

Jeux de renvoi avec enfants – Squash: Handball squash

Ce jeu se prête bien à l'échauffement. Outre l'entraînement des lancers et des réceptions, l'exercice permet aux joueurs de s'approprier les dimensions du terrain ainsi que les règles de jeu.

Jeu selon les [règles du squash](#) (pdf) mais sans raquette: la balle est frappée avec la paume de la main et doit être rattrapée par l'adversaire avant le second impact sur le sol. Si tel n'est pas le cas, l'autre joueur remporte un point.



Variantes

- Jouer en double (deux contre deux).
- Dès trois joueurs, frapper la balle à tour de rôle.
- Jouer avec les règles correspondantes sur différents terrains: badminton, tennis, tennis de table.

plus facile

- Jouer sans les parois latérales.
- Jouer avec une balle soft.
- Jouer seulement au-dessus de la ligne de service.

plus difficile

Jouer avec une balle de squash.

Rattraper les balles longues (derrière la ligne transversale) directement en l'air.

Matériel: Balles (de tennis, soft, de squash, de tennis de table), volants

Source: Michael Müller, chef de sport J+S Squash, responsable Sport des enfants Swiss Squash



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO