

# Squash – Vivere una cultura dell'allenamento positiva: Tris

I giocatori partecipano a un divertente gioco a squadre che stimola la coesione e lo spirito di gruppo.

Porre nove racchette da squash in una griglia 3 × 3 al centro del campo e con i coni delimitare le linee di partenza nel campo. Suddividere quindi i bambini e i giovani in due squadre da tre che si posizionano dietro la linea di partenza. Ogni gruppo da tre riceve tre palle dello stesso colore che fungono da pedine.

Dopo il segnale di partenza del monitore, un giocatore per squadra parte con la sua pedina e l'appoggia su una racchetta. Quindi ritorna dalla sua squadra, batte il cinque e il giocatore successivo parte.

Entrambe le squadre corrono contemporaneamente e procedono finché una delle due non riesce a posizionare tre pedine in fila (verticale o orizzontale) o in diagonale. La squadra che ci riesce vince un punto.

## Più facile

- Le squadre partono alternandosi e posano una pedina
- Allestire il campo da gioco in modo chiaro e comprensibile (ad es. con le linee demarcate)

## Più difficile

- Consentire la comunicazione non verbale
- Allungare il percorso da compiere fino alle racchette

## Variazione

- Adeguare le dimensioni delle squadre
- Giocare uno contro uno in modalità torneo (ad es. come coppa di qualificazione)

## Materiale

- Racchette
- 2 × 3 palle dello stesso colore
- Coni

---

## Forme di allenamento per questa forma caratteristica

### Tris

I giocatori partecipano a un divertente gioco a squadre che stimola la coesione e lo spirito di gruppo.



## Carta, forbice, sasso

I giocatori si impongono in un gioco a squadre di velocità con elevato fattore di divertimento.



## Team challenge

I giocatori si sostengono e motivano a vicenda e festeggiano insieme i successi ottenuti.



## Due volte è meglio di una

I giocatori sperimentano una versione complessa e divertente del doppio. Un buon lavoro di squadra è fondamentale per vincere.



Fonte: [Swiss Squash](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**