



## J+S-Kids: Einführung Squash - Lektion 9

# Vorbereitung Spieltest Bronze

### 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 Keine

### Zielsetzungen/Lernziele

Auf schwierige Ziele hinarbeiten

### Hinweise

Die Lektionen 7-10 beziehen sich auf die bestehenden Unterlagen „Swiss Squash Spieltests“. Diese sind auf [www.squash.ch](http://www.squash.ch) bei den Junioren zu finden und zum Download bereit. Die vorliegende Lektion dient der Vorbereitung auf den „Bronze“ Test.

### Inhalte

#### EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
1-2'	<b>Begrüssung und Vorstellung des Programm</b> (Auf schwierige Ziele hinarbeiten)		Dokument Swiss Squash Spieltests
4-8'	<b>Jonglieren</b>	Alle Kids jonglieren zusammen. Detail Beschrieb siehe Dokument Swiss Squash Spieltests.	Squashbälle
5-10'	<b>Bronze Test erklären und vorzeigen</b>	Der Leiter erklärt und demonstriert die verschiedenen Aufgaben des Tests.	Squashrackets Squashbälle

#### HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
40-60'	<b>Bronze Test Vorbereitung</b>	Alle Kids trainieren die Aufgaben des Bronze Tests. Ziel ist es, den Test in der nächsten Lektion zu bestehen.	Squashrackets Squashbälle Uhr

#### AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
3'	<b>Laufen</b>	Alle Kids laufen in 2.5 Minuten so viele Squashcourt-Längen wie möglich. Ein Versuch.	Uhr
2-4	<b>Sprints</b>	Alle Kids laufen zusammen 10 Längen. 3 Versuche.	Uhr
3-7'	<b>Feedbackrunde, Aufgabenverteilung</b>	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.	