

# PARCOURS COMPÉTITION – INTRODUCTION

[Stades Apprendre à s'entraîner / S'entraîner à s'entraîner]

## FONDATIONS POUR ENTRAÎNEURS DE SOFTBALL - PARTIE 2\*

\*La partie 1 doit être complétée avant d'accéder à la partie 2.

TOTAL: 60-90 MINS

## FORMATIONS COMPÉTITION – INTRODUCTION DE SOFTBALL

### FIN DE SEMAINE #1

1. Prise de décisions éthiques
2. Habiletés fondamentales du softball
  - a. Échauffement dynamique
  - b. Lancer
  - c. Récupérer la balle
  - d. Bâton
    - Amortis (sacrifice et coup filé)
  - e. Le lanceur
  - f. Course sur les buts
    - Sliding
3. Planification de l'entraînement
4. Règlements de base
5. Stratégie offensive
6. Signaux

TOTAL: 13 HRS

### FIN DE SEMAINE #2

1. Enseignement et apprentissage
2. Jeu positionnel et habiletés
3. Principes défensifs et principes offensifs
4. Stratégies défensives et offensives
5. Analyse de la performance
6. Entraînement pratique

TOTAL: 13 HRS

FORMÉ(E)

## COMPÉTITION – INTRODUCTION

Évaluation en ligne

1. Prise de décisions éthiques

+  
+  
PORTFOLIO DE L'ENTRAÎNEUR(E)  
[Tâches variées]  
ÉVALUATION SUR LE TERRAIN  
[Séance d'entraînement]

=

CERTIFIÉ(E)



Programme national de certification des entraîneurs