

## **Pratique Bantam et Midget #6**

- Objectifs :
- 1- Bonne mécanique du bras et transfert de poids pour le lanceur
  - 2- Perfectionner les techniques pour capter un roulant
  - 3- Receveur : position de base /bloc/lancer au 2<sup>e</sup> but
  - 4- Ateliers de frappe et partie simulée

### **1. ÉCHAUFFEMENT GÉNÉRAL 10 -15 minutes**

Voir autres pratiques pour les exercices d'échauffement dynamiques, de plyométrie et d'agilité.

Pour chaque exercice d'étirement ( talon-fesse, cuisse-poitrine, lunge, jambe tendu et crunch) faire l'exercice jusqu'à la moitié du gymase, enchaîner avec un sprint jusqu'à l'autre bout du gym et revenir en joggant.

### **Atelier Défensif 15-20 minutes PLEIN GYMNASSE**

#### **1- Mécanique du lancer (8-10 minutes)**

A) en position de puissance (insister sur une bonne poussée de la jambe arrière)

10 lancers 50 pieds de distance

B) motion arrêtée 3x 5 lancers 60 pieds de distance

#### **2- ROULANTS (8-10 minutes)**

Diviser le groupe en sous-groupe de 4 ou 5 / un entraîneur par sous-groupe

Les joueurs sont placés en ligne un derrière l'autre (à 50-60 pieds de l'entraîneur)

A) frapper des roulants de face

B) frapper des roulants de coté

C) frapper des slow-roller (le joueur doit charger la balle)

Un joueur ou un parent capte les balles

**ON DESCEND LA TOILE ET ON DIVISE LE GROUPE EN DEUX  
SI VOUS DÉCIDEZ DE NE PAS FAIRE L'ENSEIGNEMENT À TOUT LE GROUPE**  
*(je vous conseille de faire l'enseignement à tous)*

**GROUPE 1 : Ceux qui veulent être receveur**

**GROUPE 2 : Le reste du groupe**

**GROUPE 1 : Enseignement de la position de base du receveur (15 minutes)**

**A) Points-clés de la position de base (sans coureur sur les buts)**

- 1- Base large
- 2- Genoux fléchis à 120 degrés
- 3- Corps légèrement penché vers l'avant...square avec le lanceur
- 4- Main D derrière jambe D
- 5- Coude G dégagé et un peu fléchi
- 6- Le gant grand ouvert et stable

**Exercice 1:** Les joueurs se positionnent en position de receveur. Les entraîneurs les corrigent.  
S'assurer que les joueurs sont stables avec leurs positions

**AVEC COUREUR SUR LES BUTS**

- 1- Base un peu plus large
- 2- Genoux fléchis à 90 degrés (fessier un peu plus haut)
- 3- Pied D légèrement plus reculé (pour faciliter le lancer)
- 4- Main D derrière le gant, poing fermé avec pouce à l'intérieur

**Exercice 2 :** Les joueurs sont sur une ligne, prennent la position du receveur avec coureur sur les buts et se déplacent latéralement en conservant la position (il faut rester bas)

**B) Attrapé de la balle pour le receveur**

Point-clés de l'enseignement

- 1- Ne pas aller chercher la balle : laisse-la venir dans le gant (catch the ball FIRST)
- 2- Bouger le corps le moins possible lors de l'attrapé (ne pas se lever)
- 3- Amortir légèrement la balle lors de la réception
- 4- Ne pas ramener le gant vers le centre du marbre

**Exercice 3 : CADRAGE ou FRAMING**

ramener la balle discrètement vers la zone de prise en fléchissant doucement le poignet

2x2 courtes distances un joueur lance la balle par en dessous à un joueur-receveur qui doit **cadrer** la balle pour la ramener discrètement vers la zone de prise  
en haut – en bas – du coté extérieur – du coté intérieur

- A) sans gant 10X
- B) avec gant 10x

### **C) Enseignement du bloc**

#### Point-clés de l'enseignement

- 1- Rapidité des jambes à descendre au sol
- 2- Dos à 45 degrés....épaules légèrement enroulées
- 3- Bras de chaque côté du corps
- 3- Gant toujours au sol (ne pas suivre le rebond de la balle)

**Exercice 4 :** A) passer **rapidement** de la position de base avec coureur sur les buts à la position de bloc 3x successif (style up and down) répéter 3 à 5 x

B) blocage de balles molles : 2x2 un joueur lance une balle au sol et le joueur-receveur doit la bloquer - de face 5x puis on inverse les rôles

NB il est difficile de pratiquer les blocs si les joueurs n'ont pas de jambières

### **D) Enseignement du lancer au 2e but**

#### Point-clés de l'enseignement

- 1- Garder la main qui lance près du gant lors de la réception
- 2- Amener rapidement le gant vers la main nue
- 3- Sortir la balle rapidement et amener le bras lanceur rapidement vers l'arrière (près de l'oreille)
- 4- Petit pas chassé du pied D vers l'avant (jab step) / le pied D se retrouve ouvert à 90 degrés
- 5- Hanche et épaule G alignées avec le 2<sup>e</sup> but lors du lancer
- 6- Avoir un momentum vers l'avant lors du lancer (ne pas être statique)

#### **Exercice 5 : Travail du jeu de pieds**

Passer de la position accroupie avec coureur à la position de puissance pour lancer au 2<sup>e</sup> but 10 x

#### **Exercice 6 : Travail du jeu de pieds et de l'action des bras (2 par 2)**

- A) Accroupi avec balle dans le gant, se relever rapidement et faire un relais à notre partenaire situé à 60pieds 5X
- B) Accroupi derrière le marbre, balle lancée par partenaire, faire un relais à celui-ci comme un receveur 5X

### **GROUPE 2 (15 minutes)**

- **passes de football** 2 groupes à chaque extrémité du gym
- **revoir le jeu en souricière**
- **revoir comment tourner le double-jeu**

## **GYMNASE 2 Atelier offensif 45 minutes**

**Descendez la toile** et divisez chaque demi-gymnase en deux.

Faire deux ateliers de live pitching dans chaque demi-gym.

Un groupe avec balles jaunes, l'autre avec des balles trouées.

Placer des marbres de façon à ce que les joueurs frappent les balles vers les coins du gym.

10 balles par joueurs et le groupe change d'atelier quand tout le monde à frapper une fois.

**20 minutes**

### **Levez la toile**

Diviser le groupe en 2 et de faire une partie simulée ( balle de pratique blanche `sans cover`)

Profitez-en pour enseigner, ou revoir, certaines règles et stratégie du baseball.

**20-25 minutes**

**PIERRE VOCINO  
Baseball Ahuntsic-Cartierville  
2017**