

# Le speed-ball

## Sport de raquettes complet

**COMPLET...** Le speed-ball est le seul sport de raquettes qui se joue **à deux mains** et permet donc un équilibre musculaire. Le joueur développe des capacités au niveau cardio, fait travailler sa vision périphérique et ses appuis du fait des déplacements courts mais rapides.

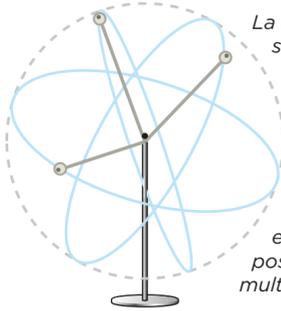
**COMPLET...** Il est **pratiqué par tous**, hommes et femmes, jeunes (à partir de 6 ans) et moins jeunes (pas de limite d'âge). Il est aussi adapté à la pratique **handisport**.

**COMPLET...** À chacun son rythme! Toucher la balle est relativement simple et les débutants prennent rapidement du plaisir dans le jeu. Le speed-ball se pratique en **compétition**, (la balle atteint une vitesse de pointe de 200 km/h) comme en **loisir** (la balle peut tourner alors à 2 km/h...).

### Comment jouer ?

Le principe de base est simple: frapper la balle en inversant son sens de rotation autour du mât.

Le speed-ball se décline en 4 disciplines et permet donc de jouer seul, à deux ou à quatre joueurs.



La balle est reliée au sommet du mât par un fil de nylon (environ 1,52 m), elle parcourt un trajet qui s'inscrit dans une sphère d'environ 3 m de diamètre, d'où un travail d'appuis essentiel et des possibilités stratégiques multiples.



### 1/ le super-solo

Comme son nom l'indique, dans cette épreuve, le joueur est seul, face à la montre. **4 mouvements** sont effectués dans l'ordre choisi par le joueur. Il doit obligatoirement réaliser une série en **main droite** (alternant coup droit et revers), une série en **main gauche**, une série en **coup droit** (une raquette dans chaque main, le joueur ne frappe qu'avec l'intérieur des raquettes) et une dernière série en **revers** (une raquette dans chaque main, le joueur ne frappe qu'avec l'extérieur des raquettes).

À la fin de l'épreuve, le score est obtenu en totalisant les frappes des 4 mouvements.

Remarque: le record du monde de super-solo est de 593 frappes. Mais rassurez-vous, il permet surtout de vous évaluer vous-même...



### 2/ le relais

Il se joue par équipe mixte de 4 personnes sur le même principe que le super-solo. Cette fois, un mouvement est attribué à chaque joueur et on totalise le nombre de frappes. Il n'y a pas de pause entre les passages de relais.



### 3/ le match de simple

Oppose 2 joueurs (d'une même tranche d'âge en compétition) sur un terrain divisé en 2 parties égales dont la limite passe par l'axe du mât. Un joueur engage et l'adversaire doit inverser le sens de la balle avant qu'elle ne passe 2 fois devant lui. L'engagement se fait à l'horizontal, les autres coups forment des ellipses orientées pour mettre l'adversaire en difficulté. Dès qu'un joueur fait une faute (rater une balle, toucher le fil avec la raquette, sortir de sa zone...), l'autre joueur marque un point et la balle est réengagée (alternativement à chaque point).

### 4/ le match de double

Il se joue à 4 joueurs. Deux contre deux, sur le même principe que le match de simple. Les joueurs frappent la balle alternativement.

