

Giochi di rinvio con bambini – Squash: Double trouble

Gioco complesso con cambiamenti di ritmo. Questo esercizio allena la precisione e migliora la comprensione tattica.

Invece di giocare come nello squash normale, alternandosi dopo ogni colpo, ciascun giocatore tira due volte di seguito. Il primo tiro viene diretto verso se stessi, il secondo lontano dall'avversario.



Varianti

Più facile

- La seconda palla deve essere giocata sopra la linea di servizio del muro frontale.
- La seconda palla deve toccare prima il muro frontale.
- Giocare con palline soffici.

Più difficile

- La seconda palla deve essere giocata di volée (senza rimbalzo).
- La seconda palla deve essere giocata nella metà campo posteriore.

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 UFSP