



## G+S-Kids: Introduzione Squash - Lezione 4

# Winning 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

Prima esperienza di 'competizione'

Saper gestire vittorie e sconfitte

### 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'	<b>Benvenuto e presentazione del programma</b> (prima esperienza di competizione)		
3-6	<b>Scorpione</b> Gioco a due	Due avversari si mettono uno di fronte all'altro a quattro zampe. I giocatori possono muovere un'estremità del corpo alla vola (mano o piede). L'obiettivo è di riuscire a toccare il piede dell'avversario con la mano senza perdere l'equilibrio. Solo le mani e i piedi possono toccare terra, ma non le altre parti del corpo.	
3-6'	<b>Duello a quattro zampe</b> Gioco a due	Due avversari si mettono uno di fronte all'altro a quattro zampe. L'obiettivo è di «spazzare» le mani dell'avversario da terra per fargli perdere l'equilibrio.	
3-6'	<b>Flessioni delle ginocchia in gruppo</b> Gioco a due Gioco di gruppo	Due o più bambini formano una squadra. L'obiettivo è di fare il più rapidamente possibile 20 flessioni delle ginocchia stando schiena contro schiena.	

#### PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10-20'	<b>Competizione di 'Feeding'</b> Passaggi, esercizio con obiettivo	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 raggiungere gli obiettivi seguenti: nel quarto posteriore (1 punto), area di servizio (2 punti), dietro all'area di servizio (3 punti), sulla parete posteriore (4 punti). Prima di rimettersi in fila, i bambini devono toccare l'angolo anteriore sinistro con la racchetta e fare tre salti tornando indietro. Il primo che raggiunge 25 punti ha vinto. In seguito cambiare lato. Se vi è il materiale a disposizione, è possibile definire obiettivi supplementari (ad esempio un foglio di giornale sul muro anteriore, un cerchio per terra, ecc.).	Palline da squash Racchetta da squash (eventualmente giornale, cerchio o altri oggetti)



30-40'	<b>Promozione</b> Gioco di squash, forma di competizione	2-3 (o anche 4) auch 4) bambini per campo. Giocare a squash contando i punti e col tempo. Dopo 5 minuti, i vincitori passano al campo superiore, i perdenti in quello inferiore. Nel campo superiore (i migliori) e in quello inferiore (i più deboli) passano di volta in volta solo i perdenti o i vincitori. Chi alla fine è nel campo migliore, vince. Consiglio: fare cominciare i bambini più talentuosi nel campo più 'basso' possibile e quelli più deboli nel campo più 'alto'. In questo modo tutti i bambini si mischiano. Se ci sono più di due bambini per campo, è meglio giocare solo nella metà campo anteriore o a "squash 3/4" (vedi lezioni precedenti). Il vincitore e il perdente cambiano, gli altri rimangono.	Palline da squash Racchetta da squash
--------	---	--	--

#### RITORNO ALLA CALMA

<b>Durata</b>	<b>Tema/Esercizio/Gioco</b>	<b>Organizzazione / Disegno</b>	<b>Materiale</b>
7-13'	<b>Tiro al bersaglio pedestre</b>	I bambini lanciano delle palline sui piedi dei compagni. Ogni volta che vengono colpiti al piede, perdono una vita.	Palline da squash
3-7'	<b>Feedback</b> 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.	