

Pratique Bantam et Midget #5

avril 2018

- Objectifs :**
- 1- Pratique lanceur-receveur
 - 2- Perfectionner les techniques pour capter un roulant (donner du volume)
 - 3- Tourner le double-jeu : le jeu de pied au 2^e but
 - 4- Ateliers de frappe et signaux offensifs

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 lent 2) cuisse-poitrine course lente
- 3) jogging léger bras tendus faire de petits cercles avec les bras
- 4) position push-up avancer en utilisant les bras seulement
- 5) carioca (pas croisé avant puis arrière)

b) plyométrie: - saut en puissance en position squatting avec arrêt de 2 secondes

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.

• Atelier Défensif 35 minutes

1- Mécanique du lancer (15 minutes)

Pratique lanceur-receveur :

- d'une distance de 54 à 60 pieds, faire de 20-30 lancers/joueur
- 10 lancers puis on inverse les rôles : on répète 3 fois
- placer marbre ou but devant le receveur pour donner une cible

NB : possibilité de mettre 2 lanceurs par receveur si votre receveur ne veut pas lancer

2- Tourner le double-jeu (15 minutes)

Diviser le groupe en 2 (distancé l'un de l'autre) 1 but pour chaque groupe

Exercice 1 : A tour de rôle, sans balle, les joueurs pratiquent le **jeu de pieds du 2^e but** pour tourner un double jeu (répéter de 5 à 10 fois)

- TECHNIQUE :
- le joueur de 2^e but se rend le plus rapidement possible au 2^e but
 - place le pied G sur le 2^e but au moment où il reçoit la balle
 - juste après avoir capté la balle, il va déposer le pied D en direction de l'A-C, prend un appui ferme sur ce pied D, et lance vers le 1^{er} but

Exercice 2 : Diviser le groupe en 2

La moitié comme joueur de 2^e but et l'autre moitié à l'arrêt-court (positionné en position de double-jeu)

- à courtes distances, l'entraîneur roule une balle au joueur d'A-C qui la remet rapidement au joueur de 2^e but qui tourne le double-jeu
- le joueur de 2^e but demande la balle avec les 2 mains rapprochées à la hauteur de la poitrine (pour favoriser un transfert rapide de la balle du gant à la main D)
- le joueur simule le lancer vers le 1^{er} but`

Exercice 3 : Idem à exercice 2 sauf qu'on ajoute un joueur de 1^{er} but

- le joueur lance la balle au joueur de 1^{er} but

ON REFAIT LES 3 EXERCICES PRÉCEDENTS AVEC LE JEU DE PIEDS POUR L'ARRÊT-COURT

Technique :

- le joueur d'A-C se rend le plus rapidement possible au 2e but
- dès la réception de la balle, il place le pied G à 12-18 pouces du côté du coussin qui donne vers le champ droit
- il fait glisser le pied D sur le coin intérieur du coussin le plus éloigné du marbre
- après avoir touché le coussin, il effectue un pas sauté de manière à s'écarter du chemin emprunté par le coureur, tout en adoptant une position appropriée pour lancer au 1^{er} but

3-Roulants (5 minutes)

Diviser le groupe en sous-groupe de 4 ou 5 joueurs / un entraîneur par sous-groupe

Les joueurs sont placés en ligne un derrière l'autre (à 50-60 pieds de l'entraîneur)

A) frapper des roulants de face

B) frapper des roulants de côté

C) frapper des slow-roller (le joueur doit charger la balle)

Un joueur ou un parent capte les balles

GYMNASE 2 Atelier offensif 35 minutes

Divisez le gymnase 2 en deux en tirant la toile séparatrice

Faire deux ateliers de live pitching dans chaque demi-gym.

Utilisez des balles jaunes et des balles trouées.

10 balles par joueurs et le groupe change de demi-gym après 15 minutes

- dans un des ½ gym demandez au frappeur de soulever exagérément la jambe avant lors du recul des mains (pour favoriser un meilleur transfert de poids vers l'avant par la suite)

Ou faire du gym baseball durant les 35 minutes

PIERRE VOCINO

Baseball Ahuntsic-Cartierville 2018