

MINISQUASH
PROGRAM
SPORTOWO-EDUKACYJNY

2010/2011

Minisquash jest programem sportowo-edukacyjnym dla dzieci pomiędzy 5 a 11 rokiem życia zatwierdzonym przez brytyjskie Ministerstwo Edukacji i Związek Squasha. Projekt minisquash jest znakomitym wstępem do gry w squasha. Ta ekscytująca gra odpowiada potrzebom najmłodszych dzieci, jest realizowana przy pomocy wyspecjalizowanych akcesoriów, przeznaczonych specjalnie dla nich, pozwalających odnieść sukces sportowy.

Badania wskazują, że przed 10 rokiem życia dzieci są najbardziej podatne na rozwój a także predysponowane do nauki sprawności, takich jak: bieganie, skakanie, utrzymywanie równowagi w ruchu, koordynacji ruchowej, rzucania i łapania. Wszystkie z tych umiejętności są fundamentalne dla harmonijnego rozwoju dzieci, dlatego też znalazły swoje miejsce w programie Minisquash.

Minisquash w pełni korzysta z wpisanych w jego długoterminowy schemat ćwiczeń, który obejmuje 3 poziomy. Program jest pomyślany tak, by każde dziecko mogło w pełni wykorzystać drzemiący w nim potencjał sportowy.

Minisquash zapewnia trenerom i nauczycielom odpowiadający wiekowi podopiecznych zestaw ćwiczeń do squasha, łatwych do opanowania i dających dużo radości. Ten poprzedzony badaniami brytyjski program, umożliwi dzieciom branie udziału w przemyślanym, aktywizującym procesie szkoleniowym i sportowym, zaprojektowanym specjalnie dla ich najlepszego rozwoju oraz popularyzacji squasha.

POZIOM	WIEK	RAKIETY, PIŁKI
PODSTAWOWY	5-7 lat, w zależności od umiejętności	- rakieta 48-54 cm - piłki dla dzieci
ROZWOJOWY	Od 7 w górę, w zależności od umiejętności	- 54 cm i większe - dziecięce lub szybkie piłki
PRO	Od 8 w górę w zależności od poziomu gry	- 64 cm rakiety do squasha lub pełnowymiarowe - normalne piłki

POZIOMY MINISQUASHA

Program jest podzielony na trzy poziomy, którym przypisane są określone kolory, stosowne do poziomów rozwoju umiejętności: są to PODSTAWOWY (FUNdation), ROZWOJOWY (IMPROVER) oraz PRO – ten podział jest konieczny do tego, żeby przeprowadzić proces szkoleniowy zgodnie z możliwościami i potrzebami młodych graczy.

PODSTAWY (FUNdation) to pierwszy poziom; następny ROZWOJOWY (IMPROVER), dalej PRO – będący ostatnim szczeblem programu Minisquash.

Proces szkoleniowy odbywa się według tabeli i kart sprawności (paszportu), zależnych od wieku i umiejętności, tak początkujący gracze od lat 5 do 11 lat mieszczą się w poziomie PODSTAWOWYM. Ci, którzy opanowali elementarne umiejętności z odpowiednim do nich i swojego wieku sprzętem znajdą się na poziomie ROZWOJOWYM. Najwyższe poziomy ROZWOJOWY i PRO są rekomendowane do szkół, klubów i rekreacji.

Karty Minisquasha

Łącznie jest 19 kart dzienniczka. Po 6 dla PODSTAWOWEGO i ROZWOJOWEGO poziomu oraz 7 dla PRO. Każda z kart składa się z 6 pól: Ruch, Aktywność, Postępy, Swobodna gra, Wiedza i postawa na korcie.

Paszport minisquash

Gracze mogą kontrolować swoje postępy w minisquashowych paszportach, które zawierają wbijane znaczki. Trenerzy wbijają znaczki zawodnikom, którzy osiągnęli odpowiedni poziom gry. Pomyślnie zaliczony test aktywności jest warunkiem wbicia znaczka do paszportu. Gracz może uzyskać maksymalnie 6 znaczków na karcie, jeśli wszystkie znaczki zostaną zebrane, to wówczas zawodnik przeskakuje na wyższy poziom.

Jak trenerzy oceniają postępy dzieci?

Można to robić przy użyciu Dziennika Postępów Graczy, wchodzącego w skład pakietu minisquasha.

Jak szybki może być rozwój młodego gracza?

Będzie on zależał od indywidualnych zdolności. Pamiętaj, żeby nie poganiać, ani nie robić przeskoków z łatwych do trudnych ćwiczeń. Nauka powinna odbywać się stopniowo. Na odwrocie kart spisane są wskazówki, jak uczynić trudniejsze ćwiczenia łatwiejszymi, ze szczegółowymi opisami ćwiczeń i wymaganych pomocy.

Certyfikaty ukończenia programu

Przejdzie wszystkich trzech poziomów powinno zakończyć się wręczeniem certyfikatu ukończenia kursu Minisquash.

Opisy pól na kartach graczy:

Ruch: zręczność, równowaga, koordynacja i szybkość

Aktywność: zaangażowanie

Swobodna gra: umiejętności parasquashowe wykorzystane w zabawie ruchowej, umiejętność naśladowania i wykorzystania opanowanych umiejętności

Wiedza i postawa na korcie: pytania o zasady, taktykę, właściwe zachowanie w sytuacjach spornych

MINISQUASH PODSTAWY

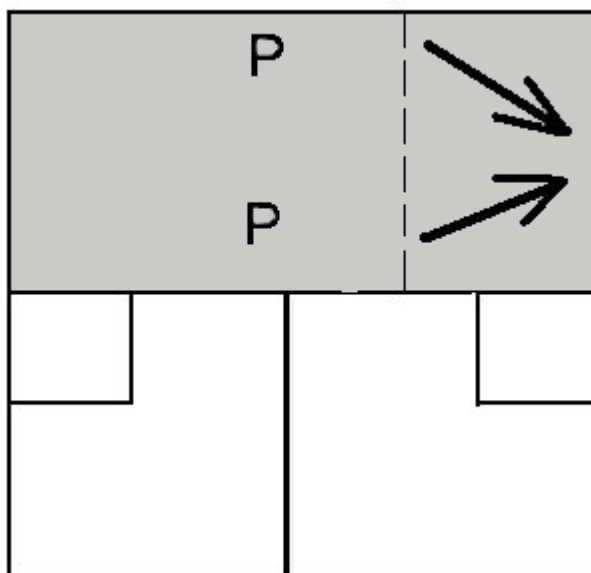
PODSTAWOWY to pierwszy poziom programu, jest niezbędny do nauki elementarnych umiejętności. Szczególny nacisk jest kładziony na rozwój kluczowych zagrań i koordynacji ruchów koniecznych do gry w squasha.

Gdzie i jak można nauczyć się PODSTAW?

Poziom PODSTAWOWY oraz przewidziany dla niego program został stworzony z myślą o szkołach/klubach/, które na swoim wyposażeniu mają ściany do gry w squasha, czy klatek (kortów) do gry.

Wymiary kortu

Kort do gry na poziomie PODSTAWOWYM powinien zajmować połowę boiska do badmintonu, czyli 6,09 m szerokości x 4,72 m długości i znajdować się na wprost od ściany do gry. Wykorzystaj istniejące na boisku linie lub wyklej własne zgodnie z poniższymi wytycznymi. Gramy na połowę kortu piłką na ścianę boczną, serwujemy na całej przestrzeni prawej ściany, aż znajdującej się na niej linii autowej, jak na diagramie. Gra wzdłuż kortu skraca pole gry i umożliwia zawodnikom dobre opanowanie gry piłką na wprost ściany.



Serwis

Linia zagrywki powinna znajdować się w niedalekiej odległości od połowy minisquashowego kortu. Na diagramie jest to linia przerywana. Serwujący powinien stać za linią przerywaną, piłka po zagrywce może uderzyć w dowolną część ściany i spaść w pomniejszone pole gry. Piłka musi się raz odbić od podłogi, serwis na poziomie PODSTAWOWYM odbywa się z tzw. kozła.

Punktowanie

Zawodnicy grają do trzech wygranych setów. Gra się do 7 punktów, przy stanie 6-6 wygrywa ten, kto pierwszy zdobędzie 7 punkt.

Zawodnicy grają 4 punkty serwując na prawą ścianę a następnie zmieniają stronę i grają na przeciwległą, lewą ścianę, także 4 punkty.

Zawody

Nacisk powinien być przede wszystkim kładziony na dobrą zabawę, w gronie rówieśników, w drugiej kolejności grę, czy współzawodnictwo. Organizatorzy powinni zadbać o odpowiedni format zabaw w skład, których wchodzić mogą konkurencje zapewniające rozwój i zabawę.

MINISQUASH POZIOM ROZWOJOWY

Poziom ROZWOJOWY ma na celu rozwinięcie umiejętności skupiania się na piłce, kontroli lotu piłki, koordynacji poprzez praktykę uderzania piłki. Piłka używana na tym poziomie jest większa lepiej się odbija, jest wolniejsza niż normalna, daje graczowi więcej czasu na reakcję i poprawne wykonanie zagrania.

Gdzie i jak grać na poziomie ROZWOJOWYM?

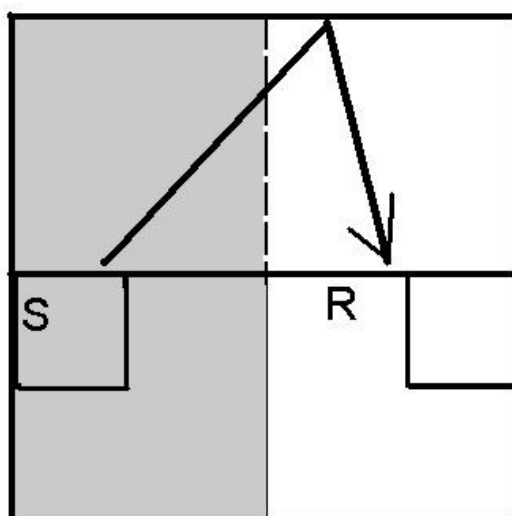
Podobnie, jak w przypadku poziomu PODSTAWOWEGO grupą docelową dla programu są szkoły/kluby, które na swoim wyposażeniu mają ściany do gry w squasha, klatki (korty) do gry.

Wymiary kortu

Gra toczy się na pełnowymiarowym kortcie (6,4 m szerokości x 9,75 m długości).

Serwis

Piłka musi być zagrywana bez kozła. Zagrywający stoi jedną nogą w polu serwisowym, musi zaserwować piłkę powyżej linii serwisowej na przedniej ścianie. Piłka musi spaść w połowie przeciwnika, ale niekoniecznie w mniejszym polu zakreślonym kwadratem, jak to jest widoczne na diagramie. Dopuszczona jest zagrywka w całą połowę przeciwnika.



Punktowanie

Gra się do trzech setów. Każdy do 9 punktów, przy stanie 8-8, zdobycie 9 punktu przez gracza oznacza zwycięstwo w secie. Wygrywający seta rozpoczyna kolejnego swoim serwisem

Zawody

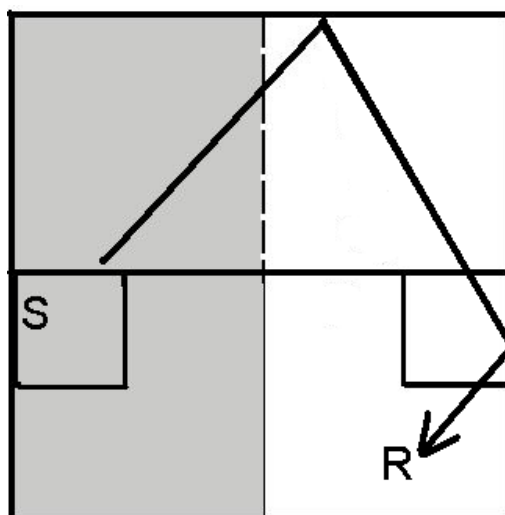
Proponuje się różne rodzaje rozgrywek obowiązujących na turniejach. Mogą to być także gry drużynowe oraz 3 godzinne, indywidualne rozgrywki bazujące na rozgrywkach ligowych.

MINISQUASH PRO

Pro to finalny poziom przygotowań gracza do gry na pełnowymiarowym placu gry, przy wszystkich zasadach obowiązujących w dorosłym sporcie. Umiejętności techniczne, taktyka, gry na wymiany, woleje, serwisy, returny, odważnej gry siłowej, zagrywanie dropów i lobów to wszystko czego można nauczyć się w ramach Pro, wykorzystuje się je przy użyciu odpowiedniego do wieku sprzętu.

Gdzie i jak grać na poziomie PRO?

Grę prowadzi się na pełnowymiarowym kortcie do squasha.



Wymiary kortu

Pełnowymiarowy kort: 9,75 m długości na 6,4 m szerokości.

Serwis

Piłka zagrywana bez kozła, jak w rozgrywkach dorosłych, gracz zagrywający musi mieć jedną nogę w polu serwisowym (mały prostokąt oznaczony S), piłka musi być zagrana powyżej linii serwisowej i musi spaść w pole zawodnika, jak na diagramie powyżej, gdzie S oznacza serwującego, R odbierającego.

Punktowanie

Gra się do trzech setów, używając punktacji do 9 (punkt za punkt), kto pierwszy zdobędzie 9 punktów ten wygrywa. Wygrywający seta rozpoczyna kolejnego swoim serwisem.

Zawody

Proponowane są turnieje całodniowe. Proponuje się różne rodzaje rozgrywek obowiązujących na turniejach.