

Squash – Dominare la T osservando attentamente il gioco: T-Master

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

Valgono due regole supplementari: dopo ogni palla i giocatori devono toccare la T con un piede e giocare tutte le palle corte sopra la linea di servizio. Se un giocatore non tocca immediatamente il centro della T e l'avversario se ne accorge, perde lo scambio. Se l'avversario non se ne accorge, il gioco prosegue.

Più facile

- Giocare solo palle sopra la linea di servizio
- Estendere l'area in cui deve essere toccata la T

Più difficile

- Consentire palle corte sotto la linea di servizio
- Toccare la T obbligatoriamente con entrambi i piedi

Variazione

- Giocare con un jolly: consentire di non toccare la T una volta per ogni scambio
- Punto immediato se la palla viene giocata dalla T

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