

*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.*

## Types de lancers : balle courbe



Il est difficile de lancer une bonne balle courbe par-dessus qui entraînera une prise. L'entraîneur ou l'entraîneuse doit donc connaître à fond la bonne rotation et la technique pour être en mesure de l'enseigner.

- Le lanceur ou la lanceuse tente de conférer à la balle une vitesse de rotation maximale qui entraînera une chute brusque et rapide de la balle. Plus la rotation est rapide et la vitesse de lancer est lente, plus la balle se démarquera de la trajectoire qu'emprunte habituellement une balle rapide. Au moment où le bras monte par-dessus l'épaule, la paume de la main tourne vers l'oreille et le poignet fléchit légèrement vers l'intérieur. Le bras est ensuite propulsé vers l'avant et vers le bas pour entreprendre le suivi. La balle est saisie entre le pouce et les deux premiers doigts de la main. Les deux autres doigts sont repliés sous la balle. L'index et le majeur sont ensemble et le majeur exerce une pression contre la balle. La balle est pincée entre le pouce et le majeur, qui doit reposer sur une couture. Le coude demeure élevé et passe devant la tête avant le poignet et la balle. Au moment du décrocher la lancer, les doigts (index et majeur) de la main passent au-dessus de la balle, grâce à une flexion du poignet. Le mouvement du pouce et du majeur ressemble à un claquement des doigts qui fait rouler la balle vers l'avant, par-dessus l'index
- Il est recommandé de lancer la balle à courte distance lors de l'apprentissage de la balle courbe et de concentrer les efforts des lanceurs et des lanceuses uniquement sur la rotation de la balle. Ils pourront augmenter la distance du lancer à mesure qu'ils se familiariseront avec la nouvelle sensation

