



Programme de développement des habiletés
de Racquetball Canada

LES BULLETINS





Programme de développement des habiletés de Racquetball Canada

LES BULLETINS

Usage et taille correct de l'équipement

Indicateurs-clés de la performance

- Lunettes protectrices
- Taille de la raquette
- Taille de la poignée
- L'attache poignet
- Les vêtements athlétiques
- Souliers de court non-marquant

Verification

(0 - 5 points) → besoin d'amélioration = 0
 (6 points) → a atteint les critères minimums = 1

Classement général

0 1

Prise de la raquette pour le coup droit

Indicateurs-clés de la performance

- Le bout de la manche de la raquette se repose dans le creux de la main.
- Le pouce et l'index forme un V avec le centre de la manche de la raquette.
- La raquette est tournée d'un quart de pouce vers la droite pour les gauchers.
- Les doigts s'enveloppent détendus autour de la poignée.
- L'index est en position comme pour tirer une gâchette mais toujours enveloppé autour de la poignée.

Checklist

(0 - 4 points) → besoin d'amélioration = 0
 (5 points) → a atteint les critères minimums = 1

Classement général

0 1

Prise de la raquette pour le revers

Indicateurs-clés de la performance

- Le bout de la manche de la raquette se repose dans le creux de la main.
- Le pouce et l'index forme un V avec le centre de la manche de la raquette.
- La raquette est tournée d'un quart de pouce vers la gauche pour les droitiers.
- Les doigts s'enveloppent détendus autour de la poignée.
- L'index est en position comme pour tirer une gâchette mais toujours enveloppé autour de la poignée.

Verification

(0 - 4 points) → besoin d'amélioration = 0
 (5 points) → a atteint les critères minimums = 1

Classement général

0 1

Le coup droit

Indicateurs-clés de la performance

- Les genoux souples et les pieds écartés en ligne avec les épaules (position athlétique)
- Raquette en position. Le coude au-dessus de l'épaule et le poignet incliné.
- Transférer votre poids de la jambe gauche à celle de droite en avançant la jambe à un angle qui permettra au talon du pied avancé à s'aligner avec l'orteil du pied arrière et le mur frontal.
- En même temps que la rotation du torse à travers le coup complet, permettez au coude de s'affaisser avec le mouvement et tandis que le coude avance plier le genou arrière.
- Détendre le bras qui tient la raquette afin d'avoir un point de contact avec le pied avancé.
- La raquette est perpendiculaire au plancher et à la même hauteur que le genou arrière au moment du contact avec la balle.
- Finir le coup en suivant le mouvement jusqu'au coude opposé tout en pivotant sur le pied arrière pour une rotation maximale.

Vérification

(0 - 6 points) → besoin d'amélioration = 0
 (7 points) → a atteint les critères minimums = 1

Classement général

0 1



Programme de développement des habiletés de Racquetball Canada

LES BULLETINS

Le revers

Indicateurs-clés de la performance

- Les genoux souples et les pieds écartés en ligne avec les épaules (position athlétique)
- Tourner les épaules dans la direction opposée à la rotation du coup droit.
- Le poignet incliné à la hauteur de la poitrine.
- Transférer votre poids de la jambe arrière à la jambe avant. Placer la jambe avant pour que le talon du pied avancé et l'orteil du pied arrière soit en ligne droite avec le mur frontal.
- Faire en un seul mouvement une rotation du torse à travers le coup complet tout en permettant au coude de s'affaisser. Et tandis que le coude avance plier le genou arrière.
- Détendez le bras qui tient la raquette afin d'avoir un point de contact avec le pied avancé.
- La raquette est perpendiculaire au plancher et à la hauteur du genou arrière au moment du contact avec la balle.
- Finir le coup en suivant le mouvement jusqu'au coude opposé tout en pivotant sur le pied arrière pour une rotation maximale.

(0 - 6 points) → besoin d'amélioration = 0
 (7 points) → a atteint les critères minimums = 1

Classement général

Vérification

Passe avec coup droit et frappe parallèle

Indicateurs-clés de la performance

- À partir du centre du court (derrière la ligne d'empietement) du côté du coup droit à peu près à 3 pieds du mur latéral, lâché et frapper la balle en un rebond.
- En utilisant une empoigne correcte.
- En utilisant une frappe correcte.
- La balle fait 2 rebonds avant le mur arrière.
- Accomplir 5 frappes réussites en 30 tentatives ou moins.

(0 - 3 points) → besoin d'amélioration = 0
 (4 points) → a atteint les critères minimums = 1
 (5 points) → avancé = 2

Classement général

Vérification

0 1 2

Coup avec revers et frappe parallèle

Indicateurs-clés de la performance

- A partir du centre du court (derrière la ligne d'empietement) du côté du coup droit à peu près à 3 pieds du mur latéral, lâché et frapper la balle en un rebond.
- En utilisant une prise de raquette correcte.
- En utilisant une frappe correcte.
- La balle fait 2 rebonds avant le mur arrière
- Accomplir 5 frappes réussites en 30 tentatives ou moins.

(0 - 3 points) → besoin d'amélioration = 0
 (4 points) → a atteint les critères minimums = 1
 (5 points) → avancé = 2

Classement général

Vérification

0 1 2

Une fois que le joueur a au moins atteint les critères minimums pour chacune des 7 habiletés ils peuvent avancer au niveau deux.

Autres commentaires:
