

J+S-Kids: Introduction au squash – Leçon 7

Préparation au test «Greenhorn»

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

Fixer des buts.
Apprendre de manière à atteindre les buts envisagés

Indications

Les leçons 7-10 se réfèrent aux documents «Tests de jeu du Squash Suisse», à télécharger sur le site www.squash.ch sous la rubrique «Juniors». Cette leçon sert de préparation au test «Greenhorn».

Contenu

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
1-2'	Souhaits de bienvenue et présentation du programme: préparation pour le test de jeu		Document «Tests de jeu de squash suisse»
2-4'	Faire le pantin	Tous les enfants font le pantin. Pour une description détaillée, voir le document «Tests de jeu du Squash Suisse».	
2-4'	Jongler	Tous les enfants jonglent. Description détaillée des exercices dans le document mentionné ci-dessus.	Balles de squash
5-10'	Expliquer et présenter le test «Greenhorn»	Le moniteur explique et démontre les différents exercices du test. Description détaillée des exercices dans le document mentionné ci-dessus.	

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
40-60'	Préparation du test «Greenhorn»	Tous les enfants font les exercices du test «Greenhorn». Le but est de préparer tous les exercices pour être capable de les réussir lors de la prochaine leçon. Description détaillée des exercices dans le document mentionné ci-dessus.	Raquettes et balles de squash 1 montre

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
2-4'	Sprints	Tous les enfants courent 10 fois la longueur du court de squash le plus vite possible. Chaque enfant a 3 essais. Description détaillée des exercices dans le document mentionné ci-dessus.	Une montre
2-4'	Jongler et faire le pantin	Tous les enfants jonglent et font le pantin.	Balles de squash
3-7'	Cercle des réactions, répartition des tâches	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 motive les enfants à s'entraîner encore un peu pour le test et dit au revoir aux enfants.	