

Jeux de renvoi avec enfants – Squash: Mini-squash

Premier jeu avec des échanges régis par des règles simplifiées: cet exercice amène les joueurs progressivement vers la forme finale.

Par deux. La balle doit rebondir au-dessus de la ligne de service de la paroi frontale et retomber dans la première moitié du terrain.



Variantes

- Jouer ensemble (compter le nombre de passes réussies).
- Jouer contre (compter les points normalement).

plus facile

- Jouer également les balles qui touchent la paroi sous la ligne de service.
- Laisser rebondir deux fois la balle.

plus difficile

- 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