

BASEBALL

Pratique Moustique #2

AHUNTSIC-CARTIERVILLE

- Objectifs :
1. Initiation au baseball
 2. Revoir les éléments de base (lancer et attraper roulant)
 3. Bâton: transfert de poids
 4. S'amuser

Déroulement :

15 min	Présences, échauffement
5 min	Division en 2 groupes
30 min	Ateliers offensifs et défensifs
5min	Changement de gymnase
30 min	Ateliers offensifs et défensifs
	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
- 4) de côté traverser le gym en pas chassé fesses basses
- 5) de côté pas croisés (style carrioca)

b) plyométrie :

- saut pieds collés
- saut sur une jambe : 3 sauts sur une jambe et sur l'autre en alternance
- position push-up : traverser le gym en gardant cette position

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 : ATTRAPER ET LANCER 35 MINUTES 1^{er} gymnase

Enseigner les techniques de base de lancer et attraper.

ATELIER 1- LE LANCER 15 minutes

Exercice 1 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
- pas de balle
- un entraîneur nomme successivement à haute voix les numéros (1-2-3 et 4)
- les joueurs doivent mimer les positions du bras.
- tous les joueurs doivent être synchronisés.

Les joueurs partent avec les mains à la hauteur de la poitrine

- 1 le bras est en bas
- 2 le bras est en arrière
- 3 le bras est en haut (coude légèrement fléchi., la balle pointe vers le champ centre, les épaules parallèles à la ligne de tir)
- 4 le bras est en avant (loin en avant si possible)

Exécuter la séquence 5 à 6 fois ou arrêter lorsque la majorité a compris.

Refaire la séquence 2 fois en position debout sans balle



Exercice 2 -1 entraîneur pour 4 joueurs placés en colonne/ 30 pieds de distance
Le joueur lance la balle à l'entraîneur et va se replacer à l'arrière de la colonne

Exercice 3 **PITCH AND CATCH**

- 2 par 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

ATELIER 2 - LES ROULANTS 15 minutes

Exercice 1 **LE R-P-A : enseigner les étapes de préparation pour attraper un roulant**

Placer les jeunes sur une seule ligne **avec gant**

- Faire une démonstration des 3 positions et leurs différences
 - o **Repos** : Mains sur les genoux, relaxe.
 - o **Prêt** : Bondir sur la **plante** des pieds écartés à largeur d'épaules, genoux légèrement fléchis, les 2 bras vers l'avant à hauteur de poitrine, prêt à bondir en toute direction.
 - o **Approche** : avancer vers l'avant en exécutant 2 pas
- À l'appel de l'instructeur les jeunes prennent la bonne position tous **synchronisés**.
- Au mot « Approche » ils font deux pas vers l'avant et simulent l'attrapé d'un roulant et reprennent la position repos.
- Répéter 5-6 fois ou sur **une longueur de gymnase**.

Exercice 2 **LE CROCODILE : enseigner la bonne technique pour saisir un roulant**

- placer les jeunes sur une ligne pas de gant
- démontrer la position de base

Position de base :

- 1- pieds écartés largeur d'épaule
- 2- genoux fléchis
- 3- fesses basses (comme assis sur un siège de toilette)
- 4- mains en avant (**en bouche de crocodile**) formant un triangle avec les pieds
- 5- amortir la balle comme un oeuf (comme si on la flattait)
- 6- ramener les 2 mains vers le nombril tout en regardant la balle

- A) à notre signal tous les joueurs prennent la position de base et simulent l'attraper d'un roulant. Les entraîneurs corrigent. Répéter 5-6 fois ou sur une longueur de gymnase.
- B) répartir les joueurs en colonnes (idéal 4 joueurs par colonne)
les joueurs sont un derrière l'autre espacer les colonnes
l'instructeur (placé 20 pieds devant la colonne) roule une balle au 1^{er} joueur qui ramasse le roulant, lance la balle et se replace au dernier rang de sa colonne
répéter 5-6 fois.. corriger l'enfant SVP
- C) 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 la ligne

Si le temps le permet seulement

Exercice 3 L'ASPIRATEUR : enseigner au joueur à capter des roulants à gauche et à droite

Technique ; - faire un pas croisé en direction de la balle
- se déplacer en restant bas
- toujours tenter de placer son corps devant la balle

A) faire des roulants à droite et à gauche sans gant et avec gant

Terminer l'atelier défensif en frappant différents roulants avec **un bâton** . Les joueurs, qui sont toujours disposés en colonne, relancent la balle à l'entraîneur.

Augmenter graduellement la distance entre les joueurs et l'entraîneur.

ATELIER OFFENSIF LE BATON 35 minutes 2^e Gymnase

LE THÈME : LE TRANSFERT DE POIDS

Enseignement à tout le groupe

-retour rapide sur la position de base (phrase guide: « entre les deux »)

- .pieds plus large que la largeur des épaules (pas trop larges ni trop rapprochés)...parallèles au marbre
- .poids réparti également sur les 2 pieds
- .genoux légèrement fléchis (pas tendu ni trop plié)
- .hanches et épaules parallèles au sol
- .les mains à la hauteur de l'épaule arrière (pas trop haut ni trop bas)
- .les bras sont décollés du corps (pas trop loin ni trop près)
- .le bâton fait un angle de 45° avec le sol (pas trop droit ni trop couché)
- .la tête est immobile..les yeux fixent la balle (le lanceur)

- retour rapide sur la tenue du bâton

- . les doigts encerclent le bâton...les 2^e jointures de chaque main sont alignées
- Le baton n'est pas tenu dans le creux de la main
- Nb.. pour le frappeur droitier : la main droite est la plus haute sur le bâton.

- **on rappelle que l'élan est parallèle au sol**

On enseigne le transfert de poids

points techniques à enseigner et à regarder lors de cette pratique

- 1- **Petit recul des mains** (qui entraine la fermeture de l'épaule avant et augmente le poids sur le pied arrière) avant d'amorcer l'élan avant.
 - 2- **Soulèvement du talon arrière** avec rotation externe sur la plante du pied lors de l'élan (ce qui entraine l'ouverture des hanches et le transfert de poids sur le pied avant).
- NB.** les bras ne sont pas en extension complète lors du contact.
Insister sur une bonne rotation des hanches

On divise le groupe en deux (et le gym est aussi divisé en deux)

1... le groupe 1 frappe au T-Ball des balles trouées.

5 frappes par joueurs. Les autres joueurs captent les balles.

Possibilité de faire 1 exercice avec 2 t-ball placés au centre du gym..chaque t-ball dirigé vers un coin différent du gym

Possibilité de faire courir le joueur lors de sa 5^e frappe . 1 instructeur par t-ball

2....le groupe 2 frappe des balles (maximum de 8) lancées par l' entraîneur (live pitching)

(Front toss). Balles sont frappées vers un coin. Marbre nécessaire comme repaire pour le joueur.

Balles jaunes ou trouées. Un parent comme receveur.

. **On change d'atelier après 12 minutes. On passe du t-ball au live pitching et vice-versa**

Pierre Vocino

**Baseball Ahuntsic-Cartierville
2017**