

Stage Lanceur Softball Balle rapide Les 21-22 novembre 2009 Au Creps Paca site de Boulouris



Shan McDonald sera formatrice invitée. Vous trouverez à la fin de cet article un résumé de son CV en tant qu'entraîneure et joueuse

Coût : 15€ par jour par personne.

A titre d'information : A la dernière réunion de la ligue Paca, tenue le 25 octobre dernier, il a été décidé qu'une aide de 10€ serait accordée aux licenciés des clubs de la région Paca qui participeraient aux deux jours de formation.

Possibilité de loger au Creps. 30,5€ pension complète (3 repas et coucher). Prévoir serviette

Ce stage de lanceur s'adresse aux entraîneurs et aux lanceurs

Pour de plus amples informations sur le séjour vous pouvez contacter

Raina Hunter : 06 98 25 49 58

Ghislaine Ethier : 06 08 85 5718 gesoba@wanadoo.fr ou gethier@ffbsc.org

Vous pouvez compléter le formulaire d'inscription, le chèque à l'ordre de la FFBS et me l'envoyer à l'adresse suivante :

Ghislaine Ethier

Estivales D4136

175 Boul. de la Paix

83700 St-Raphael

Shan McDonald

2004 : Entraîneure de l'équipe de Chine au JO d'Athènes (4^{ème})

Depuis 2006, Instructeur pour la Fédération International de Softball. Elle a donné des formations en Belgique, Nigeria et Jordanie, Etats -Unis, Hawaï, Afrique.

Au niveau canadien, elle a été impliquée dans le programme senior pour la préparation des JO de 1996 et plusieurs compétitions internationales 1993,1997, 2005-2007.

Responsable du programme de l'équipe nationale junior 1992-1995, et assistante entraîneure de l'équipe canadienne Junior 1986-1987.

Assistante entraîneure avec l'équipe canadienne Cadette qui a participé à la Coupe du monde en 2009.

De 1986-2003, elle a été entraîneure de l'équipe universitaire Las Vegas au Nevada. 21 sportives et 6 entraîneurs. En plus des actions d'entraînement, matches, championnats, tournois, elle devait autofinancer le programme de 40 000US par année. Responsable du marketing, de cliniques et de différents camps pour jeunes. Elle a été impliquée dans la construction d'un stade de 3 Millions (Eller Media Stadium)

Participer en tant qu'entraîneure à plusieurs compétitions de NCAA Division 1, entraîneur de l'année au Régional ouest américain 1995,1991, Temple de la renommée de l'université Las Vegas, 500^{ème} victoires dans NFCA Division 1...

Depuis 2005, professeur d'éducation physique dans une école secondaire.

Formation : Maîtrise technologie éducationnelle
Bachelière en éducation Physique avec un mineur en biologie

En tant que joueuse, Médaillée d'or aux Jeux Panaméricains en 1983, participation à plusieurs compétitions internationales comme lanceuse pour l'équipe canadienne senior et universités américaines.

Horaires : Samedi LE 21 novembre 2009

9h : Arrivée des participants

9h30: Début de la formation (Indoor ou terrain)

12h : Déjeuner

13h45 : Reprise de la formation

17h30 : Fin

Rencontre en soirée

Dimanche

9h Terrain

12h Déjeuner

13h30 Reprise

17h Fin de la formation

Samedi nous avons accès à un gymnase et au terrain de softball

Dimanche nous n'avons pas de local intérieur pour la pratique.

Prévoir :

* souliers de course (basket) pour le gymnase.

* Avoir des vêtements chauds

* Apporter une balle intérieure et extérieure identifiées à votre nom ou club

* Bouteille d'eau et possibilité de remplir sur place.

IL y aura des traducteurs tout au long du stage.

Accès : Par train : St-Raphaël Valescure

Arrivée en gare : soit prendre un taxi, Creps de Boulouris ~15€

Soit vous êtes en contact avec nous et nous essayons de répondre par une navette. Spécifiez sur l'inscription.

Auto : sortie autoroute A8 : Sortie 38 Fréjus –St-Raphael ; D37 (X Rond points) D100 à gauche ; suivre indication vers centre ville St-Raphael ; rendu au bord de mer direction vers Cannes (D1098) ; passer Port de Santa Lucia ; la première rue à gauche après le feu. Au rond point à droite.

Code d'accès :2018

Riche en expérience comme entraîneuse et comme joueuse elle a accepté de passer quelques jours au Pôle France Softball. Cette clinique sera la première action de son séjour. Nous essayons d'organiser une journée (28 novembre) sur Paris.

Ce stage est orienté vers les entraîneurs et les lanceurs. Voici des thèmes qui peuvent être touchés. Suite à vos questions le programme sera défini.

*** Mécanique du lancer**

- Main lanceur
- Main du gant
- Coordination haut et bas du corps
- Orientation du tronc
- Poussée du pied lanceur
- Enjambée (pied du gant)
- Vitesse
- Effet
-

***Evaluer un lanceur et s'auto évaluer**

***Préparation à un entraînement/ Match**

*** Comment diriger un lanceur de l'abri des joueurs**

*** Planification de match (observation, cueillette d'information durant le match)**

*** Planifier les lancers**

*** Préparation physique**

*** Préparation mentale**

*** Récupération**