

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.

Les signaux



Le rôle principal de l'entraîneur ou de l'entraîneuse du troisième but est de donner les signaux au frappeur ou la frappeuse. L'entraîneur ou l'entraîneuse doit connaître les capacités de ses joueurs et joueuses. S'il s'agit de jeunes joueurs et joueuses, utilisez des signaux simples et limitez-en la quantité. Si les joueurs et les joueuses sont plus âgés et plus connaissant, ajoutez d'autres signaux pour couvrir les situations et les jeux. Quel que soit le système choisi, assurez-vous que tous les joueurs et joueuses le comprennent à la perfection.

La plupart des signaux sont ratés parce que les joueurs et les joueuses ne regardent pas l'entraîneur ou l'entraîneuse au bon moment. Les frappeurs et les frappeuses doivent regarder l'entraîneur ou l'entraîneuse juste avant que celui-ci ou celle-ci ne pénètre dans la boîte ou immédiatement après le lancer. Les coureurs et les coureuses doivent regarder en même temps que les frappeurs et les frappeuses afin de savoir ce qui va se passer. Les coureurs et les coureuses doivent être sur le coussin lorsqu'ils regardent l'entraîneur ou l'entraîneuse pour éviter d'être pris à contre-pied.

Le système de signaux le plus courant comprend un indicateur ou une clé. Ce système permet de signaler toute une routine mais rien n'est officiel tant que l'indicateur ou la clé n'a pas été donné. En général, le signal effectué après l'indicateur ou la clé est le signal qui indique la tactique à employer. Voici un exemple de ce système :

- Clé ou indicateur Toucher le visage avec la main droite
 - Sacrifice/amorti Main droite à la casquette
 - Vol Main droite à l'oreille
 - Laissez-passer Main droite au bras gauche
 - Frappe et court Main droite à la poitrine
 - Feu vert pour s'élancer Main gauche au bras droit (à la discrétion du frappeur ou de la frappeuse)
-
- Exemple de routine de signal : Main droite à l'oreille / main gauche au bras droit / main droite à la poitrine / toucher le visage avec la main droite / main droite à l'oreille / main droite à la casquette
 - Le signal dit de voler le but. Bien que l'entraîneur ou l'entraîneuse ait donné de nombreux signaux, le seul signal valide est celui qui suit immédiatement l'indicateur ou la clé.

