

BASEBALL

Ahuntsic-Cartierville

PEE-WEE Pratique #2

AVRIL 2018

Objectifs :

1. Revoir les éléments de base
2. S'amuser

Échauffement 15 minutes

a) étirements dynamiques

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

- 1) course lente talon-fesse
- 2) course lente cuisse- poitrine
- 3) jogging léger bras tendus à hauteur d'épaules faire de petits cercles avec les bras
- 4) course de côté en pas chassés
- 5) course de côté style carioca (pas croisé avant puis arrière)

b) plyométrie : - saut jambes écartées (style squatting) avec pause (genoux fléchis à 60 degrés)
- saut pieds collés

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

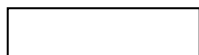
d) déplacements 2x2 pas chassés avec 1 balle autour du gymnase

- 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 1- LE LANCER

Exercice 1 LE DARD : pour enseigner l'action du poignet lors du lancer



- 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.
- 10 lancers maximum.

Exercice 2 LA ROUE : pour enseigner la bonne mécanique du bras lors du lancer

- A demi agenouillé (25 pieds).. puis debout (40 pieds)
- Mettre l'emphase sur une **belle grande action de bras**
 - S'assurer d'abord d'aller en bas, en arrière et en haut.
 - N'oubliez pas de toujours vérifier les prises de balles comme à la première pratique.
 - Le joueur qui recoit doit montrer une cible
 - 10-12 lancers dans les 2 positions

Lorsqu'en position debout..... bien vérifier à ce que le joueur relâche la balle loin en avant



Exercice 3 **LES PIEDS DANS LE CIMENT : pour enseigner le transfert de poids**

- 1 entraîneur pour 4 joueurs placés en colonne/30 pieds de distance
- les joueurs sont placés de côté lorsqu'ils lancent
- **base large** pied avant (PIED DU GANT) pointe vers la cible
- lancer de la balle sans déplacer les pieds
- le talon du pied arrière se soulèvera si l'exercice est bien effectué
- le joueur se replace derrière la colonne après le lancer -10 lancers

Exercice 4 -meme position de départ que l'exercice précédent (distance 40 pieds)
-faire un pas chassé avant de lancer :en avançant le pied arrière près du pied avant puisrapidement le pied avant

Exercice 5 **PITCH AND CATCH**

- 2 par 2 avec gant les joueurs se lancent une balle
- débuter à 40 pieds et augmenter graduellement la distance
- toujours viser le gant du coéquipier (**qui doit montrer une cible en tout temps**)
- toujours ramener le gant (avec la balle) vers la poitrine
- les entraîneurs vérifient la bonne mécanique

ON AJOUTE UN NOUVEL EXERCICE À LA ROUTINE DU LANCER

Exercice 5 **L'ÉCLAIR : pour enseigner le pas croisé
pour enseigner l'enchaînement attraper-lancer**

2x2 30 pieds minimum entre les joueurs

- au moment de l'attrapé, le joueur doit déposer le pied du gant vers la cible
- une fois la balle captée, il enchaîne avec un pas croisé (devant l'autre jambe) et relance la balle vers la cible : aller chercher la balle rapidement dans le gant

A) faire le mouvement en simulation sans balle

B) faire avec 1 balle

NB .s'assurer que les joueurs attrapent la balle à 2 mains
. et que le pied du gant est déposé au sol lors de l'attrapé

N.B Si le temps le permet, terminer par l'exercice **DES QUATRE COINS**

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 2 ROULANTS 15 minutes

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

(2 minutes)

- Placer les jeunes sur une seule ligne **avec 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** : avancer vers l'avant en exécutant 2 pas
 - À l'appel de l'instructeur les jeunes prennent la bonne position tous **synchronisés**.

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

(6 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 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) 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
- B) Refaire l'exercice précédent **AVEC LE GANT**
en demandant au joueur de venir porter la balle à l'entraîneur et de retourner se placer derrière la ligne
- C) Terminer cet exercice en frappant des roulants avec un **bâton**
Les joueurs ,qui sont toujours disposés en colonne, relancent la balle à l'entraîneur Augmenter graduellement la distance entre les joueurs et l'entraîneur

Exercice 3 L'ASPIRATEUR : enseigner au joueur à capter des roulants à gauche et à droite

- Technique ; - faire un pas croisé en direction de la balle
- se déplacer en restant bas
 - toujours tenter de placer son corps devant la balle

- A) faire des roulants à droite et à gauche sans gant et avec gant

Terminer l'atelier défensif en frappant différents roulants avec **un bâton** .

Les joueurs, qui sont toujours disposés en colonne, relancent la balle à l'entraîneur .
Augmenter graduellement la distance entre les joueurs et l'entraîneur

ATELIER OFFENSIF LE BATON 35 minutes 2^e Gymnase

LE THÈME : LE TRANSFERT DE POIDS

Enseignement à tout le groupe

-retour rapide sur la position de base (phrase guide: « entre les deux »)

- .pieds plus large que la largeur des épaules (pas trop larges ni trop rapprochés)...parallèles au marbre
- .poids réparti également sur les 2 pieds
- .genoux légèrement fléchis (pas tendu ni trop plié)
- .hanches et épaules parallèles au sol
- .les mains à la hauteur de l'épaule arrière (pas trop haut ni trop bas)
- .les bras sont décollés du corps (pas trop loin ni trop près)
- .le bâton fait un angle de 45° avec le sol (pas trop droit ni trop couché)
- .la tête est immobile..les yeux fixent la balle (le lanceur)

- retour rapide sur la tenue du bâton

- . les doigts encerclent le bâton....les 2^e jointures de chaque main sont alignées
Le baton n'est pas tenu dans le creux de la main
Nb.. pour le frappeur droitier : la main droite est la plus haute sur le bâton.

- on rappelle que l'élan est parallèle au sol

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. Le poids est à 70% sur la jambe arrière à ce moment.
 - 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).
- NB.** les bras ne sont pas en extension complète lors du contact.
Les hanches passent avant les mains
Insister sur une bonne rotation des hanches

On divise le groupe en deux (et le gym est aussi divisé en deux)

1... Le groupe 1 frappe aux T-Ball . Les T-Ball sont placés au centre du gym mais dirigés vers des coins opposés du gym

Balles trouées. 5 frappes par joueurs. Les autres joueurs captent les balles

2...le groupe 2 frappe des balles (maximum de 8) lancées par l' entraîneur (live pitching)

(Front toss). Balles sont frappées vers un coin. Marbre nécessaire comme repaire pour le joueur.

Balles jaunes ou trouées. Un parent comme receveur.

. **On change d'atelier après 12 minutes. On passe du t-ball au live pitching et vice-versa**

**Pierre Vocino
Baseball Ahunsic-Cartierville
2018**