

Jeux de renvoi avec enfants – Squash: Double trouble

Jeu complexe avec des changements de rythme: cet exercice développe la précision mais aussi la compréhension tactique du jeu.

Au lieu de frapper la balle en alternance, les joueurs touchent la balle deux fois de suite: d'abord pour eux-mêmes, puis contre la paroi pour mettre en difficulté l'adversaire.



Variantes

plus facile

- Jouer la deuxième balle au-dessus de la ligne de service du mur frontal.
- Jouer d'abord la deuxième balle contre le mur frontal.
- Jouer avec des balles soft.

plus difficile

- Jouer la seconde balle en volée (directement en l'air).
- Jouer la deuxième balle dans la partie arrière du terrain.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO