

Kids Squash Lesson 1 for 9 year olds

Orientation

Ballon vole!

Jeux avec ballons de baudruche

- 1 – Raquette à plat, l'enfant jongle le plus longtemps possible avec 2 ballons.
- 2 – Les enfants font la course d'un mur latéral à l'autre en frappant les ballons en l'air et devant eux, en continu sur les A/R.
- 3 – Même exercice seulement avec les mains.
 - Travail à 2 en jonglant avec les mains (2 ballons chacun).
 - Travail à 2 en jonglant avec raquettes (4, 5, 6 ballons).
- 4 – L'enfant frappe le ballon en l'air avec sa raquette puis va toucher le mur et rattrape le ballon avant qu'il ne touche le sol (au moins à 2 m du mur latéral).
 - Même exercice en continu au moins à 1,5 m du mur latéral et en effectuant des pas chassés.
- 5 – Nombre de frappes dans le ballon pour aller d'un côté à l'autre. Puis du mur frontal à la vitre.
- 6 – Garder l'équilibre en marchant sur la ligne tout en jonglant avec le ballon. Marcher en arrière et sur le côté (utiliser les lignes médianes et des carrés).
- 7 – Jongler le plus longtemps possible sur un coussin d'équilibre.
- 8 – Jouer au Volley (filet au milieu) le plus longtemps possible avec un seul ballon.

Objectifs pédagogiques

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

Matériel

Raquettes, ballons de baudruche (2 par enfant), filet de badminton.

Orientation

Ballon vole!

Jeux avec ballons de baudruche

1 – Raquette à plat, l'enfant juggle le plus longtemps possible avec 2 ballons.

Objectifs pédagogiques

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

Matériel

Raquettes, ballons de baudruche (2 par enfant), filet de badminton.



Orientation

Ballon vole!

Jeux avec ballons de baudruche

2 – Les enfants font la course d'un mur latéral à l'autre en frappant les ballons en l'air et devant eux, en continu sur les A/R.

Objectifs pédagogiques

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

Matériel

Raquettes, ballons de baudruche (2 par enfant), filet de badminton.



Orientation

Jeux avec ballons de baudruche

3 – Même exercice seulement avec les mains.

Travail à 2 en jonglant avec les mains (2 ballons chacun).

Travail à 2 en jonglant avec raquettes (4, 5, 6 ballons).

Objectifs pédagogiques

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

Matériel

Raquettes, ballons de baudruche (2 par enfant), filet de badminton.

Ballon vole!



Orientation

Ballon vole!

Jeux avec ballons de baudruche

4 – L'enfant frappe le ballon en l'air avec sa raquette puis va toucher le mur et rattrape le ballon avant qu'il ne touche le sol (au moins à 2 m du mur latéral).

Même exercice en continu au moins à 1,5 m du mur latéral et en effectuant des pas chassés.

Objectifs pédagogiques

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

Matériel

Raquettes, ballons de baudruche (2 par enfant), filet de badminton.



Orientation

Ballon vole!

Jeux avec ballons de baudruche

5 – Nombre de frappes dans le ballon pour aller d'un côté à l'autre. Puis du mur frontal à la vitre.

Objectifs pédagogiques

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

Matériel

Raquettes, ballons de baudruche (2 par enfant), filet de badminton.



Orientation

Ballon vole!

Jeux avec ballons de baudruche

6 – Garder l'équilibre en marchant sur la ligne tout en jonglant avec le ballon. Marcher en arrière et sur le côté (utiliser les lignes médianes et des carrés).

Objectifs pédagogiques

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

Matériel

Raquettes, ballons de baudruche (2 par enfant), filet de badminton.



Kids Squash Lesson 2 for 9 year olds

Jeux avec boîte de balles de tennis et balles de racquetball

- 1 – Le moniteur fait rebondir une balle de racquetball à 2 – 3 m, l'enfant essaie de l'attraper dans un réceptacle cylindrique avant qu'elle ne rebondisse une 2^{ème} fois.
- 2 – Le moniteur envoie la balle en cloche vers la ligne de service, l'enfant essaie de l'intercepter directement dans le réceptacle.
- 3 – L'enfant jette lui-même la balle au-dessus de lui et la réceptionne dans le réceptacle.
- 4 – Le moniteur envoie la balle en cloche et légèrement croisée vers la ligne de service. L'enfant placé à côté du moniteur essaie de la réceptionner dans le réceptacle après le 1^{er} rebond.
- 5 – Le moniteur envoie la balle au sol, légèrement croisée vers la ligne de service. L'enfant placé à côté du moniteur essaie de la réceptionner dans le réceptacle après le 1^{er} rebond.
- 6 – Même exercice, mais l'enfant essaie de réceptionner la balle à la volée.
- 7 – L'enfant réalise seul les exercices 4, 5 et 6.
- 8 – Même exercice que 5, mais dans un angle frontal.
- 9 – Le moniteur fait rebondir plusieurs balles l'une après l'autre et l'enfant doit tenter de les réceptionner avant qu'elles ne roulent.
- 10 – Même exercice que 4 avec lancer plus haut et l'enfant doit réceptionner la balle avant la ligne médiane.
Evolution: le moniteur lance la balle par-dessus son épaule, la trajectoire est plus tendue.

Coordination

2 balles

Jeux avec boîte de balles de tennis et balles de racquetball

11 – Attraper 2 balles, l'une de la main gauche, l'autre de la main droite:

- Les bras tendus, le moniteur lâche 2 balles devant lui. L'enfant essaie de les réceptionner après le 1^{er} rebond avec un réceptacle dans chaque main.
- Le moniteur fait rebondir simultanément 2 balles à 3 m de haut. L'enfant essaie de les réceptionner le plus vite possible avant qu'elles ne roulent.

12 - Le moniteur envoie 2 balles en cloche vers la ligne de service, l'enfant essaie de les intercepter après le 1^{er} rebond dans chaque réceptacle.

- Le moniteur envoie 2 balles par-dessus ses épaules vers la ligne de service, la trajectoire est plus tendue, l'enfant essaie de les intercepter après le 1^{er} rebond dans chaque réceptacle.

13 – Variation de lancement:

- Le moniteur et l'enfant se font face, le moniteur lance 2 balles par-dessus, en croisant les bras et en cloche, vers les murs latéraux. L'enfant essaie de les réceptionner le plus vite possible dans chaque réceptacle avant qu'elles ne roulent.
- Le moniteur et l'enfant se font face, le moniteur lance 2 balles par-dessous, de chaque côté avec un rebond vers les murs latéraux. L'enfant essaie de les réceptionner le plus vite possible dans chaque réceptacle avant qu'elles ne roulent.

14 – Attraper 2 balles à la volée:

- Le moniteur et l'enfant se font face, le moniteur lance 2 balles en cloche vers l'enfant qui essaie de les réceptionner directement dans chaque réceptacle. Varier la hauteur et la distance de lancer des balles ainsi que la hauteur de réception.

Jeux avec boîte de balles de tennis et balles rapides

15 – J'étudie la trajectoire de la balle avec la raquette:

- Le moniteur et l'enfant se font face, le moniteur frappe 1 balle en cloche vers l'enfant qui essaie de la réceptionner directement dans l'un des réceptacles.
- Les enfants réalisent eux-mêmes l'exercice par groupes de 2, avec balle et un seul réceptacle.
- Sur les côtés: Le moniteur et l'enfant sont placés face à l'angle avant droit du court. Le moniteur frappe la balle en cloche vers le frontal et en double mur vers l'enfant qui essaie de la réceptionner après rebond sur le mur latéral et sur le plancher.

16 – Attraper la balle en l'air:

- Le moniteur et l'enfant sont placés face au mur frontal. Le moniteur frappe une balle en croisé et en cloche. L'enfant essaie d'intercepter la balle directement dans son réceptacle.

17 – Attraper la balle en l'air et sur le côté:

- Le moniteur et l'enfant sont placés face à l'angle avant droit du court. Le moniteur frappe la balle en cloche et en double mur vers l'enfant qui essaie de la réceptionner directement dans son réceptacle.

Actions

18 – Plus facile: réaliser tous les exercices précédents avec une épuisette ou un filet à papillon.

19 – Les enfants réalisent tous les exercices entre eux et appliquent les règles du squash: chaque lancer au-dessus de la ligne de service. 2-3 rebonds avant d'attraper la balle, le service peut être court, effectuer le lancer d'où la balle est réceptionnée.

Objectifs pédagogiques

- Améliorer sa coordination par rapport à des trajectoires et des rebonds.
- Développement du contrôle de la raquette.

Matériel

Raquettes, boîtes de balles de tennis, balles de racquetball, balles bleues, épuisette ou filet à papillon.



Kids Squash Lesson 3 for 9 year olds

Contrôle de la balle

Le journal

Jeux avec feuilles de journaux ou de magazines

- 1 – Placer un journal au sol à 1,5 m du mur latéral. L'enfant joue en cloche et fait rebondir la balle (en mousse ou de racquetball) sur le journal. L'enfant doit se placer sur le côté de sa cible et jouer en continu. Après un certain nombre d'impacts réussis, plier le journal en 2.
- 2 – Même exercice avec le journal fixé à 1,5 m de hauteur sur le mur latéral (balle bleue ou rapide).
- 3 – Même exercice à 2 enfants. Le 1^{er} qui marque 3 ou 5 points a gagné. L'idéal est de jouer avec un droitier et un gaucher (balle en mousse ou de racquetball).
- 4 – Même exercice que 1 avec journal au sol à 1,5 m du mur frontal. Le 1^{er} qui marque 3 ou 5 points a gagné. Changer de type de balle entre chaque manche (balle en mousse, puis de racquetball, puis bleue).
- 5 – Même exercice que 4 avec 2 journaux au sol, séparés de 2 m. Le frappeur choisit sa cible (balle de racquetball).
- 6 – Même exercice que 5 avec 2 journaux placés en quinconce, le moniteur distribue la balle (bleue). Changer de type de balle. Puis séparer de plus en plus les journaux. Plus l'élève devra courir, plus il rencontrera de difficultés pour contrôler la balle.

Objectif pédagogique

Développement du contrôle et du suivi de la balle.

Matériel

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



Kids Squash Lesson 4 for 9 year olds

Jeux avec tube de distribution transparent

1 – A l'aide d'un tube transparent, le moniteur lâche des balles devant l'enfant placé face à lui au niveau de la ligne médiane. La balle doit être frappée en volée de coup droit. Plus le tube est incliné, plus la balle tombe vite. Le moniteur et l'enfant se rapprochent du mur frontal.

2 – Même exercice avec distribution de 10 à 15 balles en continu. Moins le tube est incliné, plus l'enfant devra patienter pour sa préparation et sa frappe. Le moniteur peut changer l'angle et la hauteur de distribution du tube.

3 – Même exercice, mais le moniteur change l'angle et la hauteur de distribution du tube. Le changement peut s'opérer à chaque balle.

4 – Même exercice que 1 mais avec une cible sur pied placée au mur frontal.

Jeux avec tube de distribution opaque

5 – Même exercice que 4 mais avec un tube opaque. L'enfant dispose de moins de temps pour agir. Le moniteur n'incline pas trop le tube et conserve la même inclinaison durant cet exercice.

6 – Même exercice que 5, mais le moniteur change l'angle et la hauteur de distribution du tube. Le changement peut s'opérer à chaque balle.

7 – Même exercice que 1, mais l'enfant se tient sur un coussin d'équilibre. Le moniteur peut changer l'angle et la hauteur de distribution du tube.

Objectif pédagogique

Développement de la préparation, du temps de réaction, du contrôle et du suivi de la balle, de la frappe.

Matériel

Raquettes, tubes transparent et opaque, balles bleues ou rapides, cible, coussins d'équilibre.

Kids Squash Lesson 5 for 9 year olds

Contrôle de la balle et orientation

La corbeille

Jeux avec une corbeille

1 – L'enfant démarre du milieu du court en jonglant avec un ballon dans le tamis de sa raquette. Il se dirige vers une corbeille placée le long du mur latéral. Il laisse tomber le ballon dans la corbeille. En cas de difficulté lors de l'approche finale, il peut se servir de ses mains.

2 – Même exercice avec le manche de la raquette. En cas de difficulté lors de l'approche finale, il peut se servir de ses mains.

3 – Même exercice que 1 mais avec une balle bleue ou en mousse. L'enfant laisse rebondir la balle au sol 1 fois à chaque pas. Il ne doit pas se servir de ses mains.

4 – L'enfant démarre du milieu du court, il serpente autour de 4 coupelles en faisant rebondir au sol une balle (racquetball ou tennis) avec sa raquette. Il peut déposer la balle dans la corbeille par en-dessous.

5 – Placer un ballon de plage léger sur une corbeille située à 2 m du mur frontal et face à la porte. L'enfant se place sur le côté et exécute une frappe de balle pour travailler son swing. Il essaie d'envoyer le ballon vers la porte.

6 – Placer une peluche en équilibre sur une corbeille, le long du mur latéral. L'enfant se place à mi-distance et essaie de faire tomber la peluche en frappant une balle en mousse après le premier rebond ou à la volée.

7 – Cible mouvante: le moniteur se déplace le long du mur frontal en se protégeant la tête avec sa raquette. L'enfant exécute une frappe avec une balle en mousse depuis son carré de service. Les autres enfants sont dans le carré opposé. Evolution: l'enfant fait rebondir sa balle puis exécute un double mur pour atteindre le moniteur en mouvement.

Contrôle de la balle et orientation

La corbeille

Jeux avec une corbeille

8 – Une corbeille est placée couchée le long du mur latéral avec son ouverture à 1,5 - 2 m du mur frontal. Les enfants se placent au T et exécutent des frappes amorties en coup droit avec une balle bleue, soit après le rebond, soit en volée. Le but est de faire entrer la balle dans la corbeille.

9 – Une corbeille est placée couchée le long du mur latéral gauche à l'arrière du carré de service avec son ouverture dirigée vers le mur frontal. Les enfants se placent dans le couloir 2 à 3 m du mur frontal et envoient la balle à la main vers le mur latéral. Au rebond ils exécutent une frappe dans le couloir 1. Le but est de faire entrer la balle dans la corbeille quelle que soit la longueur de la parallèle.

Objectif pédagogique

Développement de l'orientation du corps, du contrôle et du suivi de la balle.

Matériel

Raquettes, une corbeille de section carrée, ballons de baudruche, ballon de plage léger, balles (mousse moyenne, racquetball, tennis, bleue).

Kids Squash Lesson 6 for 9 year olds

Contrôle de la balle

Le bon coin

Variations sur les distances et la cible

1 – L'enfant se place en coup droit à 3 m du mur frontal et à 2 m du mur latéral. Il enchaine une frappe vers le frontal puis après le rebond il se place pour frapper en cloche vers le mur latéral. Après le rebond il se replace pour frapper de nouveau vers le mur frontal, et ainsi de suite (balle rapide ou bleue).

2 – L'enfant se place en coup droit à 3 m du mur frontal et il enchaine des frappes en cloche vers le mur frontal. Entre chaque frappe, après le rebond, il effectue un jonglage puis il laisse tomber la balle (rapide ou bleue) et il enchaine la frappe suivante après le rebond, et ainsi de suite.

Evolution: enchaîner les frappes à la volée.

3 – L'enfant se place en coup droit à 3 m du mur frontal et à 2 m du mur latéral. Il frappe la balle (en mousse ou tennis) au sol de manière à ce qu'elle soit renvoyée en cloche par le mur frontal, puis il enchaine les frappes en se plaçant sur le côté.

Evolution: enchaîner les frappes à la volée.

Contrôle de la balle

La ligne rouge

Variations sur les distances et la cible

4 – 2 enfants se placent face au mur frontal depuis la ligne médiane. Ils enchainent une parallèle puis un croisé en laissant rebondir la balle (rapide ou bleue) entre chaque frappe. Frapper au dessus de la ligne de service.

5 – 2 enfants se placent face au mur latéral de part et d'autre de la ligne médiane. Ils exécutent à tour de rôle des frappes en cloche en coup droit de manière à faire rebondir la balle (rapide ou bleue) sur la ligne. Effectuer l'exercice en solo.

6 – Puis les enfants se placent derrière un couloir étroit (15 cm) matérialisé par la ligne du T et une bande adhésive. Ils exécutent à tour de rôle des frappes en cloche en coup droit de manière à faire rebondir la balle (rapide ou bleue) dans le couloir. Le 1^{er} qui atteint 3 fois la cible a gagné.

Objectif pédagogique

Développement du contrôle et du suivi de la balle.

Matériel

Raquettes, bande adhésive, balles (mousse moyenne, tennis, bleue).

Kids Squash Lesson 7 for 9 year olds

Exercices à 2

Exercices variés à 2. Créer un enjeu entre joueurs. Adapté après des exercices en solo

- 1 – Les 2 enfants se font face (3 – 4 m) et se renvoient en continu une balle de racquetball en la frappant avec la paume de la main après le 1^{er} rebond.
- 2 – Les 2 enfants se font face dans chaque carré de service et se renvoient un ballon de plage léger en le frappant avec la paume de la main et en se plaçant sur le côté. Ils doivent rattraper le ballon en volée, des 2 mains. Alternner les frappes avec chaque main.
- 3 – Placer un cerceau au sol devant le mur frontal (1,5 – 2 m) et effectuer des échanges croisé à 2 en frappant la balle (racquetball, bleue) en cloche. Evolution: chaque enfant frappe une balle pour lui-même avant de frapper en croisé pour atteindre le cerceau.
- 4 – Le moniteur et l'enfant jouent avec les murs latéraux. Le moniteur frappe une balle (racquetball ou bleue) en cloche de coup droit qui rebondit au milieu du court, l'enfant essaie de la frapper en cloche vers le mur opposé. Chacun joue vers sa gauche. Evolution: l'enfant joue seul avec les 2 murs latéraux, il peut laisser rebondir la balle 2 fois en cas de difficulté. Son placement doit être adapté avant chaque frappe.
- 5 – Le moniteur et l'enfant sont devant la ligne médiane et ils effectuent des échanges en croisé et en continu depuis leur moitié de terrain. La balle (racquetball ou bleue) est frappée en cloche après le 1^{er} rebond.

Objectif pédagogique

Développement de l'orientation du corps, du contrôle et du suivi de la balle.

Matériel

Raquettes, ballon de plage léger, balles (racquetball, bleue).