



J+S-Kids: Einführung Squash - Lektion 1

Fun Squash

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 Squashcourts

Sicherheitsaspekte Allgemeine Sicherheitsaspekte beachten

Zielsetzungen/Lernziele

Spas an der Sportart vermitteln

Sportart kennenlernen

Hinweise

Leistungen der Kids nicht quer vergleichen. Sie lediglich motivieren, ihren eigenen Rekord zu schlagen. Immer auf die Griffhaltung achten.

Inhalte

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
3-6'	Begrüssung und Racketverteilung Sicherstellung des Griffes	Der Leiter gibt jedem Kind die Hand und dann, wie beim „Grüezi“ sagen, ein Racket mit der vorgezeigten Griffhaltung in die Hand. Zwischen Daumen und Zeigefinger und auf dem Racket (alle Rackets gleich) mit einem Stift die Griffausrichtung markieren.	Squashrackets
3-6'	Racket Kreisel Einprägung des Griffes	Alle Kids stehen mit einem Racket in einem Kreis und traben oder springen (Beine vor, zurück oder seitwärts). Auf Kommando des Leiters „rechts“ oder „links“ werden die Rackets in die geforderte Richtung dem daneben stehenden Partner senkrecht zugeworfen. Nach dem Fangen muss der Griff wieder eingestellt werden. Stichproben durch Leiter.	Squashrackets
4-8'	Ball Klauerlis Fangis Form mit Racket und Ball, erste Ballangewöhnungsübung	Jedes Kind kriegt einen Squashball und legt diesen auf die Bespannung seines Rackets. Auf „Los“ gilt es, mit der Hand andere Bälle zu „klauen“ und sich diese dann auch aufs eigene Racket zu legen. Gewonnen hat, wer bei „Stopp“ die meisten Bälle auf seinem Racket liegen hat. Nicht gültig: Schlagen, Ball festhalten.	Squashrackets Squashbälle



HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5-6'	Jonglieren 1. Ballangewöhnungsübung	Jonglieren: Den Ball mit dem Racket in der Luft halten, auf kurze rhythmische Aufprälle achten. a) Vorhand, b) Rückhand, c) abwechslungsweise. Anzahl zählen und Rekord melden. Der Leiter achtet auf die Griffhaltung. Option: Für sehr gute Kids gegen den Boden prellen.	Squashrackets Squashbälle
5-8'	Solo Squash 2. Ballangewöhnungsübung	Alleine den Ball gegen die Wand spielen, dazwischen aufprellen lassen a) Vorhand, b) Rückhand, c) abwechslungsweise. Anzahl zählen und Rekord melden. Option: Für sehr gute Kids in die Ecke (über 2 Wände) spielen.	Squashrackets Squashbälle
5-6'	Volley 3. Ballangewöhnungsübung	Alleine den Ball gegen die Wand spielen, ohne ihn auf den Boden fallen zu lassen a) Vorhand, b) Rückhand, c) abwechslungsweise. Anzahl zählen und Rekord melden. Option: Für sehr gute Kids in die Ecke (über 2 Wände) spielen.	Squashrackets Squashbälle
20-30'	Spiel nur vorne mit Abwechslern Erste Spielform Squash	Immer 2 Kinder (oder mit Leiter) spielen in der vorderen Hälfte einen Ballwechsel. Die restlichen Kids warten in der hinteren Hälfte des Courts. Wer den Ball nicht erreicht oder trifft, muss sich hinten anstellen und während dem nächsten Ballwechsel gegen die Wand sitzen (90-Grad Winkel, Kraft). Bei mehr als 3 Kids auf einem Court, den wartenden Zusatzaufgaben geben (alleine üben, die Anzahl Schläge der Spielenden zählen, Griff üben, etc.).	Squashrackets Squashbälle

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10-15'	Sitzball Alle gegen Alle	Die Kids versuchen sich gegenseitig mit einem Ball zu treffen. Der Getroffene sitzt ab und kann erst wieder mitmachen, wenn er einen Ball berühren konnte. Ev. mit mehreren Bällen.	Volleyballgrosse Softbälle 1-3 Stück
1-3'	Game Over Sitzball	Wie Sitzball, aber der Getroffene bleibt sitzen und darf nicht mehr aufstehen. Wenn alle sitzen (inkl. Leiter) beginnt die Feedbackrunde.	Volleyballgrosse Softbälle 1-3 Stück
4-7'	Feedbackrunde Abschluss der Lektion	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 Zusammenfassung des Gelernten durch den Leiter und Verabschiedung.	