

## Quel matériel ?

Jouer au speed-ball est matériellement **simple**. Il suffit d'un espace plat de 5 x 4 m, d'un mât et de 2 raquettes par joueur.

Le **mât** mesure 1,70 m, il est lourdement lesté par un socle.

À sa tête est accroché un **fil de nylon** résistant, au bout duquel est fixée la **balle** de caoutchouc.

Les **raquettes** (environ 400 g, Ø 25 cm) sont particulièrement résistantes (la balle pouvant atteindre des pointes de 200 km/h).

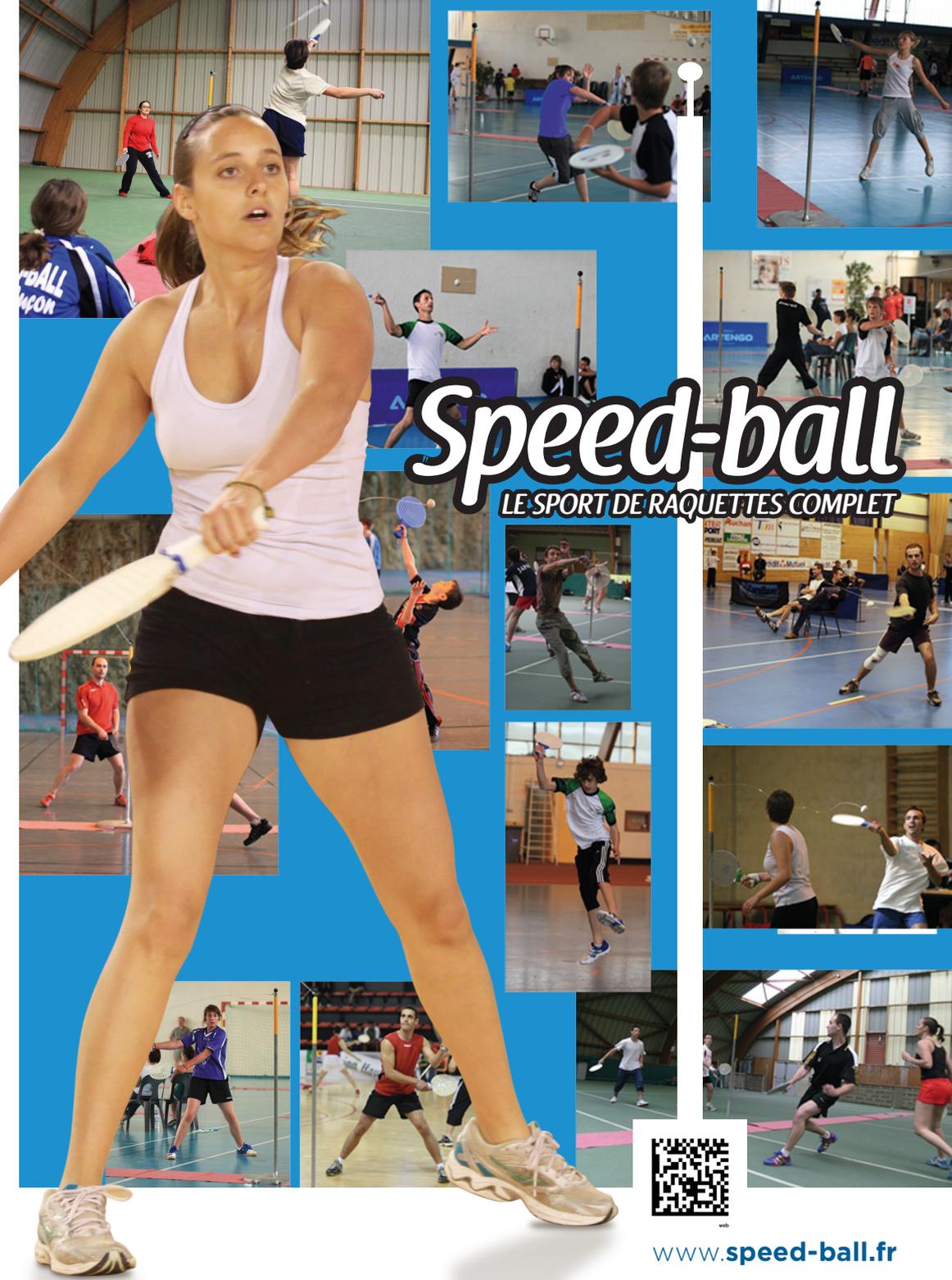
S'il est préférable de jouer **en salle** pour éviter le vent et soleil dans les yeux, nombre de joueurs pratiquent **en extérieur**, pour le loisir ou l'entraînement.

L'ensemble du matériel (raquettes, balles et mâts) est en vente à la boutique de l'AFSB sur le site **speed-ball.fr**

Les bénéfices perçus permettent de poursuivre la promotion de la discipline en France.

## Pour en savoir plus sur le speed-ball et l'AFSB...

Promouvoir ce sport de raquette dynamique est l'objectif de l'Association France Speed-Ball (**AFSB**), qui propose des stages de loisir et de perfectionnement, des formations d'intitiateurs et d'entraîneurs et participe à l'organisation de diverses rencontres et compétitions. Toutes les informations concernant l'actualité du speed-ball sont disponibles sur **speed-ball.fr** qui présente également des explications approfondies sur ce sport méconnu mais passionnant. Articles, règlement, résultats, galeries photos, vidéos ou encore forum attendent les curieux. Vous trouverez également un agenda des diverses manifestations à venir et toutes les adresses utiles pour pratiquer ou vous procurer du matériel. L'AFSB est affiliée à la Fédération Française Sports pour Tous (**FFSPT**) et à la fédération internationale de speed-ball (**FISB**).



AFSB 2016 - Merci à tous les joueurs figurant sur ce dépliant.



[www.speed-ball.fr](http://www.speed-ball.fr)

# 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-respiratoire, 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...).

- Le speed-ball est né en Égypte en 1960.

- La fédération internationale de speed-ball (**FISB**) fut créée en 1984 par les membres égyptiens, français et japonais.

- En France, la **Fédération Française Sports pour Tous** a reçu la délégation du ministère pour l'organisation des compétitions officielles.

- Et c'est aujourd'hui l'Association France Speed-Ball (**AFSB**) qui dynamise le speed-ball en France.



Les équipes japonaise, égyptienne et française pendant le championnat du monde 2011 à Poitiers. Au premier plan, l'entraîneur de l'équipe d'Héliopolis.

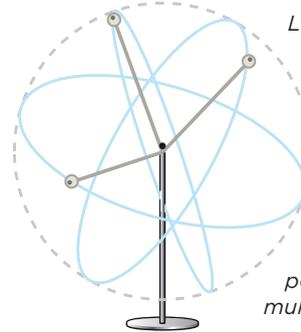
### Le speed-ball présent dans + de 20 pays



## 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 606 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 renvoyer la balle avant qu'elle ne passe 2 fois devant lui. L'engagement se fait à l'horizontal, les autres coups forment des ellipses plus ou moins verticales 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.

