

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.

Jeu au champ extérieur



Consacrez une partie de la séance d'entraînement aux techniques de champ extérieur. Ces techniques sont semblables aux techniques utilisées au champ intérieur.

Position

- La plupart des joueurs du champ extérieur adoptent une position où les pieds sont écartés d'environ la distance entre les épaules. Cette position est adoptée entre les lancers. Au moment où le lanceur lance la balle, le joueur de champ adopte une position accroupie. Le poids est déplacé sur la plante des pieds. En « position d'attente » finale, les orteils sont légèrement tournés vers l'extérieur et les mains ont quitté les genoux afin que le joueur puisse s'élancer dans n'importe quelle direction

Ballons

- Les joueurs du champ extérieur doivent tenter d'attraper les ballons des deux mains, à la hauteur des yeux. Les coudes sont fléchis et les mains sont légèrement ramenées vers le corps au moment de l'attrapé. En gardant la main du bras lanceur à proximité du gant, le joueur du champ extérieur profite de quelques instants de plus pour trouver la bonne prise (en travers des coutures). Si possible, attrapez tous les ballons face à la balle et par-dessus l'épaule de bras lanceur afin de pouvoir lancer la balle plus rapidement et avec plus de force

Coups en flèche

- Le joueur du champ extérieur doit jouer les coups en flèche de faible hauteur en pointant les doigts vers le bas. Le joueur doit se concentrer sur la balle et l'attraper des deux mains, si possible
- Pour se diriger vers une balle frappée à droite ou à gauche, on doit utiliser le pas croisé en pivotant sur la plante du pied le plus près de la direction de la balle et croiser l'autre pied devant

Roulants

- Pour capter les roulants au champ extérieur, la technique est la même qu'au champ intérieur. Lorsqu'il y a des coureurs sur les buts, le joueur du champ extérieur s'élance vers la balle mais reprend le contrôle de sa vitesse en ralentissant tout en adoptant la bonne position pour l'attrapé
- S'il n'y a personne sur les buts, le joueur du champ extérieur agit de façon plus conservatrice en s'élançant vers la balle mais en plaçant ensuite le genou opposé au gant sur le sol pour l'attraper. S'il s'agit d'un ballon, l'attrapé se fait des deux mains et le joueur ne quitte pas la balle des yeux tant qu'elle n'a pas été attrapée

Lancer

Les joueurs du champ extérieur doivent toujours lancer la balle par-dessus et tenir la balle en travers des coutures. Voici les étapes d'un bon lancer par-dessus.

- Après avoir attrapé la balle, le poids est mis sur la jambe pivot (du même côté que le bras lanceur)
- Le bras lanceur se dirige vers le bas. L'épaule avant et les hanches font face à la cible
- Le bras est complètement allongé vers l'arrière
- Le corps se déplace vers l'avant, vers la jambe avant. Le coude est relevé
- La balle est relâchée vers l'avant et au-dessus de la tête avec un fouetté du poignet vers le bas
- Le suivi se fait en ramenant le bras lanceur vers le bas, devant le corps

