



G+S-Kids: Introduzione Squash - Lezione 3

Playing 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 – 4 campi da squash (idealmente un campo ogni 3-4 bambini)

Sicurezza Osservare le regole generali di sicurezza

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

Riuscire ad effettuare degli scambi

Imparare le tecniche di base

Indicazione

Seguire i consigli e gli stratagemmi presentati del documento «Le basi dello squash»

Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
1-2'	Benvenuto e presentazione del programma (imparare a giocare a squash)		
5-10'	Calcio con le racchette di squash Gioco di gruppo	Formare delle squadre di uno o due bambini e deporre una racchetta di squash per ogni squadra in un angolo. Ogni squadra ha cinque vite e ne perde una ogni volta che la sua racchetta cade per terra dopo essere stata colpita dal pallone. Al massimo quattro squadre per campo.	Pallone Racchetta da squash
4-8'	Pallacanestro 'vivente' Gioco di gruppo	Due squadre cercano di tirare il pallone nel loro canestro. Il canestro viene tenuto sulla testa da un membro della squadra, che può anche spostarsi. Quando viene perso e cade per terra, il pallone passa alla squadra avversaria.	Pallone Canestro o secchio

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10-20'	Tecnica 'Feeding' Passaggi, allenamento tecnico	Il monitore gioca delle palline tirandole dalla parte posteriore destra del campo verso la parte anteriore destra. I bambini si mettono in fila a sinistra dietro alla T (T=centro del campo da squash). I bambini cercano di passare la pallina al monitore. Il monitore dà dei consigli e dei feedback sulla tecnica. Dopo lo scambio, i bambini devono toccare con la racchetta l'angolo sinistro davanti, fare tre salti e rimettersi in fila. Dopo metà tempo, cambiare lato.	Palline da squash Racchetta da squash
30-40'	Squash Giocare	Due bambini giocano a squash. L'obiettivo è di giocare degli scambi più lunghi possibili senza interruzioni.	Palline da squash Racchetta da squash

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
7-13'	Creazione di numeri Gioco di gruppo	Gruppi di 3-5 bambini. Il monitore dice un numero e i bambini devono cercare di raffigurarlo allungandosi per terra.	
3-7'	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 stretching. Alla fine della lezione, il monitore riassume ciò che si è imparato e saluta i bambini.	