

Kids Squash Lesson 1 for 7 year olds, Part 1 of 3

Coordination

Apprendre à juger le rebond et la vitesse de la balle

1 – L'enfant tient à bout de bras et sur le côté une balle qu'il lâche verticalement pour la rattraper par en-dessous du même bras après son 1^{er} rebond. Il effectue l'exercice de chaque bras.

Evolution: Effectuer l'exercice devant soi.

2 – L'enfant envoie énergiquement la balle au sol, verticalement puis la rattrape de la même main à la volée.

Evolution: même exercice avec la main non préférée.

3 - L'enfant se place à 1,5 – 2 m du mur latéral et envoie une balle au-dessus de son épaule vers le sol afin qu'elle rebondisse sur le mur. Il rattrape la balle après le 1^{er} rebond au sol, puis la renvoie de nouveau et ainsi de suite.

Evolution: même exercice avec la main non préférée.

4 - L'enfant se place à 2,5 – 3 m du mur latéral et envoie une balle au-dessus de son épaule directement vers le mur. Il rattrape la balle après le 1^{er} rebond au sol, puis la renvoie de nouveau et ainsi de suite.

Evolution: même exercice avec la main non préférée.

Objectif pédagogique

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

Matériel

Balle de racquetball.

Coordination

Apprendre à juger le rebond et la vitesse de la balle

5 - L'enfant se place à 1 – 1,5 m du mur latéral et envoie une balle en-dessous de son épaule directement vers le mur. Il rattrape la balle à la volée, puis la renvoie de nouveau et ainsi de suite.

Evolution: lancer d'une main, attraper de l'autre main.

6 - L'enfant se place à 2 – 2,5 m du mur latéral et envoie une balle au-dessus de son épaule directement vers le mur. Il rattrape la balle à la volée, puis la renvoie de nouveau et ainsi de suite.

Evolution: lancer d'une main, attraper de l'autre main.

7 - L'enfant se place devant un mur latéral, il envoie une balle au-dessus ou en dessous de son épaule vers le mur opposé . Il reste sur place et rattrape la balle après son dernier rebond et avant qu'elle ne touche le mur.

Evolution: attraper la balle après un seul rebond => allonger la trajectoire.

Objectif pédagogique

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

Matériel

Balle de racquetball.

Kids Squash Lesson 1 for 7 year olds, Part 2 of 3

Contrôle

Introduction à une prise de raquette assurée et un poignet ferme

1 – L'enfant se déplace en marchant le long d'un parcours avec une balle de racquetball posée sur le tamis. Le but est de ne pas faire tomber la balle. La raquette est tenue des deux mains.

2 – L'enfant reste sur place et fait tourner une balle de racquetball, lentement, autour de son tamis. Le but est de faire le plus grand nombre de tours possibles sans faire tomber la balle. La raquette est tenue des deux mains. Evolutions:

- La raquette est tenue d'une seule main.
- Réaliser l'exercice de la main non préférée.
- Changer de type de balle.
- Réaliser l'exercice en équilibre sur une jambe.
- Alternner la jambe d'appui pendant l'exercice.
- Additionner les évolutions ci-dessus (en équilibre, main non préférée, etc).

Objectif pédagogique

Développement du contrôle de la raquette et de la balle.

Matériel

Raquette, balles de squash (bleues ou normales), balle de racquetball, balle de hand-ball en plastique, ballon paille, coupelles et cône pour le parcours.

Contrôle

Introduction à une prise de raquette assurée et un poignet ferme

3 – Les enfants font des aller-retours entre les murs latéraux avec un ballon paille dans leur raquette. Le but est de réaliser le plus grand nombre d'A-R dans un laps de temps donné, sans faire tomber la balle. La raquette est tenue d'une seule main.

4 – Les 3 enfants font une chaîne et se passent le ballon paille de raquette en raquette. Le 3^{ème} enfant dépose le ballon avec sa raquette dans une corbeille. La raquette est tenue à deux mains, les enfants réalisent l'exercice à chaque poste.

5 – Chaque enfant effectue un parcours avec un ballon paille dans sa raquette. Le but est de réaliser le plus grand nombre de trajets dans un laps de temps donné, sans faire tomber le ballon. La raquette est tenue des deux mains. Evolution: la raquette est tenue d'une seule main.

6 – Chaque enfant effectue un parcours simple avec un balle de racquetball ou de tennis dans sa raquette. Au signal l'enfant doit s'arrêter, sans faire tomber la balle. La raquette est tenue d'une seule main. Evolutions:

- Varier les dimensions de la balle (ballon paille, hand-ball, etc).
- Poser plusieurs balles différentes dans la raquette.

Objectif pédagogique

Développement du contrôle de la raquette et de la balle.

Matériel

Raquette, balles de squash (bleues ou normales), balle de racquetball, balle de hand-ball en plastique, ballon paille, coupelles et cône pour le parcours.

Kids Squash Lesson 1 for 7 year olds, Part 3 of 3

Jeux

Le moniteur dispute une partie avec un élève

- 1 – Le moniteur joue de la main non préférée, l'enfant joue normalement.
- 2 – Le moniteur doit faire durer l'échange tout en faisant varier ses trajectoires, le but est de conserver un bon rythme pour l'enfant.

Objectif pédagogique

- Apprendre à l'enfant à contrôler son déplacement sur une trajectoire dans différentes parties du court.
- Maîtrise des distances à respecter.

Matériel

Raquettes, balle de squash (plutôt rapide).

Kids Squash Lesson 2 for 7 year olds, Part 2 of 3

Contrôle

Introduction à la frappe de balle et à son contrôle

1 – L'enfant lance à la verticale une balle de racquetball posée sur le tamis de sa raquette. Le but est de rattraper la balle après son 1^{er} rebond. La raquette est tenue à une main. Evolutions:

- a) Changer de main.
- b) Geste de RV, paume de la main vers le bas.
- c) Enchaîner une frappe de CD en l'air après le 1^{er} rebond et ainsi de suite.
- d) Idem c) avec une frappe en CD, un rebond, puis une frappe en RV, etc.
- e) Idem c) mais sur $\frac{1}{4}$ de terrain uniquement.
- f) Idem d) mais devant la ligne médiane uniquement.
- g) Dans couloir 1 et 2 derrière la ligne médiane, la raquette tenue à deux mains. Puis tenir la raquette d'une seule main, puis changer de main.
- h) Idem c) dans le carré de service uniquement.
- i) Idem h) avec une frappe en CD, un rebond, puis une frappe en RV, etc.

2 – Jeu entre le moniteur et l'enfant: chacun se place dans le carré de service et frappe la balle en cloche de manière à ce qu'elle rebondisse entre le carré de service et la ligne du milieu, et ainsi de suite.

Evolution: faire un contrôle de la balle puis la laisser rebondir avant de la renvoyer vers son partenaire.

Objectif pédagogique

Développement du contrôle de la balle.

Matériel

Raquettes, balle de racquetball.

Kids Squash Lesson 2 for 7 year olds, Part 3 of 3

Jeux

Introduction au jeu devant

Le moniteur et l'enfant se placent de part et d'autre de la ligne médiane. Le moniteur envoie une balle de racquetball frappée lentement vers l'enfant qui frappe à son tour après le 2^{ème} rebond. La balle est échangée de plus en plus bas et de plus en plus lentement.

Evolutions: jouer avec une balle en mousse lente.

Objectif pédagogique

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

Matériel

Raquettes, balle de racquetball, balle en mousse.

Kids Squash Lesson 3 for 7 year olds, Part 1 of 3

Trajectoires

Apprendre à juger la vitesse et le rebond de la balle

1 – Le moniteur se place face à l'enfant et lance par en-dessous à la verticale une balle de racquetball. L'enfant attrape la balle à deux mains après le 1^{er} rebond.

Evolution: Rattraper la balle d'une main, puis à la volée.

2 – Le moniteur et l'enfant se placent à 1,5 – 2 m du mur latéral, de part et d'autre d'une même ligne. Le moniteur envoie une balle de racquetball vers le sol et la fait rebondir en cloche sur le mur vers l'enfant. L'enfant attrape la balle après son 1^{er} rebond.

Evolution: L'enfant devient lanceur.

3 – Le moniteur se place face à l'enfant et fait rebondir le plus haut possible à la verticale une balle de racquetball. L'enfant attrape la balle d'une main à la volée puis enchaîne le même geste vers le moniteur, et ainsi de suite.

Evolution: Changer de main pour lancer et pour intercepter.

Objectif pédagogique

Appréciation des trajectoires, vitesse et variation des déplacements.

Matériel

Balle de racquetball.

Trajectoires

Apprendre à juger la vitesse et le rebond de la balle

4 – Le moniteur et l'enfant se placent de part et d'autre de la ligne du milieu face au mur latéral. Le moniteur lance une balle de racquetball en cloche dans le $\frac{1}{4}$ de terrain puis l'enfant se déplace vers l'avant pour l'intercepter à la volée. Evolution: Intercepter la balle d'une main, changer de type de balle (mousse petite ou grosse, squash bleue ou noire).

5 – Idem 4 mais le moniteur tient une balle différente dans chaque main et au moment du lancer, il n'en lâche qu'une seule. L'enfant doit adapter son déplacement en fonction du type de balle.

6 – Idem 5 mais le moniteur tient 3 balles de même type et de couleurs différentes dans ses mains. Au moment du lancer il annonce à l'enfant la couleur de la balle à intercepter. L'enfant doit adapter son déplacement en fonction de la balle annoncée.

Objectif pédagogique

Appréciation des trajectoires, vitesse et variation des déplacements.

Matériel

Balles de racquetball, balles en mousse (petites et grandes), balles de squash (noires et bleues).

Kids Squash Lesson 3 for 7 year olds, Part 2 of 3

Equilibre

Apprendre à contrôler la balle et la raquette en se déplaçant

1 – L'enfant se déplace du carré de service vers un autre carré tracé au pied du mur frontal avec une grosse balle en mousse dans sa raquette. Arrivé sur zone, il laisse tomber la balle puis la rattrape dans le tamis après le 1^{er} rebond. L'enfant retourne ensuite dans le carré de service, et ainsi de suite. L'enfant effectuera au plus 2 aller-retours entre les carrés. Evolutions:

- Avec un ballon paille.
- Avec une balle de racquetball.
- Avec une balle de squash.
- Avec 4 carrés tracés autour du court.
- Avec obstacles entre les carrés.

Objectif pédagogique

Développement de la proprioception et du contrôle de la raquette.

Matériel

Raquette, ballon paille, balle de racquetball, balles en mousse (petites et grandes), balles de squash (noires et bleues).

Kids Squash Lesson 3 for 7 year olds, Part 3 of 3

Déplacements et équilibre

Contrôle de la balle pendant le déplacement

1 – L'enfant se déplace sur la largeur, puis sur la longueur, puis autour du court en jonglant avec la balle de racquetball. Entre chaque jongle, il laisse tomber la balle devant lui puis effectue un contrôle après le 1^{er} rebond. L'enfant doit avancer régulièrement.

Evolutions: sur place, dans un carré de service.

2 - L'enfant se déplace le long des murs en pas de côté et en envoyant la balle de racquetball en cloche vers le mur, dans le sens de la marche. Il refrappe la balle après le 1^{er} rebond et ainsi de suite.

Evolutions: laisser rebondir la balle 2 fois entre chaque frappe.

3 – Idem 1 mais en jonglage uniquement.

4 – Idem 1 mais en frappant la balle vers le sol, en continu.

5 – Idem 1 mais en trottinant (ou en marchant) avec une balle différente dans la raquette lors de chaque parcours.

6 – Idem 2 mais avec un contrôle de balle dans la raquette avant chaque frappe en cloche.

Objectif pédagogique

Placer l'enfant face à plusieurs situations qui associent déplacements, équilibre et concentration.

Matériel

Raquette, balle de racquetball, balles en mousse (petites et grandes), balles de squash (noires et bleues).

Déplacements et équilibre

Contrôle de la balle pendant le déplacement

7 – L'enfant se déplace devant le mur frontal mais face au mur latéral et en frappant la balle en cloche dans le sens de la marche. Lorsqu'il arrive à proximité du mur latéral, il frappe un double-mur en cloche et poursuit le déplacement dans l'autre sens mais en frappant du RV, et ainsi de suite.

8 – L'enfant se place à 2,5 – 3 m du mur frontal dans le couloir 2 puis frappe une // de CD en cloche et enchaîne une frappe en cloche sur le mur latéral, puis il se déplace d'un pas en arrière et frappe de nouveau une // de CD puis une balle sur le mur latéral et ainsi de suite.

9 – L'enfant se déplace devant les courts en frappant la balle en cloche dans le sens de la marche. Il évite les obstacles lors de ses frappes et maintient une allure constante dans son parcours.

10 – L'enfant peut répéter l'exercice 1 mais il se déplace le long et au pied du 1^{er} gradin en jonglant avec la balle de racquetball. 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 peut répéter les exercices 1 et 4 en effectuant des A/R en marchant sur la 1^{ère} rangée de gradins. La balle tombe ou est frappée au pied du 1^{er} gradin.

Objectif pédagogique

Placer l'enfant face à plusieurs situations qui associent déplacements, équilibre et concentration.

Matériel

Raquette, Balle de racquetball, balles en mousse (petites et grandes), balles de squash (noires et bleues).

Kids Squash Lesson 4 for 7 year olds, Part 1 of 3

Trajectoires

Apprendre à juger le rebond et la vitesse de réception d'une balle

1 – L'enfant se place au T, le moniteur envoie une balle de racquetball (ou en mousse) de n'importe quel point du court, vers le mur frontal. L'enfant doit attraper la balle le plus vite possible et avant qu'elle ne rebondisse plusieurs fois. Après avoir rendu la balle au moniteur, l'enfant se replace au T et ainsi de suite.

2 – Les 2 enfants se placent dans une base carrée délimitée devant le T. L'un lance la balle en hauteur vers le mur frontal, pendant que l'autre va récupérer la balle pour la ramener à sa base. Le lanceur va toucher le mur latéral sur sa droite puis revient à la base. Le premier qui arrive à la base a gagné.

Evolutions:

- Le lanceur vise l'un des murs latéraux.
- Le lanceur est de retour dans la base après avoir touché le mur latéral et avant que le receveur ait intercepté la balle.

Objectifs pédagogiques

- Apprécier des trajectoires diverses pour capter une balle.
- Sensibiliser l'enfant sur la manière de lancer la balle et sur la cible à atteindre.
- L'enfant doit viser une cible haute et comprendre la trajectoire descendante de la balle pour essayer de la rattraper.

Matériel

Balle de racquetball, balle en mousse (grande).

Kids Squash Lesson 4 for 7 year olds, Part 2 of 3

Trajectoires et placement

S'auto-distribuer la balle avec une cible, donne aux enfants un aperçu du bon placement

1 – L'enfant se place dans le carré de service. La cible à atteindre est d'environ 1,2 m de côté à l'avant du court. L'enfant a 3 possibilités pour effectuer sa frappe // de CD vers la cible: à la volée, ou en laissant rebondir la balle devant lui, ou bien en l'envoyant vers le mur latéral et en la frappant après le 1^{er} rebond. Sensibiliser les enfants à ouvrir leur raquette au moment de la préparation et de la frappe. Evolutions:

- a) Renvoyer la balle en // dans le carré de service (au coup par coup),
- b) Renvoyer la balle en croisé dans le carré de service opposé (au coup par coup),
- c) Renvoyer la balle en croisé dans le ¼ de section avant du couloir 1 opposé,
- d) Effectuer des frappes // de CD depuis la cible carrée (toujours avec les 3 possibilités de frappe). Sensibiliser l'enfant à la notion de nick et à la notion d'accompagnement avec le swing.
- e) Idem d) mais frapper vers l'angle.

2 – Idem 1 d) mais en RV. Laisser faire l'enfant sur quelques frappes et le corriger ensuite. Montrer le bon positionnement du bassin et des épaules au plus tôt. Les enfants devraient avoir un geste de frappe (swing) court pour éviter de compenser avec leur poignet.

Objectifs pédagogiques

- Habituer l'enfant à des trajectoires courtes et longues.
- Sensibiliser l'enfant sur la manière de se positionner en fonction de la cible à atteindre.

Matériel

Raquette, balle de racquetball, balle bleue.

Kids Squash Lesson 4 for 7 year olds, Part 3 of 3

Trajectoires

Une bonne manière de se déplacer sur le court tout en améliorant ses capacités

1 – L'enfant se place au T avec une épuisette (sinon, une raquette). Le moniteur placé devant lui, envoie une balle bleue dans le couloir 2 juste derrière le carré de service. L'enfant doit intercepter la balle en volée de CD puis la stocker dans une corbeille.

2 – Les enfants jouent par 2 avec un frappeur (plusieurs balles en mousse sur le plancher) et un receveur avec une grande épuisette (filet à papillon) sur $\frac{1}{4}$ de court:

- Le frappeur envoie la balle (après le 1^{er} rebond) de l'endroit où il se trouve.
- Le receveur essaie d'intercepter les balles à la volée ou après le 1^{er} rebond.
- Seules comptent les balles attrapées après le 1^{er} rebond (ou à la volée).
- Les balles loupées par le receveur sont remises en jeu.
- Faire en sorte que le frappeur envoie des balles relativement faciles à rattraper par son partenaire.
- Corriger l'ouverture du tamis pour le frappeur et faire en sorte que son geste de frappe (swing) soit lent.
- Faire varier les distances entre frappeur et receveur, tout en conservant le contrôle de la balle.
- Inciter le frappeur à se placer sur le côté pour envoyer la balle vers le receveur.
- Chronométrer la durée nécessaire pour intercepter toutes les balles dans le filet.
- Evolution: utiliser un filet plus petit.

Objectifs pédagogiques

- Habituer l'enfant à des trajectoires courtes et longues.
- Sensibiliser l'enfant sur la manière de lancer la balle et sur la cible à atteindre.

Matériel

Raquettes, balles bleues, balles en mousse, filet à papillon (ou épuisette).

Kids Squash Lesson 5 for 7 year olds, Part 1 of 3

Contrôle

Distribution par le moniteur

1 – Le moniteur et l'enfant sont de chaque côté du T. Le moniteur envoie la balle de racquetball en CD décroisé vers l'enfant qui frappe à son tour en CD // ou CD croisé après le 2^{ème} rebond:

- Utiliser différents types de balles.
- Une balle blanche permet à l'enfant de mieux se concentrer.

Auto-distribution

2 – L'enfant se place à 1,5 – 2 m du mur latéral et frappe en cloche (balle de racquetball) après le 1^{er} rebond tout en se déplaçant dans un sens, puis dans l'autre. Evolutions:

- Se placer sur le côté pour frapper la balle.
- Balle de squash lente mais avec frappes un peu plus en cloche.
- Ajouter un contrôle de la balle puis un rebond entre chaque frappe.
- S'éloigner du mur tout en conservant la même cadence de frappe (sans contrôle).
- Se mettre en position de frapper sur le côté, le plus vite possible.
- Avec des frappes régulières en cloche, faire le tour complet du court.

Objectifs pédagogiques

Développement du contrôle de la balle.

Matériel

Raquettes, balle de racquetball, balles de squash (bleue, noire), balle en mousse.

Kids Squash Lesson 5 for 7 year olds, Part 2 of 3

Contrôle

Exercices variés à deux raquettes et balles en mousse

1 – L'enfant tient une balle entre deux raquettes. Il écarte les raquettes, la balle tombe, il essaie de rattraper la balle entre les deux raquettes après le 1^{er} rebond. Evolutions:

- Lancer la balle de plus en plus haut.
- Faire l'exercice à deux en s'envoyant la balle depuis chaque carré de service.
- Essayer d'intercepter la balle à la volée (toujours à deux).
- Le lanceur envoie la balle vers le mur frontal, puis le receveur l'attrape après le 1^{er} rebond. Avec cet exercice l'enfant va naturellement placer sa raquette derrière lui pour être en mesure de lancer la balle.
- Faire un jeu avec envoi de la balle au-dessus de la ligne de service et réception au 2^{ème} rebond.
- Faire un jeu libre avec un ballon en mousse, un lanceur, un receveur et un rebond avant chaque réception.

2 – L'enfant tient deux raquettes. Il frappe la balle en CD à la verticale devant lui puis il essaie de l'intercepter à la volée avec ses deux raquettes. Sinon, il rattrape la balle après le 1^{er} rebond. Evolutions:

- L'enfant tient une balle entre deux raquettes, il l'envoie vers le mur latéral à la volée, puis il essaie de l'intercepter à la volée avec ses deux raquettes. Sinon, il rattrape la balle après le 1^{er} rebond.
- L'enfant tient une balle entre deux raquettes, il la laisse tomber au sol pour effectuer une frappe en cloche de CD vers le mur latéral, puis il l'attrape avec ses deux raquettes après le 1^{er} rebond.

Sensibiliser les enfants sur le principe de frapper les balles sur le côté plutôt que devant eux.

Objectifs pédagogiques

- Développement du contrôle de la raquette.
- Apprécier des trajectoires diverses pour capter une balle.
- Solliciter tout le corps lors des lancers ou mises en jeu (préparation, accompagnement).

Matériel

Raquettes, balle en mousse, ballon en mousse.

Kids Squash Lesson 5 for 7 year olds, Part 3 of 3

Adaptation

Exercices solos

1 – L'enfant frappe une balle en mousse de la paume de la main vers le mur latéral, après le 1^{er} rebond. Il se déplace dans le même sens puis revient en marche arrière, et ainsi de suite. Evolutions:

- Changer de main, se servir des deux mains.
- Laisser rebondir la balle deux fois ou plus, pour moins de difficulté.
- Utiliser différents types de balles.
- Faire l'exercice à deux en frappant chacun son tour. La balle ne doit pas rouler.
- Utiliser des raquettes de tennis de table, de beach-ball, de paddle ou de racquetball.
- Faire durer le rallye le plus longtemps possible, frapper les balles lentement et en cloche. Utiliser des balles blanches pour focaliser l'attention.
- Utiliser des raquettes de mini-squash ou de squash junior.
- Alternner les frappes de CD et de RV.
- Utiliser des raquettes de squash normales.

Objectifs pédagogiques

- Dosage de la vitesse du bras et développement de l'adresse (accompagnement).
- Utiliser un équipement adapté, en fonction des capacités de l'enfant.

Matériel

Raquettes diverses, balles en mousse, balles de tennis, balles de racquetball, balles de squash.