Club de Pickleball de St-Eustache

Drills animées #2 - Le troisième coup

Horaire	Activités	Liens pour vidéos
9h00	**Réchauffement** (libre)	
9h15	**Retour sur l'activité précédente** : - Drill de dink en 8 (en parallèle et en croisé) 4 joueurs / terrain une balle - dink devant, dink croisé, dink devant, dink croisé - Après 5 min, inverser le sens du déplacement de la balle.	https://www.youtube.com/watch?v=tBTXiPcxFEY (drill présentée dans ce vidéo entre les minutages 5 :42 et 6 :52)
9h30	**Activité principale** : **Le troisième coup** : L'objectif du troisième coup est de faciliter la progression vers la ligne de la ZAC en frappant une balle du fond de terrain. Idéalement, le joueur qui le reçoit devrait hésiter entre prendre la balle à la volée ou la laisser rebondir. Le rebond de la balle doit rester plus bas que le filet (zone rouge ou jaune). **Notions** : Déplacement des pieds, position stable avant de frapper la balle, mouvement du bras et du corps en montant, mouvement similaire au dink, transfert de poids vers l'avant, coude et poignet inactifs mais relâchés, épaule reste basse, contact avec la balle légèrement devant soi, trajectoire de la balle en arc de cercle, balle tombe légèrement devant la ligne de la ZAC, Tension de prise de raquette : 4/10 **Drill :** 2 par 2 une balle par duo 1-Le donneur se place à la ligne de ZAC. Le joueur réalisant la drill se place en milieu de terrain. Le donneur frappe une balle facile sur le coup droit du joueur. Ce dernier retourne la balle près de la ligne de la ZAC. Faire 20 échanges et alterner. 2- Idem à 1, mais le joueur est positionné en fond de terrain. Le donneur reste à la ligne de ZAC.	https://www.youtube.com/watch?v=pD6eN7-lQKE

Réalisé par Marc Quevillon – Novembre 2021