



Einführungsreihe

J+S-Kids – Grundlagen Squash

Autorengruppe

Michael Müller, J+S Fachleiter

Chris Hadden, J+S Experte

Diego Staub, J+S Experte

Rahmenbedingungen

Alter 8 - 10 Jahre

Gruppengrösse 8 - 16 Kinder

Kursumgebung Squashanlage mit 1 – 4 Squashcourts

Sicherheitsaspekte Schutzbrille empfohlen, sobald Squashbälle auf Court

Glastüre immer geschlossen halten

Aufmerksamkeit / Aufpassen mit Racket, Abstand zu anderen einhalten

Anderes Hallenschuhe ohne markierende Sohlen

Lektionsübersicht

Nr.	Lektionstitel	Zielsetzung	Voraussetzungen	Niveau
1	Fun Squash	Spass vermitteln, Squash kennen	keine	einfach
2	Easy Squash	Ballangewöhnung, erste Erfolge	keine	einfach
3	Playing Squash	Ballwechsel spielen, Technik	Lektionen 1 und 2	einfach
4	Winning Squash	Erste „Wettkampf“- Erlebnisse	Lektionen 1 – 3	mittel
5	Team Squash	Teamegeist fördern, Taktik	Lektionen 1 – 3	mittel
6	Crazy Squash	Koordinative Vielseitigkeit erfahren	Lektionen 1 – 3 und 4 oder 5	anspruchsvoll
7	Vorbereitung Spieltest Greenhorn	Ziele setzen, zielorientiert lernen	Lektionen 1 und / oder 2	einfach
8	Spieltest Greenhorn	Gesetzte Ziele erreichen, Erfolg	Lektion 7	mittel
9	Vorbereitung Spieltest Bronze	Auf schwierige Ziele hinarbeiten	Lektion 8	mittel
10	Spieltest Bronze	Umgehen mit Erfolg/Misserfolg	Lektion 9	anspruchsvoll

Spielregeln

Mit normalen Squashregeln spielen. Bei den jüngeren Kids oder bei Bedarf die Aufschlagregel vereinfachen (d.h. der Ball muss über die Aufschlaglinie, muss aber nicht hinter die Querlinie).

Während der Leiter spricht, müssen alle Bälle in der Hand festgehalten werden

Gut springende Squashbälle verwenden (blauer Anfängerball Dunlop oder Blaupunkt- Ball anderer Marken)

Materialbedarf

Pro Kind ein Squashball und ein Racket (Squashschläger). Falls vorhanden Kinderracket (kürzer). Möglichst leichte Rackets verwenden. Saubere, nicht markierende Hallenschuhe. Weiteres Material je nach Lektion.

Tipps und Tricks

Griff:

Auf eine „offene“ Schlägerhaltung achten. Der Ball muss auf beiden Seiten (Vor- und Rückhand) balanciert oder jongliert werden können, ohne dass der Griff gewechselt werden muss. Es empfiehlt sich, die Rackets oben am Griff mit einem Strich (beide Seiten) zu markieren, dann im „V“ zwischen Daumen und Zeigefinger an der Schlaghand der Kids ebenfalls eine Markierung anzubringen.

Stellung/Positionierung:

Auf eine „seitliche“ Stellung zum Ball achten. Der Ball soll nicht vor dem Körper, sondern neben dem Körper getroffen werden. Genügend Abstand zum Ball einhalten.

Schlag/Schwung:

Mit einem kurzen Schwung beginnen, „unter den Ball“ gehen bei der Ausholbewegung des Kurzschwungs.

Paare bilden:

Bei einfachen Spielen, ähnlich gute Kids zusammen einteilen (Lerneffekt)

Bei schwierigen Spielen, stärkere und schwächere Kids mischen (soziale Komponente, Frust vermeiden)

Mitspielen:

Spiele als Leiter so oft als möglich mit. In der Startphase ist es wichtig, dass den Kids die Bälle „schön“ zugespielt werden.