

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 - 2e partie



Lancer

Mettez l'accent sur les facteurs suivants dans le cas de jeunes receveurs ou receveuses qui lancent la balle vers le but:

- Ayez un bon équilibre
- Saisissez bien la balle
- Lancez la balle de votre mieux
- La technique du lancer est fondée sur une approche à deux pas. Toutefois, il est recommandé que les jeunes receveurs et receveuses utilisent l'approche à trois pas (telle qu'enseignée aux joueurs et joueuses de champ intérieur ou extérieur) jusqu'à ce que leur bras soit suffisamment formé pour lancer avec précision après n'avoir fait que deux pas

Méthode à trois pas (lancers de la main droite)

- Tout en gardant le corps le plus compact possible et les genoux fléchis pour pousser avec le maximum de force, déplacez-vous rapidement dans la direction du lancer, en partant du pied gauche
- La jambe droite est plantée et utilisée comme pivot pour tourner légèrement le corps
- Pointez l'orteil de la jambe gauche directement vers la cible. Prenez votre appui et lancez devant en utilisant le corps et le bras
- Regardez la balle et ensuite la cible
- Lancez par-dessus en saisissant la balle en travers des coutures et amorcez le lancer en fléchissant le bras derrière l'oreille

Toucher le coureur ou la coureuse

- Pour toucher le coureur au marbre, on doit placer les deux talons sur le bord du marbre. Le pied gauche demeure en contact avec le coin du marbre et le pied droit est utilisé dans les déplacements pour capter la balle. En attrapant la balle, le receveur ou la receveuse pose le genou gauche au sol, bloquant ainsi le marbre au coureur ou à la coureuse. La balle est saisie fermement avec la main nue et maintenue solidement au fond du gant. S'il y a glissade, le receveur ou la receveuse met le gant dans la trajectoire de celle-ci et touche le coureur ou la coureuse du gant. S'il n'y a pas de glissade au marbre, le coureur ou la coureuse doit être touché à la taille

Attrapé des chandelles

- Si la chandelle peut être attrapée aux environs du marbre, le receveur ou la receveuse doit tourner le dos au champ intérieur. Le mouvement de rotation donné à la balle par le bâton la ramènera vers le champ intérieur lorsqu'elle s'approchera du sol. Par conséquent, le receveur ou la receveuse aura plus de facilité à attraper la balle en s'approchant de la balle qu'en la poursuivant. Dès que la balle est frappée, le receveur ou la receveuse doit retirer son masque pour trouver la balle. Après s'être déplacé vers la zone de jeu, on doit lancer le masque dans la direction opposée pour attraper la balle. La façon la plus sûre d'attraper la balle consiste à utiliser les deux mains et la même technique qu'un joueur ou une joueuse de champ extérieur. Si la chandelle est frappée au champ intérieur, à quelque distance du marbre, laissez les joueurs et joueuses du champ intérieur capter la balle

