



## Événement Jouer au racquetball – Plan de cours et cibles

### Échauffement :

- Jeu amusant pour faire courir les enfants – Tague gelée
- Étirements (emphasis sur les jambes et les bras)

### Coup droit parallèle (10 min)

Regardez la vidéo : <http://www.letsplayracquetball.ca/game-tips/>

- Expliquez les cibles sur le mur et les tapis de bain sur le sol (voir les diagrammes ci-joints pour les tapis de bain)
- Pratiquez les élans (regardez la vidéo pour les coups parallèles avant la présentation du cours)
- Exercice faire rebondir et frapper
- Pratiquez à partir des trois positions sur le terrain

### Revers parallèle (10 min)

Regardez la vidéo : <http://www.letsplayracquetball.ca/game-tips/>

- Expliquez les cibles sur le sol et les murs
- Pratiquez les élans (regardez la vidéo pour les coups parallèles avant la présentation du cours)
- Exercice faire rebondir et frapper
- Pratiquez à partir des trois positions sur le terrain

### Service en demi-lob (10 min)

- Démontrez et pratiquez (il s'agit d'un service facile pour mettre la balle en jeu)
- Expliquez quelques règlements simples à propos du service

### Coup droit croisé (10 min) (voir diagrammes de tapis de bain ci-joints)

Regardez la vidéo : <http://www.letsplayracquetball.ca/game-tips/>

- Expliquez les cibles sur le sol
- Pratiquez les élans (regardez la vidéo pour les coups croisés avant la présentation du cours)
- Exercice faire rebondir et frapper
- Pratiquez à partir des trois positions sur le terrain

### Revers croisé (10 min)

Regardez la vidéo : <http://www.letsplayracquetball.ca/game-tips/>

- Expliquez les cibles sur le sol et le mur
- Pratiquez les élans (regardez la vidéo avant le cours et notez qu'il y a peu d'information à propos de la prise et de la posture)
- Exercice faire rebondir et frapper
- Pratiquez à partir des trois positions sur le terrain

### Mini jeu (10 min)

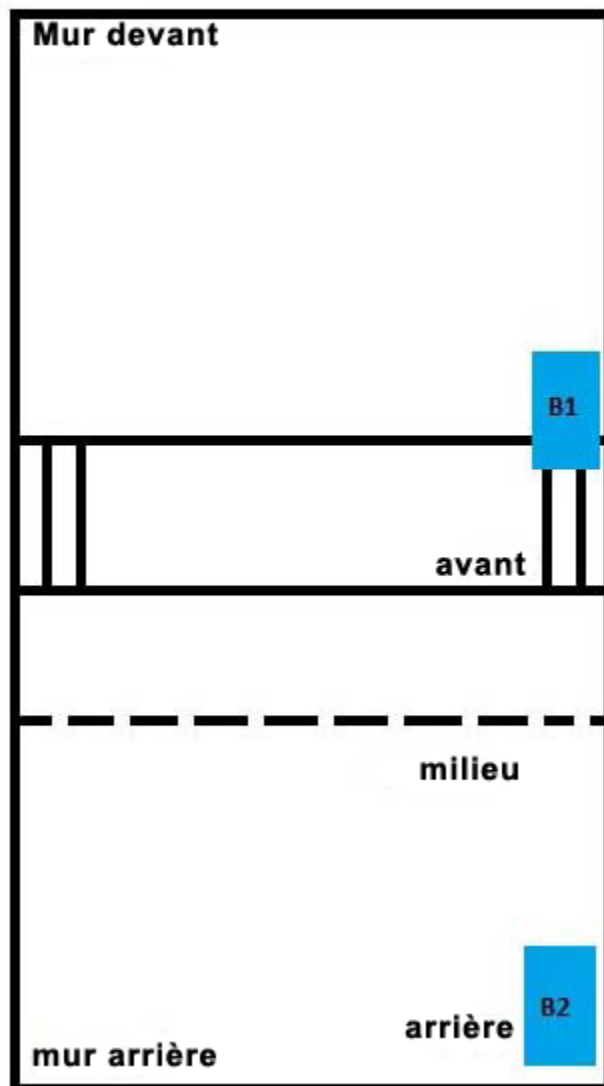
- Expliquez les règlements simples
- Jeu de démonstration de 5 points ou laissez les joueurs jouer un jeu selon le nombre de participants et de terrains



## Comment établir les cibles

Coup parallèle

2 1/2' ——— Débutant au-dessus de la ligne bleue  
Inter médiaire entre les lignes  
1 1/2' ——— Avancé au-dessous de la ligne verte





## Coup croisé

12"  
6"

Débutant au-dessus de la ligne bleue  
Intermédiaire entre les lignes  
Avancé au-dessous de la ligne verte

