

FICHE  
PÉDAGOGIQUE  
— Multisports —



L'invention du speed-ball est née de l'histoire familiale de Mohamed Lotfi en Egypte. Souhaitant entraîner son fils au tennis, il a eu l'idée de relier les balles à un fil, lui-même attaché à un mât. Cela permettait de frapper dans la balle sans avoir à aller la chercher au loin. Pratiquant l'activité dans leur jardin, M. Mohammed Lotfy commença à jouer en opposition avec son fils. L'idée d'une nouvelle activité sportive émergeait. Puis, ils ont tenté de jouer en équipe, à 2 vs 2.

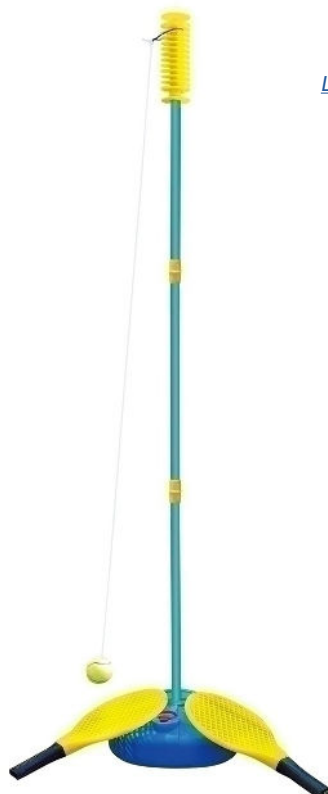
C'est ainsi que M. Mohammed Lotfy a décidé de développer la pratique. Dans un premier temps, l'activité se nommait le beach-ball puisqu'elle était pratiquée sur les plages égyptiennes, puis le matériel et les règles ont évolué pour devenir le speed Ball. M.Mohammed Lotfy a structuré l'activité en créant la fédération Égyptienne

de speed-ball et en initiant les premiers championnats d'Égypte de l'activité en 1984. En 1985, la Fédération Internationale de speed-Ball (FISB) est créée. Depuis des championnats du monde de speed-ball se déroulent et l'activité est pratiquée aux quatre coins du monde.

## MATÉRIEL

L'activité nécessite :

- Un mât de 1,70 m de hauteur.
- 1 balle reliée à la corde
- Des raquettes



**idemasport.**  
*Le kit idema - speed-ball*

## INTÉRÊTS ET BIENFAITS

- Accessible à tous
- Coordination / Adresse
- Ludique et divertissant
- Renforcement musculaire
- Maîtrise de soi





## RÈGLES DE BASE

Le but du speed-ball est de se renvoyer la balle tour à tour, en inversant à chaque frappe le sens de rotation. Le speed-ball peut se jouer de 4 façons différentes :

### • EN SOLO

Le but est de réaliser le plus de frappes en un temps donné en enchaînant 4 mouvements différents (avec la main droite seule, la main gauche seule, en alternant les 2 mains, en revers et en coup droit) ...

### • EN RELAIS

Le relais se déroule par équipe mixte (2 garçons et 2 filles) de 4 joueur·euse·s. De façon chronométrée, et alternativement l'équipe va effectuer les 4 mouvements (main droite, main gauche, 2 mains raquettes coup droit, 2 mains raquettes revers) de la façon suivante : le premier joueur fait le premier mouvement pendant 30 secondes, le second joueur fera pendant 30 secondes le second mouvement, etc. Les deux derniers mouvements se faisant avec une raquette dans chaque main. Au total des 2 minutes, on compte le nombre de frappes effectuées. Chaque joueur·euse a 30 secondes pour enchaîner un maximum de frappes.

### • 1 VS 1 (Simple)

Les joueur·euse·s frappent la balle chacun·e leur tour en inversant le sens de rotation. Pour gagner le point, la balle doit passer deux fois dans le camp adverse sans que l'adversaire n'arrive à la toucher. Dès qu'un·e participant·e commet une faute (manquer la balle, toucher le fil avec la raquette, sortir de son terrain...), son adversaire marque un point et la balle est réengagée.

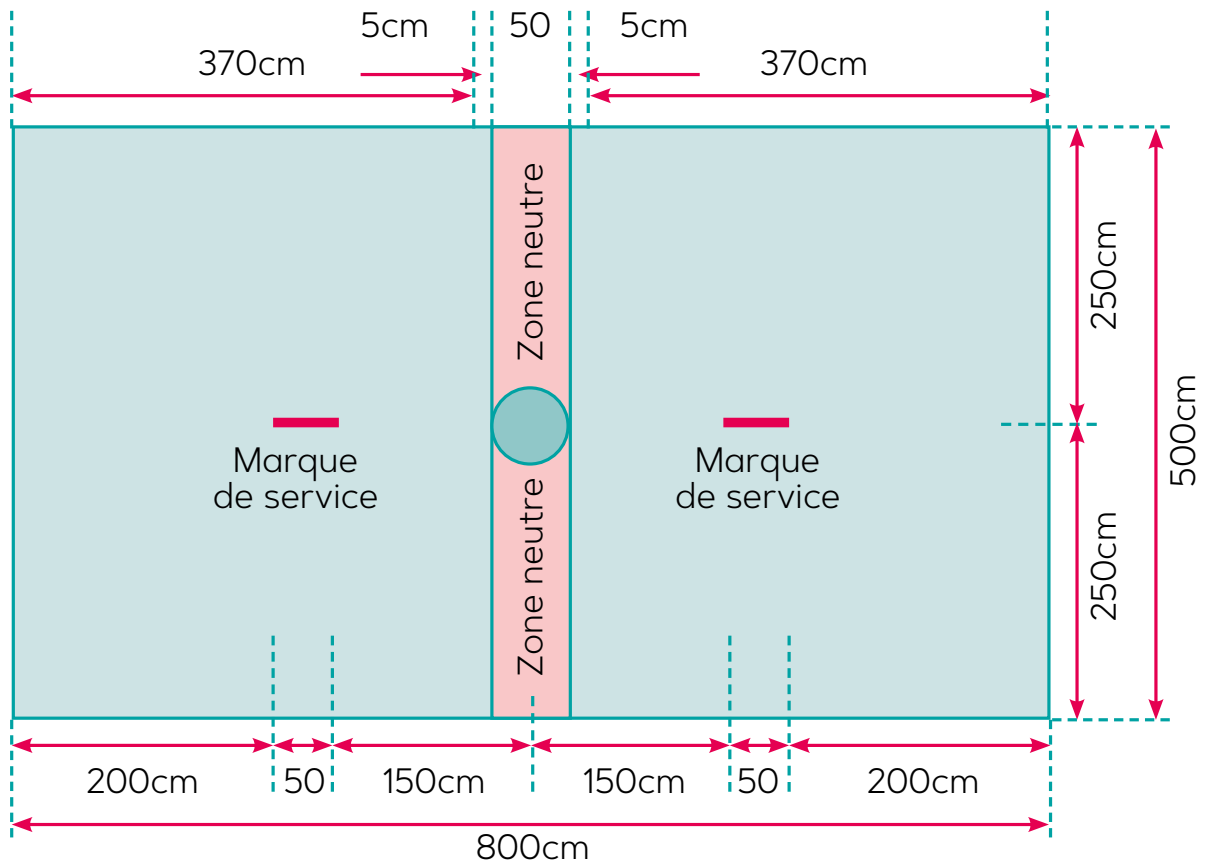
Une manche est remportée par celui ou celle qui atteint en premier un total de 10 points. Dans un cadre d'initiation, la règle pourra être adaptée selon le niveau des participant·e·s.

### • 2 VS 2 (double)

Les règles sont les mêmes que pour le match simple, à la différence que les joueurs et joueuses de chaque équipe frappent la balle tour à tour.

## TERRAIN DE JEU ET AMÉNAGEMENT DE L'ESPACE

Le terrain mesure 8m X 5m. Il est divisé en deux parties égales par une zone neutre de 60 cm.



## RÔLE DE L'ANIMATEUR

L'encadrant·e doit assurer la sécurité de toutes et tous. Il·elle devra aménager un lieu de pratique sécurisé et insister sur les règles sécuritaires inhérentes à l'activité.

L'encadrant·e doit privilégier le plaisir de pratiquer, en s'appuyant sur la dimension ludique de l'activité.

L'enjeu est de favoriser la découverte ludique, progressive du speed-ball et des techniques de jeu.

Règlement officiel de l'activité :

[Speed-ball-règlement-France-2020.pdf](https://www.ufolep.fr/ressources/Speed-ball-règlement-France-2020.pdf)

## SITUATIONS

- Fiche pédagogique - Situation 1  
[Solo](#)
- Fiche pédagogique - Situation 2  
[Le relais](#)
- Fiche pédagogique - Situation 3  
[L'opposition](#)