

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.

L'art du coup retenu



Le coup retenu est un élément fondamental du base-ball. En pratiquant la technique du coup retenu ce coup peut devenir une tactique offensive très rentable pour une équipe.

Il existe deux types de coups retenu : l'amorti sacrifice et l'amorti surprise (c.-à-d. pour tenter d'obtenir un coup sûr). L'amorti sacrifice est l'amorti le plus couramment utilisé.

Amorti sacrifice

- L'objectif est de déplacer un ou plusieurs coureurs au prochain but. On doit leur permettre de se rendre au prochain coussin sans nécessairement frapper un coup sûr, en utilisant une des deux méthodes suivantes : le pivot et le parallèle

Le pivot

- Le frappeur se place face au marbre, les pieds écartés de la distance des épaules
- Le frappeur est plus rapproché du lanceur que la normale (dans le rectangle du frappeur)
- Le pivot se fait sur les deux pieds lorsque le lanceur a amorcé son élan vers le marbre
- Le corps est penché vers l'avant (c.-à-d., face au lanceur). Les genoux sont fléchis et les bras sont détendus et allongés vers l'avant
- Le bâton est placé devant le marbre, légèrement de biais. Le bout du bâton est maintenu plus haut que les mains
- Le bâton est maintenu soûplement
- La main du dessus glisse le long de la prise et forme un V avec le pouce et les premiers doigts placés en dessous
- On doit descendre le corps en pliant les genoux pour frapper les balles lancées dans le bas de la zone des prises

Le parallèle

- Le frappeur déplace légèrement le pied avant vers l'extérieur en ramenant le pied arrière presque parallèlement au pied avant.
- Continuer avec les points 4 à 7 de la méthode du pivot
- Il faut faire attention de ne pas sortir un des pieds du rectangle du frappeur ou sur le marbre

Voici quelques conseils utiles pour réussir un amorti

- Il est important que le frappeur soit au devant du rectangle du frappeur afin d'avoir de meilleures chances de frapper la balle en territoire de jeu
- Les frappeurs ne doivent tenter d'amortir que les prises
- Les amortis sont rarement effectués lorsqu'il y a deux prises (un amorti qui devient fausse balle est déclaré une prise même si le compte est déjà de deux prises)
- Ne tentez pas de vous étirer pour rejoindre la balle car cela entraîne une chandelle ou un coup frappé trop fort
- Le frappeur ne doit tenter de partir rapidement vers le premier but qu'après avoir frappé l'amorti. Le but est de déplacer les coureurs et non de frapper un coup sûr au champ intérieur

