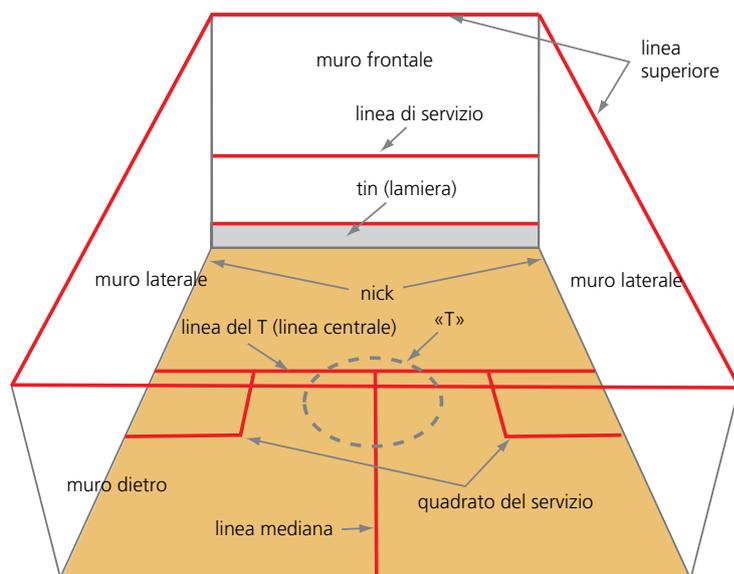


# Squash

**Eccetto il materiale (racchette e palline per bambini), nello squash per bambini le regole cambiano poco rispetto a quelle normali.**

Il campo di squash è adatto anche per i bambini. Il livello del gioco determina in maniera automatica la porzione di campo che viene effettivamente utilizzata.



## Regole del gioco

Per i principianti, il servizio è il colpo più difficile. Rendere più facile questo gesto è quindi l'aspetto più importante. Per questa ragione, dopo il servizio la pallina può rimbalzare, ad esempio, su tutta la superficie del campo e non solo nel quarto posteriore. Inoltre si può cambiare il turno di servizio dopo ogni due battute.

### La palla

- viene giocata in alternanza dai due giocatori;
- deve colpire il muro frontale tra il limite di tin e la linea di fuori campo
- può essere giocata facendola rimbalzare sui muri laterali e posteriore;
- dopo il rimbalzo sul muro frontale può toccare terra solo una volta.

### Vinco lo scambio quando il mio avversario

- non riesce a colpire la palla, la tira troppo alta o fuori (quando la palla tocca la linea è considerata fuori);
- si trova sulla mia traiettoria di corsa, impedendomi di raggiungere una palla che avrei potuto colpire («stroke»).

### Il servizio viene effettuato

- dall'area di servizio sopra la linea di servizio sul muro frontale ; la palla deve poi rimbalzare dall'altra parte (nel quarto posteriore, secondo le regole normali).
- da chi si è aggiudicato lo scambio precedente;
- alternativamente da destra e da sinistra (quando cambia il giocatore che serve si sceglie liberamente da che parte iniziare).

### **Punteggio**

- Si gioca al meglio dei tre set vincenti.
- Chi segna prima 11 punti, vince il set.
- Se il set è sul 10:10, si continua con un «tie break» fino a due punti di differenza.

→ [Regole ufficiali di swiss squash](#) (pdf in tedesco)

### **Materiale**

Per i bambini da 5 a 8 anni e i principianti consigliamo di usare palline soffici da squash e delle racchette per bambini. Da 8 anni e per gli avanzati, consigliamo le racchette normali e le palline blu (o con un punto blu).

### **Sicurezza**

Non cercare mai di colpire la palla quando vi sono rischi per l'avversario. In questo caso lo scambio viene ripetuto («let» se si è trattato di un disturbo leggero) oppure il punto viene assegnato al giocatore che è stato disturbato («stroke»).

→ [Promemoria prevenzione degli infortuni nello squash](#) (pdf)