

# BASEBALL

## Ahuntsic-Cartierville

### Pratique Atome #3

#### Objectifs :

1. Initiation au baseball
2. rappel lancer-roulant
3. capter un ballon
4. transfert de poids au bâton

#### Déroulement :

5 min	Échauffement du bras
5 min	Présences
10 min	Échauffement général
	On divise le groupe en 2
25 min	Ateliers 1 et 2
25 min	Ateliers 2 et 1
5min	Retour sur la pratique

#### Attention :

Ce qui suit constitue des suggestions pour vos ateliers. N'hésitez pas à modifier vos ateliers selon le nombre et l'habileté des jeunes. N'oubliez pas la sécurité.

### ÉCHAUFFEMENT GÉNÉRAL (10 MINUTES)

#### a) étirements dynamiques

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

- 1) talon-fesse course lente
- 2) cuisse-poitrine course lente
- 3) jogging léger bras tendus à hauteur d'épaules faire des petits cercles avec les bras
  - a) de côté
  - b) en avant
- 4) de côté traverser le gym
  - a) en pas chassés
  - b) en pas chassés avec genoux fléchis à 60 degrés

#### b) plyométrie : - traverser le gym en faisant des sauts avec les pieds collés

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 2-3 fois

## GYMNASE 1 LANCER ET ATTRAPER 25 minutes

### ATELIER 1 LANCER 8 minutes

#### Exercice 1 LA ROUE : pour enseigner la bonne mécanique du bras lors du lancer

Les joueurs sont disposés sur ligne: 4 joueurs font face à **un entraîneur**

Les joueurs sont distancés de 3 pieds (de façon à pouvoir lancer avec aisé)

1 balle l'entraîneur capte le relais du 1<sup>er</sup> joueur et la relance au 2<sup>e</sup> joueur. et ainsi de suite

1) A demi agenouillé (20 pieds) 2) puis debout (35 pieds) 5 lancers par position

- 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.



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

#### Exercice 2 LES PIEDS DANS LE CIMENT : pour enseigner le transfert de poids

Les joueurs sont disposés en colonne: 4 joueurs pour un entraîneur

Après chaque lancer le joueur va se repositionner derrière la colonne

- **base large** pied avant ( pied du gant) qui pointe vers la cible
- lancer la balle sans déplacer les pieds **10 lancers**
- le talon du pied arrière se soulèvera si l'exercice est bien effectué

## ATELIER 2 BALLONS 10 minutes (groupe de 3 à 5 joueurs)

### On enseigne aux joueurs la bonne façon de capter un ballon

- se déplacer rapidement sous la balle
- tendre les **2 bras** vers la balle (on favorisera l'attrapé à une main à partir du niveau PW)
- capter la balle à 2 mains
- amortir la balle en fléchissant légèrement les coudes lors de l'attrapé
- le pied du gant devrait être légèrement avancé lors de l'attrapé

#### Exercice 1 TETE DURE pour enseigner à se placer sous la balle

- utiliser des petits ballons ou des balles jaunes très molles
- placer les joueurs en colonnes à 20 pieds de l'entraîneur **sans gant**
- lancer les ballons/les balles jaunes en hauteur
- **le joueur doit tenter de faire rebondir le ballon/la balle jaune sur sa tête**
  - A) lancer des ballons devant le joueur
  - B) lancer des ballons à gauche ou à droite
  - C) attraper les ballons avec les mains **sans gant**
  - D) attraper les **balles** avec un gant. La main non gantée devrait sécuriser l'attrapé

#### Exercice 2 A GENOUX - DEBOUT

- les joueurs sont agenouillés avec leur gant
- l'entraîneur lance la balle haut dans les airs
- le joueur doit se relever rapidement et se placer en position pour capter le ballon

VARIANTE : A) les joueurs sont couchés à plat ventre  
B) les joueurs font dos à l'entraîneur qui lance un haut ballon et nomme le nom d'un joueur qui doit se retourner, repérer la balle et aller la capter

## ATELIER 3 ROULANTS 7 minutes

rappel rapide par l'entraîneur de la technique pour capter un roulant

- placer les joueurs en colonnes de 3 à 5 joueurs
- les entraîneurs frappent les roulants avec un bâton..et corrigent la technique
  - A) frapper des roulants de face..le joueur court remettre la balle à l'entraîneur et retourne se placer derrière sa colonne
  - B) frapper des roulants à gauche et/ou à droite  
le joueur relance la balle et se replace derrière la colonne

# GYMNASE 2 ATELIER OFFENSIF

## THÈME: TRANSFERT DE POIDS ET ÉQUILIBRE

### Enseignement à tout le groupe ( 5 min)

-retour rapide sur la position de base et la prise du bâton  
-révision des 2 points techniques du transfert de poids enseignés à la dernière pratique

1. petit recul des mains (avant d'amorcer l'élan) 70% du poids sur le pied arrière
2. soulèvement du talon arrière et pivot sur l'avant-pied (lors de l'élan)

### On enseigne - on regarde spécialement ces 3 nouveaux points techniques.

1. faire un TRÈS PETIT pas lors de l'élan (ce qui favorise le transfert de poids et l'équilibre)
2. terminer son élan (follow-through)...en s'assurant que la main droite roule par-dessus la main gauche après le contact (pour un frappeur droitier) ce qui augmente la puissance
3. le frappeur doit être en équilibre à la fin de l'élan

**4 stations : on divise le gymnase en 2 : 2 stations dans chaque ½ gymnase**

*6 parents requis pour ces ateliers*

(on « focusse » sur les 3 points techniques de la pratique)

**1<sup>er</sup> ½ gymnase** 2 stations

Station 1 : travailler sur un T-Ball (placé près du centre du gym)  
frapper vers un mur de côté du gym  
Insister sur un transfert de poids puissant **5 élans**  
2 joueurs à la fois

Station 2 : lancer par en dessous de face (avec balles jaunes ou trouées) 8 lancers  
placé un marbre et le frappeur **près du centre** du gymnase  
Le joueur frappe vers le mur du fond  
Les autres joueurs de cet atelier captent les balles frappées  
Un adulte qui lance et un qui reçoit

**2<sup>e</sup> ½ gymnase 2 stations**

Station 1 : travailler sur un T-Ball (placé près du centre du gym) avec une balles trouée frapper vers un mur de côté du gym

Insister sur un transfert de poids puissant **5 élans**

2 joueurs à la fois

Station 2 : lancer régulier de face (avec balles jaunes ou trouées) 8 lancers

placé un marbre et le frappeur **près du centre** du gymnase

Le joueur frappe vers le mur du fond

Les autres joueurs de cet atelier captent les balles frappées

Un adulte qui lance et un qui reçoit

**On change de stations après 10-12 minutes**

**PIERRE VOCINO**  
**Baseball Ahuntsic-Cartierville**  
**2018**