

# BASEBALL

## Ahuntsic-Cartierville

### Pratique Pee-wee #3

#### Objectifs :

1. Initiation au baseball
2. rappel lancer-roulant
3. capter un ballon
4. transfert de poids au baton

#### Déroulement :

5 min	Échauffement du bras
15 min	Échauffement général
5 min	Présence et consignes
30 min	Atelier 1 ou 2
30 min	Atelier 2 ou 1
5 min	Retour sur la pratique

**Attention :** Ce qui suit constitue des suggestions pour vos ateliers. N'hésitez pas à modifier vos ateliers selon le nombre et l'habileté des jeunes. N'oubliez pas la sécurité.

### 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 ( fesses basses)

- 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

## **GYMNASE 1 LANCER ET ATTRAPER 30 minutes**

### **LANCER 12 minutes**

#### **Exercice 1 LES PIEDS DANS LE CIMENT : pour enseigner le transfert de poids**

- 2 lignes 40 pieds les joueurs sont placés de côté lorsqu'ils lancent
  - **base large** pied avant (le pied du gant) qui pointe vers la cible
  - lancer la balle sans bouger les pieds **10 lancers**
  - le talon du pied arrière se soulèvera si l'exercice est bien effectué
  - le corps du joueur qui lance fait face à la cible à la fin du lancer

**Exercice 2** refaire le même exercice, mais le joueur est placé de face, les pieds écartés à la largeur des épaules ; les pieds ne doivent pas bouger.  
**NB** le joueur qui reçoit la balle doit montrer une cible (10 lancers)

#### **Exercice 3 L'ÉCLAIR : pour enseigner le pas croisé pour enseigner l'enchaînement attraper-lancer**

- **2x2 40 pieds minimum**
- 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)
- relance la balle vers la cible
- permettre au joueur qui a lancé de revenir à sa position
- chaque joueur fait 3 lancers consécutifs en **mode éclair** puis on change

## **ATELIER 2 BALLONS 15 minutes (atelier de 3 à 5 joueurs)**

### **On enseigne aux joueurs la bonne façon de capter un ballon**

- se déplacer rapidement sous la balle
- tendre le **bras** du gant vers la balle
- amortir la balle en fléchissant légèrement le coude lors de l'attrapé
- on peut sécuriser l'attrapé en amenant la main du bras lanceur sur le gant une fois que la balle est dans le gant...**CE N EST PAS UNE OBLIGATION**
- le pied du gant devrait être légèrement avancé lors de l'attrapé

### Exercice 1 **TETE DURE** pour enseigner à se placer sous la balle

- utiliser les balles jaunes molles ou de petits ballons OU balles de pratique et casque protecteur
- placer les joueurs en colonnes à 20 pieds de l'entraîneur **sans gant**
- lancer les balles/ballons en hauteur
- **le joueur doit tenter de faire rebondir le ballon sur sa tête**
  - A) lancer les balles devant le joueur
  - B) lancer les balles à gauche ou à droite
  - C) attraper les balles avec les mains **sans gant**
  - D) attraper les **balles** avec un gant. La main non gantée vient sécuriser l'attrapée. On n'attrape pas la balle avec ses 2 mains

### EXERCICE 2 **A GENOUX - DEBOUT**

- les joueurs sont agenouillés avec leur gant
- l'entraîneur lance la balle haut dans les airs
- le joueur doit se relever rapidement et se placer en position pour capter le ballon

VARIANTE : A) les joueurs sont couchés à plat ventre  
B) les joueurs font dos à l'entraîneur qui lance un haut ballon et nomme le nom d'un joueur qui doit se retourner, repérer la balle et aller la capter

SI le temps le permet....terminer l'atelier en divisant le groupe en 2

**Passes de football** : À tour de rôle, les joueurs ayant chacun une balle dans leurs mains remettent leur balle à l'entraîneur et partent ensuite courir un tracé de football. Pendant ce tracé, l'entraîneur lance la balle qui lui a été remise et le joueur tente de l'attraper. Refaire 5 à 6 fois.  
Changer de tracé après 2-3 minutes

### **ATELIER 3 ROULANT 8 minutes (atelier de 3 à 4 joueurs)**

rappel rapide par l'entraîneur de la technique pour capter un roulant

- placer les joueurs en 3 ou 4 colonnes
- les entraîneurs frappent les roulants avec un bâton..et corrigent la technique
  - A) frapper des roulants de face..le joueur court remettre la balle à l'entraîneur et retourne se placer derrière sa colonne
  - B) frapper des roulants à gauche et/ou à droite  
le joueur relance la balle et se replace derrière la colonne

## GYMNASE 2 ATELIER OFFENSIF

### PRATIQUE AU BÂTON (30 Minutes)

#### THÈME: TRANSFERT DE POIDS ET ÉQUILIBRE

##### Enseignement à tout le groupe ( 5 min)

-retour rapide sur la position de base et la prise du bâton  
-révision des 2 points techniques du transfert de poids enseignés à la dernière pratique

1. petit recul des mains (avant d'amorcer l'élan); 70% du poids sur le pied arrière
2. soulèvement du talon arrière et pivot sur l'avant-pied (lors de l'élan)

##### On enseigne - on regarde spécialement ces 3 nouveaux points techniques.

1. faire un TRÈS PETIT pas lors de l'élan ( ce qui favorise le transfert de poids et l'équilibre)
2. terminer son élan (follow-through)...en s'assurant que la main droite roule par-dessus la main gauche après le contact (pour un frappeur droitier) ce qui augmente la puissance
3. le frappeur doit être en équilibre à la fin de l'élan

##### **On divise le groupe en 2**

GROUPE 1 frappe à 2 T-Balls (balles trouées) selon le nombre de joueurs  
les balles sont frappées vers un coin  
demander à des parents de placer les balles sur le T-Ball  
5 élans maximum par joueur  
Les autres joueurs ramassent les balles

GROUPE 2 frappe des balles trouées ou jaunes ( 8 par joueur ) lancées  
par l'entraîneur qui est placé face au frappeur  
Les autres joueurs captent les balles frappées.  
Utilisez un **marbre**

On change les groupes après environ 12 minutes

**PIERRE VOCINO**  
**Baseball Ahuntsic-Cartierville**  
**2018**