



Squash

Capacità messe in gioco

Accoppiamento e combinazione



Differenziazione cinestesica



Differenziazione ritmica



Orientamento spazio temporale



Anticipazione reazione



Trasformazione



Equilibrio



Forza



Velocità



Resistenza



Interazione-collaborazione tra giocatori



Abilità specifiche

Presa di palla a terra e tiro

Requisiti

Età consigliata

A partire da 7 anni

Numero di giocatori

Minimo 3

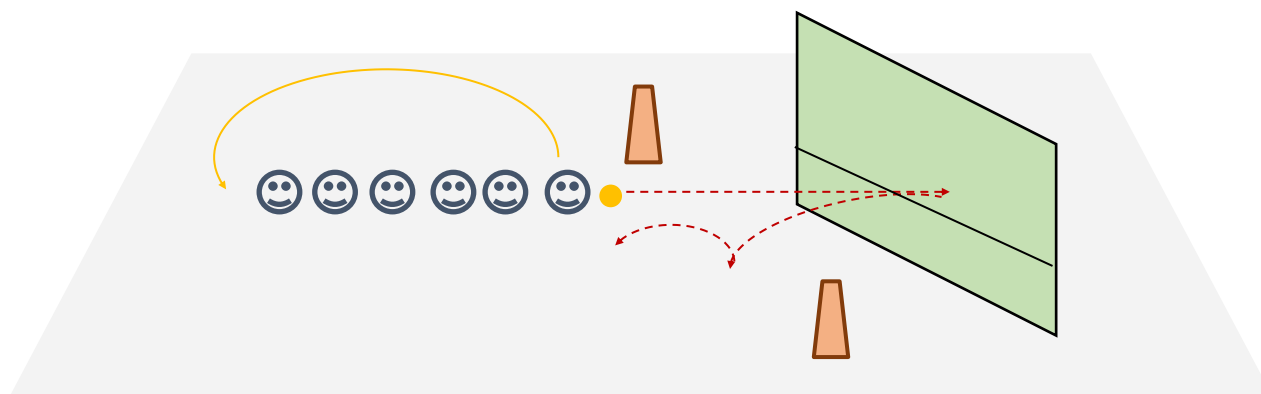
Materiale

Una pallina e un guantone per partecipante

Svolgimento del gioco

Di fronte al muro a 3-5 mt i ragazzi si posizionano in fila indiana. Il primo tira la palla al muro sopra una certa linea e corre in fondo alla fila. Il successivo prende la pallina di ritorno dal muro dopo qualche rimbalzo o al volo e la ritira al muro. La palla, tornando indietro dal muro deve sempre rimanere entro due cinesini laterali così da non angolare troppo il tiro, altrimenti colui che l'ha tirata viene eliminato. È un gioco ad eliminazione, chi sbaglia la presa o il tiro è eliminato. L'ultimo rimasto è il vincitore.

Schema del gioco



Varianti

Si assegna un punto di penalità ogni volta che un giocatore sbaglia un tiro o la presa e alla fine di un tempo prestabilito chi ha incassato meno punti di penalizzazione ha vinto. Questa variante permette che tutti rimangano sempre in gioco.