



## Cours 1 (45 min)

**Habilités principales : prise, coup droit, revers, coup droit et revers pour faire rebondir et frapper**

**Objectif :**

- **Démontrer une bonne prise**
- **Démontrer un coup droit et un revers**
- **Démontrer un coup droit et un revers pour faire rebondir et frapper**
- **Introduction au racquetball**

**Échauffement :**

- Pizza – divisez les enfants en trois différentes équipes (pepperoni, champignons, fromage). Demandez-leur de s'aligner le long d'un des murs. L'entraîneur nomme une équipe contre une autre (p.ex. : pepperoni et fromage OU champignons et fromage OU pepperoni et champignons). Lorsque leur équipe est nommée par l'entraîneur, les enfants courent vers le mur (ou la ligne désignée, etc.) face à eux aussi rapidement que possible. La personne qui arrive la dernière doit aller au « four » (une zone désignée sur le côté). Lorsqu'il y a quelques enfants qui sont dans le four, l'entraîneur peut crier « pizza » et les enfants dans le four courent vers l'autre mur. Une fois leur course terminée, ils peuvent réintégrer la partie principale.
- Étirements

**Introduction à l'équipement :**

- Révision du bon ajustement de l'équipement
  - Les lunettes protectrices sont ajustées de façon confortable.
  - La courroie est bien ajustée autour du poignet et attachée à la raquette.
  - La poignée de la raquette est d'une grandeur appropriée pour l'individu.
  - Des souliers de sport qui ne laissent pas de marque sont utilisés.
  - Effectuez les corrections en tant que groupe afin que les athlètes sachent ce qui est approprié et ce qui n'est pas approprié.

**Prise :**

- Coup droit : demandez aux individus de faire une « poignée de main » avec la raquette et de tourner la raquette de 3 cm à droite pour les joueurs droitiers et 3 cm à gauche pour les joueurs gauchers (5 fois à partir de la position de poignée de main).
- Revers : demandez aux individus de faire une « poignée de main » avec la raquette et de tourner la raquette de 3 cm à droite pour les joueurs droitiers et 3 cm à gauche pour les joueurs gauchers (5 fois à partir de la position de poignée de main).



### **Coup droit :**

- Assurer une bonne prise de coup droit.
- S'accroupir légèrement avec les genoux pliés et les pieds positionnés à une distance plus grande que la largeur des épaules (position sportive).
- La raquette est en position avec le coude au-dessus de l'épaule et le poignet est fléchi.
- Transférer le poids de la jambe arrière à la jambe avant en plaçant la jambe avant à un angle où le talon du pied avant et l'orteil du pied arrière pourraient former une ligne droite.
- Faire une rotation du haut du corps pendant toute la frappe en permettant au coude de tomber et lors du mouvement du coude, plier le genou arrière au même moment.
- Étendre le bras avec la raquette pour avoir un point de contact avec le pied avant.
- La raquette est perpendiculaire au sol et approximativement à la même hauteur que le genou arrière lorsqu'il rencontrerait la balle.
- Terminer l'élan avec un mouvement complet qui rejoint le coude opposé et le pied arrière pivote pour une rotation maximale.

### **Revers :**

- Assurer une bonne prise de revers.
- S'accroupir légèrement avec les genoux pliés et les pieds positionnés à une distance plus grande que la largeur des épaules (position sportive).
- Tourner les épaules en direction contraire de la rotation du coup droit.
- Fléchir le poignet avec le coude à la hauteur de la poitrine.
- Transférer le poids de la jambe arrière à la jambe avant en plaçant la jambe avant à un angle où le talon du pied avant et l'orteil du pied arrière pourraient former une ligne droite.
- Faire une rotation du haut du corps pendant toute la frappe en permettant au coude de tomber et lors du mouvement du coude, plier le genou arrière au même moment.
- Étendre le bras avec la raquette pour avoir un point de contact en alignement avec la jambe avant qui est celle placée le plus près du mur frontal.
- La raquette est perpendiculaire au sol et approximativement à la même hauteur que le genou arrière lorsqu'il rencontrerait la balle.
- Terminer l'élan avec un mouvement complet alors que le pied arrière pivote pour une rotation maximale.



### **Exercice/jeu amusant pour améliorer les habiletés :**

- Jean dit : Utilisez les actions qui requièrent une révision d'une bonne technique pour le coup droit et le revers, en plus de réviser les prises de coups droit et de revers.

### **Pause pour consommation d'eau**

### **Coup droit pour faire rebondir et frapper :**

- Assurer une bonne prise de coup droit.
- Pratiquez les élans pour l'échauffement et pour renforcer la bonne technique.
- Placez les cibles sur le mur frontal et le sol pour aider les individus à savoir où viser.
- Les cibles sont là pour une rétroaction, mais il est important de renforcer de regarder la balle lorsqu'un contact est fait.
- Démontrez la bonne technique pour aider l'individu à comprendre ce qui est attendu de lui.
- Laissez tomber la balle pour que l'individu fasse un grand pas et obtienne une bonne extension.
- Demandez à l'individu de faire rebondir la balle et de la frapper lui-même et vérifiez la technique et donnez des commentaires appropriés basés sur les résultats.

### **Exercice/jeu amusant pour améliorer les habiletés :**

- Demandez aux enfants d'en essayer de dix à vingt à la fois contre le mur.

### **Revers pour faire rebondir et frapper :**

- Assurer une bonne prise de revers.
- Pratiquez les élans pour l'échauffement et pour renforcer la bonne technique.
- Placez les cibles sur le mur frontal et le sol pour aider les individus à savoir où viser.
- Les cibles sont là pour une rétroaction, mais il est important de renforcer de regarder la balle lorsqu'un contact est fait.
- Démontrez la bonne technique pour aider l'individu à comprendre ce qui est attendu de lui.
- Laissez tomber la balle pour que l'individu fasse un grand pas et obtienne une bonne extension.
- Demandez à l'individu de faire rebondir la balle et de la frapper lui-même et vérifiez la technique et donnez des commentaires appropriés basés sur les résultats.

### **Exercice/jeu amusant pour améliorer les habiletés :**

- Placez différentes cibles le long des murs et demandez aux enfants de se déplacer de cible en cible, en essayant d'accumuler des points pour avoir touché aux cibles en utilisant un revers faire rebondir et frapper.

### **Discussion rapide à propos du racquetball :**

- Expliquez que le racquetball est joué en utilisant une raquette pour frapper la balle et compter des points contre une autre personne.



- L'objectif est de gagner chaque échange en faisant un service ou en retournant un service afin que l'adversaire soit incapable de garder la balle en jeu. Un échange est terminé lorsqu'une obstruction est déclarée ou lorsqu'un joueur (ou équipe en double) est incapable de frapper la balle avant qu'elle ne rebondisse deux fois, ou 2) est incapable lors de retourner la balle de façon à ce qu'elle touche le mur frontal avant de toucher le sol.

### **Jeu amusant pour la récupération**

- Alligator dans le marécage :
  - Le premier groupe est couché sur le ventre (alligators). Le deuxième groupe représente les coureurs.
  - Au signal, les coureurs doivent traverser la zone de jeu en courant jusqu'à la ligne opposée afin d'être en sécurité.
  - Les alligators quittent leur cercle pour poursuivre les coureurs. Si les coureurs sont touchés par les alligators, ils doivent quitter le jeu jusqu'à la prochaine partie.
  - Répéter ce jeu à partir de l'autre côté de la zone de jeu à chaque fois. Lorsqu'il reste 3 à 5 personnes, recommencez à nouveau



## Cours 2 (45 min)

**Habilité principale : coup droit et revers parallèles pour faire rebondir et frapper (à partir de différentes positions)**

**Objectif :**

- **Démontrer le coup droit et le revers parallèles pour faire rebondir et frapper**
- **Réviser les lignes du terrain**
- **Pratiquer le mouvement sur le terrain**

**Échauffement :**

- Jeu amusant pour faire courir les enfants – La pieuvre : une personne se tient au milieu de la zone de jeu délimitée. Les autres enfants s'alignent à la fin des limites de la zone de jeu et lorsque la personne qui est la tague dit que c'est parti, ils courent tous vers l'autre côté des limites. La personne qui est touchée par la personne tague doit rester et l'aider, sauf que les autres personnes qui sont touchées doivent s'asseoir et peuvent seulement aider la personne tague en utilisant leurs bras. Ceci continue jusqu'à ce qu'il reste une personne qui commence ensuite la prochaine partie.
- Étirements (emphase sur les jambes et les bras)

**Révision de la prise :**

- Réviser la bonne prise pour le coup droit et le revers : demandez aux enfants de répéter la prise de « poignée de main » pour le coup droit et le revers cinq fois.

**Révision du coup droit et du revers :**

- Réviser les bonnes frappes pour le coup droit et le revers : demandez aux enfants de démontrer leurs frappes pour le coup droit et le revers. Corrigez les erreurs.

**Coup droit et revers parallèles pour faire rebondir et frapper :**

- Commencez à la position avant (ligne courte) du terrain, environ 1,5 m du mur latéral et en faisant face à celui-ci.
- Pratiquez les élans pour l'échauffement et pour renforcer la bonne technique.
- Placez les cibles sur le mur frontal et le sol pour aider les individus à savoir où viser.
- Les cibles sont là pour une rétroaction, mais il est important de renforcer de regarder la balle lorsqu'un contact est fait.
- Démontrez la bonne technique pour aider l'individu à comprendre ce qui est attendu de lui.
- La balle qui rebondit deux fois avant le mur arrière représente un point, mais une telle balle n'est pas attendue à ce niveau. Il est plus important que la balle ne frappe pas le mur latéral, mais rebondisse plutôt entre le joueur et le mur latéral lorsqu'elle voyage vers le mur arrière.
- Laissez tomber la balle pour que l'individu fasse un grand pas et obtienne une bonne extension dans la zone de frappe.



- Le point de contact est en alignement avec la jambe avant qui est la jambe la plus près du mur.
- Demandez à l'individu de faire rebondir la balle et de la frapper lui-même et vérifiez la technique et donnez des commentaires appropriés basés sur les résultats
- Essayez dix à la fois.

**Exercice/jeu amusant pour améliorer les habiletés :**

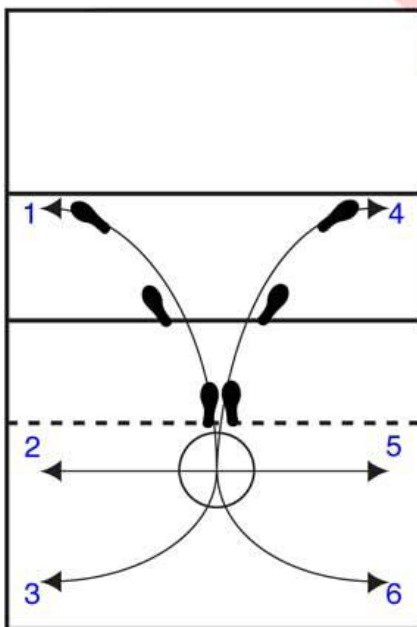
**Pause pour consommation d'eau**

**Coup droit parallèle pour faire rebondir et frapper :**

- Commencez à la position avant (ligne courte) du terrain, environ 1,5 m du mur latéral et en faisant face à celui-ci.
- Pratiquez les élans pour l'échauffement et pour renforcer la bonne technique.
- Placez les cibles sur le mur frontal et le sol pour aider les individus à savoir où viser.
- Les cibles sont là pour une rétroaction, mais il est important de renforcer de regarder la balle lorsqu'un contact est fait.
- Démontrez la bonne technique pour aider l'individu à comprendre ce qui est attendu de lui.
- La balle qui rebondit deux fois avant le mur arrière représente un point, mais une telle balle n'est pas attendue à ce niveau. Il est plus important que la balle ne frappe pas le mur latéral, mais rebondisse plutôt entre le joueur et le mur latéral lorsqu'elle voyage vers le mur arrière.
- Laissez tomber la balle pour que l'individu fasse un grand pas et obtienne une bonne extension dans la zone de frappe.
- Le point de contact est en alignement avec la jambe avant qui est la jambe la plus près du mur.
- Demandez à l'individu de faire rebondir la balle et de la frapper lui-même et vérifiez la technique et donnez des commentaires appropriés basés sur les résultats.
- Essayez dix à la fois. Toujours vérifier les résultats par rapport à la technique et l'exactitude des frappes des cibles désirées.

**Exercice/jeu amusant pour améliorer les habiletés :**

### Mouvement sur le terrain:



- Le mouvement est effectué en arc pour bien placer la balle avec les épaules droites.
- Divisez d'abord chaque section avec une faible vitesse pour se concentrer sur le bon jeu de jambes, afin de s'assurer principalement que la bonne jambe est vers l'avant lors de l'approche vers la balle.
- Ce diagramme illustre le mouvement « J » vers la balle.
- Les numéros 1 à 6 du diagramme représentent les six points principaux à partir desquels un individu frappe la balle.
- Les mouvements pour les positions 1 et 4 du diagramme sont essentiellement les mêmes. Par exemple, il faut 3 pas pour se déplacer du centre du terrain vers la position 1 pour un joueur droitier:
  - Le premier pas est fait avec la jambe droite vers l'avant, le deuxième pas est fait avec la jambe gauche vers l'avant le plus possible tout en commençant à faire un arc vers la position 1.
  - Le troisième pas est fait avec la jambe droite qui arrive à la position 1 alors que la jambe avant et les épaules font face au mur latéral.
  - Pour retourner au centre du terrain, faire les mêmes trois pas à l'envers.
  - Pour se déplacer à la position 4 en tant que droitier avec les mêmes trois pas, simplement commencer avec la jambe gauche et suivre le même modèle.
  - Lors de l'exécution de 4 pas pour arriver à la position 1 ou 4, le premier pas devrait être pris avec la jambe arrière. Par exemple, pour les joueurs droitiers qui effectuent un mouvement de revers, le premier pas est fait avec la jambe gauche. Les mouvements pour les positions 2 et 5 du diagramme sont essentiellement les mêmes. Par exemple, il faut 2 pas pour se déplacer du centre du terrain vers la position 2 pour un joueur droitier:
    - Le premier pas est fait avec la jambe gauche vers la position 2 tout en continuant d'être orienté vers l'avant.



- Le deuxième pas est fait avec la jambe droite qui se croise et qui arrive à la position 2.
- Pour retourner au centre du terrain, faire les mêmes 2 pas à l'envers.
- Pour se déplacer à la position 5 en tant que droitier avec les mêmes 2 pas, simplement commencer avec la jambe droite et suivre le même modèle.☐
- Les mouvements pour les positions 3 et 6 du diagramme sont essentiellement les mêmes. Par exemple, il faut 4 pas pour se déplacer du centre du terrain vers la position 3 pour un joueur droitier:
  - Le premier pas est fait avec la jambe gauche vers la position 3, et directement derrière le centre du terrain, ce qui ouvre les hanches.
  - Le deuxième pas est fait avec la jambe droite qui continue vers le mur arrière.
  - Le troisième pas est fait avec la jambe gauche qui continue d'être aussi droite que possible tout en commençant à faire un arc vers la position 3.
  - Le quatrième pas est fait avec la jambe droite qui arrive à la position 3 en faisant face au mur.
  - Pour retourner au centre du terrain, simplement faire les mêmes 4 pas à l'envers.
  - Pour se déplacer à la position 6, il faut quatre pas pour un droitier : simplement commencer avec la jambe droite et suivre le même modèle.
  - Une fois que les déplacements vers les différentes sections se font de façon automatique avec le bon jeu de pas et la bonne vitesse, il faut ajouter un élan à chacun.

**Exercice/jeu amusant pour améliorer les habiletés:**

**Discussion rapide à propos du racquetball:**

- Comprendre les lignes sur le terrain
- Nommer et pointer chaque ligne et expliquer sa signification

**Jeu amusant pour la récupération:**

- Tague Amoeba
- Deux personnes sont la tague. Elles se tiennent la main et poursuivent les autres. La personne qu'elles attrapent se joint à la chaîne en se donnant la main. Lorsqu'une autre personne est attrapée, elles peuvent rester ensemble ou se séparer 2 par 2, elles doivent se diviser en nombre pair et peuvent se joindre lorsqu'elles le désirent. Ce jeu est joué jusqu'à ce qu'il ne reste plus personne.





## Cours 3 (45 min)

**Habilité principale: coup droit et revers croisés pour faire rebondir et frapper**

**Objectif:**

- Démontrer le coup droit et le revers croisés pour faire rebondir et frapper
- Réviser brièvement les règlements du racquetball

**Échauffement:**

- **Donne-moi cinq:**
  - Les joueurs se placent en deux lignes qui se font face. Les joueurs sont à 2 ou 4 pas de distance.
  - Les joueurs s'échauffent avec des donne-moi cinq pour une période de temps ou une distance délimitée.
  - Le joueur 1 court entre les rangées de joueurs en effectuant des donne-moi cinq à chaque joueur, lorsque le joueur 1 a terminé, il retourne en ligne pour recevoir les donne-moi cinq des autres joueurs.
  - Les autres joueurs suivent le joueur 1 selon l'ordre de la ligne.

**Révision de la prise:**

- Réviser la bonne prise pour le coup droit et le revers: demandez aux enfants de répéter la prise de « poignée de main » pour le coup droit et le revers cinq fois.

**Révision du coup droit et du revers:**

- Réviser les bonnes frappes pour le coup droit et le revers: demandez aux enfants de démontrer leurs frappes pour le coup droit et le revers. Corrigez les erreurs.

**Révision du coup droit et du revers parallèles pour faire rebondir et frapper:**

- Réviser les bonnes frappes pour le coup droit et le revers parallèles: demandez aux enfants de démontrer leurs frappes pour ces coups. Corrigez les erreurs.

**Exercice/jeu pour améliorer les habiletés:**

**Pause pour consommation d'eau**

**Coup droit croisé pour faire rebondir et frapper:**

- Commencez à la position avant (ligne courte) du terrain, environ 1,5 m du mur latéral et en faisant face à celui-ci.
- Pratiquez les élans pour l'échauffement et pour renforcer la bonne technique.
- Placez les cibles sur le mur frontal et le sol pour aider les individus à savoir où viser.
- Les cibles sont là pour une rétroaction, mais il est important de renforcer de regarder la balle lorsqu'un contact est fait.
- Démontrez la bonne technique pour aider l'individu à comprendre ce qui est attendu de lui.



- La balle devrait rebondir deux fois avant de frapper le mur arrière-zone.
- Laissez tomber la balle pour que l'individu fasse un grand pas et obtienne une bonne extension dans la zone de frappe.
- Le point de contact est en alignement avec la jambe avant qui est la jambe la plus près du mur.
- Demandez à l'individu de faire rebondir la balle et de la frapper lui-même et vérifiez la technique et donnez des commentaires appropriés basés sur les résultats.
- Essayez de frapper 5 à 10 coups réussis avant d'alterner.
- Toujours vérifier les résultats par rapport à la technique et l'exactitude des frappes des cibles désirées.
- Déplacez-vous vers la position du centre (derrière la ligne de service rapide) et ensuite à la position arrière (1,5 m du mur arrière) pour ajouter un niveau de difficulté.
- Pour ajouter un autre niveau de difficulté, laissez tomber la balle de façon à ce que l'individu doive se déplacer un peu pour placer la balle, au lieu de simplement être debout et attendre de frapper celle-ci.

#### **Exercice/jeu amusant pour améliorer les habiletés:**

##### **Revers croisé pour faire rebondir et frapper:**

- Commencez à la position avant (ligne courte) du terrain, environ 1,5 m du mur latéral et en faisant face à celui-ci.
- Pratiquez les élans pour l'échauffement et pour renforcer la bonne technique.
- Placez les cibles sur le mur frontal et le sol pour aider les individus à savoir où viser.
- Les cibles sont là pour une rétroaction, mais il est important de renforcer de regarder la balle lorsqu'un contact est fait.
- Démontrez la bonne technique pour aider l'individu à comprendre ce qui est attendu de lui.
- La balle devrait rebondir deux fois avant de frapper le mur arrière – zone.
- Laissez tomber la balle pour que l'individu fasse un grand pas et obtienne une bonne extension dans la zone de frappe.
- Le point de contact est devant la jambe avant qui est la jambe la plus près du mur.
- Demandez à l'individu de faire rebondir la balle et de la frapper lui-même et vérifiez la technique et donnez des commentaires appropriés basés sur les résultats.
- Essayez de frapper 5 à 10 coups réussis avant d'alterner.
- Toujours vérifier les résultats par rapport à la technique et l'exactitude des frappes des cibles désirées.
- Déplacez-vous vers la position du centre (derrière la ligne de service rapide) et ensuite à la position arrière (1,5 m du mur arrière) pour ajouter un niveau de difficulté.
- Pour ajouter un autre niveau de difficulté, laissez tomber la balle de façon à ce que l'individu doive se déplacer un peu pour placer la balle, au lieu de simplement être debout et attendre de frapper celle-ci.



**Exercice/jeu amusant pour améliorer les habiletés:**

**Jeu amusant pour la récupération:**

- Tague chenille:
  - Divisez le groupe en partenaires, et les partenaires doivent se tenir la main. Indiquez quels partenaires seront les personnes avec la tague. Au signal, les personnes avec la tague poursuivent et essaient de toucher les autres partenaires. Lorsque des partenaires sont touchés, ils doivent s'immobiliser. Pour être capable de bouger à nouveau, un autre groupe de partenaires doivent joindre leurs mains à cette paire. Ce groupe doit maintenant rester ensemble et essayer de ne pas être touché. Il n'y a pas de limite à la grandeur du groupe ou des groupes qui se forment avec les joueurs immobilisés. Jouez pour une période de temps déterminée ou jusqu'à ce que tous les joueurs soient immobilisés.



## Cours 4 (45 min)

**Habilitéte principale: service en lob de base, service rapide**

**Objectif:**

- Démontrer le service en lob
- Démontrer le service rapide

**Échauffement:**

- **Devant la classe:**
  - Définissez une zone avec 4 cônes ou utilisez une zone existante (lignes sur le plancher du gymnase, du terrain de volleyball, etc.)
  - Les joueurs courent en se dépassant à la droite de l'équipe jusqu'au début de la ligne et ce, jusqu'à ce que tous les joueurs soient de retour à leur position originale.
  - Le groupe commence une course lente autour de la zone désignée.
  - Le joueur à la fin de la ligne court à l'extérieur du groupe jusqu'au début de la ligne.
  - Lorsque ce joueur se rend au début de la ligne, le joueur qui est maintenant en dernière place court vers le début de la ligne.
  - Ils continuent jusqu'à ce que tous les joueurs soient de retour à leur position originale.

**Révision de la prise:**

- Révisez la bonne prise pour le coup droit et le revers: demandez aux enfants de répéter la prise de « poignée de main » pour le coup droit et le revers cinq fois.

**Révision du coup droit et du revers:**

- Révisez les bonnes frappes pour le coup droit et le revers: demandez aux enfants de démontrer leurs frappes pour le coup droit et le revers. Corrigez les erreurs.

**Révision du coup droit et du revers parallèles pour faire rebondir et frapper:**

- Révisez les bonnes frappes pour le coup droit et le revers parallèles: demandez aux enfants de démontrer leurs frappes pour ces coups. Corrigez les erreurs.

**Révision du coup droit et du revers croisés pour faire rebondir et frapper:**

- Révisez les bonnes frappes pour le coup droit et le revers croisés: demandez aux enfants de démontrer leurs frappes pour ces coups. Corrigez les erreurs.

**Exercice/jeu pour améliorer les habilités:**

**Pause pour consommation d'eau**



### **Service en lob:**

- En commençant au milieu de la zone de service, continuez de développer l'habileté avec une progression similaire à faire rebondir et frapper
- En termes de technique, le poignet demeure solide et ne brise pas, puisque l'arc devrait provenir des jambes qui se baissent avec une extension vers le haut.
- Le poignet ne se brise pas pour améliorer la régularité.
- Choisissez une cible sur le mur frontal qui va permettre que le premier bond soit près de la ligne de service rapide afin de finir dans le bon coin arrière selon le côté vers lequel l'individu frappe.
- Une autre cible (tapis ou cannette) peut également être placée dans le coin pour aider à bien viser.

### **Exercice/jeu amusant pour améliorer les habiletés:**

#### **Service rapide:**

- En commençant au milieu de la zone de service, continuez de développer l'habileté avec une progression similaire à faire rebondir et frapper
- Choisissez des cibles qui vont permettre à l'individu d'avoir le premier bond entre la ligne courte et la ligne de service rapide et le deuxième dans le coin arrière du côté où la balle est frappée.
- Enseignez le service à deux pas dès le départ pour favoriser de bonnes habitudes.

### **Exercice/jeu amusant pour améliorer les habiletés:**

#### **Jeu amusant de récupération**

- « Quelle heure est-il M. Loup? »
  - Les enfants d'alignent contre un mur avec le « loup » (choisi par l'entraîneur – peut-être le gagnant de la course de raquette) au mur opposé.
  - Les enfants crient « Quelle heure est-il M. Loup? » et le loup répond avec un nombre (p.ex.: 2 heures) et les enfants doivent ensuite faire bondir la balle avec leur bonne main selon le nombre indiqué (soit 2 fois).
  - Ceci continue jusqu'à ce que le loup réponde avec « l'heure du lunch » et à ce moment-là, le loup poursuit les autres enfants jusqu'au mur où ils se trouvaient au départ. Si le loup attrape quelqu'un, cette personne devient le nouveau loup.



## Cours 5 (45 min)

**Habilité principale: Joindre tout ensemble**

**Objectif:**

- Brève révision de toutes les habiletés principales
- Exécution d'un court échange contre un autre enfant
- Apprendre le pointage (de base)

**Échauffement:**

- **Courir sur les rails:**
  - Les joueurs s'étendent par terre sur le ventre, un à côté de l'autre à environ un demi-pas de distance.
  - Le premier joueur en ligne se lève debout et court par-dessus ses coéquipiers et s'étend à côté du dernier joueur en ligne.
  - Une fois que le premier joueur a dépassé le deuxième joueur, le deuxième joueur se lève et court par-dessus ses coéquipiers et s'étend à côté du dernier joueur en ligne.
  - Les joueurs continuent jusqu'à ce qu'ils atteignent la distance établie.
- **Révision de la prise:**
  - Révisez la bonne prise pour le coup droit et le revers: demandez aux enfants de répéter la prise de « poignée de main » pour le coup droit et le revers cinq fois.
- **Révision du coup droit et du revers:**
  - Révisez les bonnes frappes pour le coup droit et le revers: demandez aux enfants de démontrer leurs frappes pour le coup droit et le revers. Corrigez les erreurs.
- **Révision du coup droit et du revers parallèles:**
  - Révisez les bonnes frappes pour le coup droit et le revers parallèles: demandez aux enfants de démontrer leurs frappes pour ces coups. Corrigez les erreurs.
- **Révision du coup droit et du revers croisés:**
  - Révisez les bonnes frappes pour le coup droit et le revers croisés: demandez aux enfants de démontrer leurs frappes pour ces coups. Corrigez les erreurs.
- **Révision du service en lob et du service rapide:**
  - Révisez le service en lob et le service rapide: demandez aux enfants de démontrer leurs services. Corrigez les erreurs.
- **Exercice/jeu pour améliorer les habiletés:**
- **Pause pour consommation d'eau**
- **Discussion rapide à propos du pointage pour le racquetball:**
  - Les points sont comptés seulement par le serveur lorsqu'il effectue un as ou qu'il remporte l'échange. En double, lorsque le premier serveur perd le service, le deuxième serveur effectue ensuite le service, il s'agit d'un « side-out ».



- Un match est gagné par celui qui gagne deux parties. Les deux premières parties d'un match sont jouées à 15 points (victoire par un point).
- Si chacun gagne une partie, une partie pour bris d'égalité est jouée à 11 points (victoire par un point).
- **Échange de base:**
  - Pour commencer à jouer, vous devez décider qui fera le service en premier. Vous pouvez faire ceci par un tirage au sort ou toute autre méthode que vous choisissez.
  - Pour le service, le serveur doit laisser tomber la balle dans la zone de service et la frapper après le premier bond. Le serveur a deux chances de mettre la balle en jeu.
  - Un bon service signifie que la balle frappe le mur frontal en premier et n'a pas frappé plus d'un autre mur avant de toucher le sol au-delà de la ligne de service. Les mauvais services sont appelés des services hors-terrain ou fautes de service.
  - Si un serveur effectue deux fautes de service, il perd le service, ou s'il effectue un service hors-terrain, il perd aussi le service.
  - Toutes les lignes du terrain s'appliquent au service et au retour de service seulement et ne s'appliquent après qu'un bon service a été retourné et que l'échange a commencé.
  - Pendant l'échange, les adversaires frappent la balle sur le mur frontal chacun leur tour, ou utilisent une combinaison du mur latéral, du mur arrière, ou du plafond, pourvu que la balle frappe le mur frontal avant de toucher le sol.
  - L'équipe qui ne frappe pas doit laisser la place au frappeur, et ceci inclut de se déplacer vers la pire position sur le terrain s'il le faut.
  - Un joueur gagne l'échange si son adversaire n'effectue pas un bon retour:
    - 1) *Deux bonds*. L'adversaire n'a pas retourné la balle avant le deuxième bond au sol.
    - 2) *Balle sautée*. Le retour de l'adversaire a touché le sol avant de toucher le mur frontal.
- **Discussion sur la façon dont ils peuvent continuer à pratiquer le racquetball:**
  - Distribuez l'information pour Jouer au racquetball les dirigeant vers le site Web.
  - Expliquez qu'ils peuvent trouver sur le site Web les endroits locaux où ils peuvent jouer.