

## RESPONSABILITÉS LORS DES PARTIES



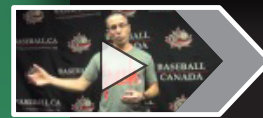
Gardez vos joueurs substitués actifs tout au long de la partie en incorporant ces idées.

## CASQUETTES DE COULEURS RALLYE CAP



Découvrez les différences fondamentales entre les casquettes de couleurs du programme Rallye Cap et l'importance d'une bonne progression.

## PARTICIPATION MULTI SPORTS



Participez à une multitude de sports avant l'âge de 14 ans s'avère être un élément important pour le développement de l'excellence. Cette vidéo vous explique les raisons qui sous-tendent cette théorie.

## TYPE DE GANTS



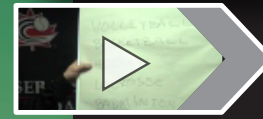
Utiliser le bon gant selon la position jouée est très important au baseball. Découvrez également le bon gant selon la grosseur de la main du joueur.

## SÉLECTION DU BÂTON



Choisir le bâton approprié selon son poids, sa grandeur et ses habiletés est le thème de cette vidéo. Découvrez un test facile pour vérifier si le bâton est adéquat.

## SPORTS COMPLÉMENTAIRES



Apprenez davantage sur l'importance de participer à une multitude de sports et lesquels pourraient être des bons sports complémentaires au baseball.

## PRÉPARATION D'AVANT-PARTIE



Un réchauffement adéquat est essentiel avant de commencer une partie. Apprenez comment bien préparer vos joueurs.

## ENTRAÎNER AU FÉMININ



Malgré que votre style de leadership ne change pas, il y a quelques petites différences entre les athlètes masculins et féminins qui pourraient affecter votre façon de traiter vos joueurs. Apprenez comment s'ajuster en conséquence.

## OEIL DOMINANT



Connaître l'œil dominant pourra vous aider à bien guider le jeune joueur ne sachant pas de quel côté se placer au marbre comme frappeur.

## RONDES POUR LA PRATIQUE AU BÂTON



Développez une pratique au bâton de qualité en incorporant différents aspects du jeu et en impliquant tous les joueurs de façon active.

## DONNER LES SIGNAUX



Donner des signaux peut être important lorsque votre équipe est au bâton, mais ce n'est pas toujours nécessaire. Cette vidéo vous aidera à comprendre quelles situations ne nécessitent pas de signaux.

## MULTI POSITIONS



Certains entraîneurs vont faire jouer les mêmes joueurs aux mêmes positions, tandis que d'autres préfèrent le changement. Découvrez pourquoi certaines stratégies peuvent être efficaces pour les différents groupes d'âge.

## TYPES D'APPRENANTS



Il y a souvent plusieurs types d'apprenants différents dans une équipe. Cette vidéo vous aidera à comprendre les différences entre un apprenant visuel, auditif et kinesthésique.

## CRITÈRES D'ÉVALUATION RALLYE CAP



Cette vidéo vous aidera à mieux comprendre les cinq critères d'évaluation du programme Rallye Cap: les habiletés fondamentales du mouvement, la frappe, l'attrapé, le lancer et la course.

## CONTRÔLE DES LANCERS



Explorez les détails du contrôle des lancers et de l'importance d'une bonne récupération entre chaque présence au monticule.

## SÉCURITÉ



La sécurité de vos athlètes et de votre environnement fait partie des responsabilités de l'entraîneur. Voyez certains aspects à considérer avec cette vidéo.

## HAUTEUR DU TEE



Le positionnement du tee va directement impacter le point de contact et l'habileté de frapper la balle. Apprenez comment bien ajuster la hauteur et où placer le tee.

## PROTECTION SOLAIRE



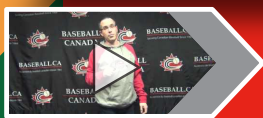
Apprenez-en sur l'importance de la protection solaire pour votre peau de même que des différents produits offerts sur le marché.

## CONTENU D'UN SAC D'ÉQUIPEMENT



En tant qu'entraîneur, il est important d'avoir les outils nécessaires pour permettre à ses joueurs de bien performer. Cette vidéo sera utile lorsque vous rassemblez votre sac d'équipement.

## MESURER LES ATHLÈTES



Pour les jeunes de 12 à 17 ans, il est important de considérer la croissance de l'athlète pour lui laisser assez de temps pour la récupération. Apprenez comment mesurer vos athlètes pour leur donner les meilleures chances de réussir.

## CERCLE D'ATTENTE



Cette vidéo vous aidera à maximiser la préparation de vos joueurs dans le cercle d'attente en incorporant une routine de préparation efficace.

## OUTILS POUR LA FRAPPE



Cette vidéo vous fera la description des différents outils pour le développement de la frappe. Le t-ball, le toss et le lance-balles seront discutés.

## ENTRAÎNEMENT PRODUCTIF



Le fait de garder vos joueurs actifs est essentiel pour pouvoir avoir un entraînement productif. Apprenez des trucs pour vous aider à planifier vos pratiques.

## RÉTROACTIONS



Voyez comment offrir les commentaires pertinents et spécifiques à vos athlètes suite à leurs performances.

## ÉTIREMENTS DYNAMIQUES vs STATIQUES



Les étirements font partie de l'entraînement du joueur de baseball et contribuent à la performance. Certains types d'étirements sont préférables à effectuer plutôt avant qu'après l'effort. Découvrez les différences.

## CHALLENGE ZONE



Pour éviter de causer de l'anxiété ou de l'ennui chez ses joueurs, un entraîneur doit trouver le bon équilibre entre la difficulté de la tâche et le niveau d'habiletés.

## SAC D'ÉQUIPEMENT DU JOUEUR



Afin de performer à son maximum, chaque joueur doit avoir l'équipement approprié. Cette vidéo vous permettra de vous aider à bien conseiller vos jeunes joueurs.

## FIXATION D'OBJECTIFS



Se fixer un objectif contribuera grandement au développement de vos joueurs. Cette vidéo définit les 5 éléments clés d'un objectif SMART.