

**Pratique Atome #5**  
**BASEBALL Ahuntsic-Cartierville**  
**2017**

**Objectifs :**

1. Agilité
2. Revoir les éléments de base en défensive (lancer, roulant, ballon)
3. Approfondir l'enseignement de la séance no 4
4. Initiation au lance-balle

**Déroulement :**

18h45 à 18h50	Échauffement du bras et présence On divise le groupe en 2
18h55 à 19h35	Échauffement et atelier défensif ou offensif On change de gymnase
19h40 à 20h10	Atelier défensif ou offensif
20h10...	Retour sur la pratique dans <b>le gym 2</b>

**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 faire de petits cercles avec les bras
- 4) carrioca
- 5) crunch (genou droit sur coude gauche puis genou gauche sur coude droit)

- b) plyométrie :** - saut pieds largeur des épaules faire une pause entre chaque saut  
- saut sur une jambe : 3 sauts sur une jambe et sur l'autre en alternance

- 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 fois

# ATELIER DÉFENSIF (30 minutes) GYMNASSE 1

## ATELIER 1

**NB** Pour une question de sécurité, si les joueurs ont de la difficulté à attraper la balle, je vous recommande de travailler avec 1 entraîneur pour 4 joueurs placés en colonne. C'est l'entraîneur qui attrape les balles et qui les lance aux joueurs en alternance.

### PITCH AND CATCH ( 10 minutes)

2 X 2 1 BALLE REFAIRE L'EXERCICE DE LA ROUE

A) à demi agenouillé (15-20 pieds)

B) puis debout (30 pieds)

- 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.
- Le joueur qui reçoit doit **montrer une cible**

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

C) SE LANCER NORMALEMENT. AUGMENTER LA DISTANCE À 40-50 PIEDS.

## ATELIER 2

### A) ROULANTS (5 minutes)

Répartir les joueurs en colonnes (idéal 4 joueurs par colonne)

Les joueurs sont l'un derrière l'autre

Espacer les colonnes

L'instructeur (placé **30 pieds** devant la colonne) roule une balle au 1<sup>er</sup> joueur qui ramasse le roulant, lance la balle et se replace au dernier rang de sa colonne

Répéter 10 fois.. corriger l'enfant SVP

## B) Roule et course (15 minutes)

Diviser le groupe en 2 dans chaque ½ gymnase

1 équipe de coureurs et une équipe qui capte des roulants  
2 entraîneurs....1 qui fait des roulants....1 qui joue au 1<sup>er</sup> but

X  
X  
X  
X  
^  
^  
^  
^  
^

O O O O O ..... » 1<sup>ER</sup> BUT  
Coureurs

^  
^  
^  
Y  
Entraîneur

Un instructeur (Y) lance ou frappe un roulant au joueur (X) qui capte et lance au 1<sup>er</sup> but  
Le joueur (X) va se replacer derrière sa colonne  
Un coureur (O) commence à courir vers le but lorsque l'entraîneur roule la balle et tente de battre le relais.  
Répéter 3 fois pour chaque joueur et changer les groupes de position par la suite  
Possibilité de faire une compétition....1 points pour un retrait ou 1 point quand le coureur est sauf

## **GYMNASE 2**

### **Initiation au lance-balle...si l'environnement le permet sinon faire du live-pitching**

- 1) Prendre sa position au marbre
- 2) Toujours regarder vers le lance-balle
- 3) Être prêt à frapper lorsque le premier signal du lance-balle se fait entendre

### **Diviser le gymnase en 2 en tirant le rideau (on divise aussi le sous-groupe en 2)**

#### **Dans une moitié de gymnase**

Avec le lance-balles 8 frappes par joueur et on alterne  
Les autres joueurs attrapent les balles  
Utiliser des balles de tennis

#### **Dans l'autre moitié de gymnase**

##### **2 ateliers**

- 1- toss à 45 degrés dans un coin de gymnase (8 élans) (balles trouées)  
Les autres joueurs de l'atelier ramassent les balles
- 2- lancer régulier de face (avec balles trouées) 10 lancers  
NB. Placer un marbre et le frappeur **près du centre** du gymnase  
Le joueur frappe vers un coin du gym  
Les autres joueurs de cet atelier captent les balles frappées  
Un adulte qui lance et un qui reçoit

On change d'atelier après 6-7 minutes

### **On change de moitié de gymnase après 15 minutes**

**PIERRE VOCINO  
BASEBALL Ahuntsic-Cartierville  
2017**