

Objectifs :

1. Présentation du camp (Déroulement, Sécurité)
2. Recommencer le baseball après une longue pause **et remise en forme**
3. Revoir les éléments de base
4. S'amuser

1. PRÉSENTATION et CONSIGNES DE SÉCURITÉ

AUCUNE VRAIE BALLE DE BASEBALL DANS LE GYM
ROUTINE D'ÉCHAUFFEMENT DU BRAS EN DÉBUTANT LA PRATIQUE...OBLIGATOIRE

2. ÉCHAUFFEMENT GÉNÉRAL
(10 à 15 MINUTES)

a) étirements dynamiques

tous les joueurs sur une ligne, ils traversent le gymnase en faisant les étirements :

- 1) jogging léger talon-fesse
- 2) jogging léger cuisse- poitrine
- 3) jogging léger : bras tendues à hauteur d'épaules faire des petits cercles avec les bras
- en avant du corps - sur le côté - vers le haut
- 4) position push-up : traverser le gym dans cette position
- 5) carioca (déplacements latéraux en croisant les jambes avant-arrière)

- b) plyométrie :** - sauts jambes écartées (style squatting) avec pause
- sauts pieds collées aller-retour

b) déplacements 2x2 pas chassés avec 1 balle autour du gymnase

- sans bond attraper à 2 mains sans gant
- avec 1 bond idem
- sans bond attraper avec main gauche et lancer de la droite sans gant

NB débiter en marchant...et accélérer le rythme
alterner la direction de marche ou de course

3. ECHAUFFEMENT DU BRAS LANCEUR : *Expliquer rapidement la routine que tous les joueurs devront faire avant chaque pratique durant le camp d'entraînement . 12 minutes*

1. LE DARD : pour enseigner l'action du poignet lors du lancer

- Le bras qui lance dans les airs, le coude fléchi à 90 degré, soutenu au coude par l'autre main. Le poignet de la main qui tient la balle est en extension.
- Faire un simple mouvement lent du bras de l'arrière vers l'avant avec un **léger coup du poignet** pour remettre doucement à son coéquipier qui reçoit en amortissant la balle avec ses deux mains.
- 2x2 20 pieds 5 lancers

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

- **les joueurs ont un genou (celui de la main qui lance) au sol 2x2 (distance de 25 pieds) 5 lancers**
- les joueurs lancent la balle à leur partenaire en « imitant » avec leur bras l'action d'une grande roue
- on surveille
 - en bas : la main passe en bas de la hanche
 - en arrière : le bras est en extension presque complète
 - en haut : le coude est légèrement fléchi; la balle pointe vers le champ centre, les épaules parallèles à la ligne de tir
 - en avant : la main va loin en avant lors de « release »

Refaire la séquence en position debout

3. LES PIEDS DANS LE CIMENT : pour enseigner le transfert de poids

- 2x2 30-40 pieds les joueurs sont placés **de côté** lorsqu'ils lancent
- **base large** pied avant légèrement ouvert
- lancer la balle sans bouger les pieds sauf le talon du pied arrière qui doit se soulever si le mouvement est bien effectué
- aller porter la balle loin devant
- 5 lancers

B) FAIRE LE MEME EXERCICE..MAIS DE FACE Base large 5 lancers
Insister sur une grande action du bras

4. PITCH AND CATCH

- 2 x 2 avec gant les joueurs se lancent une balle
- débuter à 40 pieds et augmenter graduellement la distance

- toujours viser le gant du coéquipier (qui doit montrer une cible en tout temps)
- les entraîneurs vérifient la bonne mécanique
- 10 lancers

ROULANTS/ BALLONS/LANCERS 15 minutes

NB faire un retour assez rapide sur les différentes techniques pour capter un roulant , un ballon et pratique libre de lancer si le temps le permet

ATELIER 1 ROULANT

- A) **répartir les joueurs en 3 ou 4 colonnes (idéal 4 joueurs par colonne)**
 les joueurs sont un derrière l'autre **SANS GANT** espacer les colonnes
 l'instructeur (placé 50 pieds devant la colonne) frappe une balle au 1^{er} joueur
 qui ramasse le roulant, lance la balle et se replace au dernier rang de sa
 colonne
 répéter 10 fois.. frapper la balle à basse ou moyenne vélocité
- B) refaire l'exercice précédent **AVEC LE GANT**
 en demandant au joueur de venir porter la balle à l'entraîneur et de
 retourner se placer derrière le ligne
- C) frapper des roulants à moyenne/haute vélocité
- D) faire des roulants à droite et à gauche avec un bâton
 - se déplacer en restant bas
 - toujours tenter de placer son corps devant la balle

***Augmenter graduellement la distance entre les joueurs et l'entraîneur.
 Augmenter graduellement la force des roulants.***

ATELIER 2 ATTRAPER DES BALLONS

On enseigne aux joueurs la bonne façon de capter un ballon

- se déplacer rapidement sous la balle
- tendre le bras du gant vers la balle
- la position du gant ne devrait pas obstruer la vue du joueur
- amortir la balle en fléchissant légèrement le coude lors de l'attrapé

- le pied du gant devrait **être légèrement avancé** lors de l'attrapé

EXERCICE 1 **A GENOUX – DEBOUT**

- les joueurs sont a demi-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

EXERCICE 2 - **QUART-ARRIÈRE QUI FAIT UNE PASSE**

- séparer le groupe en deux
- une balle par joueur qu'il remet à l'entraîneur, court un tracé (le même tracé pour chaque groupe) et tente de capter la passe que l'entraîneur lui fait.....le joueur ramène la balle à l'entraîneur. Refaire le tracé 5-6 fois
- changer de tracé par la suite

ATELIER 3 LANCER (selon le temps qu'il restera à notre disposition)

1 joueur qui lance (motion coupée) et l'autre qui recoit (position receveur)
50 à 55 pieds

10 lancers...puis on inverse les rôles.

LE BÂTON 35 MINUTES

Démonstration à tous les joueurs de ce gymnase.

- A)** Faire comprendre l'importance **d'un bon équilibre**
Base large : **pieds plus large** que la largeur des épaules..et pieds parrallèles
Genoux légèrement fléchis
Mains à la hauteur des épaules, **vis-à-vis l'épaule arrière**
- B)** Montrer au joueur **à bien placer ses doigts** sur le bâton...doigts qui encerclent le manche
Le baton n'est pas dans le creux de la main
- C)** Montrer l'importance de **la rotation des hanches** pour frapper avec puissance
 - pour utiliser les muscles les **plus puissants** de notre corps
 - ouverture des hanches avec puissance; éviter d'avancer la hanche avant vers l'avant
 - les hanches passent avant les mains
- D)** Importance de **regarder la balle avec ses 2 yeux**, en tout temps.
 - leur parler du principe de l'œil dominant et du dicton : « YOU MUST SEE IT TO HIT IT »

E) Enseigner la position pour frapper aux T-BALL

- le pied avant à la hauteur du T-Ball
- favoriser un élan qui donnera à la balle une trajectoire parallèle au sol et droit devant

Expliquez avec une démonstration les 3 ateliers suivants :

- 1) **T-BALL DRILL** : le frappeur regarde vers l'avant (comme si un lanceur était au monticule) et regarde la balle lors du contact seulement
- 2) **TOSS DRILL A 45 degrés** : **le frappeur ne doit pas avancer le pied avant et garder son équilibre**
- 3) **COLOR BALLS DRILL**: le frappeur doit dire à voix haute, la couleur de la **balle** lancée avant de la frapper (front toss)

Diviser le groupe en 2

Pendant que le groupe 1 fait les 3 ateliers (3-4 minutes par atelier) en rotation

Le groupe 2 fait du live-pitching : 10 lancers maximum par joueur

Environ 12 minutes pour chaque groupe puis on change de ½ gymnase

Pierre Vocino

VP Baseball 2017