

BASEBALL

Ahuntsic-Cartierville

Pratique Atome #1

avril 2017

Objectifs :

1. Présentation du camp (Déroulement, Sécurité)
2. Initiation au baseball
3. Voir les éléments de base (lancer-attraper-frapper)
4. S'amuser

Déroulement :

20 min	Présences, présentation, consignes de sécurité et échauffement Division en 2 groupes
25 min	Atelier défensif (attraper et lancer) et Atelier offensif (frapper)
5 min	Changement de gymnase
25 min	Atelier défensif (attraper et lancer) et Atelier offensif (frapper)
5 min	Rassemblement de tous les joueurs Retour sur la pratique

Présentation

On présente les responsables sur place (président, directeurs et coordonnateur du camp)

Aucune vraie balle de baseball dans le gym

Expliquer la procédure lors du début des autres pratiques : on entre en gymnase, on se trouve un partenaire et on débute la routine d'échauffement du bras (avec balle)

Tout le monde se lance dans le même sens. On évite les lancers de longues distances.

Pour les ateliers de bâton, on attend toujours que l'instructeur nous permette de s'élancer avec le baton

On ne touche pas au bâton sans l'autorisation de l'instructeur .

Prudence++++lorsqu'on tient un bâton dans nos mains.

Baton=Casque

Si on a une balle dans les mains, on la garde dans ses mains et on écoute.

**N'oubliez pas que vous enseignez à des jeunes de 7-8-9 ans
Tentez d'avoir 1 entraîneur (parent) pour 4 joueurs**

ÉCHAUFFEMENT GÉNÉRAL (10 MINUTES)

a) étirements dynamiques

tous les joueurs sur une ligne, ils traversent le gymnase en faisant les gestes suggérés 1)

course lente cuisse-poitrine (on lève les genoux hauts)

2) course lente talon-fesse

3) course de côté en pas chassés

4) bonds avec les 2 pieds

5) courses rapides

ATELIER 1 ATTRAPER UNE BALLE 10 minutes

Un entraîneur enseigne à tous les jeunes la bonne technique pour attraper une balle

- 1- tendre les 2 mains vers la balle
- 2- ramener les 2 mains vers sa poitrine lors de l'attraper de la balle

Exercice 1 : **COMME UN OEUF** -debout **pas de gant** 1 balle molle ou un ballon
(5 minutes)
-1 entraîneur par 4 joueurs placés en colonne
- l'entraîneur lance la balle par en dessous (4-5 lancers/joueurs)
- le joueur capte à 2 mains comme un œuf
- le joueur se replace derrière la colonne

On refait l'exercice avec une balle de baseball molle....**pas de gant**

Exercice 2 : **LE SOLEIL QUI SE LÈVE ET LE SOLEIL QUI SE COUCHE** (5 minutes)

Un entraîneur enchaîne en enseignant la bonne position des mains pour attraper

- 1- lancer au dessus de la ceinture....les pouces se touchent, les doigts sont vers le haut
- 2- lancer sous la ceinture..... les petits doigts se touchent, les autres doigts sont vers le bas

Au signal vocal de l'entraîneur, les joueurs (debout et sans gant) **miment** d'attraper des balles lancées : - en haut -en bas - coté droit - coté gauche

On refait la même séquence que l'exercice 1, mais avec un gant et l'entraîneur doit lancer des balles tantôt en haut et tantôt en bas ou de côté. 4-5 lancers par joueur.

ATELIER 2 LANCER UNE BALLE 15 minutes

OBJECTIF : Fournir les techniques de base du lancer aux jeunes.

Exercice 1 **LE CH ou la menotte** :pour enseigner comment bien placer sa main sur la balle

3 minutes

- . 2 ou 3 doigts au-dessus de la balle, pouce sous la balle. paume dégagée
- .1 balle par 2 joueurs , les joueurs sont assis en indien, sur 2 lignes
- .les joueurs placent la balle dans leur main...et font un **CH avec les doigts à travers les coutures**
- .les instructeurs vérifient si les joueurs ont la bonne prise sur la balle
- .par la suite les joueurs roulent ,par en dessous, la balle à leur partenaire
- . les entraîneurs revérifient si les joueurs ont la bonne prise
- .répéter 4 à 5 fois

Faire remarquer aux joueurs que la balle doit quitter le bout des doigts lorsqu'ils roulent la balle..

Exercice 2 **LA ROUE : pour enseigner la bonne mécanique du bras lors du lancer**

(4 minutes)

- les joueurs ont un genou (celui de la main qui lance) au sol
- pas de balle
- un entraîneur nomme successivement à haute voix les numéros (1-2-3 et 4)
les joueurs doivent mimer les positions du bras.
- tous les joueurs doivent être synchronisés.

Les joueurs partent avec les mains à la hauteur de la poitrine

- 1 le bras est en bas
- 2 le bras est en arrière
- 3 le bras est en haut (coude légèrement fléchi., la balle pointe vers le champ centre, les épaules parallèles à la ligne de tir)
- 4 le bras est en avant (loin en avant si possible)

Exécuter la séquence 5 à 6 fois ou arrêter lorsque la majorité a compris.

Refaire la séquence 2 fois en position debout



Exercice 3 **LE LANCER**

- **1 entraîneur par 4 joueurs placés en colonne**
- débuter à 20 pieds et augmenter graduellement la distance
- toujours viser le gant de l'entraîneur (**qui doit montrer une cible en tout temps**)
- les entraîneurs vérifient la bonne mécanique : le focus doit être fait sur le mouvement du bras (la roue) et la prise de balle
- après chaque lancer, le joueur se replace derrière la colonne

ATELIER OFFENSIF LE BATON 25 minutes 2^e Gymnase

Matériel : 4 T-Ball
balles molles, petits ballons
balles trouées
bâtons, cage des frappeurs
marbres

Attention consigne de sécurité :

On touche au bâton qu'en présence d'un adulte.
Toujours porter son casque protecteur
On se déplace en laissant traîner le gros bout du bâton qui touche au sol.
On ne s'élanche pas inutilement.
Quand on finit notre tour on dépose doucement le bâton par terre.

Démonstration à tous les joueurs de ce gymnase (alignés sur une ligne) PAS DE BÂTON

Exercice 1 ENTRE LES DEUX : Montrer aux joueurs la bonne position de base au bâton

6 minutes

Les joueurs reproduisent les différentes positions que l'entraîneur prend et leur demande quelle est la meilleure position :

- 1- Pieds collés vs pieds très écartés
- 2- jambes tendues vs jambes fléchies ;
- 3- mains hautes vs mains basses
- 4- coudes tendus ou fléchis
- 5- bâton vers le haut vs couché sur l'épaule.

LA BONNE POSITION ÉTANT ÉVIDEMMENT ENTRE LES DEUX POSITIONS NOMMÉES

Faire quelques élans dans le vide...sans bâton

Exercice 2 LE T-BALL : enseigner comment frapper avec un t-ball 5 minutes

L'entraîneur démontre la bonne technique pour frapper sur un t-ball .
Se rapporter au document intitulé T-BALL pour connaître la bonne technique
Ex : pied avant à la hauteur du Tee; 3 balles/Tee; 6 élans maximum
Ce document se trouve sur notre site internet sous onglet « coin de l'entraîneur »
Insister sur un élan parallèle au sol qui produira des flèches et non des ballons
Rappeler les consignes de sécurité

ON DIVISE LE GROUPE EN DEUX

- GROUPE 1 frappe aux 3T-Balls (balles trouées ou petits ballons)
demander à des parents de placer les balles sur le T-Ball
3 élans par joueur
Les autres joueurs en attente sont assis loin derrière le T-Ball
- GROUPE 2 frappe des balles trouées ou petits ballons (3 par joueur) placé sur un t-ball ou lors
d'un toss de face
les autres joueurs captent les balles frappées.

On change les groupes après 10 minutes

**PIERRE VOCINO
V-P Baseball
2017**