



J+S-Kids: Einführung Squash - Lektion 5

Team 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 4 Kinder)

Sicherheitsaspekte Allgemeine Sicherheitsaspekte beachten

Zielsetzungen/Lernziele

Teamgeist fördern

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 (Teamspiele)		
3-6'	Teamball Spiel in der Gruppe	Es treten 2 Teams gegeneinander an (gleiche Teamgrösse). Das Team muss den Ball in den eigenen Reihen passen. 5 Pässe ohne Unterbruch geben einen Punkt. Wird der Pass abgefangen oder der Ball berührt den Boden, geht der Ball ans gegnerische Team. Gewonnen hat das Team, welches zuerst 5 Punkte erreicht.	Tennisball oder Soft Tennisball
3-6'	Teamball „Boast“ Spiel in der Gruppe	Spiel wie vorhin mit Zusatz-Regel: Ball muss immer über mindestens 1 Seitenwand gespielt werden (Ball über Seitenwand an Vorderwand gespielt = „Boast“)	Tennisball oder Soft Tennisball
3-6'	Stafetten Spiel in der Gruppe	Diverse Stafetten im Squashcourt: a) nur Laufen, b) Hüpfen einbeinig, c) Hüpfen einbeinig andere Seite, d) Hüpfen beidbeinig, d) rückwärts bis in die Mitte, e) „Garette“, weitere Optionen möglich (z.B. auch mit Racket & Ball)	



HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10-20'	Court vs. Court Battle Spiel in der Gruppe	Alle Spieler im Team sind auf einem Court. Jedes Team kriegt dieselben Aufgaben. Dasjenige Team, welches die Aufgabe schneller löst, gewinnt. Mögliche Aufgaben: - Alle Einzel-Übungen von Lektion 1 - Alle Übungen der vorherigen Lektionen - Zieltreffen auf Kübel o.ä. - Anzahl gespielte Bälle nacheinander („Wand-ab“, A nach B nach C nach D nach A usw.)	Squashracket Squashball Diverse Material
10-15'	Soft Squash Squashspiel Variation Option für gute Kids: Softball Doppel Squashspiel Variation	Squash mit Softball in der vorderen Hälfte. Gruppierung in Teams, es spielen aber immer nur 2 Kids (1 pro Team). Die anderen spielen Schiedsrichter. Option für gute Kids: Squash Doppel (2 vs. 2) mit kürzeren Rackets und weichem Ball. Es spielen 2 gegen 2, es spielt dabei keine Rolle, welcher der beiden Partner den Ball spielt. Ansonsten gelten die gleichen Regeln wie im Einzel, erhöhte Vorsicht ist geboten.	Squashrackets Soft Tennisball Kids Squashracket* (kürzer)
20-25'	Team 3/4 Spiel Squashspiel	3/4 Squash (wie in Lektion 2), allerdings Gruppierung in Teams. Immer ein Spieler eines Teams spielt gegen einen Spieler eines anderen Teams. Immer der Verlierer geht raus. Spieler desselben Teams spielen nie gegeneinander. Nach 2 Siegen in Serie muss ein Spieler raus, sein Teamkollege übernimmt für ihn.	Squashrackets Squashbälle

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
7-13'	Rollerball	2 Teams stellen sich gegenüber auf und versuchen mit gezielten Würfeln mit Squashbällen einen grossen Fitnessball an die Wand auf der Seite des Gegners zu bewegen. Mit Schutzbrillen spielen oder Tennisbälle verwenden.	Fitnessball Viele 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.	