

# Street racket: Garder la balle en jeu

Avec cet enchaînement de passes, les joueurs intègrent les deux règles de base principales du street racket.



Par deux, les joueurs enchaînent le plus de passes possibles en respectant les règles de base: frapper vers le haut et un rebond au sol.

## Variantes

- Modifier le nombre de joueurs.
- Modifier la distance entre les joueurs.
- Sous forme de concours (simple ou double): définir des zones (cercles, carrés) sur le sol qui attribuent des points.

## plus facile

- Lancer/rattraper au lieu de frapper avec la raquette.
- Rattraper chaque troisième échange.

## plus difficile

- Effectuer une tâche annexe entre les frappes (taper dans les mains, s'échanger la raquette, etc.).
- Jouer avec la main faible.
- Jouer avec une raquette dans chaque main (entraîner la bilatéralité).
- Jouer avec deux balles.

**Matériel:** Raquettes et balles

Source: Marcel Straub, Street Racket



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**