

Jeux de renvoi avec enfants – Squash: Squash ciblé

Ce jeu de passes avec cibles améliore la précision et la frappe ainsi que la technique de base.

Le moniteur joue la balle contre la paroi de manière qu'elle retombe devant le carré de service. Le joueur reprend la balle et essaie de la jouer dans la même zone.



Variantes

- Jouer sur le côté gauche du court.
- Modifier les cibles (derrière le carré de service, sur un journal collé au mur).
- Jouer en groupe. Après chaque frappe, les joueurs longent la paroi latérale gauche pour se remettre dans la file (derrière le carré de service gauche). Si les joueurs sont trop nombreux, prévoir des tâches annexes dans le coin postérieur gauche (parcours, force, coordination).

plus facile

- Utiliser des cibles plus grandes (quart de court arrière).
- Définir plusieurs cibles.
- Jouer des coups faciles.

plus difficile

- Utiliser des cibles plus petites.
- Jouer en volée (reprise directe en l'air).
- Jouer des coups plus difficiles (par exemple frappes sur les parois latérales).

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

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