

NOVICE Séances d'entraînement #2

samedi 7 mai 2017

1. Initier les jeunes au baseball
2. Enseigner les éléments de base pour attraper, lancer et frapper
3. S'amuser

Fonctionnement : Diviser le groupe en deux

- A) 1 atelier d'échauffement /d'attraper/de lancer GYM 1
- B) 1 atelier de frappe GYM 2

Déroulement :

- 12h15 à 12h20 Explication du fonctionnement et du déroulement de la séance
Présentation des consignes de sécurité
Formation des groupes
- 12h20 à 12h40 Atelier A et B
On change de GYM
- 12h46 à 13h00 Atelier A et B

Même déroulement pour la 2^e session qui débute à 13h15

ATELIER A

1. ÉCHAUFFEMENT : Technique de course : running drills 5 minutes

Mettre tous les joueurs côte à côte sur une ligne.

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

- A) genoux hauts..marche rapide
- B) marche militaire...rapide
- C) course rapide - aller seulement - aller-retour

2. ATTRAPER UNE BALLE : avec un gant 5 minutes

Objectif : Enseigner aux jeunes les techniques de base pour attraper une balle avec son gant

Matériel : Balles de tennis

Un entraîneur revoit 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'attrape de la balle
- 3- lancer au dessus de la ceinture....les pouces se touchent, les doigts sont vers le haut
- 4- lancer sous la ceinture..... les petits doigts se touchent, les autres doigts sont vers le bas

- a) **Debout, avec gant**, le parent lance par en dessous une balle de tennis
 - en dessous de la ceinture du jeune
 - au dessus de la ceinture de jeune

N.B. La balle doit entrer dans la gant en 1^{er}. La main nue vient recouvrir le gant

3. LANCER UNE BALLE 10 minutes

Objectif : Enseigner aux jeunes les techniques de base pour lancer une balle

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

a) enseigner comment bien placer sa main sur la balle : LE **CH** ou la menotte



**Bonne prise
de balle**

- i) . 2 ou 3 doigts au-dessus de la balle, pouce sous la balle. paume dégagée
.1 balle par joueurs , les joueurs sont assis en indien, devant leur parent
.les joueurs placent la balle dans leur main...et font un **CH avec les doigts à travers les coutures**
.les instructeurs vérifient si les joueurs ont la bonne prise sur la balle
- ii) .par la suite les joueurs roulent ,par en dessous, la balle à leur parent
. les entraîneurs vérifient si les joueurs ont la bonne prise
.répéter 4 à 5 fois
Faire remarquer aux joueurs que la balle doit quitter le bout des doigts lorsqu'ils roulent la balle.

B) enseigner la bonne mécanique du bras lors du lancer : LA ROUE

- i) . 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 (1-2-3-4)
- . Les joueurs doivent mimer les positions du bras.
- . Tous les joueurs doivent être synchronisés.

E Les joueurs exécutent les mouvements par commandements:

1) en bas



2) en arrière



3) en haut



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 4-5 fois

- ii) les joueurs sont debout et lancent la balle à leur parent en exécutant la roue



**Bonne action
du bras**

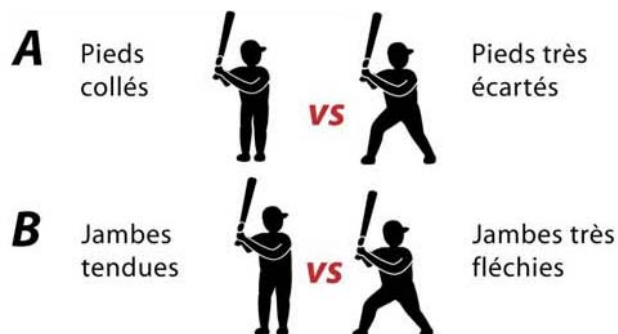
Atelier B

Frapper (deux instructeurs et des aidants) 20 minutes

Matériel : Bâtons en plastique et/ ou en styromousse, petits ballons, T-ball, 2 buts

1. Entre les deux : Enseigner aux joueurs la position de base au bâton (5 min)

- . Les joueurs sont tous placés sur une ligne
- . Les joueurs reproduisent les différentes positions que l'entraîneur prend.
 - pieds collés vs pieds très écartés;
 - jambes tendues vs jambes fléchies;
 - mains hautes vs mains basses;
 - bâton vers le haut vs couché sur l'épaule.



Points-clés:

- Pieds plus larges que les épaules
- Mains hautes et vers l'arrière
- Mains ensemble sur le bâton

À chaque fois que l'entraîneur demande comment se placer, les joueurs répondent: "entre les 2".

Enseigner à tous les joueurs à avoir les 2 mains collées ensemble lorsqu'ils tiennent un baton

Sans bâton, les joueurs simulent une position de base et les instructeurs vérifient et corrigent s'il y a lieu, leur position (de base et des mains) ; répéter 2 ou 3 fois

DIVISER LE GROUPE EN 2

PLACER UN TEE-BALL DANS 2 COINS OPPOSÉS DU GYM

2. Tee-Ball (15 min)

Chaque joueur frappe 2 fois (avec équipement adapté) un petit ballon placée sur un T-Ball.

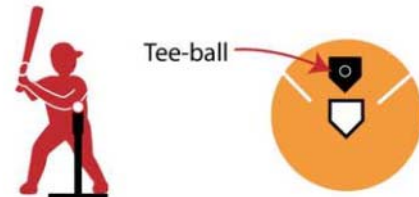
Les autres joueurs sont dispersés en défensive et captent les ballons frappés

Faire courir le joueur lors de sa 2^e frappe

Adapter le nombre de frappes permises selon le nombre de joueurs présents

Exercice "Le Tee-Ball" (18)

Description: Avec un partenaire ou un entraîneur placé à côté du joueur, demander au joueur de frapper la balle sur un tee. Assurez-vous de placer le tee-ball devant le marbre et NON directement sur le marbre. Les autres joueurs récupèrent les balles.



PIERRE VOCINO
BASEBALL Ahuntsic-Cartierville
2016