









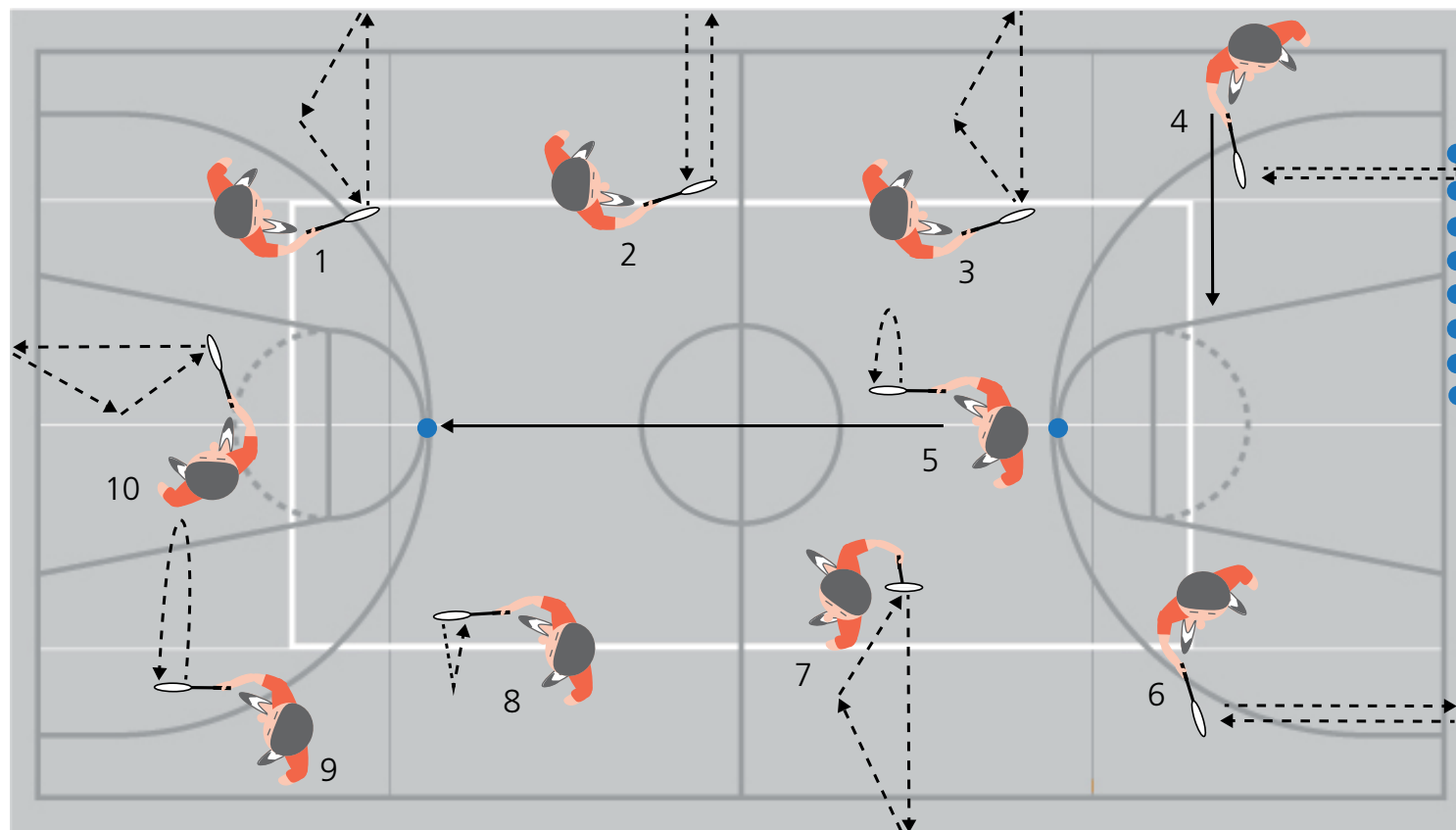


Street Racket Challenge

Exercices		Réussi	
1	<p>Speedball rebond</p> <p>Jouer la balle contre le mur et la laisser rebondir une fois. Effectuer le maximum de frappes contre le mur pendant une minute. La distance au mur et la hauteur de frappe sont définies librement.</p>	<input type="checkbox"/>	
2	<p>Speedball volée</p> <p>Jouer la balle contre le mur et la relancer directement en volée (sans rebond au sol). Effectuer le maximum de frappes contre le mur pendant une minute. La distance au mur et la hauteur de frappe sont définies librement.</p>	<input type="checkbox"/>	
3	<p>Speedball inversée</p> <p>Jouer la balle en volée en direction du mur en la faisant rebondir sur le sol (impacts: raquette-sol-mur-raquette-etc.). Effectuer le maximum de frappes contre le mur pendant une minute. La distance au mur et la hauteur de frappe sont définies librement.</p>	<input type="checkbox"/>	
4	<p>Frappes latérales</p> <p>Frapper la balle contre le mur, en se déplaçant latéralement d'une zone à l'autre, jusqu'au bout du parcours. Les zones contre le mur sont marquées avec du ruban adhésif, des piquets, etc. En cas de faute, le joueur recommence dans la première zone. Fixer le nombre d'essais ou un temps-limite. Recommandation: 15 zones contiguës de 50 cm de largeur.</p>	<input type="checkbox"/>	
5	<p>Jonglage en mouvement</p> <p>Jongler avec la balle sur la raquette en parcourant une certaine distance (départ et arrivée délimités avec des piquets, des rubans adhésifs, etc. En cas de faute, le joueur recommence au départ. Fixer le nombre d'essais ou un temps-limite. Délimiter le départ et l'arrivée avec des piquets, du ruban adhésif ou des lignes du terrain. Recommandation: distance de jonglage de 20 mètres.</p>	<input type="checkbox"/>	

Exercices	Réussi	
<p>6 Objectif 100 points</p> <p>Jouer la balle dix fois dans les cibles dessinées contre le mur. Trois grandeurs de cibles: une petite cible (20 cm de diamètre, dix points), deux moyennes (30 cm, cinq points) et deux grandes cibles (40 cm, un point). Les balles qui touchent la ligne sont valables. Le joueur peut lancer la balle directement contre le mur (en volée) ou la reprendre avec la main et la faire rebondir une fois au sol avant de la frapper. Distance au mur: deux mètres.</p>	<input type="checkbox"/>	
<p>7 Balle au tunnel</p> <p>Après avoir frappé le mur, la balle rebondit une fois sur le sol. Le joueur la reprend d'abord en coup droit, puis entre ses jambes, puis derrière le dos, de nouveau entre les jambes et enfin de nouveau en coup droit. Il recommence la suite. Combien de coups corrects consécutifs réussit-il à enchaîner?</p>	<input type="checkbox"/>	
<p>8 Speedball dribble</p> <p>Faire rebondir la balle le plus de fois possible sur le sol. Un seul rebond autorisé entre deux coups de raquettes.</p>	<input type="checkbox"/>	
<p>9 Balles flottantes</p> <p>Faire rebondir le plus longtemps possible sa balle sur la raquette (pas de contrôle de la balle). Hauteur du rebond au-dessus de la tête.</p>	<input type="checkbox"/>	
<p>10 Artiste de la raquette</p> <p>Jouer la balle contre le mur en respectant une certaine suite. Les coups spéciaux et tours d'adresse peuvent être décidés ensemble ou imposés. Recommandation: 2 x coup droit via le sol, 2 x revers via le sol, 2 x volée en coup droit, 2 x volée en revers, 6 x volée coup droit/revers en alternance. Qui réalise le plus grand nombre de suites sans faute?</p>	<input type="checkbox"/>	

Street Racket Challenge



1. Speedball rebond
2. Speedball volée
3. Speedball inversée
4. Frappes latérales
5. Jonglage en mouvement
6. Objectif 100 points
7. Balle au tunnel
8. Speedball dribble
9. Balles flottantes
10. Artiste de la raquette