

*En tant qu'entraîneur(e), vous exercez une grande influence sur les athlètes que vous entraînez. D'une part, vous influencez 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.*

## Les éléments fondamentaux du coup de bâton



Frapper la balle est une technique difficile à perfectionner qui exige une excellente coordination oculo-manuelle. Les éléments fondamentaux ci-dessous vous permettront d'enseigner aux jeunes à bien frapper la balle.

### Choix du bâton

- Choisissez un bâton qui est facile à manipuler
- Le bâton doit convenir à la force physique et aux aptitudes
- La longueur et le poids du bâton doivent convenir au joueur
- La prise du bâton doit être confortable (ni trop grosse ni trop petite)

### Prise

- Le bâton doit être tenu à la base des doigts
- La prise doit être ferme mais détendue
- Les deuxièmes jointures de la main supérieure doivent être alignées avec les deuxièmes jointures de la main inférieure
- Améliorez le contrôle du bâton en « coupant » le bâton (en le saisissant un peu plus haut, vers la plus grosse extrémité)

### Position

- Les jeunes joueurs doivent adopter une position parallèle au marbre
- Les pieds doivent être à égale distance du marbre
- Les pieds doivent être écartés d'une distance égale à la largeur des épaules
- Les pieds doivent être suffisamment près du marbre pour permettre de couvrir tout le marbre

### Position d'attente

- Le poids est réparti uniformément sur les deux pieds qui sont écartés d'une distance légèrement supérieure à la largeur des épaules
- Le pied avant est légèrement tourné vers le lanceur, les genoux sont fléchis
- Les hanches demeurent face au marbre et les épaules sont parallèles au sol
- Éloignez les coudes du corps et placez les mains à la hauteur des épaules, devant l'épaule arrière
- Le bâton est à mi-chemin entre la verticale et l'horizontale
- Le bâton et la tête demeurent immobiles et les yeux sont rivés sur la balle

### L'élan

- Courte foulée vers le lanceur
- Les mains demeurent à l'arrière et l'épaule avant est rentrée
- Pivotez et poussez avec la jambe arrière en prenant un élan compact et rapide
- L'élan doit être complété et la balle frappée en s'appuyant fermement sur la jambe avant
- Effectuez un roulé des poignets au contact avec la balle et effectuez ensuite un suivi pour terminer l'élan

