

Giochi di rinvio con bambini – Squash: Squash-pallamano

Lo squash pallamano si presta soprattutto per il riscaldamento. Oltre ad allenare forme di movimento di base come il tiro e la presa, questo esercizio permette di familiarizzarsi con le dimensioni del campo e le regole del gioco.

Giocare con le regole dello squash (pdf), ma senza racchetta. La palla deve essere tirata con la mano e l'avversario deve prenderla prima del secondo rimbalzo. Se non ci riesce, chi l'ha tirata conquista un punto.



Varianti

- Doppio (2 contro 2), 4 persone per campo.
- Contro la parete (uno dopo l'altro) con tre o più persone.
- Giocare su un campo da badminton, da tennis tavolo o da tennis con le corrispondenti regole.

Più facile

- Giocare senza usare le pareti laterali.
- Giocare con una palla soffice.
- Giocare solo lungo la linea di servizio.

Più difficile

- Giocare con una palla da squash.
- Le palle lunghe (dietro la linea trasversale) vanno prese direttamente in aria.

Materiale: palle (da tennis, palline soffici, da squash o da tennis tavolo), volani

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