (z.B. Seitenwand – Gegner) getroffen werden könnte. Danach wird der Ballwechsel wiederholt. Die sogenannte „Punkt- oder Strokeregel“ tritt dann in Kraft, wenn:

- eine Behinderung der Schlag- bzw. Ausholbewegung stattfindet
- der Gegner beim Schlag vom Ball direkt getroffen werden könnte
- eine gewollte Behinderung stattfindet

Grundsätzlich sollte immer versucht werden den Ball nach dem eigenen Schlag „frei“zugeben.



BLAU BLUE
schnell (für Anfänger)
fast (for beginners)



ROT RED
mittel (für Anfänger)
medium (for beginners)



GELB YELLOW
langsam (für Fortgeschrittene)
slow (for advanced players)



DOPPELGELB DOUBLE YELLOW
sehr langsam (Turnier ball)
very slow (tournament ball)

LET / STROKE

If an unintentional interference occurs during the game you are allowed to and should ask for a “let”.

The “let rule” becomes effective if there is an interference of the opponent on the way to the ball, or if the opponent could be hit by the ball indirectly (e.g. side wall – front wall). Afterwards the rally will be repeated. The “stroke rule” becomes effective if:

- a player interferes in the stroke of the opponent
- the opponent will be hit by the ball directly
- an intentional interference takes part

SQUASH Court





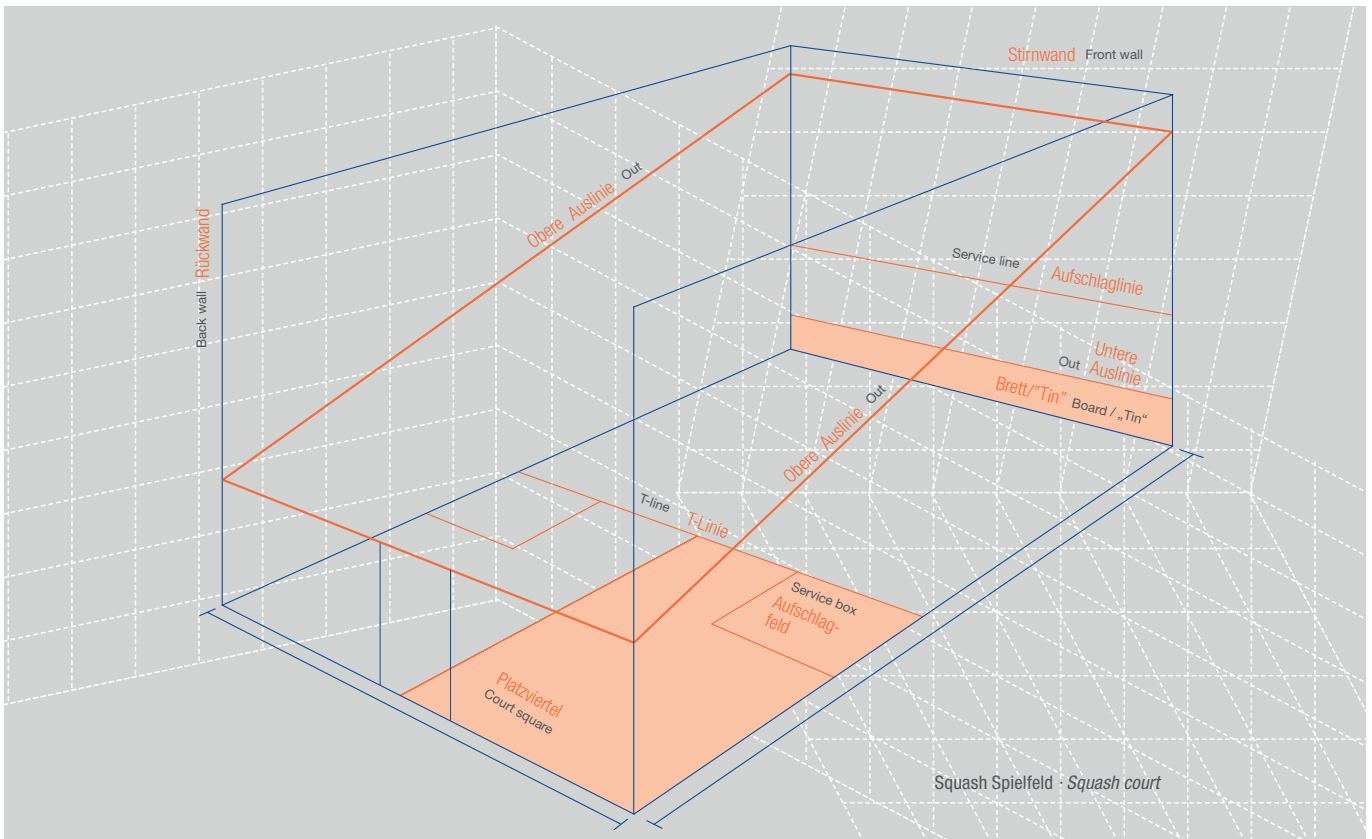
RAPHAEL KANDRA (GER)
 WINNER CLEVELAND SKATING CLUB OPEN 2016
 NO. 2 GERMANY (01/2017)
 FULLY EQUIPPED BY VICTOR

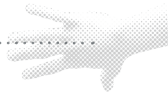


KRISTIAN FROST (DEN)
 WINNER DANISH CHAMPIONSHIP (2011-2016)
 NO. 1 DENMARK (01/2017)
 EQUIPPED BY VICTOR



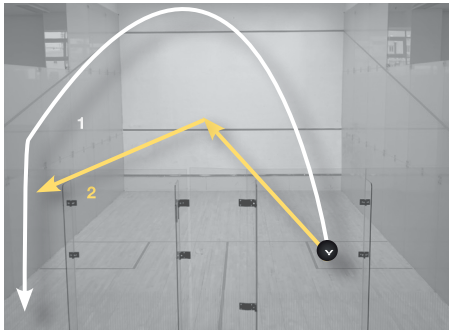
MIGUEL ÁNGEL RODRÍGUEZ (COL)
"COLOMBIAN CANNONBALL"
 3RD PLACE EL GOUNA INTERNATIONAL 2016
 NO. 5 WORLD WIDE (01/2016)
 EQUIPPED BY VICTOR



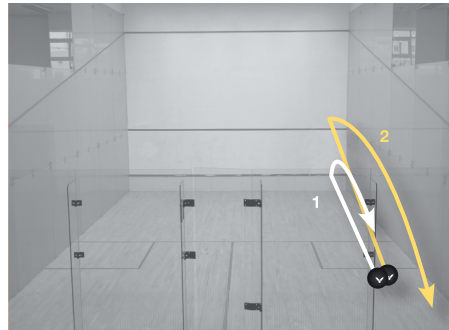


SQUASH - DIE SCHLAGTECHNIKEN

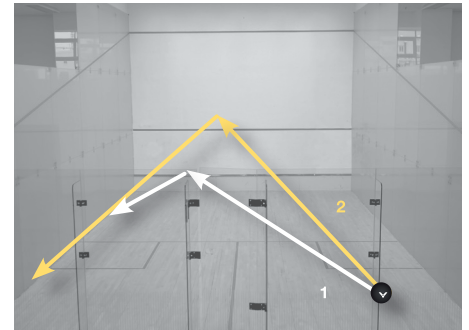
THE HITTING TECHNIQUE



Aufschlag · service



Longline



Crosscourt

AUFSCHLAG

Regel: mindestens ein Fuß im Aufschlagfeld, Ball über die Aufschlaglinie

VARIANTEN:

- 1) Lobaufschlag
keine Berührung der Rückwand
- 2) harter Aufschlag
von der Seitenwand „schnell auf den Mann“

Tip: der „Winkel“ macht's

SERVICE

Rules: At least one foot inside the service box, ball above the service line

VARIATIONS:

- 1) Lob service
no touching with the back wall
- 2) Hard service
from the side wall „fast on the opponent“

Hint: The angle is important

LONGLINE

Longline = die Seitenwand entlang

VARIANTEN:

- 1) hart, schnell und flach
Tempo erhöhen. Gegner in die vordere Courthälfte locken
- 2) weich, gefühlvoll und langsam
Tempo verringern, Zeit gewinnen

Tip: Auf die „Breite“ an der Wand achten

LONGLINE

drive = along the side wall

VARIATIONS:

- 1) Strong, fast and low
Raise the speed, bring the opponent in the front court
- 2) Soft, with much touch and variation in speed
low the speed, win time

Hint: Pay attention to the high at the wall

CROSSCOURT

Cross = von einer Seite zur anderen

VARIANTEN:

- 1) „Killer“
Ball auf das „Nick“
- 2) Passierball
am Gegner vorbei

Tip: Position des Gegners beachten

CROSSCOURT

Cross = From the forehand to the back hand side or vice versa

VARIATIONS:

- 1) „Kill“
Ball on the „nick“
- 2) Stretched cross
ball, passing the opponent

Hint: Pay attention to the position of the opponent!

SQUASH – DAS SPIEL

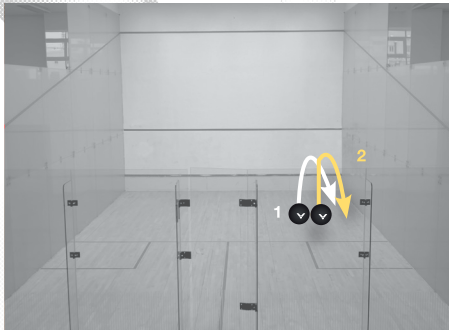
ÜBUNG FÜR FORTGESCHRITTENE

„...momentan ist meine Lieblingsübung ein konditioniertes Spiel, welches ich „Ziele öffnen den Court“ getauft habe. Es ist im Grunde ein einfach aufgebautes Spiel um eine „gute Länge“ (jeder Ball welcher hinter der Mittellinie aufspringt) zu trainieren. Du platzierst Ziele in der hinteren Courthälfte, an Punkten, die eine „gute Länge“ definieren. Ich kennzeichne diese

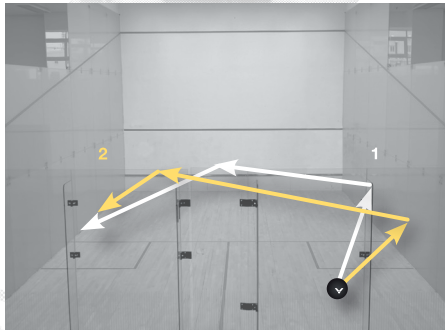
immer mit Linienklebeband am Boden (Longline) und an der Wand (Cross). Die Übung kann dem Standard des Spielers angepasst werden, je besser der Spieler ist, desto kleiner sollte das Ziel sein. Wenn Du ein Ziel triffst, darfst Du den nächsten Ball irgendwo in den Court spielen. Ich finde diese Übung klasse, um an einer optimalen Angriffslänge zu arbeiten und dabei zu erkennen wann der richtige Zeitpunkt

für den Angriffsball gekommen ist. Außerdem trainiert man auch präzise Defensivschläge, da man weiß, wenn der Gegner eines der Ziele trifft, besteht die Gefahr, dass er den nächsten Ball angreift. Versuche daher die Länge und die Breite Deiner Defensivschläge so zu variieren, dass eine „gute Länge und Breite“ die Angriffsoptionen Deines Gegners reduzieren.“

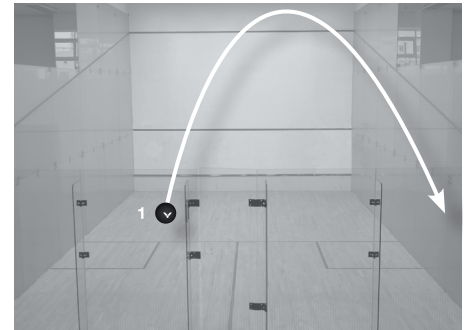
ZITAT · VICTOR Squashtainer



Stop



Boast



Lob

STOP

Stop = Ball in den vorderen Courtteil

VARIANTEN:

- 1) „Killer“
Ball auf das „Nick“
- 2) Parallel zur Seitenwand
an die Seitenwand

Tip: Schlagbereitschaft nach dem Stop bringt oft den Punkt

STOP

Drop = Ball in the front court

VARIATIONS:

- 1) „Kill“
Ball on the „nick“
- 2) Parallel to the side wall
on the side wall

Hint: If you are attentive after the drop you will reach the next shot easier!

BOAST

Boast = zuerst Seitenwand, dann Frontwand

VARIANTEN:

- 1) Zweiwand-Boast
Ball berührt den Boden mindestens zweimal nach der Frontwand
- 2) Dreiwand-Boast
Ball berührt Boden maximal einmal nach der Frontwand

*Tip: Zweiwand-Boast = Rückschläger muss schneller zum Ball
Dreiwand-Boast = Rückschläger hat mehr Zeit*

BOAST

Boast = First the side wall, then the front wall

VARIATIONS:

- 1) Two wall boast
Ball touches the ground at least two times after the front wall
- 2) Three wall boast
Ball touches the ground not more than one time after the front wall

*Hints: 1) Two wall boast = Returner has to move quickly to the ball
2) Three wall boast = Returner has more time*

LOB

Lob = langsamer, weicher Ball, der von unten nach oben gespielt wird

Beide Begriffe können mit Grudschlägen kombiniert werden, z.B. Cross-Lob oder Nick-Boast

LOB

Lob = slow, soft ball, which is played bottom-up

Both terms can be used with the service, e.g. cross-lob or nick-boast

SQUASH – THE GAME

FOR ADVANCED PLAYERS

„...at the moment my favourite exercise is a conditioned game I call „targets open the court“!

Its generally a basic conditioned game of length only (any ball that bounces behind the half court line). You place targets along the back of the court, in the areas that you think show a good length. I mark this with tape, and it can

be adjusted for the standard of the player, so the higher the standard the less floorboards the target is. If you hit a target, then you are allowed to hit your next shot anywhere in the court.

I find this game is good to work on hitting accurate attacking length, recognising when you have done this following up with an attacking short ball. It is also useful to practice very pre-

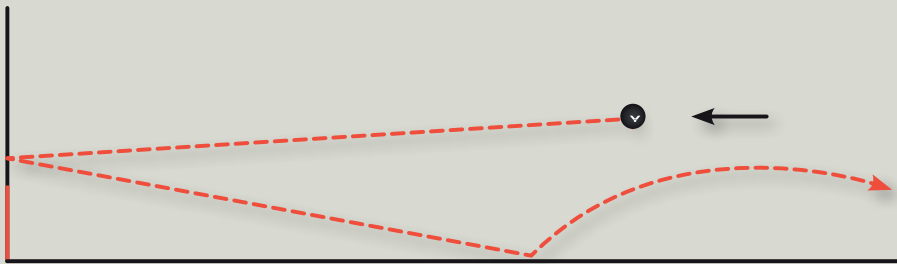
cise defence, as when your opponent hits a target you know they are really going to be trying to attack off the next ball. You still have to hit to the back, so you have to try getting height and width in order to limit their attacking options. I think this routine is useful for players of all standards, and is very important to me, as it really works on the style of game that I play.“

QUOTATION · VICTOR Squashtrainer

GRUNDSCHLAG VARIATIONEN

BASIC HIT VARIATIONS

Schlagrichtung waagerecht, kaum Schnitt
 lay direction, horizontal

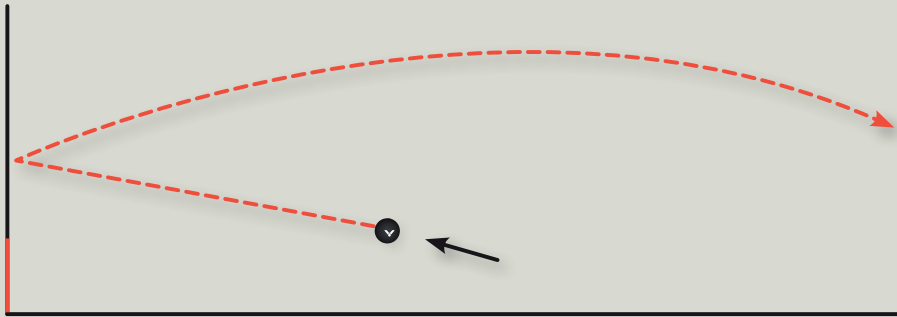


SCHLAGRICHTUNG WAAGERECHT
 LAY DIRECTION, HORIZONTAL

Ein optimaler Grunds Schlag wird an die Frontwand zwischen Tinboard und Aufschlaglinie gespielt, prallt von dort parallel zur Seitenwand zurück und springt das erste Mal im Bereich des Aufschlag-Box auf und beim zweiten Mal geht der Ball in die Kante zwischen Rückwand und Boden, das Nick.

For an optimal basic hit you play the ball to the front wall between the tinboard and the service line. The ball flies along the side wall and bounces the first time in the area of the service box and the second time between the floor and the back wall, the Nick.

Schlagrichtung waagerecht, wenig Schnitt
 upward, less spin

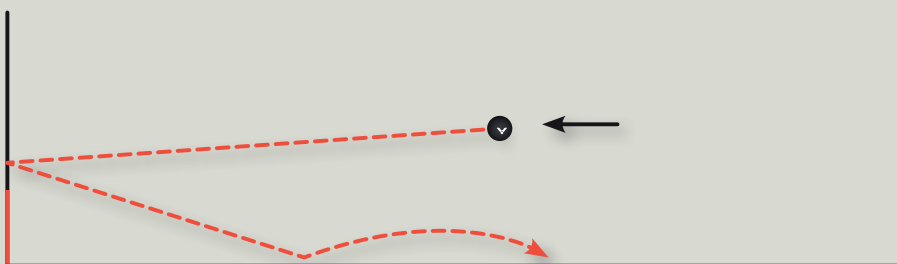


SCHLAGRICHTUNG AUFWÄRTS
 LAY DIRECTION, UPWARD, LESS SPIN

Wird der Schlägerkopf geöffnet und der Ball bewusst höher an die Stirnwand gespielt, so verändert sich die Flugkurve und der Ball fliegt höher und in der Regel auch weiter. Bei dieser Variante ist der Kraftaufwand geringer und deshalb ist sie besonders geeignet für Anfänger.

If you open the rackethead and play the ball to an upper point of the front wall, the ball flies higher and longer. For this variation you need less effort and it is very good for beginners.

Schlagrichtung abwärts, viel Schnitt
 downward, much spin



SCHLAGRICHTUNG ABWÄRTS
 LAY DIRECTION, DOWNWARD, MUCH SPIN

Wird der Schlägerkopf geöffnet und der Ball nach unten gespielt, so erhält der Ball sehr viel Schnitt und fliegt flacher. Dadurch springt der Ball das zweite Mal deutlich früher auf und zwingt den Gegenspieler zu einer schnelleren Reaktion.

If you open the rackethead and play the ball to a lower point of the front wall, the ball gets a lot of spin and flies lower and shorter. The second bounce is a lot earlier and forces the opponent to a faster reaction.

TRAININGS ÜBUNGEN

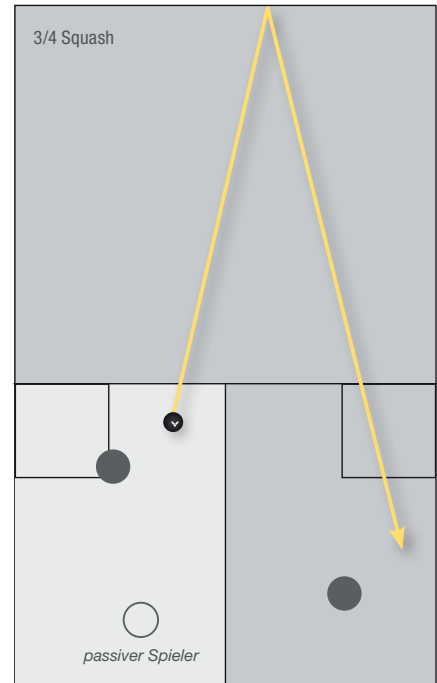
PRACTICAL EXERCISES

SPIELFORM – 3/4 SQUASH MATCH PRACTICE – ¾ SQUASH

Eines der beiden hinteren Courtviertel wird als Wartefläche definiert. In diese Fläche darf der Ball nicht mehr gespielt werden und die passiven Spieler können hier warten bis sie am Zug sind. Die restlichen ¾ des Courts werden als Spielfläche genutzt. Der Gewinner des Ballwechsels bleibt im Spiel und nimmt die Angabe an. Der nächste Spieler macht die Angabe.

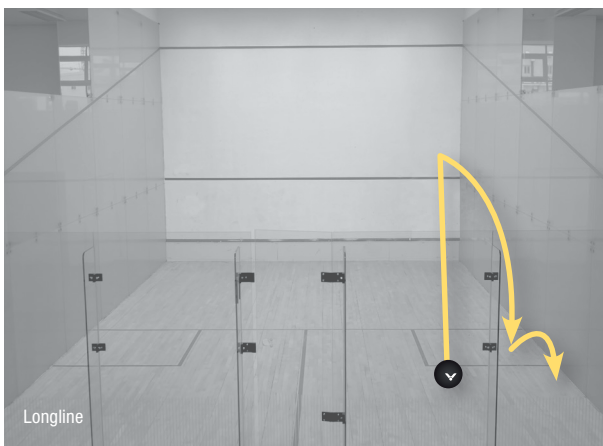
One of the back court quarters will be selected as a waiting area. It is not allowed to play the ball into this area and the passive players are waiting there.

The other ¾ of the court can be used as the playing area. The winner of the rally will stay in the game and take the service. The next player plays the service.



TRAININGSZIEL: Anwenden von Angabe, Return und offensiven bzw. defensiven Schlägen unter vereinfachten Bedingungen.

TRAINING GOALS: *Appliance of service, return and offensive or defensive hits under easier terms.*



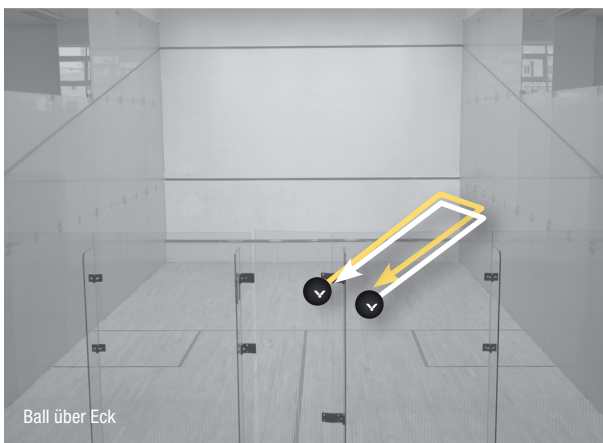
INZELÜBUNG 1 – LONGLINE (VORHAND UND RÜCKHAND) SINGLE PRACTICE – BACKHAND AND FOREHAND

Der Grundschat muss hintereinander in die Aufschlag-Box gespielt werden. Die Varianten des Grundschatls können trainiert werden um die optimale Schlaghärte zu finden

You have to play the basic hit in series into the service box. You can train the different variations of the basic hit to find the optimal impact hardness.

TRAININGSZIEL: Paralleler Schlag zur Seitenwand (Ballkontrolle), individuelle Anforderungen der Genauigkeit

TRAINING GOALS: *Parallel hit to the side wall (ball control), individual demands of the precision*



ÜBUNG 2 – BALL ÜBER ECK SCHLAGEN PRACTICE 2 – BALL OVER THE CORNER

Vor- und Rückhandgrundschatl mit höherer Frequenz. Der Spieler spielt den Ball von der T-Position gegen die Seitenwand. Der Ball prallt dann gegen die Stirnwall und wieder ins Feld. Dann wird der Ball von der anderen Schlagseite erst über die Stirnwall an die Seitenwand wieder zurück gespielt.

Fore- and backhand basic hit in a high frequency. The player plays the ball from the T-position to the side wall. The ball bounces to the front wall and back into the field. Afterwards you play the ball from the other side over the front wall to the side wall back.

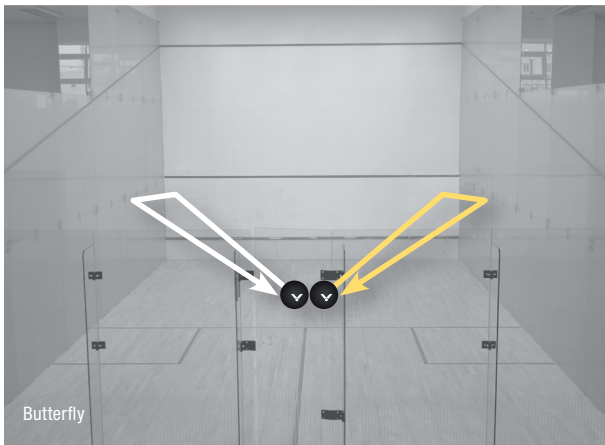
TRAININGSZIEL: Präzises Spielen des Ball aus flüssigen Bewegungen. Kräftigung der Unterarm- und Rumpfmuskulatur.

TRAINING GOALS: *Precise playing of the ball by flowing movements. Invigoration of forearm and musculature of trunk.*



MIGUEL ÁNGEL RODRÍGUEZ (COL)
"COLOMBIAN CANNONBALL"

3RD PLACE EL GOUNA INTERNATIONAL 2016
NO. 5 WORLD WIDE (01/2016)
EQUIPPED BY VICTOR



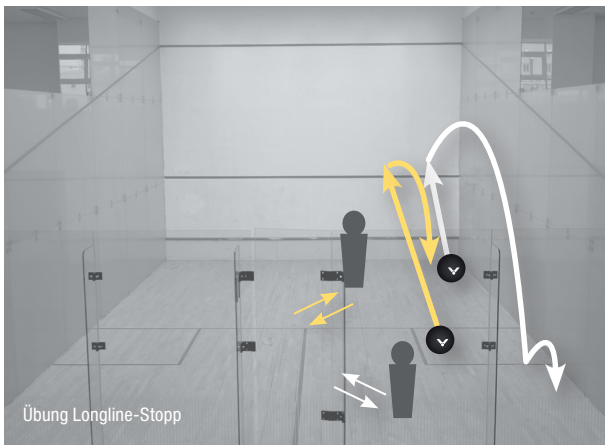
ÜBUNG 3 – BUTTERFLY
PRACTICE 3 – BUTTERFLY

Vor- und Rückhandgrunds Schlag mit höherer Frequenz. Der Spieler spielt den Ball von der T-Position gegen die Stirnwall. Der Ball prallt dann gegen die Seitenwand und wieder ins Feld. Dieser Schlag wird abwechselnd in beide vorderen Courtecken gespielt.

Fore- and backhand basic hit in a high frequency. The player plays the ball from the T-position to the front wall. The ball bounces to the side wall and back into the field. This hit is played alternately to both court corners.

TRAININGSZIEL: Schnelle abwechselnde Schlagbewegungen auf der Vor- und Rückhand. Präzises Schlagen des Balles über Eck.

TRAINING GOALS: Fast rotate hitting movements on fore- and backhand. Precise hitting over the corner.



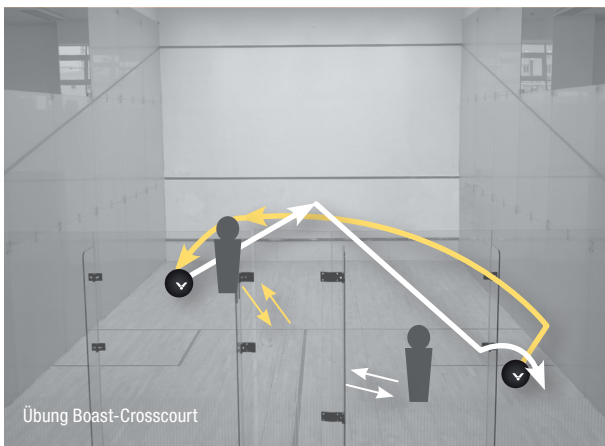
PARTNERÜBUNG 4 – LONGLINE-STOPP
PARTNER PRACTICE 4 – LONGLINE-STOPP

Spieler A spielt einen kurzen Ball (Stopp, Grunds Schlag mit geringer Schlaghärte). Spieler B spielt dann einen langen Ball nach hinten (Longline, Grunds Schlag mit höherer Schlaghärte).

Player A plays a short ball (Stopp, basic hit with lower impact hardness). Player B plays a long ball to the back (Longline, basic hit with higher impact hardness).

TRAININGSZIEL: Übung von kurzen und langen Basisschlägen parallel zur Seitenwand, Bewegung zur T-Position nach jedem Schlag.

TRAINING GOALS: Practice of short and long basic hits parallel to the side wall, Moving to the t-position after every hit.



PARTNERÜBUNG 5 – BOAST-CROSSCOURT
PARTNER PRACTICE 5 – BOAST-CROSSCOURT

Spieler A spielt einen Ball über die Seitenwand an die Stirnwall (Boast, Grunds Schlag mit verändertem Winkel). Spieler B spielt den Ball über die Stirnwall diagonal nach hinten (Crosscourt, Grunds Schlag mit verändertem Winkel).

Player A plays a ball over the side wall to the front wall (Boast, basic hit with a changed angle). Player B plays the ball diagonal back (Crosscourt, basic hit with a changed angle).

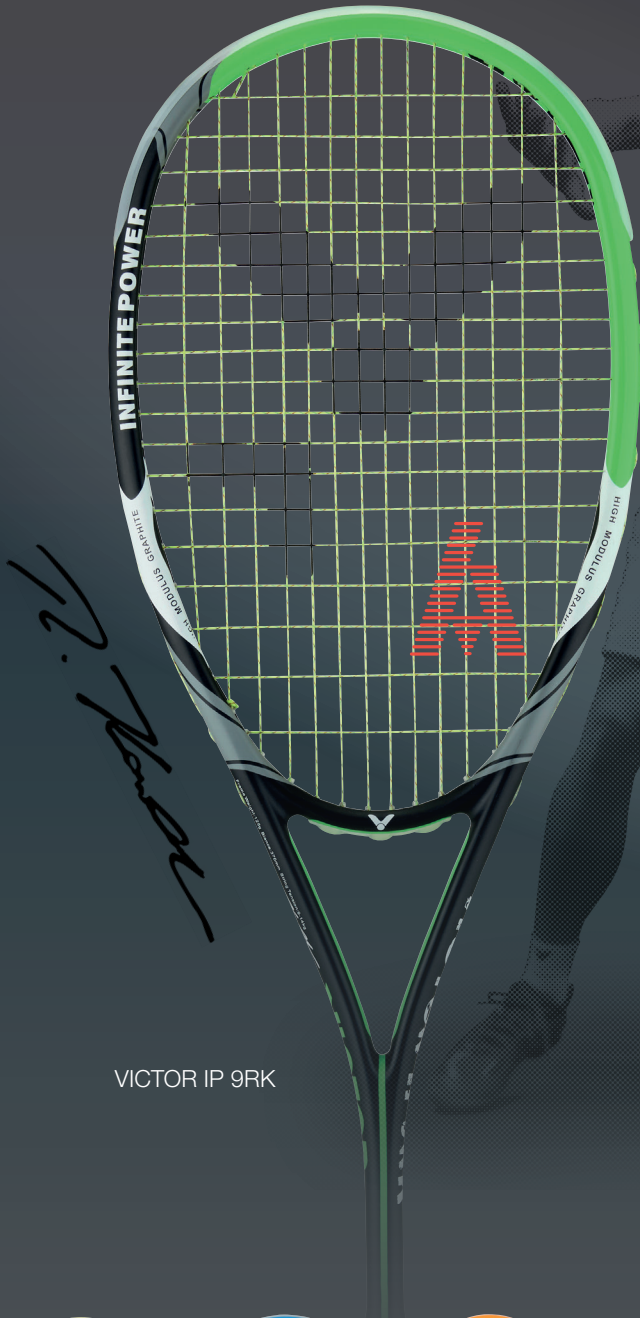
TRAININGSZIEL: Erlernen des Boasts mit der Vor- und Rückhand, Erlernen des Crosscourt mit der Vor- und Rückhand.

TRAINING GOALS: Learning of the boast on fore- and backhand, learning of the crosscourt on fore- and backhand.

INFINITE POWER

Ultimate lightweight. Unbelievable control.

Raphael Kandra (GER)
Winner Cleveland Skating
Club Open 2016
NO. 2 Germany (01/2017)
fully equipped by VICTOR



VICTOR IP 9RK



VICTOR IP 8



IP 7



IP 5



IP 3L



www.victor-international.com



VICTOR International GmbH
Robert-Bosch-Str. 17 | 25335 Elmshorn | Germany
Tel. +49 (0) 4121 - 450 130 | Fax +49 (0) 4121 - 450 1310
Email: info@victor-international.com | www.victor-international.com

