

Jeux de renvoi avec enfants – Squash: Squash trois quarts

En échangeant des balles sur un terrain réduit, avec plusieurs joueurs présents, on apprend à observer ses partenaires. Une dynamique de groupe se dégage de cet exercice.

Plusieurs joueurs se partagent le court. A chaque fois, deux joueurs mènent un échange sur trois quarts du terrain, laissant libre le dernier quart où attendent les suivants.



Variantes

- Jouer ensemble (compter le nombre de passes réussies).
- Jouer contre (compter les points normalement).
- En cas de grands groupes, prévoir une tâche annexe (observer, exercice de force, etc.).

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 soft, de tennis, en caoutchouc, de tennis de table)

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