

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.

## Exercices au champ intérieur



### Exercices de simulation (sans balle)

- Les joueurs s'alignent devant l'entraîneur et adoptent la bonne position au signal (c.-à-d., au repos, d'attente et d'attrapé)

### Croisé et attrapé (sans balle)

- Les jeunes commencent en position d'attente, effectuent un croisé (p. ex., se dirigent vers la droite ou vers la gauche), font trois ou quatre pas avant de glisser et adopter une bonne position d'attrapé. Recommencez l'exercice plusieurs fois dans une direction donnée avant de changer de direction

### Croisé, attrapé et lancer (sans balle)

- Comme l'exercice précédent mais avec l'ajout d'un lancer. Après avoir attrapé la balle fictive, le joueur simule un lancer fait correctement, en utilisant les pas sautés

### Exercice de roulant, en groupe (avec balle)

- Les joueurs sont divisés en trois groupes. Les balles sont roulées vers eux, tantôt à droite, tantôt à gauche. Chaque fois, on doit adopter la position d'attente, se démarquer pour attraper la balle et la lancer à l'entraîneur avant de prendre sa place à la fin de la ligne

### Exercice de la chandelle, en groupe (avec balle)

- Comme l'exercice précédent, sauf que la balle est lancée dans les airs, dans différentes directions

### Exercice avec partenaire (avec balle)

- Divisez les joueurs en groupes de deux lorsqu'ils auront atteint un niveau qui exige moins d'observation de la technique. Un partenaire lance des roulants ou des chandelles tout en évaluant les techniques d'attrapé de l'autre. Cet exercice permet de faire de nombreuses répétitions en peu de temps

### Exercice à mains nues

- Les exercices ci-dessus faits avec une balle peuvent être effectués à mains nues. Cette variante a deux objectifs : elle oblige les joueurs à utiliser les deux mains et à ramener légèrement les mains vers le corps lors de l'attrapé

