



J+S-Kids: Introduction au squash – Leçon 6

Crazy 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

Faire l'expérience de la polyvalence coordinative

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: jeux exigeants		
2-4'	Boxer avec les genoux Jeu à deux	2 adversaires se mettent l'un devant l'autre, en position presque assise. Le but est de toucher les genoux de l'adversaire avec des mouvements rapides (boxer / avec les mains ouvertes). Celui qui a touché l'adversaire 10 fois gagne le jeu.	
2-4'	Frapper avec les bras Jeu à deux	2 adversaires se mettent l'un devant l'autre. Les deux ont les bras pliés près du corps et les paumes des mains ouvertes en direction de l'adversaire. Le but est de déséquilibrer l'adversaire en lui frappant contre les paumes des mains. Pour se défiler, les joueurs peuvent seulement bouger les bras en avant et en arrière. Il n'est pas permis de bouger les bras sur le côté.	
5-10'	Cirque «Wally» Jeu en groupe	Tous les enfants courent en cercle, l'un après l'autre. Le moniteur se met à l'intérieur du cercle et nomme les numéros 1-5. 1= la main droite touche le sol 2= la main gauche touche le sol 3= les deux mains touchent le sol 4= faire du saut en hauteur 5= changement de direction Des «fautes» sont pénalisées de 5 «jumps wally» (des sauts de grenouille au centre du cercle).	



PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
15-20'	«Trouble double» Jeu de squash	Jouer un jeu normal, mais chaque joueur joue la balle deux fois de suite contre le mur de devant. Des options sont possibles: <ul style="list-style-type: none">- la 2^e balle doit traverser la ligne de service- jouer la 2^e balle en arrière- jouer la 2^e balle directement (volée)	Raquettes et balles de squash
15-20'	Jeu via un mur avec une softball Jeu de squash en groupe	3-6 enfants par court. Les enfants jouent la balle par ordre fixe (A, B, C, D, E, A, B, C, etc.). La balle doit chaque fois toucher le mur de devant et ne peut pas être «basse» ou «hors jeu». La balle compte seulement comme faute si le mur de devant n'est pas touché du tout ou si elle touche le mur de derrière avant qu'elle puisse être jouée de nouveau. Les points sont comptés en forme de vies de 10 à 0. Règle supplémentaire: il est aussi possible «d'abattre» un adversaire avec la softball douce. Celui qui a été «abattu» perd un point.	Raquettes de squash Softball (grandeur d'une balle de tennis)
10-15'	Squash «Wrong hand» Jeu de squash	Jouer au squash ou au squash «Trois quarts», mais avec l'autre main (par exemple avec la main gauche à la place de la main droite).	Raquettes et 1 balle de squash

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
7-13'	Ferme d'animaux	Le moniteur nomme un animal et les enfants doivent bouger de la même façon que cet animal. Choix: une fourmi (à quatre pattes), un canard (presque assis), un oiseau (agiter les bras), un flamant rose (se mettre à cloche-pied), un kangourou (sauter), un poisson, un serpent, un hérisson, etc.	
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.	