

Kids Squash Lesson 1 for 10 year olds, Part 1 of 3

Orientation et coordination

Jeux avec ballons de baudruche et balles « nerveuses »

1 – Raquette à plat et en CD (paume vers le haut), l'enfant jongle le plus longtemps possible avec 1 ballon peu gonflé. Evolutions:

- Utiliser une raquette de racquetball pour les plus jeunes.
- Utiliser une balle de squash entourée d'elastoplast afin de générer un rebond aléatoire.
- Utiliser une demie-balle en mousse.
- Utiliser différents types de balles.
- Changer de main.

Tenter de faire le meilleur score avec chaque type de balle.

Le principal objectif est de jongler avec la balle le plus longtemps possible, en restant sur place.

Objectifs pédagogiques

- Développement de l'orientation dans l'espace, du contrôle de la raquette.
- Améliorer sa coordination par rapport à un objet se déplaçant en l'air.

Matériel

Raquettes, ballons de baudruche, balles de tous types, balles déformées.

Kids Squash Lesson 1 for 10 year olds, Part 2 of 3

Contrôle

Exercices simples d'auto-distribution et de frappe vers une cible

Montrer le « nick » à l'enfant. Il s'agit de la cible idéale pour un coup amorti.

Tracer 2 carrés de 1,2 m de côté au pied de chaque angle du mur frontal.

L'enfant se place au milieu du court et s'envoie la balle pour la frapper en volée de CD vers le carré de droite. Evolutions depuis le même emplacement :

- L'enfant lâche la balle au sol, puis au 1^{er} rebond il frappe en CD vers le carré de droite.
- L'enfant lance la balle en cloche vers le mur latéral puis au 1^{er} rebond il frappe en CD vers le carré de droite.
- L'enfant lance la balle en cloche vers le mur latéral puis il frappe directement en volée de CD vers le carré de droite.

Le principal objectif de cet exercice est de ressentir la vitesse adéquate de son geste pour frapper lentement vers la cible.

Le geste de frappe a besoin d'être court, lent avec un accompagnement vers la cible.

Le geste de frappe sur amorti a tendance à être trop rapide, en partie à cause de l'action excessive du poignet.

Objectif pédagogique

Développement du contrôle de la balle.

Matériel

Raquette, balle de racquetball, balle bleue, bande adhésive.

Kids Squash Lesson 1 for 10 year olds, Part 3 of 3

Trajectoires

Jeux vers le milieu du court

Relier la partie arrière des 2 carrés de service avec du ruban adhésif.

Un couloir de 1,6 m de large est matérialisé au milieu du court entre les 2 murs latéraux.

Les 2 enfants disputent une partie de façon à faire rebondir la balle dans le « couloir médian ».

L'échange démarre sur une mise en jeu classique.

Un point est compté à chaque fois que la balle atteint cette cible.

Les enfants peuvent frapper en // de CD ou de RV et en croisé de CD ou de RV.

Objectif pédagogique

Habituer l'enfant à maîtriser les trajectoires et les frappes.

Matériel

Raquette, balle de racquetball, balle bleue, bande adhésive.

Kids Squash Lesson 2 for 10 year olds, Part 1 of 3

Contrôle

Exercices de contrôle de la balle pendant le déplacement

1 – L'enfant se place à 3 m du mur frontal et frappe en // de CD en cloche.

Il effectue 4 à 5 frappes en continu et allonge la trajectoire de la balle de manière à faire un pas en arrière pendant le déclenchement de la frappe suivante.

Evolution: faire un contrôle de la balle dans la raquette entre chaque frappe.

2 – L'enfant se place à 3 m du mur frontal et 2 m du mur latéral. Il frappe une 1^{ère} // de CD en cloche.

Il effectue ensuite un pas de côté et en même temps une frappe de contrôle en cloche vers le mur latéral avant la frappe en // suivante. Il enchaîne 4 à 5 frappes en continu.

3 – L'enfant se place à 2 m du mur frontal sur le côté droit. Il démarre en // de RV en cloche et avance en effectuant de frappes en continu, placé sur le côté, jusqu'au mur latéral opposé. Il frappe ensuite un double-mur puis poursuit ses frappes en // de CD en cloche jusqu'à l'autre mur latéral et ainsi de suite.

4 – L'enfant se place sur la ligne médiane et frappe une balle en volée de CD entre ses jambes, directement vers le mur frontal. Le lâcher de balle doit être précis. Le positionnement sur le côté est recommandé pour cet exercice. Utiliser plusieurs types de balles.

5 – L'enfant se place sur la ligne médiane et frappe une balle bleue en // de CD. Il tourne sur lui-même puis enchaîne la // de CD suivante et ainsi de suite. Cette exercice est adapté pour l'orientation.

Objectif pédagogique

Placer l'enfant face à des situations qui associent contrôle de la balle, déplacements, orientation et équilibre.

Matériel

Raquettes, balle bleue ou de racquetball pour 1, 2, 3 et 5, balles de tous types.

Contrôle

Exercices de contrôle de la balle pendant le déplacement

6 - L'enfant se déplace devant les courts en frappant une balle (racquetball ou mousse) en cloche de CD dans le sens de la marche. Il évite les obstacles lors de ses frappes et maintient une allure constante dans son parcours.

7 - L'enfant se déplace le long et au pied du 1^{er} gradin en jonglant avec la balle (racquetball ou mousse). Entre chaque jongle, il laisse tomber la balle devant lui sur le gradin puis effectue un contrôle après le 1^{er} rebond. L'enfant doit avancer régulièrement.

8 - L'enfant se déplace en marchant sur la 1^{ère} rangée de gradins et effectue des A/R tout en frappant la balle (racquetball ou mousse) au sol au pied de cette rangée.

9 – Idem 8 mais l'enfant laisse tomber la balle (racquetball ou mousse) au sol puis effectue un contrôle après le 1^{er} rebond. L'enfant doit avancer régulièrement.

10 – Idem 7 mais l'enfant effectue des A/R sur le gradin en jonglant avec la balle (racquetball ou mousse). Entre chaque jongle, il laisse tomber la balle devant lui sur le gradin puis effectue un contrôle après le 1^{er} rebond. L'enfant doit avancer régulièrement.

11 – L'enfant gravit un escalier en jonglant avec la balle (racquetball ou mousse). Il redescend normalement.

Objectif pédagogique

Placer l'enfant face à des situations qui associent contrôle de la balle, déplacements, orientation et équilibre.

Matériel

Raquettes, balle de racquetball ou mousse.

Kids Squash Lesson 2 for 10 year olds, Part 2 of 3

Coordination

Exercices pour coordonner la préparation de raquette avec le déplacement

1 – Le moniteur démontre à l'enfant la technique de préparation de la raquette sur 2 pas avec retour au placement initial.

La frappe de RV s'opère sur le pied droit en avant (pour un joueur droitier).

L'enfant doit assimiler ce mouvement en effectuant le geste à vide autant de fois que nécessaire.

Apprendre à l'enfant un geste fluide et sans à-coups.

Objectif pédagogique

Développement de la coordination du déplacement et de la préparation de raquette.

Matériel

Raquette, balle bleue ou de racquetball.

Coordination

Exercices pour coordonner la préparation de raquette avec le déplacement

2 – Idem 1, le moniteur distribue lentement une balle de racquetball à l'enfant qui doit appliquer le même mouvement.

L'enfant répètera ce mouvement jusqu'à sa bonne application. Effectuer le mouvement à vide pour apporter les corrections. Evolutions:

- L'enfant peut frapper la balle après le 2^{ème} rebond afin de lui laisser le temps de se déplacer correctement.
- Utiliser différents types de balles et travailler en même temps sur la synchronisation de la frappe.
- Revenir à la frappe au 1^{er} rebond.

L'enfant doit se focaliser sur un seul aspect à la fois: la préparation de raquette ou le déplacement.

- Envoyer les balles un peu plus en cloche afin de donner un peu plus de temps à l'enfant.

Insister sur la préparation de raquette dès le début du déplacement.

- Varier les trajectoires de distribution pour augmenter la difficulté.

L'enfant répète le mouvement à vide autant de fois que nécessaire, pour des corrections.

Un déplacement fluide et lent augmente le taux de réussite de l'exercice.

Objectif pédagogique

Développement de la coordination du déplacement et de la préparation de raquette.

Matériel

Raquette, balle bleue ou de racquetball, balles de tous types.

Coordination

Exercices pour coordonner la préparation de raquette avec le déplacement

3 – Idem 1 mais la frappe est effectuée en CD.

La frappe de CD peut s'opérer indifféremment sur le pied gauche ou sur le pied droit en avant. (pour un joueur droitier).

Le moniteur démarre l'exercice en tenant à bout de bras une balle en mousse suspendue à un fil (50 cm du sol). Il est plus aisé pour l'enfant de frapper une balle immobile.

Apprendre à l'enfant à démarrer sa préparation de raquette dès qu'il commence à se déplacer vers la balle.

Evolution: introduire une autre notion de la coordination:

- Le moniteur se tient bras tendu avec la balle effectuant un mouvement pendulaire d'avant en arrière. L'enfant doit synchroniser son déplacement, sa préparation et son placement de manière à se situer à la bonne distance de la balle au moment du point d'impact de la frappe.

Objectif pédagogique

Développement de la coordination du déplacement et de la préparation de raquette.

Matériel

Raquette, balle en mousse, ficelle.

Kids Squash Lesson 2 for 10 year olds, Part 3 of 3

Trajectoires

Cohérence dans la frappe du service

Les 2 enfants disputent un jeu mais disposent d'autant de tentatives possibles pour servir sans faire faute.

L'échange débute après un service correct.

Commencer à servir sans toucher le mur latéral, l'échange sera d'autant plus facile.

Évolution: servir de manière à ce que la balle touche le mur latéral derrière la ligne médiane, avant de rebondir sur le plancher.

Objectif pédagogique

Apprendre à servir.

Matériel

Raquette, balle bleue ou balle noire rapide.

Kids Squash Lesson 3 for 10 year olds, Part 1 of 3

Coordination

Balle attachée à un fil (exercice adapté pour les 6 – 11 ans)

1 - Le moniteur se tient bras tendu face à l'enfant avec une petite balle en mousse suspendue à 50 cm du sol. L'enfant effectue 2 pas en avant en préparant sa raquette puis déclenche sa frappe en CD. La tête de raquette se déplace du haut vers le bas.

Apprendre à l'enfant à démarrer sa préparation de raquette dès qu'il commence à se déplacer vers la balle.

Bien expliquer à l'enfant le mode opératoire avant sa première tentative de frappe.

La préparation de raquette doit être optimale au début du 2^{ème} pas.

La frappe de CD peut s'opérer indifféremment sur le pied gauche ou sur le pied droit en avant. (pour un joueur droitier).

L'enfant répète le mouvement à vide autant de fois que nécessaire, pour des corrections.

Il peut être bénéfique de laisser faire l'enfant une première fois, sans aucune instruction, afin d'identifier les principaux points d'amélioration.

Objectif pédagogique

Développement de la coordination du déplacement et de la préparation de raquette.

Matériel

Raquette, balle en mousse, ficelle.

Kids Squash Lesson 3 for 10 year olds, Part 2 of 3

Coordination

Coordination de la préparation de raquette et du déplacement sur une frappe difficile

1 - Le moniteur place l'enfant au niveau de la partie arrière du carré de service et à 2 m face au mur latéral droit.

Le moniteur distribue des // en cloche qui frappent la vitre arrière.

L'enfant doit se placer de manière à frapper la balle en // de CD après son 1^{er} rebond.

Le but pour l'enfant est de préparer sa raquette dès qu'il commence à se déplacer vers la balle. Ce qui est difficile sur un coup comme celui-ci pour les joueurs débutants.

2 – Le moniteur frappe un double-mur qui rebondit vers la partie avant droite du court.

L'enfant se situe le plus près possible du point de contact de la balle au plancher puis se place pour la frapper en croisé de CD après le 1^{er} rebond.

L'enfant doit préparer sa raquette dès qu'il commence à se déplacer vers la balle.

Évolution: l'enfant effectue 2 pas en avant en préparant sa raquette puis déclenche sa frappe en CD.

Le seul objectif pour l'enfant est de préparer sa raquette dès qu'il commence à se déplacer vers la balle.

Objectif pédagogique

Développement de la coordination du déplacement et de la préparation de raquette.

Matériel

Raquette, balle bleue ou balle noire rapide.

Kids Squash Lesson 3 for 10 year olds, Part 3 of 3

Contrôle

Jeux avec balle rapide et plusieurs rebonds autorisés.

Les enfants disputent des jeux et peuvent laisser rebondir la balle plusieurs fois entre chaque coup. Le but est de ne pas laisser rouler la balle.

L'enfant « perd une vie » si la balle roule avant qu'il n'ait pu la frapper.

La balle peut être frappée sur toutes les surfaces avant de toucher le mur frontal. Hormis le nombre de rebonds, les enfants appliquent les règles du jeu classiques.

Objectif pédagogique

Développement du contrôle de la balle.

Matériel

Raquette, balle de racquetball ou mousse.

Kids Squash Lesson 4 for 10 year olds, Part 1 of 3

Trajectoires

Longueur de balle: apprendre à frapper la balle jusqu'au mur arrière.

1 – Placer l'enfant à 2 m des murs, frontal et latéral droit.

L'enfant lance la balle pour lui-même puis frappe une // en volée de CD sans que le moniteur ne lui apporte une préconisation ou un conseil.

Puis le moniteur démontre comment frapper la balle de manière à ce qu'elle rebondisse une fois avant de toucher le mur arrière.

Le but est de frapper la balle sur le côté et non pas au-dessus de soi.

S'auto-distribuer la balle de 5 façons:

- a) La lancer en cloche vers le mur latéral puis la frapper après le 1^{er} rebond.
- b) La lâcher devant soi puis la frapper après le 1^{er} rebond.
- c) La lancer devant soi puis la frapper en volée.
- d) La lancer en cloche vers le mur frontal puis la frapper après le 1^{er} rebond.
- e) La lancer en cloche vers le mur latéral puis la frapper en volée.

Sur tous ces types de lancers, la raquette doit être préparée avant d'essayer de frapper la balle.

Objectif pédagogique

Recherche de longueur et d'amplitude.

Matériel

Raquette, balle bleue ou noire rapide.

Kids Squash Lesson 4 for 10 year olds, Part 2 of 3

Coordination

Coordonner la préparation de raquette avec le déplacement sur les coups rapides

1 – Placer l'enfant sur la ligne médiane au niveau du carré de service droit.

L'enfant doit défendre sa ligne avec sa raquette préparée en CD (PAPA).

Le moniteur est placé devant la ligne médiane et distribue des // rapides et basses.

Le but pour l'enfant est de préparer sa raquette tôt et rapidement, dès qu'il commence à se déplacer vers la balle.

L'enfant répète le mouvement à vide autant de fois que nécessaire, pour des corrections.

La raquette doit frôler le mur latéral au moment de l'impact avec la balle.

Pour ce type d'exercice à mi-court le geste de frappe (swing) est un peu moins accentué.

Objectif pédagogique

Apprendre à jouer la balle avant qu'elle ne rebondisse dans la partie arrière.

Matériel

Raquette, balle de racquetball, bleue, ou en mousse.

Coordination

Coordonner la préparation de raquette avec le déplacement sur les coups rapides

2 - Répéter l'exercice en RV, toujours au niveau de la ligne médiane:

L'enfant doit se placer face au mur latéral, il peut avoir un geste de frappe très court pour défendre la balle.

Plus difficile, l'enfant se place les hanches face au mur frontal (PAPA).

L'enfant se place d'abord sur son pied gauche, puis réalise les frappes suivantes sur son pied droit.

Sous une contrainte de temps il est souvent plus avantageux de frapper la balle en position ouverte (appui inversé).

Apprendre à l'enfant à bien gérer son équilibre au moment de la frappe (position de confort).

Objectif pédagogique

Apprendre à jouer la balle avant qu'elle ne rebondisse dans la partie arrière.

Matériel

Raquette, balle de racquetball, bleue, ou en mousse.

Coordination

Coordonner la préparation de raquette avec le déplacement sur les coups rapides

3 – L'enfant est placé au T, le moniteur distribue des // depuis l'arrière du court.

L'enfant effectue d'abord un pas de côté avant de frapper la balle.

Puis l'enfant effectue 2 pas de côté.

L'enfant peut se placer en appui inversé (pour un droitier, pied d'appui droit sur CD) sur les frappes rapides.

Le moniteur doit expliquer clairement et fréquemment le but recherché, en décomposant chaque mouvement.

4 – Répéter l'exercice en RV, toujours au niveau du T.

L'enfant se place les hanches face au mur frontal (PAPA).

Le seul objectif pour l'enfant est de préparer sa raquette dès qu'il commence à se déplacer vers la balle.

Après une préparation réussie sur un pas, l'enfant réalise l'exercice sur 2 pas.

Objectif pédagogique

Apprendre à jouer la balle avant qu'elle ne rebondisse dans la partie arrière.

Matériel

Raquette, balle de racquetball, bleue, ou en mousse.

Kids Squash Lesson 4 for 10 year olds, Part 3 of 3

Contrôle

S'adapter à différents types de balles

Les enfants jouent chaque jeu ou tous les 5 points avec une balle différente.

S'adapter rapidement à une balle différente est un savoir-faire important.

L'adaptation est la plus importante des facultés pour les années à venir.

Pour maîtriser leur adaptation, les enfants doivent être exposés à une quantité maximum d'exercices impliquant toutes les compétences de coordination de base telles que l'équilibre, la réaction, l'orientation, le rythme, ...

Objectif pédagogique

Développement du contrôle de la balle.

Matériel

Raquette, tous types de balles: squash point jaune, bleu, blanc, rouge, bleue, racquetball, mousse, tennis.

Kids Squash Lesson 5 for 10 year olds, Part 1 of 3

Contrôle

Exercices en solo pour débutants complets

L'enfant se place à 1,5 m du mur latéral droit au niveau du carré de service.

Il frappe la balle en // de CD et en cloche après le 1^{er} rebond de manière à ce qu'elle retombe dans le carré.

L'enfant se place sur le côté et effectue des frappes en continu.

Le moniteur montre le bon placement avec le corps perpendiculaire au mur frontal.

Évolutions:

- a) Réaliser l'exercice en frappes de RV pendant la même durée. Montrer à l'enfant le point de contact de la balle qui se situe sur le côté du corps.
- b) Alternier les frappes de RV et de CD dans le carré de service. Une fois encore, montrer à l'enfant que le point de contact de la balle se situe sur le côté du corps, dans les 2 cas.
- c) Idem b) mais face au mur frontal (3 m). Si l'exercice est difficile, se rapprocher du mur frontal.
- d) L'enfant se place au niveau du carré de service droit et frappe la balle en continu en // de CD. Le but est d'effectuer des frappes en continu après le 1^{er} rebond dans le ¼ de court (couloirs 1 et 2). Frapper la balle en cloche de manière à ce qu'elle rebondisse le plus loin possible vers l'arrière du court.

Objectif pédagogique

Développement du contrôle de la balle.

Matériel

Raquette, balle noire ou bleue.

Kids Squash Lesson 5 for 10 year olds, Part 3 of 3

Contrôle

Exercices et jeux avec le mur latéral

1 - Tracer une ligne au milieu du court, jusqu'au mur frontal.

L'enfant frappe en continu de CD vers le mur latéral. La balle rebondit après la ligne centrale.

L'enfant compte le nombre de coups réussis d'affilée. Si la balle rebondit avant la ligne, reprendre à zéro.

2 - Les 2 enfants se placent du même côté de la ligne centrale, séparés de 4 – 5 m. Chacun avec leur balle ils frappent en CD (idem 1). Ils disputent un match de 5 mn. Celui qui termine avec le plus grand nombre de points a gagné.

Le but est de frapper le plus longtemps possible en continu, en ajustant l'amplitude et la vitesse du geste de frappe (swing).

Frapper vers le mur latéral favorise un geste de frappe court dans un espace étroit.

L'enfant doit se concentrer sur l'ouverture de sa tête de raquette et sur le bon positionnement du corps.

Objectif pédagogique

Développement du contrôle de la balle.

Matériel

Raquette, balle noire rapide ou bleue.

Contrôle

Exercices et jeux avec le mur latéral

3 - Réaliser l'exercice 2 en frappes de RV avec les mêmes critères de réussite.

La clé pour un contrôle constant de la balle est un bon positionnement du corps.

Le point de contact ne doit pas se situer trop loin du corps, mais sur le côté du corps.

4 - Les 2 enfants s'échangent une balle en continu et en alternant CD et RV.

Ils cherchent à effectuer le plus grand nombre de frappes en continu.

Le challenge peut s'étendre à d'autres équipes d'enfants sur d'autres courts.

Les 2 enfants réduisent le périmètre des frappes (devant et/ou derrière la ligne médiane) et disputent des jeux dans chaque périmètre (ou $\frac{1}{4}$ de court).

Objectif pédagogique

Développement du contrôle de la balle.

Matériel

Raquette, balle noire rapide ou bleue.

Kids Squash Lesson 6 for 10 year olds, Part 1 of 3

Contrôle

Mieux contrôler la balle en frappes courtes et hautes

1 - L'enfant se place sur la ligne médiane au niveau du carré de service droit.

Il frappe la balle au dessus de la ligne de service en // de CD, de manière à la faire rebondir devant la ligne médiane.

L'enfant se place sur le côté et effectue des frappes en continu après le 1^{er} rebond.

Le but est d'utiliser une bonne prise avec la tête de raquette ouverte pour obtenir la hauteur recherchée.

La clé pour un contrôle constant de la balle est un bon placement.

2 - Frapper 2 coups différents d'affilée est excellent pour sentir le placement correct sur chaque coup:

L'enfant se place devant le T à 3 - 4 m du mur frontal.

L'enfant frappe d'abord en // de CD puis enchaîne après le 1^{er} rebond un CD croisé qui retombe le long du mur latéral gauche. Il enchaîne ensuite en // de RV suivi d'un croisé de RV vers le mur latéral droit. Et ainsi de suite.

Toutes les balles sont frappées au dessus de la ligne de service et avec un rebond entre chaque frappe.

Objectif pédagogique

Développement du contrôle de la balle.

Matériel

Raquette, balle noire rapide ou bleue.

Kids Squash Lesson 6 for 10 year olds

Coordination

Exercices de mises en jeu et d'amélioration de la coordination (peut servir de test d'évaluation)

1 - L'enfant tourne le dos au mur frontal et se place à l'angle de la ligne médiane et du carré de service droit. Il frappe la balle en cloche en volée // de CD vers le mur latéral puis la rattrape en volée de la main gauche (5 frappes d'affilée).

2 – Idem 1 mais l'enfant se place au niveau de la ligne du milieu.

3 – Idem 1 mais l'enfant frappe en volée // de CD vers le mur frontal.

4 – Idem 3 mais l'enfant se place à 3 m du mur frontal et lance la balle à 1,5 m au-dessus et frappe en volée // de CD vers le mur frontal.

5 – Idem 4 pour le placement mais l'enfant lance la balle vers le mur latéral puis la frappe en volée // de CD vers le mur frontal.

Évolution: plus facile: idem 3, 4 et 5 mais l'enfant attrape la balle de racquetball de la main gauche après le 1^{er} rebond.

6 – L'enfant se place à 2 m du mur latéral droit et du mur frontal. Il frappe la balle en cloche en double-mur de CD vers le mur latéral puis la rattrape en volée de la main gauche après son rebond sur le mur frontal (5 frappes d'affilée).

Objectif pédagogique

Développement de la coordination du positionnement et du moment de frappe.

Matériel

Raquette, balle noire rapide ou bleue. Balle de racquetball pour l'évolution.

Squash training for 10 year old kids - 7

Placement

Exercices pour améliorer le placement sur le côté.

L'enfant se place à 3 m du mur frontal et frappe la balle au sol en CD vers le mur frontal.

Il enchaîne ses frappes, toujours au sol, de RV et de CD. Il peut attendre le 1^{er} rebond avant de frapper de nouveau la balle au sol.

L'enfant se déplace en fonction de la trajectoire de la balle puis il se positionne sur le côté à chaque frappe.

Il s'agit d'un très bon exercice pour gérer le déplacement et un bon positionnement avant la frappe de balle.

L'enfant doit se placer très précisément à côté de la balle afin de la frapper avec assez de puissance pour qu'elle soit renvoyée par le mur frontal.

Idéalement, alterner une frappe de CD avec une frappe de RV, et ainsi de suite.

Objectifs pédagogiques

- Alternance de frappe avec déplacements à droite et à gauche.
- Développement de la coordination du placement et du moment de frappe.

Matériel

Raquette, balle noire rapide ou bleue.

Squash training for 10 year old kids - 8

Trajectoires

Exercices de retour de service en solo

1 – L'enfant se place à 2 m du mur latéral gauche et du mur frontal. Il frappe (au coup par coup) la balle en cloche en double-mur de CD vers le mur frontal puis l'intercepte sur une frappe en volée // de RV après son rebond sur le mur latéral.

Démarrer près des murs puis s'écarter au fur et à mesure.

L'enfant doit être sensibilisé sur:

- La position ouverte de sa raquette pour servir.
- Sa perception de l'angle résultant de la trajectoire de sa balle.
- Le laps de temps restreint pour préparer sa raquette lorsqu'il lance la balle pour lui-même.
- Le principe de doser la frappe sur le retour plutôt que de frapper inconsidérément la balle.
- La frappe de retour qui amène le haut du corps à se positionner face au mur latéral.
- La stabilité du poignet sur la frappe de retour.

Objectif pédagogique

Appréciation de la trajectoire haute et interception.

Matériel

Raquette, balle noire rapide ou bleue.

Squash training for 10 year old kids - 9

Trajectoires

Exercices de volées hautes et basses en solo

L'enfant se place à partir de la ligne médiane (entre couloirs 2 et 3) et démarre des frappes continues en volée // de CD.

Il se déplace vers l'avant tout en volleyant, puis il se déplace vers l'arrière.

La raquette doit être préparée en avance et l'amplitude du geste de frappe sera ajustée en fonction de la distance du mur frontal.

Pour bien contrôler la balle, le poignet doit être stable.

Pour conserver des Trajectoires en //:

- Le pied d'appui (inversé ou normal) se situe sur le même plan que la balle lors de la frappe.
- Le haut du corps est positionné face au mur latéral.
- Prendre le rythme de la balle pour mieux la contrôler.

Evolution: exécuter l'exercice en RV de l'autre côté du court.

Objectif pédagogique

Etude des trajectoires et importance de leur interception.

Matériel

Raquette, balle noire rapide ou bleue.

Squash training for 10 year old kids - 10

Contrôle

Exercices d'auto-distribution à mi-court

Le moniteur suspend 3 ballons de baudruche au milieu et juste en dessous de la ligne de service.

L'enfant se place dans le carré de service droit et frappe la balle en croisé de CD de manière à ce qu'elle rebondisse sur le mur latéral opposé et le plancher, avant la ligne médiane.

Sensibiliser l'enfant sur son placement au service par rapport au point d'impact de la balle sur le mur frontal.

Puis l'enfant se déplace vers la balle pour la frapper après son 1^{er} rebond en croisé de RV vers les ballons.

Il s'agit d'un exercice très motivant pour l'enfant car il va apprendre à contrôler la balle, se positionner correctement et développer un geste de frappe (swing) relâché.

Un autre point important est la préparation de raquette lorsque l'enfant se déplace sur sa 2^{ème} frappe.

Cet exercice peut être décliné en jeu (nombre de frappes / nombre de coups au but, ballons de tailles différentes / barème de point, etc).

Objectif pédagogique

Développement du contrôle de la balle, du positionnement et du relâchement sur la frappe.

Matériel

Raquette, balle noire rapide ou bleue, ballons de baudruche.

Squash training for 10 year old kids - 11

Contrôle et trajectoires

Exercices de frappes vers une cible pour groupe d'enfants

Le moniteur suspend un ballon de baudruche aux 2 extrémités du mur latéral droit à 1,5 m de l'angle. Le court est divisé en 2 parties par une ligne centrale.

Les enfants se placent par groupes de 2 ou 3 au pied de l'autre mur latéral.

Chaque enfant effectue une frappe en volée de CD afin d'atteindre sa cible.

Cet exercice permet à l'enfant de développer un geste de frappe très rapide et puissant.

Les fondamentaux techniques sont rappelés à l'enfant qui aura tendance à se focaliser sur l'éclatement du ballon.

Objectif pédagogique

Développement du contrôle de la balle, du positionnement et du relâchement sur la frappe.

Matériel

Raquette, balle noire rapide ou bleue, ballons de baudruche.

Squash training for 10 year old kids - 12

Contrôle et adaptation

Jeux et échanges avec différents types de raquettes

1 - Les enfants disputent un jeu normal mais avec une raquette de squash en bois et une balle rapide.

Le moniteur peut ajuster les règles en fonction du type de raquette, pour faire durer les échanges.

2 – Idem 1 mais avec raquette de badminton ou de racquetball et une balle en mousse.

Appliquer un geste de frappe rapide sur cet exercice.

3 – Idem 1 mais avec raquette de beach ball en bois et balle en mousse.

Les raquettes courtes ou avec une tête de faible dimension sont parfaites pour juger la trajectoire de la balle.

4 – Idem 1 mais avec raquette de jokari et balle en mousse.

5 – Idem 1 mais avec raquette de ping-pong et balle en mousse.

Ce type de raquette vaut la peine d’être essayé pour les jeunes enfants.

Regarder la balle au moment de l’impact dans une petite raquette est crucial et nécessaire au squash.

6 – Idem 5 mais avec balle de ping-pong. L’avantage de ce type de balle est son rebond qui favorise les échanges.

Finalement utiliser différentes balles avec la même raquette, et inversement.

Objectif pédagogique

Développement du contrôle de la raquette et de la balle.

Matériel

Raquettes et balles de tous types.

Squash training for 10 year old kids - 13

Coordination

Jeux avec une boîte de balles de tennis

1 – L'enfant lance une balle en l'air (0,5 - 1 m) d'une main et l'intercepte de l'autre main dans une boîte. Cet exercice apprend à l'enfant à bien se concentrer sur la trajectoire de la balle. Particulièrement si il y arrive 5 à 10 fois d'affilée. Evolutions:

- Varier la hauteur de balle à chaque lancer.
- Rattraper la balle de la main non préférée.
- Inciter l'enfant à battre son record de hauteur.

Juger précisément la balle pour être en mesure de l'attraper. Très utile plus tard pour bien centrer la frappe de balle dans la tête de raquette.

2 – Les 2 enfants sont à 2 m l'un en face de l'autre, chacun avec une boîte dans la main. Le lanceur envoie la balle en cloche vers l'intercepteur qui attrape la balle avec la boîte. Et ainsi de suite. Evolutions:

- L'intercepteur peut attraper la balle en tenant la boîte des 2 mains.
- Lancer la balle de plus en plus vite et l'intercepter d'une seule main.

Le fait d'envoyer la balle à son partenaire avec précision développe pour le futur une habileté importante pour diriger la balle vers une cible.

- Rattraper la balle de la main préférée ou de la main non préférée.
- Augmenter la distance et la hauteur du lancer.

Objectif pédagogique

Améliorer sa coordination par rapport à des trajectoires et des rebonds.

Matériel

Boîtes de balles et balles de squash.

Coordination

Jeux avec une boîte de balles (ou cylindrique) et une balle

3 – L'enfant se place face et à 1,5 m du mur latéral avec une balle dans sa main non préférée et un boîte dans l'autre main. Il lance la balle en cloche vers le mur et intercepte la balle à la volée, avec la boîte. Evolutions:

- Démarrer l'exercice très proche du mur et attraper la balle de n'importe quelle main.
- Après avoir attrapé la balle 5 fois d'affilée, augmenter la distance et noter le meilleur score à chaque fois.

Encourager les enfants à se positionner sur leur pied d'appui pour bien intercepter la balle.

- Attraper la balle après le 1^{er} rebond, seul.
- Attraper la balle après le 1^{er} rebond, à 2 avec un lanceur et un intercepteur.
- Seul, lancer la balle en trajectoire croisée puis la rattraper en courant après le 1^{er} rebond.

Objectif pédagogique

Améliorer sa coordination par rapport à des trajectoires et des rebonds.

Matériel

Boîtes de balles et balles de squash.