



# J+S-Kids: Introduction au squash – Leçon 5

## Team Squash

### Auteurs

Michael Müller, chef de discipline J+S Squash,  
Chris Hadden, expert J+S Squash, Diego Staub, expert J+S Squash

### Conditions cadres

Durée de la leçon ≥60 minutes  
Niveau  simple  moyen  difficile  
Âge recommandé 5-10 ans  
Taille du groupe 10 (8, 16)  
Env. du cours 2 courts de squash  
Aspects de sécurité Respecter les consignes de sécurité générales

### Objectifs/But d'apprentissage

Encourager l'esprit d'équipe

### Indications

Suivre les consignes et les conseils du document de base Squash

### Contenu

#### MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
1-2'	<b>Souhaits de bienvenue et présentation du programme:</b> jeu en équipe		
3-6'	<b>En équipe</b> Jeu en groupe	2 équipes se rencontrent (des équipes de même grandeur). L'équipe doit faire des passes au sein de leurs rangs. 5 passes sans interruption donnent un point. Si le passe est interceptée ou si la balle touche le sol, l'équipe adverse reçoit la balle. L'équipe qui a 5 point en premier a gagné.	1 balle de tennis ou 1 balle de tennis soft
3-6'	<b>«Boast»</b> Jeu en groupe	Idem au jeu précédent, mais avec une règle supplémentaire: La balle doit toujours être passée via au moins une paroi latérale (balle jouée via la paroi latérale au mur de devant = «boast»).	1 balle de tennis ou 1 balle de tennis soft
3-6'	<b>Estafettes</b> Jeu en groupe	Différentes estafettes dans le court de squash: a) seulement courir, b) sauter sur un pied, c) sauter sur l'autre pied, d) sauter sur deux pieds, d) avec le dos à l'avant jusqu'au milieu du court, e) comme une brouette à deux, d'autres options sont aussi possibles (par exemple avec des raquettes et des balles).	

#### PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10-20'	<b>Compétition «court contre court»</b> Jeu en groupe	Tous les joueurs d'une équipe sont sur le même court. Chaque équipe reçoit les mêmes exercices. L'équipe qui a besoin de moins de temps pour faire les exercices gagne ce jeu. Exercices possibles: - Tous les exercices individuels de la 1 <sup>re</sup> leçon - Tous les exercices des leçons précédentes - Atteindre des seaux ou une cible similaire - Le numéro des balles jouées l'une après l'autre (via un mur, de A à B à C à D à A, etc.)	Raquettes et balles de squash



10-15'	<b>Soft squash</b> Variante de jeu de squash  Variante pour des enfants plus talentueux: <b>Softball en double</b> Variante de jeu de squash	Squash avec une softball dans l'avant-court. Des équipes sont formées, mais seulement 2 enfants jouent en même temps (1 enfant par équipe). Les autres enfants font l'arbitre.  Option pour des enfants plus talentueux: Squash en double (2 contre 2) avec des raquettes plus courtes et une softball. 2 jouent contre 2, mais peu importe qui joue la balle. Pour le reste, les mêmes règles sont valables comme au simple, mais les enfants doivent être plus prudents.	Raquettes de squash 1 balle de tennis soft  Raquettes de squash pour enfants (plus courtes)
20-25'	<b>Jeu de squash «Trois quarts» en équipe</b> Jeu de squash	Squash «Trois quarts» (comme dans la 2 <sup>e</sup> leçon), mais des équipes sont formées. Un joueur d'une équipe joue contre un joueur d'une autre équipe. Celui qui perd doit quitter le jeu. Des joueurs de la même équipe ne jouent jamais l'un contre l'autre. Après 2 victoires d'affilée, le joueur doit quitter le jeu, son partenaire reprend la place de celui qui doit sortir.	Raquettes et balles de squash

#### PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
7-13'	<b>Ballon roulé</b>	2 équipes se mettent face à face et essayent de déplacer un gros ballon de fitness en lançant des balles en direction du gros ballon pour que celui-ci se dirige vers le mur au côté de l'adversaire. Jouer avec des lunettes de protection ou utiliser des balles de tennis.	1 ballon de fitness Beaucoup de balles de squash
3-7'	<b>Cercle des réactions</b> Conclusion de la leçon	Le groupe s'assied dans un cercle. Le moniteur demande à chaque enfant ce qu'il a appris aujourd'hui et ce qui lui a plu le plus. En parlant et en écoutant, il est temps de s'étirer. A la fin de la leçon, le moniteur résume ce qu'ils ont appris et dit au revoir aux enfants.	