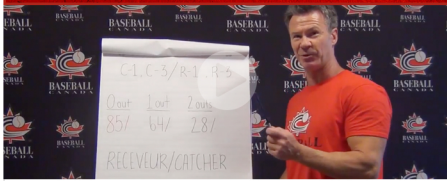


## SITUATION DE COUREURS AU 1ER ET AU 3E BUTS



Ce vidéo explique la raison pour laquelle il faut encourager le receveur à lancer sur une situation de coureurs au 1er et au 3e buts.

## BOISSONS ÉNERGISANTES



Quelles sont les conséquences des boissons énergisantes sur les performances des athlètes ? Apprenez pourquoi elles ne sont pas recommandées dans la vidéo suivante.

## PORT DU MANTEAU PAR LE LANCEUR



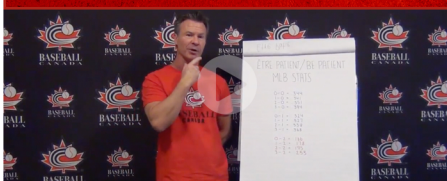
Le port du manteau par le lanceur n'est pas recommandé dans toutes les situations, cependant il existe quelques exceptions où celui-ci peut être favorable.

## OBJECTIFS POUR LA SAISON



Il est toujours important d'établir des objectifs pour la saison ainsi que de les partager en début de saison avec les parents.

## ÊTRE PATIENT OU NON



Il est important de prendre en considération le compte sur le frappeur. Cette vidéo permet d'expliquer comment il est possible de mettre les statistiques à notre avantage.

## ENTRAÎNEMENT ÉTHIQUE



Apprenez comment répondre aux situations d'ordre éthique en raison du pointage qui sont souvent présentes lors des parties de baseball.

## ATTRIBUTS DU LANCEUR



Plusieurs qualités importantes sont recherchées chez les athlètes qui sont lanceurs, cette vidéo en soulève quelques-unes.

## CHOISIR SES ASSISTANTS-ENTRAÎNEURS



Il est important de bien choisir ses assistants-entraîneurs, de plus il faut prendre en considération les avantages et désavantages de prendre un parent comme adjoint.

## FONDRE SOUS LA PRESSION



Apprenez ce que signifie fondre sous la pression et comment les athlètes peuvent se préparer pour bien s'adapter aux changements.

## GLACE OU NON



Quand est-il de la tradition de mettre de la glace pour favoriser la récupération ? Voici quelques conseils pour assurer une meilleure récupération des lanceurs.

## JOUER SOUS UNE CHALEUR INTENSE



Il faut adapter les pratiques et les parties lorsque la chaleur est très intense. Il est aussi important de porter attention aux signes de déshydratation.

## TABAC À CHIQUER



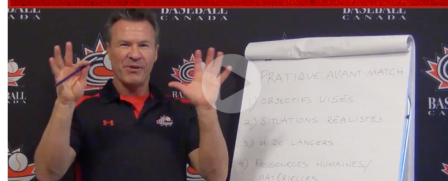
Le tabac à chiquer a des conséquences néfastes sur la performance des athlètes en plus de créer une dépendance.

## COMMOTIONS CÉRÉBRALES



Il est important de se renseigner et de bien planifier les mesures à prendre pour les cas de blessures à la tête.

## PRATIQUE D'AVANT-MATCH



La pratique d'avant-match à plusieurs composantes et il est importante de toutes les planifier pour assurer que celle-ci prépare bien les athlètes.

## LEVER LE COUDE AU BÂTON



L'attention doit être portée sur l'angle du bâton et son positionnement par rapport à la tête et la position du coude.

## MÉDIAS SOCIAUX



Cette vidéo démontre l'importance de l'utilisation positive des médias sociaux dans les équipes sportives. En plus, de relever les choses qui sont à éviter.

## DISCOURS D'APRÈS-MATCH



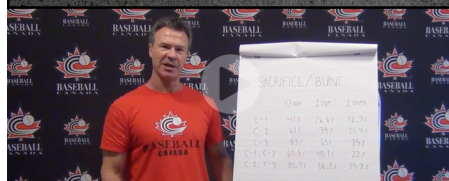
Cette vidéo démontre l'importance des discours d'après-match et quelques trucs pour que ceux-ci soit optimaux.

## NUTRITION



Il est important de connaître les principes de base en nutrition et de les appliquer en situation de compétition pour maximiser la performance des athlètes.

## STATISTIQUES SUR L'AMORTI SACRIFIÈRE



Cette vidéo explique les différentes statistiques de l'amorti sacrificie et comment il est possible de les utiliser pour modifier les stratégies offensives.

## RÈGLEMENTS D'ÉQUIPE



Il faut créer des règlements d'équipe en début de saison. Ce vidéo permet de mettre de l'avant tous les points à considérer lors de l'application et la création de règlements.

## ÉQUIPE DE RÊVE EN DÉFENSIVE



Voici une simulation de repêchage des positions défensives qui permet de mettre de l'avant les qualités importantes de chacune des positions.

