

Stage – Lo Squash è come giocare a scacchi a 180 bpm (Squash is a physical chess)



Data: 7-8 dicembre 2019

Età: 15+ **Livello:** Tutti

Tecnici: Marcus Berrett, Timothy Simpson

Partecipanti: Massimo 12

Obiettivo: Si dice spesso che lo squash sia un gioco di scacchi in movimento, le somiglianze tra i due giochi sono numerose. In entrambi i giochi è importante controllare l'area centrale del campo, ci sono i schemi di gioco da conoscere e capire (giocare un colpo o una mossa alla volta non può funzionare). I giocatori, in entrambi i giochi, devono comprendere la situazione e, di conseguenza, attaccare, difendere, costruire oppure consolidare.

Durante lo stage cercheremo di “dotare” ogni giocatore degli “strumenti” di cui ha bisogno per “comandare” il gioco, dominare gli scambi e sentire il feeling quando si sta controllando l'avversario.

Lo squash si gioca con la testa. Senza la testa, le gambe da sole non bastano!

Contenuti Generali: Controllare la zona T – Colpire negli spazi – Le linee d’attacco –Schemi di gioco Video Analisi

Programma tipo – da sabato 7 a domenica 8 dicembre:

09.30 - Benvenuto e presentazione.

10.00 > 12.00 – Esercizi e partite condizionate a tema in campo.

12.00 > 15.00 – Pausa Pranzo.

15.00 > 15.30 – Workshop e approfondimenti.

15.30 > 17.00 – Esercizi a tema e partite in campo.

17.00 > 17.20 - Circuito di condizionamento per lo squash.

17.30 - Chiusura della giornata.

Costo partecipazione stage: € 140,00

Iscrizioni entro il 26/11/2019 – email academy@federsquash.it

Nella quota di iscrizione è prevista una t-shirt ed un kit di materiale tecnico. **Non è incluso il costo di tesseramento alla Figs (obbligatorio ai fini della partecipazione).**