

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.

Entraîneurs et entraîneuses de buts



Le rôle principal des entraîneurs et entraîneuses du premier et du troisième buts consiste à donner des signaux et aider les coureurs et coureuses.

Entraîneur ou entraîneuse du premier but

- Encouragez et aidez le frappeur ou la frappeuse à se rendre au premier but
- Une fois que la balle est frappée, informez les coureurs et coureuses en ce qui a trait aux erreurs défensives, aux lancers d'une distance excessive ou aux balles qui traversent le champ intérieur
- Prenez place devant la boîte et dites au coureur : «court fort», «prend ton tour», «vas-y pour deux», etc.
- Il est souhaitable d'utiliser des signaux de bras et des ordres verbaux
- La meilleure façon de diriger le coureur ou la coureuse est de faire des signaux avec les bras
- Coureur au premier but - tenez compte de la manche, du nombre de retraits, du compte au bâton, de la marque, des capacités du frappeur ou de la frappeuse, du mouvement de prise à contre-pied, de la position et des aptitudes des joueurs défensifs, de tout jeu offensif signalé, du moment où le coureur ou la coureuse doit toucher le but ou se rendre à mi-chemin, de ce que le coureur ou la coureuse doit faire lors d'un roulant ou d'un coup en flèche, et de la vitesse du coureur ou de la coureuse
- Coureur au premier but - l'entraîneur ou l'entraîneuse doit se placer dans la boîte, selon l'endroit où est placé le joueur ou la joueuse de premier but. Si l'entraîneur ou l'entraîneuse suit le coureur ou la coureuse, il ou elle doit prendre place devant la boîte et surveiller le mouvement de prise à contre-pied du joueur de premier but. Si le joueur ou la joueuse de premier but retient le coureur ou la coureuse en se placant près du coussin, l'entraîneur ou l'entraîneuse doit alors se placer derrière le coussin et étudier le geste du lanceur ou de la lanceuse vers le premier but

Entraîneur ou entraîneuse du troisième but

- Dès que le coureur ou la coureuse quitte le premier but, ce joueur ou cette joueuse devient la responsabilité de l'entraîneur ou de l'entraîneuse du troisième but
- Il est souhaitable d'utiliser des signaux de bras et des ordres verbaux
- Levez les bras dans les airs, les paumes vers l'extérieur pour arrêter les coureurs ou les coureuses et leur indiquer de ne pas glisser
- Pour donner le signal de la glissade, abaissez les bras, les paumes tournées vers le bas
- Placez-vous près du coussin pour les jeux serrés au troisième but
- Si le jeu n'est pas serré, déplacez-vous vers le marbre pour mieux observer le jeu qui se développe tout en gardant l'oeil sur le coureur ou la coureuse
- Si le coureur ou la coureuse continue vers le marbre, pointez vers le marbre d'une main tout en faisant une rotation de l'autre bras
- La meilleure façon de diriger le coureur ou la coureuse est de faire des signaux avec les bras
- Gardez le coureur ou la coureuse au courant du jeu
- Donnez des signaux au frappeur ou à la frappeuse

