

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 vol de but



Avant de prendre la décision de voler un but, l'entraîneur doit tenir compte des points suivants:

- Quelles sont les habiletés du coureur?
- Est-ce que le lanceur lance rapidement au premier but?
- Est-ce que le frappeur peut aider le coureur à se rendre au prochain but?
- Le vol en vaut-il le coup?
- La situation est-elle propice au vol de but?

Vol du deuxième but

- Prendre un bon départ sur le lanceur : Un bon coureur peut prendre un bon départ sur le lanceur en étudiant ses mouvements. Si le lanceur amorce son mouvement en effectuant un mouvement vers le frappeur, le lanceur se doit d'effectuer son lancer sinon l'arbitre annoncera une feinte non réglementaire. Dès que le coureur voit le lanceur entreprendre un mouvement vers le marbre, c'est le moment ou jamais de se mettre à courir

Pas croisé

- Lorsque le coureur décide de partir, il doit effectuer un pivot sur le pied droit et un croisé de la jambe gauche. Les coureurs qui s'élancent vers le deuxième but doivent amener le bras gauche vers le prochain but au moment d'entreprendre le croisé. Le mouvement du bras fait tourner le corps et leur permet de faire une bonne première enjambée avec le pied gauche. Le poids est lancé vers l'avant et les jambes travaillent fort

Coup d'œil

- On doit jeter un coup d'œil vers le marbre après avoir fait quelques pas afin de décider s'il faut retourner au premier but (dans le cas d'un coup en flèche ou d'un ballon), glisser au deuxième ou essayer de se rendre au troisième but (balle passée ou coup sûr)

Vol du troisième but

- Il est plus facile de voler le troisième but que le deuxième but. De plus, si le frappeur est droitier, cela compliquera davantage la tâche du receveur. Il est plus facile pour le coureur de marquer des points à partir du troisième but mais si le joueur est retiré, toute possibilité de point est alors éliminée. C'est la raison pour laquelle la plupart des entraîneurs aiment que le coureur demeure au deuxième but

