

# Pratique Moustique #5

## BASEBALL Ahuntsic-Cartierville

2017

### Objectifs :

1. Échauffement/Étirement/Agilité
2. Revoir les éléments de base en défensive (lancer et roulant)
3. Ateliers de frappe

### Déroulement :

5 min	Échauffement du bras
15 min	Échauffement / Étirement/ Agilité
5 min	Présence
30 min	Atelier défensif et offensif
5 min	On change de gymnase
30min	Atelier défensif et offensif
	Retour sur la pratique

## Échauffement + étirement

### 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) jogging léger bras tendus faire des cercles avec les bras
- 4) carrioca

- B) plyométrie :** - saut jambes écartées (style squatting) avec pause  
- saut sur une jambe (4x sur la gauche/4x sur la droite et ainsi de suite  
- déplacement en position push-up avancer avec les bras seulement

### C) agilité

Placer les joueurs 2x2. Chaque joueur doit se trouver un partenaire. Celui-ci est placé directement en face de lui à environ 6 ou 7 pieds. Les joueurs se déplacent autour du gymnase :

- En exerçant un pas chassé, les deux joueurs s'échangent une balle. Capter la balle **sans gant**. Avec les 2 mains. Répéter le même geste sur le chemin du retour.
- 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**
- En exerçant un pas chassé, les deux joueurs s'échangent une balle avec 1 bond. Répéter le même geste sur le chemin du retour. Toujours capter la balle sans gant
- Répéter l'évolution, mais cette fois avec un gant selon le temps disponible

# ATELIER DÉFENSIF (30 minutes) GYMNASSE 1

## ATELIER 1

### PITCH AND CATCH (15 minutes) 2x2 avec gant et balle

REFAIRE L'EXERCICE DE LA ROUE (5 minutes)

A) à demi agenouillé (30 pieds). 10 lancers

B) debout avec pieds dans le ciment de côté (40 pieds) 15 lancers

-Mettre l'emphase 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.

- Le joueur qui recoit doit montrer une cible

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

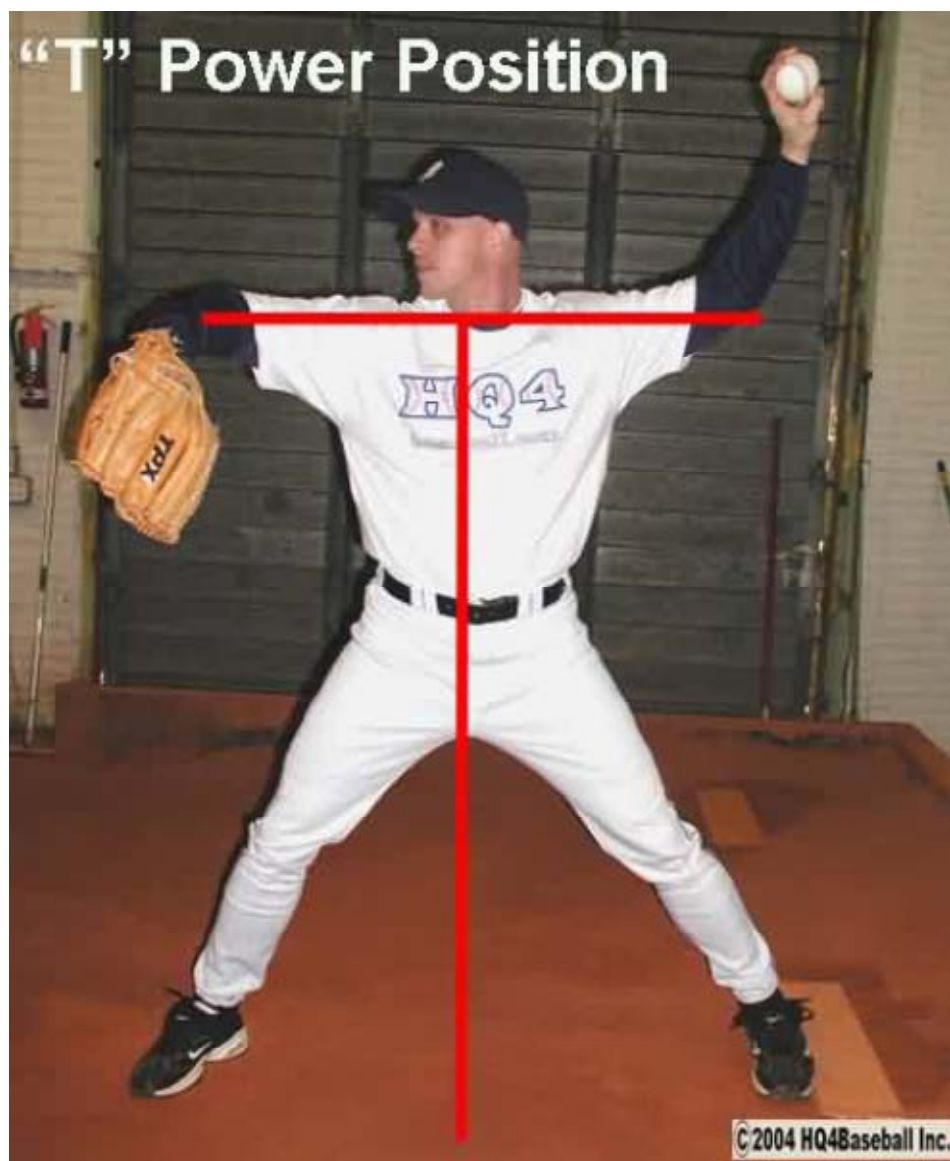
#### **B) Revoir rapidement les 4 phases de la mécanique du lanceur (10 minutes)**

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

#### **Points à surveiller aujourd'hui :**

Assurer la bonne action du **bras du gant**. Il est important pour le bras du gant de pointer en **direction de la cible**. Il faut savoir que les deux bras travaillent ensemble.

Une fois la cible pointée, soit avec le gant ou bien le coude, le bras du gant doit être ramené rapidement, près de soi, lors du lancer.



## ATELIER 2

### **ROULANTS ( 15 minutes)**

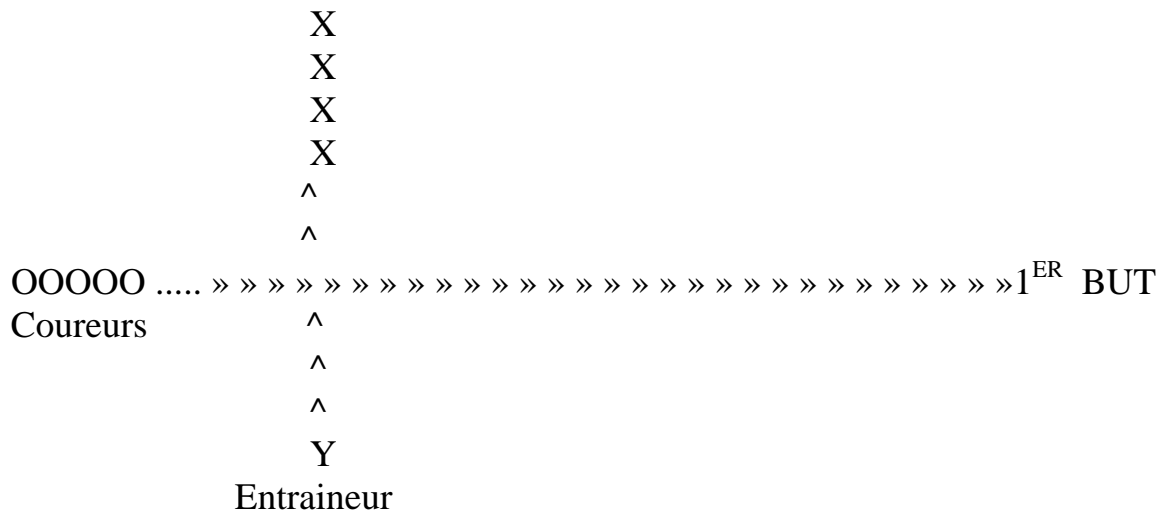
**A) Roule et va (5 minutes)** : Les joueurs forment deux colonnes opposées (40 pieds de distance) ou 4 colonnes (si plusieurs joueurs).

Un joueur roule la balle à un autre joueur de la colonne opposée, capte le roulant, s'arrête, roule la balle au joueur en face de lui et court *immédiatement* se placer à la suite de la colonne en face de lui. Avec ou sans gant.

## B) Roule et course (10 minutes) Une compétition

Diviser le groupe en 2

1 groupe de coureurs et un groupe qui capte des roulants  
2 entraîneurs....1 qui fait des roulants....1 qui joue au 1<sup>er</sup> but



Un instructeur (Y) lance ou frappe un roulant au joueur (X ) qui capte et lance au 1<sup>er</sup> but  
Le joueur (X) va se replacer derrière sa colonne  
Un coureur (O) commence à courir vers le but lorsque l'entraîneur roule la balle et tente de battre le relais.  
Répéter 4 fois pour chaque joueur et changer les groupes de position par la suite  
Possibilité de faire une compétition....1 points pour un retrait. ou 1point quand le coureur est sauf

# **ATELIER OFFENSIF (30 MINUTES)      GYMNASSE 2**

**Diviser en 2 sous-groupes**      *(2 stations de 15 minutes)*

## **1ère station : Live pitching avec balles jaunes**

- 1 frappeur dans un coin
- Un entraîneur qui lance normalement
- 1 joueur en attente pour frapper et qui fait des élans de pratique
- Les autres joueurs s'occupent de ramasser les balles **avec conviction**
- 7-8 élans : Qualité et NON quantité!

***Ajouter dans l'autre coin du gymnase un t-ball (2 joueurs et un entraîneur)***

## **2e station : Toss de face avec balles trouées**

- 1 frappeur dans un coin du gym
- 1 entraîneur s'occupe de lancer la balle, de face, par en dessous
- Les autres joueurs, avec leurs gants, agissent comme joueurs défensifs
- 7-8 élans : Qualité et NON quantité!

***Ajouter dans l'autre coin du gymnase un t-ball (2 joueurs et un entraîneur)***

**On change de 1/2 gymnase après 15 minutes**

**PIERRE VOCINO  
Baseball Ahuntsic-Cartierville  
2017**