

Programme de développement des habiletés de Racquetball Canada
Manuel des exercices fondamentaux

1. L'arbitrage

- Trouver des occasions d'arbitrage durant les pratiques.
- Réviser les règlements régulièrement.
- Arbitrer en duo, un garde le pointage, l'autre appelle les points.
- Enseigner des méthodes efficaces de régler les confrontations ou pendant le jeu ou en simulant la pratique même.

Tuyau Prof: Trouver des moments propices pour arrêter le jeu et démontrer les techniques d'arbitrage. Encourager les joueurs à adopter une attitude positive envers l'arbitrage.

2. Exécuter un coup droit soi-même ou avec un partenaire et faire une frappe en parallèle

Un “feed”(**se diriger une balle**) est une progression du lâché et frapper auquel on rajoute le jeu de pieds, le mouvement et le déplacement 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 pour que la balle revienne en position avant, centre ou fond.
- Après un seul rebond exécuter la passe parallèle avec 2 rebonds avant le mur arrière.

Tuyau Prof: L’important est de bien démontrer ceci avant que le joueur se mette à pratiquer. Le joueur doit bien comprendre ce qu’il doit faire.

“Coup d’envoi avec partenaire”

- Avec un partenaire ou un entraîneur frapper la balle en douceur avec le joueur qui pratique cette habileté et refaire le même exercice que pour le “Feed” par soi-même.
- Pour varier: L’entraîneur ou le partenaire lâche la balle dans un endroit prescrit. Cet exercice fait le pont avec le lâché et frapper et le “Feed” du mur frontal.

“Coup d’envoi multiple”

- Au fur et à mesure que le joueur améliore son jeu varier les vitesses et les angles.

“Coup d’envoi en continu”

- Au fur et à mesure que le joueur améliore son jeu simulé 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: Essayer toujours de simuler une situation de jeu, commencer et finir les exercices fondamentaux au centre du court pour développer de bonnes habitudes ce qui assurera le succès pendant les échanges.



Programme de développement des habiletés de Racquetball Canada
Manuel des exercices fondamentaux

3. Du revers exécuter un coup parallèle d'un coup d'envoi par soi-même ou avec un partenaire

“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 revienne en position avant, centre ou fond.
- Après un seul rebond exécuter la passe parallèle avec 2 rebonds avant le mur arrière.

Tuyau Prof: Durant l'apprentissage des habiletés il y aura des moments de plafonnement. C'est une opportunité de retour et de renforcement des habitudes et d'illustrer la progression acquise. Par exemple: revoir les habiletés une à une et les réviser.

“Coup d’envoi avec partenaire”

- Avec un partenaire ou un entraîneur frapper la balle en douceur avec le joueur qui pratique cette habileté et refaire le même exercice que pour le “Feed” par soi-même.
- Pour varier: L'entraîneur ou le partenaire lâche la balle dans un endroit prescrit. Cet exercice fait le pont avec le lâché et frapper et le “Feed” du mur frontal.

“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 les habiletés 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 chacun leur tour à recevoir la balle continuellement tandis que l'autre exécute les échanges parallèles.

Tuyau Prof: L'important est de ne pas surfaire en travaillant une seule habileté pendant la pratique entière. Changer toutes les 10 à 15 minutes pour rester en éveil et optimiser l'apprentissage.

4. et 5. D'un coup droit ou du revers exécuter un coup en croisé d'un coup d'envoi par soi-même ou en partenaire

Pour la passe en croisé, faire référence à la description mentionnée précédemment et pratiquer les exemples de coups d'envois par soi-même ou avec partenaire, et les coups parallèles.

Autres exercices fondamentaux et les coups d'envois:

- En partenaire: Le joueur est sur la ligne d'empietement d'un côté du court. Les partenaires s'envoient des échanges répétées. (niveau avancé)
- Incorporer deux services de retour si les habiletés le permettent.
- Après la frappe d'un “feed” un autre joueur se placera en position de défense et essaiera de renvoyer le croisé, s'il réussit à le renvoyer un point peut être compté dans un match blanc.

Tuyau Prof: Choisir une cible au plancher près de la ligne de réception à peu près à 8 pieds du mur opposé. Placer la cible de plus en plus près du mur latéral pour plus de précision. L'espace entre la cible et le mur latéral devient la



Programme de développement des habiletés de Racquetball Canada

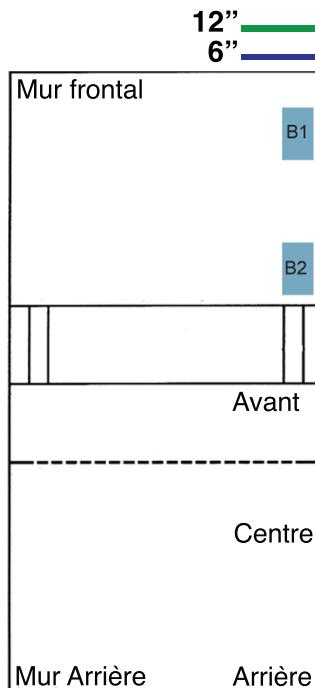
Manuel des exercices fondamentaux

6. et 7. Lâché et frappé un coup droit ou un revers pour une frappe tuée en parallèle

- Démarrer en position avant (ligne courte) à peu près à 3 pieds du, et face au mur latérale.
 - 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.
 - La balle doit faire deux rebonds avant de frapper 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 une ou deux frappes réussites avant de changer.
 - Surveiller toujours les résultats en relation avec la technique et la précision.
 - Placez-vous en position centrale (derrière la ligne d'empietement) puis en position arrière (à cinq pieds du mur arrière) pour ajouter à la difficulté.
 - Pour que ce soit encore plus difficile, lâcher la balle pour que le joueur ait à se déplacer pour préparer la balle plutôt que de rester en place à attendre la balle.

Tuyau Prof: Une balle tuée est très difficile à exécuter efficacement à cause de son degré de difficulté. Il est donc de mise d'encourager les joueurs à être patients quand ils apprennent cette nouvelle technique.

Balle tuée en parallèle



- 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.

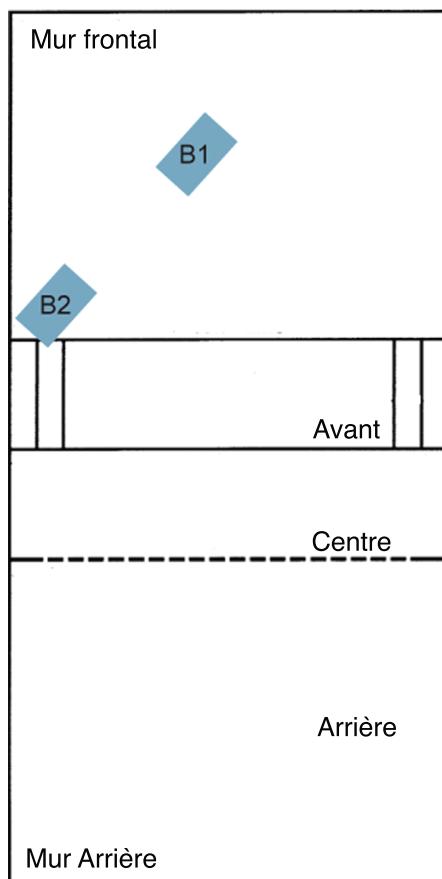
Programme de développement des habiletés de Racquetball Canada
Manuel des exercices fondamentaux

8. et 9. Après un lâché, exécuter une frappe dans un coin avant (billard) du coup droit ou du revers

Faire référence à la description générale du lâché et frapper comme expliqué plus haut et au niveau 2.

Tuyau Prof: La cible pour une frappe dans un coin avant sera reculée le long du mur latérale en même temps que le joueur reculera lui aussi de la position avant à la position arrière. La balle doit faire 2 rebonds avant la ligne de service et avant le mur latérale opposé. De façon à ce que la balle reste à l'avant du court comme pour une balle tuée.

Balle au coin avant



- 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.



Programme de développement des habiletés de Racquetball Canada
Manuel des exercices fondamentaux

10. Accomplir un service lob de base des deux côtés du court.

- A partir du centre de la zone de service, continuer de consolider les habiletés avec la même progression que pour le lâché et frapper.
- Du point de vue technique le poignet reste solide et ne brise pas, puisque l'arc de cercle doit partir des jambes pliées et de l'extension qui suit.
- Pour améliorer le jeu le poignet ne doit pas briser.
- Choisir une cible sur le mur frontal qui va permettre au premier rebond de s'approcher de la ligne d'empiètement et de finir dans le coin du fond dépendant du côté choisi par le joueur.
- Une autre cible (tapis ou boîte de conserve) peut aussi être placée dans un coin pour aider le joueur à viser juste.

Tuyau Prof: Assurez-vous que les techniques diffèrent pour frapper un service en lob car il faut écoper la balle et non la frapper perpendiculaire à la raquette. Privilégier le manuel d'introduction à la compétition pour tout malentendu technique.



11. Accomplir un service “Rapide” de base de chaque côté du court.

- A partir du centre de la zone de service, continuer de consolider les habiletés avec la même progression que pour le lâché et frapper.
- Choisissez des cibles qui permettront au joueur de faire le premier rebond entre la ligne courte et la ligne d'infraction et le deuxième rebond dans le coin du fond dépendant du côté choisi par le joueur.
- Enseigner le service à deux étapes pour former de bonnes habitudes.

Tuyau Prof: Un service court indique que la cible sur le mur frontal est trop basse pour la force de frappe de la balle. En déplaçant la cible et en frappant la balle avec la même force le joueur obtiendra les résultats désirés.

