

Squash – Vivre une culture d'entraînement positive: Deux valent mieux qu'une

Les joueurs jouent un double captivant et amusant en sachant qu'un bon travail d'équipe fait la différence.

Quatre joueurs s'affrontent en double selon les règles du double (p. 74) avec une balle en mousse. Chaque équipe se partage une raquette de squash. Les joueurs frappent à tour de rôle la balle, qui ne peut rebondir que deux fois maximum.

Plus facile

- Jouer toutes les balles au-dessus de la ligne de service
- Jouer la balle uniquement dans la partie avant du court

Plus difficile

- Laisser rebondir la balle une seule fois
- Jouer avec une balle de squash normale

Variantes

- Jouer à 3 contre 3

Matériel

Balle en mousse

Formes d'entraînement associées aux formes caractéristiques

Morpion

Les joueuses découvrent un jeu d'équipe amusant qui renforce la cohésion et l'esprit d'équipe positif.



Feuille-caillou-ciseaux

Les joueurs s'affirment dans un jeu de vitesse et ont du plaisir.



Défi collectif

Les joueuses se soutiennent et s'encouragent mutuellement; elles signent ensemble la victoire.



Deux valent mieux qu'une

Les joueurs jouent un double captivant et amusant en sachant qu'un bon travail d'équipe fait la différence.



Source: [Swiss Squash](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO