

Pratique Pee-wee #6

Objectifs :

1. Technique de jeu en souricière
2. Retour sur roulant
3. Live pitching et t -ball

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) jogging léger bras tendus faire des petits cercles avec les bras
- 4) position push-up avancer en utilisant les bras seulement (pieds restent au sol)
- 5) 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)

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

d) 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. 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

Atelier Défensif 30 minutes GYMNASSE 1

ATELIER 1 : LA SOURICIÈRE 15 minutes

Fournir les techniques de base pour effectuer une souricière efficace

Former des groupes de 5 ou 6 joueurs.

4 joueurs défensifs et 1 ou 2 coureurs portant un casque si possible.

Séparer 2 buts d'une cinquantaine de pieds et distancer chaque groupe l'un de l'autre d'environ

30 pieds. Les 4 joueurs défensifs tentent de retirer le coureur.

Alterner coureurs et joueurs défensifs

Points clés :

- **Limitier** le nombre de lancers.
- Courir avec **la balle dans la main** du bras lanceur. La main est tenue haute
- Le joueur défensif captant le relais doit être dans le **même corridor** que celui qui lance la balle.
- Le joueur défensif captant la balle doit la **demandeur à vive voix** et en levant les bras
- Le joueur défensif avec la balle **ne doit PAS faire de feintes**.
- Le joueur défensif avec la balle doit effectuer un lancer précis, **tel un dard**.
- Le joueur défensif avec la balle se doit de sortir de la ligne du coureur une fois la remise effectuée et se **diriger vers le but** où il vient de lancer (cad que le joueur doit suivre son lancer)
- Le joueur défensif captant la balle doit tricher quelque peu en se donnant un **léger momentum** vers le lancer (*pour les joueurs plus avancés*)
- Tenter d'effectuer le retrait au but le plus éloigné du marbre

ATELIER 2 (5min)

Le lancer

avec balles..2x2 les joueurs se lancent la balle en mettant en pratique la technique de lancer enseignée (en position arrêtée) lors de la dernière séance

Un lanceur et un receveur. On inverse les rôles après 5 lancers répéter 2-3 X la séquence

ATELIER OFFENSIF (30 MINUTES) GYMNASSE 2

Diviser l'équipe en 2 stations de 15 minutes

1ère station : Live pitching avec balles jaunes

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

Ajouter dans le coin du gymnase un t-ball (2 joueurs et un entraîneur)

2e station : Toss de face avec balles de pratique

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

On change de ½ gymnase après 15 minutes

**Pierre Vocino
Baseball Ahuntsic-Cartierville
2017**