



# J+S-Kids: Einführung Squash - Lektion 2

## Easy 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 – 4 Squashcourts (optimal 1 Court pro 3-4 Kinder)

Sicherheitsaspekte Allgemeine Sicherheitsaspekte beachten

### Zielsetzungen/Lernziele

Ballangewöhnung

Erste Spielerfolge

### Hinweise

Immer auf die Griffhaltung achten

### Inhalte

#### EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
1-2'	<b>Begrüssung und Vorstellung des Programms</b> (Lernen, Squash zu spielen)		
3-6'	<b>Tunnel Fangis</b> Fangis Form	Der Gefangene steht mit ausgestreckten Armen und Beinen da, bis jemand unter seinen Beinen durchkriecht und ihn somit befreit.	
3-6'	<b>Spital Fangis</b> Fangis Form	Der Gefangene wird Fänger und muss sich mit der Hand genau dort halten, wo er berührt wurde und so weiter fangen.	
3-6'	<b>Schlangen Fangis</b> Fangis Form	Alle Kids halten sich in einer Reihe. Der Kopf der Schlange (1 bis 3 Kids) müssen den Schwanz der Schlange (auch 1 bis 3 Kinder) fangen.	

#### HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10-15'	<b>Handball- Squash</b> Werfen, Fangen, Dimensionen Squashcourt	Spiel mit Squashregeln, aber ohne Racket. D.h. der Ball wird von Hand geworfen und muss vor dem zweiten Aufprall vom Gegner gefangen werden. Spiel 1 gegen 1 oder 2 gegen 2. (Achtung: Bei grosser Gruppe und wenigen Squashcourts „2 gegen 2 spielen“ und die Wartenden anders beschäftigen (z.B. ausserhalb des Courts mit Übungen aus Lektion 1)	Tennisbälle oder Soft Tennisbälle
30-40'	<b>3/4 Squash</b> Spielform Squash	Vom ganzen Spielfeld wird einer der hinteren Viertel gesperrt. In diesem 1/4 darf der Ball nicht aufspringen. In den anderen 3/4 spielen nun immer 2 Kids (oder auch Leiter) einen Ballwechsel gegeneinander. Der Sieger bleibt drin, der Verlierer geht ins gesperrte Viertel und stellt sich hinten an. Nach halber Zeit Seite wechseln. Bei vielen Kids den wartenden Zusatzaufgaben geben.	Squashbälle Squashrackets



#### AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
7-13'	<b>Hip Hop Kreisel</b> Spiel in der Gruppe	Es stehen 4 Kids (Nr. 1's) in einem Kreis mit gespreizten Beinen um einen Ball (ca. 2 Meter). 4 weitere (Nr. 2's) stehen hinter den 4 Nr. 1's. Wenn der Leiter „Hip“ ruft, müssen die hinteren Kids 1x rechts um alle Nr. 2's laufen, dann beim eigenen Spieler zwischen den Beinen hindurch und den Ball berühren. Wer zuerst den Ball berührt, hat gewonnen. Beim „Hop“ Ruf geht dasselbe auf die andere Seite (links rum). Danach werden die Rollen der Nr. 1's und Nr. 2's gewechselt.	Ball
3-7'	<b>Feedbackrunde</b> 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.	