

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.

# Le receveur - 1re partie



La position de receveur ou de receveuse est une position difficile. Tout jeune athlète qui désire devenir un bon receveur ou une bonne receveuse doit maîtriser les techniques de base.

## Position

- Le receveur ou la receveuse adopte la position de signal, et la position de réception ou d'attente

## Position de réception

- Le receveur ou la receveuse se place directement derrière le marbre et face au lanceur ou à la lanceuse
- Les pieds sont côte à côte (et non un devant l'autre) et écartés de la largeur des épaules
- Le poids est distribué également sur la plante des pieds, et le dos est droit
- Allongez confortablement la main gantée vers le lanceur ou la lanceuse en gardant le coude légèrement fléchi
- Placez la main gantée à angle en fléchissant le poignet de façon à placer la paume du gant vers le lanceur ou la lanceuse
- Placez la main gantée au milieu du marbre, juste au-dessus des genoux du frappeur ou de la frappeuse
- S'il n'y a personne sur les buts, on doit alors capter la balle d'une main et protéger la main du bras lanceur en la plaçant derrière son dos ou sa jambe droite

## Position de signal

- Position confortable et détendue, le corps face au lanceur ou à la lanceuse, et le poids réparti uniformément sur la plante des pieds
- Les cuisses reposent contre les mollets. Les pieds et les genoux sont confortablement écartés et le dos est droit
- Après avoir donné le signal, adoptez la position de réception

## Signaux

- Utilisez des signaux simples, comme un doigt pour la balle rapide, deux pour une balle courbe et trois pour un changement de vitesse

## Réception du lancer

- Adoptez une position basse pour ne pas nuire à la visibilité de l'arbitre
- Attrapez la balle, le bras allongé confortablement et en position détendue
- Absorberez la force du lancer en ramenant légèrement le gant vers l'arrière lors de l'impact
- Attrapez la balle le plus près possible du marbre et ne la quittez pas des yeux tant qu'elle ne reposera pas au fond du gant
- Si la balle est par-dessus les genoux du frappeur ou de la frappeuse, attrapez-la en pointant les doigts vers le haut
- Si la balle est sous les genoux, attrapez-la en pointant les doigts vers le bas
- Essayez de ne pas digner des yeux lorsque le frappeur ou la frappeuse prend son élan pour frapper la balle

## Blocage des lancers qui touchent le sol

- Mettez-vous à genoux, face à la balle
- Gardez les hanches et les fesses basses
- Mettez le gant (la paume dirigée vers l'avant et le pouce sur le côté de la main - ne pointant pas vers l'avant) entre les genoux, et la main nue derrière celui-ci, en formant un poing
- Les deux bras sont légèrement fléchis et ramenés sur les côtés du corps. Le menton est rentré
- Gardez le corps en position arrondie vers l'avant pour garder la balle devant le corps
- Gardez l'œil ouvert et ne quittez pas la balle des yeux

