

# BASEBALL

## Ahuntsic-Cartierville

### Pratique Moustique #3

#### Objectifs :

1. Initiation au baseball
2. rappel lancer-roulant
3. capter un ballon
4. transfert de poids au baton

#### Déroulement :

5 min	Échauffement du bras
15 min	Échauffement général
5 min	Présence et consignes
30 min	Atelier 1
30 min	Atelier 2
5 min	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 dynamique

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

- position push-up : traverser le gym en gardant cette position

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

- attraper la balle à 2 mains sans gant
- attraper la balle à 1 main sans gant
- attraper la balle avec son gant

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

## **ATELIER 1 LANCER ET ATTRAPER (30 minutes)**

### **LANCER (10 minutes)**

#### **Exercice 1 LA ROUE : pour enseigner la bonne mécanique du bras lors du lancer**

Les joueurs se placent 2x2

- 1) A demi agenouillé (20 pieds) 10 lancers
- 2) puis debout (35 pieds) 10 lancers

- Mettre l'emphasis 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.  
Quand le bras est en haut : la balle « regarde » vers l'arrière, coude légèrement fléchi  
Lors du lancer : coude jamais plus bas que l'épaule



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

#### **Exercice 2 LES PIEDS DANS LE CIMENT : pour enseigner le transfert de poids**

- 2 x2 30 pieds
- **base large** pied avant ( pied du gant) qui pointe vers la cible
- lancer la balle sans déplacer les pieds **10 lancers**
- le talon du pied arrière se soulèvera si l'exercice est bien effectué

## **BALLONS (12 minutes) (groupe de 3 à 4 joueurs)**

### **On enseigne aux joueurs la bonne façon de capter un ballon**

- se déplacer rapidement sous la balle
- tendre les **2 bras** vers la balle ( on favorise l'attrapé à 1 main au niveau Mous A et plus)
- capter la balle à 2 mains
- amortir la balle en fléchissant légèrement les coudes lors de l'attrapé
- le pied du gant devrait être légèrement avancé lors de l'attrapé

### **Exercice 1 TETE DURE pour enseigner à se placer sous la balle**

- utiliser des petits ballons ou des balles jaunes très molles
- placer les joueurs en colonnes à 20 pieds de l'entraîneur **sans gant**
- lancer les ballons/les balles jaunes en hauteur
- **le joueur doit tenter de faire rebondir le ballon/la balle jaune sur sa tête**
  - A) lancer des ballons devant le joueur
  - B) lancer des ballons à gauche ou à droite
  - C) attraper les ballons avec les mains **sans gant**
  - D) attraper les **balles** avec un gant. La main non gantée vient sécuriser l'attrapée.  
À cet étape-ci on n'attrape pas la balle avec les 2 mains

### **Exercice 2 A GENOUX - DEBOUT**

- les joueurs sont 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  
B) les joueurs font dos à l'entraîneur qui lance un haut ballon et nomme le nom d'un joueur qui doit se retourner, repérer la balle et aller la capter

## **ROULANT (8 minutes)**

rappel rapide par l'entraîneur de la technique pour capter un roulant

- placer les joueurs en colonnes de 3 à 5 joueurs
- les entraîneurs frappent les roulants avec un bâton..et corrigent la technique
  - A) frapper des roulants de face..le joueur court remettre la balle à l'entraîneur et retourne se placer derrière sa colonne
  - B) frapper des roulants à gauche et/ou à droit  
le joueur relance la balle et se replace derrière la colonne

Si le temps le permet...terminer l'atelier en divisant le groupe en 2

**Passes de football** : À tour de rôle, les joueurs ayant chacun une balle dans leurs mains remettent leur balle à l'entraîneur et partent ensuite courir un tracé de football. Pendant ce tracé, l'entraîneur lance la balle qui lui a été remise et le joueur tente de l'attraper. Refaire 5 à 6 fois.  
Changer de tracé après 2-3 minutes

## ATELIER 2 ATELIER OFFENSIF (30 min)

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

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

1. **faire un TRÈS PETIT pas** lors de l'élan ( 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**

**3 stations stations 1 et 2 dans un ½ gym on change de station après 6 minutes  
station 3 dans l'autre ½ gym on change de gym après 12 minutes**

#### ***5 parents requis pour ces ateliers***

(on « focusse » sur les 3 points techniques de la pratique)  
Les balles sont toutes frappées vers un coin de gym

#### **1- travailler sur un T-Ball avec un petit ballon**

Insister sur un transfert de poids puissant Les autres joueurs de l'atelier ramassent les balles  
On change de joueur après 5 élan

#### **2- toss à 45 degrés dans un coin de gymnase (8 élan) balles trouées**

Les autres joueurs de l'atelier ramassent les balles

#### **3- lancer régulier de face (avec balles jaunes molles) 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

**PIERRE VOCINO  
BASEBALL AHUNTSIC-CARTIERVILLE  
2017**