

Squash – Dominare la T osservando attentamente il gioco: Il cacciatore

I giocatori imparano l'importanza della posizione sulla T sia nel gioco offensivo che in quello difensivo.

Un giocatore (preda) affronta due avversari (cacciatori). La preda può giocare solo nel quarto di campo dietro. I cacciatori possono giocare sia nello stesso quarto di campo posteriore sia nella metà campo anteriore. Solo un cacciatore affronta la preda mentre l'altro sta appostato. Non appena il cacciatore gioca nella metà campo davanti, l'altro cacciatore lo sostituisce durante lo scambio.

Più facile

- Preda: consentire il doppio rimbalzo
- Cacciatore: vietare il doppio rimbalzo nel quarto di campo non utilizzato

Più difficile

- Suddividere uno o più quarti di campo in ottavi
- Preda: impedire che due palle tocchino consecutivamente il quarto di campo posteriore

Variazione

- I cacciatori possono giocare solo in volée (diretta senza rimbalzo)
- Prede: risposta con una smorzata; il cacciatore appostato deve raggiungerla

Forme di allenamento per questa forma caratteristica

Il cacciatore

I giocatori imparano l'importanza della posizione sulla T sia nel gioco offensivo che in quello difensivo.



Giocare da fondocampo con possibilità di volée corta

I giocatori imparano a sfruttare a loro vantaggio una buona posizione sulla T. Inoltre, imparano a giocare palle potenti negli angoli posteriori.



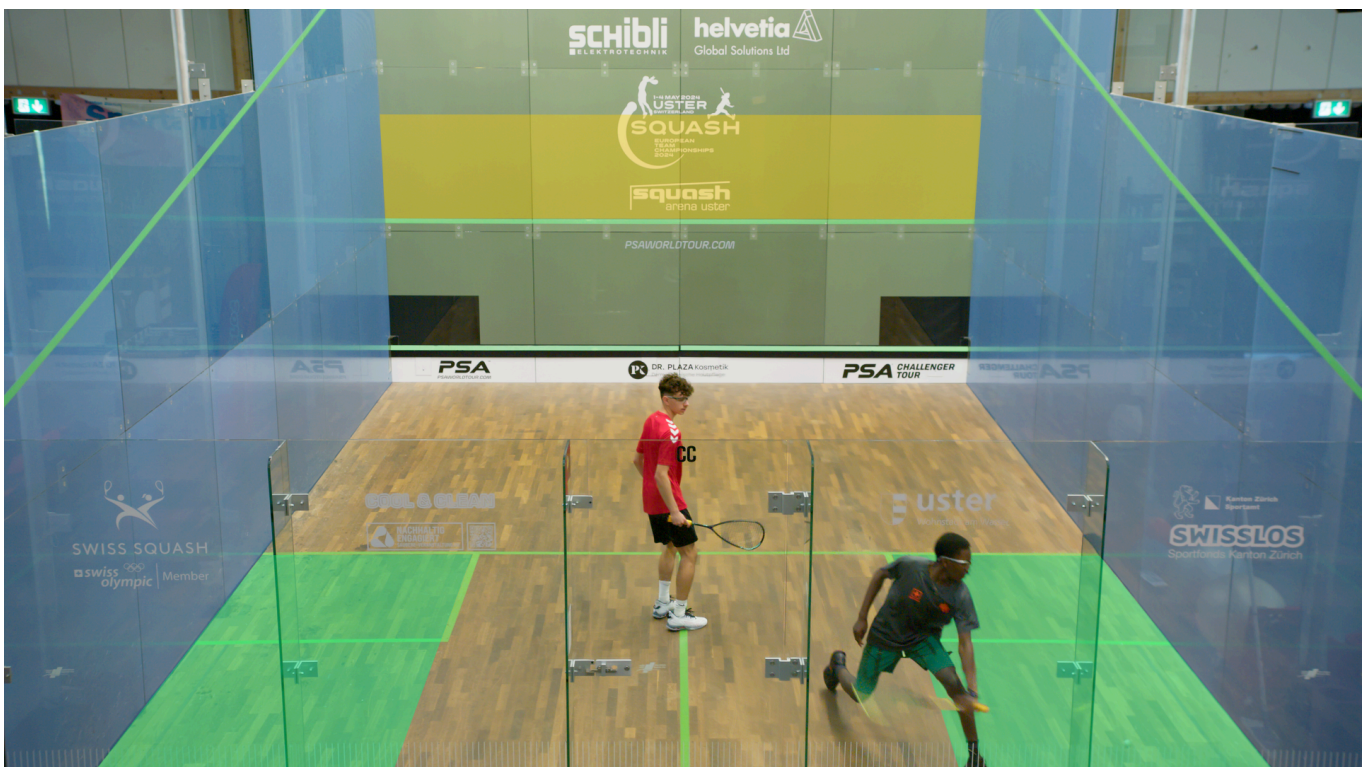
T-Master

I giocatori riconoscono l'importanza della posizione sulla T e imparano a osservare l'avversario.



Ice-T

I giocatori imparano a dominare la T in diversi modi, cercano di occuparla e nel contempo di rimanere rilassati.



Squash su tre quarti del campo

I giocatori imparano a dominare la T in maniera ludica.



Fonte: [Swiss Squash](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO