

BASEBALL

Pratique Bantam- Midget #2

Ahuntsic-Cartierville

AVRIL 2018

Objectifs :

1. La motion des lanceurs
2. Feinte illégale
3. Rappel sur roulant
4. Transfert de poids à la frappe

Déroulement :

5 minutes	échauffement du bras
10 minutes	échauffement général
35 minutes	Ateliers défensifs
35 minutes	Ateliers offensifs
5 minutes	Retour sur la pratique

Échauffement 15 minutes

a) étirements dynamiques

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

- 1) jogging léger talon-fesse
- 2) jogging léger cuisse- poitrine
- 3) jogging léger : bras tendues à hauteur d'épaules faire des petits cercles avec les bras
- en avant du corps - sur le côté - vers le haut
- 4) position push-up : traverser le gym dans cette position
- 5) carioca (déplacements latéraux en croisant les jambes avant-arrière)

b) plyométrie : - saut jambes écartées (style squatting) avec pause - saut pieds collées aller-retour

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) déplacements 2x2 pas chassés avec 1 balle autour du gymnase

- sans bond attraper à 2 mains sans gant
- avec 1 bond idem
- sans bond attraper à 2 mains **avec** gant
- avec bond attraper à 2 mains **avec** gant
-

NB débuter en marchant...et accélérer le rythme
alterner la direction de marche ou de course

Atelier Défensif (35 minutes)

1-Fournir les techniques de base pour le lancer en position arrêtée

1- Position d'équilibre: (Image 1)

- La jambe du bras du gant s'élève jusqu'à la hauteur du nombril (différent si coureur sur les buts)
- Le pied devrait être sous le **genou fléchi à 90 degrés**.
- Le lanceur doit être en **équilibre** et garder les yeux sur la cible en tout temps.
- Le lanceur devrait être capable de garder la position d'équilibre très longtemps.
- Epaule, hanche et tête sont alignés vers le marbre

A) sans balle...prendre la position d'équilibre (PE) et revenir à la position de repos 5x

B) sans balle...prendre la PE, garder cette position et sauter sur la jambe arrière 3x

C) avec balle...prendre la PE, aller déposer la balle au sol devant soi en gardant notre équilibre et revenir à la PE.....on refait la même chose en allant rechercher la balle au sol 5x

2- Séparation des mains..

-Lorsque le genou redescend pour aller attaquer le sol et passer à la position de puissance, le lanceur doit **séparer ses mains vers le bas** comme s'il cassait un oeuf.

-La séparation des mains est **quasi simultanée** avec la descente de la jambe vers le sol.

-Ainsi, nous donnons une chance au bras-lanceur d'arriver à temps (c'est à dire en haut et en arrière) pour la position puissance.

3- Position de puissance: (Image 2)

-Après la séparation des mains vient la position de puissance.

-Les mains sont séparées, la jambe est baissée et la plante du pied (fermé à 30 degrés) touche le sol. NB....la longueur du pas (la foulée) équivaut environ au $\frac{3}{4}$ de la grandeur du lanceur.

A ce moment le lanceur **est armé**. Cela veut dire, que son **poids est sur sa jambe arrière** légèrement fléchie, son bras du gant (le coude) est bien positionné et pointe vers la cible et que son bras lanceur est en **haut et en arrière**.

-Le coude du bras-lanceur est un peu plus haut que l'épaule.

-Les doigts sont sur le dessus de la balle qui pointe vers le deuxième coussin.

-Les épaules sont à la même hauteur et en direction de la cible.

D) sans balle...passer de la position d'équilibre à la position de puissance, revenir à la position d'équilibre et repasser à la position de puissance.....faire 5 x 3 séries

E) **2x2 40 pieds de distance avec balle**....en position de puissance..lancer la balle (le joueur doit pousser fort sur sa jambe arrière) (insister sur le follow-through) 10 lancers



Image 1

Image 2

Image 3

Image 4

4- **Le lancer:** (Image 3 et 4)

- Une fois le pied bien au sol, le lanceur est prêt à faire **son transfert de poids**.
 -A ce moment, le lanceur se sert de son bras du gant pour créer une torsion. Il **ramène son coude vers sa hanche** pour former une aile de poulet. Ceci libère la voie pour le bras lanceur. (Image 3)

-La **tête reste droite** et les yeux sont toujours sur la cible.

-Le bras lanceur termine son chemin sous la ceinture de l'autre côté du genou de la jambe au sol.

-Après sa poussée, la jambe arrière se relève et le talon se ramène vers la fesse.

-S'assurer également que l'on ait **l'impression d'aller porter la balle** dans le gant du receveur.

-Relâcher la balle le **plus loin possible**, la garder le plus longtemps possible dans les doigts.

F) **sans balle**..à demi-agenouillé...jambe avant fléchie à 90....simuler un lancer et exagérer le follow-through de façon à se retrouver debout, en équilibre sur la jambe avant, le corps parallèle au sol et le bras lanceur qui pointe vers la cible

G) idem à F) **avec une balle 2X2** 5 lancers

D) **avec balles..2x2** les joueurs se lancent la balle en mettant en pratique la technique enseignée
 Un lanceur et un receveur. On inverse les rôles après 5 lancers répéter 2-3 X la séquence

2- Enseigner les principes théoriques de la feinte illégal

le plaquer- déplaquer

- la séparation des mains au monticule
- les mouvements du corps permis pour regarder (retenir) un coureur sur les buts
- le lancer au 1^{er} but.....droitier vs gaucher (angle de 45 degrés entre le marbre et le 1^{er} but)
- le lancer au 3^e but.....droitier (angle de 45 degrés entre le marbre et le 3^e but) vs gaucher
- le lancer au 2^e but
- autres

3- Roulants

Frapper différents roulants, avec un baton, aux joueurs placés en colonne (3 ou 4 colonnes)
 Durée...selon le temps qui restent

ATELIER OFFENSIF LE BATON 35 minutes

LE THÈME : LE TRANSFERT DE POIDS

On enseigne le transfert de poids

Points techniques à enseigner et à regarder lors de cette pratique

- 1- **Petit recul des mains** (qui entraine la fermeture de l'épaule avant et augmente le poids sur le pied arrière) avant d'amorcer l'élan avant. A ce moment, 70% du poids se trouvent sur le pied arrière
- 2- **Soulèvement du talon arrière** avec rotation externe sur la plante du pied lors de l'élan (ce qui entraine l'ouverture des hanches et le transfert d'une partie du poids sur le pied avant).
- 3- **Les hanches passent avant les mains**

NB. Insister sur une rotation puissante des hanches : les hanches doivent ouvrir rapidement et non avancer vers l'avant

Les bras **ne sont pas en extension** complète lors du contact.

On divise le groupe en deux

1...Drills suggérés avec 2 ou 3 stations

- a) frapper balle à main nue sur le Tee (les hanches passent avant les mains)
- b) frapper avec un baton ,régulier ou de whiffle-ball, des balles de golf trouées (toss à 45 degrés)
- c) toss à 45 degrés..le joueur soulève exagérément la jambe avant, avant de frapper (de facon à transférer tout son poids vers l'arrière) mais sans la déplacer

2...l'autre moitié frappe des balles (maximum de 10) lancées par l'entraîneur (live pitching)
(lancer de face par-dessus l'épaule)

on change d'atelier après 15 minutes.

**PIERRE VOCINO
BASEBALL AHUNTSIC-CARTIERVILLE
2018**