

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.

## Mise en pratique des séances d'entraînement de la défensive



La routine typique d'un entraînement de la défensive consiste en ce qui suit :

### Routine au champ extérieur

Les roulants sont frappés aux joueurs de champ extérieur, dans des zones qui exigent un lancer au deuxième but, au troisième but ou au marbre.

#### Lancers au deuxième but :

- Frapper la balle au joueur ou à la joueuse de champ gauche, près de la ligne de fausse balle.
- Frapper la balle au joueur ou à la joueuse de champ centre, au centre droit ou gauche.
- Frapper la balle au joueur ou à la joueuse de champ droit, près de la ligne de fausse balle.

#### Lancers au troisième but :

- Frapper la balle à la gauche ou à la droite du joueur ou de la joueuse de champ droit.
- Frapper la balle droit au centre et au champ droit.

#### Lancers au marbre :

- Frapper la balle à tous les joueurs et joueuses de champ (de façon à ce qu'ils courent vers la balle)
- Frapper des chandelles dans leur direction.

Les intercepteurs et les interceptrices sont en position pendant ces exercices. Après ces exercices, les joueurs et les joueuses de champ extérieur se rendent au champ centre pour s'entraîner à attraper des chandelles frappées par le lanceur, la lanceuse ou encore l'adjoint ou l'adjointe à l'entraîneur ou l'entraîneuse.

### Routine au champ intérieur

Cet exercice exige que les joueurs et joueuses fassent preuve des mêmes aptitudes qu'en situation de match. Affectez les joueurs et les joueuses à des positions au champ intérieur (sauf le lanceur ou la lanceuse). La balle est d'abord frappée au joueur ou à la joueuse de troisième but, qui l'attrape et la lance au joueur ou à la joueuse du premier but, qui la lance au receveur ou à la receveuse. Cet ordre est répété aux autres positions. La balle frappée au joueur ou à la joueuse de premier but est lancée au troisième but et ensuite au receveur. L'entraîneur ou l'entraîneuse reprend l'exercice au complet en frappant à la droite et à la gauche du joueur de champ. Après que le joueur ou la joueuse de premier but ait eu son tour, la balle est roulée vers le receveur ou la receveuse, près de la ligne du troisième but (première ronde), vers le monticule (deuxième ronde) et près de la ligne du premier but (troisième ronde). À chaque balle roulée, le receveur ou la receveuse doit courir pour capter la balle, l'attraper et la lancer au premier but.

- Après cet exercice, l'entraîneur ou l'entraîneuse frappe la balle de façon à créer un double jeu (c.-à-d., 5-4-3, 6-4-3, etc.) en suivant la même alternance.
- L'entraîneur ou l'entraîneuse frappe ensuite des chandelles, tant des fausses balles que des bonnes balles. Le but de cet exercice est de permettre aux joueurs ou aux joueuses de demander la balle et les laisser l'attraper. Le joueur ou la joueuse de champ intérieur lance ensuite la balle au premier but, sauf dans le cas du joueur ou de la joueuse de premier but qui lance au troisième but.
- L'entraîneur ou l'entraîneuse frappe ensuite la balle à la gauche, à la droite et directement vers le joueur ou la joueuse de champ intérieur qui doit lancer la balle au marbre pour des jeux au marbre.
- Les entraîneurs doivent avoir trois ou quatre balles à portée de la main pour s'assurer que l'exercice se déroule à bonne vitesse. S'il s'agit d'une séance d'entraînement, cet exercice sera suivi d'une courte réunion où il y aura échange de commentaires sur la séance d'entraînement et de l'information sur le prochain match ou la prochaine séance d'entraînement. Les joueurs et les joueuses auront l'occasion d'émettre leurs commentaires et de poser des questions.

