

SQUASH

www.stordito.it

v. 2.1



Introduzione

In "giovine" età provai diversi sport, senza mai appassionarmi ad alcuno: ogni volta perdevo coinvolgimento e mi sembrava di faticare per niente.

Quando provai il "muretto" mi illuminai.. colpire con la massima ferocia quella pallina scaricava tensioni quotidiane già in coda per trasformarsi in stress, e inoltre era divertente giocarci sia contro se stessi sia contro un avversario: l'importante era il senso di sfida tra te e la pallina!.

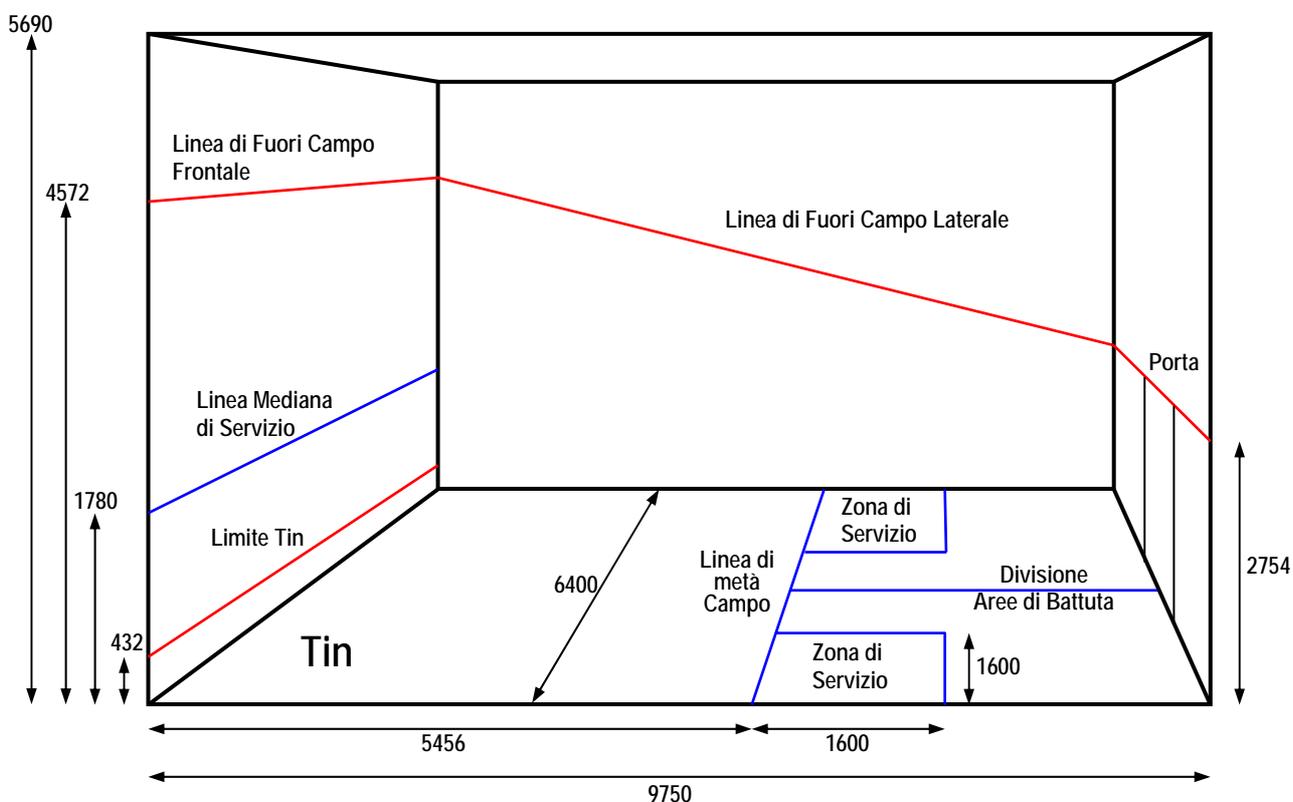
Quel casuale "incontro" mi portò a voler capitalizzare questa passione in una palestra e non soltanto in muri abbandonati su strade periferiche, e fu così che mi avvicinai allo Squash..

Nella mia città c'era solo una piccola palestra che affittava un campo da Squash, pochi conoscevano esattamente le regole ufficiali, e così mi decisi a raccogliere per poter compilare un veloce prontuario per tutti gli amici che coinvolgevo in qualche partita.. così nacque questo manuale.



Caratteristiche

Il Campo è lungo m 9,75 e largo m 6,40 ha pareti preferibilmente in muratura e pavimento in parquet:



L'abbigliamento è quello normale del tennista: nelle scarpe la suola in gomma deve essere chiara, la racchetta, di lunghezza complessivamente uguale a quella del tennis, ha un tondo più piccolo ed un manico più sottile, mentre la palla pesa circa 23 grammi e contiene al suo interno una goccia d'acqua che per effetto del palleggio iniziale, si riscalda accentuando la capacità di rimbalzo.



Regolamento

Un incontro si disputa al meglio dei 3 o 5 giochi, ed è possibile scegliere tra due diversi modi di assegnare il punteggio:

a) Classico

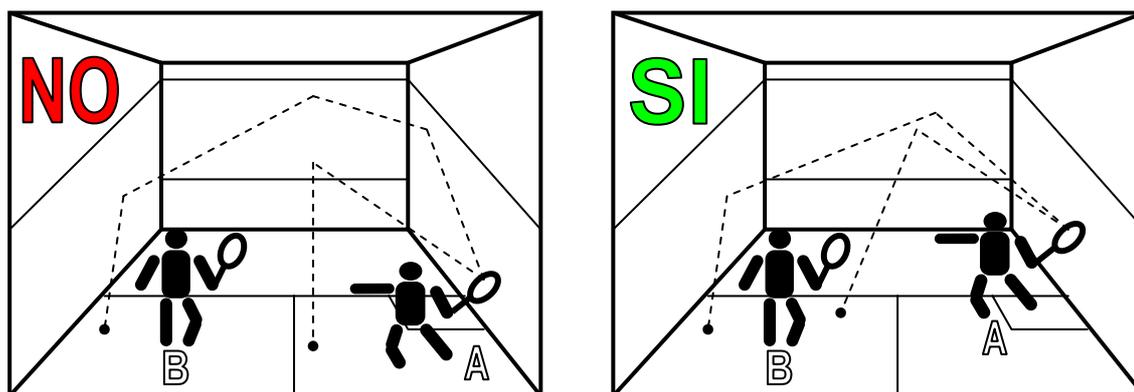
Il giocatore che per primo raggiunge i 9 punti vince un gioco; in caso di 8 pari, il ricevente può scegliere di allungare il gioco a 10 punti. I punti possono essere conquistati solo dal battitore. Per ogni colpo vincente si aggiudica un punto. Quando il battitore sbaglia, il servizio passa all'avversario, senza cambio di punteggio.

b) Torneo

Il giocatore che per primo raggiunge i 15 punti vince un gioco; in caso di 14 pari, il ricevente può scegliere di allungare il gioco a 17 punti. Chi sbaglia fa fare un punto all'avversario, indipendentemente da chi sia il battitore e indipendentemente dal momento di gioco (anche la battuta, se sbagliata, fa fare punto all'avversario).

E' il sorteggio a designare chi batterà per primo. Il battitore continua a servire finché non perde il colpo e il servizio passa all'avversario. Sia che si giochi ai 9 che ai 15, quando c'è un cambio palla, chi ha appena guadagnato la battuta può scegliere liberamente da quale box battere: da quel momento ogni punto che fa bisogna alternare i box; non appena sbaglia e quindi c'è un cambio palla (e anche il punto dell'avversario se si gioca ai 15) allora l'avversario può nuovamente scegliere da quale box cominciare a battere.

La battuta è mostrata negli schemi sottostanti: il giocatore **A**, con un piede nel proprio box di servizio, manda la palla nel rettangolo frontale delimitato dalla linea mediana "di servizio" e da quella superiore, in modo che ricada nel settore di gioco del giocatore **B**, sia direttamente sia toccando prima altre pareti: salvo che non venga presa al volo, essa deve rimbalzare sul pavimento nel quarto posteriore opposto a quello del battitore.



Il giocatore **B** ribatte la palla servita dal giocatore **A**, e può aspettare che rimbalzi una volta sul pavimento oppure può colpirla al volo.

Qualsiasi palla che tocchi due volte il pavimento non è più giocabile.

Non necessariamente la palla deve essere mandata direttamente sulla parete frontale: il giocatore **B**, ad esempio, potrebbe farla passare per la parete laterale, o addirittura lanciarla sulla parete posteriore (purché sia sempre sotto la linea di fuori campo superiore, che è radente allo stipite superiore della porta di accesso al campo) l'importante è che dopo aver colpito la palla, indipendentemente da quanti rimbalzi faccia tra pareti laterali e posteriore, almeno una volta tocchi la parete frontale sopra il limite Tin e sotto la linea di fuori campo superiore; a questo punto il giocatore **A** dovrà colpirla lasciandole fare al massimo un solo rimbalzo sul pavimento, e così via.

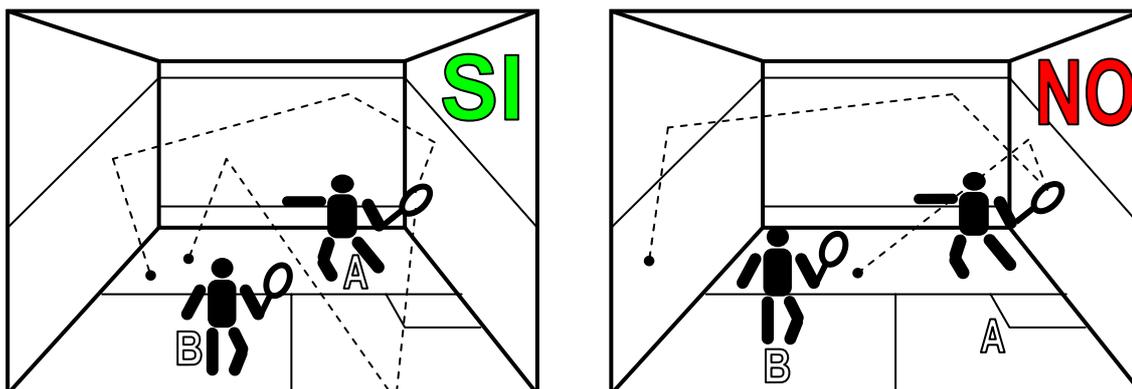
E' consigliabile che il giocatore, subito dopo aver colpito la palla, cerchi di raggiungere rapidamente il centro campo (punto **T**) da dove si controlla meglio l'andamento del gioco.

Dopo un servizio valido, i giocatori colpiscono alternativamente la palla sino a che uno del due commette un errore. La risposta è valida quando la palla, dopo al massimo un rimbalzo sul pavimento, viene rilanciata in maniera corretta in modo che, anche rimbalzando sulle pareti laterali o posteriore, colpisca la parete frontale sopra la linea Tin inferiore, senza toccare né il pavimento né alcun giocatore e senza mai rimbalzare sopra o oltre le linee di fuori campo superiori.

Riassumendo, non sono valide le palle quando:

- colpiscono il soffitto.
- toccano la parete frontale sotto il limite Tin.
- toccano, direttamente e/o di rimbalzo, una qualsiasi linea di fuori campo: riga è sempre fuori!
- toccano oltre, direttamente e/o di rimbalzo, una qualsiasi linea di fuori campo.
- toccano il pavimento prima d'aver raggiunto la parete frontale.
- toccano uno dei giocatori.

Per chiarezza vi mostro negli schemi sottostanti alcuni tiri validi e non validi, durante il gioco:



Interferenza

Dopo aver colpito la palla, il giocatore deve fare ogni sforzo per non intralciare l'avversario lasciandogli buona visibilità, possibilità di movimento verso la palla e spazio per vibrare il colpo.

Si dice "Interferenza" un intralcio da parte di un giocatore al libero colpo dell'altro giocatore.

Ad esempio:

- ogni volta che si debba limitare il colpo per il rischio di colpire l'altro giocatore
- ogni volta che l'accesso alla zona di risposta sia impedito dall'altro giocatore.
- ogni volta che la visibilità della zona di risposta o della zona di rimbalzo sia limitata dall'altro giocatore.
- ogni volta che la pallina, in qualsiasi momento del gioco, colpisce un giocatore.

Una interferenza viene sempre penalizzata: esistono due tipi di penalità chiamate "Let" e "Stroke".

Se un giocatore subisce interferenza dal suo avversario e gli è impossibile il raggiungere la pallina, oppure si trova già sulla pallina ma chiaramente impossibilitato a colpirla mandandola direttamente verso la parete frontale, allora questo giocatore può sempre chiedere il "Let": il gioco si blocca e si ripete il servizio.

Se un giocatore è chiaramente sulla pallina pronto per colpirla dirigendola verso la parete frontale, ma è costretto a non farlo perché l'avversario gli provoca interferenza, allora il giocatore che ritiene di essere stato danneggiato, può chiedere lo "Stroke": il gioco si blocca, il giocatore prende un punto e guadagna la battuta.

E' considerata "Interferenza" anche quando una pallina, in qualsiasi momento del gioco, colpisce un giocatore:

- se colpisco il muro poi me di rimbalzo, è punto dell'avversario.
- se colpisco l'avversario sulla schiena, e si vede che la pallina avrebbe colpito direttamente la parete frontale, posso chiedere lo "Stroke".
- se colpisco l'avversario in viso mentre lui stava correndo, e si vede che la pallina avrebbe colpito direttamente una parete laterale o posteriore, posso chiedere il "Let".

NOTA : durante le partite con amici, o di allenamento, o anche per semplice libera scelta di molti giocatori, si è soliti eliminare la regola dello "Stroke", e ogni pallina dubbia si rigioca "Let".



I Colpi

La gamma dei colpi è simile a quella del Tennis; oltre al classico colpo di “**Dritto**” e colpo di “**Rovescio**” esistono alcuni colpi chiamati con un nome specifico.

Ciascuno di questi colpi esisterà chiaramente al “**Dritto**” e al “**Rovescio**”.

Questi colpi sono:

- **Lungo Linea e Incrociata:** sono colpi d'attacco di dritto/rovescio che si fanno dalle retro vie, cercando il punto opposto a dove si trova l'avversario; il Lungo Linea costeggia il più possibile la parete laterale vicino alla quale ci troviamo, l'Incrociata attraverserà il campo lungo la diagonale per cercare l'angolo opposto al nostro.
- **Smorzata:** colpo d'attacco di dritto/rovescio che si fa dalla prima linea quando l'avversario è sul fondo: tiri verso gli angoli smorzando (la chiusura non è completa, anzi poco dopo aver toccato la pallina, la racchetta finisce la sua corsa, e la ritiri verso di te; in tutto il movimento la racchetta si muove lenta senza esitazioni, è proprio questa lentezza che smorza il colpo)
- **Boost:** colpo di difesa che si fa quando la palla ti ha superato: tu hai quindi lo sguardo leggermente o spiccatamente verso la parete di fondo (puoi essere fermo almeno già in posizione per colpire o stare correndo dietro la palla) e colpisci la palla di dritto/rovescio in modo che tocchi la parete frontale dopo un rimbalzo sul muro laterale e te più vicino.



Postura

Data a limitatezza dello spazio sono sconsigliati movimenti eccessivamente ampi, per evitare di colpire l'avversario o il muro con la racchetta.

E' impostato erroneamente quel colpo (Dritto o Rovescio) che dia la sensazione di “spalare”, infatti un colpo ben fatto accompagna la pallina con la racchetta fino al momento in cui si staccherà dalle corde della racchetta stessa; inoltre, diversamente dal tennis, la pallina rimbalza poco, (e più si sale di livello, meno le palline sono rimbalzanti) pertanto un colpo violento schiaccerà la palla senza conferirle velocità, diversamente da un colpo più morbido ma che sappia accompagnarla.

Cercate di colpire la palla con le spalle parallele alla sua traiettoria, e possibilmente con il vostro avversario fuori dal campo visivo (meglio se dietro le vostre spalle).

In un dritto il piede sinistro deve essere più avanti del destro, rispetto la verticale per il busto; al contrario durante un rovescio.

L'avambraccio ruota sul suo asse con fulcro al gomito mentre il polso deve rimanere rigido e il pugno contratto determinando un angolo di 120° tra la racchetta e l'avambraccio. (per capirci, l'asse della racchetta non coincide mai con l'asse del braccio) e nel momento in cui colpisci la pallina, devi sempre trovarti con le ginocchia ben piegate.

Altri consigli sono:

- l'apertura completa estende al massimo la racchetta poiché il braccio si stacca dal corpo, ma è comunque spesso sufficiente la semiapertura: in pratica il bicipite fino al gomito tocca il fianco del corpo, e solo l'avambraccio è aperto, sia per il dritto che il rovescio; può addirittura convenire tenere la racchetta in posizione perennemente semiaperta.
- La giusta sequenza delle azioni da compiere è: prima apro il più velocemente possibile, poi corro e mi arresto in posizione, colpisco la palla quando è alla mia stessa distanza dal muro frontale (se anticipo o ritardo la palla andrà verso i muri laterali), poi chiudo, e solo a chiusura finita torno al punto **T** mentre guardo cosa fa il mio avversario.
- un buon colpo non rimbalza mai sul punto **T** perché vogliamo che l'avversario da lì se ne vada per fare posto a noi che al punto **T** sappiamo di dovere sempre tornare.
- il braccio è steso solo nel momento del colpo e deve continuare sempre a fare la chiusura (molto importante), e solo una volta chiuso posso tornare al punto **T**



Conclusione

Ora che sono giunto alla conclusione di questo manualetto , mi chiedo: perché l'ho scritto? ..forse nella speranza che chiunque abbia la necessità di leggerlo possa un poco affascinarsi di questo strano sport e chissà che un giorno non capiti di giocare una partita insieme.

Per qualsiasi commento/suggerimento, un mio indirizzo e-mail è: io@stordito.it

Paolo