



Corona squash



Cycles 2 et 3



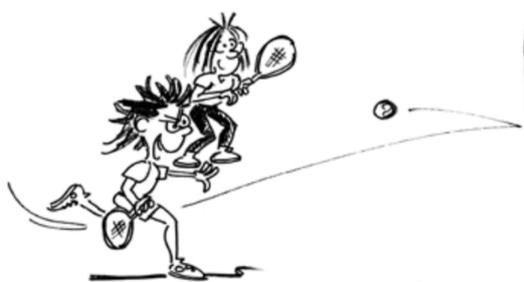
Jeu



45 minutes



Matériel: Différentes balles qui rebondissent, raquettes, marques pour les «zones interdites» et les «cibles contre le mur» (lignes, cordes, cônes, marques antidérapantes, scotch, cerceaux, etc.)



Exemple de vidéo: [Squash contre la paroi](#)



Par deux, vous frappez à tour de rôle la balle contre la paroi. Pour remporter un point, tu dois jouer la balle de manière à ce que ton adversaire ne puisse pas la rattraper.

Le jeu peut facilement s'adapter avec des variantes plus faciles ou plus difficiles. Il est aussi possible de jouer sans raquette, avec la paume des mains.

- La balle peut rebondir une ou plusieurs fois sur le sol.
- La balle doit toujours être jouée en volée (sans toucher le sol).
- La balle peut être touchée deux fois, mais la dernière fois en volée.
- La balle doit être jouée dans une «zone cible» déterminée.
- La balle ne doit pas atterrir dans la «zone interdite»: par exemple de 0 à 2 mètres à partir du mur.
- Les joueurs ne doivent pas mettre les pieds dans la «zone interdite».