

TRY SQUASH – 1.-3. Klasse

Lektion 2 – 90 Minuten – Squashcenter



MATERIAL

20+ Kinderrackets, 10 Rackets, 30+ Softbälle, 10 Bälle, Bildmaterial, Tennisbälle, Schutzbrillen, 15 Ballone, 15 Klatschstangen

- START / BEGRÜSSUNG** Warten auf Schüler, ev. spielen mit Klatschstangen 5 Minuten
- 1) SICHERHEIT** Wichtigstes wiederholen (Racket, Ball, Glastür immer zu, Vorsicht) 5 Minuten
- 2) VORSPIELEN** 2 spielen (Handballsquash, dann Squash), 1 erklärt. Tennisball, Squash 5 Minuten
- HANDBALL SQUASH** 2-4 pro Court. Mit Tennisbällen 15 Minuten
- **Tipp:** Bei mehr als 2 Kindern pro Court: 1-Point-System nutzen oder «Wand ab»
 - **Vereinfachen:** Statt Ball fangen, einfach vor Rückwand abfangen: ev. Softball nur vorne

-
- SQUASH** Miteinander zählen. 2-4 pro Court, 2 spielen, 0-2 zählen. Kinderracket, Softball 50 Minuten
- **Tipp:** Bei mehr als 2 Kinder 1-Point-System nutzen (2 spielen 1 Ballwechsel, 1-2 schauen zu)
 - **Tipp:** Schwung korrigieren und vorzeigen, auf Griff achten
 - **Erschweren:** Normale Squashrackets, ev. normaler Ball (Schutzbrille!!). Racket, Ball, Schutzbrille
 - **Option:** Gegeneinander zählen, auf 11 (immer 2 Aufschläge pro Kind, dann wechseln)
 - **Vereinfachen:** Trainer spielt mit/zu

-
- SCHLUSS** Alle zusammen «Ballklauerlis» spielen. Racket und Ball nach Wahl 10 Minuten
- Auf Plauschturnier hinweisen
 - Auf Angebote im Club/Center hinweisen

ALTERNATIVEN (um Frust zu vermeiden!)

BALLON-KÜNSTLER

FEEDING oder MITSPIELEN TRAINER

FRISBEE

BALLANGEWÖHNUNGSÜBUNGEN