



## Materiale introduttivo

# G+S-Kids – Le basi dello squash

### Autori

Michael Müller, coordinatore G+S

Chris Hadden, esperto G+S

Diego Staub, esperto G+S

### Condizioni quadro

Età consigliata	8 - 10 anni
Grandezza del gruppo	8 - 16 bambini
Luogo del corso	Complesso sportivo con 1-4 campi di squash
Sicurezza	Sono raccomandati occhiali protettivi quando ci sono palline da squash in campo Tener sempre chiusa la porta vetrata Attenzione / Fare attenzione con la racchetta, mantenere una certa distanza dagli altri
Altro	Utilizzare scarpe da ginnastica con soles che non lasciano segni

### Sguardo d'insieme sulle lezioni

Nr.	Titolo	Obiettivi	Presupposti	Livello
1	Fun Squash	Trasmettere divertimento, conoscere lo squash	nessuno	facile
2	Easy Squash	Abituarsi alla pallina, primi scambi riusciti	nessuno	facile
3	Playing Squash	Sapere giocare degli scambi, tecnica	lezioni 1 e 2	facile
4	Winning Squash	Prime esperienze di "competizione"	lezioni 1-3	medio
5	Team Squash	Incoraggiare lo spirito di squadra, tattica	lezioni 1-3	medio
6	Crazy Squash	Sperimentare le diverse sfaccettature della coordinazione	lezioni 1-3 e 4 o 5	esigente
7	Preparazione per il test di gioco "greenhorn"	Fissare degli obiettivi e imparare a raggiungerli	lezioni 1 e/o 2	facile
8	Test di gioco "greenhorn"	Raggiungere gli obiettivi, successo	lezione 7	medio
9	Preparazione per test di gioco "bronzo"	Mirare a obiettivi più difficili	lezione 8	medio
10	Test di gioco "bronzo"	Saper gestire successi ed insuccessi	lezione 9	esigente

### Regole del gioco

Applicare le regole normali dello squash. Semplificare le regole relative al servizio per i bambini più giovani o in caso di bisogno (la pallina deve toccare sopra la linea di servizio ma non deve cadere nel semicampo opposto).

Mentre il monitor parla, tutte le palline devono essere tenute in mano.

Utilizzare palline da squash che rimbalzano bene (la pallina blu Dunlop o di altre marche per i principianti).

### Materiale necessario

Una pallina e una racchetta da squash per bambino. Se ve ne sono, utilizzare racchette per bambini (più corte). Utilizzare racchette leggere. Calzare scarpe da ginnastica che non lasciano segni. Materiale supplementare a seconda della lezione.

### Consigli e finezze

Presa:

La racchetta deve essere impugnata in maniera "aperta". La palla deve poter essere tenuta in equilibrio o giocata su entrambi i lati della racchetta (di diritto e di rovescio), senza dover cambiar presa. È consigliato marcare con un tratto la parte superiore dell'impugnatura della racchetta (due lati), poi marcare la "v" tra il pollice e l'indice della mano di battuta.

Posizione/posizionamento:

Ufficio federale dello sport UFSPÖ

G+S-Kids



Bisogna posizionarsi di fianco alla pallina. La pallina non deve essere toccata davanti al corpo, bensì di fianco al corpo. Mantenere una distanza sufficiente dalla pallina.

Colpo/impulso

Iniziare con un impulso corto, "andare sotto la pallina" quando si esegue il movimento per colpirla.

Appaiamento dei bambini:

Per i giochi semplici, bisogna mettere assieme i bambini che hanno lo stesso livello (effetto educativo).

Per giochi più difficili, mischiare i bambini più forti con quelli meno forti (componente sociale, evitare frustrazioni).

Giocare insieme:

Il monitore deve partecipare al gioco il più spesso possibile. Nella fase iniziale, è importante che le palline siano passate ai bambini in modo "perfetto".