

*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 de lancer et d'attrapé



Ces exercices de base contribuent à améliorer la technique de jeu et les résultats au lancer comme à l'attrapé.

## Exercices de lancer

- Répartissez les joueurs en équipes de deux, en deux lignes, face à face, à environ 6 mètres de distance, en vous assurant qu'il y a suffisamment d'espace entre les joueurs sur la ligne. Après l'échauffement, la distance qui sépare les joueurs doit augmenter graduellement à mesure que les lancers deviennent plus longs et empreints d'une plus grande force. S'il s'agit d'un long relais, assurez-vous que les joueurs utilisent les pas sautés (3 pas avant le lancer, en commençant par la jambe opposée au bras lanceur. Par exemple, un droitier effectuerait des pas gauche-droite-gauche avant de lancer)
- Un autre exercice consiste à effectuer le lancer de la position assise, à genoux, sur un genou (le genou du côté lanceur est posé au sol). Cet exercice montre aux jeunes à bien tourner les hanches pour lancer (car il est alors impossible d'utiliser ses jambes)

## Exercice de prise

- Chaque joueur lance la balle dans les airs et l'attrape avec la main du bras lanceur, puis, s'assure de prendre la bonne prise avant de simuler un lancer

## Les pas sautés

- Chaque joueur a une balle. La balle est lancée dans les airs, devant le joueur qui doit l'attraper, faire un pas sauté et simuler un lancer

## Exercice sur cible

- Choisissez une cible sur votre partenaire (par exemple, la ceinture, la poitrine et le visage). Comptez un point pour chaque balle lancée avec précision vers la ceinture, deux points pour un relais vers la poitrine, et trois points pour une balle lancée à la hauteur du visage

## Exercices d'attrapé

- Mettez l'accent sur la bonne façon d'attraper la balle

## Exercices de déplacement latéral

- Les petits pas de côté rapides sont un excellent moyen de placer le corps en bonne position pour attraper la balle. Sans utiliser de balle, demandez aux joueurs de se déplacer rapidement sur le côté, vers la droite et vers la gauche, et de feindre un attrapé après trois pas, du côté lanceur du corps, en utilisant les deux mains

## Exercice du lancer en douceur

- Faites des échanges de balles à mains nues. Cet exercice oblige les jeunes à lancer des balles mollement et à ramener les mains vers l'arrière pour amortir l'impact de la balle à l'attrapé

