

Pratique Bantam- Midget #4

Objectifs :

1. Technique pour l'écart au 1er but
2. Roulant et course au 1^{er} but
3. S'amuser au gym baseball ou au live-pitching

1. ÉCHAUFFEMENT GÉNÉRAL (10 à 15 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) lunges (grand pas avant et amener le genou de la jambe arrière au sol) avec mains jointes derrière la nuque et coudes vers l'arrière
- 4) crunch (genou droit sur coude gauche puis genou gauche sur coude droit)
- 5) carioca (pas croisé avant puis arrière)

b) plyométrie: - saut en puissance en position squattant avec arrêt de 2 secondes
- sauts pieds joints

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) échauffement + Agilité: placer les joueurs en 2 colonnes égales. Chaque joueur doit se trouver un partenaire. Celui-ci est placé dans la colonne directement en face de lui à environ 6 ou 7 pieds.

- En exerçant un pas chassé, les deux joueurs s'échangent une balle. Répéter le même geste sur le chemin du retour. Sans gant
- En exerçant un pas chassé, les deux joueurs s'échangent une balle. Attrape avec main G et lance avec main D. Répéter le même geste sur le chemin du retour avec une séquence D/G. 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. Sans gant.
- 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

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

DIVISER LE GROUPE EN DEUX

Atelier Défensif 30 minutes GYMNASSE 1

Atelier 1 : Écart du coureur 10-15 minutes

Fournir les techniques de base pour prendre un écart au 1^{er} but

- débiter l'écart lorsque le lanceur est sur la plaque
- en ligne droite avec le 2^e but
- débiter par avancer le pied droit puis le pied gauche..et le droit..et ainsi de suite
- la longueur du pas = environ la largeur des épaules
- ne jamais croiser les pieds, ni sautiller...le joueur se déplace comme s'il glissait (NB : possible de faire un pas croisé lors du 2e pas, mais faire attention +++)
- regarder le lanceur **EN TOUT TEMPS**
- à la fin de l'écart..le joueur est sur la plante des pieds, genoux fléchis avec les bras ballants

Ecart conservateur vs écart agressif

- conservateur : 3 pas
permet au coureur de revenir en position debout
- agressif : 3 pas et demi et plus
le coureur doit revenir en position couché

Fournir les techniques de base pour revenir au 1^{er} but

- toucher le coin extérieur du but avec le pied droit ou la main droite
- toujours faire dos au lancer potentiel
- si on revient en glissant sur le ventre..la figure du coureur est tournée vers le champ droit

EXERCICE tous les joueurs sur une même ligne
cette ligne représentera l'extrémité du 1^{er} but qui est à l'intérieur du terrain (face au 2^e but)

- A) au signal de l'entraîneur, les joueurs prendront 2-3 écarts conservateurs...et 2-3 écarts agressifs.....les joueurs devront retourner au but , soit debout ou soit couché
les entraîneurs corrigent la technique de prise d'écart et de retour au but
- B) avec un entraîneur (lanceur ,avec gant et sans balle) au monticule ...les joueurs prennent leur écart et réagissent aux actions du lanceur...les joueurs doivent observer attentivement tous les gestes du lanceur...ils doivent s'élancer vers le 2^e but si le lanceur lance vers le marbre ou revenir au 1^{er} but si le lanceur déplaque ou lance vers le 1^{er} but.
faire voir la grande différence entre un **lanceur droitier et gaucher**

ATELIER 2 ROULANTS (5 minutes)

En colonnes de 3 ou 4 joueurs, frapper des roulants avec un bâton (distance : tout le gym)
Le joueur relance la balle à un entraîneur ou un joueur

ATELIER 3 : EXERCICE DES 4 COINS 2 balles (5 minutes)

Disperser les joueurs également dans les 4 coins. Les joueurs s'échangent la balle en diagonale et se déplacent vers leur droite (dans un autre coin) après avoir lancé.

ATELIER 4 : PASSES DE FOOTBALL (5 minutes)

Groupe divisé en deux aux extrémités du gym

ATELIER 5 : PRATIQUE DE LANCEUR (5 minutes)

2x2 à 50 pieds le joueur qui recoit se positionne en receveur 5 lancers et on inverse les roles

Atelier offensif 30 minutes GYMNASE 2

Vous pouvez diviser le gymnase en deux et faire deux sessions de live pitching .
Placer 1T-Ball ,ou un atelier de toss, dans un coin pour éviter les temps morts.

Je vous suggère **fortement** de faire du GYM Baseball dans tout le gymnase...

Profitez-en pour enseigner ,ou revoir, certaines règles du baseball.

Vous retrouverez les règlements du GYM baseball plus loin.

Je vous conseille cependant d'exécuter les retraits comme si on jouait au VRAI baseball

Gym Baseball

But du jeu

Le but du **GYM BASEBALL** est le même qu'au baseball traditionnel, sauf que la possibilité de marquer des points est plus élevée. En effet, tout coureur qui atteindra le 2^e but ou le marbre se verra accorder un point. Donc, un coup de circuit en solo vaut 2 points. De plus, chaque retrait fait par la défensive leur procurera 1 point. Vous pouvez donc accumuler des points à la défensive et à l'offensive.

Nombre de joueurs

Alors que le jeu conventionnel permet l'utilisation de 9 joueurs, le **GYM BASEBALL** construit des équipes de 4 joueurs. Alors que 2 équipes s'affrontent dans le baseball traditionnel, 3 équipes s'affrontent en même temps au **GYM BASEBALL**. Bref, 12 joueurs seront sur le terrain en même temps (2 équipes en défensive et 1 équipe au bâton).

Terrain

Un gymnase simple est nécessaire pour jouer au **GYM BASEBALL**. Les buts doivent être placés à une distance d'environ 45 pieds entre eux et ne doivent pas bouger. Il est recommandé de coller des bandes autocollantes au sol, afin de former des buts.

Une ligne de circuit doit être placée à 10 pieds du plafond sur le mur le plus éloigné. De plus, des lignes de démarcation doivent être tracées sur les murs, afin de délimiter le territoire. Ces lignes doivent être construites en utilisant des autocollants.

Territoire et retrait

- Le plafond ne fait pas partie du jeu. Toute balle qui touche au plafond est un retrait automatique et ce, peu importe le nombre de prises au frappeur.
- Les murs sont toujours en jeu. Une balle qui frappe directement un mur et qui est attrapée par un joueur est en jeu.
- Tous les retraits s'effectuent au 2^e but. Les coureurs qui se retrouvent entre 2 buts, lorsque la balle arrive au 2^e but sont retirés. (**FACULTATIF**)
- Un coureur peut être touché pour être retiré.

Système de pointage

- Une équipe marque 1 point à chaque fois qu'un coureur touche le 2^e but où le marbre (ex : coup de circuit solo = 2 points).
- Une équipe marque 1 point à chaque fois qu'elle effectue un retrait. Si 2 joueurs de 2 équipes différentes participent au retrait, chaque équipe marque 1 point.

Déroulement

- 3 équipes de 4 joueurs jouent en même temps. 2 équipes sont à la défensive, alors que l'autre équipe est au bâton. L'utilisation de dossards de couleurs est recommandée.
- L'ordre de rotation s'effectue comme suit :

Équipe A : au bâton;

Équipe B : en défensive 2 (receveur, 1^{er} but, 2^e but, 3^e but);

Équipe C : en défensive 1 (voltigeur, voltigeur, voltigeur, lanceur).

L'équipe A passe du bâton à la défensive 2, l'équipe B passe à la défensive 1 et l'équipe C passe au bâton.

À chaque manche, les joueurs doivent changer de position offensive et défensive.

Une manche se termine, lorsque les 3 équipes ont passé un tour au bâton.

Trois manches constituent une partie.

Chaque joueur passe 2 fois au bâton par manche. Donc, un total de 8 frappeurs par 1/3 de manche. Le dernier frappeur ne peut dépasser le 2^e but à moins de frapper un circuit.

Aucun but sur balle, retrait au bâton, vol de but et d'amorti n'est possible. Un frappeur doit frapper la balle en jeu avant de laisser sa place. La balle doit être lancée de façon à favoriser la frappe de la balle. Aucune balle rapide ne sera tolérée.

Pierre Vocino
Baseball Ahuntsic-Cartierville
2018