

BASEBALL

Ahuntsic-Cartierville

Pratique Atome #3

Objectifs :

1. Initiation au baseball
2. rappel lancer-roulant
3. capter un ballon
4. transfert de poids au bâton

Déroulement :

5 min	Échauffement du bras
5 min	Présences
10 min	Échauffement général
	On divise le groupe en 2
25 min	Ateliers 1et 2
25 min	Ateliers 2et 1
5min	Retour sur la pratique

Attention :

Ce qui suit constitue des suggestions pour vos ateliers. N'hésitez pas à modifier vos ateliers selon le nombre et l'habileté des jeunes. N'oubliez pas la sécurité.

ÉCHAUFFEMENT GÉNÉRAL (10 MINUTES)

a) étirements dynamiques

tous les joueurs sur une ligne, ils traversent le gymnase en faisant les exercices suggérés

- 1) talon-fesse course lente
- 2) cuisse-poitrine course lente
- 3) jogging léger bras tendus à hauteur d'épaules faire des petits cercles avec les bras
 - a) de côté
 - b) en avant
- 4) de côté traverser le gym
 - a) en pas chassés
 - b) en pas chassés avec genoux fléchis à 60 degrés

b) plyométrie : - traverser le gym en faisant des sauts avec les pieds collés

c) **cardio** : - à partir de la ligne du fond, aller toucher la ligne de centre, revenir toucher la ligne du fond et traverser le gymnase. Faire 2-3 fois

GYMNASE 1 LANCER ET ATTRAPER 25 minutes

ATELIER 1 LANCER 8 minutes

Exercice 1 LA ROUE : pour enseigner la bonne mécanique du bras lors du lancer

Les joueurs sont disposés sur ligne: 4 joueurs font face à **un entraîneur**

Les joueurs sont distancés de 3 pieds (de façon à pouvoir lancer avec aisé)

1 balle l'entraîneur capte le relais du 1^{er} joueur et la relance au 2^e joueur. et ainsi de suite

1) A demi agenouillé (20 pieds) 2) puis debout (35 pieds) 5 lancers par position

- Mettre l'emphase sur une **belle grande action de bras**
- S'assurer d'abord d'aller en bas, en arrière et en haut.
- N'oubliez pas de toujours vérifier les prises de balles comme à la première pratique.



Lorsqu'en position debout..... bien vérifier à ce que le joueur relâche la balle **loin en avant**

Exercice 2 LES PIEDS DANS LE CIMENT : pour enseigner le transfert de poids

Les joueurs sont disposés en colonne: 4 joueurs pour un entraîneur

Après chaque lancer le joueur va se repositionner derrière la colonne

- **base large** pied avant (pied du gant) qui pointe vers la cible
- lancer la balle sans déplacer les pieds **10 lancers**
- le talon du pied arrière se soulèvera si l'exercice est bien effectué

ATELIER 2 BALLONS 10 minutes (groupe de 3 à 5 joueurs)

On enseigne aux joueurs la bonne façon de capter un ballon

- se déplacer rapidement sous la balle
- tendre les **2 bras** vers la balle (on favorisera l'attrapé à une main à partir du niveau PW)
- capter la balle à 2 mains
- amortir la balle en fléchissant légèrement les coudes lors de l'attrapé
- le pied du gant devrait être légèrement avancé lors de l'attrapé

Exercice 1 **TETE DURE pour enseigner à se placer sous la balle**

- utiliser des petits ballons ou des balles jaunes très molles
- placer les joueurs en colonnes à 20 pieds de l'entraîneur **sans gant**
- lancer les ballons/les balles jaunes en hauteur
- **le joueur doit tenter de faire rebondir le ballon/la balle jaune sur sa tête**
 - A) lancer des ballons devant le joueur
 - B) lancer des ballons à gauche ou à droite
 - C) attraper les ballons avec les mains **sans gant**
 - D) attraper les **balles** avec un gant. La main non gantée devrait sécuriser l'attrapé

Exercice 2 **A GENOUX - DEBOUT**

- les joueurs sont agenouillés avec leur gant
- l'entraîneur lance la balle haut dans les airs
- le joueur doit se relever rapidement et se placer en position pour capter le ballon

VARIANTE : A) les joueurs sont couchés à plat ventre
B) les joueurs font dos à l'entraîneur qui lance un haut ballon et nomme le nom d'un joueur qui doit se retourner, repérer la balle et aller la capter

ATELIER 3 ROULANTS 7 minutes

rappel rapide par l'entraîneur de la technique pour capter un roulant

- placer les joueurs en colonnes de 3 à 5 joueurs
- les entraîneurs frappent les roulants avec un bâton..et corrigent la technique
 - A) frapper des roulants de face..le joueur court remettre la balle à l'entraîneur et retourne se placer derrière sa colonne
 - B) frapper des roulants à gauche et/ou à droite
le joueur relance la balle et se replace derrière la colonne

GYMNASE 2 ATELIER OFFENSIF

THÈME: TRANSFERT DE POIDS ET ÉQUILIBRE

Enseignement à tout le groupe (5 min)

-retour rapide sur la position de base et la prise du bâton
-révision des 2 points techniques du transfert de poids enseignés à la dernière pratique

1. petit recul des mains (avant d'amorcer l'élan)
2. soulèvement du talon et pivot sur l'avant-pied arrière (lors de l'élan)

On enseigne - on regarde spécialement ces 3 nouveaux points techniques.

1. faire un TRÈS PETIT pas lors de l'élan (ce qui favorise le transfert de poids et l'équilibre)
2. terminer son élan (follow-through)...en s'assurant que la main droite roule par-dessus la main gauche après le contact (pour un frappeur droitier) ce qui augmente la puissance
3. le frappeur doit être en équilibre à la fin de l'élan

4 stations : on divise le gymnase en 2 : 2 stations dans chaque ½ gymnase

6 parents requis pour ces ateliers

(on « focusse » sur les 3 points techniques de la pratique)

1^{er} ½ gymnase 2 stations

Station 1 : travailler sur un T-Ball (placé près du centre du gym)
frapper vers un mur de côté du gym
Insister sur un transfert de poids puissant **5 élans**
2 joueurs à la fois

Station 2 : lancer par en dessous de face (avec balles jaunes ou trouées) 8 lancers
placé un marbre et le frappeur **près du centre** du gymnase
Le joueur frappe vers le mur du fond
Les autres joueurs de cet atelier captent les balles frappées
Un adulte qui lance et un qui reçoit

2^e ½ gymnase 2 stations

Station 1 : travailler sur un T-Ball (placé près du centre du gym) avec une balles trouée frapper vers un mur de côté du gym

Insister sur un transfert de poids puissant **5 élans**

2 joueurs à la fois

Station 2 : lancer régulier de face (avec balles jaunes ou trouées) 8 lancers

placé un marbre et le frappeur **près du centre** du gymnase

Le joueur frappe vers le mur du fond

Les autres joueurs de cet atelier captent les balles frappées

Un adulte qui lance et un qui reçoit

On change de stations après 10-12 minutes

PIERRE VOCINO
Baseball Ahuntsic-Cartierville
2017