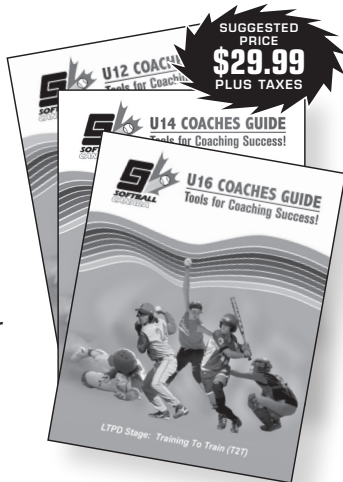


# Softball Canada COACHES GUIDES

Softball Canada and our Provincial/Territorial Softball Associations are pleased to present the Coaches Guide series. These guides are based on Softball Canada's Long-Term Player Development (LTPD) model ensuring coaches have the resources to improve player development from ages 11 to 16.

Each guide contains:

- ⊗ A season's worth of practice plans:
  - U12: 18 practice plans
  - U14: 24 practice plans
  - U16: 34 practice plans including 10 indoor practices
- ⊗ Information on seasonal planning, practice planning, dynamic warm-up routines, and cool-down routines



U12 PRACTICE PLANS: Phase 1: PRACTICE PLAN # 1

PRACTICE PLAN # 1		DATE:	
Location:	Number of Athletes:	Length of Practice:	
Support Staff:			
Objectives of practice:	1. Team building 2. Establishing warm-up routine, practice routines, and behavioral expectations	3. Fundamental skills assessment 4. Teach overhead throw mechanics	5. Teach the ready position, ground ball, and fly ball hitting technique
<b>Warm-Up</b>			
<b>DRILL: DYNAMIC WARM-UP</b>			
Time: 15 minutes			
Equipment: Cones			
Objectives of drill:			
<input type="checkbox"/> Warm-up the body <input type="checkbox"/> Divide players up into 4 groups of 5 and line them up along one of the foul lines. Set a cone at 90°. Players will perform exercises from the foul line up to the cone and back.			
<input type="checkbox"/> Players will complete 8-10 of the following exercises selected by the coach:			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jumping jacks</li> <li>• Horizontal arm swing or "ball-tilt"</li> <li>• Shoulder rotations</li> <li>• Horizontal elbow swing</li> <li>• Bent Over Swing</li> <li>• Side Cross</li> <li>• Scorpion</li> <li>• Sit-ups</li> <li>• Crossover Squats</li> <li>• Backward Moving Toe Touch</li> <li>• Side Lunge</li> <li>• Lunge and Twist</li> <li>• Step Lunge and Reach</li> <li>• High Kicks</li> <li>• Back Kicks</li> </ul>			
Key Teaching Points:			
1 _____			
2 _____			
3 _____			
<b>DRILL: TEAM TAG</b>			
Time: 5 minutes			
Equipment: Base or cones, helmets			
Objectives of drill:			
<input type="checkbox"/> To warm-up <input type="checkbox"/> To learn basemen's names			
<b>DRILL Description:</b> <input type="checkbox"/> Select 2 players as "in" who will wear helmets. <input type="checkbox"/> Using the infield with the basepaths as the boundary, play a game of tag. Players who are "in" must call the name of the player they are tagging before they tag them. <input type="checkbox"/> Players who are tagged must perform an exercise outside the playing area before continuing (i.e. 5 jumping jacks, 5 sit-ups, etc.) <input type="checkbox"/> Select "in" players as "outlines" have a chance to be "in".			
Key Teaching Points:			
1 _____			
2 _____			
3 _____			

U12 COACHES GUIDE Page 3-2-3

- ⊗ Key teaching points for each softball skill

Whether you are a beginner coach or an experienced coach, you can simply follow the practice plans as they are laid out or you can modify them to meet the individual needs of your players and team.

**Contact your Provincial/Territorial Softball Association to order your Coaches Guide!**

[www.softball.ca](http://www.softball.ca)



# GUIDE DES ENTRAÎNEURS de Softball Canada

Softball Canada et nos Associations provinciales/territoriales de softball sont heureux d'annoncer la publication de la série de guide des entraîneurs. Ces guides sont basés sur le modèle de développement à long terme du joueur de Softball Canada (DLTJ) afin d'assurer que les entraîneurs ont les ressources pour améliorer le développement des joueurs âgés de 11 à 16 ans.

Chaque guide contient :

- ⌚ Des plans de séances d'entraînement pour une saison:
  - U12: 18 plans de séances d'entraînement
  - U14: 24 plans de séances d'entraînement
  - U16: 34 plans de séances d'entraînement incluant 10 pratiques intérieures



PLANS DE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT CHEQUES U12: Phase 1- Plans de séance d'entraînement # 1

PLAN DE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT # 1		DATE:	
Location:	Nombre d'athlètes:	Durée de la séance d'entraînement:	
<p><b>Ateliers athletes:</b></p> <p>Personnel de soutien:</p> <p>Objectifs de la séance:</p> <p>1. Savoir d'équipe 2. Développer un enchaînement pour l'entraînement: pratiquer les routines et les attitudes relatives au comportement.</p> <p>3. Évaluation des habiletés fondamentales 4. Intégrer des techniques de lancer personnelles.</p> <p>5. Enseigner la position prêt, et la technique pour attraper les rouleaux et les ballons.</p>			
<b>ÉCHAUFFEMENT</b>			
<b>EXERCICE: ÉCHAUFFEMENT DYNAMIQUE</b>			
<p>Temps: 15 minutes</p> <p>Équipement: Circuit</p> <p>Objectifs de l'exercice:</p> <p>▷ Échauffement du corps</p> <p>Description de l'exercice: Voir Annexe B pour une description complète de chaque mouvement.</p> <p>▷ Diviser les joueurs en 4 groupes de 3 et faites les aligner le long d'une des lignes de bases balles. Placez un cône à une distance de 12 m. 100Y. Les joueurs font les exercices à partir de la ligne des bases balles jusqu'au cône en aller et retour.</p> <p>▷ Les joueurs vont faire 8-10 des exercices suivants choisis par l'entraîneur:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Saute de genoux</li> <li>■ Balancement horizontal des bras ou "côté dressé"</li> <li>■ Rotation des épaules</li> <li>■ Balancement horizontal du coude</li> <li>■ Balancement arrière par dessus</li> <li>■ Côté de fer</li> <li>■ Squats</li> <li>■ Chaise</li> <li>■ Départ de sautoyer</li> <li>■ Mouvement arrière pour toucher les orteils.</li> <li>■ Fente de côté</li> <li>■ Avant et arrière</li> <li>■ Fente profonde et portée</li> <li>■ Genoux hautes</li> <li>■ Talons aux fesses</li> </ul> <p>(Incluez d'autres d'entraînement)</p> <p>1. _____</p> <p>2. _____</p> <p>3. _____</p>			

Plan 3.1-3

⌚ De l'information sur la planification de saison, la planification des séances d'entraînement, des enchaînements dynamique d'entraînement, et des enchaînements de retour au calme

⌚ Des éléments importants d'enseignement pour chaque habileté

Que vous êtes un entraîneur débutant ou avancé, vous pouvez simplement suivre les plans de séances d'entraînement comme ils se présentent ou vous pouvez les modifier pour répondre aux besoins individuels de vos joueurs et de votre équipe.

**Communiquez avec votre Association provinciale/territoriale de softball afin de commander votre Guide des entraîneurs!**

[www.softball.ca](http://www.softball.ca)

