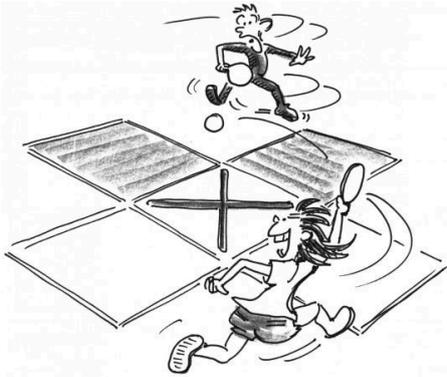


Street racket: Duel (terrain en croix)

Cette forme de jeu intensive exige intelligence de jeu, vitesse, précision et anticipation si l'on entend prendre le dessus sur son adversaire.



Deux joueurs se font face, chacun couvrant deux terrains. Le but est de frapper la balle dans l'un des deux terrains adverses de manière que le rival ne parvienne pas à la frapper en retour. Les règles de base sont les mêmes que pour le street racket sur terrain de simple (pas de volée ni de smash).

Remarque: L'intensité du jeu exige un bon échauffement préalable.

Variantes

- Définir la hauteur minimale de la trajectoire de la balle (genou, hanches, épaules, tête) pour réguler l'intensité du jeu. Cette hauteur peut être différente pour chacun des deux joueurs afin de rééquilibrer les forces.
- Frapper alternativement dans l'un et l'autre carrés.
- Définir l'enchaînement: deux fois dans le même carré par exemple.
- Jouer avec une raquette dans chaque main.

Matériel: Raquettes et balles

Source: Marcel Straub, Street Racket



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO