



## J+S-Kids: Introduction au squash – Leçon 3

# Playing 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 2-3 enfants est optimal)  
Aspects de sécurité Respecter les consignes de sécurité générales

### Objectifs/But d'apprentissage

Savoir jouer des échanges  
Apprendre facilement les techniques de base

### Indications

Suivre les consignes et les conseils du document de base Squash

### Contenu

#### MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
1-2'	<b>Souhaits de bienvenue et présentation du programme:</b> savoir jouer des échanges		
5-10'	<b>Football-squash</b> Jeu en groupe	Former des équipes de 1 ou 2 enfants et mettre une raquette de squash par équipe dans un coin. Chaque équipe a 5 vies et en perd une chaque fois que la propre raquette tombe par terre. 4 équipes par court au maximum.	1 ballon Raquettes de squash
4-8'	<b>Basket vivant</b> Jeu en groupe	2 équipes essayent de mettre le ballon dans leur propre panier qui est tenu sur la tête par un coéquipier qui peut aussi bouger. Quand le ballon est perdu et tombe par terre, l'équipe adverse reçoit le ballon.	1 ballon 1 panier ou 1 seau

#### PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10-20'	<b>Technique «feeding»</b> Parcours de passes, entraînement technique	Le moniteur passe des balles de l'arrière droit à l'avant droit. Les enfants se mettent en file à gauche derrière le T (T = centre du court de squash). Les enfants essayent de renvoyer la balle au moniteur. Le moniteur donne des conseils et des réactions en relation avec la technique appliquée. Après l'échange, les enfants doivent toucher le coin gauche de devant avec la raquette, faire 3 bonds en l'air et de nouveau se mettre à la file. Après la mi-temps, il faut changer les côtés.	Raquettes et balles de squash
30-40'	<b>Squash</b> Jeu de squash	2 enfants jouent au squash. Le but est de jouer le plus possible d'échanges sans interruption.	Raquettes et balles de squash

#### PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
7-13'	<b>Formation des numéros</b> Jeu en groupe	Groupes de 3-5 enfants. Le moniteur dit un numéro et les enfants doivent former ce numéro, en s'allongeant sur le sol.	
3-7'	<b>Cercle des réactions</b> 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. À la fin de la leçon, le moniteur résume ce qu'ils ont appris et dit au revoir aux enfants.	