



## Klubportræt

Kolding - breddeklub i elitedivisionen

Side 6-7

Lær squash at kende

Vind på taktikken

Side 4-5

# LET, PLEASE!

Nr. 16 • Oktober 2007

**LET, PLEASE! nr. 16/2007**  
**5. årgang**

### **LET, PLEASE!**

er DSqF's medlemsblad til alle squashspillere i Danmark

### **UDGIVER**

Dansk Squash Forbund  
Stadionvej 47 st. tv.  
5200 Odense V  
Tlf. 66 19 08 22  
Fax 66 13 01 98  
E-mail: [squash@dsqf.dk](mailto:squash@dsqf.dk)  
[www.dsqf.dk](http://www.dsqf.dk)

Spørgsmål vedrørende abonnement på bladet kan rettes til forbundskontoret på tlf. 66 19 08 22.

### **ANSVARSHAVENDE REDAKTØR**

Lars Schmidt

### **REDAKTION**

Louise Jørgensen (-lj)  
Mick Hartwig (-mh)  
Bent Jørgensen (-bj)  
Lars Schmidt (-ls)  
Tanja Bruntse Ahler (korrektur)

E-mail: [letplease@dsqf.dk](mailto:letplease@dsqf.dk)

Redaktionen er afsluttet den 9. oktober 2007

### **LAYOUT OG PRODUKTION**

Mia Fremmelevholm, OTS

### **FOTO**

Redaktionen, Pia Jørgensen, Bo C. Christiansen, Camilla Brandt, Squashpics.com

### **TRYK**

KLS Grafisk Hus A/S

### **OPLAG**

6.000 eksemplarer

### **UDGIVELSER**

Oktober, februar, maj og september

### **ISSN-nr.**

1603-6328 (trykt)  
1604-7125 (elektronisk)

### **FORSIDE**

Kamp på OSC's glasbane  
Foto: Mick Hartwig

# Yes, let!

## Kommentaren

Hektisk aktivitet har præget den danske squashsommer. Ikke så meget på banerne som på forbundets debatforum, i bestyrelsen, hos sekretariatet, i projektgruppen og rundt omkring i landets klubber.

Diskussionen gik på det retsmæssige i den afstemningsform, der tidligere på året havde ført til vedtagelsen af en række ændringer af bl.a. Danmarksturneringen. Appelkomiteen kom efter klage fra Aalborg Squash Klub frem til den konklusion, at der måtte en ny afstemning til for at vedtage eller forkaste alle eller dele af de fremlagte ændringsforslag.

I al hast nåede vi det inden sæsonstart, og for mit eget vedkommende kan jeg kun sige tak for hurtig indsats fra de involverede. Fordi afstemningen, altså nummer to, viste det samme som den første, nemlig at der skal til at ske noget for at vi ikke risikerer at sygne hen som en pay-and-play sport eller en sport med alt for mange halvgamle, som ikke kan eller vil afse tid til at deltage i holdkampe eller individuelle turneringer.

DIF's årlige opgørelse over medlems-

tallene i specialforbundene er sørgelig læsning for Dansk Squash Forbund; tilbagegang på lidt over 7 % fra 05-06 til 06-07. Og de svundne klubber og medlemmer er ikke nødvendigvis kun krusninger på overfladen eller et midlertidigt fænomen, som de fleste ketsjersportsgrene har måttet konstatere. Det er også et vink med en vognstang om, at foreningslivet må ændre sig for at imødekomme nye behov og ønsker hos danskerne. De nye i squashsporten forventer fleksible og spændende rammer, da de ellers søger ind i nærmeste fitnesscenter, og de lidt ældre, som udgør langt størstedelen af squashklubbernes medlemmer, dvs. dem, der har passeret de 25, skal have attraktive tilbud, der tager hensyn til, at tid er en knap og prioriteret faktor, og at vi alle vil gode, intense squashkampe, når vi skal rive en dag eller weekend ud af kalenderen. Så velkommen til en ny sæson med nye spilleregler – og det i mere end én forstand.

*Lars Schmidt*



Bent Jørgensen



Lars Schmidt



Mick Hartwig



Louise Jørgensen

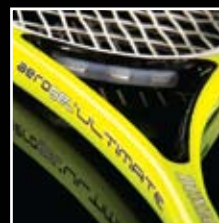
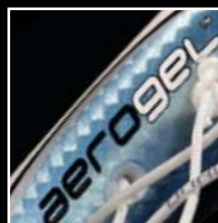
## Indhold

Kommentaren .....	2
Hvorfor valgte du at slå bolden lige præcis derhen? .....	4
Elite i breddeklub .....	6
Lotteri i klar krystalkugle .....	8
Der var en, der var to ... ..	10
Australsk talentfabrik .....	11
65 år og friskere end nogensinde .....	12
Bolden vil ikke, som jeg vil! .....	13
Korte drop .....	15
Bagvæggen .....	16

BEDSTE PRISER – BEDSTE UDVALG  
SØG RÅD HOS EN SQUASHEKSPERT, KONTAKT SQUASHLIFE - INGEN VED MERE OM SQUASH.

# SQUASHLIFE.DK

[www.squashlife.dk](http://www.squashlife.dk)



DUNLOP AEROGEL ULTIMATE  
DUNLOP AEROGEL ELITE

HELT NYE TOPMODELLER!

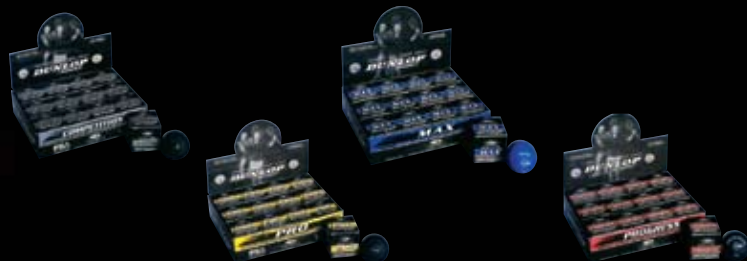
BUTIKSPRIS 1.299 KR  
SQUASHLIFEPRIS 900 KR  
2 STK. 1.600 KR



DUNLOP TEMPO COMP

VÆGT 170 GRAM

BUTIKSPRIS 399 KR  
SQUASHLIFEPRIS 349 KR  
2 STK. 600 KR



DUNLOP BOLDE FRIT VALG  
3 STK. 79 KR - 12 STK. 250 KR

PRO (2 GULE PRIKKER)  
COMPETITION (1 GUL)  
PROGRESS (6 % STØRRE, SORT)  
MAX (12 % STØRRE, BLÅ)



DUNLOP AEROGEL ULTIMATE  
BRUGES AF AMR SHABANA  
NR. 1 I VERDEN!

*Amr Shabana*  
SIGNATURE SERIES

Squashlife arrangerer spændende og udfordrende firmaarrangementer og teambuilding, også for folk der aldrig har prøvet squash.

Squashlife er ligeledes det eneste sted du kan booke professionel personlig træning.

Kontakt os for nærmere information.

## SQUASHLIFE.DK

[morten@squashlife.dk](mailto:morten@squashlife.dk)  
Tlf: +45 28927220

# Hvorfor valgte du at slå bolden lige præcis derhen?

Hver gang vi spiller en squashkamp, bruger vi taktik til at forsøge at vinde kampen, og taktik handler om at spille bolden bestemte steder hen på banen. Men hånden på hjertet – hvor ofte tænker du over, hvor du slår bolden hen og hvordan? I denne artikel lærer du at lægge en taktik for din næste kamp.

Inden vi lægger taktikken, skal vi dog lige kigge nærmere på nogle taktiske grundbegreber og gøre os nogle overvejelser om slagene.

## T'et

Banens centrum – T'et – er det område, som begge spillere vil søge ind til efter hvert slag, for herfra er der lige langt til alle hjørner. Her har du de bedste chancer for at dække alle fire hjørner. Derfor skal du forsøge at bygge din duel op, så din modstander bliver tvunget væk fra T'et. Når modstanderen ikke er på T'et, har du rigtig gode muligheder for at angribe, fx til det diagonalt modsatte hjørne af din modstanders position.

## Risiko

Når vi ser på en duel, er der groft sagt to typer af slag; slag med høj risiko og slag med lav risiko. Risiko er i denne sammenhæng møntet på din egen risiko for at begå fejl, eller for at modstanderen kan angribe på dit angreb! Slagene med høj risiko er slag, som er slået i en situation, hvor bolden skal sidde rigtig godt, for at modstanderen ikke kan nå den, og

det kan typisk føre til fejl. De fleste korte bolde har en høj risiko, fordi de som regel er placeret ret tæt på tinnets.

Slag med lav risiko er de slag, som går til bagvæggen. Den lave risiko for fejl skyldes, at disse bolde rammer frontvæggen ret højt – i hvert fald så højt, at bolden ikke rammer i tinnets. Desuden er det mere risikofrit at spille til den bageste del af banen end den forreste, fordi du har mere tid fra modstanderen slår til bolden, til bolden rammer frontvæggen. På denne tid kan du orientere dig og forudse, hvilket slag der bliver slået.

## Hvilken type spiller er du?

Angriber du meget? Eller spiller du defensivt? Og hvordan spiller man egentlig offensiv eller defensiv squash?

Defensiv squash består tit af høje, bløde bolde, som giver dig tid til at komme tilbage på T'et. Det er et rigtig godt middel, når du er under pres. Men du kan også bruge de defensive slag til at lægge et stort pres på din modstander og dermed bruge det offensivt. Det bliver beskrevet i afsnittet "Bolden skal gøre noget".

Offensiv squash bliver af mange spillere opfattet som spil med hårde, flade bolde, og det er da også en del af den angrebslystne spillers arsenal. Men der er andre angreb i squash. Et meget effektivt middel er volleys, hvor man slår til bolden, før den har ramt gulvet. Det kaldes også en flugtning. Når du flugter, tager du tid fra din modstander – vigtig tid endda. For det er på denne tid, at modstanderen skal nå tilbage til T'et og være klar til at reagere på dit slag. Når du flugter, er din modstander ofte ikke nået til-

bage på T'et, og du sætter dermed yderligere pres på.

## Bolden skal gøre "noget"!

Det er ikke afgørende, at du slår hårdt på dine flugtninger. Tværtimod. Det er vig-

*«Tænk lidt over, hvad bolden gør eller måske rettere, hvad du får bolden til at gøre.»*

tigere, at du flugter. Og det er endnu vigtigere, at du er klar over, hvad der sker med bolden, når du har ramt den. Tænk lidt over, hvad bolden gør eller måske rettere, hvad du får bolden til at gøre. Forestil dig, at du spiller en flugtning til den bageste del af banen. Idealet for dette slag er, at bolden ikke kommer ud fra bagvæggen. Hvor meget hopper bolden ud fra bagvæggen, hvis du slår hårdt? Og hvor meget hopper den ud igen, hvis du slår blødt, men sigter lidt højere på frontvæggen?

Det handler om, at du i dine taktiske overvejelser bliver klar over, hvad du vil have bolden til at gøre. Dine redskaber er retning, hastighed og højde – hvor slår du bolden hen, hvor hårdt/blødt slår du, og hvor højt sigter du på frontvæggen?

Det vigtigste redskab, du kan tage med, er din evne til at observere dine egne slag. Hvad sker der med bolden, når du har slået til den? Hvor meget hopper den? Hvis den hopper så meget, at din modstander nemt kan tage den, må du justere på retning, hastighed og/eller højden, så den gør noget – dvs. er svær for din modstander.

Hvis en lang, lige længde slås mega-hårdt, rammer gulvet første gang lige bag ved serveboksen og bagvæggen i ca. 50 centimeters højde, men hopper 1½ meter ud fra bagvæggen, er den faktisk



ret så ufarlig, selvom den kom imod dig i højt tempo. Hvis den derimod er slået

### «Hvilken taktisk genistreg skal der til, for at du kan slå din modstander?»

blødt, så den kommer 30 centimeter ud fra bagvæggen i 30 centimeters højde, er det faktisk meget få spillere, som kan returnere med en lang, lige længde! Hvor tit tænker du på det, når du slår til bolden?

#### Out of reach

En anden måde at tænke taktisk på er at forsøge at spille bolden uden for din modstanders rækkevidde – out of reach. Hvis du spiller lange, lige længder, kan du tænke på, at din modstander for alt i verden ikke må kunne nå bolden med en flugtning. Hvor højt og blødt skal du slå, for at den sidder godt nede ved bagvæggen? En tommelfingerregel kan være, at du som minimum skal ramme over servelinjen, så den kan du bruge som dit laveste sigtepunkt!

Et andet eksempel er en cross-court

længde, hvor der måske tit sker det, at din modstander når den med en flugtning, inden bolden rammer sidevæggen. Her er det nødvendigt for dig at sigte endnu højere og med mere vidde, så din modstander er tvunget til at tage bolden, efter at den har ramt sidevæggen og også gerne bagvæggen.

Formålet er nemlig at flytte din modstander væk fra T'et, så du kan komme derind og afvente modstanderens slag.

#### Taktikken

Hvilken taktisk genistreg skal der til, for at du kan slå din modstander? Kort og godt: Flyt bolden rundt på banen og sørg for at holde dine egne fejl til et minimum. Her kommer 10 taktiske råd:

1. Spil lange bolde, når din modstander står på T'et. Brug længder og flugtninger.
2. Når din modstander er ude af position, skal du spille bolden væk fra ham.
3. Vælg det slag, som giver din mod-

stander den længst mulige distance til bolden.

4. Når din modstander er ude af position på den bageste del af banen, skal du spille en kort bold. Brug boast, volleyboast, drop og volleydrop.
5. Når din modstander står langt fremme på banen (foran T'et), skal du spille lange, men flade bolde. Brug længder og cross-court. Husk out of reach!
6. Flyt din modstander over diagonalen. Brug boast, volleyboast, drop og volleydrop.
7. Flyt din modstander frem og tilbage på banen langs sidevæggene. Brug volleydrop, drop, længder og volleylængder.
8. Flyt din modstander fra side til side. Brug cross-court længder.
9. Spil en kort bold, når du er sikker på, at du kan dække din modstanders mulige returneringer.
10. Spil bolden alle andre steder hen end der, hvor din modstander befinder sig.

*Morten Birch Larsen  
Talenttræner, Region Østjylland*

Kvinder skal  
da også  
have protein  
og energi



Maxim har lanceret en helt ny serie specielt til kvinder – Maxim Femiline. Produkterne er med rigtig frugt, hele nødder og er fri for kunstige sødestoffer. Få mere info i dit fitnesscenter, sportsforretning eller Matas.  
[www.maxim.dk](http://www.maxim.dk)

# Elite i breddeklub

Kolding er trådt ind i elitedivisionen og satser hårdt på ikke bare at blive en parentes i rækken. Samtidig arbejdes der kraftigt på at udbygge klubbens position som en af de største klubber i Danmark, hvor der er plads til alle.

Kolding KFUM Squash er for første gang i elitedivisionen i squash. Klubben har i mange år været en af de største klubber i Danmark og haft en god bredde, men en eliteklub har klubben aldrig været. - Ikke fordi vi ikke ville, siger elitechef Thomas B. Kristensen, men mere fordi vi altid har haft en målsætning om at være en klub for alle. Skulle vi i elitedivisionen, skulle vi spille os derop, og så tage det derfra. Det er nu sket, og klubben har taget udfordringen op med alt, hvad det indebærer.

Hen over sommeren har Koldingklubben dannet en bruttotrup af egne spillere og spiller udefra. Thomas B. Kristensen har fået ansvaret for at bygge holdet op. - Det har været en spændende pro-

ces, siger Thomas. - Det har helt sikkert givet nyt liv i klubben. Vi har i samme åndedrag skiftet tøj- og ketsjersponsor til hhv. Umbro og Wilson. Holdet skal selvfølgelig være standsmæssig klædt på til opgaven, og vi kan da mærke, at interessen for klubben er vokset hos vores sponsorer. Samtidig har vi sikret os, at alle medlemmer i løbet af efteråret får et godt tilbud på det samme udstyr som eliteholdet.

## Kick-off til holdet

I midten af september blev holdet præsenteret ved en kick-off for medlemmerne, sponsorer og pressen i squashhallen. Klubben havde lavet et omfattende program, hvor hver enkelt spiller blev præ-

senteret, og de fremmødte kunne høre om målsætning og forventningerne til holdet. Der blev spillet to opvisningskampe, og medlemmerne havde lejlighed til at møde holdet.

## Kolding vil være Team Danmark eliteby

Kolding KFUM Squash er også gået ind i elitearbejdet i Kolding Kommune. Kolding har søgt om at blive Team Danmark eliteby, og det var et klart ønske fra kommunens side, at Kolding KFUM Squash gik med i arbejdet.

- Kolding er specielt kendt for håndboldklubben KIF, som i mange år har været en af Danmarks ubestridt bedste klubber, og vi tager det som et skulderklap, at kommunen mener, vi er værd at satse på i det selskab, siger elitechefen. Hvis det bliver til noget, skal der dannes specielle skoleklasser med talenter fra de sportsgrene, der er med, og der vil blive lagt trænings- og udviklingsplaner for hver enkelt elev. Det vil betyde et vældigt løft for sporten og for klubben. Dels vil det trække talenter til klubben, men det vil også styrke sportens ansigt udadtil.

## Bredden følger med

Selv om klubben lige nu har fokus på eliten, glemmer den ikke bredden. I hele august og september måned har der været kørt en intensiv medlemskampagne med 1/2-sides annoncer i den lokale ugeavis.

- Vi ønsker at få folk til at prøve at spille squash, og det gør vi med et kanontilbud, siger Thomas. Spil alt det du vil i et 1/2 år



Bent Jørgensen byder velkommen til kick-off  
Foto: Camilla Brandt, Budstikken Kolding

plus ketsjer, bold, T-shirts, indmeldelse og prøvetime for 1000,- kroner. Det har givet mange nye medlemmer i klubben. - Klubben har gennem lang tid ligget med et medlemstal på omkring de 500, og det kommer ikke af sig selv, påpeger

Thomas. Der arbejdes tillige med at etablere tribunefaciliteter i klubben.

- Vi er et godt hold i Kolding, siger Thomas. Det har vi altid gået og sagt, men nok mest tænkt i bestyrelse og trænerkredsen. Nu har vi fået en dimension

mere på det udsagn med eliteholdet, og det skal blive spændende at følge holdet fremover. Vi vil fremad, og det kommer vi også, slutter Thomas B Kristensen.

- bj



Francesco Busi, landstræneren, mod holdkammeraten Kristian Frost Olesen.

# Lotteri i klar krystalkugle

På papiret er der ét hold, der er stærkere end de øvrige, men heldigvis er medaljerne ikke uddelt på forhånd. Mange ting vil spille ind og afgøre, hvem der bliver det bedste squashhold i danmarksturneringen 2007/2008. Det bliver en sæson, der vil byde på tætte squashkampe, men også en sæson, hvor bundholdene ser ud til at være udpeget på forhånd.

Tilfældigheder, lodtrækning og held er nogle af de højt ønskede ingredienser, når afgørelsen på danmarksmesterskabet for hold spidser til. Holdenes otte kaptajner kan mistænkes for at have talt sammen om denne artikels spørgsmål. De er enige om uforudsigeligheden, men alligevel har de alle et ret ens bud på, hvem der topper, og hvem der flopper.

Selv med en afgørende KSK-sejr over rivalerne fra OSC i finalen i fjor, vil den københavnske kaptajn Lars Peter Munch Larsen ikke på forhånd udnævne sit eget hold til guldfavoritter. Om det er af frygt for favoritværdigheden eller blot respekt, skal være usagt, men i hvert fald peger han på OSC som favoritter til guldet. På papiret i hvert fald. I OSC er der hverken ydmyghed eller beskedenhed at finde hos Mikkel Pedersen, der uden tøven påberå-

ber sig favoritværdigheden.

- Vi tager guldet. Selvfølgelig er vi ikke skrāsikre. Vi ved, det bliver hårdt, men vi vil kæmpe for det, siger Mikkel Pedersen. Han peger på, at det kan blive afgørende, hvor mange kampe Odenseklubbens stjerne, Azlan Iskandar, kommer til at spille. Afgørende, men ikke altafgørende. I år har de nemlig hentet franskmænd Romain Tenant ind som stærk reserve til 1. singlen.

## Større bredde hos Herlev/Hjorten

Et enkelt sted blev KSK ikke nævnt som den første til favoritpladsen. Til gengæld var Sønderborgs kaptajn, Carsten V. Jensen, enig med kollegerne i, at OSC og Herlev/Hjorten bliver to af holdene på skamlen til sidst. I Herlev/Hjorten tror de

også på medaljer igen og måske endda på en af noget ædlere metal end bronzen fra i fjor. Mikkel Kragholm vurderer sit holds styrke som uændret, men peger på en større bredde. Mange unge spillere som Thomas Pilak og Caspar Grauballe er på vej frem, og de kan muligvis få glitrende betydning for holdet til slut.

## Skovbakken er bundfavorit

Måske er det igen den blinde beskedenhed, der spiller ind, men i hvert fald peger Carsten V. Jensen som den eneste på sit eget hold, Sønderborg, som et af dem, der får det svært. Det er nemlig et andet hold, der løber med en stemme fra samtlige kaptajner til at blive holdet, der må spidse klørerne for overlevelse.

Koldings elitehold klar til sæsonen 2007-08  
Foto: Camilla Brandt, Budstikken Kolding



- Vi ender sidst. De andre hold er simpelthen for stærke, siger Kim Øvlisen fra bundfavoritten, Skovbakken. Han peger dog på OSMK som en anden kandidat til at tage bundproppen. Skovbakken har fået tyskeren Stefan Leifels, der kan redde noget ære og måske vigtigst blive helten med den afgørende klo i kampen om at fastholde elitestatus. I OSMK har neglefilen i den grad drillet eliteholdet, idet Mads Korsbjerg og Danny Knudsen begge nu er ukampdygtige. Omfanget af deres skader kan gøre en svær sæson endnu sværere for den odenseanske lillebror. Det er de også klar over i OSMK, hvor Jens Clausen vender tommelfingeren nedad til spørgsmålet om holdets styrke.

### Ambitiøs elitedebutant

Værd at nævne i denne sammenhæng er klassens nye og i elitesammenhæng helt uprøvede elev, Kolding. Hvor i rækkefølgen, de skal nævnes, er ikke så enkelt, men nævnes skal de. For blandt kaptaj-

nerne er der begejstring og forventning til debutanten, der stiller med Francesco Busi og Kristian Frost, som de to første herrer. Derudover melder Jesper Verner om højt og bestemt eliteværdigt niveau på damesiden. Her spiller franske Camille Serme 1. single, mens Sally Skaarenborg og Bine Lind kæmper om den sidste plads på holdet i Kolding, som i øvrigt har søgt om at blive en af landets elitekommuner i løbet af 2008.

Af kaptajnerne i de andre eliteklubber bliver de spået en spændende sæson. Nogle mener endda, at de godt må turde håbe på en, ganske vist overraskende, slutspilsplads.

### God squash 2007/2008

Syv nævnt og én glemmt. Mændene er kommet til orde, og tilbage står elite-divisionens eneste kvindelige kaptajn, Åbyhøjs Marie-Louise Feddern Krag. Om holdets forventninger siger hun, at de fortsat håber på en midterplacering, som måske kan tippe til den rigtige side og

blive til en fjerdeplads.

I krystalkuglen tegner der sig altså et billede af, at det er de tre regerende medaljeindehavere, der igen kommer til at kæmpe om metallet, mens flere klubber kan komme til at stå ved siden af skamlen som nummer fire. Skovbakken og OSMK vil i den anden ende fighte med alle kløer og nedbidte negle om at blive i den danske squashelite.

Til slut får Marie-Louise Feddern Krag ordet, idet hun er ene kvinde om at gå imod hannernes favoritstrøm. For ét er, hvem der bliver placeret hvor. Noget andet er de enkelte kampe på banen. Leder du efter fantastisk squash, peger de syv kaptajner på spillere som Stefan Leifels, Alex Stait og Romain Tenant, mens Åbyhøjs kaptajn Krag opfordrer til at se på andre baner.

- Damerne har forstået at fordele sig rigtigt godt i år, så der er gode kampe i vente over hele linjen. 1. single-kampene bliver fantastisk spændende, siger hun.

- lj

**NEXT GENERATION RACKET TECHNOLOGY**

**TENGOSQUASH**

**TENGO ER NU PÅ BANERNE**

**NYHEDER**

**DUNLOP squash**

**KØB ONLINE**  
klik ind og se de nye ketchere

**www.tengo.dk**  
Alt i udstyr til spillere, trænere, opstrengere og klubber

Astis · Babolat · Big Banger · Dunlop · Fischer · Head · Kirschbaum · Nike · PolyStar · Prince · Signum Pro · Target · Tecnifibre · Tourna Grip · Völkl · Wilson · Yonex

# Der var en, der var to ...

To medaljer har Danmark vundet ved europæiske squashmesterskaber for hold. Både i 2001 og 2007 var Line Hansen og Ellen Hamborg-Petersen med på holdet. Om det bliver til en tredje EM-medalje med de to i spidsen, er ikke til at sige. For Ellen Hamborg-Petersen er nået dertil, hvor hun tager et år ad gangen.

Man må stå tidligt op, hvis man vil starte dagen med en sludder over morgenkaffen med Danmarks squashdronning. Kært barn har som bekendt mange navne. Men når man taler om Ellen Hamborg-Petersen, er squashdronning et, man umuligt kan komme udenom. Hvor end man så gerne ville finde på et andet, er det bare det, der betegner bedst, hvad Ellen har været for Danmark i så mange år.

Klokken er syv, og kaffen er for længst sat over i hjemmet i Odense. Ellen skal tidligt hjemmefra for at nå at være på jobbet, som lige nu er i Esbjerg, til tiden. Udover at være squashdronning er Ellen ambitiøs læge. At kalde hende ambitiøs er nærmest overflødig, for når det kommer til at være doven, tilbagelænet og ligeglad, er det ord, Ellen Hamborg slet ikke kender til.

## Uventede EM-medaljer

Med et ambitionsniveau højere end de fleste finder muligt, kan det være svært at nå det hele. Men da det drejede sig om medaljer ved EM i Italien i maj, var valget heldigvis ikke svært.

- Jeg skulle have været hjem til en

medicinsk kongres og havde egentlig booket billetter hjem, men pludselig skulle vi spille om bronzemedaljer. Så var det klart, så måtte jeg aflyse den kongres, siger Ellen, som om hun stadig er lidt overrasket over succesen.

Ingen havde regnet med danske medaljer i år, og selvom Ellen forsøger at give en portion held en del af fortjenesten, kan ingen altså pille ved den flotte præstation. At det var uventet gjorde, at oplevelsen blev en tand mere speciel. Ingen enkeltstående præstationer står alene, når Ellen skal vurdere, hvad der har været karrierens højdepunkt, men EM-medaljerne står uden tvivl højt i det indre medaljeskab.

Selvfølgelig var det også stort, da jeg vandt Indian Open i 2001. Det var nok noget af det største for mig selv. Men det er altid dejligt og lidt sjovere, når man har nogle andre at glæde sig sammen med, siger hun.

## Doktor Hamborg til VM

De to store lidenskaber i Ellens liv står nu tæt side om side, og allerede i denne måned får hun lov til at kombinere dem

på skønneste vis. Landstræner Francesco Busi tager Ellen og syv andre damespillere med på træningstur til Madrid. Samtidig er der individuelt VM for kvinder dernede, hvor Ellen skal fungere som læge for hele turneringen. Programmet vil stå på formiddagstræning, hvorefter der er fri til at se en masse VM-kampe. Ganske enkelt en lille uge i Ellen Hamborgs tegn med squash, arbejde og squash. Kaffen er drukket, morgenmaden spist, og Ellen er ude af døren.



Ellen Hamborg og Francesco Busi

# ... kommer den tredje medalje?

Landstræner Francesco Busi vurderer mulighederne for den tredje EM-medalje allerede til næste år som svære. Men med nogle gode juniorer på vej frem ser fremtiden ikke helt sort ud for de rød-hvide farver.

Ser man på Danmarks medaljchancer i de kommende år, må man lure i juniorrækkerne efter muligheder. Landstræner Francesco Busi mener, at det bliver yderst vanskeligt at forsvare bronzen til næste års EM i Holland.

- Næste år bliver svært, for Frankrig og Irland er stærke hold. Hvis Ellen, Line Hansen og Marie-Louise Feddern spiller igen, kan vi måske blive num-

mer fire eller fem. Nummer tre bliver svært.

Længere ude i fremtiden er det de nuværende juniorer, der må løfte en arv, som nærmest er urimelig at bede dem om. Det er landstræneren også klar over.

- Der er 2-3 rigtig gode juniorer på vej. Det er for tidligt for dem at vinde noget allerede næste år, men vi arbej-

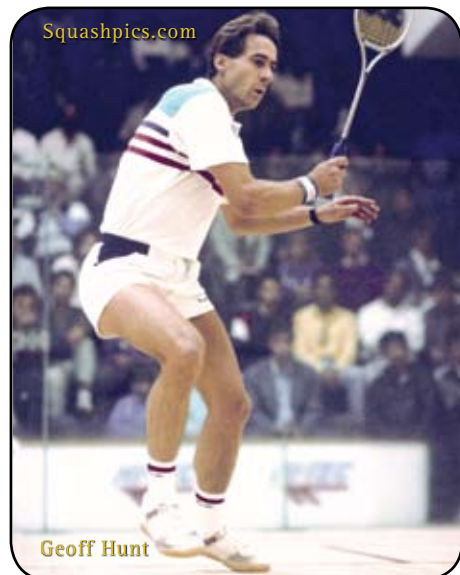
der meget med dem, så de kan blive gode til fremtiden. Nu er Line nummer 29 (septemberranglisten) i verden og Ellen var nummer 19, og det er jo ikke alle, der kan blive det. Der er piger, der spiller rigtig godt, men om vi får en ny Line eller en ny Ellen, er svært at sige, vurderer landstræner Busi, som understreger, at der bestemt er ambitioner.

- lj

# Australsk talentfabrik

AIS (Australian Institute of Sport) er en af hemmelighederne bag Australiens konstante talentudklækning inden for forskellige sportsgrene; herunder squash. Sidst beskrev vi Australiens kvindelige squashspillere, der igennem en årrække har domineret squash – denne gang kigger vi på herrespillerne, der bestemt også kan fremvise imponerende resultater.

Australien har igennem årtier produceret den ene klassespiller efter den anden. Nævnes skal Ken Hiscoe, der i 1960'erne var det store navn i Australien, og Geoff Hunt, der tog over i 1970'erne og i de sidste fem år af årtiet var verdensseter. Derefter fulgte Martin-brødrene Brett og Rodney og ikke mindst Chris Dittmar.



Fantastiske squashspillere, der dog ikke vandt alverden internationalt, da deres aktive karrierer faldt sammen med de altdominerende pakistanere Jahangir og Jansher Khan. Rodney Martin nåede dog at vinde VM en gang.

I 1990'erne dukkede Rodney Eyles op, der havde utallige dystre med Jansher Khan – kun et par gange lykkedes det ham at vinde over pakistaneren. Den største triumf var titlen som verdensmester i 1997, hvor han slog Peter Nicol.

Sidst i 1990'erne og frem til i dag er Stewart Boswell, Anthony Ricketts og ikke mindst David Palmer blandt verdens absolut bedste squashspillere. David Palmer er den til dato mest vindende, og han har da også allerede to verdensme-

sterskabstitler i bagagen. Senest vandt han VM i Cairo, Egypten.

Alle de nævnte topspillere og mange andre talenter har én ting til fælles:



De har alle i større eller mindre grad været en del af det talentudviklingsprogram, som hører til Australian Institute



of Sport (AIS). Siden starten i 1985 har AIS været medvirkende til at udklække det ene store talent efter det andet. Geoff

Hunt har siden 1985 været cheftrener og stoppede først for nogle få år siden. Rodney Martin, Byron Davis og Michelle Martin er tidligere topspillere, som i dag giver deres viden og erfaringer videre til næste generation af australske squashspillere.

Succesens baggrund skal nok findes i det forhold, at der udover gode træningsfaciliteter også stilles trænerkapaciteter til rådighed, der på egen krop har mærket, hvad det vil sige at leve som professionel squashspiller. Det er alment kendt, at man som squashspiller skal være blandt de 20-30 bedste på herresiden for at leve godt og sikkert af sin sport. Derfor er der kun én vej for de australske spillere, som skal rejse langt for at deltage i de pointgivende turneringer, og det er top-



pen af ranglisten. Selvom AIS også kritiseres af de spillere, der modtager støtte, er der ingen tvivl om at det er en efterhånden afprøvet model og institution, som også i fremtiden vil få det bedste frem i de australske talenter.

- Is

# 65 år og friskere end nogensinde

Københavns Squash Klub, KSK, fylder 65! Det er noget af en alder i danske sammenhænge, men den gamle klub er i sit livs form.

Den 17. november 1942 indkaldtes til stiftende generalforsamling for Københavns Squash Klub (KSK). Det skete i klubbens nuværende lokaler beliggende i gården af Vestersøhus. En række initiativrige personer stiftede den suverænt ældste klub i Danmark, som dog ikke var den første. Banerne blev taget i brug januar 1936 af Københavns Squash Rackets Klub. Banerne blev bygget samtidigt med tre andre, der lå på Bülowvej 34. Disse lykkede dog nogle år senere.

Igennem årene har KSK været en væsentlig del af dansk squash. Ganske enkelt fordi den i mange år rådede over de eneste baner i Danmark. Klubben har da også igennem tiderne skabt nogle af de bedste spillere, der sågar gjorde sig gældende i udlandet - heriblandt den navnkundige Peter Gerlow, der som

19-årig vandt Drysdale Cup, der anses som det uofficielle juniorverdensmesterskab. Frem til 1972, hvor det nuværende Dansk Squash Forbund blev stiftet, var KSK således også omdrejningspunktet for udviklingen af dansk squash. Igennem årene har klubben haft nogle svære perioder, hvor der ikke var meget liv tilbage i klubben, og hvor den af økonomiske årsager var ved at lukke. Dette blev der rettet op på under Kenneth Plummers formandskab fra 1988 og frem til 1994. I dag ligger mere end 500 medlemmer jævnlige vejen forbi Vestersøhus for at spille squash og deltage i sociale aktiviteter.

Efter at have nået pensionsalderen er KSK mere klar til fremtiden end nogensinde. Klubben købte sine egne bygninger 1. januar 2007 og ejer som den eneste

squashklub i Danmark sine egne faciliteter - uden nogen støtte fra kommunale instanser eller private investorer. I sit 65. leveår står KSK også over for en større omvæltning, idet klubben i samarbejde med Team Copenhagen er ved at få et ledelsesmæssigt uddannelsesforløb, så den kan klare fremtidige krav til klubudvikling. KSK arbejder for at få Københavns Kommune til at respektere squash på lige fod med alle andre forenings-sportsgrene.

Formand Bo C. Christiansen beretter, at der er åbent hus den 17. november. Det detaljerede program for dagen foreligger pt. ikke, men det forlyder, at dagen vil byde på et par showkampe og måske en miniturnering med træketsjere!

- Is

KSK's driftige formand Bo C. Christiansen gør klar til jubilæumsfest



Peter Gerlow foran Københavns Squash Klubs lokaler i Vestersøhus  
Læs om Peter Gerlow i LET, PLEASE! 14.



# Bolden vil ikke, som jeg vil!

Hvis du vil vinde en squashkamp, er det vigtigt, at du bestemmer dig for, hvor bolden skal hen, og du ved, hvor den kommer. Det kan være ganske svært at styre, men her kommer et par tips og tricks, som du kan bruge.

## Den genstridige bold

En squashbold er en forholdsvis død bold at spille med, og mange vil i den første lange tid på banen bruge mange kræfter på at slå bolden til bagvæggen. Tit er det svært at få bolden ret meget længere end til den røde streg på midten af banen, og bolden har en tendens til at flyve på tværs af banen, hver gang du slår til den. Begge dele gør, at initiativet bliver spillet over til modstanderen, og du kommer let i defensiven. Som udgangspunkt skal du forsøge at lægge bolden ud i hjørnerne med lige slag langs væggen og kun krydse midten, hvis du er sikker på, at modstanderen ikke er på plads på T'et.

Øvelse gør selvfølgelig mester, men med lidt simpel teknik, kan du komme langt. Når du slår til bolden, er det en fordel at gå lidt ned i knæ og slå den en smule opad, så den får en bue på vej tilbage til bagvæggen. Sigt efter et punkt forholdsvis højt på frontvæggen og brug minimalt med kræfter. Det er faktisk umuligt at slå en squashbold i en vandret linje fra frontvæggen til bagvæggen.

## Slå lige slag

Et andet problem, du bør være opmærk-

som på, er tendensen til slå diagonalt hver gang, du slår til bolden. Her er kroppens stilling i forhold til frontvæggen meget vigtig. Mange står med front mod frontvæggen, og så vil bolden automatisk krydse banen. Prøv at dreje kroppen, så fronten vender mod sidevæggen, når slaget slås.

Drej evt. kroppen en smule mere bagud. Der er kun en måde at finde ud af, hvor meget

der skal til, og det er ved at øve sig alene på banen og slå bolden langs væggen igen og igen. Eksperimenter med kroppens stilling, indtil bolden kommer lige tilbage til dig igen. Det mest optimale vil være at få lidt begyndertræning, som tilbydes i mange klubber.

## Boast giver variation i spillet

Boastslaget, hvor bolden slås ind i sidevæggen, inden den rammer frontvæggen, er mest et forsvarsslag. Som regel bør du anvende slaget, når din modstander har

lavet en lige returnering langs sidevæggen, som ender helt nede i et hjørne ved bagvæggen. Her vil du ofte have svært ved at slå bolden lige tilbage, og en boast vil være en mulighed for at redde situationen og tillade, at du kan komme tilbage til T'et. Det kan dog være et farligt slag,

da modstanderen ved, at bolden ender i det diagonale front-hjørne og ofte vil angribe ved at droppe bolden.

*«Mange står med front mod frontvæggen, og så vil bolden automatisk krydse banen. Prøv at dreje kroppen, så fronten vender mod sidevæggen, når slaget slås.»*

Boast kan også bruges angrebsmæssigt, hvor du ønsker at fremtvinge en ændring i spillet for at snyde modstanderen eller ændre rytmen i spillet ved at sætte tempoet op.

Squash er også et mentalt spil, og der er ikke noget bedre, end hvis du kan "sætte" modstanderen af og vinde bolden. Det er ofte ikke styrken i slaget, der afgør en duel, men mere det taktiske spil oppe i hovedet. Husk det!

- bj

**Danmarks største udvalg af ketchere på nettet**

Wilson Hyper Hammer 130.....	599.-	Squash bolde	
Wilson Ncode 120.....	699.-	Pointfore Gul, Rød eller Blå...	16.-
Dunlop Elice Ice.....	600.-	Pointfore Dobbelt Gul...	17.-
		Dunlop Dobbelt Gul...	25.-
<b>Grip</b>		Wilson 6'er Bag til Ketchere...	439.-
Pointfore PU Super...	16.-		
Karakal PU Super...	19.-		

[www.ketchersalg.dk](http://www.ketchersalg.dk)

Gælder så længe lager haves

# “kalenderlys” er kun et fattigt ord!

## **Hvis det er svært at sige “tak” så bare sig noget andet...**

Der findes over 400.000 frivillige i dansk idræt: Trænere. Holdledere. Bestyrelsesmedlemmer. De, der kører børnene til kamp. De, der vasker trøjer. Og alle, der hjælper på anden måde. Uden indsatsen fra de frivillige ville dansk idræt have det svært. Og det gælder også for din klub.

Men har du husket at sige “tak for hjælpen”? Husket at give de frivillige i din klub et klap på skulderen for deres hjælp? Hvis ikke, så gør det næste gang, du møder dem. Og hvis du ikke er så god til at sige tak, er der heldigvis mange andre muligheder! **Læs mere på [www.takenfrivillig.dk](http://www.takenfrivillig.dk)**



# Sønderborg puster liv i squash

Sønderborg Squash Club (SSC) har købt en oppustelig squashbane. Danmarks første af slagsen. - Vi skal bruge den oppustelige squashbane til at skabe synlighed om både squashsporten og klubben. Når vi er ude at reklamere til markedsdage og andre arrangementer, er det vigtigt, at vi kan vise, hvad squash er. Og helst på en måde, der involverer publi-

kum. Alternativet er, at der står to personer og deler foldere ud. Det giver ingenting, fortæller klubbens formand Bent Jessien Hansen. "Hoppeborgen", som banen også kaldes, er købt med 20.000 kr. støtte fra Tuborgfondet. Fondet uddelel årligt omkring 25 millioner kroner til almennyttige formål.



De to 9-årige piger, Anne og Minela, afprøver som de første den nye oppustelige squashbane ved indvielsen i Sønderborg

- ls



Administrator Peter Moe Rasmussen (t.h.) fra Tuborg med Marc Andresen og Bent Jessien Hansen fra Sønderborg Squash Club Den luftige squashbane skal gøre reklame for squashsporten i Sønderborg

## Squash på nethinden

YouTube er et af de websites, der virkelig er oppe i tiden. Her kan du se små og store filmklip af alt mellem himmel og jord og selvfølgelig også squash. Du kan bl.a. se klip med så malende titler

som "Squash as Ballet", "Squash is War" og "Squash Figure Eights". I sidstnævnte klip står en gut og slår squashbolden i 8-taller mere end 150 gange op ad frontvæggen. Kig på youtube.com og skriv

"squash" i søgefeltet. Prøv også at slå et smut forbi [guide-to-squash.org](http://guide-to-squash.org) og [psalivve.tv](http://psalivve.tv). Så er underholdningen i gang.

- bj

## Hæderlige placeringer ved European Club Championships

Som danske mestre kunne KSK repræsentere de danske farver ved Europa Cup for hold den 13.-15. september i Budapest, Ungarn. Herreholdet bestående af

Thomas Rønn, Thomas Neve, Lars Peter Munch Larsen, Shaun Le Roux og Alex Stait samt dameholdets Cecilie Mayer, Charlotte Jørgensen, Georgina Stoker

og Mette Jørgensen opnåede begge flotte holdplaceringer som nr. 7 - bedre end deres respektive seedninger som hhv. nr. 8 og 9.

- ls

BAGVÆGGEN

PSA-ranglisten oktober 2007

1	Amr Shabana	EGY
2	Ramy Ashour	EGY
3	Gregory Gaultier	FRA
4	David Palmer	AUS
5	James Willstrop	ENG
6	Anthony Ricketts	AUS
7	Thierry Lincou	FRA
8	John White	SCO
9	Karim Darwish	EGY
10	Nick Matthew	ENG
11	Lee Beachill	ENG
12	Wael El Hindi	EGY
13	Stewart Boswell	AUS
14	Peter Barker	ENG
15	Mohammed Abbas	EGY
16	Mohd Azlan Iskandar	MAS
17	Olli Tuominen	FIN
18	Ong Beng Hee	MAS
19	Borja Golan	ESP
20	Adrian Grant	ENG
135	Morten W. Sørensen	DAN
203	Jonas K. Laursen	DAN
267	Rasmus M. Nielsen	DAN
293	Rene S. Jepsen	DAN
300	Kristian Frost Olesen	DAN
312	Michael Frilund	DAN
367	Mikkel Pedersen	DAN
398	Kim Povlsen	DAN

WISPA-ranglisten oktober 2007

1	Nicol David	MAS
2	Natalie Grinham	AUS
3	Rachael Grinham	AUS
4	Tania Bailey	ENG
5	Natalie Grainger	USA
6	Vicky Botwright	ENG
7	Omneya Abdel Kawy	EGY
8	Madeline Perry	IRL
9	Vanessa Atkinson	NED
10	Laura Lengthorn	ENG
11	Shelley Kitchen	NZL
12	Jenny Duncalf	ENG
13	Rebecca Chiu	HKG
14	Alison Waters	ENG
15	Engy Kheirallah	EGY
16	Kasey Brown	AUS
17	Annelize Naude	NED
18	Sharon Wee	MAS
19	Dominique Lloyd-Walter	ENG
20	Isabelle Stoehr	FRA
32	Line U. Hansen	DAN
223	Kira Petersen	DAN

Herrernes DK-rangliste oktober 2007

1	Morten W. Sørensen	Herlev/Hjorten
2	Rasmus M Nielsen	Odense SC
3	Kristian Frost Olesen	Kolding
4	Kristian Grooss Jeppesen	Åbyhøj
5	Michael Frilund	Herlev/Hjorten
6	Michael Hansen	Odense SC
7	Thomas Neve	KSK
8	René Jepsen	Sønderborg
9	Kim Povlsen	OSC
10	Mikkel Korsbjerg	OSC
11	Mikkel Pedersen	OSC
12	Danny Knudsen	OSMK
13	Thomas Pilak	Herlev/Hjorten
14	Christian Andersen	Kolding
15	Thomas Young	KSK
16	Jonas K. Laursen	Herlev/Hjorten
17	Tobias Pørtner	Kolding
18	Jan Laursen	Åbyhøj
19	Lars Peter Munch Larsen	KSK
20	Caspar Grauballe	Herlev/Hjorten

Damernes DK-rangliste oktober 2007

1	Marie-Louise Feddern Krag	Åbyhøj
2	Rósa Jónsdóttir	Odense SMK
3	Anne Mette Pedersen	Odense SC
4	Charlotte Jørgensen	KSK
5	Ellen Hamborg-Petersen	KSK
6	Ditte Nielsen	Åbyhøj
7	Sissel Trap	Herlev/Hjorten
8	Line Hansen	Odense SC
9	Camilla Hansen	KSK
10	Stephanie Riding	Sønderborg
11	Sally Skaarenborg	Kolding
12	Bine Lind	Kolding
13	Katarina Holm	KSK
14	Georgina Stoker	KSK
15	Anna Sophie Ørnfeldt	KSK
16	Mette Vinding	KSK
17	Trine Engelund	Sport 92
18	Cecilie Mayer	KSK
19	Camille Serme	Kolding
20	Pernille Ring	KSK

Den efterhånden 38-årige pakistanske squashlegende Jansher Khan vender tilbage til den internationale PSA-tour. I 2002 forlod den mangedobbelte verdensmester ellers squashscenen efter at have været plaget af bl.a. knæskader. Khan efterlod den stolte squashnation Pakistan i noget af et tomrum, men nu har en af de ubestridt største squashspillere nogensinde annonceret sit comeback i turneringen London Open den 11.-14. oktober, hvor arrangørerne har tildelt ham et wildcard. Khan går efter sin PSA-titel nr. 100. Tjek psalive.tv og squash-site.co.uk for mere information.



Jansher Khan gør comeback som 38-årig

På de internationale ranglister er Line U. Hansens avancement på WISPA-ranglisten værd at notere sig. I oktober nåede hun kvartfinalen i en stor amerikansk turnering med deltagelse af flere top 10-spillere.

Den danske herrerangliste viser en fremadstormende Kim Povlsen, OSC. Den tidligere OSMK'er var for ca. 10-12 år siden landets største talent. Men forventningerne var måske for store og lysten og tiden til squash ikke tilstede. Kim Povlsen har genfundet lysten til at træne og konkurrere, så det skal være spændende at følge, hvor langt han kan gå.