



J+S-Kids: Introduction au squash – Leçon 4

Winning 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 courts de squash
Aspects de sécurité Respecter les consignes de sécurité générales

Objectifs/But d'apprentissage

Vivre les premières expériences en compétition. Gérer les victoires et les défaites

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'	Souhaits de bienvenue et présentation du programme: premières expériences en compétition		
3-6'	Scorpion Jeu à deux	2 adversaires se mettent face à face, à quatre pattes. Les joueurs peuvent déplacer une extrémité (soit une main soit un pied) à tour de rôle. L'objectif est de toucher le pied de l'adversaire avec la main sans perdre son équilibre. Seuls les mains et les pieds ont le droit de toucher le sol, mais pas les autres parties du corps.	
3-6'	Duel à quatre pattes Jeu à deux	2 adversaires se mettent face à face, à quatre pattes. L'objectif est de toucher les mains de l'adversaire du sol pour que celui perde l'équilibre.	
3-6'	Flexions des genoux en équipe Jeu à deux Jeu en groupe	2 ou plusieurs enfants forment une équipe. L'objectif est de faire 20 flexions des genoux dos à dos le plus vite possible en compétition contre d'autres équipes.	

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10-20'	Compétition «feeding» Parcours de passes, exercice pour mieux atteindre l'objectif	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 d'atteindre les objectifs suivants: le quart de derrière (1 point), le carré de service (2 points), derrière le carré de service (3 points), directement contre le mur arrière (4 points). Avant de se remettre en file, les enfants doivent toucher le coin gauche de devant avec la raquette et faire 3 bonds en l'air au retour. Celui qui atteint le premier 25 points gagne la partie. Après, il faut changer les côtés. S'il y a du matériel, il est possible de définir des objectifs supplémentaires (par ex. du papier journal au mur de devant, un ring au sol, etc.).	Raquettes et balles de squash (évent. un journal, un ring ou d'autres choses)



30-40'	Coupe de montée Jeu de squash, forme de compétition	2-3 (ou 4) enfants par court. Jouer au squash aux points et au temps. Après 5 minutes, les vainqueurs changent un court en haut et les perdants un court en bas. Au court le plus élevé (le meilleur) et au court le plus inférieur (le plus faible), seulement les perdants ou les vainqueurs respectivement doivent changer le court. Ceux qui sont sur le meilleur court en fin du jeu gagnent. Consigne: Les enfants les plus talentueux doivent commencer au court le plus bas et les enfants les moins talentueux au court le plus haut. De cette manière, les enfants de tous les niveaux se mélangent en bougeant en haut ou en bas respectivement. S'il y a plus de 2 enfants par court, il vaut mieux jouer seulement dans le court-avant ou de jouer squash «Trois quarts» (voir leçons précédentes). Le vainqueur monte, le perdant descend, tous les autres restent dans le même court.	Des balles de squash Des raquettes de squash
--------	---	---	---

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
7-13'	«Foot Shooting»	Les enfants jettent des balles aux pieds des autres enfants. Les enfants perdent une vie chaque fois qu'ils sont touchés au pied.	Des balles de squash
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. À la fin de la leçon, le moniteur résume ce qu'ils ont appris et dit au revoir aux enfants.	