

# **Kids Squash Lesson 1 for 6 year olds**

# Coordination

## **Apprendre à suivre la balle pour mieux gérer son swing plus tard**

Dans le carré de service, l'enfant tient sa raquette à deux mains et s'exerce à faire des putts de golfeur vers une cible posée au sol.

Evolution: même exercice d'une seule main, puis avec le bras non préféré, puis en se plaçant sur le côté.

## **Objectif pédagogique**

Développement du contrôle de la balle et de la précision.

## **Matériel**

Raquette, balles de squash, réceptacle au sol.

# **Kids Squash Lesson 2 for 6 year olds**

# Trajectoires et contrôle

## **Attraper la balle et apprendre à juger son rebond**

1 – L'enfant lâche une balle devant lui et la rattrape après son 1<sup>er</sup> rebond. Evolution: rattraper la balle de l'autre main.

2 – L'enfant fait rebondir énergiquement la balle devant lui, à la verticale, puis il la rattrape après son 1<sup>er</sup> rebond.

Evolution: intercepter la balle à la volée.

3 – L'enfant envoie la balle en cloche et par en-dessous directement vers le mur frontal (3 – 3,5 m), puis l'attrape après le 1<sup>er</sup> rebond.

Evolution: envoyer la balle par-dessus l'épaule.

4 – L'enfant envoie la balle au sol et vers le mur frontal (3 – 3,5 m), puis l'attrape après le 1<sup>er</sup> rebond.

5 – L'enfant envoie la balle en cloche et par en-dessous directement vers le mur frontal (1 – 1,5 m), puis l'intercepte à la volée.

Evolution: intercepter la balle d'une seule main.

## **Objectif pédagogique**

Développement du contrôle de la balle et de la trajectoire.

## **Matériel**

Balle de racquetball.

# Trajectoires et contrôle

## **Attraper la balle et apprendre à juger son rebond**

5 – L'enfant envoie la balle en cloche et par en-dessous directement vers le mur frontal (1 – 1,5 m), puis l'intercepte à la volée.

Evolution: intercepter la balle d'une seule main.

6 – Debout sur un coussin d'équilibre, l'enfant tient une balle dans chaque main. Il laisse tomber l'une ou l'autre balle à la verticale devant lui puis il la rattrape après le 1<sup>er</sup> rebond.

Evolutions:

- Lâcher les deux balles en même temps puis les rattraper après le 1<sup>er</sup> rebond.
- Passer d'un coussin à un autre tout en lâchant et en récupérant l'une ou l'autre balle.

7 – Le moniteur lance la balle bleue en double-mur, l'enfant essaie de l'attraper après le 1<sup>er</sup> rebond.

8 – Les 4 enfants sont répartis en carré, à 6 m d'écart. Ils s'envoient une balle en la faisant rebondir une fois et en l'interceptant à la volée.

Evolution: le moniteur envoie la balle aléatoirement vers les enfants, placés en ligne devant lui.

## **Objectif pédagogique**

Développement du contrôle de la balle et de la trajectoire.

## **Matériel**

Balles de racquetball, balle bleue, coussins d'équilibre.

# **Kids Squash Lesson 3 for 6 year olds**

# Contrôle et orientation

## **Jeux avec ballons de baudruche**

1 – L'enfant démarre du milieu du court en jonglant avec un ballon et se dirige vers une corbeille placée au pied du mur latéral. Il doit laisser tomber son ballon dans le réceptacle, sans se servir des mains.

Evolution: même exercice avec le manche de la raquette, tenue des 2 mains par le cadre.

2 – L'enfant marche sur la ligne médiane en jonglant avec un ballon. En fin de parcours il doit laisser tomber son ballon dans le réceptacle, sans se servir des mains.

3 – Les enfants arpentent le court sur la largeur avec une raquette et un ballon. Ils font un jonglage, avec la raquette, puis avec la tête, puis avec le pied, et ainsi de suite.

4 – L'enfant jongle avec le ballon qui doit toucher n'importe quelle partie de la raquette, sauf le tamis. L'enfant change régulièrement de prise (cadre, manche, grip) pendant le jonglage et le ballon ne touche jamais 2 fois de suite le même point.

5 – Les enfants arpentent le mur latéral avec une raquette et un ballon de baudruche. Ils avancent en jonglant tout en gardant la main opposée en contact avec le mur. Evolution: faire le tour complet du court.

## **Objectif pédagogique**

Développement du contrôle de la raquette et de l'orientation.

## **Matériel**

Raquettes, ballons de baudruche, corbeille.

# **Kids Squash Lesson 4 for 6 year olds**



# Contrôle et orientation

## **Jeux avec raquettes et balles**

1 – Tracer des buts de 2 m de large entre le Tin et la ligne de service. L'enfant défend ses buts avec une raquette dans chaque main. Le moniteur se place au T et frappe en cloche toutes sortes de balles vers l'enfant.

Evolution: le moniteur mélange les frappes vers le sol et directement vers les buts.

2 – Le moniteur se place au T et frappe en cloche vers le mur frontal. L'enfant démarre de la ligne médiane et essaie d'attraper la balle après son 1<sup>er</sup> rebond avec la raquette à plat. Il ramène la balle au moniteur, façon « livreur de pizza ». Même si la balle roule au sol, l'enfant doit la prendre dans sa raquette, sans l'aide des mains.

3 – Chaque enfant joue avec sa raquette et son ballon de plage. Les enfants se visent entre eux en frappant la balle au sol avec la raquette, comme un joueur de hockey. Chaque enfant démarre avec « 5 vies ». A chaque fois qu'il est touché, un enfant « perd une vie ».

## **Objectif pédagogique**

Développement du contrôle de la raquette et de l'orientation.

## **Matériel**

Raquettes, ballons de plage, balles diverses (racquetball, squash, tennis), ruban adhésif.

# Contrôle et orientation

## **Jeux avec raquettes et balles**

4 – Les 2 enfants sont chacun devant un mur latéral pour le défendre avec la raquette. La hauteur des buts se situe au niveau de leur tête. Ils frappent chacun leur tour un ballon de plage au sol, comme un joueur de hockey. Celui qui marque le plus a gagné. Le court est séparé au milieu par une ligne imaginaire à ne pas franchir.

5 – Le moniteur se place entre le T et le carré de service et frappe une balle de racquetball en // et en cloche. L'enfant situé derrière le carré de service doit empêcher la balle de toucher la vitre après le 1<sup>er</sup> rebond avec sa raquette, soit en la frappant, soit en la bloquant.

Evolution: avancer vers le mur frontal, compter les points (bon exercice pour la préparation de CD).

## **Objectif pédagogique**

Développement du contrôle de la raquette et de l'orientation.

## **Matériel**

Raquettes, ballons de plage, balle de racquetball.

# **Kids Squash Lesson 5 for 6 year olds**

# Equilibre

## **Jeux d'équilibre, adapté pour enfants de 6 à 11 ans**

1 – L'enfant se tient debout sur un coussin d'équilibre placé face au mur frontal sur le bord du carré de service. Il envoie une balle de racquetball vers le sol de manière à la faire rebondir vers lui. De l'autre main, il intercepte la balle à la volée dans un réceptacle cylindrique.

2 – Idem 1 mais l'enfant se déplace sur 2 coussins d'équilibre et adopte des trajectoires légèrement croisées sur ses lancers. Evolution: l'enfant lance la balle par en-dessous directement vers le mur frontal et l'intercepte à la volée.

3 – L'enfant se tient debout sur un coussin d'équilibre et jongle avec un ballon de baudruche sur sa raquette. Evolution: en équilibre sur une jambe.

4 – Idem 3 mais l'enfant se déplace alternativement sur 2 coussins d'équilibre, tout en jonglant.

5 – L'enfant jongle avec un ballon de baudruche, sur place et en équilibre sur une jambe. Evolutions:

- Varier les types de balles et de ballons.
- Lancer le ballon le plus haut possible.
- Changer de jambe toutes les 5 – 10 secondes, tout en jonglant.

## **Objectif pédagogique**

Travail de l'équilibre et de la concentration.

Développement de la proprioception et du contrôle de la raquette.

## **Matériel**

Raquettes, ballons de baudruche, balles de racquetball, coussins d'équilibre.

# **Kids Squash Lesson 6 for 6 year olds**

# Contrôle

## Jeux avec corbeilles et accessoires

1 – Tracer un parcours rectiligne au sol avec 4 ou 5 coupelles de délimitation, à 2 - 3 m d'un angle du court placer 2 cônes pour délimiter un but, dans l'angle placer une cible rectangulaire au sol . L'enfant pousse une balle de squash avec sa raquette de manière à serpenter entre les obstacles, puis il amène la balle pour la placer entre les buts. Une fois la balle immobile, il se place pour frapper en CD de manière à atteindre la cible dans l'angle.

2 – Placer une corbeille de section rectangulaire au pied d'un mur latéral dans un carré de service. L'enfant démarre de la ligne médiane en faisant rebondir une balle (mousse ou racquetball) au sol avec sa raquette. Le but est de faire tomber la balle dans la corbeille avant le 10<sup>ème</sup> rebond.

3 – L'enfant se place sur la ligne du carré de service et sur le côté. Il frappe des balles de squash en volée de CD de manière à les faire tomber dans la corbeille après avoir touché le mur latéral. Evolutions:

- a) S'éloigner de la corbeille.
- b) Frappes (toujours sur le côté) après le 1<sup>er</sup> rebond sur des balles en mousse ou de racquetball.
- c) Mêmes balles que b) frappées en volée vers le mur avec la corbeille placé au milieu du carré de service.
- d) Idem b) avec 2 corbeilles alignées dans le carré de service. L'enfant frappe en CD et en RV. Le moniteur lâche la balle (différents types) afin que l'enfant se concentre sur sa frappe.

## Objectif pédagogique

Développement du contrôle et du suivi de la balle.

## Matériel

Raquettes, coupelles, corbeilles, cônes, accessoires, balles diverses (squash, racquetball, tennis, mousse).

# Jeux

## **Jeux avec corbeilles et accessoires**

4 – Les 2 corbeilles sont posées couchées au pied du mur frontal. L'enfant se place à 2,5 – 3 m et frappe la balle placée au sol, en CD et placé sur le côté. Il doit faire entrer tout type de balle dans l'une des 2 corbeilles.

Evolution: frapper en RV, toujours placé sur le côté. Ne pas accompagner la balle en levant le coude.

5 – Poser les 2 corbeilles l'une sur l'autre de manière à faire un piédestal; poser une balle (mousse ou racquetball) sur celui-ci. L'enfant se place à côté du piédestal et frappe une balle au sol en continu avec sa raquette. Tout en frappant il prend de l'autre main la balle posée, puis la remet à sa place. Evolutions:

- Même exercice en jonglant avec la balle.
- Même exercice en laissant rebondir la balle au sol entre chaque jonglage.

6 – « La tour infernale »: Les 2 corbeilles sont toujours installées l'une sur l'autre au même endroit. A partir du T l'enfant effectue des frappes en demi-volée de CD, en se plaçant sur le côté. Le but est d'atteindre les corbeilles. On peut placer une boîte cylindrique sur la 2<sup>ème</sup> corbeille pour augmenter la hauteur de la « tour ».

## **Objectif pédagogique**

Développement du contrôle et du suivi de la balle.

## **Matériel**

Raquettes, corbeilles, accessoires, balles diverses (squash, racquetball, tennis, mousse).

# **Kids Squash Lesson 7 for 6 year olds**



# Contrôle et trajectoires

## Exercices adaptés pour enfants de 5 à 10 ans

1 – L'enfant est placé au T face au moniteur et de profil par rapport au mur frontal. Il tient sa raquette armée. Le moniteur placé face à l'enfant, lâche une balle entre eux 2 puis l'enfant effectue une frappe en // de CD après le 1<sup>er</sup> rebond. Evolutions:

- Frapper différents types de balles, à différentes hauteurs.
- Le moniteur jette la balle en l'air, l'enfant frappe en volée // de CD.
- Le moniteur lance la balle de moins en moins haut, puis n'effectue que des lâcher de balle. L'enfant raccourcit sa préparation en volée // de CD.

2 - Idem 1 pour le placement. L'enfant se lance la balle pour lui-même, frappe en demi-volée // de CD.

3 – Idem 2, puis l'enfant rattrape la balle renvoyée par le mur frontal de l'autre main (volée ou demi-volée).

4 – Idem 2, l'enfant se place à 2,5 – 3 m du mur frontal, puis après sa frappe il rattrape la balle renvoyée par le mur frontal et la conserve dans sa raquette (volée ou demi-volée).

5 - Idem 1 pour le placement. L'enfant se lance la balle pour lui-même à différentes hauteurs et frappe en volée // de CD.

6 - Idem 5. L'enfant croise sa frappe vers l'angle opposé en volée de CD (introduction à la mise en jeu).

## Objectif pédagogique

Développement du contrôle et du suivi de la balle.

Apprendre les différents moments de frappe avec les trajectoires obtenues, et les accompagnements.

## Matériel

Raquettes, balles (racquetball, mousse, bleue).

# Contrôle et trajectoires

## **Exercices adaptés pour enfants de 5 à 10 ans**

7 – L'enfant se place sur le carré de service (« petit T »). Depuis le T, le moniteur distribue des balles dans le  $\frac{1}{4}$  de terrain de l'enfant qui doit renvoyer la balle en CD croisé vers le moniteur. Le moniteur réalise tout type de frappes (double-mur, croisé, lob), lentement, de manière à laisser à l'enfant le temps de se replacer et de s'organiser.

## **Objectif pédagogique**

Apprendre à l'enfant à se déplacer dans les différentes zones de son champ d'action.  
Apprécier des trajectoires diverses pour capter une balle.

## **Matériel**

Raquettes, balles (racquetball, mousse, bleue)..

# **Kids Squash Lesson 8 for 6 year olds**

# Contrôle

## **Exercices avec volant indiaka et rebond lent**

- 1 – L'enfant se place 1,5 m du mur latéral et effectue des frappes à la volée en solo.
- 2 – L'enfant et le moniteur sont l'un en face de l'autre et s'échangent le volant en volée de CD.
- 3 – Idem 2 mais chaque frappe de CD est effectuée après le 1<sup>er</sup> rebond.
- 4 – Idem 3, chacun est placé de part et d'autre de la ligne médiane, le volant doit obligatoirement rebondir une fois dans sa partie de court avant d'être renvoyé à son partenaire. Compter les points.

Faire réaliser tous ces exercices de la main non préférée pour un enfant de cet âge.

- 5 – Le moniteur et l'enfant s'échangent le volant en frappant chacun leur tour le long du mur latéral. Inciter l'enfant à bien se placer pour lever la « balle ».

Evolution: jouer de la main non préférée, jouer en CD et en RV.

## **Objectif pédagogique**

Développement du contrôle et du suivi de la balle.

Apprendre les différentes frappes et les accompagnements.

## **Matériel**

Raquettes, [volant indiaka](#).