

BASEBALL AHUNTSIC-CARTIERVILLE

NOVICE #1

Dimanche 30 avril 2017

12h15 à 13h15 ou 13h30 à 14h30

Objectifs :

1. Arrivée et présence
2. Présentation de la directrice
3. Informer sur le déroulement des séances (sécurité)
4. Initier les jeunes au baseball
5. Enseigner les éléments de base pour courir et attraper
6. S'amuser

Fonctionnement : Les 2 ateliers se déroulent simultanément.
Diviser en deux groupes / La toile du gym est baissée

Déroulement :

12h15 à 12h30	Explication du fonctionnement et du déroulement de la séance Présentation des consignes de sécurité Formation des groupes
12h30 à 13h15	Ateliers (2x20 minutes) + 5 minutes pour les changements de demi-gymnase
13h15 à 13h20	Retour sur la séance d'entraînement

MEME DÉROULEMENT POUR LA SÉANCE DE 13h30

GYMNASE 1

ATELIER 1 ÉCHAUFFEMENT : Technique de course : running drills 10 minutes

Mettre tous les joueurs cote à cote sur une ligne.

Les joueurs effectuent l'exercice sur une distance de 45 pieds aller-retour lorsqu'en mouvement

- A) assis au sol, juste les bras...de plus en plus vite
- B) genoux hauts..marche rapide
- C) marche militaire...rapide
- D) course rapide - aller seulement - aller-retour

ATELIER 2 ATTRAPER UNE BALLE 15 minutes

Objectif : Enseigner aux jeunes les techniques de base pour attraper

Matériel : Petits ballons/ Balles de tennis

Un entraîneur enseigne à tous les jeunes **et à leur parent** la bonne technique pour attraper une balle

- 1- tendre les 2 mains vers la balle
- 2- ramener les 2 mains vers sa poitrine lors de l'attraper de la balle

Les joueurs sont sur tous sur une ligne face-à-face avec leur parent

- A) **Assis**, le parent **roule** un **petit ballon** vers le joueur qui l'attrape avec ses deux mains **pas de gant**
- B) **A genoux**, le parent **lance par en-dessous** un petit ballon, **pas de gant**
- C) **Debout**, le parent lance par en-dessous un petit ballon, **pas de gant**

L'entraîneur enchaîne en enseignant la bonne position des mains (et du gant) pour attraper

- 1- lancer au dessus de la ceinture....les pouces se touchent, les doigts sont vers le haut
- 2- lancer sous la ceinture..... les petits doigts se touchent, les autres doigts sont vers le bas

- D) **Debout, avec gant**, le parent lance par en dessous une balle de tennis ou un petit ballon
 - en dessous de la ceinture du jeune
 - au dessus de la ceinture de jeune

GYMNASE 2

ATELIER 1 Course sur les buts 12 minutes

Diviser le groupe (et le demi-gymnase) en deux
2 instructeurs et des aidants

Matériel : 2 x 4 buts On dispose les buts pour simuler un mini avant-champ de baseball

Objectif : Enseigner aux joueurs les buts sur le terrain

- 1) Placés au marbre, les joueurs pointent chacun des buts en les nommant.
- 2) Le joueur se place au marbre (à tour de rôle)
Le joueur commence à courir vers la droite, se rend au 1^{er} but en le nommant, puis au 2^e en le nommant, puis au 3^e en le nommant et revient au marbre en le nommant aussi.
- 3) Le joueur se place au marbre (à tour de rôle)
Le joueur court autour des buts et touche chaque but avec son pied.
- 4) les joueurs(placés au centre) se dirigent vers le but nommé par l'entraîneur

ATELIER 2 Course au 1^{er} but 12 minutes

Matériel : 2 buts (marbre et 1^{er} but) x 2, petit ballon ou balle de tennis

Diviser le sous-groupe en 2 un groupe à l'offensive et l'autre groupe en défensive

Objectif : Enseigner aux joueurs les techniques de base pour courir au 1^{er} but

- Installer un marbre et un but (1^{er} but) comme sur un terrain
- Un joueur devient coureur et se place au marbre (à tour de rôle)
- Les autres joueurs se placent en position de défensive
- Un parent se place au marbre , un autre au 1^{er} but
- Le parent au marbre roule une balle de tennis vers un des joueurs en défensive.
- Le coureur court vers le 1^{er} but pendant que les autres joueurs tentent d'attraper la balle. Le coureur tente de battre le relais.
- Le joueur qui attrape le roulant , le lance à l'instructeur au 1^{er} but
- Après 2 courses de chaque joueur offensif, on change de rôles.

PIERRE VOCINO
BASEBALL Ahuntsic-Cartierville
2017