

ÍNDICE

| | |
|-----------------------------------------|----|
| PREFÁCIO | 7 |
| 1. HISTÓRIA E DESENVOLVIMENTO DO SQUASH | 9 |
| 2. EQUIPAMENTO E TERMINOLOGIA | 14 |
| Terminologia | 18 |
| 3. O JOGO — UM GUIA | 26 |
| Regras do jogo | 27 |
| Marcação e arbitragem | 48 |
| 4. AS REGRAS — PERGUNTA/RESPOSTA | 58 |
| 5. TÉCNICA | 62 |
| A pega | 64 |
| O trabalho de pés | 67 |
| Os cantos do fundo | 69 |
| Use a cabeça! | 69 |
| O serviço | 73 |
| A resposta ao serviço | 79 |
| O rally | 82 |
| Preparação | 87 |
| Os treinos | 88 |
| MORADAS ÚTEIS | 94 |