

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.

## Exercices d'attrapé



### Clin d'œil

- Demandez au receveur ou à la receveuse de porter un masque et de se placer à genoux devant vous. Prenez plusieurs balles et lancez-les doucement sur le masque. Le receveur ou la receveuse doit essayer de ne pas cligner des yeux pendant cet exercice. Cet exercice permet d'éliminer les clignements et les sursauts machinaux lorsque le frappeur ou la frappeuse prend son élan pour frapper

### Blocage des lancers qui touchent le sol

- Le receveur ou la receveuse lance 10 balles dans la terre à un autre receveur ou receveuse portant l'équipement complet. Changez de position. Utilisez des balles en caoutchouc mousse jusqu'à ce que les jeunes aient atteint le niveau de confiance désiré et développé les aptitudes nécessaires au jeu

### Lancer

- Laissez le receveur ou la receveuse lancer au moins 10 à 20 balles au deuxième but. Assurez-vous que le receveur ou la receveuse est derrière le marbre au cours de l'exercice. Demandez à un autre joueur ou joueuse de lui lancer la balle afin qu'il ou elle puisse s'entraîner à attraper la balle et régler leur prise

### Chandelles

- Répartissez les joueurs et les joueuses en paires pour faire cet exercice. Le receveur ou la receveuse (en équipement complet) adopte la position de réception tandis que l'autre receveur ou receveuse, l'entraîneur ou l'entraîneuse lance la balle dans les airs ou la frappe avec une raquette de tennis. Au cours de cet exercice, le receveur ou la receveuse doit s'entraîner à exécuter toutes les techniques nécessaires pour attraper les fausses balles

