

Squash – Démarrer efficacement et préparer le coup: Hornuss

Les joueuses apprennent à réagir en un éclair et à prendre rapidement des décisions.

Une joueuse, dans la partie avant du court, joue toujours vers l'arrière. Elle est opposée à deux joueuses qui, elles, jouent de l'arrière vers l'avant en volée.

Plus facile

- Supprimer la règle de la volée et laisser les joueuses à l'arrière frapper les balles qui rebondissent au sol après avoir touché le mur arrière
- Interrompre et répéter l'échange lorsqu'une balle qui vient de derrière rebondit deux fois au sol

Plus difficile

- Définir des zones cibles devant (triangles de différentes tailles)
- Définir des zones cibles derrière (quarts de court divisés en deux ou plus)

Variantes

- Jouer à deux: la joueuse à l'arrière est seule et couvre uniquement un quart.
- Jouer à deux: la joueuse à l'avant ne peut jouer que des parallèles.

Formes d'entraînement associées aux formes caractéristiques

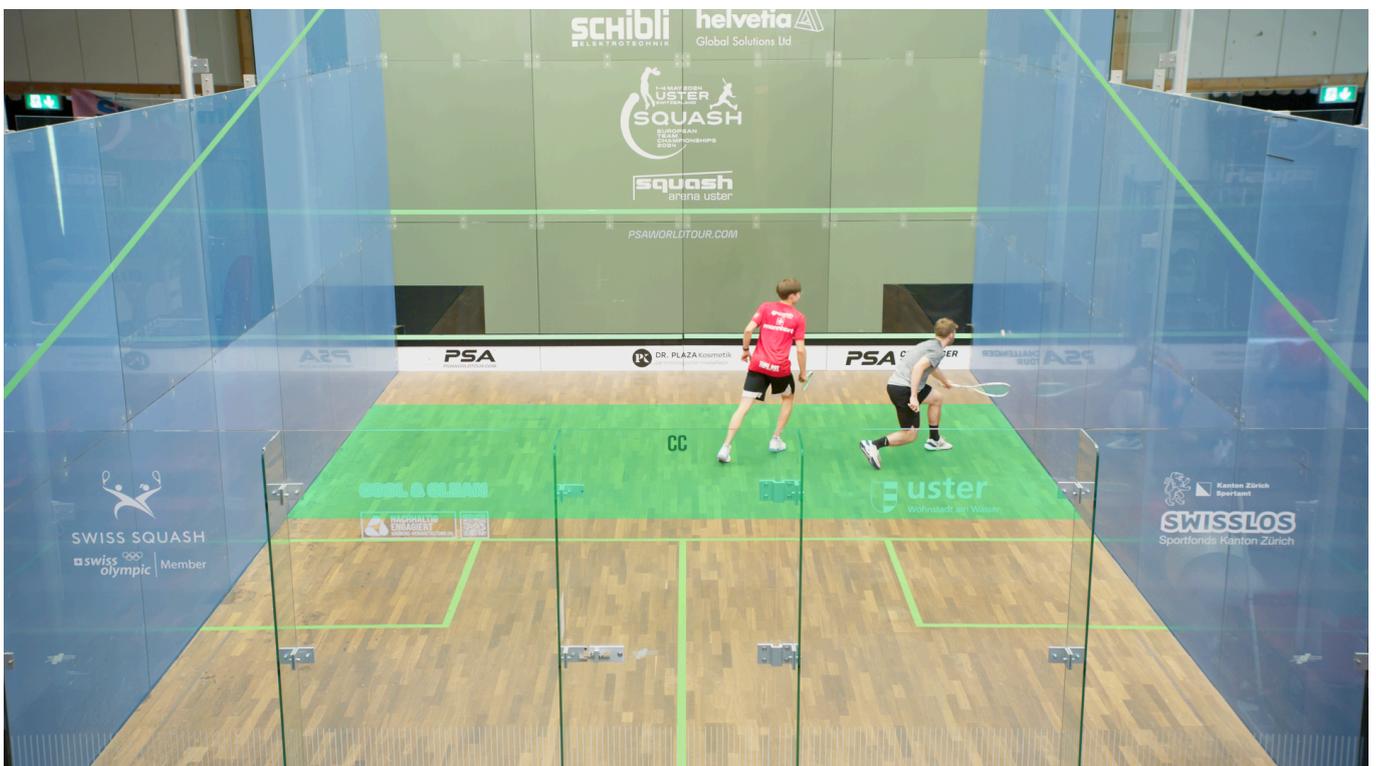
Hornuss

Les joueuses apprennent à réagir en un éclair et à prendre rapidement des décisions.



Jeu à l'avant uniquement

Les joueurs découvrent un jeu rapide dans lequel ils se déplacent avec agilité et efficacité tout en devant planifier le coup suivant.



Power feeding

Les joueurs voient comment insuffler du rythme à la distribution des balles et adapter la vitesse de jeu.



Devant vs derrière

Les joueuses découvrent à quel point un démarrage rapide et une préparation précoce des coups sont importants.



Source: [Swiss Squash](https://www.swiss-squash.ch/)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO