

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 n° 1 au champ intérieur



Pour devenir un bon joueur de champ intérieur, il faut acquérir la bonne technique et chercher constamment à l'améliorer. Tous les joueurs peuvent améliorer leur jeu au champ intérieur en développant les techniques de base et en s'exerçant très fort pour améliorer leur jeu, chaque fois que l'occasion se présente.

Position de repos (entre les lancers)

- Position confortable et détendue, les pieds écartés d'une distance légèrement supérieure à la largeur des épaules et les mains posées sur les genoux
- Le tronc est fléchi vers l'avant. Les genoux sont légèrement fléchis
- Le poids est distribué également sur les deux pieds

Position d'attente

- Les mains quittent les genoux et sont placées devant le corps, les paumes vers le haut
- Le poids est placé sur la plante des pieds. Les orteils sont légèrement tournés vers l'extérieur
- Le joueur se balance d'un côté à l'autre ou marche vers l'avant

Position d'attrapé

- Attrapez la balle vers le milieu du corps
- Les pieds sont écartés d'une distance supérieure à la largeur des épaules, le pied du côté de la main qui porte le gant est placé devant
- Les genoux fléchis, allongez les bras vers la balle en gardant les coudes fléchis (le gant toujours en vue)
- Mettez le gant sous la balle
- Ne quittez pas la balle des yeux tant qu'elle n'a pas été attrapée

Technique du lancer

- Placez les doigts en travers des coutures larges
- Alignez les épaules et les hanches vers la cible et maintenez un bon équilibre
- Déplacez le bras lanceur droit derrière
- Pointez la balle loin de la cible (les doigts sur le dessus de la balle)
- Le mouvement du lancer doit représenter un cercle complet
- Déplacez-vous vers la cible lorsque le lancer est complété

