

# **Kids Squash Lesson 1 for 8 year olds**

# Trajectoires

## **Apprendre à juger le rebond et les angles sur le court (exercice adapté pour les 5 – 10 ans)**

1 – L'enfant se tient entre la vitre et le carré de service droit. Depuis la ligne médiane le moniteur frappe au coup par coup une // longue (balle normale) qui rebondit avant la vitre. L'enfant doit se placer pour attraper la balle (de préférence à une main) après son rebond sur la vitre.

Evolution: changer de type de balle.

2 – L'enfant se tient dans le carré de service. Le moniteur effectue des mises en jeu depuis le côté gauche du court et fait en sorte que la balle touche le mur latéral en retombant. L'enfant doit se placer pour attraper la balle à la volée (des 2 mains) et avant qu'elle ne touche le plancher (introduction au retour de service).

Evolution: se rapprocher du mur frontal pour les débutants.

## **Objectif pédagogique**

- Découverte des trajectoires (parallèle, croisée, double-mur).
- L'enfant doit comprendre la trajectoire descendante de la balle pour essayer de la rattraper.

## **Matériel**

Raquette (moniteur), balles diverses (squash, racquetball, mousse).

# Trajectoires

## **Apprendre à juger le rebond et les angles sur le court (exercice adapté pour les 5 – 10 ans)**

3 – L'enfant se tient devant le carré de service droit. Le moniteur frappe un double-mur depuis le côté gauche de manière à ce que la balle retombe en cloche. L'enfant doit se déplacer pour attraper la balle après son 1<sup>er</sup> rebond.

4 – Les 2 enfants sont placés de part et d'autre du T. Ils lancent à tour de rôle la balle (racquetball, mousse) en cloche vers le mur frontal de manière à ce qu'elle vienne rebondir devant le receveur. La balle doit être attrapée après le 1<sup>er</sup> rebond.

Evolutions:

- Les débutants peuvent attraper la balle après plusieurs rebonds.
- Changer de type de balle.

## **Objectifs pédagogiques**

- Découverte des trajectoires (parallèle, croisée, double-mur).
- L'enfant doit comprendre la trajectoire descendante de la balle pour essayer de la rattraper.

## **Matériel**

Raquette (moniteur), balles diverses (squash, racquetball, mousse).

# **Kids Squash Lesson 2 for 8 year olds**

# Contrôle

## Apprendre à juger le rebond

1 – L'enfant tient sa raquette à plat avec une balle en mousse dessus. Il laisse tomber la balle devant lui et la rattrape avec sa raquette après le 1<sup>er</sup> rebond. Evolutions:

- Changer de type de balle.
- Lancer la balle d'une main, la rattraper avec sa raquette de l'autre main.

2 – Le moniteur et l'enfant se tiennent à 3 m de distance. Le moniteur envoie la balle en mousse en direction de l'enfant qui doit intercepter et conserver la balle dans sa raquette après le 1<sup>er</sup> rebond.

3 – Les 2 enfants se tiennent à 3 m de distance. Ils s'envoient une balle en mousse en la portant à plat avec la raquette. Le receveur intercepte et conserve la balle dans sa raquette après le 1<sup>er</sup> rebond. Et ainsi de suite. Evolution: varier les hauteurs de lancers, lancer la balle à la main.

4 – Les 2 enfants se tiennent à 2,5 – 3 m du mur latéral. L'un lance une balle en mousse en cloche vers le mur, l'autre intercepte la balle dans sa raquette après le 1<sup>er</sup> rebond. Et ainsi de suite. Evolutions:

- Varier les lancers (plancher puis mur, par-dessus l'épaule, en cloche par en-dessous).
- Envoyer la balle en la portant à plat avec la raquette.
- En solo et en continu avec balles en cloche.
- En solo et en continu avec balles lancées la raquette au-dessus de l'épaule.

## Objectif pédagogique

Développement du contrôle de la raquette.

## Matériel

Raquettes, balles diverses (squash, racquetball, ping-pong).

# Contrôle

## **Apprendre à juger le rebond**

5 – L'enfant tient sa raquette à plat avec une balle en mousse dessus. Il fait des tours sur lui-même en gardant la balle sur la raquette. Il peut tenir sa raquette à 2 mains. Le but est de faire le plus de tours sans faire tomber la balle.

6 – Le moniteur et l'enfant sont séparés de 3 m de part et d'autre du T. Le moniteur envoie la balle en mousse en direction de l'enfant qui doit intercepter et conserver la balle dans sa raquette après le 1<sup>er</sup> rebond.

Evolutions:

- Varier les trajectoires (cloche, double-mur) et les longueurs.
- Varier les types de balles.

## **Objectif pédagogique**

Développement du contrôle de la raquette.

## **Matériel**

Raquettes, balles diverses (squash, racquetball, mousse).

# **Kids Squash Lesson 3 for 8 year olds**

# Préparation et frappe

## **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 tient sa raquette armée en CD puis déclenche sa frappe. La tête de raquette se déplace du haut vers le bas.

2 – Le moniteur se tient bras tendu face à l'enfant avec une petite balle en mousse suspendue à 1 m du sol. L'enfant tient sa raquette armée en CD puis déclenche sa frappe de volée. La tête de raquette se déplace pratiquement sur un même plan.

3 – Le moniteur se tient bras tendu face à l'enfant avec une petite balle en mousse suspendue et effectuant un mouvement pendulaire d'avant en arrière. L'enfant tient sa raquette armée en CD puis déclenche sa frappe au moment où la balle est la plus proche de lui. Il doit prendre son temps sur la rotation du buste et sur la frappe.

4 – Le moniteur se tient face à l'enfant avec une petite balle en mousse suspendue effectuant des rotations dans le sens horaire. L'enfant tient sa raquette armée en CD puis déclenche sa frappe de volée au moment où la balle est la plus proche de lui et au niveau de son épaule. Il doit prendre son temps sur la rotation du buste et sur la frappe.

## **Objectifs pédagogiques**

- Développement de la préparation et du placement.
- Développement de la notion de synchronisation des étapes jusqu'à la frappe.

## **Matériel**

Raquette, balle en mousse, ficelle.

# Préparation et frappe

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

5 – Le moniteur se tient à 4 m face à l'enfant avec une petite balle en mousse suspendue effectuant des rotations. L'enfant se déplace raquette armée en CD, se place, puis déclenche sa frappe au moment où la balle est la plus proche de lui. Il doit coordonner son déplacement vers la balle et sa frappe, au bon moment.

6 - Le moniteur se tient bras tendu face à l'enfant avec une petite balle en mousse enroulée autour d'un fil. Le moniteur lâche la balle. L'enfant tient sa raquette armée en CD puis déclenche sa frappe. La tête de raquette se déplace du haut vers le bas si le fil est complètement déroulé. Sinon, la tête de raquette se déplace pratiquement sur un même plan, comme pour une volée.

## **Objectif pédagogique**

Développement du déplacement, de la préparation et du placement.

## **Matériel**

Raquette, balle en mousse, ficelle.

# **Kids Squash Lesson 4 for 8 year olds**

# Placement et frappe

## Exercices en auto-distribution

1 – L'enfant se situe à 3 m du mur frontal et 1,5 m du mur latéral. Il jette une balle vers le mur latéral, la laisse rebondir au sol puis frappe en // de CD vers la ligne de service. L'enfant se place face au mur latéral au moment de la frappe.

2 – Idem 1 pour les distances et le placement. L'enfant envoie sa balle vers le mur frontal et frappe en // de CD vers la ligne de service après le 1<sup>er</sup> rebond. Il tente de poursuivre ses frappes en continu.

3 – Idem 1 pour les distances et le placement. L'enfant envoie une balle au sol vers le mur latéral, la laisse de nouveau rebondir au sol puis frappe en // de CD vers la ligne de service.

4 – Idem 1 pour les distances et le placement. L'enfant envoie une balle au sol vers le mur latéral, la laisse rebondir sur le mur puis frappe directement en // de CD vers la ligne de service.

5 – Idem 1 pour les distances et le placement. L'enfant envoie sa balle au sol vers le mur frontal, la laisse de nouveau rebondir au sol puis frappe en // de CD vers la ligne de service.

6 - Idem 1 pour les distances et le placement. L'enfant envoie une balle vers le mur latéral puis frappe en volée // de CD vers la ligne de service.

## Objectifs pédagogiques

- Travail de placement et d'appréciation des distances par rapport à la balle.
- Travail sur la cible à atteindre lors de la frappe.

## Matériel

Raquette, balle en mousse ou racquetball.

# Placement et frappe

## Exercices en auto-distribution

7 – L'enfant se situe à 2 m du mur frontal et 2 m du mur latéral. Il envoie une balle dans l'angle et vers le mur frontal, la laisse rebondir sur le mur latéral et au sol, puis frappe en // de CD. L'enfant se place face au mur latéral au moment de la frappe. Il peut frapper en volée // de CD.

8 – Idem 7 pour les distances et le placement. L'enfant envoie la balle pour lui-même et frappe en volée // de CD.

## Objectifs pédagogiques

- Travail de placement et d'appréciation des distances par rapport à la balle.
- Travail sur la cible à atteindre lors de la frappe.

## Matériel

Raquette, balle en mousse ou racquetball.

# **Kids Squash Lesson 5 for 8 year olds**

# Préparation et Placement

## Exercices pour anticiper la préparation

1 – Le moniteur distribue des balles croisées depuis le carré de service gauche. L'enfant démarre du T en PAPA puis effectue 3 pas vers le coin droit et se place pour frapper la balle en croisé de CD après le 1<sup>er</sup> rebond.

2 – Idem 1 mais le moniteur distribue des balles croisées plus courtes. L'enfant doit effectuer un plus grand déplacement avant de se placer et de frapper en croisé de CD après le 1<sup>er</sup> rebond.

3 – Idem 1 mais le moniteur distribue des balles croisées qui rebondissent sur le mur latéral droit. L'enfant doit adapter son déplacement avant de se placer et de frapper en croisé de CD après le 1<sup>er</sup> rebond.

4 – Idem 3 mais le moniteur distribue des balles croisées de plus en plus longues qui rebondissent sur le mur latéral droit. L'enfant doit adapter son déplacement vers le côté avant de se placer et de frapper en croisé de CD après le 1<sup>er</sup> rebond. Il doit bien se repérer par rapport au mur latéral.

5 – Le moniteur se place au T et distribue des // longues qui rebondissent directement sur la vitre. L'enfant se situe en PAPA entre le moniteur et la vitre puis effectue 3 pas vers l'arrière et se place pour frapper la balle en // de CD après le 1<sup>er</sup> rebond.

6 – Idem 1, 2, 3 et 4 avec une distribution aléatoire. L'enfant doit adapter son déplacement avant de se placer et de frapper en croisé de CD après le 1<sup>er</sup> rebond.

## Objectifs pédagogiques

- Travail de préparation de la raquette dès la mise en action sur le déplacement.
- Travail sur le placement et la frappe.

## Matériel

Raquette, balle en mousse ou racquetball.

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

# Coordination

## **Exercices avec filet de badminton (adapté pour les 5 – 10 ans)**

1 – Installer un filet de badminton sur la ligne médiane. Les enfants jouent à 2 contre 2 et frappent en volée dans un ballon de plage. Le ballon ne doit pas rebondir sur le plancher. Les frappes successives dans une moitié de terrain et sur les murs latéraux sont autorisées.

2 – Idem 1 mais l'enfant est en opposition duelle avec le moniteur qui frappe le ballon en cloche en cherchant diverses trajectoires. Le but est de déplacer l'enfant sur sa moitié de terrain. Les frappes successives dans une moitié de terrain et sur les murs latéraux sont autorisées.

3 – Idem 2 avec 2 enfants en opposition duelle et frappes directes.

4 – Le filet est placé à hauteur d'un mini-tennis. L'enfant est en opposition duelle avec le moniteur et ils jouent avec une balle en mousse. Une seule frappe est autorisée avec possibilité d'un rebond sur le plancher et sur le mur latéral.

5 – Idem 4 mais l'enfant et le moniteur frappent systématiquement la balle (en mousse) en cloche sur la vitre ou sur le mur frontal de manière à ce qu'elle retombe derrière le filet. La balle est frappée après le 1<sup>er</sup> rebond.

## **Objectifs pédagogiques**

- Travail de préparation de la raquette et d'ouverture du tamis.
- Travail sur le placement et la coordination.

## **Matériel**

Raquette, ballon de plage, balle en mousse.

# **Kids Squash Lesson 7 for 8 year olds**

# Contrôle

## **Exercices simples et répétitifs pour apprendre rapidement à contrôler la balle**

1 – Le moniteur et l'enfant sont l'un en face de l'autre (2 m) dans l'axe du court et de part et d'autre du T. Chacun frappe la balle en cloche de CD vers le mur latéral de manière à ce qu'elle rebondisse sur la ligne médiane. Le but est de faire durer l'échange le plus longtemps possible. Le point d'impact au moment de la frappe se situe au niveau du T.

2 – Les 2 enfants se placent sur la ligne médiane, chacun au niveau de son carré de service. Ils échangent des balles en cloche en croisé de CD. Le but est de faire durer l'échange le plus longtemps possible.

## **Objectif pédagogique**

Développement du contrôle de la balle.

## **Matériel**

Raquette, balle en mousse ou balle bleue selon le niveau.

# Contrôle

## **Exercices simples et répétitifs pour apprendre rapidement à contrôler la balle**

3 – L'enfant se place face au mur latéral et frappe la balle en cloche en // de CD de manière à ce qu'elle rebondisse dans le carré de service. Le but est d'enchaîner le plus grand nombre de frappes après le 1<sup>er</sup> rebond.

4 – Dans son carré de service, l'enfant frappe la balle par en-dessous et verticalement après le 1<sup>er</sup> rebond. Le but est d'enchaîner le plus grand nombre de frappes.

5 – Idem 3 mais l'enfant se place sur le côté pour enchaîner ses frappes.

6 – Idem 3 mais les 2 enfants enchaînent les frappes à tour de rôle en maintenant le rebond de la balle dans le carré de service.

7 – Idem 3 mais l'enfant se place devant la porte vitrée du court (à 2 m) comme cible. Il enchaîne les frappes devant lui et sur le côté. Le 2<sup>ème</sup> enfant peut se placer comme cible (immobile ou mouvante) devant la porte, le dos tourné (balle en mousse obligatoire).

## **Objectif pédagogique**

Développement du contrôle de la balle.

## **Matériel**

Raquette, balle en mousse ou balle bleue selon le niveau.

# **Kids Squash Lesson for 8 year olds (1/17)**

# Trajectoires

## **Exercice avec balle de racquetball**

Le moniteur et l'enfant sont de part et d'autre de la ligne médiane et échangent la balle en frappes croisées de CD ou de RV.

Chacun défend son demi-terrain et la balle ne doit pas dépasser la ligne médiane.

Le double mur et la volée sont autorisés, la balle doit rebondir avant la ligne médiane.

Chaque joueur démarre avec « 5 vies ».

Si la balle franchit la ligne médiane, le joueur concerné perd « une vie ».

## **Objectifs pédagogiques**

- Découverte des trajectoires (croisée, double-mur, lob).
- Apprendre à contrôler la vitesse du bras et comprendre son incidence sur la longueur de la balle.

## **Matériel**

Raquette, balle de racquetball.

# **Kids Squash Lesson for 8 year olds (2/17)**

# Trajectoires

## **Exercice avec une boîte de balles de tennis et une balle de racquetball**

L'enfant se place à l'angle du carré de service près du T.

Il tient dans sa main le réceptacle cylindrique avec la balle à l'intérieur.

Il lance la balle directement vers le mur frontal par-dessus son épaule.

Le but est d'effectuer un lancer avec le bras relâché et en équilibre sur la bonne jambe d'appui.

La rotation du coup droit est stimulée avec ce type de lancer, ce qui est crucial pour le geste de frappe (swing).

L'enfant essaie de récupérer dans sa boîte la balle renvoyée par le mur frontal. Il doit se déplacer puis se placer correctement par rapport à la trajectoire de la balle.

## **Objectif pédagogique**

L'enfant doit viser une cible haute et comprendre la trajectoire descendante de la balle pour essayer de la rattraper.

## **Matériel**

Boîte de balles de tennis, balle de racquetball.

# **Kids Squash Lesson for 8 year olds (3/17)**

# Orientation

## **Exercice avec une balle de racquetball**

L'enfant se place à 4 – 5 m du mur frontal.

Il lance la balle directement en cloche vers le mur frontal.

Il se déplace par rapport à la trajectoire de la balle, attend le 1<sup>er</sup> rebond puis effectue une tête de footballeur vers le mur frontal.

Le but est de bien se placer sous la balle pour effectuer la tête.

Les lancers en cloche sont plus faciles à négocier que les lancers par-dessus l'épaule.

## **Objectif pédagogique**

Développement de 2 types d'orientations:

1. Se repérer dans l'espace,
2. Où se situe l'objet dans l'espace.

## **Matériel**

Balle de racquetball.

# **Kids Squash Lesson for 8 year olds (4/17)**

# Trajectoires

## **Exercice avec une balle de racquetball**

L'enfant se place à 3 – 4 m du mur frontal.

Il frappe la balle directement en cloche vers le mur frontal en CD et en se plaçant sur le côté.

Il se déplace par rapport à la trajectoire de la balle, attend le 2<sup>ème</sup> rebond puis frappe la balle directement en cloche vers le mur frontal en RV et en se plaçant sur le côté.

Le but est d'alterner le plus longtemps possible ces deux types de frappes.

Attendre le 2<sup>ème</sup> rebond permet d'augmenter la durée de l'exercice, de diminuer la vitesse de la balle et de mieux contrôler chaque frappe.

Evolution: frapper dès le 1<sup>er</sup> rebond et avec une balle en mousse.

## **Objectif pédagogique**

Travail de placement et d'appréciation des distances par rapport à la trajectoire de la balle.

## **Matériel**

Raquette, balle de racquetball, balle en mousse.

# **Kids Squash Lesson for 8 year olds (5/17)**

# Synchronisation

## **Exercices avec une balle attachée à un fil**

1 - Depuis le mur latéral, le moniteur avance face à l'enfant avec une petite balle en mousse suspendue effectuant des rotations dans le sens horaire.

Tout en reculant, l'enfant tient sa raquette armée en CD puis déclenche sa frappe au moment où la balle est la plus proche de lui.

L'enfant doit déclencher son geste de frappe (swing) en même temps qu'il apprécie la distance qui le sépare de la balle.

Lorsque l'enfant est proche de l'autre mur latéral, le moniteur se déplace à reculons et l'enfant poursuit ses frappes de CD en avançant.

Reculer est un mouvement difficile mais très fréquent au squash. Mieux vaut l'apprendre dès le plus jeune âge.

L'enfant doit se déplacer avec le moniteur plutôt que d'attendre que la balle vienne à lui.

## **Objectifs pédagogiques**

- Développement de la préparation et du placement.
- Développement de la notion de synchronisation des étapes jusqu'à la frappe.

## **Matériel**

Raquette, balle en mousse, ficelle.

# Synchronisation

## **Exercices avec une balle attachée à un fil**

Evolutions:

- Accélérer la rotation de la balle.
- Avancer et reculer de façon aléatoire.
- Faire tourner la balle dans l'autre sens (plus difficile de frapper une balle avec une trajectoire descendante).
- L'enfant frappe du RV, le moniteur fait tourner la balle de sa main gauche.

2 – Le moniteur se tient bras tendu face à l'enfant avec une balle en mousse suspendue à 50 cm du sol.

L'enfant tient sa raquette armée en CD puis déclenche sa frappe.

La frappe doit être la plus forte possible de manière à ce que la balle effectue le plus de rotations autour du bras.

La balle en mousse permet à l'enfant d'accélérer son geste de frappe (swing) le plus vite possible.

## **Objectifs pédagogiques**

- Développement de la préparation et du placement.
- Développement de la notion de synchronisation des étapes jusqu'à la frappe.

## **Matériel**

Raquette, balle en mousse, ficelle.

# Synchronisation

## Exercices avec une balle attachée à un fil

Evolutions:

- a) L'enfant frappe en RV.
- b) Le moniteur reste à sa place mais l'enfant doit se déplacer sur au moins 3 pas vers le moniteur tout en ayant sa raquette préparée. La frappe doit être la plus forte possible de manière à ce que la balle effectue le plus de rotations autour du bras.
- c) Idem b) mais l'enfant frappe en RV.

Une balle un peu plus lourde (balle de tennis) permet d'effectuer plus facilement les rotations.

Une balle en mousse est meilleure pour le mouvement du bras car elle permet d'accélérer le geste de frappe.

Ces exercices ôtent toute pression à l'enfant pour lui permettre d'améliorer son mouvement de bras.

## Objectifs pédagogiques

- Développement de la préparation et du placement.
- Développement de la notion de synchronisation des étapes jusqu'à la frappe.

## Matériel

Raquette, balle en mousse, balle de tennis, ficelle.

# **Kids Squash Lesson for 8 year olds (6/17)**

# Contrôle

## **Exercices de toucher avec un filet de récupération de balles de golf (ou équivalent)**

1 – L'enfant frappe un balle de racquetball en cloche et en volée de CD vers le mur latéral gauche. Il doit faire en sorte que la balle tombe dans le filet placé devant lui et à 1,5 m des murs, frontal et latéral gauche.

Il poursuit les frappes en continu après le 1<sup>er</sup> rebond jusqu'à atteindre sa cible.

Evolutions:

- Varier la distance du filet de récupération avec le mur frontal afin d'améliorer la différenciation.
- Varier les types de balles.
- Lâcher d'abord la balle au sol puis la frapper en cloche vers le mur latéral pour l'envoyer dans le filet.
- Démarrer avec la raquette préparée permettra de ralentir le geste de frappe.
- Un geste de frappe lent avec un accompagnement accentué est l'un des objectifs.
- Avec 3 configurations, varier les distances et les types de balles.
- Ensuite, la balle doit rebondir sur le mur latéral et une fois au sol juste avant de tomber dans le filet.

## **Objectif pédagogique**

Développement du contrôle de la balle.

## **Matériel**

Raquette, balle de racquetball, balles variées (mousse, tennis, squash bleue), filet de récupération de balles de golf (ou réceptacle équivalent).

# Contrôle

## **Exercices de toucher avec un filet de récupération de balles de golf**

2 – Le filet est placé à 2 m du mur frontal et à 1 m du mur latéral droit. L'enfant est placé sur le côté à 1 m à gauche du filet. Il frappe une balle de racquetball en volée // de CD vers le mur frontal. Il doit faire en sorte que la balle tombe directement dans le filet.

3 – Le filet est à la même place. L'enfant est placé face à l'angle droit à 2,5 m des 2 murs. Il lâche une balle de racquetball au sol et la frappe en CD vers l'angle du mur frontal et latéral. Il doit faire en sorte que la balle tombe directement dans le filet depuis le mur latéral.

Evolution: varier les angles de frappe, les distances, les types de balles.

Le point de contact devrait être derrière soi (par rapport au mur frontal) afin de conserver un angle correct (éviter d'avancer le poignet et l'avant bras au moment de la frappe).

Pratiquer un point de contact correct afin de ne pas changer le geste de frappe.

## **Objectif pédagogique**

Développement du contrôle de la balle.

## **Matériel**

Raquette, balle de racquetball, balles variées (mousse, tennis, squash bleue), filet de récupération de balles de golf (ou réceptacle équivalent).

# **Kids Squash Lesson for 8 year olds (7/17)**

# Contrôle

## **Introduction au coup amorti avec un filet de récupération de balles de golf (ou équivalent)**

1 – L'enfant frappe une balle de squash en volée de CD vers le filet placé à 1 m devant lui.

Evolutions:

- Reculer d'un pas après un certain nombre de frappes réussies.
- Vérifier jusqu'à quelle distance chaque enfant est en mesure de réussir ses frappes.
- Varier les types de balles en fonction de l'âge des enfants.

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, balles variées (mousse, tennis, squash bleue), filet de récupération de balles de golf (ou réceptacle équivalent).

# Contrôle

## **Introduction au coup amorti avec un filet de récupération de balles de golf (ou équivalent)**

2 – L'enfant lâche une balle au sol puis la frappe en CD vers le filet placé à 3 m devant lui.

Evolution: varier les types de balles en fonction de l'âge des enfants.

La préparation courte est un bon moyen d'inciter l'enfant à frapper depuis le mur latéral. Par ce biais l'enfant n'a pas d'autre choix que celui d'une préparation courte suivie d'un accompagnement prolongé pour générer la vitesse nécessaire.

3 – Jeu à 2 enfants A et B dans chaque carré de service et le filet placé au T:

L'enfant A lâche une balle de racquetball (ou en mousse) au sol puis la frappe en CD vers le filet placé devant lui.

L'enfant A poursuit ses frappes tant qu'il atteint la cible.

Au 1<sup>er</sup> échec l'enfant B reprend l'exercice, et ainsi de suite.

Le premier à 11 points a gagné, les enfants changent de carré de service.

## **Objectif pédagogique**

Développement du contrôle de la balle.

## **Matériel**

Raquette, balle de racquetball, balles variées (mousse, tennis, squash bleue), filet de récupération de balles de golf (ou réceptacle équivalent).

# **Kids Squash Lesson for 8 year olds (8/17)**

# Contrôle

## **Jeu pour limiter les erreurs non forcées**

1 – L'enfant et le moniteur échangent des balles croisées sur la ligne médiane. L'enfant a le droit de frapper 2 coups d'affilée (// puis croisé) afin d'ajuster sa 2<sup>ème</sup> frappe.

Ceci permet de faire durer l'échange et de faire progresser l'enfant plus vite.

Chez un enfant la tendance est de frapper la balle trop fort et avec peu de contrôle.

2 – Idem 1 mais l'enfant frappe son 2<sup>ème</sup> coup du RV. Le 1<sup>er</sup> coup en // doit être frappé avec le maximum de contrôle.

3 – Idem 1 mais l'enfant frappe son 1<sup>er</sup> coup // du RV et le 2<sup>ème</sup> coup croisé du CD.

Beaucoup de variations sont possibles avec le 2<sup>ème</sup> coup atteignant certaines zones (tactique).

Le moniteur peut augmenter la difficulté de ses coups pour accroître la pression ou se mettre au niveau des possibilités de l'enfant.

## **Objectif pédagogique**

Développement du déplacement, du placement et du contrôle de la balle.

## **Matériel**

Raquette, balle de racquetball ou balle bleue.

# **Kids Squash Lesson for 8 year olds (9/17)**

# Contrôle

## Exercices pour assurer une prise ferme

1 – L'enfant tient sa raquette en CD (paume de la main vers le haut). Il fait sauter un ballon paille sur le tamis. La prise est assurée et le ballon est stabilisé entre chaque saut. Evolutions:

- a) Lancer le ballon de plus en plus haut et stabiliser sa réception en accompagnant sa chute avec la raquette.
- b) Changer de main pour accélérer le processus d'apprentissage.
- c) Prendre une raquette dans chaque main (en CD) et faire sauter la balle d'une raquette à l'autre. L'enfant doit avoir la même prise avec chaque raquette.
- d) Idem c), mais l'enfant se place à 1,5 m du mur latéral. Il envoie la balle en cloche vers le mur d'une raquette, puis la réceptionne avec l'autre raquette. Et ainsi de suite. Pour augmenter la difficulté, envoyer et réceptionner le ballon sur les côtés (rotation du buste). Envoyer la balle face à soi et près du mur est plus facile.

Le ballon paille est idéal à cet âge: il est assez volumineux pour inciter l'enfant à stabiliser son poignet lors de la réception.

Ne pas utiliser un ballon trop lourd: il amènerait l'enfant à compenser avec un bras tendu ou crispé et l'exercice serait contre-productif.

## Objectif pédagogique

Développement du contrôle de la raquette.

## Matériel

Raquette, ballon paille.

# Contrôle

## Exercices pour assurer une prise ferme

2 – Les 2 enfants sont à 1,5 m l'un en face de l'autre. Chacun tient sa raquette en CD (paume de la main vers le haut). Ils se passent le ballon paille avec la raquette en le stabilisant à chaque réception. L'enfant peut tenir sa raquette à 2 mains. Evolutions:

- Utiliser des raquettes plus ou moins grandes. S'assurer que l'effet de levier n'est pas trop grand pour ne pas fatiguer le poignet de l'enfant.
- S'éloigner d'un pas au bout de 5 réceptions réussies. Augmenter la distance pour rendre la réception plus difficile.
- Faire en sorte que l'enfant envoie le ballon d'une seule main et augmenter la distance graduellement.
- Encourager les enfants à se placer pour envoyer et réceptionner le ballon sur le côté plutôt que devant eux. Plus tard, la frappe s'effectuera naturellement sur le côté.

Montrer les conséquences d'une prise mal assurée et d'un poignet instable: la raquette va tourner au moment de l'impact du ballon sur le tamis. Il sera alors compliqué voire impossible de générer de la puissance et du contrôle sur la balle.

## Objectif pédagogique

Développement du contrôle de la raquette.

## Matériel

Raquette, ballon paille.

# Contrôle

## **Exercices pour assurer une prise ferme**

3 - Faire les exercices 1 et 2 en RV (paume de la main vers la bas). Plus de force est nécessaire pour assurer cette prise.

Evolution: raccourcir les distances, les enfants doivent être en mesure de bien réceptionner la balle.

Enseigner la position sur le côté dès le début car les enfants devront frapper la balle de cette manière avec leur raquette.

## **Objectif pédagogique**

Développement du contrôle de la raquette.

## **Matériel**

Raquette, ballon paille.

# **Kids Squash Lesson for 8 year olds (10/17)**

# Placement

## **Exercices avec 2 frappes de suite**

1 – L'enfant et le moniteur sont situés de part et d'autre du court à 3 m du mur frontal.

Placé à gauche, l'enfant lâche la balle au sol pour frapper une // de RV puis un double-mur de RV.

L'enfant doit se positionner en retrait vers le milieu du court pour sa 2<sup>ème</sup> frappe en double-mur de RV.

Le moniteur renvoie la balle à l'enfant en croisé de CD. Et ainsi de suite.

Recommander à l'enfant de se mettre face au mur latéral et au plus près pour le placement en RV, puis effectuer les frappes de RV le plus près possible du mur frontal. L'enfant ne sera pas tenté de frapper la balle en CD.

Le but est d'être en mesure d'effectuer chaque frappe sur le bon pied d'appui. La // sera frappée au niveau ou légèrement devant le pied d'appui, le double-mur sera frappé derrière le pied d'appui.

## **Objectif pédagogique**

Développement du placement.

## **Matériel**

Raquette, balle bleue ou rapide.

# Placement

## Exercices avec 2 frappes de suite

2 – L'enfant et le moniteur sont situés de part et d'autre du court à 3 m du mur frontal.

Placé à droite le moniteur frappe un double-mur de CD en cloche. La balle retombe vers le coin gauche.

L'enfant doit prendre le recul nécessaire et se positionner pour frapper sa // de RV.

L'enfant se positionne ensuite en retrait vers le milieu du court pour sa 2<sup>ème</sup> frappe en double-mur de RV.

Le moniteur renvoie la balle en double-mur de CD et ainsi de suite.

Frapper 2 coups successifs favorise une préparation de raquette plus rapide sur la 2<sup>ème</sup> frappe.

3 – Idem 2 mais l'enfant doit effectuer un double-mur de manière à toucher les 3 murs.

Cette frappe doit s'opérer le corps orienté vers l'arrière du court. Elle favorise plus de mouvements des pieds pour le placement. Evolutions:

- Utiliser des balles en mousse. L'enfant aura plus de temps pour se placer puis pour frapper.
- Le moniteur distribue de manière aléatoire (croisé de CD ou double-mur de CD) et indique à l'enfant vers quelle zone la balle va tomber.

## Objectif pédagogique

Développement du placement.

## Matériel

Raquette, balle bleue ou rapide, balle en mousse.