

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° 2 au champ intérieur



Attrapé des roulants à droite

- À partir de la position d'attente, penchez-vous vers la droite et pivotez sur la plante du pied droit
- La jambe gauche vient croiser devant et fait un pas vers la droite
- Continuez avec les conseils d'usage sur la position au champ intérieur

Attrapé des roulants à gauche

- À partir de la position d'attente, penchez-vous vers la gauche et pivotez sur la plante du pied gauche
- La jambe droite vient croiser devant et fait un pas vers la gauche
- Continuez avec les conseils d'usage sur la position au champ intérieur

Attrapé des chandelles

- Déterminez rapidement la trajectoire de la balle et courez vers l'endroit où elle tombera
- Courez sur la plante des pieds
- Si possible, attrapez la balle des deux mains, à la hauteur des yeux et par-dessus l'épaule du bras lanceur

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 former un cercle complet
- Déplacez-vous vers la cible lorsque le lancer est complété

