

TRY SQUASH – 4.-6. Klasse

Lektion 2 – 90 Minuten – Squashcenter



SWISS SQUASH

MATERIAL

20+ Kinderrackets, 20+ 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 25 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
 - **Vereinfachen:** Trainer spielt mit/zu

- SQUASH** Gegeneinander zählen. 2-4 pro Court, 2 spielen, 0-2 zählen. Racket, Ball, Brille 30 Minuten
- **Tipp:** Bei mehr als 2 Kinder 1-Point-System nutzen (2 spielen 1 Ballwechsel, 1-2 schauen zu)
 - **Option:** Gegeneinander zählen, auf 11 (immer 2 Aufschläge pro Kind, dann wechseln)
 - **Option gute Spieler:** kleine Turnierform (Round Robin oder Auf-/Abstiegscup)
 - **Vereinfachen:** Trainer spielt mit/zu

-
- SCHLUSS** 5 Minuten
- Auf Plauschturnier hinweisen
 - Auf Angebote im Club/Center hinweisen

ALTERNATIVEN (um Frust zu vermeiden!)

FEEDING oder MITSPIELEN TRAINER

BALLANGEWÖHNUNGSÜBUNGEN