

Programme de développement des habiletés de Racquetball Canada



Qu'apprennent les joueurs au deuxième niveau?

Frapper l'objectif! Au deuxième niveau les joueurs apprennent à:

- Exécuter un lâché et frapper du coup droit un coup parallèle à partir de sa position telle qu'indiquée sur le bulletin.
- Exécuter un lâché et frapper du revers un coup parallèle à partir de sa position telle qu'indiquée sur le bulletin.
- Exécuter un lâché et frapper du coup droit un coup croisé à partir de sa position telle qu'indiquée sur le bulletin.
- Exécuter un lâché et frapper du revers un coup croisé à partir de sa position telle qu'indiquée sur le bulletin.
- Accomplir le motif réglementaire du jeu de pieds que ce soit pour frapper la balle ou pour revenir au centre du court à partir de sa position telle qu'indiquée sur le bulletin.
- Pouvoir trouver, comprendre et utiliser le plan d'évacuation d'une installation.
- Comprendre les lignes du court.

Qui travaille avec les joueurs du deuxième 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 deuxième niveau avec assiduité et structure, tout en mettant l'accent sur la bonne humeur. Le deuxième niveau développe les habiletés fondamentales du sport dans un environnement positif et distrayant. Les joueurs travailleront avec leurs entraîneurs pour frapper la balle avec facilité et régularité tout en apprenant de nouveaux types de frappe.

Comment les joueurs seront-ils évalués au deuxième niveau?

Les entraîneurs de 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 d'avancer le joueur au troisième niveau, toutefois l'amélioration et l'entrain sont aussi importants. Si un joueur a besoin de plus d'un retour à l'évaluation il aura quand même un retour d'informations positives qui renforcera ce qu'il a accompli et ce qui peut être encore amélioré. Racquetball Canada et ses instructeurs sont très sensibles et tiennent à encourager les joueurs tout spécialement à ce niveau.

Tuyau pour la pratique:

Pour pratiquer de nouvelles frappes, mettez des cibles sur le court pour vous aider à viser juste. De cette façon vous ferez les ajustements nécessaires à l'amélioration de votre tir. Pour être certain d'installer vos cibles au bon endroit, demandez à votre entraîneur ou référez-vous aux schémas. Rappelez-vous que plus la technique est bonne plus il vous sera facile de frapper la cible.

A quoi s'attendre au prochain niveau?

- Frapper et réagir à la balle
- Exécuter des tirs habiles
- Exécuter des balles tuées
- Apprendre les règlements et l'arbitrage

