

# LE INTERFERENZE: LET - NO LET - STROKE

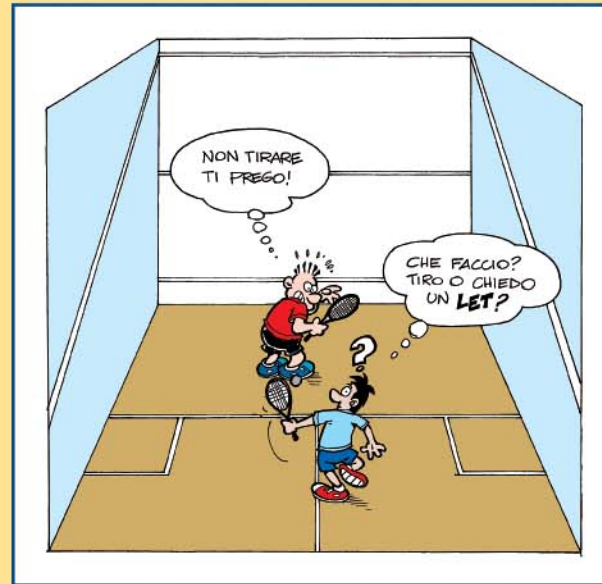
## IL GIRARSI



Non è mai opportuno girarsi completamente con gli occhi verso l'avversario che sta effettuando il colpo: è pericoloso oltre che tatticamente sbagliato. Quando la pallina è dietro di voi, va' guardata con la "coda dell'occhio" e con il corpo rivolto verso la parete frontale.

Il giocatore che sta per colpire la palla, vista la situazione di pericolo, deve fermarsi e chiedere un Let.

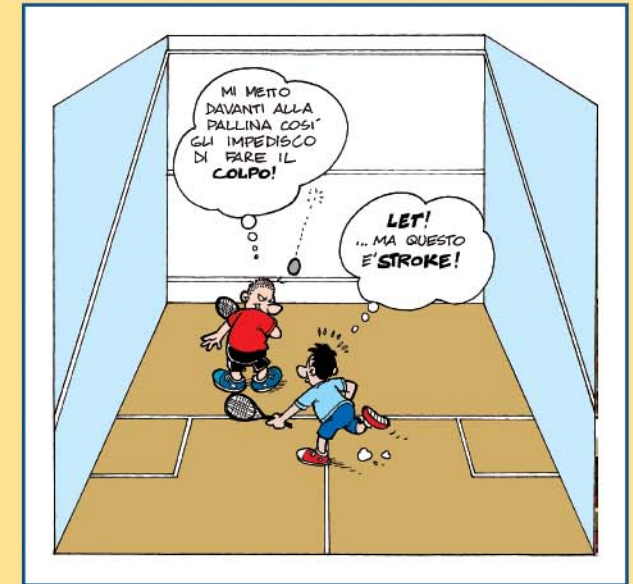
## IL LET



Se c'è una situazione di pericolo, per esempio la possibilità di colpire il compagno di gioco con la pallina. Bisogna fermarsi e chiedere un Let.

Il Let permette di ripetere lo scambio.

## STROKE, LET o NO LET?



Se il giocatore ha la possibilità di eseguire una risposta valida o un colpo potenzialmente vincente, e il compagno di gioco (volontariamente o meno) glielo impedisce, egli si aggiudica il punto (STROKE).

Se invece il giocatore chiede un LET e secondo l'arbitro non sarebbe stato in grado di raggiungere la palla, il LET non viene concesso (NO LET).

# GIOCARE A SQUASH - LE REGOLE PRINCIPALI

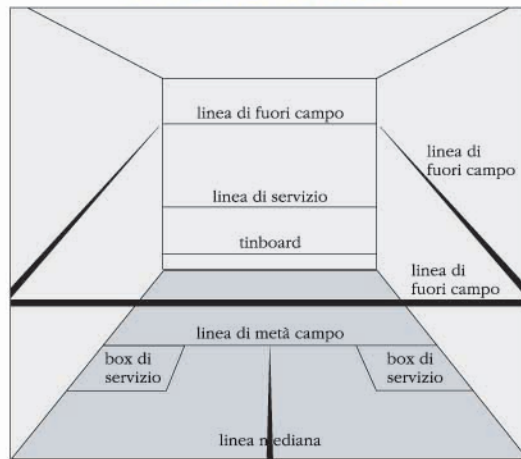
## IL CAMPO

Lungo m. 9,75 e largo m. 6,40 ha pareti solitamente in muratura e pavimento in legno.

La linea di delimitazione superiore è tracciata nella parete frontale a m. 4,57 dal pavimento e scende lungo le pareti laterali fino a m 2,13 della parete posteriore solitamente in vetro per permettere la visione agli spettatori.

A m. 0,48 della parete frontale c'è la linea di delimitazione inferiore (Tin)

## IL CAMPO DI GIOCO



## L'ATTREZZATURA

E' sufficiente un normale abbigliamento sportivo (T-Shirt e pantaloncini) mentre la suola in gomma delle scarpe deve essere chiara e sempre pulita.

La racchetta, di lunghezza complessivamente uguale a quella del tennis, ha un piatto corde più piccolo e un manico più sottile.

La palla pesa circa 23 grammi e contiene al suo interno una goccia d'acqua. Per effetto del palleggio iniziale la gomma si riscalda accentuando la sua capacità di rimbalzo.

Nei tornei juniores under 19 è obbligatorio l'uso degli occhiali o della maschera di protezione.

Nella foto la differenza tra racchetta e pallina da squash e da mini-squash e la maschera di protezione per gli junior



## L'IMPUGNATURA

L'impugnatura non cambia dal diritto al rovescio. L'angolazione è leggermente aperta in modo che il pollice e l'indice formino una "V" sull'angolo interno del manico. Non esercitare un'eccessiva pressione.



## IL PUNTEGGIO

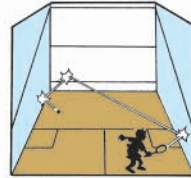
Un incontro si gioca al meglio dei 3 o 5 giochi (game). Il giocatore che per primo raggiunge i 9 punti vince il gioco. In caso di 8 pari, il ricevente può scegliere di allungare il gioco a 9 o 10 punti. I punti possono essere conquistati solo dal battitore. Quando il battitore sbaglia, il servizio passa all'avversario senza cambio di punteggio.

NB: Nel sistema di punteggio senza cambio palla utilizzato ad esempio nel circuito mondiale ad ogni scambio viene aggiudicato un punto.

## IL GIOCO

Dopo un servizio valido i due giocatori colpiscono alternativamente la palla fino a che uno dei due non commette un errore. Il colpo è valido quando la palla, prima che abbia rimbalzato più di una volta sul pavimento, viene rilanciata in maniera corretta in modo che colpisca la parete anteriore del campo (direttamente o di sponda) sopra la linea della delimitazione inferiore ("Tin") e sotto quella superiore, senza prima toccare il pavimento.

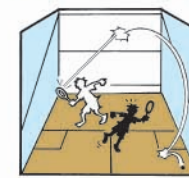
## BOAST



## SMORZATA

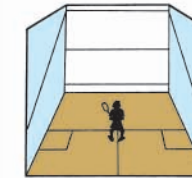


## PALLONETTO



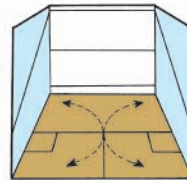
## LA POSIZIONE MIGLIORE

Dopo aver colpito la palla è consigliabile cercare di spostarsi rapidamente verso il centro del campo (punto T) da dove si controlla meglio il gioco



## IL MOVIMENTO IN CAMPO

Il giocatore che esegue il movimento riportato nella figura di destra arriva sulla pallina con più equilibrio e maggiori soluzioni di gioco.



## IL SERVIZIO

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. Il battitore è libero di iniziare a servire scegliendo il box di destra o di sinistra, ma una volta conquistato un punto deve alternare i box.

Con almeno un piede all'interno del proprio box di servizio il battitore deve indirizzare la palla direttamente contro la parete anteriore tra la linea di servizio e quella alta di fuori campo.

Salvo che non venga presa al volo, la palla deve ricadere, direttamente o toccando le altre pareti, nel quarto posteriore opposto a quello del battitore.

Si ha a disposizione un solo servizio. Il battitore perde il servizio ad esempio quando la palla termina fuori campo, quando non termina nel quarto posteriore opposto oppure se cade a terra senza essere colpita durante la battuta.



## INTERFERENZE - IL LET

Dopo aver colpito la pallina il giocatore deve fare ogni sforzo per non intralciare l'avversario lasciandogli la possibilità per effettuare il colpo. Data la vicinanza tra i giocatori l'apertura e la chiusura del colpo non devono essere eccessivamente ampi.

Ogni volta che si abbia il minimo dubbio di poter colpire l'avversario con la racchetta o con la pallina oppure ogni volta che l'accesso alla palla risulti impedito il giocatore ostacolato può chiedere un "Let", cioè la ripetizione dello scambio. Un intralcio non giustificato può essere penalizzato, indipendentemente dalla sua volontarietà, con uno "Stroke" cioè con il punto per il giocatore ostacolato.

Nel caso in cui il giocatore viene intralciato, ma non sarebbe comunque arrivato sulla palla, viene decretato un "No Let", cioè nessuna ripetizione dello scambio.

NB: il giocatore chiede sempre il Let, non lo Stroke. La decisione finale spetta all'arbitro