

# Squash – In caso di pericolo interrompere immediatamente il gioco: Palla-muro

I giocatori imparano a mantenere la calma durante un gioco confuso e a rispettare le regole riguardanti la sicurezza.

Giocano da tre a sei giocatori contemporaneamente seguendo una successione fissa, con colpi a scelta. Dopo A gioca, B, C, D e così via. Sono ammessi tutti i colpi a condizione che non siano pericolosi.

## Più facile

- Consentire il doppio rimbalzo
- Giocare solo palle sopra la linea di servizio

## Più difficile

- Cambiare di continuo la successione
- Definire dei target

## Variazione

- Giocare solo avanti
- Giocare solo in un quarto di campo

---

## Forme di allenamento per questa forma caratteristica

### Due contro uno

I giocatori sperimentano un gioco complesso e veloce entro uno spazio limitato. In caso di pericolo interrompono il gioco.



## Doppio

I giocatori imparano a giocare entro uno spazio ristretto e confuso e a rispettare le regole rilevanti per la sicurezza.



## Un quarto di campo

I giocatori si divertono in un gioco avvincente a quattro. Imparano a riconoscere i rischi e, se necessario, a interrompere il gioco.



## Palla-muro

I giocatori imparano a mantenere la calma durante un gioco confuso e a rispettare le regole riguardanti la sicurezza.



## Straight game

I giocatori sperimentano il gioco entro un'area ristretta e interrompono immediatamente il gioco in caso di pericolo. Osservano attentamente l'avversario e le traiettorie.



Fonte: [Swiss Squash](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**