

BASEBALL

Ahuntsic-Cartierville

Pratique Atome #4

Objectifs :

1. Course au 1^{er} but
2. Revoir les éléments de base en défensive (lancer, roulant, ballon)
3. Retour sur l'importance du transfert de poids au bâton

Déroulement :

- 5 min Échauffement du bras
- 5 min Échauffement général
- 5 min Présence
- 10min La course au 1^{er} but
On sépare les groupes
- 25 min Atelier défensif et offensif
On change de gymnase
- 25 min Atelier défensif et offensif
Retour sur la pratique

ÉCHAUFFEMENT GÉNÉRAL (5 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 faire de petits cercles avec les bras
- 4) crunch (genou droit sur coude gauche puis genou gauche sur coude droit)
- 5) carrioca

b) plyométrie : - saut pieds collés

- saut sur une jambe : 3 sauts sur une jambe et sur l'autre en alternance

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

COURSE AU 1^{er} BUT (10 minutes)

Diviser le groupe en 6 colonnes

Placer un but à environ 40 pieds

Un instructeur près de chaque but qui encourage et corrige le joueur

Enseigner la bonne technique de course au 1^{er} but

Technique de course

Points-clés:

- Bras-jambes opposés
- Bras à 90 degrés
- Mouvement avant-arrière des bras et non de gauche à droite
- Longs pas avec les jambes
- Regarder loin devant
- Courir en ligne droite

- Expliquer l'importance de la course sur les buts et la faire comprendre à vos joueurs
- Expliquer aussi que le coureur a le droit de poursuivre sa course après avoir touché le premier coussin. Cette caractéristique est propre au premier coussin et au marbre, contrairement aux deuxième et troisième buts.

1^e situation: roulant à l'avant-champ

Points clés:

- En ligne droite
- Toucher le devant du but
- Ne jamais ralentir
- Ralentir(**en ligne droite**) en élargissant notre base (les pieds) **après avoir touché le but**
- Regarder à droite après avoir touché le but

PLUSIEURS COURSES PAR JOUEUR / COMPÉTITION POSSIBLE

On divise le groupe en 2

ATELIER DÉFENSIF (25 minutes) GYMNASSE 1

ATELIER 1

LA GRANDE ROUE (5 minutes)

1 entraîneur pour 4 joueurs 1 BALLE REFAIRE L'EXERCICE DE LA ROUE
A demi agenouillé (15-20 pieds)...puis debout (30 pieds)

- Mettre l'emphasis 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.
- L'entraîneur qui reçoit doit montrer une cible



NB Pour une question de sécurité quand les joueurs ont de la difficulté à attraper la balle, je vous recommande de travailler avec 1 entraîneur pour 4 joueurs placés en colonne. C'est l'entraîneur qui attrape les balles et qui les lance aux joueurs en alternance.

ATELIER 2

ROULANTS (12 minutes)

- A) répartir les joueurs en colonnes (idéal 4 joueurs par colonne)
les joueurs sont un derrière l'autre ; espacer les colonnes;
l'instructeur (à **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 10 fois; corriger l'enfant SVP Pas de gant
- B) refaire l'exercice précédent **AVEC LE GANT 30 pieds**
en demandant au joueur de venir porter la balle à l'entraîneur et
de retourner se placer derrière le ligne
- C) refaire l'exercice précédent avec le gant mais en demandant aux
joueurs de lancer la balle **40 pieds**

ATELIER 3

BALLONS

Capter un ballon avec son gant : (8 minutes)

Il s'agit de capter une balle avec le gant

Il faut s'assurer d'être bien placé sous la balle pour être en mesure de capter la balle.

Il faut également vérifier à ce qu'on utilise notre main du bras lanceur pour sécuriser
l'attraper (et non pour attraper la balle)

EXERCICE : 4 ou 5 colonnes de joueurs

Entraîneurs lobent des balles aux joueurs à tour de rôle

- A) devant le joueur
- B) de côté
- C) en arrière

ATELIER OFFENSIF (30 MINUTES)

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 3 points techniques du transfert de poids enseignés à la dernière pratique

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**

On divise le groupe en quatre (et le gym est aussi divisé en quatre)

- 1... 2 groupes frappent au T-Ball (2). Chaque T-Ball est dirigé vers un coin différent.
On utilise des petits ballons. 5 frappes par joueurs. Les autres joueurs captent les ballons.
Possibilité de faire courir le joueur lors de sa 5^e frappe . 1 instructeur par t-ball
 - 2....2 groupes frappent des balles (maximum de 8) lancées par les 2 entraîneurs (live pitching)
(Front toss). Balles sont frappées vers un coin. Marbre nécessaire comme repaire pour le Joueur. Balles trouées. Un parent comme receveur.
- . **on change d'atelier après 12 minutes. On passe du t-ball au live pitching et vice-versa**

**PIERRE VOCINO
BASEBALL Ahuntsic-Cartierville
2018**