

TRY SQUASH – 4.-6. Klasse

Lektion 1 – 90 Minuten – Squashcenter



MATERIAL 30 Kinderrackets, 30 Rackets, 30 Softbälle, 30 Bälle, Bildmaterial



START / BEGRÜSSUNG Warten auf Schüler; Wer? (Club, Personen) Was? Warum?

5 Minuten

EINFÜHRUNG – in 2 Gruppen abwechselnd

- 1) **BALL-KÜNSTLER** Jonglieren, VH, RH, Wand, etc. Mit verschiedenen Bällen und Rackets 5 Minuten
- 2) **REGELN / EV. VIDEO** Erklären der wichtigsten Regeln, Material, etc. 5 Minuten
 - a. **REGELN** erklären (Wer kann squashen? Court, Wände, Aufschlag, 1x Boden. Bilder
 - b. **GEFAHREN & MATERIAL** (Gegner, Material, Wiederholen, Glastüre, Schutzbrille) Rackets, Bälle
 - c. **ZÄHLEN / FRAGEN** (auf 11, immer 2 Aufschläge, Wiederholen wenn unklar oder Gefahr, ev. Fragen)

DEMONSTRATION

- 1) **SICHERHEIT** Wichtigstes wiederholen (Racket, Ball, Glastür immer zu, Vorsicht) 5 Minuten
- 2) **VORSPIELEN** 2 spielen (Handballsquash, dann Squash), 1 erklärt. Tennisball, Squashmat.

HANDBALL SQUASH 2-4 pro Court. Mit Tennisbällen

10 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

30 Minuten

- **Tipp:** Bei mehr als 2 Jugendliche 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
- **Vereinfachen:** Trainer spielt mit/zu

AUFSTIEGSCUP

30 Minuten

Ev. SCHLUSS Alle zusammen «Ballklauerlis» spielen. Racket und Ball nach Wahl

5 Minuten