



Programme de développement des habiletés de Racquetball Canada

## Que font les joueurs au premier niveau?

Tous sur le court! Au premier niveau les joueurs apprennent à:

- Comprendre et utiliser un équipement approprié avant même d'entrer dans le court de Racquetball.
- Démontrer une emprise du coup droit de base.
- Démontrer une emprise du revers de base.
- Exécuter un coup droit de base.
- Exécuter un coup du revers de base.
- Exécuter un lâché et frapper d'un coup droit en parallèle avec deux rebonds avant le mur arrière et ceci avec régularité.
- Exécuter un lâché et frapper en revers et un coup parallèle avec deux rebonds avant le mur arrière et ceci avec régularité.



## Qui accompagne les joueurs de premier niveau?

Les entraîneurs de L'initiation au sport communautaire ou à L'introduction à la compétition de Racquetball Canada guideront votre enfant à travers les étapes du premier niveau avec assiduité et structure, tout en mettant l'accent sur la bonne humeur. Le premier niveau développe les habiletés fondamentales du sport dans un environnement positif et distrayant. Les entraîneurs feront de leur mieux pour accommoder les joueurs peu importe leur expérience antérieure du sport.

## Comment seront évalués les joueurs de premier niveau?

Les entraîneurs L'initiation au sport communautaire ou à L'introduction à la compétition de Racquetball Canada ont défini avec soin les critères de performance des joueurs. Quand un entraîneur jugera qu'une évaluation est de mise, un bulletin facile à lire sera utilisé. Le but est de faire avancer le joueur au deuxième niveau. Toutefois l'amélioration et l'entraînement sont aussi importants. Si un joueur a besoin de plus d'un retour à l'évaluation il aura quand même un retour d'information positif qui renforcera ce qu'il a accompli et ce qui peut encore être améliorer. Racquetball Canada et ses instructeurs sont très sensibles et tiennent à encourager les joueurs tout spécialement à ce niveau.

## De la pratique! De la pratique! De la pratique!

Vous avez une minute? Le court vous attend. Frapper la balle avec la raquette, sur le mur ou en l'air. Pratiquer les rebonds et saisissez la balle. Il n'y a pas de limites à ce que vous pouvez faire avec une raquette et une balle en court et hors du court.

Il va sans dire de toujours être sécuritaire et de porter ses lunettes protectrices, de garder une bonne distance des murs, des autres et de quoi que ce soit qui puisse poser un danger quelconque. Amusez-vous mais restez sécuritaire.

## À quoi s'attendre au prochain niveau?

- Apprendre et comprendre les lignes du court.
- Exécuter des coups multiples à partir du lâché et frapper.
- Apprendre à exécuter les mouvements de base du jeu de pieds.

