



G+S-Kids: Introduzione Squash - Lezione 1

Fun Squash

Autore

Michael Müller, coordinatore G+S

Chris Hadden, esperto G+S

Diego Staub, esperto G+S

Condizioni quadro

Durata della lezione ≥60 minuti

Livello basso medio impegnativo

Età consigliata 5 – 10 anni, a seconda delle capacità

Grandezza del gruppo 10 (8, 16)

Luogo del corso 2 campi da squash

Sicurezza Osservare le regole generali di sicurezza

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

Trasmettere il piacere legato a questo sport

Imparare a conoscere questa disciplina

Indicazione

Evitare di paragonare le prestazioni dei bambini. Cercare solo di motivarli per battere il proprio record. Fare sempre attenzione al modo di impugnare la racchetta.

Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
3-6'	Benvenuto e distribuzione delle racchette Corretta impugnatura della racchetta	Il monitore stringe la mano ad ogni bambino e in seguito, a mo' di buongiorno, gli porge una racchetta tenendola per il piatto delle corde. Contrassegnare con un pennarello la posizione del pollice e dell'indice (tutte le racchette uguali).	Racchette da squash
3-6'	Cerchio di racchette Inculcare la maniera di impugnare la racchetta in modo corretto.	Tutti i bambini si mettono in cerchio con una racchetta in mano e corrono al trotto o saltellano (le gambe in avanti, indietro o di lato). Quando il monitore dice «a destra» o «a sinistra», le racchette sono lanciate verticalmente nella direzione richiesta verso il compagno di fianco. Dopo aver afferrato la racchetta, impugnarla correttamente. Il monitore controlla.	Racchetta da squash
4-8'	Rubare delle palline Acchiappino con racchette e palline. Primo esercizio per familiarizzarsi con le palline da squash.	Ogni bambino riceve una pallina da squash, che depono sulle corde della sua racchetta. Quando il monitore dice «via», i bambini cercano di «rubare» le palline degli altri e di appoggiarle sopra la propria racchetta. Vince chi ha più palline quando il monitore dice «stop». È vietato colpire gli altri e tenere con le mani le proprie palline.	Racchette da squash Palline da squash



PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5-6'	Fare il giocoliere Primo esercizio per familiarizzarsi con la pallina	Fare il giocoliere: tenere la palla in aria con la racchetta, eseguire dei colpi corti e ritmati. a) di diritto b) di rovescio c) una volta di diritto e una volta di rovescio. Contare il numero di colpi e annunciare il record. Il monitore sorveglia che l'impugnatura sia corretta. Opzione: per i bambini più abili, far rimbalzare la pallina per terra.	Racchette da squash Palline da squash
5-8'	Squash solitario Secondo esercizio per familiarizzarsi con la pallina	Giocare da soli la pallina contro il muro, facendola rimbalzare ogni volta per terra a) di diritto b) di rovescio c) una volta di diritto e una volta di rovescio. Contare il numero di colpi e annunciare il record. Opzione: per i bambini più abili, giocare utilizzando l'angolo (2 muri).	Racchette da squash Palline da squash
5-6'	Pallavolo Terzo esercizio per familiarizzarsi con la pallina	Far rimbalzare da soli la pallina senza farla rimbalzare per terra a) di rovescio b) di diritto c) una volta di diritto e una volta di rovescio. Contare il numero di colpi e annunciare il record. Opzione: per i bambini più abili, giocare utilizzando l'angolo (2 muri).	Racchette da squash Palline da squash
20-30'	Giocare solo nella parte superiore del campo alternando Prima forma di squash	Due bambini (o un bambino e il monitore) effettuano uno scambio nella parte anteriore del campo. Gli altri bambini aspettano il loro turno nell'altra metà campo. Chi non riesce a colpire la palla o sbaglia il tiro va in fondo alla fila e si siede a 90 gradi appoggiandosi contro la parete (rafforzamento). Se ci sono più di tre bambini per campo, si possono dare degli esercizi supplementari a coloro che aspettano (esercitarsi da soli, contare il numero di colpi degli altri giocatori, esercitare l'impugnatura, ecc.).	Racchette da squash Palline da squash

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10-15'	Palla seduta Tutti contro tutti	I bambini cercano di colpirsi a vicenda con una palla. Chi viene colpito deve sedersi per terra e può riprendere il gioco quando tocca la palla. Eventualmente utilizzare più palle.	1-3 palloni di spugna della grandezza di un pallone da pallavolo
1-3'	Palla seduta «Game Over»	Come per il gioco precedente, ma chi viene colpito rimane seduto e non può più riprendere il gioco. Quando tutti (incluso il monitore) sono seduti, si può iniziare il feedback.	1-3 palloni di spugna della grandezza di un pallone da pallavolo
4-7'	Feedback Fine della lezione	Il gruppo è seduto in cerchio. Il monitore domanda ad ogni bambino quello che ha imparato oggi e cosa gli è piaciuto di più. Mentre si parla e si ascolta, si possono effettuare esercizi di stiramento. Alla fine della lezione, il monitore riassume ciò che si è imparato e saluta i bambini.	