

Squash – Jouer tactiquement des balles précises et variées: Tabou

Les joueuses trouvent des solutions intelligentes aux consignes tactiques données.

Deux joueuses s'affrontent normalement, toutefois sans jamais jouer la balle là où l'adversaire vient de la jouer (tabou).

Plus facile

- Jouer toutes les balles au-dessus de la ligne de service
- Jouer avec une balle en mousse

Plus difficile

- Définir des zones cibles (p. ex. flèche)
- Appliquer le tabou également à l'avant-dernier coup

Variantes

- Limiter le tabou à une seule joueuse (handicap)
- Appliquer le tabou uniquement à la joueuse qui sert

Remarque

La forme de jeu «Tabou» ne présente aucun intérêt tactique à partir de la phase T2 du concept cadre FTEM ou avec des compétitrices de bon niveau.

Formes d'entraînement associées aux formes caractéristiques

Côté vs côté

Les joueurs réagissent tactiquement à la nouvelle situation en recherchant diverses solutions.



Tabou

Les joueuses trouvent des solutions intelligentes aux consignes tactiques données.



Safari aux quatre angles

Les joueurs voient comment appliquer des consignes tactiques en faisant preuve d'intelligence et de créativité.



Vaincre la flèche

Les joueuses se rendent compte à quel point il est difficile de jouer des balles précises.



Double trouble

Les joueurs découvrent de nouvelles situations de jeu et trouvent des solutions créatives.



Source: [Swiss Squash](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSP