

*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 de frappe n° 1



### Rotation de la hanche

- Les joueurs adoptent une position où le pied d'enjambée est dirigé vers l'avant et le pied pivot vers l'arrière
- Les deux bras sont fléchis et les mains reposent devant les hanches
- Placez un bâton à l'horizontale, derrière le bas du dos de façon à ce qu'il ressorte par l'ouverture entre le torse et le bras plié (le bâton repose dans le creux de chaque bras)
- Les joueurs tournent les hanches vers la gauche et vers la droite, en gardant le dos droit et en pivotant sur le pied arrière
- Cet exercice a pour but de maximiser la poussée et le pivot du pied arrière et développer une rotation « rapide » des hanches

### Exercice du pas

- Les joueurs s'entraînent à effectuer un petit pas vers l'avant
- Gardez les mains vers l'arrière, n'exécutez pas d'élan du bâton

### Simulation de l'élan

- Tout le monde s'entraîne à frapper comme si la balle avait été lancée
- Les joueurs doivent adopter la bonne position d'attente avant de frapper

### Exercice avec le support

- Permet aux frappeurs de perfectionner leur élan
- Les joueurs s'exercent à frapper la balle sur le support, sous la supervision de l'entraîneur
- Si la technique n'est pas correcte, l'élan doit alors être corrigé
- Placez le support devant une clôture ou un filet d'arrêt et faites frapper la balle dans la clôture

