

Pratique Moustique #4

Objectifs :

1. Technique de course au 1^{er} but
2. Mécanique du lanceur
3. Transfert de poids au bâton
4. Zone de prise, rectangle du frappeur et comment se protéger d'un mauvais lancer

ÉCHAUFFEMENT : (10 minutes)

A) étirements dynamiques

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

- 1) talon-fesse
- 2) cuisse- poitrine
- 3) lunges avec mains derrière la nuque et coudes vers l'arrière
- 4) jogging léger bras tendus faire des petits cercles avec les bras
- 5) carrioca

- b) plyométrie :** - saut jambes écartées (style squatting) avec pause
- saut pieds collés

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

LA COURSE AU 1er BUT (15 minutes) TOUT LE GROUPE

Diviser le groupe en colonnes (4-5 joueurs par colonne)

Placer un but à environ 40 pieds

Un instructeur près de chaque but qui encourage et corrige le joueur

Enseigner la bonne technique de course au 1^{er} but

Adapter votre enseignement au groupe...

*****il n'est pas obligatoire d'enseigner les 3 types de course au 1^{er} but dans la même séance**

Technique de course

Points-clés:

- Bras-jambes opposés
- Bras à 90 degrés
- Mouvement avant-arrière des bras et non de gauche-droite
- Longs pas avec les jambes
- Regarder loin devant
- Courir en ligne droite

- Expliquer l'importance de la course sur les buts et la faire comprendre à vos joueurs
- Expliquer aussi que le coureur a le droit de poursuivre sa course après avoir touché le premier coussin. Cette caractéristique est propre au premier coussin et au marbre, contrairement aux deuxième et troisième buts
- Importance de **toucher le but**

1^e situation: roulant à l'avant-champ

Points clés:

- En ligne droite
- Toucher le devant du but
- Ne jamais ralentir
- Ralentir(en ligne droite) en élargissant notre base (les pieds) **après avoir touché le but**
- Regarder à droite après avoir touché le but

2^e situation: roulant qui perce l'avant-champ

Points clés:

- S'assurer que la balle est belle et bien passéeregarder le signal du coach
- Commencer à contourner lorsque la balle est passée
- Toucher l'intérieur du but
- Contourner agressivement le coussin..... on ne sait jamais
- Se placer en position pour bien voir la balle
- Ne jamais quitter la balle des yeux!!!!!!!!!!

3^e situation: la flèche en lieu sûr

Points clés:

- Commencer notre demi-lune dès le début
- Pas besoin d'aller trop à l'extérieur de la ligne de course
- Toucher l'intérieur du but
- Contourner agressivement
- Se placer en position pour bien voir la balle
- Ne jamais quitter la balle des yeux
- Prendre le 2^e coussin.....si possible

PLUSIEURS COURSES PAR JOUEUR

ATELIER DÉFENSIF

LA MÉCANIQUE DU LANCEUR (20 minutes)

1-Fournir les techniques de base pour le lancer en position arrêtée

1- Position d'équilibre (image 1)

- La jambe du bras du gant s'élève jusqu'à la hauteur du nombril.
- Le pied devrait être sous le **genou fléchi à 90 degrés**.
- Le lanceur doit être en **équilibre** et garder les yeux sur la cible en tout temps.
- Le lanceur devrait être capable de garder la position d'équilibre très longtemps.
- Épaule, hanche et tête sont alignés vers le marbre

A) sans balle...prendre la position d'équilibre (PE) et revenir à la position de repos 5x

B) sans balle...prendre la PE, garder cette position et sauter sur la jambe arrière 3x

C) avec balle...prendre la PE, aller déposer la balle au sol devant soi en gardant notre équilibre et revenir à la PE.....on refait la même chose en allant rechercher la balle au sol 5x

2- Séparation des mains

- Lorsque le genou redescend pour aller attaquer le sol et passer à la position de puissance, le lanceur doit **séparer ses mains vers le bas** comme s'il cassait un oeuf.
- La séparation des mains est **quasi simultanée** avec la descente de la jambe vers le sol.
- Ainsi, nous donnons une chance au bras-lanceur d'arriver à temps (c'est à dire en haut et en arrière) pour la position puissance.

3- Position de puissance: (image 2)

- Après la séparation des mains vient la position de puissance.
- Les mains sont séparées, la jambe est baissée et la plante du pied (fermé à 30 degrés) touche le sol. NB....la longueur du pas (la foulée) équivaut environ au $\frac{3}{4}$ de la grandeur du lanceur. A ce moment le lanceur **est armé**. Cela veut dire, que son **poids est sur sa jambe arrière** légèrement fléchie, son bras du gant (le coude) est bien positionné et pointe vers la cible et que son bras lanceur est en **haut et en arrière**.
- Le coude du bras-lanceur est plus haut que l'épaule.
- Les doigts sont sur le dessus de la balle qui pointe vers le deuxième coussin.
- Les épaules sont à la même hauteur et en direction de la cible.

D) sans balle...passer de la position d'équilibre à la position de puissance, revenir à la position d'équilibre et repasser à la position de puissance.....faire 5 x

E) **2x2 40 pieds de distance avec balle**....en position de puissance..lancer la balle (le joueur doit pousser fort sur sa jambe arrière) (insister sur le follow-through) 10 lancer)

4- **Le lancer**:(image 3 et 4)

- Une fois le pied bien au sol, le lanceur est prêt à faire **son transfert de poids**.
- A ce moment, le lanceur se sert de son bras du gant pour créer une torsion. Il **ramène son coude vers sa hanche** pour former une aile de poulet. Ceci libère la voie pour le bras lanceur.
- La **tête reste droite** et les yeux sont toujours sur la cible.
- Le bras lanceur termine son chemin sous la ceinture de l'autre côté du genou de la jambe au sol.
- Après sa poussée, la jambe arrière se relève et le talon se ramène vers la fesse.
- S'assurer également que l'on ait **l'impression d'aller porter la balle** dans le gant du receveur.
- Relâcher la balle le **plus loin possible**, la garder le plus longtemps possible dans les doigts.

F) avec balles..2x2 les joueurs se lancent la balle en mettant en pratique la technique enseignée
Un lanceur et un receveur. On inverse les rôles après 5 lancers répéter 2-3 X la séquence



Image 1

Image 2

Image 3

Image 4

Ajouter un exercice de roulants (10 minutes)

Frapper différents roulants, avec un baton, aux joueurs placés en colonne (3 ou 4 colonnes)
Durée...selon le temps qui restent

2 entraîneurs : un qui frappeur et un qui recoit les balles lancées

ATELIER OFFENSIF 30 minutes GYMNASSE 2

Enseignement à tout le groupe (5 min)

Enseigne à évaluer la trajectoire des lancers et savoir comment les éviter .

Pour commencer : leur expliquer `c'est quoi` **une zone de prise** (largeur et hauteur)

Leur expliquer et revoir...**la position dans la boîte du frappeur**

- l'importance que le bâton puisse couvrir la largeur du marbre
- se positionner PROFONDÉMENT dans la boîte pour se donner plus de temps pour juger de la trajectoire de la balle (même si le lanceur lance des courbes ou des changements de vitesse)

Enseigner les mouvements à faire pour éviter la balle

- tourner **la tête et le dos** vers l'intérieur du marbre et face à l'arbitre,
- exécuter un pas croisé du pied avant à travers du pied arrière pour vous trouver en arrière du rectangle du frappeur.
- s'éloigner du marbre, ce qui veut habituellement dire quitter le rectangle du frappeur.
- ne jamais mettre la main devant le lancer

Diviser le groupe en 2 après l'enseignement / chaque groupe dans une moitié de gymnase

Chaque groupe fait du live-pitching ...Insister sur un bon transfert de poids

Groupe 1...2 ateliers de frappes avec **des balles trouées** à chaque extrémité du demi-gymnase

- 6-8 lancers par joueurs le joueur frappe un coin du gym
- Le parent lanceur est à 20 pieds et lance par en dessous
- Les autres joueurs captent les balles
- 3 ou 4 parents/entraîneurs

Groupe 2...avec des balles jaunes molles

- le frappeur (placé près du centre du gym) frappe la balle en direction d'un coin du gym 10 lancers max
- le parent-lanceur est à 30 pieds et lance par dessus
- les autres joueurs captent les balles

****Dans chaque groupe : l'entraîneur devra lancer à quelques occasions sur le frappeur et devra vérifier la « technique » du joueur pour bien se protéger

On change d'ateliers après 10-15 minutes

**PIERRE VOCINO
Baseball Ahuntsic-Cartierville
2017**