



Programme de développement des habiletés
de Racquetball Canada

Manuel des exercices fondamentaux





Programme de développement des habiletés de Racquetball Canada

Manuel des exercices fondamentaux**1. Un équipement bien ajusté**

Les lunettes protectrices sont confortables et conviennent à l'âge et à la taille du joueur.

- L'attache au poignet est sécuritaire et bien attachée au poignet et à la raquette.
- La poignée de la raquette est à la taille du joueur, est confortable et se manie avec facilité (les tailles sont 3"5/8 et 3"15/16)
- Les escarpins athlétiques sont à la taille du joueur et à semelles qui ne marquent pas le plancher.
- Les vêtements recommandés sont le t-shirt et les shorts.
- Chaque joueur devrait bien connaître l'équipement nécessaire avant même de pénétrer sur le court.
- S'il y a des fautes d'équipements, s'adresser au groupe pour que tous profitent des ajustements nécessaires à la sécurité de leurs équipements.

**Tuyau Prof: Montrer l'exemple en portant l'équipement approprié et réglementaire.
Observer l'équipement des joueurs, poser des questions et ajuster.**

2. Prise de la raquette du coup droit

-Empoigner la raquette comme donner une poignée de main et la tourner 1/4" à gauche pour les droitiers et 1/4" à droite pour les gauchers.

- À faire 5 fois.

-Pratiquer à faire rebondir la balle en l'air, au mur et au plafond avec un coup droit.

-Pour que cette manœuvre devienne de plus en plus naturelle pratiquer en changeant du coup droit au revers.

- À faire 5 fois de chaque côté.

-Pratiquer à faire rebondir la balle en l'air, au mur et au plafond en passant du coup droit au revers. À faire 5 fois.



- Pour pratiquer, frapper la balle du revers aussi proche que possible du mur.

- Pour pratiquer, alterner le revers et le coup droit de 5 à 10 pieds des murs latéraux et frontal tout en changeant de prise de raquette.

Tuyau Prof: La prise de raquette ne devrait pas être trop serrée ni trop détendue. Aider le joueur à trouver la bonne tension pour maximiser le contrôle de la raquette.



Programme de développement des habiletés de Racquetball Canada

Manuel des exercices fondamentaux

3. Prise de la raquette du revers

- Prendre la raquette comme de donnée une poignée de main et la tourner 1/4" à droite pour les droitiers et 1/4" à gauche pour les gauchers.
 - À faire 5 fois.
- Pratiquer à faire rebondir la balle en l'air, au mur et au plafond en revers.
- Pour que cette manœuvre devienne de plus en plus naturelle pratiquez en changeant du coup droit au revers.
 - À faire 5 fois de chaque côté.
- Pratiquer à faire rebondir la balle en l'air, au mur et au plafond en passant du coup droit au revers. À faire 5 fois.



- Pour pratiquer, frapper la balle du revers aussi proche que possible du mur.
- Pour pratiquer, alterner le revers et le coup droit de 5 à 10 pieds des murs latéraux et frontaux tout en changeant de prise de raquette

Tuyau Prof: Assurez-vous que l'index enveloppe bien la poignée. Certains placent l'index le long de la poignée et entravent leurs mouvements.

4. Le coup droit

Regardons la procédure étape par étape

- Les genoux souples et les pieds écartés en ligne avec les épaules (position athlétique)
- Raquette en position. Le coude au-dessus de l'épaule et le poignet incliné.
- Transférez votre poids de la jambe arrière à celle d'avant en avançant la jambe à un angle qui permettra au talon du pied avancé de s'aligner avec l'orteil du pied arrière et le mur frontal.
- En même temps que la rotation du torse à travers le coup complet permettez au coude de s'affaisser avec le mouvement et tandis que le coude avance, pliez le genou arrière.



Programme de développement des habiletés de Racquetball Canada

Manuel des exercices fondamentaux

- Détendre le bras qui tient la raquette afin d'avoir un point de contact avec le pied avancé.
- La raquette est perpendiculaire au plancher et à la même hauteur que le genou arrière au moment du contact avec la balle.
- Finir le coup en suivant le mouvement jusqu'au coude opposé tout en pivotant sur le pied arrière pour une rotation maximale.

Tuyau Prof: Imaginez que vous débarrassez une table en empoignant la nappe d'un unique mouvement de balayage net et efficace.

5. Le coup du revers**Regardons la procédure étape par étape**

- Les genoux souples et les pieds écartés en ligne avec les épaules (position athlétique)
- Tourner les épaules dans la direction opposée à la rotation du coup droit.
- Le poignet incliné à la hauteur de la poitrine.
- Transférer votre poids de la jambe arrière à la jambe avant. Placer la jambe avant pour que le talon du pied avancé et l'orteil du pied arrière soit en ligne droite avec le mur frontal.



- Faire en un seul mouvement une rotation du torse à travers le coup complet tout en permettant au coude de s'affaisser. Et tandis que le coude avance, pliez le genou arrière.
- Détendre le bras qui tient la raquette afin d'avoir un point de contact avec le pied avancé.
- La raquette est perpendiculaire au plancher et à la hauteur du genou arrière au moment du contact avec la balle.
- Finir le coup en suivant le mouvement jusqu'au coude opposé tout en pivotant sur le pied arrière pour une rotation maximale.

Tuyau Prof: Le mouvement ressemble à celui d'un lancer de Frisbee.

6. Lâché et frapper un coup droit en parallèle

- Démarrer en position avant (ligne courte) à peu près à 5 pieds du, et face au, mur latéral.
- Pratiquer vos coups sans la balle pour renforcer une bonne technique.
- Placer des cibles sur le mur frontal et au plancher pour aider le joueur à viser un objectif.
- Les cibles servent de retour d'information. L'important est de regarder la balle au moment du contact.
- Démontrer les bonnes techniques afin d'aider le joueur à comprendre ce qu'il doit faire.
- Que la balle fasse deux rebonds avant le mur arrière est un but, mais pas encore une attente à ce niveau. Le plus important est que la balle ne frappe pas le mur latéral, plutôt, que celle-ci rebondisse entre le joueur et le mur latéral pendant sa trajectoire vers le mur arrière.
- Lâcher la balle pour que le joueur puisse bien agrandir sa zone de frappe.
- Le point de contact est aligné avec la jambe avancée proche du mur frontal.
- Faire pratiquer le lâché et frapper.
- Surveiller les techniques et faire des retours d'information suivant les résultats.
- Tenter dix à la fois et puis changer au revers pour que ces exercices fondamentaux, en changeant souvent, restent stimulants.



Programme de développement des habiletés de Racquetball Canada

Manuel des exercices fondamentaux

- Surveiller toujours les résultats en relation avec la technique et la précision.
- Placez-vous en position centrale derrière la ligne d'empiètement pour ajouter à la difficulté.

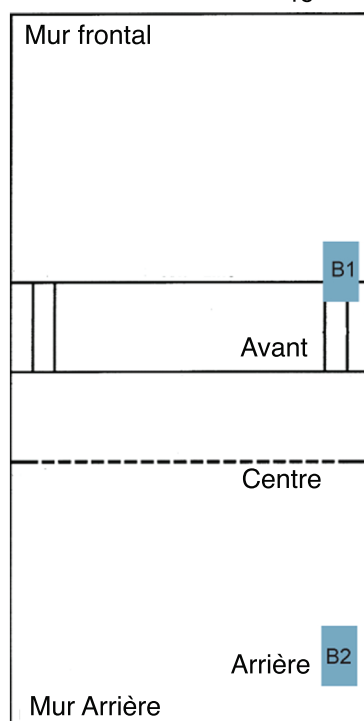
Tuyau Prof: Changer souvent du coup droit au revers et aux exercices de prise de raquette pour encourager une atmosphère légère et distrayante autant que productive.

7. Lâché et frapper un revers avec une frappe du coup en parallèle

- Démarrer en position avant (ligne courte) à peu près à 5 pieds du, et face au, mur latéral.
- Pratiquer vos coups sans la balle pour renforcer une bonne technique.
- Placer des cibles sur le mur frontal et au plancher pour aider le joueur à viser un objectif.
- Les cibles servent de retour d'information. L'important est de regarder la balle au moment du contact.
- Démontrer les bonnes techniques afin d'aider le joueur à comprendre ce qu'il doit faire.
- Que la balle fasse deux rebonds avant le mur arrière est un but, mais pas encore une attente à ce niveau. L'important est que la balle ne frappe pas le mur latéral, plutôt que celle-ci rebondisse entre le joueur et le mur latéral pendant sa trajectoire vers le mur arrière.
- Lâcher la balle pour que le joueur puisse faire un pas et bien agrandir sa zone de frappe.
- Le point de contact est aligné avec la jambe avancée proche du mur frontal.
- Faire pratiquer les lâchés et frapper. Surveiller les techniques et faire des retours d'information suivant les résultats.
- Tenter dix réussites avant de changer au revers pour que les exercices restent intéressants.
- Surveiller toujours les résultats en relation avec la technique et la précision.
- Placez-vous en position centrale derrière la ligne d'empiètement pour ajouter à la difficulté.

Le coup en parallèle

30"
18"



- Les deux rectangles bleus au sol représentent les deux rebonds de la balle avant de frapper le mur arrière.
- Les cibles vertes et bleues sur le mur frontal diffèrent selon la force de frappe des joueurs.
- Peu importe le niveau du joueur ou la force de frappe le résultat final doit être deux rebonds avant le mur arrière (voir les deux rectangles bleus)
- Les cibles sont des directives pour aider les joueurs à l'exécution des habiletés.

