



J+S-Kids: Einführung Squash - Lektion 4

Winning 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 2-3 Kinder)

Sicherheitsaspekte Allgemeine Sicherheitsaspekte beachten

Zielsetzungen/Lernziele

Erste „Wettkampf“ Erlebnisse

Umgehen mit Sieg und Niederlage

Hinweise

Tipps und Tricks des Blattes Grundlagen Squash beachten

Inhalte

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
1-2'	Begrüssung und Vorstellung des Programms (Erste „Wettkampf“ Erlebnisse)		
3-6	Skorpion Spiel zu zweit	2 Gegner sind sich gegenüber auf allen Vieren. Die Spieler dürfen abwechselnd jeweils 1 Extremität (Hand oder Fuss) in eine andere Position bewegen. Ziel ist es, mit der Hand den Fuss des Gegners zu berühren, ohne dabei die Balance zu verlieren. Nur die Hände und die Füsse dürfen den Boden berühren, andere Körperteile nicht.	
3-6'	Duell auf allen Vieren Spiel zu zweit	2 Gegner sind sich gegenüber auf allen Vieren. Ziel ist es die Hände vom Gegner vom Boden zu „wischen“ um ihn aus dem Gleichgewicht zu bringen	
3-6'	Team Kniebeugen Spiel zu zweit Spiel in der Gruppe	2 oder mehr Kids bilden ein Team. Ziel ist es, möglichst rasch 20 Kniebeugen Rücken an Rücken zu machen, dies im Wettkampf gegen andere Teams.	



HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10-20'	Feeding – Wettkampf Zuspielparcours, Zielübung	Der Leiter spielt von hinten rechts Bälle nach vorne rechts zu. Die Kids stehen links hinter dem T (T = Mitte des Squashcourts) in einer Reihe an. Die Kids versuchen, die folgenden Ziele zu treffen: Hinteres Viertel (1 Punkt), Aufschlagviereck (2 Punkte), hinter das Aufschlagviereck (3 Punkte), direkt an die Rückwand (4 Punkte). Vor dem Anstehen müssen die Kids mit dem Racket die vordere linke Ecke berühren und auf dem Weg nach hinten 3 Hüftsprünge machen. Wer zuerst 25 Punkte hat, gewinnt. Danach Seite wechseln. Falls Material vorhanden, können zusätzliche Ziele definiert werden (z.B. Zeitungspapier an die Vorderwand, Ring am Boden, etc.)	Squashbälle Squashrackets (ev. Zeitung, Ring, anderes)
30-40'	Aufstiegs cup Squashspiel, Wettkampfform	2-3 (oder auch 4) Kids pro Court. Squash spielen mit Punkten auf Zeit. Nach 5 Minuten wechseln die Sieger einen Court nach oben und die Verlierer einen Court nach unten. Im obersten (besten) und im untersten (schwächsten) Court muss jeweils nur Verlierer bzw. der Sieger den Court wechseln. Wer am Schluss im besten Court ist gewinnt. Tipp: Die besten Kids im untersten Court anfangen lassen, die schwächsten im obersten. So vermischen sich alle auf dem Weg nach oben bzw. nach unten. Bei mehr als 2 Kids pro Court „nur vorne“ oder „3/4 Squash“ spielen (siehe frühere Lektionen). Sieger und Verlierer wechseln, der Rest (mit Punkten zwischen drin) bleibt.	Squashbälle Squashrackets

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
7-13'	Foot Shooting	Die Kids werfen mit Bällen auf die Füße der anderen. Jeder Fuss Treffer kostet ein Leben.	Squashbälle
3-7'	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.	