



J+S-Kids: Introduction au squash – Leçon 9

Préparation au test «Bronze»

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

Rechercher des buts difficiles

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 «Bronze».

Contenu

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
1-2'	Souhaits de bienvenue et présentation du programme: rechercher des buts difficiles		Document «Tests de jeu de squash suisse»
4-8'	Jongler	Tous les enfants jonglent. Pour une description détaillée, voir le document «Tests de jeu du Squash Suisse».	Balles de squash
5-10'	Expliquer et présenter le test «Bronze»	Le moniteur explique et démontre les différents exercices du test.	Raquettes et balles de squash

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
40-60'	Préparation au test «Bronze»	Tous les enfants font les exercices du test «Bronze». Le but est de préparer tous les exercices pour être capable de les réussir lors de la prochaine leçon.	Raquettes et balles de squash 1 montre

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
3'	Courir	Tous les enfants courent pendant 2 min 30 s le plus de fois la longueur du court de squash. Chaque enfant a seulement 1 essai.	1 montre
2-4'	Sprints	Tous les enfants courent 10 fois la longueur du court de squash. Chaque enfant a 3 essais.	1 montre