

*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.*

## Contrôle du lancer



Les entraîneurs et entraîneuses ne peuvent pas s'attendre à des miracles de la part de leurs lanceurs et de leurs lanceuses car le contrôle n'est acquis qu'après plusieurs saisons d'entraînement et beaucoup de temps. Si les lanceurs et les lanceuses arrivent à développer un bon rythme et de bons lancers par le biais de l'entraînement, l'entraîneur ou l'entraîneuse devrait alors être en mesure d'éliminer tous les problèmes associés au contrôle.

Il est important que les entraîneurs et les entraîneuses décèlent et corrigent les erreurs de lancers chez leurs lanceurs et leurs lanceuses s'ils veulent leur faire perdre les mauvaises habitudes acquises. Il est important que l'entraîneur ou l'entraîneuse comprenne toute la technique du lancer avant d'en corriger les erreurs perçues. Vous trouverez ci-dessous quelques-uns des problèmes fréquents associés au contrôle ainsi que les moyens de corriger la technique.

### **Manque de concentration**

- Le lanceur ou la lanceuse doit choisir sa cible avant de prendre son élan et ne pas perdre cette concentration pendant le lancer. Appelez ce point important aux lanceurs et aux lanceuses pendant l'entraînement

### **Lancer en travers du corps**

- Dessinez une ligne imaginaire, du pied de poussée au centre du marbre. Le pied meneur doit retomber en ligne avec le pied pivot (sur la plaque)

### **Mauvais suivi**

- Vérifiez le transfert du poids et assurez-vous que la main du bras lanceur termine dans la bonne position. Ce mouvement peut être exagéré en exigeant que le lanceur ou la lanceuse touche son lacet de chaussure pour garantir que le mouvement termine très bas

### **Viser le marbre**

- Le lanceur ou la lanceuse ne doit pas "guider" la balle vers le marbre (comme si il ou elle lançait un fléchettes), de peur de rater celui-ci. Il est important de se concentrer, d'utiliser une action du bras fluide et de lancer fort. Le contrôle n'est efficace que si la balle a acquis une bonne vitesse

### **Précipiter le lancer**

- Le lanceur ou la lanceuse qui pousse contre le caoutchouc sans avoir atteint la position du pivot à l'équilibre ne pourra pas ramener son bras à temps et interrompra son rythme. Assurez-vous que les mains soient séparées avant que le poids ne soit transféré à l'avant
- Le contrôle est le résultat d'une bonne technique et d'un entraînement adéquat. La confiance est le résultat d'un contrôle réussi

