

En tant qu'entraîneur(e), vous exercez une grande influence sur les athlètes que vous entraînez. D'une part, vous influez sur le développement de leurs habiletés et sur le plaisir qu'ils ou elles tireront du sport à longue échéance; d'autre part, vous jouez un rôle dans leur développement en tant qu'êtres humains. Il est donc important que vous ayez des ressources efficaces qui vous aident dans l'exercice de vos fonctions.

Dans le cadre d'un partenariat avec les organismes nationaux de sport, l'Association canadienne des entraîneurs a compilé les conseils suivants en entraînement.

Lancer et attraper la balle



La plupart des éléments du jeu exigent des aptitudes à lancer et à attraper la balle. Malheureusement, de nombreux entraîneurs n'enseignent pas les éléments de base qui permettent de développer les aptitudes nécessaires.

Lancer

- La qualité du lancer varie selon la prise, le mouvement du bras et le mouvement du corps

Prise

- L'index et le majeur sont près l'un de l'autre, sans être collés, et croisent les coutures
- Le pouce est sous la balle, entre les deux doigts, pour fournir un bon appui
- Il doit y avoir un petit espace entre la balle et la paume de la main. Les autres doigts sont légèrement fléchis et détendus sur le côté de la balle

Mouvement du bras et du corps

- Tournez l'épaule et les hanches vers la cible. Le poids du corps est vers l'arrière
- Le bras lanceur descend droit vers le sol au moment où le pied entreprend la foulée (jambe opposée au bras lanceur)
- Le bras lanceur s'allonge vers l'arrière. Le poids commence à passer vers la jambe avant
- Les épaules sont maintenues de niveau - le pied est posé au sol sur la plante du pied, les hanches commencent à se dégager
- Le poignet est en position pour le lancer, le coude est fléchi
- Les yeux sont fixés sur la cible, les hanches dégagées, le poids sur le pied avant
- La balle est relâchée légèrement devant et au-dessus de la tête
- Position de fin de mouvement - fléchir le dos

Attrapé

Lors de l'attrapé, la position du gant est déterminée par la position de la balle par rapport à la ceinture. Si la balle est par-dessus la ceinture, les doigts pointent vers le haut et si la balle est sous la ceinture, les doigts pointent vers le bas. Si la balle est à la hauteur de la ceinture, les bras sont un peu plus allongés pour amortir l'attrapé. Les doigts pointent vers l'avant.

La balle est attrapée, les bras détendus et allongés vers celle-ci. La balle doit être attrapée du côté du bras lanceur, les coudes fléchis. Les mains reviennent un peu en arrière pour absorber la force du relais. La main du bras lanceur pénètre le gant aussitôt que possible et saisit la balle en vue d'un lancer rapide. Vous devez insister sur l'importance de la rapidité du jeu de pieds qui permet au corps d'être en bonne position pour l'attrapé.

