

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 rapide et changement de vitesse



Une entraîneure ou un entraîneur bien informé n'enseignera aux pré-adolescents et aux pré-adolescentes que la balle rapide car celle-ci renforce le bras et aide à développer du rythme et du contrôle. Il faut attendre un peu avant d'enseigner les mérites des tirs à effet. Commencez par le changement de vitesse et passez ensuite à la balle courbe, à mesure que la technique des jeunes s'améliore et lorsque leur niveau de maturation physique le permettra. Règle, générale, on ne devrait pas enseigner la balle courbe aux jeunes avant l'âge de 14-15 ans. Les joueurs et les joueuses tenteront inévitablement d'apprendre la balle courbe (avant le temps) de leur propre chef mais cette pratique ne doit pas être encouragée pendant les séances d'entraînement et les matchs.

Balle rapide

- Une bonne balle rapide est le résultat d'une bonne technique et d'un lancer souple et rythmé. L'atteinte d'un contrôle et d'une vélocité maximums variera en fonction de :
 - Une action du corps et des jambes efficace;
 - Une bonne poussée de la jambe pivot;
 - Un fouetté rapide du coude, du poignet et des doigts; et
 - Un suivi réussi
- La balle doit être tenue confortablement vers le bout des doigts et non serrée dans le creux de la main. La prise doit être ferme mais non serrée. La balle doit être lancée par-dessus la tête et tenue en travers des coutures

Changement de vitesse

- Le changement de vitesse a comme but de perturber le rythme du frappeur ou de la frappeuse et de l'obliger à affecter son synchronisme. Le secret de ce lancer est de réduire la vélocité de la balle sans avoir l'air de modifier le mouvement du lancer. Au lieu d'effectuer un mouvement explosif vers l'avant, le lanceur ou la lanceuse doit tenter de traîner le pied pivot au lieu de le lever pour l'amener vers l'avant
- La balle peut être lancée à l'aide de deux, trois ou quatre doigts et le pouce qui tiennent la balle dans la main. Les doigts pointent vers le haut au moment de relâcher la balle, de sorte que le bout des doigts ne touche pas la balle. Le poignet demeure raide ou bloqué, sans fouetter vers le bas. On doit exagérer le suivi vers le bas afin d'éviter de commettre l'erreur de lancer la balle trop haut dans la zone des prises

