



J+S-Kids: Introduction au squash – Leçon 2

Easy Squash

Auteurs

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

Conditions cadres

Durée de la leçon ≥60 minutes
Niveau simple moyen difficile
Âge recommandé 5-10 ans
Taille du groupe 10 (8, 16)
Env. du cours 2-4 courts de squash (1 court pour 3-4 enfants est optimal)
Aspects de sécurité Respecter les consignes de sécurité générales

Objectifs/But d'apprentissage

Se familiariser avec la balle
Vivre les premiers succès en jeu

Indications

Toujours surveiller l'orientation de la poignée

Contenu

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
1-2'	Souhaits de bienvenue et présentation du programme: apprendre à jouer au squash		
3-6'	« Tunnel » Forme de jeu de poursuite	Celui qui a été attrapé doit rester debout avec les bras et les jambes tendus jusqu'à ce qu'un autre enfant rampe sous ses jambes pour le libérer.	
3-6'	« Hôpital » Forme de jeu de poursuite	Celui qui a été attrapé devient celui qui attrape ainsi doit mettre la main à l'endroit où il a été touché et continuer d'attraper.	
3-6'	« Serpents » Forme de jeu de poursuite	Tous les enfants forment une colonne. La tête de ce serpent (1 à 3 enfants) doit attraper sa propre queue (aussi 1 à 3 enfants).	

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10-15'	« Handball » Lancer et attraper dans les dimensions du court de squash	Règles de squash sans raquettes: La balle est lancée avec la main et doit être attrapée par l'adversaire avant de rebondir pour la deuxième fois. Jouer 1 contre 1 ou 2 contre 2. Attention: S'il y a beaucoup d'enfants et peu de courts de squash, il vaut mieux jouer 2 contre 2 et occuper ceux qui attendent à d'autres exercices (par exemple en dehors du court avec des exercices de la première leçon).	Balles de tennis ou balles de tennis molles
30-40'	« Trois quarts » Forme de squash	Un des quarts de terrain arrière du court est zone interdite. La balle ne doit pas rebondir dans ce quart. 2 enfants (ou des moniteurs) jouent un échange dans les trois autres quarts. Celui qui gagne reste au jeu, celui qui perd va dans le quart interdit et se met à la file. Après la mi-temps, il faut changer les côtés. S'il y a beaucoup d'enfants, on peut donner des exercices supplémentaires à ceux qui attendent.	Raquettes et balles de squash



PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
7-13'	Toupie «hip-hop» Jeu en groupe	4 enfants (les numéros 1) se mettent dans un cercle autour d'un ballon (environ 2 mètres) avec les jambes écartées. Les 4 autres enfants (les numéros 2) se mettent derrière les 4 numéros 1. Quand le moniteur crie «hip», les enfants de derrière doivent courir une fois à droite en passant tous les numéros 1, ramper sous les jambes de son numéro 1 et toucher le ballon. Celui qui touche le ballon en premier, a gagné. Quand le moniteur dit «hop», il doivent courir à gauche. Après le «hip» et le «hop», les rôles des numéros 1 et 2 sont inversés.	Un ballon
3-7'	Cercle des réactions Conclusion de la leçon	Le groupe s'assied dans un cercle. Le moniteur demande à chaque enfant ce qu'il a appris aujourd'hui et ce qui lui a plu le plus. En parlant et en écoutant, il est temps de s'étirer. A la fin de la leçon, le moniteur résume ce qu'ils ont appris et dit au revoir aux enfants.	