

Pratique Atome #5
BASEBALL Ahuntsic-Cartierville
2018

Objectifs :

1. Agilité
2. Revoir les éléments de base en défensive (lancer, roulant, ballon)
3. Approfondir l'enseignement de la séance no 4
4. Initiation au lance-balle

Déroulement :

18h45 à 18h50	Échauffement du bras et présence On divise le groupe en 2
18h55 à 19h35	Échauffement et atelier défensif ou offensif On change de gymnase
19h40 à 20h10	Atelier défensif ou offensif
20h10...	Retour sur la pratique dans le gym 2

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

- b) plyométrie :** - saut pieds largeur des épaules faire une pause entre chaque saut
- 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

ATELIER DÉFENSIF (30 minutes) GYMNASSE 1

ATELIER 1

NB Pour une question de sécurité, si 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.

PITCH AND CATCH (10 minutes)

2 X 2 1 BALLE REFAIRE L'EXERCICE DE LA ROUE

A) à demi agenouillé (15-20 pieds)

B) puis debout (30 pieds)

- 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.
- Le joueur qui reçoit doit **montrer une cible**

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

C) SE LANÇER NORMALEMENT. AUGMENTER LA DISTANCE À 40-50 PIEDS.

ATELIER 2

A) ROULANTS (5 minutes)

Répartir les joueurs en colonnes (idéal 4 joueurs par colonne)

Les joueurs sont l'un derrière l'autre

Espacer les colonnes

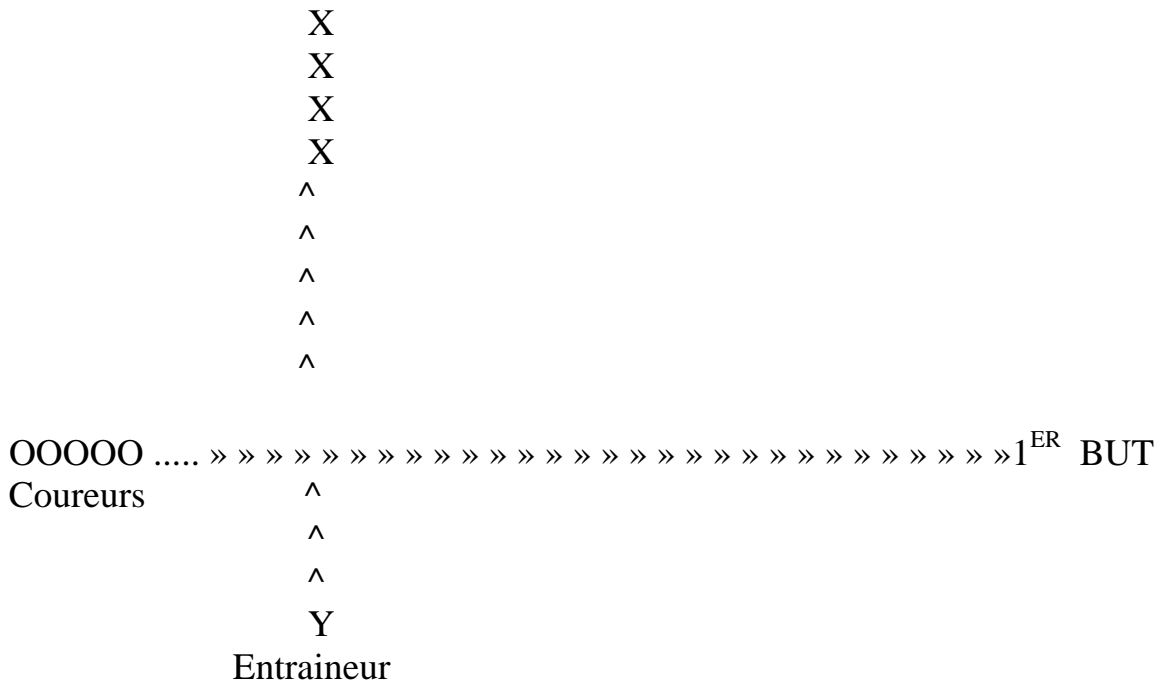
L'instructeur (placé **30 pieds** devant la colonne) roule une balle au 1^{er} joueur qui ramasse le roulant, lance la balle et se replace au dernier rang de sa colonne

Répéter 10 fois.. corriger l'enfant SVP

B) Roule et course (15 minutes)

Diviser le groupe en 2 dans chaque ½ gymnase

1 équipe de coureurs et une équipe qui capte des roulants
 2 entraîneurs....1 qui fait des roulants....1 qui joue au 1^{er} but



Un instructeur (Y) lance ou frappe un roulant au joueur (X) qui capte et lance au 1^{er} but
 Le joueur (X) va se replacer derrière sa colonne
 Un coureur (O) commence à courir vers le but lorsque l'entraîneur roule la balle et tente de battre le relais.
 Répéter 3 fois pour chaque joueur et changer les groupes de position par la suite
 Possibilité de faire une compétition....1 points pour un retrait ou 1point quand le coureur est sauf

GYMNASE 2

Initiation au lance-balle...si l'environnement le permet sinon faire du live-pitching

- 1) Prendre sa position au marbre
- 2) Toujours regarder vers le lance-balle
- 3) Être prêt à frapper lorsque le premier signal du lance-balle se fait entendre

Diviser le gymnase en 2 en tirant le rideau (on divise aussi le sous-groupe en 2)

Dans une moitié de gymnase

Avec le lance-balles 8 frappes par joueur et on alterne
Les autres joueurs attrapent les balles
Utiliser des balles de tennis

Dans l'autre moitié de gymnase

2 ateliers

- 1- toss à 45 degrés dans un coin de gymnase (8 élans) (balles trouées)
Les autres joueurs de l'atelier ramassent les balles
- 2- lancer régulier de face (avec balles trouées) 10 lancers
NB. Placer un marbre et le frappeur **près du centre** du gymnase
Le joueur frappe vers un coin du gym
Les autres joueurs de cet atelier captent les balles frappées
Un adulte qui lance et un qui reçoit

On change d'atelier après 6-7 minutes

On change de moitié de gymnase après 15 minutes

**PIERRE VOCINO
BASEBALL Ahuntsic-Cartierville
2018**