

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.

La course sur les buts



La course vers les buts est une des aptitudes les plus naturelles chez les jeunes joueurs. La plupart des jeunes joueurs aiment courir et sont en bonne condition physique. Par contre, plusieurs d'entre eux ne possèdent pas la bonne technique pour courir. Il incombe à l'entraîneur de corriger les erreurs de forme, d'enseigner les techniques de base de la course et de créer une attitude positive concernant les courses et les déplacements.

La forme

- Les bras se déplacent de l'arrière vers l'avant, et vice versa
- Les mains vont du niveau des hanches, lorsque le bras est à l'arrière, au niveau des épaules, lorsque le bras est à l'avant
- Le coureur doit fléchir légèrement le corps vers l'avant
- Il faut être détendu

Du marbre au premier but

- Le premier pas après avoir frappé la balle est fait en direction du premier but, avec le pied arrière
- Les trois premières enjambées sont courtes et rapides
- Courez en ligne droite vers le premier but
- Jetez un coup d'œil rapide vers l'arrière après avoir franchi 3 ou 4 pas, lorsque la balle est frappée vers la gauche ou au champ intérieur
- Courez au-delà du premier but et jetez un coup d'œil rapide par-dessus l'épaule droite pour savoir si la balle a été captée au premier but
- Courez toujours à fond de train

Du marbre au-delà du premier but

- Commencez à suivre une trajectoire en forme d'arc en territoire de fausse balle dès que vous savez que vous vous rendez au premier but
- Touchez le coin intérieur (c.-à-d. le coin gauche) avant du but avec un pied
- Ralentissez rapidement en effectuant des petits pas saccadés et finissez en mettant le poids sur le pied avant
- Soyez prêt à avancer au deuxième but si l'occasion se présente
- Revenez au coussin en ne quittant pas la balle des yeux

