

Jeux de renvoi avec enfants – Squash: Squash solo

Un exercice d'accoutumance pour le squash: les premiers éléments techniques sont introduits (prise, position latérale).

Le joueur joue seul contre la paroi en coup droit. Il laisse rebondir une fois la balle au sol avant de la rejouer.



Variantes

- Jouer en revers.
- Alternner revers et coup droit.
- Chasse au record: qui réussit le plus de frappes correctes?
- Jouer en groupe (les joueurs se déplacent le long de la paroi).

plus facile

- Laisser rebondir la balle deux fois.
- Jouer avec des balles soft.

plus difficile

- Jouer en volée (reprenre directement en l'air, sans rebond).
- Jouer dans les angles (alternner coup droit et revers contre la paroi la plus proche).
- Jouer avec d'autres balles.

Matériel: Raquettes de squash, balles de squash (ou balles soft, en caoutchouc, de tennis, de tennis de table)

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