

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.

Technique du lancer



Nota : La technique est généralement rédigée pour les personnes droitrières. Les personnes gauchères doivent inverser les directives, si nécessaire.

Position

- Les deux pieds sont posés sur la plaque (la partie de la chaussure située entre la semelle et le talon doit toucher le rebord avant du caoutchouc ou le pied d'enjambée doit être derrière le caoutchouc)
- On doit adopter une position confortable, les épaules et les hanches face au marbre
- Un lanceur droitier placera son pied droit du côté droit de la plaque)
- On s'appuie légèrement plus sur le pied droit
- La balle peut être placée dans le gant ou dans la main lanceuse

Élan et pivot

- Ramenez les mains vers le haut et reculez le pied meneur derrière le caoutchouc pour créer du rythme et de la vitesse
- Les mains peuvent être élevées à n'importe quelle hauteur au niveau de la tête ou demeurer ensemble
- Le pied pivot tourne de 90° afin que le pied soit bien placé le long du rebord avant du caoutchouc
- Le pied meneur monte droit dans les airs pour former un angle de 90° par rapport à la cuisse et le dessus du monticule
- La tête demeure au-dessus du pied pivot pour garder le poids au-dessus de la jambe pivot et ainsi maintenir l'équilibre

Poussée

- De la position d'équilibre, la jambe pivot fléchit davantage et le corps descend pour amorcer la poussée. La jambe meneuse est lancée en avant vers le marbre tandis que la jambe pivot pousse contre le rebord avant du caoutchouc

Pas

- Le pied meneur doit retomber à plat au sol, et les orteils doivent pointer vers le marbre
- Le genou meneur doit fléchir à l'impact pour absorber le transfert de poids de la poussée
- Dès que le pied touche le sol, la rotation des hanches s'amorce pour permettre au corps de pencher vers l'avant

Le suivi

- Le bras meneur (du gant) effectue une rotation vers l'intérieur et vers le bas, revenant vers le corps entre le cœur et les hanches
- Le bras lanceur continue son mouvement jusqu'à la pleine extension
- Le pied pivot revient doucement au sol, plaçant le corps face au marbre, dans une excellente position pour attraper la balle
- Alignez le menton au marbre pour maintenir l'équilibre et l'extension du côté avant

Mouvement du bras

- Le bras doit se déplacer d'un mouvement régulier et détendu pour assurer un bon rythme

L'accélération du bras lanceur

- Une fois que le bras lanceur est en extension complète, la main est ramenée vers l'avant à la hauteur de la tête, au-dessus de l'oreille, la paume tournée vers le haut, après le coude et le poignet. Au moment où la balle est relâchée devant la tête, le poignet et les doigts tirent vers le bas pour lui conférer une rotation et une vélocité maximales

Le suivi

- Une fois que la balle a été relâchée, le bras est ramené vers le bas, en travers du corps jusqu'à l'extérieur du genou gauche

