

Pratique Bantam et Midget #6

- Objectifs :
- 1- Bonne mécanique du bras et transfert de poids pour le lanceur
 - 2- Perfectionner les techniques pour capter un roulant
 - 3- Receveur : position de base /bloc/lancer au 2^e but
 - 4- Ateliers de frappe et partie simulée

1. ÉCHAUFFEMENT GÉNÉRAL 10 -15 minutes

Voir autres pratiques pour les exercices d'échauffement dynamiques, de plyométrie et d'agilité.

Pour chaque exercice d'étirement (talon-fesse, cuisse-poitrine, lunge, jambe tendu et crunch) faire l'exercice jusqu'à la moitié du gymase, enchaîner avec un sprint jusqu'à l'autre bout du gym et revenir en joggant.

Atelier Défensif 15-20 minutes PLEIN GYMNASSE

1- Mécanique du lancer (8-10 minutes)

A) en position de puissance (insister sur une bonne poussée de la jambe arrière)

10 lancers 50 pieds de distance

B) motion arrêtée 3x 5 lancers 60 pieds de distance

2- ROULANTS (8-10 minutes)

Diviser le groupe en sous-groupe de 4 ou 5 / 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 coté

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

Un joueur ou un parent capte les balles

ON DESCEND LA TOILE ET ON DIVISE LE GROUPE EN DEUX
SI VOUS DÉCIDEZ DE NE PAS FAIRE L'ENSEIGNEMENT À TOUT LE GROUPE
(je vous conseille de faire l'enseignement à tous)

GROUPE 1 : Ceux qui veulent être receveur

GROUPE 2 : Le reste du groupe

GROUPE 1 : Enseignement de la position de base du receveur (15 minutes)

A) Points-clés de la position de base (sans coureur sur les buts)

- 1- Base large
- 2- Genoux fléchis à 120 degrés
- 3- Corps légèrement penché vers l'avant...square avec le lanceur
- 4- Main D derrière jambe D
- 5- Coude G dégagé et un peu fléchi
- 6- Le gant grand ouvert et stable

Exercice 1: Les joueurs se positionnent en position de receveur. Les entraîneurs les corrigent.
S'assurer que les joueurs sont stables avec leurs positions

AVEC COUREUR SUR LES BUTS

- 1- Base un peu plus large
- 2- Genoux fléchis à 90 degrés (fessier un peu plus haut)
- 3- Pied D légèrement plus reculé (pour faciliter le lancer)
- 4- Main D derrière le gant, poing fermé avec pouce à l'intérieur

Exercice 2 : Les joueurs sont sur une ligne, prennent la position du receveur avec coureur sur les buts et se déplacent latéralement en conservant la position (il faut rester bas)

B) Attrapé de la balle pour le receveur

Point-clés de l'enseignement

- 1- Ne pas aller chercher la balle : laisse-la venir dans le gant (catch the ball FIRST)
- 2- Bouger le corps le moins possible lors de l'attrapé (ne pas se lever)
- 3- Amortir très légèrement la balle lors de la réception
- 4- Ne pas ramener le gant vers le centre du marbre

Exercice 3 : CADRAGE ou FRAMING

ramener la balle discrètement vers la zone de prise en fléchissant doucement le poignet

2x2 courtes distances un joueur lance la balle par en dessous à un joueur-receveur qui doit **cadrer** la balle pour la ramener discrètement vers la zone de prise
en haut – en bas – du coté extérieur – du coté intérieur

- A) sans gant 10X
- B) avec gant 10x

C) Enseignement du bloc

Point-clés de l'enseignement

- 1- Rapidité des jambes à descendre au sol
- 2- Dos à 45 degrés....épaules légèrement enroulées
- 3- Bras de chaque côté du corps
- 3- Gant toujours au sol (ne pas suivre le rebond de la balle)

Exercice 4 : A) passer **rapidement** de la position de base avec coureur sur les buts à la position de bloc 3x successif (style up and down) répéter 3 à 5 x

B) blocage de balles molles : 2x2 un joueur lance une balle au sol et le joueur-receveur doit la bloquer - de face 5x puis on inverse les rôles

NB il est difficile de pratiquer les blocs si les joueurs n'ont pas de jambières

D) Enseignement du lancer au 2e but

Point-clés de l'enseignement

- 1- Garder la main qui lance près du gant lors de la réception
- 2- Amener rapidement le gant vers la main nue
- 3- Sortir la balle rapidement et amener le bras lanceur rapidement vers l'arrière (près de l'oreille)
- 4- Petit pas chassé du pied D vers l'avant (jab step) / le pied D se retrouve ouvert à 90 degrés
- 5- Hanche et épaule G alignées avec le 2^e but lors du lancer
- 6- Avoir un momentum vers l'avant lors du lancer (ne pas être statique)

Exercice 5 : Travail du jeu de pieds

Passer de la position accroupie avec coureur à la position de puissance pour lancer au 2^e but 10 x

Exercice 6 : Travail du jeu de pieds et de l'action des bras (2 par 2)

- A) Accroupi avec balle dans le gant, se relever rapidement et faire un relais à notre partenaire situé à 60pieds 5X
- B) Accroupi derrière le marbre, balle lancée par partenaire, faire un relais à celui-ci comme un receveur 5X

GROUPE 2 (15 minutes)

- **passes de football** 2 groupes à chaque extrémité du gym
- **revoir le jeu en souricière**
- **revoir comment tourner le double-jeu**

GYMNASE 2 Atelier offensif 45 minutes

Descendez la toile et divisez chaque demi-gymnase en deux.

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

Un groupe avec balles jaunes, l'autre avec des balles trouées.

Placer des marbres de façon à ce que les joueurs frappent les balles vers les coins du gym.

10 balles par joueurs et le groupe change d'atelier quand tout le monde à frapper une fois.

20 minutes

Levez la toile

Diviser le groupe en 2 et de faire une partie simulée (balle de pratique blanche `sans cover`)

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

20-25 minutes

PIERRE VOCINO
Baseball Ahuntsic-Cartierville
2018