

BASEBALL

Ahuntsic-Cartierville

Pratique Pee-wee #1

avril 2017

o

Objectifs :

1. Présentation du camp (Déroulement, Sécurité)
2. Initiation au baseball
3. Voir les éléments de base (lancer-attraper-frapper)
4. S'amuser

Déroulement :

20 min	Présences, présentation, consignes de sécurité et échauffement Division en 2 groupes si 2 gym de disponible
35 min	Atelier défensif (attraper et lancer) et Atelier offensif (frapper) Changement de gymnase (si 2 gym de disponible)
35 min	Atelier défensif (attraper et lancer) et Atelier offensif (frapper)

Retour sur la pratique

Présentation

On présente les responsables sur place (président, directeurs et coordonnateur du camp)

Aucune vraie balle dans le gym

Expliquer la procédure lors du début des autres pratiques : on entre en gymnase, on se trouve un partenaire et on débute la routine d'échauffement du bras (avec balle)

Tout le monde se lance dans le meme sens. On évite les lancers de longues distances

Pour les ateliers de baton on attend toujours que l'instructeur nous permette de s'élancer avec le baton

On ne touche pas au baton sans l'autorisation de l'instructeur .

Prudence++++lorsqu'on tient un baton des nos mains

Si on a une balle dans les mains on la garde dans ses mains et on écoute.

ÉCHAUFFEMENT GÉNÉRAL (10 MINUTES)

étirements dynamiques

tous les joueurs sur une ligne, ils traversent le gymnase en faisant les étirements suggérés :

- 1) course lente talon-fesse
- 2) course lente cuisse- poitrine
- 3) position puh-up : traverser le gym dans cette position
- 4) course de côté en pas chassés
- 5)course de côté style carioca (pas croisé avant puis arrière)

plyométrie : - sauts jambes écartées (style squatting) avec pause (genoux fléchis à 60 degrés)
- sauts pieds collés

sprints : ½, ¾ et pleine vitesse

ATELIER 1 ATTRAPER UNE BALLE 8 minutes

Un entraîneur enseigne à tous les jeunes la bonne technique pour attraper une balle

- 1- le gant est grand ouvert
 - 2- le bras du gant est en extension presque complète, tendu vers la balle
 - 3- mouvement de recul (flexion du coude) lorsque la balle entre dans le gant (amortir)
 - 4- amener le gant vers la poitrine
 - 5- évidemment ne pas oublier de fermer le gant
- rappel : lancer au dessus de la ceinture.... les doigts du gant pointent vers le haut
lancer sous la ceinture... les doigts du gant pointent vers le bas

- Exercice 1 :
- debout **avec un gant** 1 balle molle
 - 2x2 15 pieds de distance
 - lance la balle par en dessous 10 lancers
 - le joueur capte avec le gant selon la technique enseignée

Apprendre aux joueurs à sortir rapidement la balle de leur gant

Technique : -une fois la balle dans le gant, lors du mouvement du gant vers la poitrine
-amener rapidement la main du bras lanceur à saisir la balle dans le gant

- Exercice 2 :
- debout **avec un gant** 1 balle molle
 - 2x2 15 pieds de distance
 - lance la balle par en dessous 10 lancers
 - le joueur capte avec le gant et va chercher la balle selon la technique enseignée

ATELIER 2 LANCER UNE BALLE 18 minutes

OBJECTIF : Fournir les techniques de base du lancer aux jeunes.

Exercice 1 **LE CH ou la menotte** : pour enseigner comment bien placer sa main sur la balle

2 minutes

- . 2 ou 3 doigts au-dessus de la balle, pouce sous la balle. paume dégagée
- .1 balle par 2 joueurs , les joueurs sont assis en indien, sur 2 lignes
- .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
- .par la suite les joueurs roulent ,par en dessous, la balle à leur partenaire
- . les entraîneurs vérifient si les joueurs ont la bonne prise
- .répéter 2 fois

Important de faire cet exercice. C'est la base d'un bon lancer .Trop souvent on présume que le jeune sait comment tenir une balle.

Exercice 2 LE DARD : pour enseigner l'action du poignet lors du lancer

3 minutes

- Les joueurs ont un genou (le genou de la main qui lance) au sol. Deux lignes de joueurs, face à face, environ 10 pieds.
- Le bras qui lance dans les airs, le coude fléchi à 90 degré, soutenu au coude par l'autre main. Le poignet de la main qui tient la balle est en extension.
- Faire un simple mouvement lent du bras de l'arrière vers l'avant avec un **léger coup du poignet** pour remettre doucement à son coéquipier qui reçoit en amortissant la balle avec ses deux mains.
- Faire une dizaine de lancers maximum.
- NB la balle doit rouler aux bouts des doigts lors du lancer
- Toujours vérifier la prise sur la balle

Exercice 3 LA ROUE : pour enseigner la bonne mécanique du bras lors du lancer

- les joueurs ont un genou (celui de la main qui lance) au sol; sur 2 lignes; 15 pieds
- les joueurs lancent la balle à leur partenaire en « imitant » avec leur bras l'action d'une grande roue
- on surveille
 - en bas : la main passe en bas de la hanche
 - en arrière : le bras est en extension presque complète
 - en haut : le coude est légèrement fléchi; la balle pointe vers le champ centre, les épaules parallèles à la ligne de tir)
 - en avant : la main va loin en avant lors de « release »

Exécuter la séquence 5 à 6 fois

Refaire la séquence en position debout



N.B LES EXERCICES 4 et 5 SERONT FAITS SI LE TEMPS LE PERMET

Exercice 4 **LES PIEDS DANS LE CIMENT : pour enseigner le transfert de poids**

- A)** - 2 par 2 avec gant 35 pieds de distance
- les joueurs sont placés de côté lorsqu'ils lancent
 - **base large** pied avant (LE PIED DU GANT) légèrement ouvert
 - lancer de la balle sans bouger les pieds
 - le talon du pied arrière se souleva si l'exercice est bien effectué
- Insister pour que le « release » soit loin en avant*

- B)** refaire le même exercice, mais le joueur est placé de face, les pieds large à la largeur des épaules ; les pieds ne doivent pas bouger.

Insister pour une grande action du bras

NB le joueur qui reçoit la balle doit montrer une cible 10 lancers

Exercice 5 **PITCH AND CATCH**

- 2 par 2 avec gant les joueurs se lancent une balle
- débiter à 35 pieds et augmenter graduellement la distance
- toujours viser le gant du coéquipier (**qui doit montrer une cible en tout temps**)
- les entraîneurs vérifient la bonne mécanique.

N.B Ne soyez pas surpris si vous n'avez pas le temps d'entreprendre l'enseignement de la technique du roulant, vous ferez l'enseignement lors de la prochaine pratique

Exercice 1 **LE R-P-A : enseigner les étapes de préparation pour attraper un roulant**

(3 minutes)

- Placer les jeunes sur une seule ligne **pas de gant**
- Faire une démonstration des 3 positions et leurs différences
 - o **Repos** : Mains sur les genoux, relaxe.
 - o **Prêt** : Bondir sur la plante des pieds écartés à largeur d'épaules, genoux légèrement fléchis, les 2 bras vers l'avant à hauteur de poitrine, prêt à bondir en toute direction.
 - o **Approche** : foncer vers l'avant en exécutant 2 pas
 - À l'appel de l'instructeur les jeunes prennent la bonne position tous **synchronisés**.
 - Au mot « Approche » ils font deux pas vers l'avant et simulent l'attrapé d'un roulant et reprennent la position repos.
 - Répéter 5-6 fois ou sur une longueur de gymnase.

Exercice 2 **enseigner la bonne technique pour saisir un roulant**

(7 minutes)

- placer les jeunes sur une ligne pas de gant
- démontrer la position de base

Position de base :

- 1- pieds écartés largeur d'épaule
- 2- genoux fléchis
- 3- fesses basses (comme assis sur un siège de toilette)
- 4- mains en avant (**pas** en bouche de crocodile : la main du bras lanceur est un peu sur le côté du gant) formant un triangle avec les pieds
- 5- amortir la balle comme un oeuf (comme si on la flattait)
- 6- ramener les 2 mains vers le nombril tout en regardant la balle

- A) à notre signal tous les joueurs prennent la position de base et simulent l'attraper d'un roulant. Les entraîneurs corrigent. Répéter 5-6 fois ou sur une longueur de gymnase.
- B) répartir les joueurs en 3 ou 4 colonnes (idéal 4 joueurs par colonne)
les joueurs sont un derrière l'autre espacer les colonnes
l'instructeur (placé 20 pieds devant la colonne) roule une balle au 1^{er} joueur qui ramasse le roulant, lance la balle et se replace au dernier rang de sa colonne
répéter 5-6 fois.. corriger l'enfant SVP
- C) refaire l'exercice précédent **AVEC LE GANT**
si le temps le permet - augmenter la distance et la vitesse des roulants
- enseigner et faire des roulants à gauche et à droite
- frapper des roulants avec un baton

Atelier OFFENSIF LE BATON 35 minutes 2^e Gymnase

Matériel : 3 T-Ball
balles molles, petits ballons
balles trouées
bâtons, cage des frappeurs
marbres

Attention consigne de sécurité :

On ne touche au bâton quand présence d'un adulte.
On se déplace avec le bâton qui pointe vers le sol.
On ne s'élance pas inutilement.
Quand on finit notre tour on dépose doucement le bâton par terre.

Démonstration à tous les joueurs de ce gymnase (alignés sur une ligne) PAS DE BÂTON

Exercice 1 ENTRE LES DEUX : Montrer aux joueurs la bonne position de base au bâton 6 minutes

Les joueurs reproduisent les différentes positions que l'entraîneur prend et leur demande quelle est la meilleure position

- 1- Pieds collés vs pieds très écartés
- 2- jambes tendues vs jambes fléchies ;
- 3- mains hautes vs mains basses
- 4- coudes tendus ou fléchis
- 5- bâton vers le haut vs couché sur l'épaule.

LA BONNE POSITION ÉTANT ÉVIDEMMENT ENTRE LES DEUX POSITIONS NOMMÉS

Faire quelques élans dans le vide...sans bâton

Exercice 2 LE T-BALL : enseigner comment frapper avec un t-ball 5 minutes

L'entraîneur démontre la bonne technique pour frapper sur un t-ball .
Se rapporter au document intitulé T-BALL pour connaître la bonne technique.
(voir « coin de l'entraîneur » sur notre site WEB)
Ex : Le pied avant est à la hauteur du Tee
Insister sur un élan parallèle au sol qui produira des flèches et non des ballons

ON DIVISE LE GROUPE EN DEUX

GROUPE 1 frappe aux 3T-Balls (balles trouées) et font du toss dans un coin
Demander à des parents de placer les balles sur le T-Ball
5 élans maximum par joueur

GROUPE 2 frappe des balles trouées (5 par joueur) lancées par l'entraîneur qui est placé face au frappeur (style live pitching)
Les autres joueurs captent les balles frappées.

Utilisez des **marbres** (ou un but) lors des exercices de toss et de live pitching

On change les groupes après 12 minutes

PIERRE VOCINO VP BASEBALL 2017