

Programme de développement des habiletés de Racquetball Canada

Manuel des exercices fondamentaux**1. Lâché et frappé un coup droit pour une frappe en parallèle**

- Démarrer en position avant (ligne courte) à peu près à 3 pieds du, et face au, mur latéral.
- 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 la plus proche du mur frontal.
- Faire pratiquer le lâché et frapper. Surveiller les techniques et faire des retours d'information suivant les résultats.
- Tenter entre cinq et dix 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: Ajuster les cibles sur le mur avant selon la position du joueur sur le court et selon la vitesse de la balle. Le résultat d'un coup doit toujours être de deux rebonds avant le mur arrière.

2. Lâché et frappé un coup revers pour une frappe en parallèle

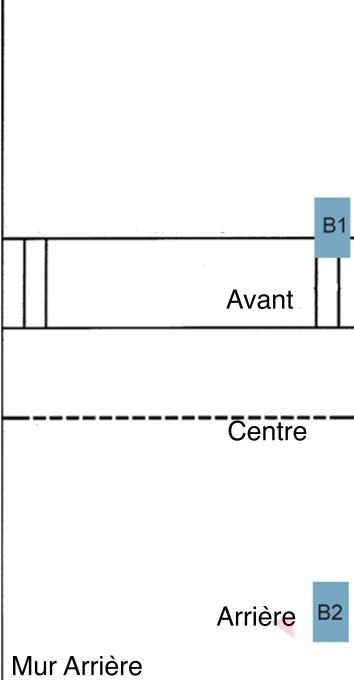
- Démarrer en position avant (ligne courte) à peu près à 3 pieds du, et face au, mur latéral.
- Pratiquer vos coups sans la balle pour renforcer une bonne technique.
- Placer des cibles sur le mur frontal et au plancher pour aider le joueur à viser un objectif.
- Les cibles servent de retour d'information. 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 la plus proche du mur frontal.
- Faire pratiquer le lâché et frapper. Surveiller les techniques et faire des retours d'informations suivant les résultats.
- Tenter entre cinq et dix 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: Pour un revers, la raquette n'a pas besoin d'être très haute en fin de l'élan, l'important est de se concentrer sur la rotation des épaules et de bien ramener le coude pour que le mouvement soit fluide.

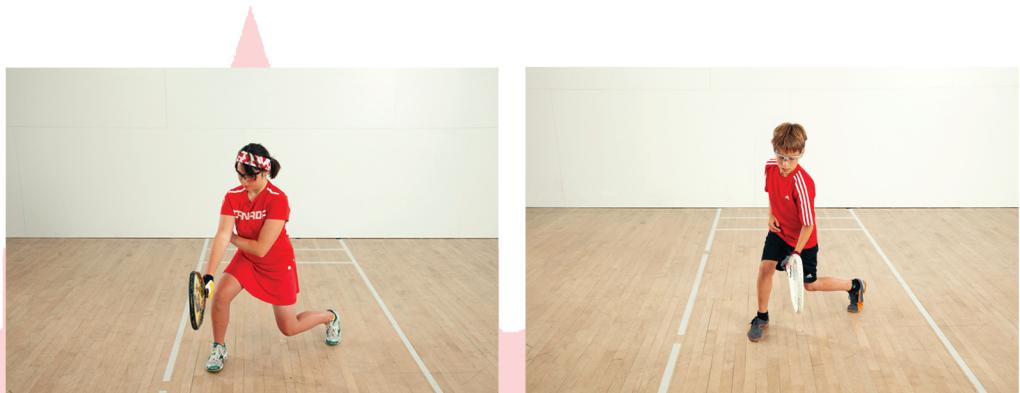
Programme de développement des habiletés de Racquetball Canada
Manuel des exercices fondamentaux

Le coup en parallèle ^{30"} _{18"} 

Mur frontal



- 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.



3. Lâché et frappe du coup droit en croisé

- Démarrer en position avant (ligne courte) à peu près à 3 pieds du, et face au, mur latéral.
- 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 le lâché et frapper. Surveiller les techniques et faire des retours d'information suivant les résultats.
- Tenter entre cinq et dix 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, lâchez 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: Aider les joueurs à bien comprendre le tir croisé grâce à l'apprentissage par essais et erreurs avant même de placer les cibles sur le mur frontal et au plancher. Par exemple en allongeant sur le plancher et en prétendant de lancer des flèches ou en prétendant jouer au billard.



Programme de développement des habiletés de Racquetball Canada

Manuel des exercices fondamentaux

4. Lâché et frappe du revers en croisé

- Démarrer en position avant (ligne courte) à peu près à 3 pieds du, et face au, mur latéral.
- 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 les frappes. Surveiller les techniques et faire des retours d'information suivant les résultats.
- Tenter entre cinq et dix 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.

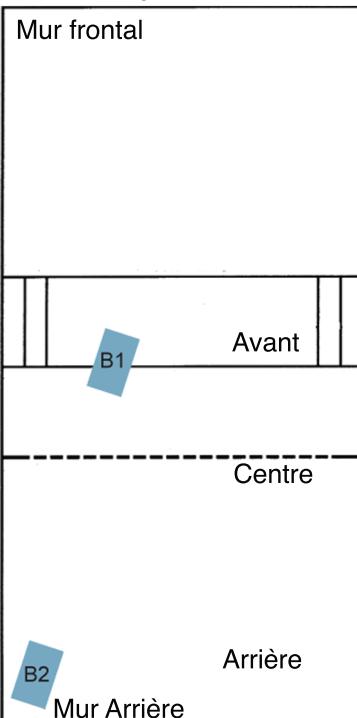
Tuyau Prof: Demander à un joueur de se placer au centre du Court et d'essayer de renvoyer la balle.

On veut montrer l'importance d'envoyer la balle profondément dans le coin arrière au second rebond. Si la balle est trop basse le joueur du centre trouvera la balle plus facile à renvoyer.

Le Coup en croisé

Front wall

30"
18"



- Les deux rectangles bleus au sol représentent les deux rebonds de la balle à 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.

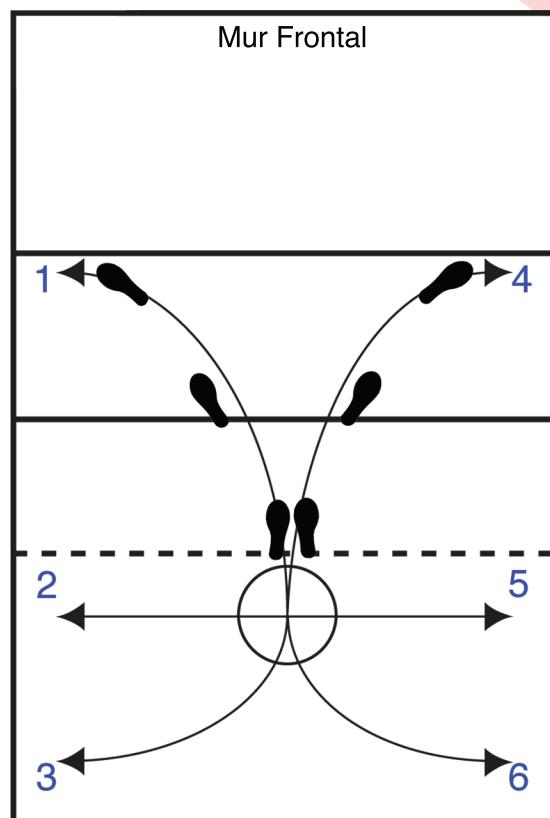


Programme de développement des habiletés de Racquetball Canada
Manuel des exercices fondamentaux

5. Le mouvement réglementaire du jeu de pieds en "J" avec retour au centre du court

- Le mouvement se fait en arc de cercle, les épaules carrées, pour bien se préparer.
- Analyser d'abord chaque étape lentement en se concentrant sur le mouvement des pieds. Il faut que la jambe qui avance soit la bonne quand arrive la balle.
- Le schéma illustre le mouvement en "J" pour recevoir la balle.
- Les numéros 1 à 6 représentent les 6 emplacements principaux où le joueur frappe la balle.
- Les mouvements 1 à 4 sur le schéma sont essentiellement les mêmes. Par exemple, à partir du centre, déplacement en position 1 pour un droitier qui prend 3 pas:

- Au premier pas la jambe droite avance, au deuxième pas la jambe gauche avance en faisant autant que possible le début de l'arc de cercle vers la position 1.
- Le troisième pas est l'arrivée de la jambe droite en position 1 quand la jambe est avancée et les épaules sont carrées avec le mur latéral.
- Pour revenir au centre renverser l'ordre des trois pas.
- Pour aller en position 4, un droitier qui prend 3 pas commencera en avançant la jambe gauche et suivra le même modèle.
- Pour arriver en position 1 et 4 en prenant 4 pas partez de la jambe qui mène. Exemple: Pour les joueurs droitiers pour un revers, le premier pas est avec la jambe gauche. Les mouvements en position 2 et 5 sur le schéma sont essentiellement les mêmes. Par exemple: À partir du centre vers la position 2 un droitier prend deux pas.
- Le premier pas avec la jambe gauche vers la position 2 tout en faisant toujours face vers l'avant.
- Le deuxième pas avec la jambe droite croisée pour arriver à la position 2.
- Pour revenir au centre refaire les deux pas à l'envers.
- Pour arriver à la position 5, étant droitier et prenant 2 pas, commencer tout simplement avec la jambe droite et suivez le même modèle.



- Les mouvements vers les positions 3 et 6 sur le schéma sont essentiellement les mêmes. Par exemple, en partant du centre du court pour aller en position 3 un droitier prend 4 pas:

- Le premier pas avec la jambe gauche vers la position 3 est directement derrière le centre ce qui ouvre les hanches.
- Le deuxième pas avec la jambe droite continue droit vers le mur du fond.
- Le troisième pas avec la jambe gauche continue aussi droit que possible tout en courbant vers la position 3.
- Le quatrième pas avec la jambe droite arrive à la position 3 carrée avec le mur latéral.
- Pour revenir au centre, reprendre le mouvement à l'envers.
- Pour arriver à la position 6, un droitier prend 4 pas. Démarrer simplement avec la jambe droite et suivez le schéma.
- Une fois la séquence des pas devenue automatique, ajouter la raquette à la pratique.

Tuyau Prof: Encore une fois toute progression devrait être faite en augmentant la vitesse sans toutefois sacrifier la rectitude du jeu de pied. C'est très important!

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

Position avant



Position centre



Position arrière



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

- Il est temps de commencer à chronométrier les joueurs pour mesurer le temps nécessaire pour compléter les 6 sections en pratique.
- Ajouter un partenaire qui lâchera la balle une étape à la fois pour simuler un rallye.

Tuyau Prof: Imaginer un tapis de couloir (long et étroit) déroulé au centre du court. Le but serait de rester sur le tapis aussi longtemps que possible tout en faisant l'arc en "J" et en se déplaçant d'une section à l'autre du court pour revenir au centre.

6. Trouver, comprendre et se familiariser avec le plan d'évacuation de l'installation

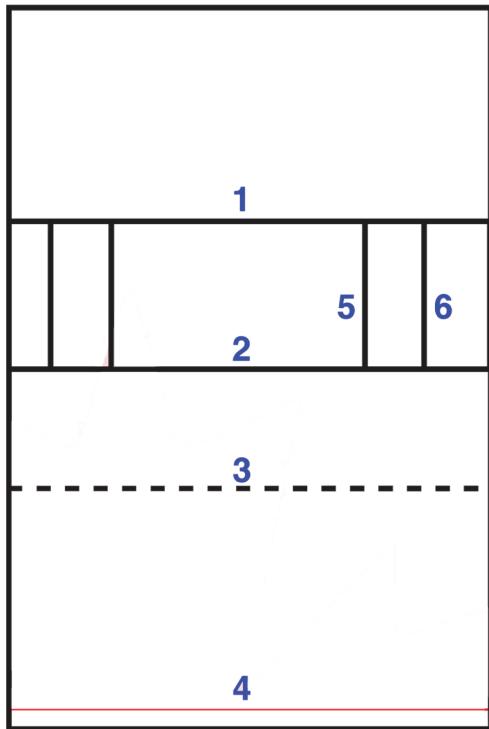
- Demander l'information pertinente au personnel des installations.
- Communiquer cette information en expliquant les schémas ou en faisant les manœuvres avec les joueurs.

Tuyau Prof: Expliquer le plan d'évacuation pendant la pratique et puis tester les joueurs une semaine ou deux plus tard. Cette information est évidemment très importante.

7. Comprendre les lignes du court

- Nommer et montrer chaque ligne.
- Expliquer le but de chaque ligne.

Tuyau Prof: Expliquer chaque ligne en début de pratique et pendant le réchauffement. Continuer la révision pour chaque classe ne serait-ce qu'une minute ou deux, pour être certain que les joueurs aient bien compris.



- 1** [Ligne de service rapide](#)
- 2** [Ligne courte](#)
- 3** [Ligne d'empietement](#)
- 4** [Ligne hors court](#)
- 5** [Ligne de la zone de service rapide](#)
- 6** [Zone de service des doubles](#)

(12 pieds de haut sur le mur arrière)

Pour des exercices fondamentaux additionnels, veuillez-vous référer à la boîte à outils de L'introduction à la compétition.

