SOMMAIRE

De la découverte du Squash
au contrôle du geste de frappe

1 • La prise de raquette 29
2 • Le geste de frappe 33

Du geste de frappe à la maîtrise du T au T

1 • La position d'attention 42
2 • Les orientations 48
3 • Les déplacements 51
4 • Les placements du corps pour la frappe 63
5 • Les replacements 68
6 • L'organisation des éléments du T au T 72

Les trajectoires

1 • La parallèle 75
2 • Le croisé 84
3 • Le double mur 93
4 • Les variantes de trajectoires : amorti, lob, volée 100
5 • Le service et le retour de service 134

La construction de l'automatisation par le travail en régularité et la construction des schémas tactiques de bases

1 • L'automatisation en squash : utilité et principe 139
2 • Routines et automatisation 142

La construction du jeu avec incertitudes

1 • Les incertitudes temporelles 150
2 • Les incertitudes spatiales 157
3 • Les incertitudes événementielles 162