

**Zeitschrift:** Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport

**Herausgeber:** Scuola federale dello sport di Macolin

**Band:** 49 (1992)

**Heft:** 9

**Artikel:** Squash ... gioco, sport, divertimento in uno spazio ridotto!

**Autor:** Corazza, Ellade

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-999608>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 30.04.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Squash ... gioco, sport, divertimento in uno spazio ridotto!

Traduzione e adattamento di Ellade Corazza

### Un po' di storia

Lo squash nasce ad Harrow (Inghilterra) nel lontano 1850, ecco perché i termini che si usano in questo sport sono in gran parte ripresi dall'inglese oppure italianizzati.

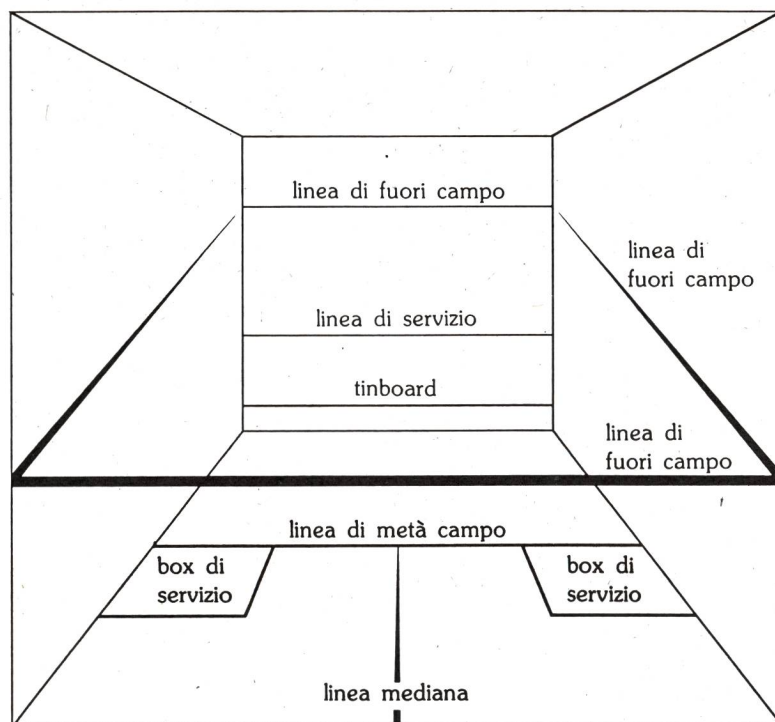
### L'idea del gioco in breve

Lo squash fa parte della grande famiglia degli sport praticati con la racchetta e con una pallina che rimbalza e che deve essere colpita. La pallina viene colpita in modo alternato dai due giocatori sul campo. Dopo ogni colpo la pallina deve raggiungere la parete frontale tra la linea di fuori campo superiore ed inferiore, senza prima toccare terra oppure le pareti sopra la linea di fuori campo superiore; la pallina può invece (dopo essere stata colpita) andare a toccare anche la parete posteriore del campo e/o quelle laterali sotto la linea di fuori campo.

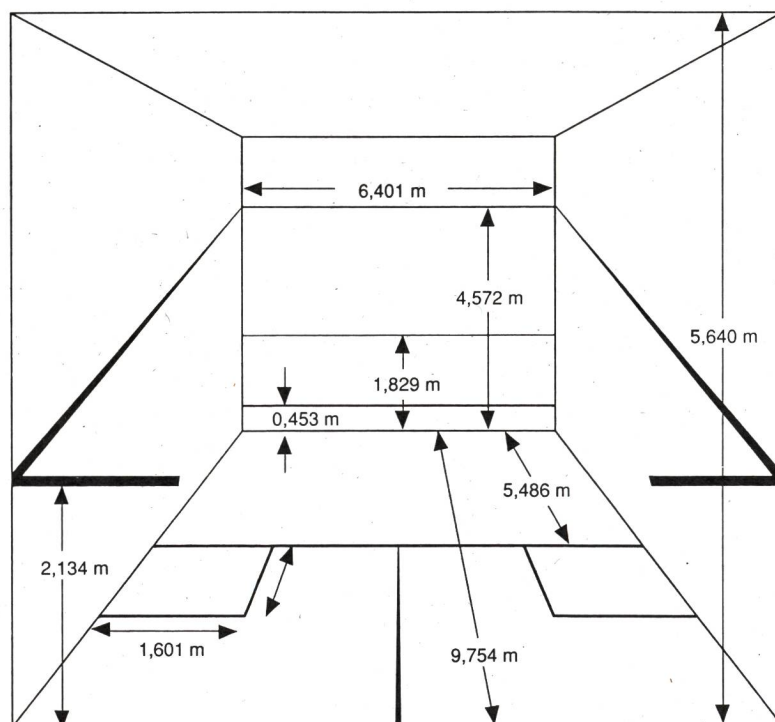
Essa potrà poi rimbalzare per terra, ma non più di una volta, per essere in seguito colpita dall'altro giocatore che deve farle toccare la parete frontale. Lo scopo della partita è quello di colpire la pallina in modo che essa rimbalzi per terra la seconda volta, prima che l'avversario riesca a raggiungerla, ed impedirgli inoltre di riuscire a rispondere con un colpo regolare.

### Il campo da gioco

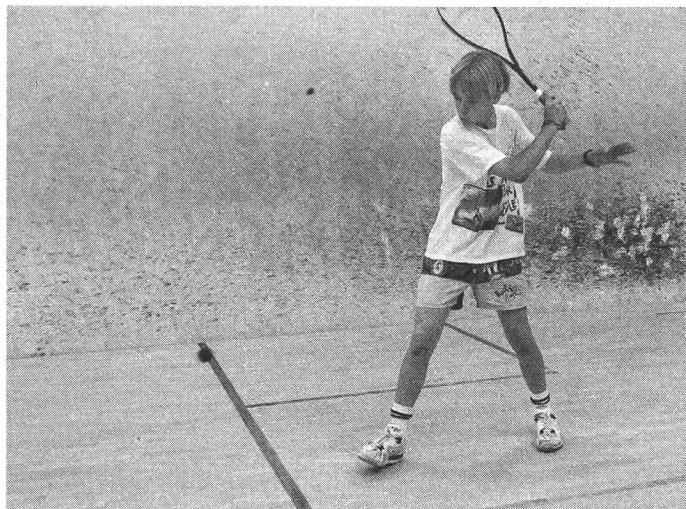
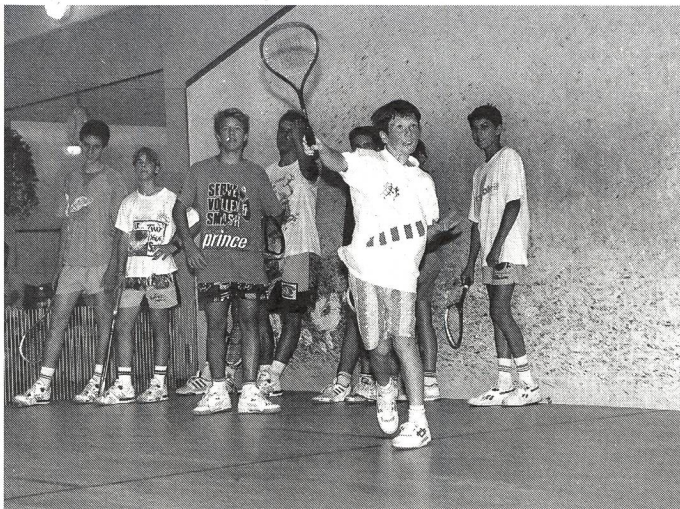
Un campo da squash misura una lunghezza di 9,75 m circa ed un larghezza di 6,40 m. Il pavimento è normalmente in legno non sigillato e ben levigato. Le pareti frontali e le due laterali sono quasi sempre in calcestruzzo rivestito di una materia speciale oppure in muratura, quella posteriore è in plexiglas o sempre in muratura. Le linee che lo delimitano sono larghe 50 mm.



Campo da squash con tutte le linee che demarcano le aree di gioco.



Misure per un campo da squash da competizione.



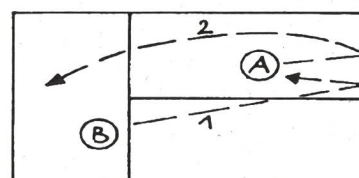
**Il breve sunto di esercizi qui sotto presentati sono una scelta tratta dalla recente pubblicazione «1016 Spiel- und Uebungsformen für Sportarten mit Zukunft» di AA.VV. Si è qui cercato di spaziare da esempi facili a esempi più impegnativi.**

### 1. Combinazione di colpi

Obiettivo: pratica dei colpi

Descrizione: A colpisce in lob dopo un drop e B cerca di giocare molti drop.

Variante: A gioca solo lungolinea, B gioca tutti i colpi.



### 2. Compiti supplementari

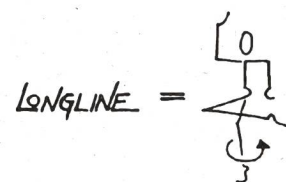
Obiettivo: miglioramento della capacità d'orientamento

Descrizione: il gioco si svolge tra A e B.

Compiti: dopo ogni lungolinea: una rotazione attorno all'asse del corpo

Dopo ogni lob: sedersi e rialzarsi

Dopo ogni boast: toccare la parete opposta con la racchetta.



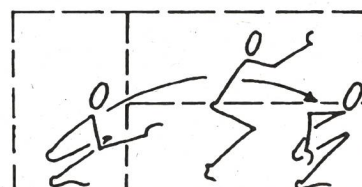
### 3. Torneo di condizione fisica

Obiettivo: Miglioramento della resistenza aerobica

Descrizione: Sequenza di colpi libera. I due giocatori cercano di vincere il punto senza tuttavia contare. Chi sbaglia deve svolgere un esercizio di miglioramento della resistenza aerobica.

Esempi:

- correre lungo la linea del campo (5-10 volte)
- saltellare a rana per 2 lunghezze di campo
- appoggi facciali
- ecc.



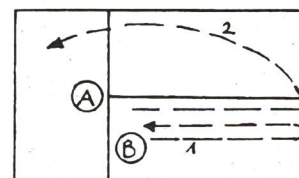
### 4. Lob

Obiettivo: padroneggiare il lob

Descrizione: A si trova nella posizione T. B tira ad A la pallina corta in lungolinea (pallina smorzata).

A rigioca la pallina alta (lob) e B la gioca (se possibile) ancora diritta.

Importante: il centro di gravità del corpo deve essere mantenuto il più basso possibile in modo che la racchetta possa passare sotto la pallina. Dopo il colpo il corpo si rialza.

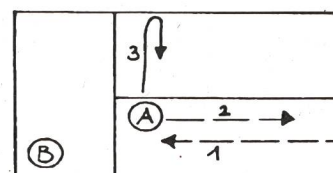


### 5. Volée in movimento

Obiettivo: miglioramento della condizione fisica e della reazione

Descrizione: A si trova lateralmente in posizione T. B si trova dietro sulla destra (CD: colpo diritto) e gioca la pallina su A all'altezza delle spalle. Volée di A che corre verso la parete opposta, la tocca con la racchetta e ritorna al punto di partenza per parare il prossimo colpo di B con una volée.

Se lo reputa necessario, B può ritardare il suo rinvio.

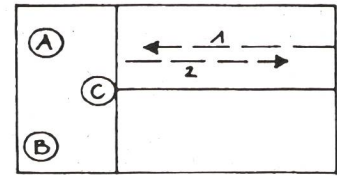


## 6. Volée a tre

Obiettivo: realizzare la volée in tempo ridotto

Descrizione: A e B si trovano dietro C e giocano palline diritte sulla parete frontale. C si trova sulla T e colpisce tutte le palline in volée all'indietro.

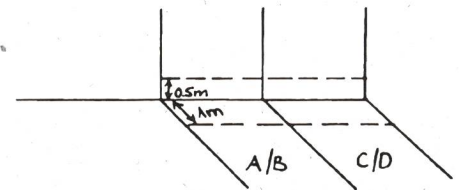
Varianti: A e B giocano alternativamente palline lunghe e corte.



## 7. Doppio

Obiettivo: cooperare con il compagno

Descrizione: le coppie formate da A/B e C/D giocano assieme sulla parete frontale. La pallina deve sempre colpire la metà della parete frontale dell'avversario. Cambiare le posizioni a metà gara.

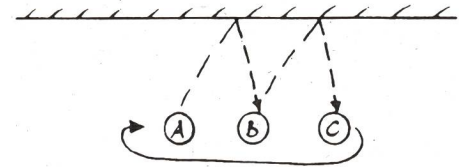


## 8. Reazione a catena

Obiettivo: miglioramento della rapidità e gioco preciso

Descrizione: 3-4 giocatori si trovano davanti alla parete frontale. A gioca la palla a B e questi la gioca a C. La pallina non passa direttamente da un giocatore all'altro ma dapprima batte contro la parete frontale. Il primo che gioca la palla corre poi in prima posizione.

Qual è il gruppo che in un determinato spazio di tempo riesce a realizzare il maggior numero di colpi?



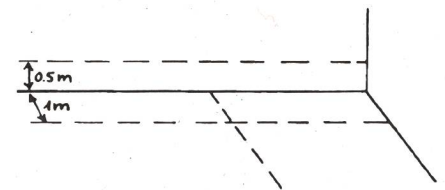
## 9. Squash

Obiettivo: miglioramento della rapidità, variazione nei colpi, vivere lo squash

A e B sono uno di fronte all'altro e giocano la pallina contro la parete.

Regole: quando la pallina ha toccato la parete deve ricadere ad almeno 1 m dalla stessa. Il colpo dovrà essere alto almeno 50 cm. (delimitare la linea con un gesso o simile).

Il giocatore potrà spostarsi al massimo 4 m all'indietro. A e B non possono abbandonare la loro metà-campo e devono giocare nella metà-campo dell'avversario.

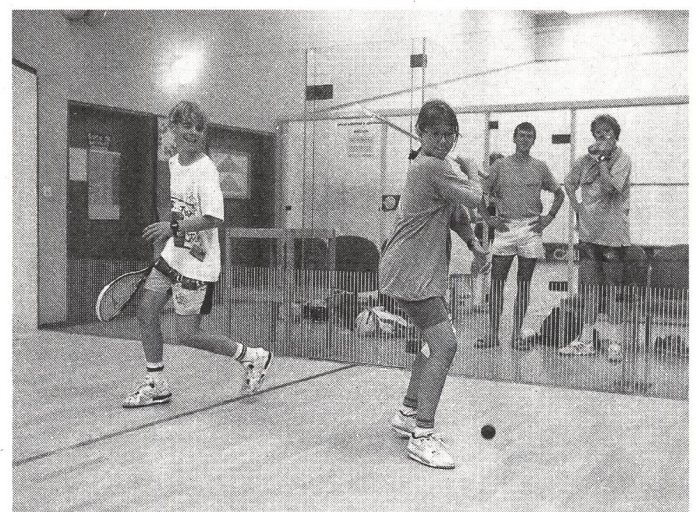
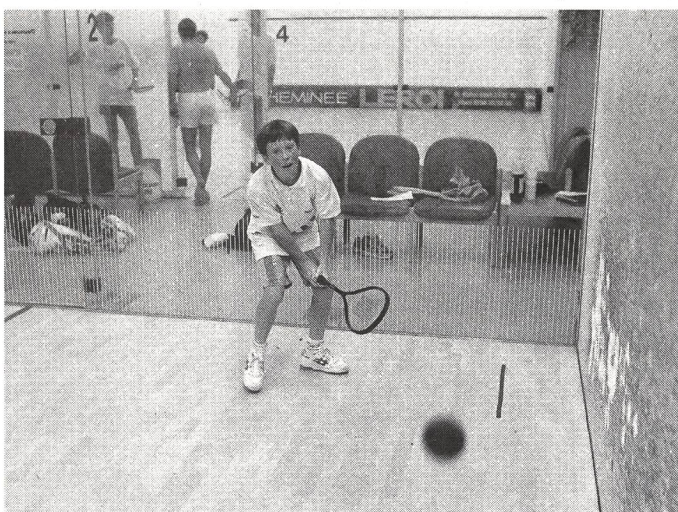


## 10. Esercizi di volée

Obiettivo: migliorare la tecnica della volée e la cooperazione

Descrizione: A si trova a circa 1,5 m dalla parete davanti a B. B lancia la palla contro il muro. A cerca di giocarla mediante una volée e B cerca di catturare la palla che ritorna con una mano.

Scambiarsi i ruoli. Chi lancia risp. cattura meglio la palla? ■



### Bibliografia:

Haymann; Mesek: «Manuale di squash» Edizione Zanichelli  
A.A.V.V.; «1016 Spiel- und Uebungsformen für Sportarten mit Zukunft» Edizione Hofmann (in tedesco)