



G+S-Kids: Introduzione allo squash - Lezione 5

Team Squash

Autore

Michael Müller, capo disciplina 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

Incoraggiare lo spirito di squadra

Indicazione

Seguire i consigli del documento le basi dello squash.

Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
1-2'	Benvenuto e presentazione del programma (gioco di squadra)		
3-6	Gioco di squadra con la pallina Gioco di gruppo	Due squadre si affrontano (stesso numero di giocatori). I membri della stessa squadra devono effettuare dei passaggi. Con cinque passaggi riusciti si segna un punto. Se il passaggio è intercettato dagli avversari o se la pallina tocca terra, l'altra squadra riceve la pallina. Vince la squadra che segna per prima cinque punti.	Pallina da tennis o una pallina da tennis morbida
3-6'	Gioco di squadra con la pallina „Boast“ Gioco di gruppo	Giocare come prima, ma con una regola supplementare: la pallina deve sempre essere passata toccando almeno una parete laterale (pallina giocata sulla parete laterale verso la parete anteriore = "Boast").	Pallina da tennis o pallina da tennis morbida
3-6'	Staffetta Gioco di gruppo	Diverse staffette nel campo di squash: a) correre solamente, b) saltellare su una gamba c) saltellare sull'altra gamba d) saltellare sui due piedi d) indietro fino a metà campo e) come una carriola in due, altre opzioni sono possibili (ad esempio con la racchetta e la pallina)	



PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10-20'	Battaglia campo contro campo Gioco di gruppo	Tutti i giocatori di una squadra sono sullo stesso campo. Ogni squadra ha gli stessi esercizi da fare. La squadra che riesce a fare più rapidamente gli esercizi vince. Esercizi possibili: - Tutti gli esercizi individuali della lezione 1 - Tutti gli esercizi delle lezioni precedenti - Centrare dei secchi o qualcosa di simile - Numero delle palline giocate una dopo l'altra (via un muro, da A a B a C a D a A e così via).	Racchette da squash palline da squash Materiale diverso
10-15'	Soft Squash Variante dello squash Opzione per bambini più esperti: Softball in doppio Variante dello squash	Squash con palline morbide nella parte anteriore del campo. Formare delle squadre. Solo due bambini giocano però nello stesso tempo (1 per squadra). Gli altri bambini arbitrano. Opzione per i bambini più talentuosi: Squash in doppio (2 contro 2) con racchette più corte e una pallina morbida. Giocare due contro due ma non importa chi gioca la pallina. Per il resto valgono le stesse regole del singolare. I bambini devono essere però più prudenti.	Racchette di squash Palline da tennis morbide Racchette da squash per bambini (più corte)
20-25'	Gioco di squadra 3/4 Gioco di squash	Squash 3/4 (come nella lezione 2), ma formando delle squadre. Un giocatore di una squadra gioca contro il giocatore di un'altra squadra. Chi perde esce. Dei giocatori della stessa squadra non giocano mai uno contro l'altro. Dopo due vittorie di fila, il giocatore lascia il campo e il suo compagno riprende il suo posto.	Racchette da squash Palline da squash

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
7-13'	Rollerball	Due squadre sono una di fronte all'altra e cercano di spostare un grande pallone da fitness verso il muro dove si trovano gli avversari tirandogli contro delle palline da squash. Giocare con occhiali protettivi o utilizzare palline da tennis.	Pallone da fitness Numerose palline da squash
3-7'	Feedback Fine della lezione	Il gruppo si siede 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	