

Giochi di rinvio con bambini – Squash: Squash con bersaglio

Questo esercizio basato sui passaggi è ideale per sviluppare la tecnica e tentare i primi colpi.

Il monitore tira la pallina contro la parete frontale facendola ricadere davanti all'area di servizio destra. Da qui il giocatore cerca di colpirla a sua volta scagliandola contro la parete frontale e facendola arrivare nell'area di servizio.



Varianti

- Sulla parte sinistra del campo.
- Cambiare bersaglio (dietro l'area di servizio, contro una pagina di giornale appesa sul muro frontale).
- In gruppo. Dopo aver giocato la palla correre verso la parete sinistra e rimettersi in colonna dietro l'area di servizio. Se il gruppo è numeroso, prevedere un ulteriore compito nell'angolo posteriore sinistro (percorso, forza, coordinazione).

Più facile

- Bersaglio più grande (ad esempio quarto posteriore).
- Più bersagli.
- Passaggi più semplici.

Più difficile

- Bersaglio più piccolo.
- Giocare di volée (senza rimbando).
- Passaggi più difficili (ad esempio utilizzando la parete laterale).

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO