

TRY SQUASH – 4.-6. Klasse

Lektion 1 – 45 Minuten – Turnhalle



MATERIAL 20+ Kinderrackets, 10 Rackets, 30+ Softbälle, 10 Bälle, Bildmaterial

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

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

EINFÜHRUNG – in 2 Gruppen abwechselnd

1) **BALL-/ev. BALLON-KÜNSTLER** Jonglieren, VH, RH, Wand, etc. Div. Bälle/Rackets 5 Minuten

2) **REGELN / ev. mit VIDEO** Erklären der wichtigsten Regeln, Material, etc. 5 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) **AUFSCHLAG** Aus Hand über hohe Linie spielen, dann Ball fangen. Kinderracket, Softball 9 Minuten

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

3) **FRISBEE** zu zweit oder im Team Frisbee spielen. Weicher Frisbee, alternative: Softball 9 Minuten

SCHLUSS Alle zusammen «Ballklauerlis» spielen. Racket und Ball nach Wahl 5 Minuten