

Organisation d'une séance d'entraînement efficace

Mieux vaut planifier une seule séance efficace par semaine pour ses joueurs plutôt que plusieurs mais mal organisées. Ici, on y va pour la qualité sur la quantité de manière à préserver l'intérêt de nos jeunes joueurs à venir s'exercer sur le terrain. Ce n'est qu'une fois ce principe maîtrisé que nous vous invitons à multiplier vos entraînements.

Voici donc quelques conseils qui vous aideront à planifier et mener vos séances d'entraînement.

- Arrivez tôt à la séance et insistez pour que les joueurs arrivent à l'heure prévue.
- Répartissez les responsabilités avec vos adjoints. Cela vous permettra d'accorder une attention individuelle à chacun des jeunes et de les garder actifs et impliqués.
- Les exercices éducatifs et autres activités doivent être de courte durée, habituellement de 5 à 10 minutes chacun.
- Assurez-vous que les jeunes soient en contact avec la balle le plus souvent possible : lancer, attraper, relayer et frapper. Dans une partie, un joueur peut avoir que quatre ou cinq occasions de frapper ou d'attraper la balle. Ce sont donc les séances d'entraînement qui leur fournissent la meilleure occasion de s'améliorer.
- Placez les exercices éducatifs et activités les plus difficiles en début de séance.
- Mettez continuellement les joueurs au défi en augmentant la difficulté des exercices, une fois qu'ils ont maîtrisé les plus faciles.
- Placez tous vos joueurs sur le même pied d'égalité et accordez une grande importance aux commentaires positifs. Essayez de parler à chaque joueur individuellement à chaque séance d'entraînement.

Assurez-vous d'inclure les éléments suivants à chaque séance d'entraînement :

Échauffement : Une course lente ou des activités d'échauffement, suivies d'exercices d'étirement à faible intensité, aideront les joueurs à se préparer aux exercices plus vigoureux qui suivront.

Lancer et attraper la balle : Chaque séance devrait inclure une période de temps destinée à améliorer ces techniques, la justesse des relais ainsi que la force du bras.

Habiletés défensives : Toutes les habiletés défensives requises au cours d'une partie devraient être pratiquées régulièrement. Elles comprennent les déplacements vers la balle, capter les roulants, attraper des ballons et effectuer des relais.

Pratique au bâton : Pour que cette portion de la séance soit efficace, les joueurs doivent se rendre à diverses stations où l'on utilisera un support ou « tee », où l'on frappera des balles lancées mollement, et où l'on effectuera même un entraînement « réel » où un entraîneur lance la balle d'une distance de 8 à 9 mètres.

Course autour des buts : Les courses et les relais sont des exercices qui contribuent au développement d'une bonne technique de course. Les exercices de course, du marbre au premier but ou d'un but à l'autre, devraient faire l'objet de l'entraînement. Certains éléments de course peuvent aussi être utilisés au cours de la pratique au bâton.

Retour au calme : À la suite d'une séance d'entraînement, il est important d'effectuer des exercices d'étirement à faible intensité ou une course lente afin de favoriser le retour à une fréquence cardiaque et une température corporelle normale chez vos athlètes.