

# Squash – Jouer tactiquement des balles précises et variées: Double trouble

Les joueurs découvrent de nouvelles situations de jeu et trouvent des solutions créatives.

Chaque joueur frappe la balle deux fois de suite après le service, le second coup étant impérativement une volée.

## Plus facile

- Jouer la seconde balle comme on veut (pas forcément en volée)
- Jouer la seconde balle au-dessus de la ligne de service

## Plus difficile

- Jouer impérativement la première balle parallèle
- Introduire des zones cibles

## Variantes

- Frapper la balle trois fois de suite au lieu de deux
- Jouer de la main gauche si l'on est droitier (de la main droite si l'on est gaucher)

---

## Formes d'entraînement associées aux formes caractéristiques

### Côté vs côté

Les joueurs réagissent tactiquement à la nouvelle situation en recherchant diverses solutions.



## Tabou

Les joueuses trouvent des solutions intelligentes aux consignes tactiques données.



## Safari aux quatre angles

Les joueurs voient comment appliquer des consignes tactiques en faisant preuve d'intelligence et de créativité.



## Vaincre la flèche

Les joueuses se rendent compte à quel point il est difficile de jouer des balles précises.



## Double trouble

Les joueurs découvrent de nouvelles situations de jeu et trouvent des solutions créatives.



Source: [Swiss Squash](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**