

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.

La pratique du coup de bâton



- Le segment le plus populaire des pratiques est l'entraînement au bâton. Frapper la balle est le seul élément du jeu commun à tous les joueurs. Au cours d'une séance d'entraînement au bâton bien planifiée, les entraîneurs peuvent travailler à améliorer des aptitudes précises (p. ex., l'attrapé, la course vers les buts)
- Placez un ou deux joueurs dans le cercle d'attente. Le reste de l'équipe est au champ, frappe des balles des roulants au champ intérieur, des ballons au champ extérieur ou récupère les balles
- Les joueurs du champ extérieur frappent ensemble pour permettre aux joueurs du champ intérieur de travailler en équipe (et vice versa)
- L'équipe doit respecter les consignes à la lettre pendant l'entraînement, prendre les mesures de sécurité nécessaires et profiter pleinement du temps consacré à l'entraînement
- Les lanceurs sont des frappeurs fungo et se placent près du marbre, dans la partie arrière du territoire de fausse balle pour se protéger contre les balles frappées par le frappeur
- Les frappeurs fungo ne frappent les balles vers les joueurs du champ intérieur qu'après que la balle frappée les ait dépassés ou ait été frappée dans une autre direction
- La balle fungo est la seule balle qui peut être lancée à un autre joueur du champ intérieur. Les balles lancées ne peuvent pas être utilisées à cette fin
- Les frappeurs fungo se placent soit derrière le premier ou le troisième coussin pour frapper des ballons aux joueurs du champ extérieur (en général, 2 joueurs de champ prendront les ballons fungo tandis que les autres s'occuperont des balles frappées)
- Les lanceurs récupèrent à tour de rôle les balles pour le lanceur désigné pendant la séance d'entraînement au bâton. Les joueurs font rouler toutes les balles au récupérateur qui les remet au lanceur. La position la plus sûre pour cette personne est derrière le deuxième but, sur le gazon du champ intérieur
- Exercez-vous à courir vers les buts en transformant le frappeur en coureur au premier but pour le frappeur suivant. Ce coureur peut alors s'entraîner à avancer sur des balles frappées ou les amortis du frappeur. Cela permet aux joueurs d'acquérir de bonnes techniques de départ et de course vers les buts
- Les receveurs agissent comme arbitres en annonçant les lancers, que le frappeur essaie ou non de frapper la balle. Cela permet au frappeur de se familiariser avec la zone des prises et l'encouragement à s'élancer davantage. Les receveurs peuvent en profiter pour améliorer leurs techniques d'attrapé
- Les lanceurs deviennent très importants pendant ces séances d'entraînement car ils peuvent travailler au monticule, faire face au joueurs et ainsi simuler une situation de match

