

Pratique Bantam-Midget #3

Objectifs :

1. Enseigner la souricière
2. Rappel sur la technique du lanceur et les roulants .
3. Transfert de poids et équilibre au baton

Échauffement 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 : - saut jambes écartées (style squatting) avec pause - saut pieds collées aller-retour

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

d) échauffement + Agilité: placer les joueurs en 2 colonnes égales. Chaque joueur doit se trouver un partenaire. Celui-ci est placé dans la colonne directement en face de lui à environ 6 ou 7 pieds.

- En exerçant un pas chassé, les deux joueurs s'échangent une balle. Répéter le même geste sur le chemin du retour. Sans gant
- En exerçant un pas chassé, les deux joueurs s'échangent une balle. Attrape avec main G et lance avec main D. Répéter le même geste sur le chemin du retour avec une séquence D/G. Sans gant.
- En exerçant un pas chassé, les deux joueurs s'échangent une balle avec 1 bond. Répéter le même geste sur le chemin du retour. Sans gant.
- En exerçant un pas chassé, les deux joueurs s'échangent une balle et font un tour sur eux-mêmes une fois que la balle quitte la main. Répéter le même geste sur le chemin du retour. Sans gant

-
NB débuter en marchant...et accélérer le rythme
alterner la direction de marche ou de cours

Atelier Défensif 30 minutes GYMNASE 1

ATELIER 1- Mécanique du lanceur en position arrêtée 10 minutes

Revoir rapidement les 4 phases du lancer enseignées lors de la dernière séance

- 1- position d'équilibre
- 2- séparation des mains
- 3- position de puissance
- 4- le lancer avec le follow-through

EX : A) avec balle....en position de puissance..lancer la balle (le joueur doit pousser fort sur sa jambe arrière) (insister sur le follow-through) 10 lancers 40-50 pieds de distance

B) avec balle..à demi-agenouillé...jambe avant fléchie à 90....simuler un lancer et exagérer le follow-through de façon à se retrouver debout, en équilibre sur la jambe avant, le corps parallèle au sol et le bras lanceur qui pointe vers la cible 40 pieds de distance

- C) 2x2 50-55 pieds distance 5 lancers consécutifs comme lanceur
L'autre joueur en position de receveur et qui donne une bonne cible
On alterne les rôles après 5 lancers. 3 répétitions

ATELIER 2 : LA SOURICIÈRE 10 minutes

Fournir les techniques de base pour effectuer une souricière efficace

Former des groupes de 5 ou 6 joueurs. 4 joueurs défensifs et 1 ou 2 coureurs portant un casque si possible. Séparer 2 buts d'une quarantaine de pieds et distancer chaque groupe l'un de l'autre d'environ 40 pieds. Les 4 joueurs défensifs tentent de retirer le coureur.

Points clés :

- Limiter le nombre de lancers.
- Courir avec la balle dans la main du bras lanceur.
- Le joueur défensif captant le relais doit être dans le même corridor que celui qui lance la balle.
- Le joueur défensif captant la balle doit la demander à voix haute et en levant les bras.
- Le joueur défensif captant la balle doit tricher quelque peu en se donnant un léger momentum vers le lancer.
- Le joueur défensif avec la balle ne doit PAS faire de feintes.
- Le joueur défensif avec la balle doit effectuer un lancer précis, tel un dard.
- Le joueur défensif avec la balle se doit de sortir de la ligne du coureur une fois la remise effectuée et se diriger vers le but où il vient de lancer (cad que le joueur doit suivre son lancer)

ATELIER 3 : Exercices de roulants 5-10 minutes

Les joueurs répartissent en colonnes de 4-5 joueurs captent des roulants et relancent la balle à un joueur ou un entraîneur. Les balles sont frappées avec un baton

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
-revision 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 arrière et pivot sur l'avant-pied arrière (lors de l'élan)

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

1. **Base large et faire un Très Petit Pas** lors de l'élan avant (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**

Diviser le groupe en 2 après l'enseignement

Chaque groupe fait du live-pitching

Groupe 1....avec balles trouées et un petit baton...10 lancers par joueur

Groupe 2...avec balles trouées ou balles jaunes....10 lancers par joueur

..Installé un T-Ball dans un coin....insister sur un bon équilibre à la fin de l'élan

14 minutes par groupe

PIERRE VOCINO
Baseball Ahuntsic-Cartierville
2017