

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 ou en gymnase. 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 bien **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 diminuera votre charge de travail et vous permettra d'accorder une **attention individuelle** à chacun des jeunes et de les **garder actifs et impliqués**. Mieux vaut un ratio 4 entraîneurs/15 enfants que 1 pour 15.
- Les exercices éducatifs et autres activités doivent être de **courte durée**, habituellement de **5 à 10 minutes** chacun.
Apprenez à travailler par **ateliers** et par **petits groupes**
- 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**.

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

1.Échauffement

Des activités d'échauffement : exercices d'étirement ou d'agilité, différentes formes de course (avec ou sans balle), plyométrie, jeux, etc.) aideront les joueurs à bien se préparer pour la pratique. Des **activités liées au baseball** sont à conseiller. Maximum **15 minutes**.

2. Habilités défensives

2.1. Lancer et attraper la balle : Chaque séance devrait inclure une période de temps destinée à améliorer ces 2 techniques, la justesse des relais ainsi que la force du bras. Toujours débiter à se lancer sur **de courtes distances** et s'éloigner progressivement.

2. 2 Jeux défensifs : 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**.

Des **exercices spécifiques** aux **différentes positions** sur le terrain (receveur, lanceur, voltigeur, 3^e but etc...) sont à encourager.

3. Habilités offensives

3.1 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 « T-Ball », où l'on frappera des balles lancées **mollement** (soft toss) et où l'on effectuera même un entraînement « réel » où un entraîneur lance la balle d'une **distance rapprochée**. Le pratique au bâton devrait permettre au joueur de **corriger** ses lacunes et de le mettre en **confiance**.

3. 2 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. Aussi sous forme d'une compétition, la course devient plus intéressante.