

# **Kids Squash Lesson 1 for 11 year olds, Part 1 of 3**

# Coordination et différenciation

## Exercices d'interception

1 – Les 2 enfants sont face à face, chacun dans un carré de service. L'un tient une balle de squash dans chaque main. Il envoie les balles par en-dessous et simultanément vers son partenaire qui doit les intercepter à la volée de chaque main. Et ainsi de suite.

Le lancer doit être parfaitement dosé pour augmenter les chances d'intercepter chaque balle. Evolutions:

- a) Varier la hauteur et la vitesse des trajectoires.
- b) Utiliser une balle différente (squash, racquetball) dans chaque main pour augmenter la difficulté.
- c) Varier la distance de lancer pour augmenter ou diminuer la difficulté.
- d) Lancer simultanément une balle vers le sol (un seul rebond) et l'autre en cloche. Ce type de lancer est un exercice en soi (différenciation). Des lancers et des interceptions réussis augmentent la cohésion du duo.
- e) Intercepter les balles avec un volant de badminton dans chaque main.
- f) Intercepter 2 balles de ping-pong lancées simultanément au sol avec un volant de badminton dans chaque main. L'enfant a droit à autant de rebonds avant que chaque balle ne roule au sol.
- g) Idem f), le lanceur lance une balle après l'autre vers chaque côté de l'intercepteur.
- h) Idem g), raccourcir la distance entre les 2 enfants.

## Objectif pédagogique

Améliorer son orientation, sa coordination et sa différenciation par rapport à des objets se déplaçant en l'air.

## Matériel

balles de tous types (squash, racquetball, mousse, ping-pong), volants de badminton.

# Coordination et différenciation

## **Exercices d'interception**

2 – Les 2 enfants sont face à face à 3 m. L'un tient un volant de badminton et une balle de ping-pong dans chaque main. Il envoie d'abord le volant de badminton par en-dessous et en cloche vers son partenaire qui doit l'intercepter à la volée. Le volant n'étant pas encore intercepté, le lanceur envoie la balle de ping-pong par en-dessous et en cloche. Son partenaire intercepte la balle avec le volant de badminton. Et ainsi de suite.

Chaque lancer doit être parfaitement dosé pour augmenter les chances d'intercepter chaque objet.

3 – Idem 2 pour le placement mais le lanceur envoie simultanément 2 balles de squash en cloche vers la main opposée de son partenaire. Et ainsi de suite.

## **Objectif pédagogique**

Améliorer son orientation, sa coordination et sa différenciation par rapport à des objets se déplaçant en l'air.

## **Matériel**

balles de squash, de ping-pong, volants de badminton.

# **Squash training for 11 year old kids - 2**

# Placement

## **Exercices d'auto-distribution à mi-court**

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

En partant du carré de service gauche, l'enfant lance la balle pour lui-même et la frappe en // de CD après le 1<sup>er</sup> rebond au niveau du T. Il essaie d'atteindre les ballons dès la 1<sup>ère</sup> frappe.

Dès la 1<sup>ère</sup> frappe l'enfant va naturellement apprendre à contrôler la balle pour se mettre dans une position favorable pour la 2<sup>ème</sup> frappe.

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<sup>ème</sup> frappe.

La 2<sup>ème</sup> frappe peut être utilisée simplement pour viser les ballons et apprendre à contrôler la balle.

A un meilleur niveau, essayer de toucher un ballon est plus instructif pour l'enfant qui cherche un compromis entre puissance et contrôle pour atteindre sa cible, ce qui se traduit bien dans un vrai coup de squash. Il doit toujours y avoir un équilibre entre puissance et précision.

Les fondamentaux sur un bon déplacement sont renforcés et sont nécessaires pour atteindre le ballon.

## **Objectif pédagogique**

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

## **Matériel**

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

# Placement

## **Exercices d'auto-distribution à mi-court**

2 - Idem 1 mais en partant du carré de service droit. Depuis cet endroit, l'enfant apprend souvent naturellement à reculer.

Frapper du CD et du RV.

3 – Idem 2 mais frapper le 1<sup>er</sup> coup de CD en cloche vers le mur latéral, puis dès le 1<sup>er</sup> rebond frapper le 2<sup>ème</sup> coup en // de CD pour atteindre la cible.

L'enfant se concentre sur son positionnement et le contrôle de la balle.

## **Objectif pédagogique**

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

## **Matériel**

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

# **Squash training for 11 year old kids - 3**

# Contrôle

## **Exercice de frappes en amortie vers une cible et selon différents angles**

Installer un filet de récupération de balles de golf (ou équivalent) vers l'angle avant gauche du court.

Placer 7 à 8 balles au sol, espacées de 0,4 m, du centre et vers la droite de ligne médiane.

Sensibiliser l'enfant sur les différents angles exigés pour frapper la balle vers le filet, selon l'endroit de déclenchement de sa frappe.

À partir du milieu du court, la balle est frappée plus sur le côté du joueur, vers le mur latéral, la balle est frappée plus loin en avant du pied d'appui avant.

L'enfant se déplace de la gauche vers la droite, prend chaque balle, se place correctement, lance la balle pour lui-même et ajuste le point de contact pour frapper de volée un CD amorti croisé vers le filet.

L'exercice sera réalisé dans l'autre sens, depuis le mur latéral droit vers le centre du court.

## **Objectif pédagogique**

Développement du contrôle de la balle.

## **Matériel**

Raquette, balles noires, filet de récupération de balles de golf (ou équivalent).



# **Squash training for 11 year old kids - 4**

# Contrôle

## **Exercice d'interception d'une balle lourde avec la raquette pour ressentir la fermeté du poignet**

Le moniteur et l'enfant sont placés à 4 m l'un en face de l'autre. Du plat de la raquette, le moniteur envoie le ballon en cloche (CD) vers l'enfant. Le ballon est intercepté en CD par l'enfant du plat de la raquette après le 1<sup>er</sup> rebond, il renvoie le ballon en CD vers le moniteur, et ainsi de suite.

Le moniteur adopte des trajectoires variées pour faire déplacer l'enfant en pas de côté.

Le poignet doit être assez ferme afin d'absorber l'énergie du ballon.

Alterner CD et RV en incluant un déplacement. Evolutions:

- Intercepter la balle à la volée.
- Le moniteur et l'enfant se placent face au mur frontal et échangent des frappes croisées. L'interception s'opère après le 1<sup>er</sup> rebond.

## **Objectif pédagogique**

Développement du contrôle de la raquette.

## **Matériel**

Raquette, balle de hand-ball en plastique.

# **Squash training for 11 year old kids - 5**

# Contrôle

## **Echanges avec 3 joueurs pour apprécier et améliorer le contrôle de la balle**

Les enfants disputent un jeu à 3 sur le court. Ils frappent chacun leur tour.

Le but est de tenir l'échange le plus longtemps possible.

La balle est frappée au-dessus de la ligne de service et le rebond se situe devant la ligne médiane. Ceci permet aux enfants de se déplacer dans la partie arrière du court et de se placer sans se gêner.

Inciter les enfants à raccourcir et ralentir le geste de frappe (swing), puis à adopter un bon accompagnement afin de garder la balle en jeu.

Evolution: jouer sur la moitié du court, dans le sens de la longueur.

## **Objectif pédagogique**

Développement du contrôle de la balle.

## **Matériel**

Raquette, balle rapide ou bleue.

# **Squash training for 11 year old kids - 6**

# Placement

## Exercices pour améliorer le placement sur les frappes à mi-court

1 - L'enfant est placé au T en Position d'Attention et de mise en Action (PAA).

Le moniteur est placé entre la ligne du milieu et le carré de service droit. Il distribue des CD croisés qui rebondissent avant le mur latéral gauche à 2 – 3 m du mur frontal.

L'enfant se déplace sur 2 pas et frappe en RV croisé vers l'arrière du court. Sa balle doit toucher le mur latéral droit, derrière le carré de service.

Fréquemment, l'enfant se place trop près de la balle et adopte une mauvaise position pour frapper correctement son coup.

L'enfant place son pied d'appui avant derrière la balle pour être en mesure de frapper correctement en croisé.

L'enfant doit éviter de compenser un mauvais positionnement pour frapper en croisé. Evolutions:

- Le moniteur distribue des balles un peu plus rapides.
- Le moniteur distribue des croisés directement vers le mur latéral, l'enfant frappe après le 1<sup>er</sup> rebond.

La tendance est de suivre la balle, d'aller trop en avant et de ne pas pouvoir se placer derrière elle.

Varié la profondeur de la distribution croisée pour sensibiliser l'enfant sur son positionnement.

Vérifier que l'enfant regarde la balle, frappe raquette ouverte en utilisant la hauteur du mur frontal, c'est plus facile pour envoyer la balle au fond du court.../...

## Objectif pédagogique

Développement du placement avant la frappe de balle.

## Matériel

Raquette, balle rapide.

# Placement

## **Exercices pour améliorer le placement sur les frappes à mi-court**

La distribution accélérée exige chez l'enfant une préparation de raquette plus rapide pour être en mesure de frapper la balle devant lui.

Moins l'enfant aura de temps, plus il tendra à se déplacer dans la mauvaise direction.

- Le moniteur distribue lentement en double mur de CD sortant.

Demander à l'enfant de faire le moins de pas possibles afin d'arriver sur la balle relâché.

Inciter l'enfant à marcher vers la balle plutôt que de courir, de manière à ressentir la vitesse de son déplacement pour atteindre la balle.

Un timing amélioré conduit à une bien meilleure position pour frapper le coup.

Montrer à l'enfant, avec une balle posée au sol, le bon placement pour frapper un croisé de RV.

- Le moniteur distribue en double mur de CD rentrant, avec un angle permettant de faire rebondir la balle vers le milieu du court.

L'enfant se déplace sur 1 pas et frappe en RV croisé vers l'arrière du court. Sa balle doit toucher le mur latéral droit, derrière le carré de service.

## **Objectif pédagogique**

Développement du placement avant la frappe de balle.

## **Matériel**

Raquette, balle rapide.

# Placement

## **Exercice pour améliorer le placement sur les frappes à mi-court**

2 – Le moniteur frappe vers la vitre en volée // de CD, le long du mur latéral gauche. La balle retombe dans le carré de service gauche.

L'enfant se déplace vers l'arrière et se positionne pour frapper en RV croisé vers l'arrière du court. Sa balle doit toucher le mur latéral droit, derrière le carré de service opposé.

Une balle provenant du mur arrière est idéale pour le placement car elle est difficile à juger et ralentit les élèves.

## **Objectif pédagogique**

Développement du placement avant la frappe de balle.

## **Matériel**

Raquette, balle rapide.



# **Kids Squash Lesson for 11 year olds - 7**

# Placement

## **Jeux à 2 frappes successives pour améliorer le placement dans diverses situations**

L'enfant est placé devant la ligne médiane sur le  $\frac{1}{4}$  de court gauche.

Il frappe une // de RV pour lui-même en cloche, puis il enchaîne après le 1<sup>er</sup> rebond par un croisé de RV vers le  $\frac{1}{4}$  de court avant droit, où se trouve le moniteur qui lui renvoie un croisé en CD.

L'enfant apprend un geste de frappe lent (swing) avec une préparation courte, utile plus tard pour frapper un bon coup amorti.

L'enfant prépare la raquette tôt pour effectuer un geste de frappe lent et pour s'apprêter sur le 2<sup>ème</sup> coup.

L'enfant frappe ses coups au-dessus de la ligne de service pour augmenter son taux de réussite.

Le placement est l'élément clé du contrôle de la balle; le moniteur place une balle au sol comme référence pour le point de contact avec la raquette:

a) Demander à l'enfant de montrer le positionnement de son pied d'appui avant pour frapper en // (le point d'impact s'effectue en face de l'appui avant) et en croisé (le point d'impact se fait en avant du pied avant).

b) Puis demander à l'enfant d'en faire de même en partant du T et de se placer correctement pour frapper en // ou en croisé.../...

## **Objectif pédagogique**

Développement du placement avant la frappe de balle.

## **Matériel**

Raquette, balle rapide.

# Placement

## **Jeux à 2 frappes successives pour améliorer le placement dans diverses situations**

A partir de ce thème, faire disputer un jeu aux enfants, le moniteur distribue depuis la droite:

Le 2<sup>ème</sup> coup en croisé peut être frappé à n'importe quelle longueur mais il compte 1 seul point si la balle rebondit dans le  $\frac{1}{4}$  de court avant.

Le plan de frappe doit rester dans le  $\frac{1}{4}$  avant gauche pour compter et seul le RV peut être joué.

1 point est compté sur un 1<sup>er</sup> coup dans le  $\frac{1}{4}$  avant gauche enchaîné d'un coup dans le  $\frac{1}{4}$  avant droit.

Si le 1<sup>er</sup> coup ne se termine pas dans le  $\frac{1}{4}$  avant gauche, l'enfant suivant vient le remplacer.

Evolutions:

- Le moniteur distribue un croisé qui touche d'abord le mur latéral gauche.
- L'enfant démarre depuis le T.

En levant la balle, l'enfant va gagner du temps pour contrôler le second coup.

Si l'enfant démarre trop près du mur latéral, il peut reculer pour se placer correctement.

Sensibiliser l'enfant sur le placement idéal, respectivement pour un coup // et pour un croisé.../...

## **Objectif pédagogique**

Développement du placement avant la frappe de balle.

## **Matériel**

Raquette, balle rapide.

# Placement

## **Jeux à 2 frappes successives pour améliorer le placement dans diverses situations**

- Les 2 coups sont frappés derrière la ligne médiane et non plus devant.

Inciter l'enfant à se placer lui-même sur le côté et non pas face au mur frontal.

- Le moniteur distribue en double mur sortant pour augmenter la difficulté.
- Le moniteur distribue alternativement en double sortant et entrant. Puis aléatoirement.

Si l'enfant loupe le 1<sup>er</sup> coup, il est aussitôt remplacé.

## **Objectif pédagogique**

Développement du placement avant la frappe de balle.

## **Matériel**

Raquette, balle rapide.

# **Kids Squash Lesson for 11 year olds - 8**

# Contrôle et équilibre

## **Exercices pour améliorer la manipulation des raquettes et pour le plaisir**

1 - L'enfant est assis sur un ballon Suisse, les 2 pieds posés à plat. Il frappe la balle au sol en continu avec sa raquette.

2 – Idem 1 mais l'enfant jongle avec la balle.

Evolutions: Idem 1 et 2 sur des gradins, sur une chaise, dans des escaliers, sur un banc,...

3 – Idem 1 et 2, aléatoirement l'enfant jongle, puis laisse tomber la balle et fait un contrôle, puis la fait rebondir en continu. Et ainsi de suite.

## **Objectif pédagogique**

Placer l'enfant face à des situations qui associent équilibre et contrôle de la raquette.

## **Matériel**

Raquettes, balle de racquetball ou en mousse, ballon Suisse.

# **Kids Squash Lesson for 11 year olds - 9**

# Placement

## **Jeux à 2 frappes successives pour améliorer le placement des pieds**

L'avant du court est divisé en 2 par du ruban adhésif.

L'enfant est placé sur la ligne médiane entre le T et le carré de service droit.

Le moniteur, placé entre le T et le carré de service gauche, distribue en croisé vers le  $\frac{1}{4}$  de court droit.

Après le 1<sup>er</sup> rebond, l'enfant frappe en // de CD, puis il enchaîne un croisé de CD vers le côté gauche.

Le geste de frappe doit être lent et court de manière à faire rebondir la balle vers les angles de devant.

Evolutions:

a) La distribution croisée touche le mur latéral droit, l'enfant frappe en // puis en croisé de CD.

b) Idem a) pour l'enfant, le moniteur distribue en double mur sortant.

Juger la trajectoire de la balle est plus difficile dans ce cas, il est crucial de préparer sa raquette au plus tôt.

Une excellente façon de démarrer l'exercice est de permettre à l'enfant de frapper le 1<sup>er</sup> coup après le 2<sup>ème</sup> rebond.

Pour augmenter le taux de réussite, l'enfant doit préparer sa raquette et ouvrir son tamis pour frapper la balle en cloche. Il gagnera ainsi du temps pour se placer sur le côté et être capable de frapper le 1<sup>er</sup> coup en //.

Sensibiliser l'enfant sur son placement et le sur le positionnement optimal.../...

## **Objectif pédagogique**

Développement du placement avant la frappe de balle.

## **Matériel**

Raquette, balle rapide, ruban adhésif.



# Placement

## **Jeux à 2 frappes successives pour améliorer le placement des pieds**

c) Idem b) pour l'enfant, le moniteur distribue en double mur entrant.

L'enfant doit se créer assez d'espace pour frapper le 1<sup>er</sup> coup.

d) Le moniteur distribue en croisé derrière la ligne médiane vers le  $\frac{1}{4}$  de court arrière droit. Après le 1<sup>er</sup> rebond, l'enfant frappe en // de CD, puis il enchaîne depuis le  $\frac{1}{4}$  de court arrière droit un croisé de CD vers le  $\frac{1}{4}$  de court arrière gauche.

L'enfant doit ouvrir son tamis, un geste de frappe court et une préparation précoce de la raquette augmentera son taux de réussite.

e) Idem d), le moniteur distribue aléatoirement en croisé vers le mur latéral ou en double murs entrants ou sortants. L'objectif pour l'enfant reste le même, les frappes en // et croisé de CD s'opèrent depuis le  $\frac{1}{4}$  de court arrière droit.

f) Idem e), mais le moniteur distribue en croisé court et contraint l'enfant à frapper ses 2 coups à la bonne longueur.

## **Objectif pédagogique**

Développement du placement avant la frappe de balle.

## **Matériel**

Raquette, balle rapide, ruban adhésif.

# **Kids Squash Lesson for 11 year olds - 10**

# Contrôle

## Exercices de frappes pour améliorer le contrôle de la balle

1 - L'enfant « distributeur » est placé dans le carré de service droit. Il effectue une frappe courte en // de CD au-dessus de la ligne de service et dans le ¼ de court droit.

L'enfant « renvoyeur », placé au T, se déplace pour frapper la balle en // de CD dans le ¼ de court droit.

Enchaîner les frappes en continu.

Pour être capable de frapper la balle // au mur latéral, le corps doit être placé face au mur latéral.

2 – Enchaînement de 2 coups: une // de CD courte renvoyée avec une // de CD longue vers le carré de service droit.

3 – Idem 2, mais la // de CD longue peut être aléatoirement interceptée en volée ou frappée après le 1<sup>er</sup> rebond.

Conserver certaines limites (ex: couloirs 1 et 2 ou 1 à 3), la distribution nécessite beaucoup de contrôle. Utiliser du ruban adhésif pour que les enfants conservent leurs repères.

Il est important de frapper la balle sur le côté afin de conserver une trajectoire //.

Les enfants doivent conserver leur rythme d'échange.

## Objectif pédagogique

Développement du contrôle de la balle.

## Matériel

Raquette, balle rapide.

# Contrôle

## **Exercices de frappes pour améliorer le contrôle de la balle**

4 – Les 2 enfants échangent des balles.

Le distributeur envoie toutes ses balles au-dessus de la ligne de service. Il frappe son 1<sup>er</sup> coup en // de CD, son 2<sup>ème</sup> coup en croisé de CD.

Côté droit la balle rebondit dans le ¼ de court droit, côté gauche la balle rebondit sur le mur latéral avant de rebondir sur le plancher. Et ainsi de suite.

Le distributeur frappe uniquement en CD, le « renvoyeur » frappe en CD sur le côté droit, en RV sur le côté gauche.

Un bon point de contact dans la raquette améliore le contrôle de la balle.

Le distributeur se place vers l'arrière du court, le « renvoyeur » se place plutôt vers l'avant.

Sur la frappe de RV, l'enfant peut se placer en reculant jusqu'au milieu du court, si nécessaire.

## **Objectif pédagogique**

Développement du contrôle de la balle.

## **Matériel**

Raquette, balle rapide.

# **Kids Squash Lesson for 11 year olds - 11**

# Trajectoires

## **Exercices de mise en jeu avec des buts de foot en salle**

Utiliser des buts de foot en salle comme aide visuelle est très motivant pour les enfants.

Placer la cage à cheval sur les couloirs 2 et 3, à 1 m derrière le carré de service droit.

La clé pour frapper la balle vers la cible est d'avoir un point de contact correct avec la raquette.

Service côté gauche:

- Le point de contact se situe en arrière du corps pour les droitiers.
- Si le point de contact est correct, la raquette reste fluide sur le geste de frappe et le corps n'a pas besoin de compenser.
- Une attention particulière est accordée à un point de contact correct, quelques centimètres peuvent faire une grande différence.
- S'assurer que l'enfant prépare correctement et contrôle sa raquette.
- Faire essayer à l'enfant différents points de contact (près, loin, en avant, en arrière du corps), mais en ayant le même geste de frappe à chaque tentative.

Appliquer toute une variété d'exercices et d'évolutions en déplaçant la cage (adaptés pour un groupe).

## **Objectif pédagogique**

Apprendre à servir.

## **Matériel**

Raquette, balle bleue ou balle noire rapide, buts de foot en salle.

# **Kids Squash Lesson for 11 year olds - 12**

# Placement

## **Jeux à 2 frappes successives pour améliorer le placement dans diverses situations**

1 - L'enfant est placé devant la ligne médiane sur le ¼ de court droit.

Il frappe une // de CD pour lui-même en cloche, puis il enchaîne après le 1<sup>er</sup> rebond par un double mur de CD vers le ¼ de court avant gauche.

Le moniteur, placé à gauche, lui renvoie un croisé.

L'objectif principal pour l'enfant est de percevoir le placement voulu pour frapper les différents coups.

Pour la // de CD, le pied d'appui avant est au même niveau que la balle.

Pour le double mur de CD, le pied d'appui avant est devant la balle.

Pour débiter l'exercice, l'enfant peut laisser rebondir la balle 2 fois avant le 2<sup>ème</sup> coup. Ceci lui permettra de gagner du temps pour bien se placer avant la frappe.

Frapper 2 coups d'affilée présente des avantages:

- 1 – Forcer l'enfant à contrôler la 1<sup>ère</sup> frappe.
- 2 – Forcer une préparation de raquette précoce pour la 2<sup>ème</sup> frappe.
- 3 – Positionner correctement ses pieds et contrôler la balle en étant sous pression.../...

## **Objectif pédagogique**

Développement du placement avant la frappe de balle.

## **Matériel**

Raquette, balle rapide.



# Placement

## **Jeux à 2 frappes successives pour améliorer le placement dans diverses situations**

Cet exercice peut se décliner en jeu, en ajoutant un aspect mental:

- a) Utiliser différents types de balles auxquels les enfants s'adapteront.
- b) Pour contrôler la balle, se placer correctement plutôt que de changer son geste de frappe.
- c) Frapper la balle le plus tard possible, ce qui rend plus probable le meilleur placement.

2 - Le moniteur envoie un croisé qui touche le mur latéral droit.

Juger la trajectoire de la balle en provenance du mur latéral est difficile.

La distribution haute et en cloche est adaptée à tous les niveaux d'élèves.

L'enfant doit frapper sa // de CD en cloche afin de gagner du temps pour contrôler son double mur de CD.

## **Objectif pédagogique**

Développement du placement avant la frappe de balle.

## **Matériel**

Raquette, balle rapide, tous type de balles.

# Placement

## **Jeux à 2 frappes successives pour améliorer le placement dans diverses situations**

3 – Idem 1, mais l'enfant est placé devant la ligne médiane sur le  $\frac{1}{4}$  de court gauche.

Il frappe une // de RV pour lui-même en cloche, puis il enchaîne après le 1<sup>er</sup> rebond par un double mur de RV vers le  $\frac{1}{4}$  de court avant droit.

Le moniteur, placé à droite, lui renvoie un croisé.

Le RV est plus difficile, un bon placement est encore plus crucial.

Le point de contact pour une // de RV se situe dans l'axe de l'épaule la plus proche du mur frontal.

Apprendre à l'enfant le déplacement pas à pas afin de trouver une position très favorable.

Le point de contact pour le double mur se situe derrière le corps avec un geste de frappe régulier.

Inciter l'enfant à frapper la balle en double mur rentrant (3 murs) pour forcer le positionnement correct.

## **Objectif pédagogique**

Développement du placement avant la frappe de balle.

## **Matériel**

Raquette, balle rapide.

# **Kids Squash Lesson for 11 year olds - 13**

# Jeux

## **Jeux pour éviter les erreurs non forcées**

Les enfants disputent un jeu normal.

Ils peuvent marquer un point à la condition que chacun ait frappé au moins 2 coups, incluant le service et le retour de service. Ils doivent coopérer ensemble dès le début de l'échange.

La grande majorité des échanges chez les enfants débutants sont perdus sur des erreurs non forcées.

Evolutions:

- 2 rebonds autorisés sur certaines frappes.
- Utiliser une balle qui rebondit beaucoup et lentement.

Le retour de service est le coup le plus crucial: un geste de frappe court et lent avec une préparation précoce facilitera la prise d'information avec la balle et fera commettre moins d'erreurs non forcées.

Ce jeu confirme le fait que la plupart des matchs sont perdus en commettant trop d'erreurs non forcées.

Il est important que les enfants intègrent cette notion car ils sont impatients et ont tendance à commettre trop d'erreurs non forcées lorsqu'ils commencent à jouer au squash.

## **Objectifs pédagogiques**

- Découverte du match de squash adaptée au niveau et à l'âge de l'enfant.
- Confronter l'enfant à des situations typiques du jeu de squash.

## **Matériel**

Raquette, balle rapide, balle de racquetball.

# **Kids Squash Lesson for 11 year olds - 14**

# Contrôle et adaptation

## **Jeux avec différents types de raquettes afin de stimuler l'adaptation**

Les 2 enfants disputent un jeu normal.

Mais en fonction du niveau de chacun ils peuvent jouer avec une raquette différente. Ceci permet de donner un handicap au meilleur d'entre eux.

Chaque raquette a ses propres caractéristiques, mais l'enfant doit s'adapter de la même manière.

Ils doivent également s'adapter au niveau de leur adversaire.

## **Objectif pédagogique**

Développement du contrôle de la raquette et de la balle.

## **Matériel**

Tous types de raquettes: squash en bois, en alu, récente, racquetball, jokari, beach ball, ping-pong, mini tennis, mini squash, etc. Avec des tensions de cordage variables.

Balles rapides.

# **Kids Squash Lesson for 11 year olds - 15**

# Jeux

## **Jeu dans un espace réduit pour augmenter la durée de l'échange**

Les enfants disputent un jeu normal.

Tous les coups sont joués au-dessus de la ligne de service et le rebond doit se situer devant la ligne médiane.

Il s'agit d'un très bon exercice pour appréhender le rythme de la balle et faire durer les échanges.

Le service est joué le long ou sur le mur latéral, du moment que la balle rebondit du côté opposé.

L'enfant s'assure que sa prise est ouverte de façon à jouer les balles en cloche.

## **Objectif pédagogique**

Découverte du match de squash adaptée au niveau et à l'âge de l'enfant.

## **Matériel**

Raquette, balle rapide.