

TRY SQUASH – 4.-6. Klasse

Lektion 1 – 90 Minuten – Turnhalle



MATERIAL 20+ Kinderrackets, 20 Rackets, 30+ Softbälle, 10+ Bälle, Bildmaterial, ev. PC/Video

EINRICHTEN TURNHALLE Aufstellen «Wände», Hinlegen Material, Timer/Uhr/Frisbee in der Pause

Court 1 1 Softball SQUASH 2 Kinderrackets	Langbank	REGELN	Bildmaterial Vorzeigematerial
2 Schwedenkästen		AUFSCHLAG / PARCOURS	6+ Softbälle 2-3 Kinderrackets
Court 2 1 Softball SQUASH 2 Kinderrackets	Langbank	START / WARM UP / SCHLUSS	
oder 1 Mattenwagen		BALLON-KUNST / FRISBEE	15+ Klatschstangen 15 Ballone, 2-3 Frisbees
Court 3 1 Softball SQUASH 2 Kinderrackets	Langbank	BALL-KÜNSTLER	9+ Squashbälle 9+ Squashrackets



➔ **Tipp:** Falls sehr kleine Halle: nur 2 Courts. Falls grössere Halle/genügend Material: 5 Courts längs anordnen

START / BEGRÜSSUNG Warten auf Schüler; Wer? (Club, Personen) Was? Warum? 6 Minuten

WARM UP Aufwärmspiele nach Belieben, z.B. 2 gegen Fuss-& Handkampf, Balance-Battle, etc. 10 Minuten

EINFÜHRUNG – in 2 Gruppen abwechselnd

1) **BALLON-KÜNSTLER** Jonglieren und Kunststücke. Mit Klatschstange(n) und Ballon 6 Minuten

2) **REGELN** Erklären der wichtigsten Regeln, Material, etc. 6 Minuten

- REGELN** erklären (Wer kann squashen? Court, Wände, Aufschlag, 1x Boden. Bilder)
- GEFAHREN & MATERIAL** (Gegner, Material, Wiederholen, Glastüre, Schutzbrille) Rackets, Bälle
- ZÄHLEN / FRAGEN** (auf 11, immer 2 Aufschläge, Wiederholen wenn unklar oder Gefahr, ev. Fragen)

➔ **Tipp:** Bei 5 Courts sofort «Ballklauerlis» gefolgt vom Übungsteil; EINFÜHRUNG parallel laufen lassen

ÜBUNGSTEIL – in 3 Gruppen rotierend

1) **SQUASH** Spielen und miteinander zählen. Kinderracket, Softball 9 Minuten

➔ **Tipp:** Bei mehr als 6 Kinder 1-Point-System nutzen (2 spielen 1 Ballwechsel, 1-2 schauen zu)

2) **BALL-KÜNSTLER** Jonglieren, VH, RH, Wand, etc. Mit verschiedenen Bällen und Rackets 9 Minuten

3) **VIDEO** zeigen, mehr zur Sportart erzählen. Mit PC oder Tablet 9 Minuten

SPIELTEIL – in 3 Gruppen rotierend

1) **SQUASH** Spielen und gegeneinander zählen. Kinderracket, Softball 9 Minuten

➔ **Tipp:** Bei mehr als 6 Kinder 1-Point-System nutzen (2 spielen 1 Ballwechsel, 1-2 schauen zu)

2) **FRISBEE / PARCOURS** Weicher Frisbee, alternative: Softball/Parcours 9 Minuten

B. AUFSCHLAG Aus Hand über hohe Linie spielen, dann Ball fangen. Kinderracket, Softball 9 Minuten

➔ **Tipp:** 2-3 Reihen machen, um «Chaos» zu vermeiden

SCHLUSS Alle zusammen «Ballklauerlis» spielen. Racket und Ball nach Wahl 8 Minuten