

## Pratique PEE-WEE #5

### Objectifs :

1. Technique pour l'écart au 1er but/ou revision de la mécanique du lanceur
2. Roulant/Relais/ ballon en course
3. S'amuser lors d'une partie simulée ou au live-pitching

## 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 lente
- 2) cuisse-poitrine course lente
- 3) jogging léger bras tendus faire de petits cercles avec les bras
- 4) crunch (genou droit sur coude gauche puis genou gauche sur coude droit)
- 5) carioca (pas croisé avant puis arrière)

### b) plyométrie : - saut en puissance en position squattant 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.
- En exerçant un pas chassé, les deux joueurs s'échangent une balle et font un tour sur eux-mêmes une fois que la balle quitte la main. Répéter le même geste sur le chemin du retour. Sans gant

-  
NB débiter en marchant...et accélérer le rythme  
alterner la direction de marche ou de cours

**DIVISER LE GROUPE EN DEUX**



## **ATELIER 2 ROULANTS ( 5-10 minutes)**

En colonne de 3 ou 4 joueurs frapper des roulants avec un baton ( distance : tout le gym)  
Le joueur relance la balle à un entraîneur ou un joueur

## **ATELIER 3 : PASSES DE FOOTBALL (5 minutes)**

Groupe divisé en deux aux extrémités du gym

## **ATELIER 4 : 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 offensif 40 minutes GYMNASSE 2**

Vous pouvez diviser le gymnase en deux et faire deux sessions de live pitching .  
Placer 1T-Ball ,ou un atelier de toss, dans un coin pour éviter les temps morts.

Vous pouvez aussi faire une partie simulée dans tout le gymnase...

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

Diviser en 2 équipes : offensive et défensive

Tous les joueurs de l'équipe en offensive se présentent au bâton 2x..puis on inverse offensive et défensive.

Compter le nombre de joueurs qui croisent le marbre pour faire une petite compétition.

**Pierre Vocino**

**Baseball Ahuntsic-Cartierville 2018**