



Série d'introduction

J+S-Kids – Document de base Squash

Groupe d'auteurs

Michael Müller, chef de discipline J+S Squash,
Chris Hadden, expert J+S Squash, Diego Staub, expert J+S Squash
Oliver Stahl, traduction

Conditions cadres

Âge 5-10 ans
Taille du groupe 8-16 enfants
Environnement du cours Complexe sportif avec 1-4 courts de squash
Aspects de sécurité Lunettes de protection recommandées dès qu'il y a des balles de squash sur le court
Porte vitrée fermée
Faire attention avec la raquette, maintenir un écart entre les enfants
Autres Utiliser des chaussures de sport qui ne marquent pas

Aperçu des leçons

Nr.	Titre de la leçon	Objectif	Points essentiels	Niveau
1	Fun Squash	Convaincre les enfants des plaisirs du squash, apprendre à connaître le squash	Aucun	Simple
2	Easy Squash	Se familiariser avec la balle, premiers succès	Aucun	Simple
3	Playing Squash	Savoir jouer des échanges, techniques	Leçons 1 et 2	Simple
4	Winning Squash	Premières expériences en compétition	Leçons 1 à 3	Moyen
5	Team Squash	Encourager l'esprit d'équipe, la tactique	Leçons 1 à 3	Moyen
6	Crazy Squash	Faire l'expérience de la polyvalence coordinative	Leçons 1 à 3 et 4 ou 5	Difficile
7	Préparation au test «Greenhorn»	Fixer des buts, apprendre de manière à réussir le but	Leçons 1 et/ou 2	Simple
8	Test «Greenhorn»	Atteindre des buts fixés, succès	Leçon 7	Moyen
9	Préparation au test «Bronze»	Rechercher des buts difficiles	Leçon 8	Moyen
10	Test «Bronze»	Savoir gérer les succès et les échecs	Leçon 9	Difficile

Règles de jeu

Appliquer les règles de squash. Simplifier la règle de service pour les enfants plus jeunes ou en cas de besoin (c'est-à-dire que la balle doit passer la ligne de service mais elle ne doit pas passer la ligne qui coupe le court).

Pendant que le moniteur parle, toutes les balles doivent être tenues en main.

Utiliser des balles de squash qui sautent bien (la balle bleue pour les débutants «Dunlop» par exemple ou une balle avec point bleu d'une autre marque).

Matériel

Une balle de squash et une raquette de squash par enfant. Utiliser des raquettes pour enfants (plus courtes) s'il y en a. Utiliser des raquettes les plus légères possible. Des chaussures de sport propres qui ne marquent pas. Du matériel supplémentaire selon la leçon.



Trucs et astuces

Prise:

La raquette doit être tenue avec une prise dite «ouverte». La balle doit pouvoir être tenue en équilibre ou jonglée des deux côtés (en coup droit et du revers) sans que la prise doive être changée. Il est recommandé de marquer les raquettes par un trait sur le dessus de la poignée (aux deux côtés) et puis de marquer le "V" entre le pouce et l'index de la main à frapper.

Position/positionnement:

Il faut se positionner à côté de la balle. La balle ne doit pas être touchée devant le corps mais à côté du corps. Garder assez d'écart entre le corps et la balle.

Coup/impulsion:

Commencer par une impulsion courte; en prenant son élan pour l'impulsion courte, il faut mettre la raquette «sous la balle».

Formation de groupes:

Pour des jeux simples, il faut rassembler des enfants du même niveau (effet éducatif).

Pour des jeux difficiles, il faut mêler des enfants plus forts et des enfants moins forts (composante sociale, éviter des frustrations).

Faire partie du jeu:

Le moniteur devrait faire partie du jeu le plus souvent possible. Pendant la phase d'introduction, il est important que les balles sont passées aux enfants de manière «parfaite».