

BASEBALL

Ahuntsic-Cartierville

Pratique Moustique #1

○ avril 2018

Objectifs :

1. Présentation du camp (Déroulement, Sécurité)
2. Initiation au baseball
3. Voir les éléments de base (lancer-attraper-frapper)
4. S'amuser

Déroulement :

20 min	Présences, présentation, consignes de sécurité et échauffement Division en 2 groupes
35 min	Atelier défensif (attraper et lancer) et Atelier offensif (frapper)
5 min	Changement de gymnase
35 min	Atelier défensif (attraper et lancer) et Atelier offensif (frapper) Rassemblement de tous les joueurs dans le gymnase du fond Retour sur la pratique

Présentation

On présente les responsables sur place (président, directeurs et coordonnateur du camp)

Aucune vraie balle dans le gym

Expliquer la procédure lors du début des autres pratiques : on entre en gymnase, on se trouve un partenaire et on débute la routine d'échauffement du bras (avec balle)

Tout le monde se lance dans le meme sens. On évite les lancers de longues distances

Pour les ateliers de bâton on attend toujours que l'instructeur nous permette de s'élancer avec le bâton

On ne touche pas au bâton sans l'autorisation de l'instructeur .

Prudence++++lorsqu'on tient un bâton des nos mains

Bâton=Casque

Si on a une balle dans les mains, on la garde dans ses mains et on écoute.

ÉCHAUFFEMENT GÉNÉRAL (15 MINUTES)

a) étirements dynamiques

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

- 1) course lente talon-fesse
- 2) course lente cuisse- poitrine
- 3) course de côté en pas chassés à droite puis à gauche
- 4) course de côté style carioca (pas croisé avant puis arrière)
- 5) courses rapides

b) plyométrie : - sauts jambes écartées (style squatting) avec pause

- sauts pieds collées

ATELIER 1 ATTRAPER UNE BALLE 12 minutes

Un entraîneur enseigne à tous les jeunes la bonne technique pour attraper une balle

- 1- tendre les 2 mains vers la balle
- 2- ramener les 2 mains vers sa poitrine lors de l'attraper de la balle

Exercice 1 : **COMME UN OEUF** -debout **pas de gant** 1 balle molle ou un ballon
(5 minutes)
-1 entraîneur par 4 joueurs placés en colonne
- l'entraîneur lance la balle par en dessous (4-5 lancers/joueurs)
- le joueur capte à 2 mains comme un œuf
- le joueur se replace derrière la colonne
On refait l'exercice avec une balle de baseball molle....**pas de gant**

Exercice 2 : **LE SOLEIL QUI SE LÈVE ET LE SOLEIL QUI SE COUCHE** (5 minutes)

Un entraîneur enchaîne en enseignant la bonne position des mains pour attraper

- 1- lancer au dessus de la ceinture....les pouces se touchent, les doigts sont vers le haut
- 2- lancer sous la ceinture..... les petits doigts se touchent, les autres doigts sont vers le bas

Au signal vocal de l'entraîneur, les joueurs (debout et sans gant) **miment** d'attraper des balles lancées : - en haut -en bas - coté droit - coté gauche

On refait la même séquence que l'exercice 1 mais avec un gant et l'entraîneur doit lancer des balles tantôt en haut et tantôt en bas ou de côté. 4-5 lancers par joueur.

ATELIER 2 LANCER UNE BALLE 18 minutes

OBJECTIF : Fournir les techniques de base du lancer aux jeunes.

Exercice 1 **LE CH ou la menotte** :pour enseigner comment bien placer sa main sur la balle

3 minutes

- . 2 ou 3 doigts au-dessus de la balle, pouce sous la balle. paume dégagée
- .1 balle par 2 joueurs , les joueurs sont assis en indien, sur 2 lignes
- .les joueurs placent la balle dans leur main...et font un **CH avec les doigts à travers les coutures**
- .les instructeurs vérifient si les joueurs ont la bonne prise sur la balle
- .par la suite les joueurs roulent ,par en dessous, la balle à leur partenaire
- . les entraîneurs revérifient si les joueurs ont la bonne prise
- .répéter 4 à 5 fois

Important de faire cet exercice. C'est la base d'un bon lancer .Trop souvent on présume que le jeune sait comment tenir une balle.

Exercice 2 LE DARD : pour enseigner l'action du poignet lors du lancer

3 minutes

- Les joueurs ont un genou (le genou de la main qui lance) au sol. Deux lignes de joueurs, face à face, environ 8 pieds.
- Le bras qui lance dans les airs, le coude fléchi à 90 degré, soutenu au coude par l'autre main. Le poignet de la main qui tient la balle est en extension.
- Faire un simple mouvement lent du bras de l'arrière vers l'avant avec un **léger coup du poignet** pour remettre doucement à son coéquipier qui reçoit en amortissant la balle avec ses deux mains.
- Faire une dizaine de lancers maximum.
- NB la balle doit rouler aux bouts des doigts lors du lancer
- Toujours revérifier la prise sur la balle

Exercice 3 LA ROUE : pour enseigner la bonne mécanique du bras lors du lancer

(4 minutes)

- les joueurs ont un genou (celui de la main qui lance) au sol sur 2 lignes pas de balle
- un entraîneur nomme successivement à haute voix les numéros (1-2-3 et 4) les joueurs doivent mimer les positions du bras.
- tous les joueurs doivent être synchronisés.

Les joueurs partent avec les mains à la hauteur de la poitrine

- 1 le bras est en bas
- 2 le bras est en arrière
- 3 le bras est en haut (coude légèrement fléchi., la balle pointe vers le champ centre, les épaules parallèles à la ligne de tir)
- 4 le bras est en avant (loin en avant si possible)

Exécuter la séquence 5 à 6 fois ou arrêter lorsque la majorité a compris.

Refaire la séquence 2 fois en position debout



Exercice 4 **PITCH AND CATCH (Le lancer)**

- 2 par 2 avec gant les joueurs se lancent une balle
- débiter à 20 pieds et augmenter graduellement la distance
- toujours viser le gant du coéquipier (**qui doit montrer une cible en tout temps**)
- les entraîneurs vérifient la bonne mécanique de la roue et de la prise de balle

N.B Ne soyez pas surpris si vous n'avez pas le temps d'entreprendre l'enseignement de la technique du roulant, vous ferez l'enseignement lors de la prochaine pratique

ATELIER 3 ROULANTS 10 minutes

Exercice 1 **LE R-P-A : enseigner les étapes de préparation pour attraper un roulant**

(3 minutes)

Placer les jeunes sur une seule ligne **pas de gant**

- Faire une démonstration des 3 positions et leurs différences
 - o **Repos** : Mains sur les genoux, relaxe.
 - o **Prêt** : Bondir sur la **plante** des pieds écartés à largeur d'épaules, genoux légèrement fléchis, les 2 bras vers l'avant à hauteur de poitrine, prêt à bondir en toute direction.
 - o **Approche** : foncer vers l'avant en exécutant 2 pas
- À l'appel de l'instructeur les jeunes prennent la bonne position tous **synchronisés**.
- Au mot « Approche » ils font deux pas vers l'avant et simulent l'attrapé d'un roulant et reprennent la position repos.
- Répéter 5-6 fois ou sur une longueur de gymnase.

Exercice 2 **LE CROCODILE: enseigner la bonne technique pour saisir un roulant**

(7 minutes)

- placer les jeunes sur une ligne pas de gant
- démontrer la position de base

Position de base :

- 1- pieds écartés largeur d'épaule
- 2- genoux fléchis
- 3- fesses basses (comme assis sur un siège de toilette)
- 4- mains en avant (**en bouche de crocodile**) formant un triangle avec les pieds
- 5- amortir la balle comme un oeuf (comme si on la flattait)
- 6- ramener les 2 mains vers le nombril tout en regardant la balle

- A) à notre signal tous les joueurs prennent la position de base et simulent l'attraper d'un roulant. Les entraîneurs corrigent. Répéter 5-6 fois ou sur une longueur de gymnase.

- B) répartir les joueurs en 3 ou 4 colonnes (idéal 4 joueurs par colonne)
les joueurs sont un derrière l'autre espacer les colonnes
l'instructeur (placé 20 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 5-6 fois.. corriger l'enfant SVP
- C) refaire l'exercice précédent **AVEC LE GANT**
si le temps le permet - augmenter la distance et la vitesse des roulants
- enseigner et faire des roulants à gauche et à droite
- frapper des roulants avec un baton

ATELIER OFFENSIF LE BATON 30 minutes 2^e Gymnase

Matériel : 3 T-Ball
balles molles, petits ballons
balles trouées
bâtons, cage des frappeurs
marbres

Attention consigne de sécurité :

On ne touche au bâton quand présence d'un adulte.
Toujours porter son casque protecteur
On se déplace en laissant traîner le gros bout du bâton qui touche au sol.
On ne s'élanche pas inutilement.
Quand on finit notre tour on dépose doucement le bâton par terre.

Démonstration à tous les joueurs de ce gymnase (alignés sur une ligne) PAS DE BÂTON

Exercice 1 ENTRE LES DEUX : Montrer aux joueurs la bonne position de base au bâton 6 minutes

Les joueurs reproduisent les différentes positions que l'entraîneur prend et leur demande quelle est la meilleure position

- 1- Pieds collés vs pieds très écartés NB les pieds sont parallèles
- 2- jambes tendues vs jambes fléchies ;
- 3- mains hautes vs mains basses
- 4- coudes tendus ou fléchis
- 5- bâton vers le haut vs couché sur l'épaule. NB le bâton doit être à un angle près de 45 degrés

LA BONNE POSITION ÉTANT ÉVIDEMMENT ENTRE LES DEUX POSITIONS NOMMÉES

Faire quelques élans dans le vide...sans bâton

Exercice 2 LE T-BALL : enseigner comment frapper avec un t-ball 5 minutes

L'entraîneur démontre la bonne technique pour frapper sur un t-ball .
Se rapporter au document intitulé T-BALL pour connaître la bonne technique.

Le pied avant est à la hauteur du T-BALL

Insister sur un élan parallèle au sol qui produira des flèches et non des ballons
Rappeler les consignes de sécurité ON DIVISE LE GROUPE EN DEUX

GROUPE 1 frappe aux 3T-Balls (balles trouées) et font du toss dans un coin
Demander à des parents de placer les balles sur le T-Ball
5 élans maximum par joueur

GROUPE 2 frappe des balles trouées (5 par joueur) lancées par l'entraîneur qui est placé face
au frappeur (style live pitching)
Les autres joueurs captent les balles frappées.

Utilisez des **marbres (ou un but)** lors des exercices de toss et de live pitching

On change les groupe après 10 minutes

PIERRE VOCINO
Représentant des entraîneurs
2018