

Squash – Impostare l’inizio del gioco a proprio vantaggio: Campione dei servizi

I giocatori imparano a impostare efficacemente il servizio e la risposta in lungolinea.

Estendere la superficie del box di servizio con una demarcazione e definire l’ottava parte del campo posteriore (box di servizio e prolungazione) come target. Un giocatore batte i servizi in successione finché non sbaglia o l’avversario non risponde centrando il target, dopodiché si invertono i ruoli. Vince chi riesce a battere il maggior numero di servizi consecutivamente.

Più facile

- Definire un target più ampio per il ricevitore
- Nel servizio consentire un rimbalzo prima della linea di servizio

Più difficile

- Definire un target più piccolo per il ricevitore
- Prima di toccare terra, la palla del servizio deve obbligatoriamente colpire la parete laterale

Variazione

- Giocare in tre o in quattro, alternare i ricevitori
- Definire l’ottava parte del campo anteriore anziché posteriore come target

Materiale

Demarcazioni (ad es. nastro adesivo)

Forme di allenamento per questa forma caratteristica

Campione dei servizi

I giocatori imparano a impostare efficacemente il servizio e la risposta in lungolinea.



Il genio dell'inizio del gioco

I giocatori giocano normalmente e concentrano l'attenzione sull'esecuzione corretta del servizio.



Five Shots

I giocatori imparano a impostare a loro vantaggio uno scambio grazie a un inizio efficace del gioco.



Doppia risposta

I giocatori si concentrano sull'esecuzione corretta del servizio. Servizi corretti e risposte precise possono decidere più rapidamente il risultato del set.



Gioco di volée

I giocatori imparano ad andare in vantaggio con le giuste varianti di servizio.



Fonte: [Swiss Squash](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO