



Événement Jouer au racquetball – Plan de cours pour le gymnase

Échauffement (10 min)

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

Coup droit parallèle (10 min)

Regardez la vidéo à : <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 et remarquez que peu de choses sont expliquées à propos de la prise et de la posture)
- Exercice faire rebondir et frapper
- Pratiquez à partir des trois positions sur le terrain

Revers parallèle – Revers (10 min)

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


- Expliquez les cibles sur le sol et les murs
- Pratiquez les élans (regardez la vidéo et remarquez que peu de choses sont expliquées à propos de la prise et de la posture)
- 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

Le plus grand défi sera que la balle va rebondir sans cesse et les enfants vont courir partout pour essayer de l'attraper. Il est recommandé de trouver une balle différente qui ne rebondit pas autant et de permettre aux participants de se concentrer sur les élans de pratique et les exercices faire rebondir et frapper.

Coup droit parallèle

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