

Manuel des exercices fondamentaux

1. et 2. D'un coup droit ou d'un revers exécuter une frappe au plafond

- Pour continuer la progression du lâché et frapper en solo ou avec partenaire, répéter le modèle de coup d'envoi par soi-même, à un partenaire, en multiple et continu.
- Un coup d'envoi est une progression du lâché et frapper qui rajoute le jeu de pieds, le mouvement et la mobilité de la balle.

"Coup d'envoi par soi-même"

- Départ du centre en position athlétique, frapper la balle en douceur pour atteindre le mur frontal et que la balle revi enne en position avant, centre ou fond.
- Après un seul rebond exécuter la passe d'un coup droit et du revers d'une frappe dans un coin avant avec 2 rebonds avant le mur arrière.

Tuyau Prof: Pas besoin de changer de posi<mark>tion pour une frappe</mark> dans un coin avant, la seule chose qui change est le point de contact qui est plus en arrière. Le mouvement reste exactement le même que pour n'importe quelle autre frappe.

"Coup d'envoi avec partenaire"

- Avec un entraîneur ou un part<mark>enaire envoyer la balle vers le joueur qui pratique u</mark>ne habileté spécifique et faire les exercices fondamentaux comme pour un coup d'envoi par soi-même.

"Coup d'envoi multiple"

- Au fur et à mesure que le joueur améliore son jeu varier les vitesses et les angles, pour que le joueur apprenne l'habileté avec autant de variantes possibles.

"Coup d'envoi continu"

- Au fur et à mesure que le joueur améliore son jeu simuler un jeu où les partenaires peuvent s'échanger la balle ou bien un jeu où les partenaires prennent leur tour à recevoir la balle continuellement tandis que l'autre exécute les échanges parallèles.

Tuyau Prof: Chercher des façons innovatrices de rendre l'exercice plus intéressant en incorporant le tir pincé avec d'autres tirs. Par exemple un joueur reste à l'avant du court tandis que son partenaire reste au fond. Le joueur en fond de court frappe des tirs pincés continu, tandis que le joueur à l'avant rattrape et frappe des tirs parallèles continu.



Manuel des exercices fondamentaux

3. et 4. D'un coup droit ou d'un revers exécuter une frappe au plafond

- La cible est le plafond à peu près à 5 pieds du mur frontal, il y a là habituellement, une rangée de lumière juste là où on aimerait mettre le ruban collant. Ceci n'est pas recommandé.
- Après avoir touché le plafond, la balle frappe le mur frontal en rebond proche de la ligne de service. Le second rebond arrive aussi près du mur arrière que possible.
- Le joueur doit lancer une balle au plafond pour imiter le mouvement et pour bien comprendre à quel angle il doit frapper.
- Quand les joueurs sont prêts à frapper la balle, lâcher la balle plus haut que pour un coup ou une balle tuée pour l'exécution qui de par ce fait devient un geste "overhand".
- -Mettez l'accent sur la frappe qui envoie la balle en profondeur dans le terrain arrière, puisque la frappe au plafond est une frappe défensive qui a pour but de déloger l'adversaire de sa position au centre.

Tuyau Prof: La balle au plafond avec coup au-dessus de la tête ressemble à la technique utilisée par les lanceurs de baseball ou à un service de tennis. Il y a le même transfert de poids et le même mouvement de lancement avec la raquette. Le coup près du sol vers le plafond est lancé à partir de la taille ou plus bas et est éfficace quand l'adversaire envoie un coup superbe près du sol et le joueur ne peut le retourne correctement, ou quand le joueur perd son équilibre.

5. et 6. Exécuter une balle au plafond en continu du coup droit ou du revers

- Servez-vous du lâché et frapper pour fortifier cette habileté.
- Voir combien de fois, sans lâcher et de chaque côté, le joueur peut-il exécuter correctement des balles au plafond.
- Si plus de dix sont accomplies, avec un partenaire ajouter un mouvement aller-retour au centre entre les frappes.
- Un partenaire se concentre sur les balles au plafond tandis que l'autre pratique autre chose puis ils changent de place.
- Si le joueur atteint une grande efficacité, demander au joueur de frapper de façon continu et ajoutez une deuxième raquette. Commencer avec une balle, frappez en une et faîtes rebondir l'autre. Passer à la seconde balle, puis la première en retour du plafond etc. jusqu'à ce qu'un rythme s'établisse.

Tuyau Prof: Rester détendu. La balle sera parfois haute, parfois basse. Tout dépendra de la frappe et le joueur devra réagir et frapper la balle au plafond parfois overhand, parfois underhand.

Services Lobs (Veuillez faire référence aux schémas des services lob dans la boîte à outils du Manuel d'introduction à la compétition)

Tuyau Prof: Un service est la seule opportunité d'avoir le contrôle complet du rallye, l'important est donc de se concentrer et de maximiser l'opportunité. Développer une routine tel un lanceur de baseball ce qui augmentera l'éfficacité et la concentration.

Plaisir. Sécuritaire. Jouer.



Manuel des exercices fondamentaux

7. Le lob direct

- Choisir une cible sur le mur frontal assez haute pour que la balle entre franchement dans le coin arrière.
- Le premier rebond doit être proche de la ligne d'empiètement. Si le joueur peut garder la balle à l'interieur de la ligne d'empiètement mais proche il sera plus difficile à l'opposant de l'intercepter.
- Il y a trois emplacements idéaux pour le service: la gauche, le centre et les côtés de la zone de service. Alternez ceux-ci. Un joueur doit savoir servir un coup droit ou un revers depuis chacune des trois positions.
- Essayer 10 services lobs à chaque position et classer les positions en relation avec le succès obtenu. Pratiquer les moins fortes.

Tuyau Prof: Une seule technique suffit pour le service, ajouter un mouvement de retour au centre pour mieux simuler un scénario de jeu.







8. Demi-lob

- Choisir une cible sur le mur frontal à la hauteur des épaules et à un angle plat pour que la balle entre franchement dans le coin arrière.
- Le premier rebond doit être proche de la ligne d'empiètement. Ceci mettra la balle dans une position idéale au plus profond du coin du court et le retour sera difficile.
- Il y a trois emplacements idéaux pour le service: la gauche, le centre et les côtés de la zone de service. Alterner ceux-ci. Un joueur doit savoir servir un coup droit ou un revers depuis chacune des trois positions.
- Essayer 10 services demi-lobs à chaque position et classer les positions en relation avec le succès obtenu. Pratiquez les moins fortes.

Tuyau Prof: Au lieu de regarder la balle arriver vers l'opposant après le service, regarder plutôt l'opposant afin d'anticiper et de réagir au retour de la balle.



Manuel des exercices fondamentaux

9. Kiss ou Nick lob (balle qui frôle à peine le mur)

- Choisissez une cible sur le mur frontal assez haute et assez proche du mur latéral pour que la balle puisse encocher le mur latéral en retournant au plancher.
- Le premier point de contact sera sur le mur latéral à peu près de 5 à 7 pieds du mur arrière.
- Ce service est le plus difficile à intercepter de tous les services lob ce qui le rend très éfficace.
- Il y a trois emplacements idéaux pour le service: la gauche, le centre et les côtés de la zone de service. Al terner ceux-ci. Un joueur doit savoir servir un coup droit ou un revers depuis chacune des trois positions.
- Essayer 10 services kiss ou Nick à chaque position et classer les positions en relation avec le succès obtenu. Pratiquer les moins fortes.
- Placer une cible, tel un ruban de couleur, sur le mur latéral vers le fond quand vous pratiquer le Nick Lob pour renforcer l'importance de frapper le mur latéral alors que la balle est en l'air.

Tuyau Prof: Vous aurez maitrisé le Kiss ou le Nick lob quand votre opposant ne peut intercepter la balle. La pratique sert à trouver l'angle et la hauteur idéale pour ce service.

10. Le lob en "Z"

- Choisissez une cible sur le mur frontal assez haute et assez proche du mur latéral pour que la trajectoire de la balle se fasse en Z. La balle doit être assez haute pour que le premier rebond soit avant la ligne d'empiètement et le deuxième rebond avant le mur du fond. La balle devrait se retrouver haute dans le coin arrière, rendant le retour difficile.
- Le premier rebond doit être proche de la ligne d'empiètement. Ceci placera la balle sur le mur du fond et au deuxième rebond elle devrait mourir au fond.
- Il y a trois emplacements idéaux pour le service: la gauche, le centre et les côtés de la zone de service. Alterner ceux-ci. Un joueur doit savoir servir un coup droit ou un revers depuis chacune des trois positions.
- Essayer 10 services lob en Z à partir de la droite de la zone de service vers la droite du court et 10 de la gauche vers le côté gauche. Si le joueur favorise un côté, faire pratiquer l'autre.

Tuyau Prof: Pour frapper le Lob Z, l'important est que l'angle de la balle reste entre le serveur et le mur latéral. (On ne veut pas que la balle se retrouve derrière le joueur en traversant la ligne courte).

Tuyau Prof: À cause de l'angle d'un service Lob utilise<mark>r</mark> des variantes de cibles à des endroits différents. Par exemple une poubelle dans le coin arrière, un tapis sur la ligne d'empiètement



Manuel des exercices fondamentaux

Services rapides (Pour les schémas faire référence à la page 25 de la boîte à outils du Manuel d'introduction à la compétition)

11. Service rapide

- Choisissez une cible sur le mur frontal assez haute pour que la balle passe au-dessus de la ligne courte, mais pas assez basse pour qu'elle fasse 2 rebonds avant le mur du fond. La cible va fluctuer selon votre position dans la zone de service.
- Le premier rebond doit être entre la ligne de service courte et la ligne d'empiètement.
- Viser les coins arrières est capital pour le service Rapide Droit.
- Il y a trois emplacements idéaux pour le service: la gauche, le centre et les côtés de la zone de service. Alterner ceux-ci. Un joueur doit savoir servir un coup droit ou un revers depuis chacune des trois positions.
- Essayer 10 services rapide droit depuis chaque côté et puis classer les positions en relation avec le succès obtenu. Pratiquer les moins fortes.

Tuyau Prof: La façon la plus facile d'améli<mark>orer ce service rapide</mark> est le lâché et frapper en deux étapes. Il est optimal de pratiquer un mouvement rapide et éfficace vers le centre du court après le service frappé et que la balle ait traversée la ligne courte.









12. Z rapide

- Choisir une cible sur le mur frontal à la hauteur des épaules.
- La balle va frapper le mur frontal puis le mur latéral en hauteur, rebondir aussi près que possible du mur latéral opposé et puis rebondir aussi près que possible du mur du fond.
- Pareil au Lob Z, il y a deux endroits idéaux pour le service, les côtés droit et gauche de la zone de service. Chaque joueur doit savoir exécuter des services des deux côtés du court depuis ces deux positions pour avoir tout un arsenal de services.
- Pour frapper le côté gauche du court, placez-vous à la gauche de la zone de service. Pour frapper le côté droit du court, placez-vous à la droite de la zone de service.
- Essayer 10 services Z depuis chaque côté et puis classer les positions en relation avec le succès obtenu. Pratiquer les moins fortes.

Tuyau Prof: Frapper la balle assez haute sur le mur frontal pour qu'elle aille au plus profond du mur arrière, mais pas si haute qu'elle rebondisse du mur du fond.



Manuel des exercices fondamentaux

13. Le jam rapide (service qui rentre du mur de côté sur l'opposant)

- Choisissez une cible sur le mur frontal qui permettra au service de frapper haut le mur frontal et le mur latéral pour que la balle fasse 2 rebonds avant le mur arrière.
- Le premier rebond doit être juste passé la ligne courte sur le mur frontal.
- On vise pour que le service arrive vers le milieu du court et le corps de l'opposant.
- Il y a trois emplacements idéaux pour le service: la gauche, le centre et les côtés de la zone de service. Alterner ceux-ci. Un joueur doit savoir servir un coup droit ou un revers depuis chacune des trois positions.
- Attention en revenant au centre car la balle pourrait revenir de l'autre côté du terrain pour le receveur. Vous pourriez avoir à ajuster votre position défensive pour éviter d'être frappé par le renvoi de l'opposant et pour être prêt à recevoir sa balle.
- Mettez une boîte de conserve ou une cible quelconque juste passé la ligne courte et essayer de frapper cette cible en l'air pour améliorer votre précision.

Tuyau Prof: Le service Jam est très utile pour feinter un service rapide direct, parce qu'il lui ressemble mais est reçu par l'opposant à un angle différent.

14. Retour de service

- L'exercice est simplement de choisir un service. Commencez par un lob, et puis demandé au joueur de renvoyer la balle avec intention.
- Demander au serveur de se concentrer sur l'exécution règlementaire et pas seulement de préparer la balle pour le retournant.
- Dès qu'une certaine compétence sera acquise passer aux services rapide .
- Pour rendre les exercices plus stimulants faire en un rallye à trois frappes. Le serveur frappe un service choisi et le retournant tentera de le renvoyer et le serveur tentera un autre retour éfficace.

Tuyau Prof: Du point de vue du déve<mark>loppement des ha</mark>biletés, pas besoin de simuler plus d'un rallye à trois échanges. Travailler à isoler les variantes de tirs et de services dans la contrainte du rallye à trois échanges pour maximiser le temps de pratique et la concentration.

15. Devenir un arbitre certifié Tech A

- Il y a cinq niveaux pour la certification des arbitres de Racquetball. La première étape est d'être certifié Tech A. Ceci permet d'arbitrer des tournois sanctionnés. Une clinique tenue par un arbitre du deuxième niveau couvrira les règlements de base et une analyse de la situation qui vous qualifiera comme arbitre Tech A. L'examen écrit doit être complété correctement pour devenir Tech B. La certification d'arbitre améliore vos capacités de responsable et de plus votre jeu en sera aussi amélioré, puisque ceci élargit votre compréhension du jeu et donne une autre perspective!