



J+S-Kids: Einführung Squash - Lektion 10

Spieltest Bronze

Autorengruppe

Michael Müller, J+S Fachleiter

Chris Hadden, J+S Experte

Diego Staub, J+S Experte

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer ≥60 Minuten

Niveau einfach mittel anspruchsvoll

Empfohlenes Alter 5 – 10 Jahre, je nach Fähigkeiten und Fertigkeiten

Gruppengrösse 10 (8, 16)

Kursumgebung 2 - 4 Squashcourts (optimal 1 Court pro 2-3 Kinder)

Sicherheitsaspekte Allgemeine Sicherheitsaspekte beachten

Zielsetzungen/Lernziele

Umgehen können mit Erfolg / Misserfolg

Hinweise

Die Lektionen 7-10 beziehen sich auf die bestehenden Unterlagen „Swiss Squash Spieltests“. Diese sind auf www.squash.ch bei den Junioren zu finden und zum Download bereit. Die vorliegende Lektion beschreibt die Durchführung des „Bronze“ Tests.

Inhalte

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
1-2'	Begrüssung und Vorstellung des Programm (Bronze Test)		Dokument Swiss Squash Spieltests
4-9'	Selbständiges Warm up	Die Kids wärmen sich selbständig auf.	
5-9'	Einüben der Aufgaben des Tests	Die Kids bereiten sich selbständig auf die Aufgaben des Tests vor.	Squashrackets Squashbälle

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
40-60'	Bronze Spieltest	Durchführung des Tests. Kontrolle aller Aufgaben.	Squashrackets Squashbälle Uhr

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
2-3'	Abschluss des Test	Verarbeitung des Testes. Thematisierung von Erfolg und Misserfolg im Sport.	
3-7'	Feedbackrunde, Aufgabenverteilung	Die Gruppe setzt sich in einem Kreis zusammen. Der Leiter fragt jeden, was er heute gelernt hat und was ihm am besten gefallen hat. Während dem Sprechen und Zuhören wird gedehnt. Abschliessend Verabschiedung.	