



J+S-Kids: Einführung Squash - Lektion 7

Vorbereitung Spieltest Greenhorn

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 (optimal 1 Court pro ca. 4 Kinder)

Sicherheitsaspekte Allgemeine Sicherheitsaspekte beachten

Zielsetzungen/Lernziele

Ziele setzen

zielorientiert lernen

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 dient der Vorbereitung auf den einfachsten der Spieltests, den „Greenhorn“ Test.

Inhalte

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
1-2'	Begrüssung und Vorstellung des Programms (Vorbereitung Spieltest)		Dokument Swiss Squash Spieltests
2-4'	Hampelmann	Alle Kids machen zusammen den Hampelmann. Detail Beschrieb siehe Dokument Swiss Squash Spieltests.	
2-4'	Jonglieren	Alle Kids jonglieren zusammen. Detail Beschrieb siehe Dokument Spieltests.	Squashbälle
5-10'	Greenhorn Test erklären und vorzeigen	Der Leiter erklärt und demonstriert die verschiedenen Aufgaben des Tests. Detail Beschrieb erwähnt.	

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
40-60'	Greenhorn Test Vorbereitung	Alle Kids trainieren die Aufgaben des Greenhorn Tests. Ziel ist es, alle Aufgaben des Tests so gut vorzubereiten, damit sie in der nächsten Lektion bestanden werden können. Detail Beschrieb der Übungen erwähnt.	Squashrackets Squashbälle Uhr

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
2-4'	Sprints	Alle Kids laufen 10 Squashcourt Längen so schnell als möglich. 3 Versuche. Detail Beschrieb erwähnt.	Uhr
2-4'	Jonglieren & Hampelmann	Alle Kids jonglieren und machen den Hampelmann zusammen.	Squashbälle
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 Motivation durch Leiter, noch ein bisschen auf den Test zu üben und Verabschiedung.	