Giochi di rinvio con bambini – Squash: Squash solitario

Esercizio per abituarsi allo squash (io e la mia racchetta) e per avere i primi input tecnici (impugnatura, posizionamento).

Il giocatore tira di diritto la palla contro il muro. Prima del colpo successivo la lascia rimbalzare una volta per terra..

Varianti

- Di rovescio.
- Alternare diritto e rovescio.
- Chi riesce ad effettuare il maggior numero di colpi?
- In gruppo (durante il gioco ci si sposta lungo le pareti).

Più facile

- Lasciare rimbalzare la palla due volte.
- Palla soffice.

Più difficile

- Giocare di volée (senza rimbalzo).
- Giocare negli angoli (alternare diritto e rovescio contro la parete più vicina).
- Giocare con altre palle.

Materiale: racchette e palle da squash (softball, di gomma, palle da tennis tavolo o da tennis)

Fonte: Michael Müller, capodisciplina G+S Squash, responsabile Sport per i bambini Swiss Squash