CAHIER DE PRATIQUES



MOUSTIQUE

FORMATION DE BASE

BASEBALL Québec

PRÉFACE

Ce manuel est divisé en cinq sections, tel que spécifié dans la table des matières. Nous commencerons par vous décrire brièvement chacune des sections.

La section « Introduction » fournira des renseignements sur les objectifs du programme, le rôle du développement à long terme de l'athlète dans la pratique du baseball. Elle fournira aussi les options de mise en place du programme qui vous est suggéré.

La deuxième section, quant à elle, présente le contenu de dix pratiques pour les entraîneurs des niveaux Moustique B, Moustique A et Moustique AA.

La troisième section fera la révision des règlements propres du niveau Moustique.

La quatrième section vous présente un modèle d'échauffement d'avant-partie.

La cinquième section, quant à elle, présente un modèle d'échauffement d'avant-partie pour le lanceur.

Vous trouverez, en annexe 1, la grille des éléments techniques propres à la division Moustique.

L'annexe 2, quant à elle, vous fournira une grille vous permettant d'assurer un suivi des changements en défensive. De son côté, l'annexe 3 vous sera utile pour effectuer l'exercice "oeil dominant".

L'annexe 4 vous permet de mettre en place une séance d'avant-partie d'une durée de 30 minutes pour la division Moustique. L'annexe 5 fournit les déplacements défensifs sur une balle frappée dans le champ extérieur.



Concepteur des jeux et réalisation du document:
Sylvain Poissant

Conseillers à l'élaboration des éléments techniques:
Joël Landry et Sylvain Saindon

Graphisme:
Jean-Pierre Desautels

Révision du document : 2014

Édition Baseball Québec 2012 - Tous droits réservés ©

TABLE DES MATIÈRES

SECTION 1 - INTRODUCTION

Objectifs du programme	3
Le rôle crucial de l'entraîneur	4
La structure du manuel	4
L'importance d'adapter la pratique au niveau des participants	5
Les pictogrammes	5
Le déroulement des pratiques	5
Développement à long terme de l'athlète	6
Recommandations du DLTA	6
10 facteurs soutenant le DLTA	7

SECTION 2 - 10 PRATIQUES

Plan des 10 pratiques	9

SECTION 3 - PRÉSENTATION DES RÈGLEMENTS

Règles de jeu pour la division Moustique	70

SECTION 4 - PRÉPARATION D'AVANT-PARTIE

Échauffement d'avant-partie	74

SECTION 5 - PRÉPARATION D'AVANT-PARTIE DU LANCEUR

Échauffement d'avant-partie du lanceur	76

ANNEXES

Annexe 1 - Grille des éléments techniques de la division Moustique	79
Annexe 2 - Tableau de rotation des joueurs dans le Moustique	85
Annexe 3 - Feuille "vision" pour exercice "Oeil dominant"	86
Annexe 4 - Jeux à utiliser dans la préparation d'avant-partie	87
Annexe 5 - Déplacements des joueurs en défensive	98

Édition Baseball Québec 2012 - Tous droits réservés ©

SECTION 1 - INTRODUCTION

Bienvenue au programme Moustique. Ce guide vous donnera les informations utiles pour la bonne conduite de votre saison.

Suite à la démarche du gouvernement canadien, dans le but d'implanter un modèle de développement à long terme de l'athlète, ce programme a été créé avec l'objectif de rendre le baseball plus attrayant et d'en faciliter l'apprentissage pour les jeunes sportifs québécois. Il se voit la suite logique pour les jeunes joueurs qui ont été initiés au programme Rallye Cap et au programme Atome.

Ce manuel Moustique se veut la continuité des outils fournis aux animateurs du programme Rallye Cap ainsi qu'aux entraîneurs dans la division Atome. Il a été basé sur les recommandations du DLTA, telles qu'expliquées précédemment. Tout le contenu technique et tactique couvert dans ce programme a été judicieusement choisi. En fait, Baseball Québec avec la collaboration des entraîneurs de haute performance de Baseball Québec et des bénévoles a procédé à l'inventaire de l'ensemble des techniques et tactiques reliées au baseball. Par la suite, le groupe a divisé chacun des éléments à travers les différentes divisions du Baseball. Ce qui signifie que chacune des habiletés ou tactiques passera à travers l'une des quatre étapes suivantes : l'introduction (I), la révision (R), la solidification (S) de l'habileté et la consolidation (C). Chacun de ces termes est associé à un nombre de fois que l'habileté sera présentée dans le cadre des 10 pratiques. Vous pouvez consulter à l'annexe 1 l'ensemble des éléments enseignés dans ce manuel.

OBJECTIFS DU PROGRAMME

Les objectifs du programme Moustique de Baseball Québec sont de:

- Créer un environnement sain dans lequel les adultes et les enfants ayant un niveau d'habiletés différents auront du plaisir dans l'apprentissage du baseball.
- Initier la formation de base aux joueurs de division Moustique.
- Enseigner et développer l'esprit sportif dans un contexte de saine compétition.
- Développer et promouvoir l'estime de soi chez les enfants avec l'aide des intervenants du baseball mineur de leurs associations.
- Fournir un outil facilitant la planification et la mise en place d'une pratique de baseball pour la division Moustique.
- Établir une progression dans l'enseignement des éléments technico-tactiques de l'ensemble des divisions de Baseball Québec.

Édition Baseball Québec 2012 - Tous droits réservés ©

LE RÔLE CRUCIAL DE L'ENTRAÎNEUR

L'entraîneur est un rouage important du programme Moustique. Les joueurs lui font confiance et s'attendent à recevoir de ce dernier des conseils techniques, tactiques et des encouragements. Les parents et les joueurs se fient sur lui et nos objectifs seront atteints, si seulement les entraîneurs s'engagent à les atteindre.

Baseball Québec encourage les entraîneurs et les entraîneurs-adjoints de la division Moustique à commencer ou à poursuivre leurs formations via les formations offertes par Baseball Québec. L'entraîneur de niveau Moustique devrait suivre la formation en ligne de Baseball Canada, en plus de suivre la formation pratique nommée Initiation. Une fois que l'entraîneur a suivi ces deux formations, il aura le statut entraîneur Initiation formé. Ces formations permettront à l'entraîneur d'utiliser ce manuel en complémentarité avec les connaissances qu'il aura acquises.

L'entraîneur de niveau Moustique a avantage à suivre le module Lanceur-Receveur du profil Instruction contexte débutant. Étant donné que les lanceurs sont introduits dans la division Moustique, cet atelier permettra aux entraîneurs d'approfondir ses connaissances quant à l'enseignement des techniques propres à la position de lanceur et de receveur.

Ces formations sont disponibles via le site suivant : **http://pnce.baseball.ca**

LA STRUCTURE DU MANUEL

Sous la section 2, vous trouverez 10 pratiques, chacune de ces dernières utilise le modèle suivant:

MODÈLE

Échauffement: activation, échauffement articulaire et échauffement de lancer - (20 minutes)

Mise en place et pause eau - (3 minutes)

2 ou 3 ateliers défensifs - (30 minutes)

Mise en place et pause eau - (3 minutes)

Ateliers offensifs - (30 minutes)

Mise en place et pause eau - (3 minutes)

Jeu et défi - (10 minutes)

Conclusion et rappel des objectifs - (6 minutes)

La durée des pratiques est de 1h45 en moyenne.

Édition Baseball Québec 2012 - Tous droits réservés ©

L'IMPORTANCE D'ADAPTER LA PRATIQUE AU NIVEAU DES PARTICIPANTS

L'entraîneur a la chance d'adapter les différents exercices présentés, en utilisant les variantes suggérées. Des variantes sont présentées pour adapter le contenu à une clientèle intermédiaire (les joueurs réussissent bien la technique) ou avancée (les joueurs ont besoin de défis supplémentaires).

VARIANTES:

i)	Faire des groupes de quatre.
ii)	Utiliser des volants de badminton sans gant.
iii)	Avec des cônes, identifier des couloirs de course.

LES PICTOGRAMMES

Des pictogrammes sont utilisés pour permettre à l'entraîneur d'adapter l'exercice au niveau de ses participants. Il peut choisir entre un niveau débutant, intermédiaire ou avancé.

Débutant	●	Faire l'exercice A
Intermédiaire	■	Faire l'exercice A et B
Avancé	◆	Faire les exercices A et C

Dans certains cas, une activité munie d'un pictogramme permet à l'entraîneur d'utiliser cette activité s'il le juge nécessaire.

LE DÉROULEMENT DES PRATIQUES

Baseball Québec recommande aux entraîneurs d'utiliser un des modes de fonctionnement suivants afin de mettre en place ce programme.

Première façon: L'association regroupe tous les joueurs Moustique cinq journées dans un parc de dimension Midget, pour une durée de 2 heures. Par la suite, les joueurs sont divisés par niveau d'habiletés et font les différents ateliers. Pour les pratiques offensives et défensives d'équipe, elles auront lieu dans le champ extérieur ou dans le champ intérieur.

Deuxième façon: L'entraîneur planifie 10 pratiques avec son équipe.

Troisième façon: L'entraîneur peut utiliser les ateliers proposés individuellement avec les joueurs sur le banc durant une partie ou encore juste avant d'aller dans le cercle d'attente pour les ateliers offensifs.

Édition Baseball Québec 2012 - Tous droits réservés ©

DÉVELOPPEMENT À LONG TERME DE L'ATHLÈTE

Le programme Moustique s'inscrit dans la démarche par Sport Canada dans le cadre du programme de Développement à Long Terme de l'Athlète.

Le DLTA est axé sur le cadre général de développement de l'athlète et tient particulièrement compte de la croissance, de la maturité et du développement, de la capacité d'entraînement et du remaniement des programmes et de leurs intégrations dans le système sportif global. Il comprend des informations provenant de nombreuses sources et met à profit l'expérience acquise dans le cadre de divers projets de développement d'athlètes mis en œuvre par certains organismes de sport depuis, le milieu des années 1990.

Le programme Moustique vise à accompagner les organisations de baseball mineur, les entraîneurs et les parents dans ce processus de changement vers un sport centré sur le développement sportif des jeunes. Le programme Moustique cadre dans une des 9 étapes du DLTA. Le programme Moustique guidera l'entraîneur dans la mise en place d'un programme saisonnier qui entre dans le stade de développement "Formation de Base" de Baseball Canada.

RECOMMANDATIONS DU DLTA

Voici un résumé des recommandations tel qu'élaboré par Baseball Canada pour les jeunes de 9 à 12 ans :

> *L'étape **FORMATION DE BASE** coïncide avec le sommet de la coordination motrice. L'accent devrait être mis sur le développement des habiletés par l'entraînement… Si l'athlète saute l'étape **FORMATION DE BASE** du développement ou si les entraîneurs mettent trop l'accent sur la compétition, les athlètes vont échouer dans l'atteinte de leur plein potentiel.* [1]

- Ratio entraînement - compétition : 70% pratiques – 30% parties.
- Pas d'amorti
- Pas de but sur balles
- Pas de balles courbes
- Durée des joutes de 1h30
- Positions multiples recommandées

1 Source **Baseball Canada** (Développement à long terme de l'athlète p.48, André Lachance et Mike Bowes)

Édition Baseball Québec 2012 - Tous droits réservés ©

10 FACTEURS SOUTENANT LE DLTA

Le programme Moustique s'inspire des 10 facteurs soutenant le DLTA.

Selon des études scientifiques, 10 facteurs clés interviennent dans le développement d'un athlète. Baseball Québec a tenu compte de ces éléments dans l'élaboration de ce manuel:

1. La règle des dix ans: des études scientifiques ont démontré qu'un athlète talentueux doit s'entraîner environ 10 ans, ou 10 000 heures, pour atteindre un niveau d'élite. Ce manuel fournira à l'athlète l'occasion de s'entraîner.

2. L'acquisition des habiletés de base avant la poussée de croissance de l'adolescence, augmente les chances d'atteindre l'excellence tout en augmentant la satisfaction dans la pratique du baseball.

3. Le baseball est un sport à spécialisation tardive, ce manuel incite les joueurs à essayer l'ensemble des positions sur le terrain.

4. Tout en utilisant ce manuel, l'entraîneur doit tenir compte de l'âge de développement de ses participants.

5. Le système physiologique de chaque joueur peut être entraîné à tout âge, mais il y des périodes critiques dans le développement des joueurs, lorsque le corps est en réponse aux types de mouvements et d'habiletés spécifiques, ceci influence la capacité d'entraînement.



Édition Baseball Québec 2012 - Tous droits réservés ©

6 Le développement physique, mental, cognitif et émotif influence la progression du jeune joueur.

7 Dans le contexte du DLTA, l'approche par étape établit le lien entre le stade actuel de développement de l'athlète et les exigences propre à ce stade. C'est pourquoi Baseball Québec a réparti l'apprentissage des habiletés techniques et tactiques à travers les différentes divisions de son programme.

8 Les différentes étapes du développement ont des exigences spécifiques, quant au ratio entraînement/compétition. Ce manuel vise à accompagner l'entraîneur qui désire faire des pratiques. Le succès immédiat de la compétition à court terme ne devrait pas être priorisé pour les enfants et les jeunes joueurs aux dépens du développement à long terme.

9 Il est évident que l'instauration des principes du DLTA amène les organisations à modifier leur offre de services. Il s'agit de se supporter mutuellement afin de contribuer au développement et à l'apprentissage du joueur.

10 Ce manuel et les autres qui suivront, accompagne les entraîneurs afin de poursuivre leur progression en tant qu'intervenant et ce, dans le but d'améliorer la participation et la promotion du baseball au Québec.





Édition Baseball Québec 2012 - Tous droits réservés ©



SECTION 2 - 10 PRATIQUES

PLANS DES 10 PRATIQUES



Édition Baseball Québec 2012 - Tous droits réservés ©

STRUCTURE DE LA PRATIQUE:

* L'organisation de la pratique est basée sur une équipe composée de 12 joueurs. La quantité d'équipement nécessaire doit être ajustée si le nombre de joueurs est différent.

Durée totale: 1h35

Équipement nécessaire:

Balles de baseball (1 par joueur), différents types de balles (tennis, «wiffle», incrediball), bâtons (12), bâtons de plastique (3), T-balls (3), buts (4), plaques de lanceur (3), marbres (5), casques protecteurs (6), cônes (2), tableau (1) et sceaux (2).

ÉCHAUFFEMENT

A — **20 minutes** *(tous les joueurs sont ensemble)*

Activités:

- Beep-beep **5 minutes**
- Activation - haut du corps **5 minutes**
- La menotte + La catapulte **10 minutes**

Organisation:

Utiliser l'avant-champ si possible. Sinon, les exercices peuvent se faire au champ-droit ou au champ-gauche.



Mise en place et pause eau (3 minutes)

ATELIERS DÉFENSIFS (2)

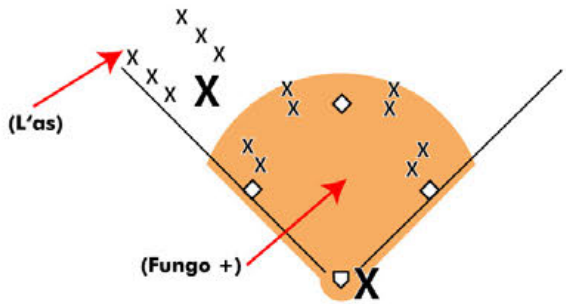
B — **20 minutes** *(ateliers rotatifs)*

* Les entraîneurs demeurent à leur atelier respectif. Les joueurs effectuent la rotation.

Activités:

L'as **10 minutes** ⇄ Fungo + **10 minutes**

Organisation:



Mise en place et pause eau (3 minutes)

ATELIERS OFFENSIFS (3)

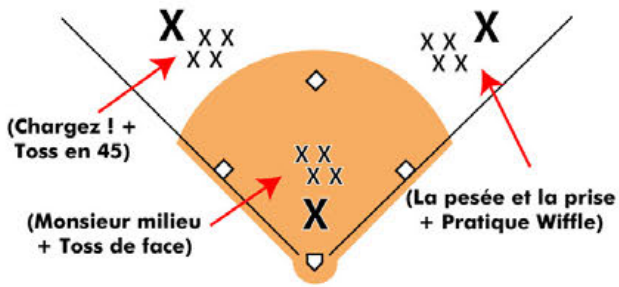
C — **30 minutes** *(ateliers rotatifs)*

* Les entraîneurs demeurent à leur atelier respectif. Les joueurs effectuent la rotation.

Activités:

Monsieur milieu + Toss de face **10 minutes** → La pesée et la prise + Pratique Wiffle **10 minutes** → Chargez ! + Toss en 45 **10 minutes** → Monsieur milieu + Toss de face

Organisation:



Mise en place et pause eau (3 minutes)

DÉFI

D — **10 minutes** *(tous les joueurs sont ensemble)*

Activité:

- Défi #1 **10 minutes**

Organisation:

(Défi #1)
Former trois équipes de 4 joueurs. Une équipe est positionnée à l'avant-champ et deux autres au champ extérieur.



CONCLUSION ET RETOUR SUR LA SÉANCE: **6 minutes**

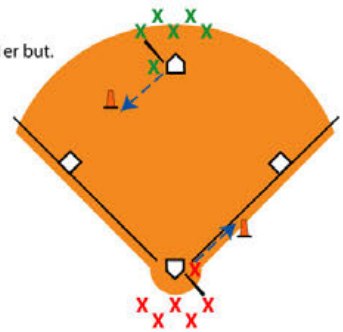
Édition Baseball Québec 2012 - Tous droits réservés ©

ÉCHAUFFEMENT - 5 minutes

ACTIVATION

OBJECTIFS: Enseigner la course au 1er but sur une balle frappée à l'avant-champ ainsi que lorsque la balle perce l'avant-champ.

HABILETÉS:
Sortie de boîte du frappeur et course au 1er but.



ORGANISATION:
L'équipe est divisée de façon égale au marbre et au 1er but. Le 2e but représente un marbre et le but suivant le 1er but.

VARIANTES:

Débutant	●	Faire les exercices E-F
Intermédiaire	■	Faire les exercices E-F
Avancé	◆	Faire l'exercice G

BEEP-BEEP

ÉQUIPEMENT: Marbres (4), balles «wiffle», chronomètre (1), cônes (2), T-balls (2).

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

E Les joueurs sont à genoux, en demi-lune devant l'entraîneur. Ce dernier explique les points clés reliés à la sortie de boîte et à la course au 1er but, dans le cas d'une balle frappée au champ extérieur.

F Le joueur se positionne comme frappeur, il exécute un élan sans balle, avant de courir vers le premier but. Dans ce cas, il imagine une balle frappée au champ extérieur.

G Le joueur se positionne comme frappeur. Il frappe la balle qui lui est lancée en toss et il court vers le 1er but. Dans ce cas, il imagine une balle frappée au champ extérieur.

POINTS CLÉS:

1) Le joueur reste bas pour ses premiers pas de course.
2) Les trois premiers pas du joueur sont courts.
3) Le bâton est déposé sur le sol par la main la plus basse.
4) Lors de la sortie de la boîte, le pied arrière fait le premier pas.
5) Sur une balle frappée à l'avant-champ, le frappeur-coureur arrête sa course 10-15 pieds après avoir touché le 1er but.

ÉCHAUFFEMENT - 5 minutes

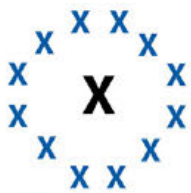
ÉCHAUFFEMENT ARTICULAIRE

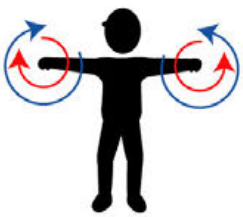
OBJECTIF: Activer les muscles de la région de l'épaule.

HABILETÉS: Échauffement de l'épaule et du haut du corps.

ÉQUIPEMENT: Aucun

ORGANISATION: Former un grand cercle, les joueurs sont à un bras de distance de leurs coéquipiers. Les joueurs ont les bras à la hauteur de leurs épaules. L'entraîneur est au centre du cercle et effectue avec les joueurs les séries décrites à droite.





POINTS CLÉS:

1) Les bras sont tendus à la hauteur des épaules.
2) Les genoux sont légèrement fléchis.

ACTIVATION - HAUT DU CORPS

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

6 ronds, vers l'avant, autour d'une balle de golf imaginaire.
6 ronds, vers l'avant, autour d'une balle de baseball imaginaire.
6 ronds, vers l'avant, autour d'un ballon de basketball imaginaire.
6 ronds, vers l'avant, autour d'un ballon de plage imaginaire.
6 ronds, vers l'avant, autour d'un pneu de camion imaginaire.

pause de 15-20 secondes

6 ronds, vers l'arrière, autour d'une balle de golf imaginaire.
6 ronds, vers l'arrière, autour d'une balle de baseball imaginaire.
6 ronds, vers l'arrière, autour d'un ballon de basketball imaginaire.
6 ronds, vers l'arrière, autour d'un ballon de plage imaginaire.
6 ronds, vers l'arrière, autour d'un pneu de camion imaginaire.

VARIANTES:

i)	Faire la séquence 2 fois.
ii)	Faire la séquence 4 fois.
iii)	Faire la séquence 5 fois.

ÉCHAUFFEMENT - 10 minutes
(suite de l'atelier à la page suivante)

LANCER - ATTRAPER

OBJECTIF: Montrer au joueur la prise de balle.

HABILETÉS: Échauffement du haut du corps, technique de lancer, prise de balle.

ÉQUIPEMENT: 1 balle par participant (12)

ORGANISATION: Les joueurs sont placés en groupe de deux. Au signal, les joueurs prennent la bonne prise de balle.

DESCRIPTION DE LA PROGRESSION:

C Les joueurs assis font sauter la balle à leur partenaire, en ayant le bras à 90 degrés.



LA MENOTTE

VARIANTE:

i)	Utiliser des balles en mousse ou incrediball.



Bonne prise de balle



Mauvaise prise de balle

POINTS CLÉS:

1) Placer 2 ou 3 doigts sur la balle.
2) Tenir la balle dans les doigts et non dans la paume de la main.
3) Mettre les doigts sur le C.
4) Le bout des doigts couvre la couture.

Édition Baseball Québec 2012 - Tous droits réservés ©

ÉCHAUFFEMENT - 10 minutes
(suite de la page précédente)

LANCER - ATTRAPER

OBJECTIF: Favoriser une bonne action du bras chez les joueurs.

HABILETÉ: Technique de lancers.

ORGANISATION: En groupe de 2, les joueurs se lancent la balle en utilisant la bonne action du bras.

VARIANTES:

i)	Le type de balles.
ii)	Faire lancer le joueur avec un parent.

Débutant	●	Faire les exercices A-B-D
Intermédiaire	■	Faire dans l'ordre les exercices A-B-D-E
Avancé	◆	Faire dans l'ordre les exercices A-B-D-F

POINTS CLÉS:

Pour la première commande:
1) Mains ensemble à la hauteur de la poitrine.



Pour la deuxième commande:
1) Lors de la séparation des mains, les pouces se dirigent vers le bas (roue de bicycle).
2) Les épaules font une ligne droite vers le partenaire.
3) Les coudes sont à la hauteur des épaules avant le lancer.
4) Le pouce sur la balle est orienté vers l'arrière.
5) Le gant ou l'avant-bras est orienté vers le partenaire.

Troisième commande:
1) Le pied du gant se dirige vers le partenaire.
2) La tête se dirige vers le partenaire et la main qui lance la balle termine derrière la cuisse du côté opposé.
3) La jambe arrière vient rejoindre ou dépasser la jambe du gant.

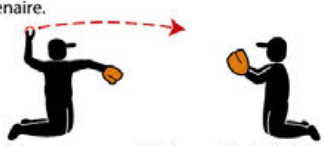
LA CATAPULTE

ÉQUIPEMENT: 1 balle par participant (12)

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

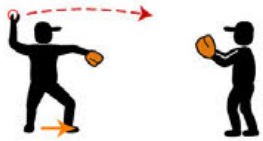
A Les joueurs sont à genoux, suivent les commandes de l'entraîneur, sans lancer la balle.
- Première commande: mains ensemble.
- Deuxième commande: séparation des mains.
- Troisième commande: lancer.

B Les joueurs sont à genoux. Ils suivent les commandes de l'entraîneur, ils lancent la balle à leur partenaire.



D Debout avec le pied du gant en avant, ils lancent la balle à leur partenaire.

E Debout avec le pied du gant en avant, pas chassé, ils lancent la balle à leur partenaire.



F Debout avec le pied du gant en avant, pas sauté, ils lancent la balle à leur partenaire.



MISE EN PLACE ET PAUSE EAU - 3 MINUTES

ATELIER DÉFENSIF - 10 minutes

LANCEUR

OBJECTIF: Le jeune joueur sera en mesure de connaître les différentes étapes du mouvement du lanceur.

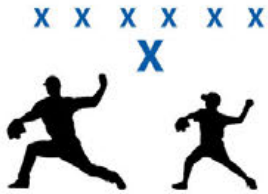
HABILETÉ: Lancer des balles à un frappeur.

ORGANISATION: Un joueur avec un entraîneur ou deux joueurs en paire.

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

A L'entraîneur démontre les 6 étapes suivantes aux joueurs placés en demi-lune devant lui :
1) Prise de signaux (position d'attente sur la plaque).
2) Position regroupée (ou pause).
3) L'équilibre (l'équilibriste).
4) Position musclée.
5) Le lancer (lancer un dard).
6) Le suivi (le salut de la foule).

B Les joueurs font une ligne devant l'entraîneur et exécutent les commandes de l'entraîneur. (Sans balle).



C En paires, les joueurs suivent les commandes de l'entraîneur.

D Le joueur effectue 5 lancers en alternance avec son partenaire.



VARIANTES:

i)	Lors d'un entraînement, faire affronter un ou deux frappeurs.
ii)	Demander à un parent d'agir à titre de receveur.

L'AS

ÉQUIPEMENT: Une balle, une plaque de lanceur.

POINTS CLÉS:

Étape 1:
1) Le pied du bras lanceur est en contact avec la plaque;
2) Position est détendue du reste du corps;
3) Regarder vers le receveur.

Étape 2:
1) Le gant est à la hauteur de la poitrine orienté vers le receveur;
2) Le pied du gant est légèrement devant le pied arrière;
3) Les pieds sont à la largeur des hanches du joueur;
4) Les épaules sont orientées vers le marbre;
5) Les genoux sont légèrement fléchis.

Étape 3:
1) Lever le genou à la hauteur de la taille;
2) Le joueur doit garder la tête par-dessus son nombril;
3) Le genou du gant est orienté vers le 3e but pour les droitiers. Il sera orienté vers le 1er but pour les gauchers.

Étape 4:
1) Le talon du pied avant (celui le plus près du marbre) se dirige vers l'avant tout en restant au centre du pied arrière;
2) Lorsque les talons sont au sol, ils forment une ligne droite en direction du marbre;
3) Les coudes sont en ligne avec les épaules et sont en direction du marbre;
4) Le gant ou l'avant-bras pointe vers le marbre;
5) La tête est au-dessus du nombril et en ligne droite vers le marbre.

Étape 5:
1) La palette de la casquette se dirige vers le marbre.

Étape 6:
1) La main du bras lanceur se dirige vers la cuisse arrière du côté opposé.
2) La tête est en ligne droite avec le marbre.



Débutant	●	Faire les exercices A-B-C
Intermédiaire	■	Faire les exercices A-B-C-D
Avancé	◆	Faire les exercices A-B-C-D

Édition Baseball Québec 2012 - Tous droits réservés ©

ATELIER DÉFENSIF - 10 minutes

DÉFENSIVE

OBJECTIFS: Donner l'occasion aux joueurs de parfaire leur habileté à attraper et à enchaîner un lancer.

HABILETÉ: Défensive d'équipe à l'avant-champ.

ORGANISATION: Un, deux ou trois joueurs prennent place à chacune des positions défensives à l'avant-champ. Deux ou quatre entraîneurs dirigeront des balles vers les joueurs à chacune des positions.

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

A L'entraîneur regroupe ses joueurs. À l'aide d'un tableau, il explique les positions en défensive ainsi que la notion de retrait à l'avant-champ.

B Les joueurs doivent attraper la balle. Une fois qu'ils ont attrapé la balle, il la dépose dans un sceau situé près d'eux. Les joueurs alternent pour attraper la balle.

C Lorsque le joueur attrape la balle, il la relaie à un adulte situé près de l'entraîneur. Les joueurs alternent pour attraper la balle.

POINTS CLÉS: Utiliser les jambes lors du relais.

FUNGO +

ÉQUIPEMENT: Balles diverses, bâtons (2), tableau (1), et sceaux (2).



* Pas de receveur pour cet exercice.

VARIANTES:

i)	Lancer des balles de tennis.	iv)	Frapper des balles «Incrediball».
ii)	Frapper des balles de tennis.	v)	Augmenter le nombre de réussites nécessaires.
iii)	Lancer des balles «Incrediball».	vi)	Amener vos joueurs à réaliser 18 retraits consécutifs.

Débutant	●	Faire les exercices A-B
Intermédiaire	■	Faire les exercices A-B-C
Avancé	◆	Faire les exercices A-B-C

MISE EN PLACE ET PAUSE EAU - 3 MINUTES

ATELIER OFFENSIF - 10 minutes

FRAPPER

OBJECTIF: Faire explorer aux joueurs, la position idéale au bâton.

HABILETÉ: Positionnement au bâton.

ORGANISATION: Les joueurs se positionnent en demi-lune et s'assurent d'une distance sécuritaire avec leurs coéquipiers. Les joueurs ont chacun un bâton entre les mains. Ils reproduisent les différentes positions que l'entraîneur prend.



À chaque fois que l'entraîneur demande: "Comment faut-il se placer?" Les joueurs répondent: ***"AU MILIEU !"***

VARIANTES:

i)	Utilisation de bâtons de mousse.
ii)	Utilisation de manches de bâton de hockey.
iii)	Utilisation de manches à balai.

MONSIEUR MILIEU

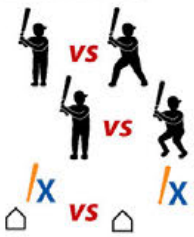
ÉQUIPEMENT: Bâtons (5) et marbres (5).

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

A Pieds collés — Pieds très écartés

B Jambes tendues — Jambes très fléchies

F Près du marbre — Loin du marbre



POINTS CLÉS:

A 1) Les pieds sont plus larges que les épaules.
2) Les talons font une ligne droite en direction du lanceur.

B Les jambes sont légèrement fléchies.

F Avec la main haute sur le bâton, je touche au coin avant du marbre.

****Donner l'image à vos joueurs de tenir un verre de lait devant sa bouche, sans qu'il renverse.***

FRAPPER

OBJECTIF: Donner l'occasion aux joueurs de travailler sur des aspects spécifiques de leur élan.

HABILETÉ: Frapper.

ÉQUIPEMENT: Différents types de balles, bâtons (2), bâtons en plastique (2), casques protecteurs (2), marbres (2) et écrans protecteurs (2).

ORGANISATION: Les joueurs peuvent réaliser cet exercice en paire ou en groupe de trois (l'entraîneur peut lancer les balles). Le partenaire ou l'entraîneur est placé de 15 à 20 pieds devant le frappeur avec un genou au sol.

Demander simplement au frappeur de frapper la balle lancée par-dessus dans l'écran protecteur ou dans l'espace libre.

À la suite de 7 à 10 élans de qualité, effectuez une rotation.

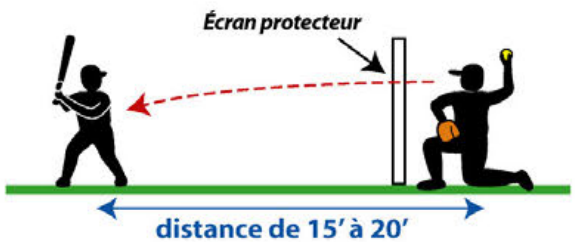
VARIANTES:

i)	Les balles peuvent être frappées vers un espace libre.
ii)	Utiliser des marqueurs pour connaître la distance parcourue par la balle.
iii)	Les balles sont lancées par en-dessous par le lanceur.

TOSS DE FACE

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

E Lancer avec des balles de baseball.



POINTS CLÉS:

Selon les points techniques vus précédemment.

Édition Baseball Québec 2012 - Tous droits réservés ©

ATELIER OFFENSIF - 10 minutes

FRAPPER

OBJECTIFS: Le joueur sera en mesure de choisir un bâton et de positionner ses mains de façon adéquate sur le bâton.

HABILETÉS: Choix du bâton et prise du bâton.

ORGANISATION: Les joueurs sont disposés en demi-lune, l'entraîneur met des bâtons au centre. L'entraîneur demande aux joueurs de sélectionner un bâton par 2 joueurs.

ÉQUIPEMENT: Bâton (1 par joueur)

VARIANTES:

i)	Faire essayer des bâtons plus légers aux joueurs.
ii)	Intégrer des bâtons en mousse.

POINTS CLÉS:

1) Le poignet du joueur doit rester dans l'axe du bras.
2) Au point de contact, les paumes des mains doivent être une vers le bas et l'autre vers le haut.
3) Le bâton doit être dans les doigts du joueur et non dans ses paumes.

LA PESÉE ET LA PRISE

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

B L'entraîneur demande à un joueur de se choisir un bâton. Il demande à ce dernier de prendre un élan et d'arrêter au point de contact. Une fois que le joueur a complété le test, il passe le bâton à l'autre joueur.



Arrêter l'élan au point de contact.



Une paume vers le bas et l'autre vers le haut.

FRAPPER

OBJECTIF: Donner l'occasion aux joueurs de travailler sur des aspects spécifiques de leur élan.

HABILETÉ: Frapper.

ÉQUIPEMENT: Balles "Wiffle", balles de couleur, balles de baseball, balles de tennis, casques protecteurs (2) et marbre (1).

ORGANISATION: Les joueurs peuvent réaliser cet exercice en paire, en groupe de trois ou toute l'équipe ensemble (l'entraîneur peut lancer les balles). Avec un partenaire ou un entraîneur placé devant le frappeur, demander simplement au frappeur de frapper la balle lancée par en-dessus dans l'écran protecteur ou dans l'espace libre.

Le partenaire ou l'entraîneur a un genou au sol devant le frappeur. Il lance la balle avec ou sans petit arc.

Après 7 à 10 élans de qualité, effectuer une rotation.

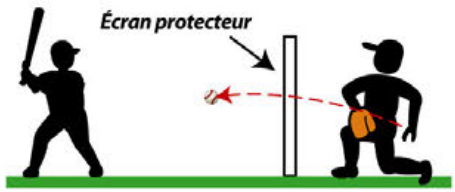
VARIANTES:

i)	Les balles peuvent être frappées vers un espace libre.
ii)	Utiliser des marqueurs pour connaître la distance parcourue par la balle.
iii)	Utiliser des balles de couleur et demander aux joueurs d'identifier les couleurs avant de frapper.

PRATIQUE WIFFLE

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

B Un joueur frappe, alors qu'un joueur ou entraîneur lance la balle "wiffle" par en-dessous et le ou les autres joueurs attrapent les balles frappées. Après 7 à 10 élans, les joueurs récupèrent les balles et alternent de position.



Pour la réalisation sécuritaire de cet exercice, demandez à la personne qui lance la balle de se protéger à la suite d'un lancer. Si vous utilisez d'autres balles que les balles de plastique, il faudrait prévoir un écran protecteur pour les lanceurs.

ATELIER OFFENSIF - 10 minutes (suite à la page suivante)

FRAPPER

OBJECTIF: Intégrer un transfert de poids dans l'élan au bâton.

HABILETÉ: Transfert de poids lors de l'élan.

ORGANISATION: Les joueurs forment une demi-lune devant l'entraîneur. Les joueurs ont tous un bâton dans leurs mains. (s'assurer d'avoir un espace suffisant.)

VARIANTE:

i)	L'entraîneur peut demander aux joueurs de le faire 1 par 1, afin de bien observer chacun des joueurs.

POINTS CLÉS:

1) S'assurer de respecter les points clés, vue dans le jeu "Monsieur Milieu".
2) Lors de l'exécution de la deuxième commande, s'assurer que les mains du frappeur ne se dirigent pas à l'extérieur de son corps.
3) En situation de jeu, le joueur doit amener son poids sur sa jambe arrière, lorsque le parent dépose la balle dans le lance-balles.
4) Lors de la deuxième commande, les épaules demeurent parallèles au sol.
5) Lorsque le joueur utilise une petite enjambée, cette dernière doit être très petite afin que la tête ne bouge pas.

Souvent, une grande enjambée va modifier le champ de vision du joueur, ainsi diminuer ses chances de réussir.

CHARGER !

ÉQUIPEMENT: Bâtons (5) et marbres (5).

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

A Les joueurs sont à genoux, en demi-lune devant l'entraîneur. Ce dernier explique les trois phases suivantes:
- Première phase: Positionnement.
- Deuxième phase: Le poids se dirige sur la jambe arrière.
- Troisième phase: Élan.

B Les joueurs exécutent les commandes de l'entraîneur:
- Première commande: Positionnement.
- Deuxième commande: Le poids se dirige sur la jambe arrière.
- Troisième commande: Élan.



Édition Baseball Québec 2012 - Tous droits réservés ©

ATELIER OFFENSIF - 10 minutes
(suite de la page précédente)

FRAPPER

OBJECTIF: Donner l'occasion aux joueurs de travailler sur des aspects spécifiques de leur élan.

HABILETÉ: Frapper.

ORGANISATION: Les joueurs peuvent réaliser cet exercice en paire ou en groupe de trois (l'entraîneur peut lancer les balles). Avec un partenaire ou un entraîneur placé à 45 degrés sur le côté du joueur, demander simplement au frappeur de frapper, la balle lancée par en-dessous, dans l'écran protecteur.

Le partenaire ou l'entraîneur a un genou au sol. Il est situé 5 à 6 pieds devant et sur le côté du frappeur. Il lance la balle avec ou sans petit arc.

À la suite des 7 à 10 élans de qualité, effectuer une rotation.

VARIANTES:

i)	Les balles peuvent être frappées vers un espace libre.
ii)	Utiliser des marqueurs pour connaître la distance parcourue par la balle.
iii)	Utiliser des raquettes de tennis.

TOSS À 45

ÉQUIPEMENT: Petites balles, bâtons en plastique (2), casques protecteur (2) et marbres (2).

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

C "Toss" à 45 degrés avec des petites balles et un bâton en plastique.



POINTS CLÉS:

Selon les points techniques vus précédemment.

MISE EN PLACE ET PAUSE EAU - 3 MINUTES

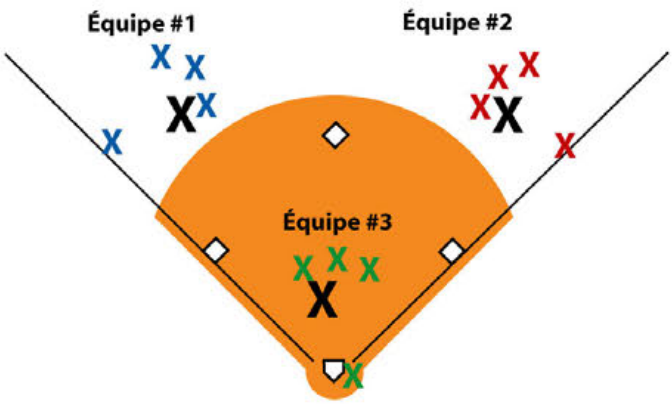
DÉFI - 10 minutes

DÉFI

OBJECTIFS: Donner l'occasion au joueur de frapper, lancer et courir dans une petite compétition amicale tout en introduisant la notion de retrait.

HABILETÉS: Frapper, attraper, relayer, courir.

ORGANISATION: 3 équipes de 4, une située dans chacun des champs extérieurs et l'autre située à l'avant-champ. Dans chaque groupe, il y aura 1 frappeur et 3 joueurs défensifs. Les trois groupes feront l'activité au même moment. Placer un but à 35 pieds de la position du frappeur.



VARIANTES:

Débutant	●	Utiliser un T-ball
Intermédiaire	■	Utiliser un toss en 45 ou de face.

DÉFI #1

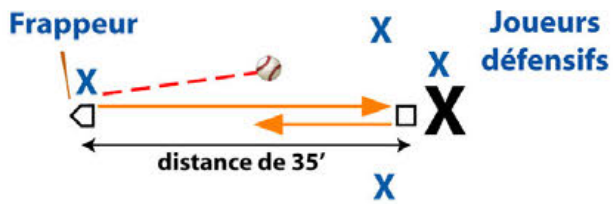
ÉQUIPEMENT: Bâtons (3), balles (3), buts (3), marbres (3), casques protecteurs (3).

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ: Un frappeur à la fois frappe la balle. Après avoir frappé la balle, le frappeur tente de courir au but et de revenir avant que les joueurs défensifs puissent retourner la balle au marbre.

Les joueurs défensifs peuvent recouvrer la balle et courir toucher le marbre eux-mêmes ou peuvent attraper la balle et la relayer à un autre joueur positionné au marbre.

Les joueurs comptent leurs points individuellement. Les frappeurs frappent en alternance.

L'entraîneur agit comme lanceur.



POINT CLÉ: On s'amuse!

CONCLUSION - RETOUR SUR LA SÉANCE - (6 MINUTES)

Édition Baseball Québec 2012 - Tous droits réservés ©

STRUCTURE DE LA PRATIQUE:

* L'organisation de la pratique est basée sur une équipe composée de 12 joueurs. La quantité d'équipement nécessaire doit être ajustée si le nombre de joueurs est différent.

Durée totale: 1h45

Équipement nécessaire:

Balles de baseball (1 par joueur), différents types de balles (tennis, «wiffle», incrediball), bâtons (12), bâtons de plastique (3), T-balls (2), buts (4), chronomètres (2), plaques de lanceur (3), marbres (4), casques protecteurs (6), cônes (16), matelas (6) ou cordes (6), feuille "vision", cible (1) et équipement de receveur (2).

ÉCHAUFFEMENT

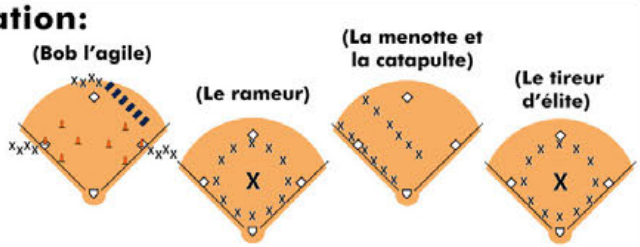
A — **20 minutes** *(tous les joueurs sont ensemble)*

Activités:

- Bob l'agile **5 minutes**
- Le rameur **5 minutes**
- La menotte + La catapulte + Le tireur d'élite **10 minutes**

Organisation:

Utiliser l'avant-champ si possible. Sinon, les exercices peuvent se faire au champ-droit ou au champ-gauche.



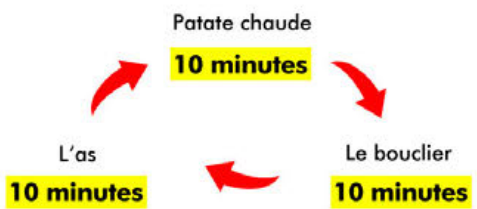
Mise en place et pause eau (3 minutes)

ATELIERS DÉFENSIFS (3)

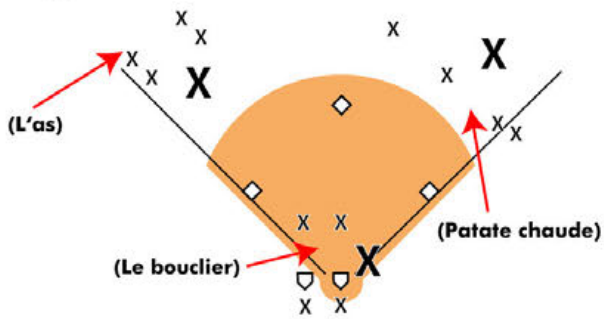
B — **30 minutes** *(ateliers rotatifs)*

* Les entraîneurs demeurent à leur atelier respectif. Les joueurs effectuent la rotation.

Activités:



Organisation:



Mise en place et pause eau (3 minutes)

ATELIERS OFFENSIFS (3)

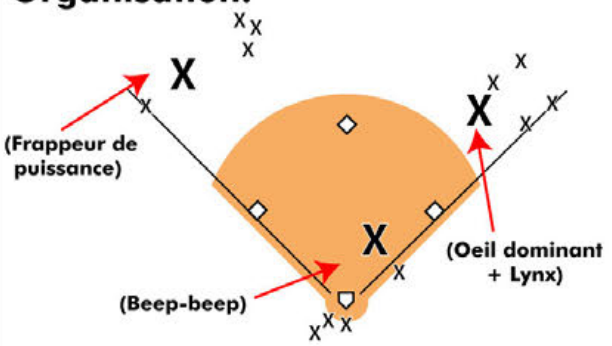
C — **30 minutes** *(ateliers rotatifs)*

* Les entraîneurs demeurent à leur atelier respectif. Les joueurs effectuent la rotation.

Activités:



Organisation:



Mise en place et pause eau (3 minutes)

DÉFI

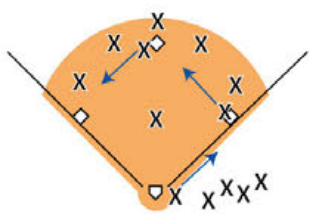
D — **10 minutes** *(tous les joueurs sont ensemble)*

Activité:

- Défi #2 **10 minutes**

Organisation:

(Défi #2)
Former deux équipes de 6 joueurs ou trois équipes de 4 joueurs.



CONCLUSION ET RETOUR SUR LA SÉANCE: 6 minutes

Édition Baseball Québec 2012 - Tous droits réservés ©

ÉCHAUFFEMENT - 5 minutes

ACTIVATION

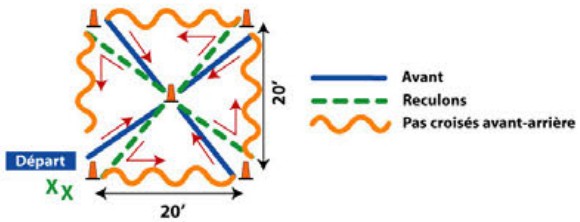
OBJECTIFS: Améliorer l'agileté et l'équilibre dynamique du joueur.

HABILETÉ: Agileté.

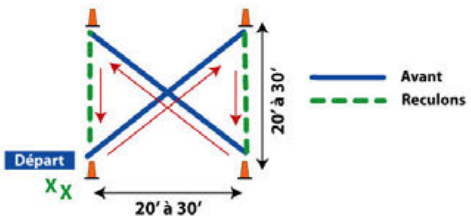
ORGANISATION: Les joueurs sont en paires à chacune des stations. Chaque station doit être effectuée à deux reprises. Chacune des progressions représente une station. Le nombre de station variera selon le nombre de joueurs présents pour l'atelier.

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

A Quatre cônes forment un carré. Vingt pieds séparent chacun de ces cônes. Un cinquième cône est situé au milieu du carré. Le joueur choisit un des quatre cônes formant le carré comme point de départ. De cet endroit, il se dirige le plus rapidement possible vers le cône situé au centre, puis il revient au cône de départ à reculons, toujours le plus rapidement possible. Par la suite, il se dirige vers le cône suivant formant le carré en utilisant le croisé avant-arrière (carioca). À partir de cet endroit, il répète la première étape.



B Quatre cônes forment un carré. Vingt à trente pieds séparent chacun de ces cônes. Le joueur choisit un des quatre cônes comme point de départ. De cet endroit, il se dirige à toute vitesse vers le cône situé en diagonale. Une fois arrivé à ce cône, il se dirige de reculons vers le cône derrière lui. Rendu à ce troisième cône, il fonce à toute vitesse vers le quatrième cône situé en diagonale avant de retourner au point de départ à reculons.



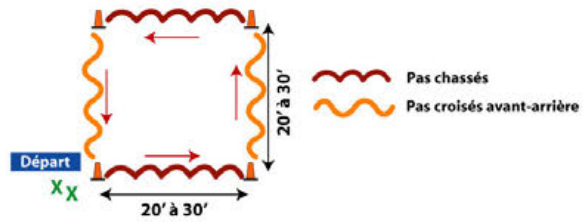
POINTS CLÉS:

1) Les jambes du joueur sont sous son corps.
2) Le regard du joueur est dirigé vers l'avant.

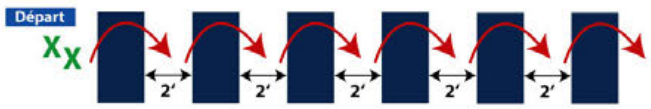
BOB L'AGILE

ÉQUIPEMENT: Cônes (16) et matelas (6) ou cordes (6).

C Quatre cônes forment un carré. Vingt à trente pieds séparent chacun de ces cônes. Le joueur choisit un des quatre cônes comme point de départ. De cet endroit, il se dirige à toute vitesse vers le second cône en utilisant des pas chassés. De ce cône, il se dirige vers un troisième cône en utilisant des pas croisés avant et arrière (carioca). Il se dirige ensuite vers le quatrième cône en utilisant des pas chassés et retourne finalement vers le cône de départ en utilisant des pas croisés avant et arrière (carioca).



D Six matelas ou six cordes sont placés au sol, parallèlement l'un à l'autre. Deux pieds séparent chacun de ces matelas ou cordes. Le joueur doit progresser vers l'avant, en sautant par-dessus les matelas ou cordes et ce, le plus rapidement possible.



E Trois cônes forment un triangle. Une distance de deux pieds sépare chacun des cônes. Le joueur choisit le cône du milieu comme point de départ. En équilibre sur une jambe, il tente de toucher, avec la main du côté opposé à la jambe utilisée, au cône situé à sa gauche, puis il revient à l'équilibre au centre avant de se diriger au cône à droite. Ensuite le joueur effectue le même exercice sur l'autre jambe. Durant l'exercice qu'une seule jambe touche au sol.



VARIANTES:

i)	Lors de l'exécution de pas chassés, l'entraîneur peut rouler des balles aux joueurs.
ii)	L'entraîneur peut donner une contrainte de temps au lieu d'un nombre de répétitions.

Débutant	●	Faire les exercices A-B-C
Intermédiaire	■	Faire l'exercice D
Avancé	◆	Faire l'exercice E

ÉCHAUFFEMENT - 5 minutes

ÉCHAUFFEMENT ARTICULAIRE

OBJECTIFS: Activation de l'articulation de l'épaule et du dos.

HABILETÉ: Échauffement.

ORGANISATION: Former un grand cercle, les joueurs sont à un bras de distance de leurs coéquipiers. Les joueurs ont les bras à la hauteur de leurs épaules. L'entraîneur est au centre du cercle et effectue avec les joueurs les séries décrites à droite.



POINT CLÉ: Les coudes sont pliés à 90 degrés.

LE RAMEUR

ÉQUIPEMENT: Aucun

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

A 12 mouvements de rameur pour une promenade.
(lentement)

B 12 mouvements de rameur avec un vent dans le dos.
(on va plus loin en avant et en arrière)

C 12 mouvements de rameur pour une course olympique

VARIANTES:

i)	Paume de la main vers le sol ou vers le ciel.
ii)	Les coudes sont près du corps.
iii)	Les coudes sont à la hauteur des épaules.
iv)	Faire entre 3 à 5 séries de l'exercice.

Édition Baseball Québec 2012 - Tous droits réservés ©

ÉCHAUFFEMENT - 10 minutes

LANCER - ATTRAPER

OBJECTIF: Montrer au joueur la prise de balle.

HABILETÉS: Échauffement du haut du corps, technique de lancer, prise de balle.

ÉQUIPEMENT: 1 balle par participant (12)

ORGANISATION: Les joueurs sont placés en groupe de deux. Au signal, les joueurs prennent la bonne prise de balle.

DESCRIPTION DE LA PROGRESSION:

C Les joueurs assis font sauter la balle à leur partenaire, en ayant le bras à 90 degrés.



LA MENOTTE

VARIANTE:

i)	Utiliser des balles en mousse ou incrediball.



Bonne prise de balle



Mauvaise prise de balle

POINTS CLÉS:

1) Placer 2 ou 3 doigts sur la balle.
2) Tenir la balle dans les doigts et non dans la paume de la main.
3) Mettre les doigts sur le C.
4) Le bout des doigts couvre la couture.

LANCER - ATTRAPER

OBJECTIF: Favoriser une bonne action du bras chez les joueurs.

HABILETÉ: Technique de lancers.

ORGANISATION: En groupe de 2, les joueurs se lancent la balle en utilisant la bonne action du bras.

VARIANTES:

i)	Le type de balles.
ii)	Faire lancer le joueur avec un parent.

Débutant	●	Faire dans l'ordre les exercices B-D-E
Intermédiaire	■	Faire dans l'ordre les exercices B-D-E-H
Avancé	◆	Faire dans l'ordre les exercices B-D-E-H

POINTS CLÉS:

Pour la première commande:
1) Mains ensemble à la hauteur de la poitrine.

Pour la deuxième commande:
1) Lors de la séparation des mains, les pouces se dirigent vers le bas (roue de bicycle).
2) Les épaules font une ligne droite vers le partenaire.
3) Les coudes sont à la hauteur des épaules avant le lancer.
4) Le pouce sur la balle est orienté vers l'arrière.
5) Le gant ou l'avant-bras est orienté vers le partenaire.



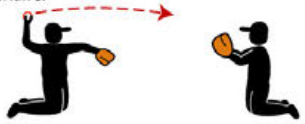
Troisième commande:
1) Le pied du gant se dirige vers le partenaire.
2) La tête se dirige vers le partenaire et la main qui lance la balle termine derrière la cuisse du côté opposé.
3) La jambe arrière vient rejoindre ou dépasser la jambe du gant.

LA CATAPULTE

ÉQUIPEMENT: 1 balle par participant (12)

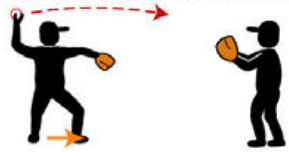
DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

B Les joueurs sont à genoux. Ils suivent les commandes de l'entraîneur, ils lancent la balle à leur partenaire.



D Debout avec le pied du gant en avant, ils lancent la balle à leur partenaire.

E Debout avec le pied du gant en avant, pas chassé, ils lancent la balle à leur partenaire.



H Debout, pied du gant en avant, en position athlétique, les joueurs balancent leur poids de la jambe avant vers la jambe arrière et de la jambe arrière vers la jambe avant. À la troisième fois où le poids se porte sur la jambe arrière, les mains se séparent. Lorsque le poids se reporte sur la jambe avant, le joueur lance la balle.

LANCER - ATTRAPER

OBJECTIFS: Favoriser une bonne action du bras chez les joueurs tout en travaillant la précision des lancers.

HABILETÉ: Technique de lancers.

ORGANISATION: En paire, les joueurs se relaient la balle à une distance variant entre 40 et 100 pieds en utilisant la bonne action du bras.

ÉQUIPEMENT: Une balle par joueur et une cible.

VARIANTES:

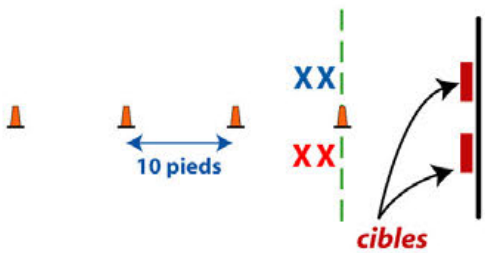
i)	Le type de balles.
ii)	La distance entre la cible et le joueur.

POINTS CLÉS: Consulter les points clés du jeu la catapulte.

LE TIREUR D'ÉLITE

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

B L'entraîneur fixe une cible sur une clôture. Des cônes forment une ligne en face de la cible. Dix pieds en longueur séparent chacun des cônes. Les joueurs, en équipe de deux, doivent atteindre la cible.



Édition Baseball Québec 2012 - Tous droits réservés ©

MISE EN PLACE ET PAUSE EAU - 3 MINUTES

ATELIER DÉFENSIF - 10 minutes

LANCER - ATTRAPER

OBJECTIF: Introduire la notion de relais et de relayeur.

HABILETÉS: Lancer et attraper la balle.

ORGANISATION: 1 à 4 équipes de 3. Faire la rotation des joueurs à toutes les 3 positions, de sorte que chacun ait la chance d'être au centre pour agir comme relayeur.

VARIANTES:

- ■ Varier la distance entre les joueurs, selon le niveau de ces derniers.
- ◆ Faire le plus de relais en 1 minute.

POINTS CLÉS:

1) Voir les points clés de la menotte et de la catapulte.
2) Le joueur au centre (pivot) tourne du côté du gant.
3) Le joueur au centre lève les bras pour être une cible facile à identifier.

PATATE CHAUDE

ÉQUIPEMENT: Balles (1 par 3 joueurs)

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

A Regrouper vos joueurs et demander à ces derniers de déposer un genou au sol. L'entraîneur démontre et explique les points clés du joueur au centre (pivot).

B En groupe de 3, la balle est relayée de 1 à 2 à 3 et l'inverse au retour. Il faut y aller lentement au début afin de se concentrer sur le pivot au centre.



ATELIER DÉFENSIF - 10 minutes

LE RECEVEUR

OBJECTIFS:

- Familiariser les joueurs avec l'équipement requis pour agir à titre de receveur.
- Enseigner les bases du positionnement pour le receveur.

HABILETÉS: Attraper la balle et se positionner à titre de receveur.

ÉQUIPEMENT: Un masque, des jambières, un plastron, un gant de receveur et un marbre.

ORGANISATION: Pour la première progression, les joueurs forment une demi-lune devant l'entraîneur. Par la suite, ils formeront des équipes de deux ou trois selon la progression.

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

A L'entraîneur regroupe les joueurs devant lui en demi-lune. L'entraîneur présente les différentes pièces d'équipement et explique le rôle du receveur.

VARIANTES:

Débutant	●	Faire les exercices A-B
Intermédiaire	■	Faire les exercices A-B-C
Avancé	◆	Faire les exercices A-B-C

LE BOUCLIER

B En paire, les jeunes joueurs se positionnent à 30 pieds de distance. Un d'entre eux agit à titre de receveur. Le 2e joueur lance 5 balles au receveur avant de changer de rôle. (Le joueur qui agit à titre de receveur doit minimalement revêtir le casque et masque de receveur). Lorsque les joueurs sont positionnés en paires, l'entraîneur leur demande d'imiter ses gestes (l'entraîneur mentionne les points clés).



C En équipe de trois, un joueur se positionne à 30 pieds afin d'agir à titre de lanceur, l'un des deux autres agit comme frappeur et l'autre comme receveur. (Les joueurs doivent porter l'équipement de receveur). L'entraîneur explique le positionnement du receveur, en lien avec le frappeur dans la boîte. Par la suite, l'entraîneur demande aux joueurs de changer de rôle.

**** Le joueur qui agit à titre de frappeur peut prendre des élans dans le vide, lorsque la balle arrive. (Il n'a pas de bâton dans les mains.)***



ATELIER DÉFENSIF - 10 minutes

LANCEUR

OBJECTIF: Le jeune joueur sera en mesure de connaître les différentes étapes du mouvement du lanceur.

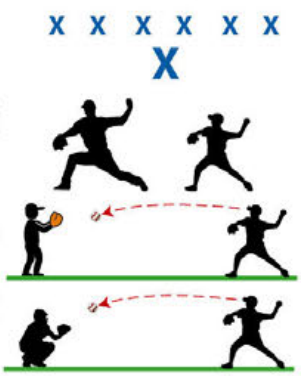
HABILETÉ: Lancer des balles à un frappeur.

ORGANISATION: Un joueur avec un entraîneur ou deux joueurs en paire.

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

A L'entraîneur démontre les 6 étapes suivantes aux joueurs placés en demi-lune devant lui :

1) Prise de signaux (position d'attente sur la plaque).
2) Position regroupée (ou pause).
3) L'équilibre (l'équilibriste).
4) Position musclée.
5) Le lancer (lancer un dard).
6) Le suivi (le salut de la foule).



B Les joueurs font une ligne devant l'entraîneur et exécutent les commandes de l'entraîneur. (Sans balle).

C En paires, les joueurs suivent les commandes de l'entraîneur.

D Le joueur effectue 5 lancers en alternance avec son partenaire.

E En paire, un joueur simule d'affronter un frappeur, l'entraîneur ou le receveur appelle les balles ou les prises.

VARIANTES:

i)	Lors d'un entraînement, faire affronter un ou deux frappeurs.
ii)	Demander à un parent d'agir à titre de receveur.

L'AS

ÉQUIPEMENT: Une balle, une plaque de lanceur.

POINTS CLÉS:

Étape 1:
1) Le pied du bras lanceur est en contact avec la plaque;
2) Position est détendue du reste du corps;
3) Regarder vers le receveur.

Étape 2:
1) Le gant est à la hauteur de la poitrine orienté vers le receveur;
2) Le pied du gant est légèrement devant le pied arrière;
3) Les pieds sont à la largeur des hanches du joueur;
4) Les épaules sont orientées vers le marbre;
5) Les genoux sont légèrement fléchis.

Étape 3:
1) Lever le genou à la hauteur de la taille;
2) Le joueur doit garder la tête par-dessus son nombril;
3) Le genou du gant est orienté vers le 3e but pour les droitiers. Il sera orienté vers le 1er but pour les gauchers.

Étape 4:
1) Le talon du pied avant (celui le plus près du marbre) se dirige vers l'avant tout en restant au centre du pied arrière;
2) Lorsque les talons sont au sol, ils forment une ligne droite en direction du marbre;
3) Les coudes sont en ligne avec les épaules et sont en direction du marbre;
4) Le gant ou l'avant-bras pointe vers le marbre;
5) La tête est au-dessus du nombril et en ligne droite vers le marbre.

Étape 5:
1) La palette de la casquette se dirige vers le marbre.

Étape 6:
1) La main du bras lanceur se dirige vers la cuisse arrière du côté opposé.
2) La tête est en ligne droite avec le marbre.



Débutant	●	Faire les exercices A-B-C
Intermédiaire	■	Faire les exercices A-B-C-D
Avancé	◆	Faire les exercices A-B-C-E

Édition Baseball Québec 2012 - Tous droits réservés ©

ATELIER OFFENSIF - 10 minutes

MISE EN PLACE ET PAUSE EAU - 3 MINUTES

FRAPPER

OBJECTIFS: Marquer des points en attrapant ou en frappant la balle.

HABILETÉS: Frapper et attraper la balle.

ÉQUIPEMENT: Bâtons (4), balles (4), marbres (4) et casques (4).

ORGANISATION: Les joueurs sont divisés en groupes de trois. Ils sont accompagnés par un entraîneur.

VARIANTES:

i)	Utilisation de balles de tennis.
ii)	La distance entre les cônes.

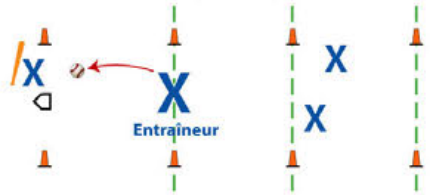


POINTS CLÉS: Selon les objectifs de la pratique.

FRAPPEUR DE PUISSANCE

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

- Huit cônes forment un corridor d'une largeur de 30 à 50 pieds et d'une longueur de 30 à 100 pieds.
- Sur la longueur, les cônes sont séparés de 10 à 25 pieds.
- Le marbre est situé au milieu des deux cônes qui forment la ligne imaginaire de départ.
- L'adulte situé en face du frappeur lance la balle «Wiffle» ou des Ez Heat par en-dessous ou par dessus à un joueur.
- Les deux autres joueurs sont en défensive. Les joueurs défensifs obtiennent deux points pour une balle attrapée directement et un point pour avoir attrapé un roulant.
- Lorsque la balle est frappée à l'extérieur des cônes, il s'agit d'un retrait. Le frappeur fait des points selon la distance à laquelle il frappe la balle.



ATELIER OFFENSIF - 10 minutes

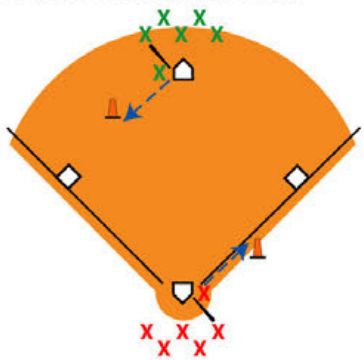
COURSE SUR LES BUTS

OBJECTIFS: Enseigner la course au 1er but sur une balle frappée à l'avant-champ ainsi que lorsque la balle perce l'avant-champ.

HABILETÉS: Sortie de boîte du frappeur et course au 1er but.

ÉQUIPEMENT: Marbres (2), balles «wiffle», chronomètres (2), cônes (2) et T-balls (2).

ORGANISATION: L'équipe est divisée de façon égale au marbre et au 1er but. Le 2e but représente un marbre et le but suivant le 1er but.



BEEP BEEP

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

I Le joueur se positionne comme frappeur. Il frappe la balle qui lui est lancée en toss et il court vers le 1er but. Dans ce cas, il imagine une balle frappée à l'avant-champ.

G Le joueur se positionne comme frappeur. Il frappe la balle qui lui est lancée en toss et il court vers le 1er but. Dans ce cas, il imagine une balle frappée au champ extérieur.

VARIANTES:

i)	Utiliser des bâtons en mousse pour faire l'exercice.
ii)	Utiliser un chronomètre pour comparer les temps entre l'élan simulé et celui où la balle est frappée. Lorsque vous utilisez le chronomètre, séparez votre groupe en deux en utilisant le marbre et le 2e but comme un point de départ afin de s'assurer de la sécurité.

POINTS CLÉS:

1) Le joueur reste bas pour ses premiers pas de course.
2) Les trois premiers pas du joueur sont courts.
3) Le bâton est déposé sur le sol par la main la plus basse.
4) Lors de la sortie de la boîte, le pied arrière fait le premier pas.
5) Sur une balle frappée à l'avant-champ, le frappeur-coureur arrête sa course 10-15 pieds après avoir touché le 1er but.

ATELIER OFFENSIF - 10 minutes
(suite à la page suivante)

OFFENSIVE

OBJECTIF: Le joueur sera en mesure de déterminer son œil dominant.

HABILETÉ: Connaître son œil dominant.

ÉQUIPEMENT: Feuille "vision" (voir document)

ORGANISATION: Positionner les joueurs devant l'entraîneur en ligne droite à une distance de 45 à 60 pieds. Un joueur à la fois se présente devant l'entraîneur, les autres sont derrière lui en ligne.

Le joueur positionne ses bras, à la hauteur de ses yeux, en extension devant lui. Ses pouces et ses indexs forment un triangle. Son pouce gauche couvre l'ongle du pouce droit.

L'entraîneur positionne la feuille intitulée vision afin que le joueur puisse la voir. Le joueur doit voir le signe de Baseball Québec à travers le triangle.



À QUOI ÇA SERT?

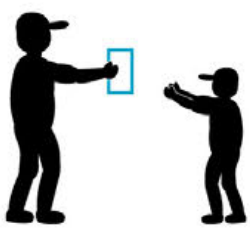
Il sera important pour l'entraîneur que le joueur puisse connaître son œil dominant. Ceci permettra au joueur de tourner la tête un peu plus vers le lanceur ou lance-balles, si ce dernier frappe de la droite et que son œil dominant est le droit.

OEIL DOMINANT

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

A L'entraîneur, demande au joueur de fermer l'œil gauche. L'entraîneur demande au joueur, si le signe est au centre du triangle.

B L'entraîneur demande au joueur de fermer l'œil droit. L'entraîneur demande au joueur, si le signe est au centre.



POINTS CLÉS:

1) La tête et les bras doivent rester immobiles
2) En A, si le joueur voit le signe au centre, son œil dominant est l'œil droit
3) En B, si le joueur voit le signe au centre, son œil dominant est l'œil gauche

Édition Baseball Québec 2012 - Tous droits réservés ©

ATELIER OFFENSIF - 10 minutes (suite de la page précédente)

FRAPPER

OBJECTIF: Donner l'occasion aux joueurs de repérer la balle rapidement.

HABILETÉ: Coordination oeil-main.

ORGANISATION: Les joueurs peuvent réaliser cet exercice en paires ou en groupes de trois (l'entraîneur peut lancer les balles). Le partenaire ou l'entraîneur se place à 15 ou 20 pieds devant le frappeur avec un genou un sol, il lance la balle par-dessus au joueur qui frappe la balle dans l'écran protecteur ou dans l'espace libre.

À la suite de sept à dix élans de qualité, effectuer une rotation.

VARIANTES:

i)	Les balles peuvent être frappées vers un espace libre
ii)	Utiliser des marqueurs pour connaître la distance parcourue par la balle

POINTS CLÉS: Selon les points techniques vus précédemment.

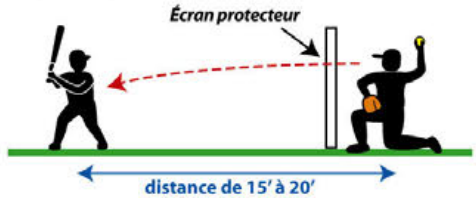
LYNX

ÉQUIPEMENT: Balles "Wiffle", balles de couleur, bâtons (4), casques (4) et marbres (4).

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

A Lancer des balles «Wiffle» de couleur.* Les joueurs doivent mentionner la couleur de la balle dès qu'il la reconnaisse.

** **Remarque : Si vous n'avez pas de balles de couleur, identifiez les balles «Wiffles» par trois petits X de couleur.***



Pour la sécurité de cet exercice, demander à la personne qui lance les balles de se protéger à la suite d'un lancer.

MISE EN PLACE ET PAUSE EAU - 3 MINUTES

DÉFI - 10 minutes

DÉFI

OBJECTIFS: Donner l'occasion au joueur de frapper, lancer et courir dans une petite compétition amicale, tout en introduisant la notion de retrait. Cette activité permettra aussi de faire vivre des situations de jeux dans le cadre d'une pratique.

HABILETÉS: Frapper, attraper, relayer, courir.

ÉQUIPEMENT: Bâton (1), balle (1), buts (3), marbre (1), casques protecteurs (4) et T-ball (1).

ORGANISATION:

OPTION 1: Deux équipes de 6, les joueurs prennent une position en défensive et doivent changer à chaque frappeur.
OPTION 2: Trois équipes de 4, deux groupes prennent place en défensive.

*****Pour les équipes formées de 4 joueurs, une rotation des équipes a lieu lorsque les équipes en défensive ont fait trois retraits. Dans le cas du six contre six, une rotation a lieu une fois que les 6 frappeurs ont frappé.***

**** Pour ce défi, ne pas utiliser de receveur en défensive***

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

A



VARIANTES:

i)	La distance entre le but et le frappeur.
ii)	La balle utilisée (tennis, Wiffle, Ez heat, incrediball, baseball).
iii)	Utiliser un T-ball, un lance-balles ou un parent-lanceur.
iv)	Utiliser un joueur comme lanceur et un adulte comme receveur.

DÉFI #2

A
- Un frappeur à la fois frappe la balle. Après avoir frappé la balle, le frappeur tente de courir autour des sentiers.
- Les retraits se font au 2e but. Lorsque l'équipe à la défensive ramène la balle au deuxième but avant que le joueur offensif atteigne le marbre, un retrait est fait.
- L'équipe à l'offensive fait un point pour tous les buts qui sont touchés par le frappeur-coureur.
- Les joueurs défensifs font un point par retrait. L'attrapé d'un ballon vaut 2 points pour l'équipe en défensive.
- Chaque joueur frappe alternativement. Lorsque tous les frappeurs d'une équipe ont frappé (4 ou 6), l'équipe en défensive va frapper (pour les équipes de 4, une des deux équipes en défensive va au bâton).

B
- Un frappeur à la fois frappe la balle. Après avoir frappé la balle, le frappeur se dirige vers le 1er but (si la situation le permet, il poursuit sa course).
- Les joueurs défensifs (pas de receveur) essaient d'effectuer le retrait. Les joueurs doivent attraper la balle et réagir en fonction de la situation de jeu.
- L'équipe à l'offensive fait un point pour tous les joueurs qui se rendent au 2e but et un autre point pour tous les joueurs qui se rendent au marbre.
- Les joueurs défensifs font un point par retrait, l'attrapé d'un ballon vaut 2 points pour l'équipe en défensive.
- Chaque joueur frappe alternativement. Lorsque tous les frappeurs d'une équipe ont frappé (4 ou 6), l'équipe en défensive va frapper (pour les équipes de 4, l'équipe à l'avant-champ va au bâton).

B



Débutant	●	Faire l'exercice A
Intermédiaire	■	Faire l'exercice B
Avancé	◆	Faire l'exercice B

POINT CLÉ: Mentionner les points soulevés durant la pratique.

CONCLUSION - RETOUR SUR LA SÉANCE - (6 MINUTES)

Édition Baseball Québec 2012 - Tous droits réservés ©

STRUCTURE DE LA PRATIQUE:

* L'organisation de la pratique est basée sur une équipe composée de 12 joueurs. La quantité d'équipement nécessaire doit être ajustée si le nombre de joueurs est différent.

Durée totale: 1h45

Équipement nécessaire:

Balles de baseball (1 par joueur), différents types de balles (tennis, «wiffle», incrediball), bâtons (12), buts (4), T-ball (1), plaques de lanceur (4), marbres (6), casques protecteurs (6), cônes (8), cibles (2), raquettes de tennis (2), écrans protecteurs (2) et équipement de receveur (4).

ÉCHAUFFEMENT

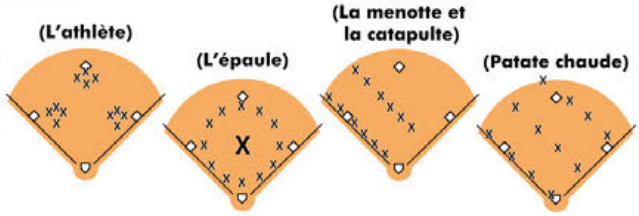
A — **20 minutes** *(tous les joueurs sont ensemble)*

Activités:

- L'athlète **5 minutes**
- L'épaule **5 minutes**
- La menotte + La catapulte + Patate chaude **10 minutes**

Organisation:

Utiliser l'avant-champ si possible. Sinon, les exercices peuvent se faire au champ-droit ou au champ-gauche.



Mise en place et pause eau (3 minutes)

ATELIER DÉFENSIF

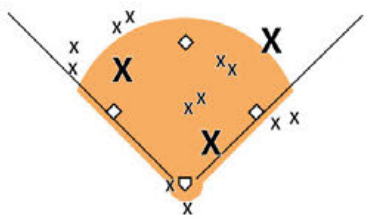
B — **15 minutes** *(tous les joueurs sont ensemble)*

Activité:

- Le spécialiste

Organisation:

(Le spécialiste)
Diviser les joueurs en différents groupes pour réaliser l'exercice.



DÉFENSIVE D'ÉQUIPE

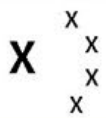
C — **15 minutes** *(tous les joueurs sont ensemble)*

Activités:

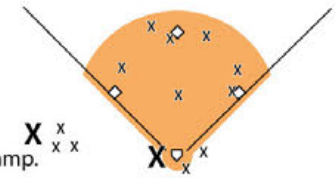
- Trois retraits + 18 retraits

Organisation:

(Trois retraits)



(18 retraits)
Les joueurs prennent place sur le terrain à une position défensive à l'avant-champ.



Mise en place et pause eau (3 minutes)

ATELIERS OFFENSIFS (3)

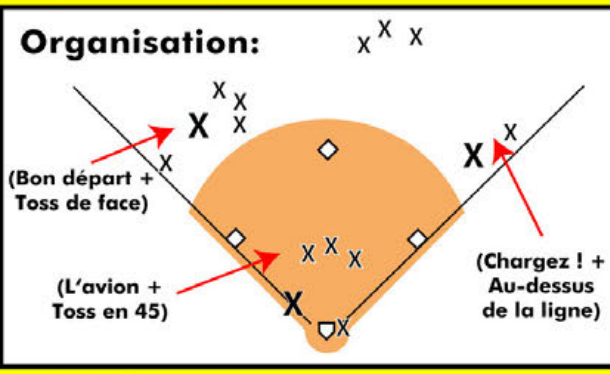
D — **30 minutes** *(ateliers rotatifs)*

* Les entraîneurs demeurent à leur atelier respectif. Les joueurs effectuent la rotation.

Activités:



Organisation:



Mise en place et pause eau (3 minutes)

DÉFI

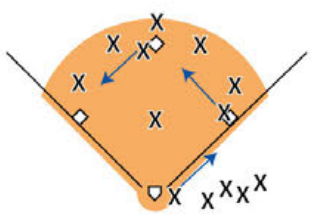
E — **10 minutes** *(tous les joueurs sont ensemble)*

Activité:

- Défi #2 **10 minutes**

Organisation:

(Défi #2)
Former deux équipes de 6 joueurs ou trois équipes de 4 joueurs.



CONCLUSION ET RETOUR SUR LA SÉANCE: 6 minutes

Édition Baseball Québec 2012 - Tous droits réservés ©

ÉCHAUFFEMENT - 5 minutes

ACTIVATION

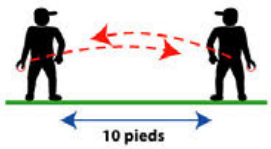
OBJECTIF: Améliorer les qualités physiques du joueur.

HABILETÉS: Jonglerie et conditionnement physique.

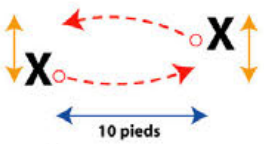
ORGANISATION: Les joueurs sont placés à chacune des stations. Chaque station doit être effectuée à deux reprises ou pendant une période de temps déterminée par l'entraîneur. Chacune des progressions représente une station. Le nombre de station variera selon le nombre de joueurs présents pour l'atelier.

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

A Les joueurs se placent deux par deux à une distance de dix pieds. Les joueurs sont immobiles et se lancent, par en-dessous. une ou plusieurs balles (une à quatre). Chaque joueur commence avec une ou deux balles.



B Les joueurs se placent deux par deux à une distance de dix pieds. Les joueurs se déplacent latéralement et se lancent, par en-dessous, une ou plusieurs balles (une à quatre). Chaque joueur commence avec une ou deux balles.



D Seul, le joueur jongle avec deux ou trois balles sur le sol.



POINTS CLÉS:

1) Les jambes du joueur sont sous son corps.
2) Le regard du joueur est dirigé vers l'avant.

L'ATHLÈTE

ÉQUIPEMENT: Balles de tennis (24) et bâtons de baseball (6).

E Le joueur est en position assise avec un bâton dans les mains à la hauteur de la poitrine (les bras fléchis à 90 degrés), le tronc en 45 vers l'arrière. En effectuant des rotations, le joueur doit toucher le sol de chaque côté derrière son dos avec le bâton à 15 reprises.



F Le joueur doit effectuer dix fentes avant.



G Le joueur fait une table avec son corps. Les pieds sont au sol, les mains sont sur le sol. Tout le reste est élevé du sol. Le joueur tient la position pendant une minute.



VARIANTES:

i)	Pour la jonglerie, l'entraîneur peut utiliser des foulards.
ii)	Pour les fentes, l'entraîneur peut demander aux joueurs d'avoir les bras en extension au-dessus de leur tête avec un bâton dans leur main.
iii)	Pour l'exercice de la table, l'entraîneur peut demander à ses joueurs de lever une jambe à la fois pour une durée de 10 secondes.

Débutant	●	Faire les exercices A-B-E-F
Intermédiaire	■	Faire les exercices A-D-E-F
Avancé	◆	Faire les exercices A-E-F-G

ÉCHAUFFEMENT - 5 minutes

ÉCHAUFFEMENT ARTICULAIRE

OBJECTIF: Activer les muscles de la région de l'épaule.

HABILETÉS: Échauffement de l'épaule et du haut du corps.

ORGANISATION: Les joueurs forment un grand cercle, à un bras de distance l'un de l'autre. L'entraîneur est au centre du cercle et effectue avec les joueurs les exercices décrits ci-dessous.

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

A Les bras sont à la hauteur des épaules, les coudes sont pliés à 90 degrés. À ce moment, les doigts pointent vers le ciel. Le joueur effectue dix mouvements vers le bas et vers le haut.



POINTS CLÉS:

1) Les bras sont tendus à la hauteur des épaules.
2) Les genoux sont légèrement fléchis.

L'ÉPAULE

ÉQUIPEMENT: Aucun

B Les bras sont allongés près du corps. Les paumes de la main sont vers l'avant. Les coudes sont pliés à 90 degrés. Le joueur effectue dix mouvements de ciseaux avec ses bras.



C Les bras sont en extension au-dessus des épaules. Le joueur effectue dix balancements alternatifs avec chacun de ses bras, du haut vers le bas, devant lui.



Lorsque l'entraîneur prévoit plusieurs séries, il doit laisser un temps de repos de 15 à 20 secondes entre les séries.

VARIANTES:

i)	Répéter la séquence deux fois.
ii)	Répéter la séquence quatre fois.
iii)	Répéter la séquence cinq fois.

ÉCHAUFFEMENT - 10 minutes (suite à la page suivante)

LANCER - ATTRAPER

OBJECTIF: Montrer au joueur la prise de balle.

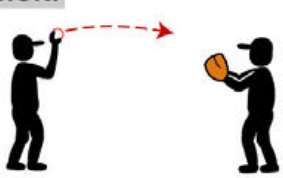
HABILETÉS: Échauffement du haut du corps, technique de lancer, prise de balle.

ÉQUIPEMENT: 1 balle par participant (12)

ORGANISATION: Les joueurs sont placés en groupe de deux. Au signal, les joueurs prennent la bonne prise de balle.

DESCRIPTION DE LA PROGRESSION:

D Debout, les pieds faisant face à leur partenaire, les joueurs font sauter la balle vers leur partenaire, en ayant le bras à 90 degrés.



LA MENOTTE

VARIANTES:

i)	Utiliser des balles en mousse ou incrediball.



Bonne prise de balle



Mauvaise prise de balle

POINTS CLÉS:

1) Placer 2 ou 3 doigts sur la balle.
2) Tenir la balle dans les doigts et non dans la paume de la main.
3) Mettre les doigts sur le C.
4) Le bout des doigts couvre la couture.

Édition Baseball Québec 2012 - Tous droits réservés ©

ÉCHAUFFEMENT - 10 minutes
(suite de la page précédente)

LANCER - ATTRAPER

OBJECTIF: Favoriser une bonne action du bras chez les joueurs.

HABILETÉ: Technique de lancers.

ORGANISATION: En groupe de 2, les joueurs se lancent la balle en utilisant la bonne action du bras.

ÉQUIPEMENT: 1 balle par participant (12)

VARIANTES:

i)	Le type de balles.
ii)	Faire lancer le joueur avec un parent.

POINTS CLÉS:

Pour la première commande:
1) Mains ensemble à la hauteur de la poitrine.

Pour la deuxième commande:
1) Lors de la séparation des mains, les pouces se dirigent vers le bas (roue de bicycle).
2) Les épaules font une ligne droite vers le partenaire.
3) Les coudes sont à la hauteur des épaules avant le lancer.
4) Le pouce sur la balle est orienté vers l'arrière.
5) Le gant ou l'avant-bras est orienté vers le partenaire.



Troisième commande:
1) Le pied du gant se dirige vers le partenaire.
2) La tête se dirige vers le partenaire et la main qui lance la balle termine derrière la cuisse du côté opposé.
3) La jambe arrière vient rejoindre ou dépasser la jambe du gant.

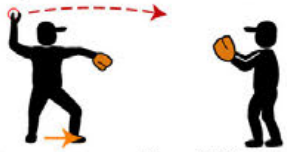
LA CATAPULTE

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

C Les joueurs ont un genou au sol (genou du bras lanceur). Ils lancent la balle à leur partenaire.



D Debout avec le pied du gant en avant, ils lancent la balle à leur partenaire.



H Debout, pied du gant en avant, en position athlétique, les joueurs balancent leur poids de la jambe avant vers la jambe arrière et de la jambe arrière vers la jambe avant. À la troisième fois où le poids se porte sur la jambe arrière, les mains se séparent. Lorsque le poids se reporte sur la jambe avant, le joueur lance la balle.

E Debout avec le pied du gant en avant, pas chassé, ils lancent la balle à leur partenaire.

LANCER - ATTRAPER

OBJECTIF: Introduire la notion de relais et de relayeur.

HABILETÉS: Lancer et attraper la balle.

ORGANISATION: 1 à 4 équipes de 3. Faire la rotation des joueurs à toutes les 3 positions, de sorte que chacun ait la chance d'être au centre pour agir comme relayeur.

VARIANTES:

■	Faire le plus de relais en 1 minute.
◆	Simuler une distance de partie (50-80 pieds), avant de faire la rotation des joueurs. Faire le plus de relais en deux minutes.

POINTS CLÉS:

1) Voir les points clés de la menotte et de la catapulte.
2) Le joueur au centre (pivot) tourne du côté du gant.
3) Le joueur au centre lève les bras pour être une cible facile à identifier.

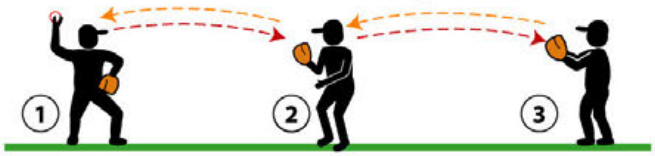
PATATE CHAUDE

ÉQUIPEMENT: Balles (1 par 3 joueurs)

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

A Regrouper vos joueurs et demander à ces derniers de déposer un genou au sol. L'entraîneur démontre et explique les points clés du joueur au centre (pivot).

B En groupe de 3, la balle est relayée de 1 à 2 à 3 et l'inverse au retour. Il faut y aller lentement au début afin de se concentrer sur le pivot au centre.



MISE EN PLACE ET PAUSE EAU - 3 MINUTES

ATELIER DÉFENSIF - 15 minutes

LANCER

OBJECTIF: Le jeune joueur sera en mesure de pratiquer les différentes étapes du mouvement du lanceur.

HABILETÉ: Lancer des balles à un frappeur.

ÉQUIPEMENT: Balles (4), plaques de lanceur (4), équipements de receveur (4).

ORGANISATION: Avec l'entraîneur ou deux par deux.

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

A Un X * est apposé sur une clôture. Le lanceur se positionne à 25 pieds du X. Il effectue trois séries de dix lancers. Lorsqu'il lance la balle, le lanceur s'assure d'utiliser les six étapes telles que décrites dans les points-clés.

** Ce X peut être fait en corde, en plastique ou tout autre matériau.*



LE SPÉCIALISTE

C ***Trois par trois:*** Un joueur agit à titre de lanceur, un agit à titre de frappeur * et un autre à titre de receveur. Ce dernier revêt l'équipement de receveur. Un marbre est déposé sur le sol à 44 pieds du lanceur. Le lanceur simule d'affronter un frappeur, l'entraîneur ou le receveur appelle les balles ou les prises. Lorsque le lanceur aura affronté trois frappeurs, les joueurs changent de rôle. L'objectif pour les lanceurs est d'effectuer le moins de lancers possibles pour arriver à trois retraits.

** Le joueur qui agit à titre de frappeur porte un casque et un gant afin d'être protégé si la balle se dirige sur lui.*



VARIANTES:

i)	Lors d'un entraînement, le lanceur affronte réellement un frappeur (au lieu de simuler).	
ii)	Demander à un parent d'agir à titre de receveur.	
Débutant	●	Faire l'exercice A
Intermédiaire	■	Faire l'exercice C
Avancé	◆	Faire l'exercice C

Édition Baseball Québec 2012 - Tous droits réservés ©

DÉFENSIVE D'ÉQUIPE - 15 minutes

CONNAISSANCES GÉNÉRALES

OBJECTIF: Le joueur sera en mesure de démontrer trois façons de faire un retrait au baseball.

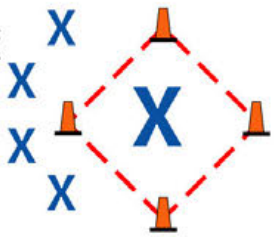
HABILETÉ: Connaissances générales.

ORGANISATION: Les joueurs sont en équipe de quatre avec un entraîneur. Quatre cônes séparés de 15 pieds forment un petit terrain de baseball.

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

Les joueurs sont à genoux en demi-lune devant l'entraîneur. Ce dernier explique quatre façons d'effectuer un retrait en défensive:

1) **Jeu forcé**
2) **L'attrapé d'un ballon**
3) **Toucher à un joueur avec la balle**
4) **Retrait sur trois prises**



TROIS RETRAITS

ÉQUIPEMENT: Cônes (4).

POINTS CLÉS:

Jeu forcé: Un joueur en défensive touche à un but, alors qu'un coureur est obligé de s'y rendre.

Attraper un ballon: Attraper une balle avant qu'elle ne touche le sol.

Toucher à un joueur avec la balle: Un joueur en défensive touche à un coureur ou au frappeur-coureur avec la balle dans sa main ou dans son gant. Si le joueur en défensive touche le joueur offensif avec son gant, la balle doit être à l'intérieur du gant.

Retrait sur trois prises: Le frappeur s'élance sur une troisième prise ou l'arbitre déclare une troisième prise.

DÉFENSIVE D'ÉQUIPE

OBJECTIFS: À travers une compétition amusante, donner l'occasion aux joueurs de parfaire leur habileté à attraper et à enchaîner un lancer.

HABILETÉ: Défensive d'équipe à l'avant-champ.

ÉQUIPEMENT: Balles, buts (4), casques protecteurs (4).

ORGANISATION: Séparer l'équipe en deux, pour avoir 2 équipes de 4 ou 5. Lorsqu'une équipe effectue l'exercice, l'autre équipe est en attente ou agit comme coureurs. Chacun des joueurs prend une position en défensive et essaie toutes les positions.

VARIANTES:

i)	Lancer des balles de tennis.
ii)	Frapper des balles de tennis.
iii)	Lancer des balles «Incrediball».
iv)	Frapper des balles «Incrediball».
v)	Augmenter le nombre de réussites nécessaires.
vi)	Amener vos joueurs à réaliser 18 retraits consécutifs.

POINT CLÉ: Utiliser les jambes lors du relais.

18 RETRAITS

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

4 ou 5 joueurs prennent place en défensive, les autres joueurs agiront à titre de coureurs (l'entraîneur a l'option de mettre des coureurs aux différents buts). L'entraîneur dirigera* des balles vers les joueurs à chacune des positions. Lorsque la balle sera envoyée par l'entraîneur, un des coureurs préalablement placé par l'entraîneur à un des buts se dirigera à toute vitesse vers le but suivant.

Les joueurs doivent attraper la balle, prendre la décision et la relayer au 1er but ou au but vers lequel le coureur se dirige ou toucher le coureur avant qu'il soit rendu au but. L'équipe en défensive doit effectuer 6 retraits.



MISE EN PLACE ET PAUSE EAU - 3 MINUTES

ATELIER OFFENSIF - 10 minutes (suite à la page suivante)

FRAPPER

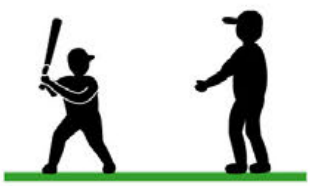
OBJECTIF: Lorsque le joueur arrive dans le rectangle du frappeur, il doit passer à travers la liste de vérification.

HABILETÉ: Positionnement au bâton.

DESCRIPTION:

Lors d'une présence au bâton ou d'un atelier, le joueur se pose les questions suivantes afin de s'assurer de bien se placer lorsqu'il se prépare à frapper.

Au cours d'une pratique, l'entraîneur pose des questions aux joueurs lorsqu'ils se présentent devant lui pour frapper. Il demande aux joueurs de se poser ces mêmes questions à chaque présence au bâton.



VARIANTES:

i) Regrouper tous les joueurs en ligne avec un bâton et un marbre. Demander aux joueurs de poser les questions à voix haute et de se positionner adéquatement.

BON DÉPART

ÉQUIPEMENT: Bâtons (6) et marbres (6).

QUESTIONS:

1) Est-ce que mes pieds sont bien placés?
2) Est-ce que mes jambes sont légèrement fléchies?
3) Est-ce que mes mains sont à la bonne place?
4) Est-ce que le bâton est trop loin en avant de moi?
5) Est-ce que le bâton pointe vers l'arrière?
6) Est-ce que je suis trop près du marbre?

POINTS CLÉS:

A) 1 - Pieds plus larges que les épaules.
   2 - Les talons font une ligne droite en direction du lanceur.
B) Jambes légèrement fléchies.
C) Mains à la hauteur des épaules.
D) Coudes fléchis à 90 degrés.
E) Le bâton à un angle d'environ 45 degrés*.
F) Avec la main haute sur le bâton, je touche au coin avant du marbre.
G) Les épaules restent en ligne droite vers le lanceur.

** Donner l'image à vos joueurs de tenir un verre de lait devant leur bouche sans le renverser.*

Édition Baseball Québec 2012 - Tous droits réservés ©

ATELIER OFFENSIF - 10 minutes (suite de la page précédente)

FRAPPER

OBJECTIF: Donner l'occasion aux joueurs de travailler sur des aspects spécifiques de leur élan.

HABILETÉ: Frapper.

ORGANISATION: Les joueurs peuvent réaliser cet exercice en paire ou en groupe de trois (l'entraîneur peut lancer les balles). Le partenaire ou l'entraîneur est placé de 15 à 20 pieds devant le frappeur avec un genou au sol.

Demander simplement au frappeur de frapper la balle lancée par-dessus dans l'écran protecteur ou dans l'espace libre.

À la suite de 7 à 10 élans de qualité, effectuez une rotation.

VARIANTES:

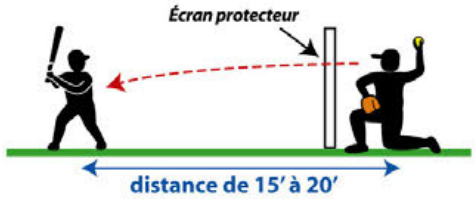
i)	Les balles peuvent être frappées vers un espace libre.
ii)	Utiliser des marqueurs pour connaître la distance parcourue par la balle.
iii)	Les balles sont lancées par en-dessous par le lanceur.

TOSS DE FACE

ÉQUIPEMENT: Balles de baseball, bâtons (2), bâtons en plastique (2), casques protecteurs (2), marbres (2) et écrans protecteurs (2).

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

E Lancer avec des balles de baseball.



POINTS CLÉS:

Selon les points techniques vus précédemment.

ATELIER OFFENSIF - 10 minutes

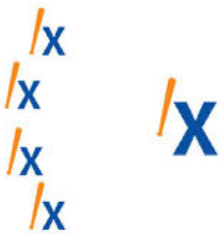
FRAPPER

OBJECTIF: Amener le bouchon du bâton en premier vers la zone de contact.

HABILETÉ: Permettre au joueur de pratiquer son élan.

ORGANISATION:

Les joueurs forment une demi-lune devant l'entraîneur. Les joueurs ont tous un bâton dans leurs mains. Il faut s'assurer d'avoir un espace suffisant.



POINTS CLÉS:

1) Lors de l'exécution de la deuxième commande, s'assurer que les mains du frappeur ne se dirigent pas à l'extérieur de son corps.
2) S'assurer de respecter les points clés vus dans "Bon départ".
3) Les mains se dirigent vers le point de contact.
4) Le bouchon du bâton est la première chose qui arrive dans la zone des prises.
5) Le coude avant demeure fléchi à 90 degrés jusqu'au contact.
6) Les yeux suivent la balle jusqu'au point de contact.

L'AVION

ÉQUIPEMENT: Bâtons (6) et marbres (6).

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

A Les joueurs sont à genoux, en demi-lune devant l'entraîneur. Ce dernier explique les trois étapes suivantes:
- **Première étape:** Les joueurs se positionnent en répondant adéquatement aux questions du jeu "Bon Départ".
- **Deuxième étape:** Les joueurs débutent l'élan et arrêtent au point de contact.
- **Troisième phase:** Les joueurs terminent leur élan.



VARIANTE:

i)	L'entraîneur peut demander aux joueurs de le faire un par un, afin de bien observer chacun des joueurs.

FRAPPER

OBJECTIF: Donner l'occasion aux joueurs de travailler sur des aspects spécifiques de leur élan.

HABILETÉ: Frapper.

ORGANISATION: Les joueurs peuvent réaliser cet exercice en paire ou en groupe de trois (l'entraîneur peut lancer les balles). Avec un partenaire ou un entraîneur placé à 45 degrés sur le côté du joueur, demander simplement au frappeur de frapper la balle, lancée par en-dessous dans l'écran protecteur.

Le partenaire ou l'entraîneur a un genou au sol. Il est situé 5 à 6 pieds devant et sur le côté du frappeur. Il lance la balle avec ou sans petit arc.

À la suite des 7 à 10 élans de qualité, effectuer une rotation.

VARIANTES:

i)	Les balles peuvent être frappées vers un espace libre.
ii)	Utiliser des marqueurs pour connaître la distance parcourue par la balle.
iii)	Utiliser des raquettes de tennis.

POINTS CLÉS: Selon les points techniques vus précédemment.

TOSS EN 45

ÉQUIPEMENT: Balles «Wiffle», bâtons (2), casques protecteur (2) et marbres (2).

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

A "Toss" à 45 degrés avec des balles «wiffles».



Édition Baseball Québec 2012 - Tous droits réservés ©

ATELIER OFFENSIF - 10 minutes

FRAPPER

OBJECTIF: Intégrer un transfert de poids dans l'élan au bâton.

HABILETÉ: Transfert de poids lors de l'élan.

ÉQUIPEMENT: Bâtons (5) et marbres (5).

ORGANISATION: Les joueurs forment une demi-lune devant l'entraîneur. Les joueurs ont tous un bâton dans leurs mains. Il faut s'assurer d'avoir un espace suffisant.



VARIANTE:

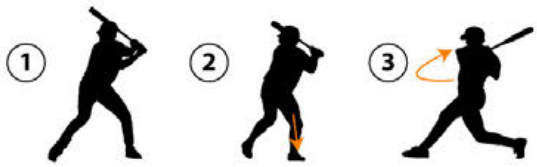
i)	L'entraîneur peut demander aux joueurs de le faire 1 par 1, afin de bien observer chacun des joueurs.

CHARGEZ !

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

B

Les joueurs exécutent les commandes de l'entraîneur:
- **Première commande:** Positionnement.
- **Deuxième commande:** Le poids se dirige sur la jambe arrière.
- **Troisième commande:** Élan.



OFFENSIVE

OBJECTIF: Le joueur sera en mesure d'accumuler des points grâce à la balle frappée.

HABILETÉ: Frapper la balle.

ÉQUIPEMENT: Balles (2), bâtons (2), casques (2) et cônes (8).

ORGANISATION: 8 cônes forment un corridor d'une largeur de 30-50 pieds et d'une longueur de 30-100 pieds. Sur la longueur les cônes sont séparés de 10-25 pieds. Le marbre est situé au milieu des deux cônes qui forment la ligne imaginaire de départ.



POINT CLÉ: 1) Selon l'activité jumelée.

AU-DESSUS DE LA LIGNE

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

- Les frappeurs frappent à partir d'un T-ball ou provenant d'un toss 45.
- Le frappeur essaie de frapper la balle dans les airs au-dessus des lignes 1, 2 ou 3.
- Chaque frappeur a 3 essais avant de laisser la chance à un autre.
- Lorsque la balle franchit la première ligne, le joueur marque un point. Si la balle franchit la deuxième ligne, le joueur marque 2 points et 3 points si elle va au-delà de la troisième ligne.



VARIANTES:

i)	Le type de balles utilisées.
ii)	Le type de bâtons utilisés.
iii)	Utiliser un lance-balles.
iv)	Utiliser un parent-lanceur.

MISE EN PLACE ET PAUSE EAU - 3 MINUTES

DÉFI - 10 minutes

DÉFI

OBJECTIFS: Donner l'occasion aux joueurs de frapper, lancer et courir dans une petite compétition amicale, tout en introduisant la notion de retrait. Cette activité permettra aussi de faire vivre des situations de jeux dans le cadre d'une pratique.

HABILETÉS: Frapper, attraper, relayer, courir.

ÉQUIPEMENT: Bâton (1), balle (1), buts (3), marbre (1), casques protecteurs (4) et T-ball (1).

ORGANISATION:

OPTION 1: Deux équipes de 6, les joueurs prennent une position en défensive et doivent changer à chaque frappeur.
OPTION 2: Trois équipes de 4, deux groupes prennent place en défensive.

*****Pour les équipes formées de 4 joueurs, une rotation des équipes a lieu lorsque les équipes en défensive ont fait trois retraits. Dans le cas du six contre six, une rotation a lieu une fois que les 6 frappeurs ont frappé.***

**** Pour ce défi, ne pas utiliser de receveur en défensive***

VARIANTES:

i)	La distance entre le but et le frappeur.
ii)	La balle utilisée (tennis, wiffle, Ez heat, incrediball, baseball).
iii)	Utiliser un T-ball, un lance-balles ou un parent-lanceur.
iv)	Utiliser un joueur comme lanceur et un adulte comme receveur.

POINTS CLÉS: Mentionner les points soulevés durant la pratique.

DÉFI #2

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

B

- Un frappeur à la fois frappe la balle. Après avoir frappé la balle, le frappeur se dirige vers le 1er but (si la situation le permet, il poursuit sa course).
- Les joueurs défensifs (pas de receveur) essaient d'effectuer le retrait. Les joueurs doivent attraper la balle et réagir en fonction de la situation de jeu.
- L'équipe à l'offensive fait un point pour tous les joueurs qui se rendent au 2e but et un autre point pour tous les joueurs qui se rendent au marbre.
- Les joueurs défensifs font un point par retrait, l'attrapé d'un ballon vaut 2 points pour l'équipe en défensive.
- Chaque joueur frappe alternativement. Lorsque tous les frappeurs d'une équipe ont frappé (4 ou 6), l'équipe en défensive va frapper (pour les équipes de 4, l'équipe à l'avant-champ va au bâton).



CONCLUSION - RETOUR SUR LA SÉANCE - (6 MINUTES)

Édition Baseball Québec 2012 - Tous droits réservés ©

STRUCTURE DE LA PRATIQUE:

* L'organisation de la pratique est basée sur une équipe composée de 12 joueurs. La quantité d'équipement nécessaire doit être ajustée si le nombre de joueurs est différent.

Durée totale: 1h45

Équipement nécessaire:

Balles de baseball (1 par joueur), différents types de balles (tennis, «wiffle», incrediball), bâtons (6), raquette de tennis (1), T-ball (1), buts (4), chronomètres (2), marbres (2), casques protecteurs (6), cônes (4) et écrans protecteurs (2).

ÉCHAUFFEMENT

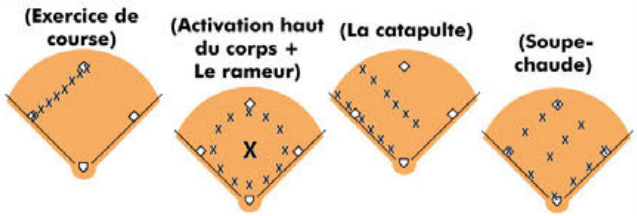
A **20 minutes** *(tous les joueurs sont ensemble)*

Activités:

- Exercices de course **5 minutes**
- Activation haut du corps + Le rameur **5 minutes**
- La catapulte **10 minutes** + Soupe-chaude

Organisation:

Utiliser l'avant-champ si possible. Sinon, les exercices peuvent se faire au champ-droit ou au champ-gauche.



Mise en place et pause eau (3 minutes)

ATELIERS DÉFENSIFS (2)

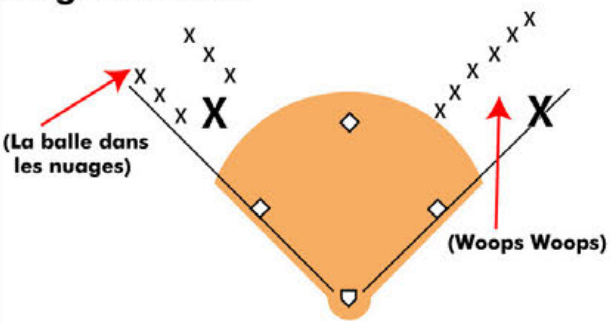
B **30 minutes** *(ateliers rotatifs)*

* Les entraîneurs demeurent à leur atelier respectif. Les joueurs effectuent la rotation.

Activités:

La balle dans les nuages **15 minutes** ⇄ Woops Woops **15 minutes**

Organisation:



Mise en place et pause eau (3 minutes)

ATELIERS OFFENSIFS (3)

C **30 minutes** *(tous les joueurs sont ensemble)*

* Une rotation s'effectue à l'intérieur de l'atelier comprenant les activités "500" et "1er but gratuit". Les joueurs sont divisés en 3 groupes.

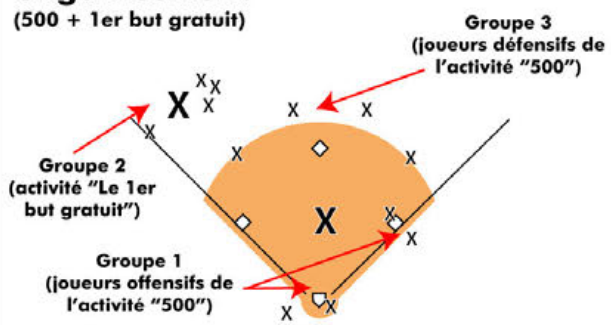
Activités:

- 500 + 1er but gratuit

Groupe 1 (joueurs offensifs de l'activité "500") **10 minutes** → Groupe 2 (activité "Le 1er but gratuit") **10 minutes** → Groupe 3 (joueurs défensifs de l'activité "500") **10 minutes** → Groupe 1

Organisation:

(500 + 1er but gratuit)



Mise en place et pause eau (3 minutes)

DÉFI

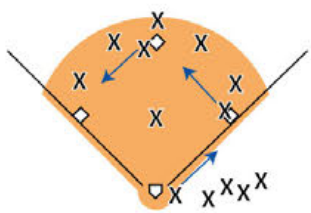
D **10 minutes** *(tous les joueurs sont ensemble)*

Activité:

- Défi #2 **10 minutes**

Organisation:

(Défi #2)
Former deux équipes de 6 joueurs ou trois équipes de 4 joueurs.



CONCLUSION ET RETOUR SUR LA SÉANCE: **6 minutes**

Édition Baseball Québec 2012 - Tous droits réservés ©

ÉCHAUFFEMENT - 5 minutes

ÉCHAUFFEMENT

OBJECTIFS: Apprendre la bonne technique de course et améliorer la coordination des jambes et des bras.

HABILETÉS: Activation et habileté de course.

ORGANISATION: Mettre tous les joueurs côte à côte sur une ligne. Les joueurs effectuent l'exercice sur une distance de 45 pieds aller-retour.



POINTS CLÉS:

1) Bras et jambe opposée pour chaque mouvement.
2) Bras à 90 degrés se balancent de l'avant vers l'arrière.

EXERCICES DE COURSE

ÉQUIPEMENT: Cônes (4)

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

- **A** Marche militaire
- **B** Genoux hauts
- **C** Pas chassés
- **D** Pas croisés avant-arrière
- **G** Courir à 50% de son maximum
- **I** Courir à 100%

VARIANTES:

i)	Pour les séries de course, faire une série sur deux à reculons.
ii)	Varier le pourcentage d'efforts demandés aux joueurs.
iii)	Pour les pas chassés, être 2X2 et se rouler une balle, tout en se déplaçant.

Débutant	●	Faire les exercices A-B-C-G-I
Intermédiaire	■	Faire les exercices A-B-C-D
Avancé	◆	Faire les exercices A-B-C-D

ÉCHAUFFEMENT - 5 minutes

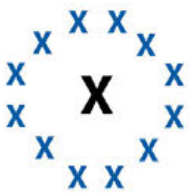
ÉCHAUFFEMENT ARTICULAIRE

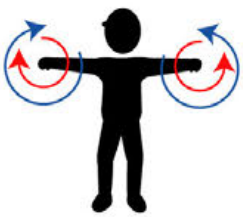
OBJECTIF: Activer les muscles de la région de l'épaule.

HABILETÉS: Échauffement de l'épaule et du haut du corps.

ÉQUIPEMENT: Aucun

ORGANISATION: Former un grand cercle, les joueurs sont à un bras de distance de leurs coéquipiers. Les joueurs ont les bras à la hauteur de leurs épaules. L'entraîneur est au centre du cercle et effectue avec les joueurs les séries décrites à droite.





POINTS CLÉS:

1) Les bras sont tendus à la hauteur des épaules.
2) Les genoux sont légèrement fléchis.

ACTIVATION - HAUT DU CORPS

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

6 ronds, vers l'avant, autour d'une balle de golf imaginaire.
6 ronds, vers l'avant, autour d'une balle de baseball imaginaire.
6 ronds, vers l'avant, autour d'un ballon de basketball imaginaire.
6 ronds, vers l'avant, autour d'un ballon de plage imaginaire.
6 ronds, vers l'avant, autour d'un pneu de camion imaginaire.

pause de 15-20 secondes

6 ronds, vers l'arrière, autour d'une balle de golf imaginaire.
6 ronds, vers l'arrière, autour d'une balle de baseball imaginaire.
6 ronds, vers l'arrière, autour d'un ballon de basketball imaginaire.
6 ronds, vers l'arrière, autour d'un ballon de plage imaginaire.
6 ronds, vers l'arrière, autour d'un pneu de camion imaginaire.

VARIANTES:

i)	●	Faire la séquence 2 fois.
ii)	■	Faire la séquence 4 fois.
iii)	◆	Faire la séquence 5 fois.

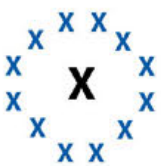
ÉCHAUFFEMENT - 5 minutes

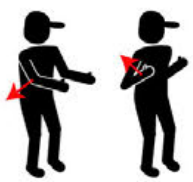
ÉCHAUFFEMENT

OBJECTIFS: Activation de l'articulation de l'épaule et du dos.

HABILETÉ: Échauffement.

ORGANISATION: Former un grand cercle, les joueurs sont à un bras de distance de leurs coéquipiers. Les joueurs ont les bras à la hauteur de leurs épaules. L'entraîneur est au centre du cercle et effectue avec les joueurs les séries décrites à droite.





POINT CLÉ: Les coudes sont pliés à 90 degrés.

LE RAMEUR

ÉQUIPEMENT: Aucun

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

- **A** 12 mouvements de rameur pour une promenade. *(lentement)*
- **B** 12 mouvements de rameur avec un vent dans le dos. *(on va plus loin en avant et en arrière)*
- **C** 12 mouvements de rameur pour une course olympique

VARIANTES:

i)	Paume de la main vers le sol ou vers le ciel.
ii)	Les coudes sont près du corps.
iii)	Les coudes sont à la hauteur des épaules.
iv)	Faire entre 3 à 5 séries de l'exercice.

Édition Baseball Québec 2012 - Tous droits réservés ©

ÉCHAUFFEMENT - 10 minutes

LANCER - ATTRAPER

OBJECTIF: Favoriser une bonne action du bras chez les joueurs.

HABILETÉ: Technique de lancers.

ORGANISATION: En groupe de 2, les joueurs se lancent la balle en utilisant la bonne action du bras.

VARIANTES:

i)	Le type de balles.
ii)	Faire lancer le joueur avec un parent.

Débutant	●	Faire les exercices A-B-D
Intermédiaire	■	Faire dans l'ordre les exercices A-B-D-E
Avancé	◆	Faire dans l'ordre les exercices A-B-D-F

POINTS CLÉS:

Pour la première commande:

1) Mains ensemble à la hauteur de la poitrine.



Pour la deuxième commande:

1) Lors de la séparation des mains, les pouces se dirigent vers le bas (roue de bicycle).
2) Les épaules font une ligne droite vers le partenaire.
3) Les coudes sont à la hauteur des épaules avant le lancer.
4) Le pouce sur la balle est orienté vers l'arrière.
5) Le gant ou l'avant-bras est orienté vers le partenaire.

Troisième commande:

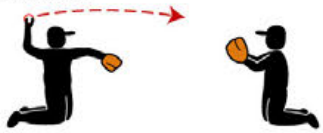
1) Le pied du gant se dirige vers le partenaire.
2) La tête se dirige vers le partenaire et la main qui lance la balle termine derrière la cuisse du côté opposé.
3) La jambe arrière vient rejoindre ou dépasser la jambe du gant.

LA CATAPULTE

ÉQUIPEMENT: 1 balle par participant (12)

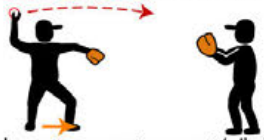
DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

A Les joueurs sont à genoux, suivent les commandes de l'entraîneur, sans lancer la balle.
- Première commande: mains ensemble.
- Deuxième commande: séparation des mains.
- Troisième commande: lancer.



H Debout, pied du gant en avant, en position athlétique, les joueurs balancent leur poids de la jambe avant vers la jambe arrière et de la jambe arrière vers la jambe avant. À la troisième fois où le poids se porte sur la jambe arrière, les mains se séparent. Lorsque le poids se reporte sur la jambe avant, le joueur lance la balle.

E Debout avec le pied du gant en avant, pas chassé, ils lancent la balle à leur partenaire.



F Debout avec le pied du gant en avant, pas sauté, ils lancent la balle à leur partenaire.



LANCER - ATTRAPER

OBJECTIF: Avoir un retrait ou ramener le joueur vers le but le plus loin du marbre.

HABILETÉS: Lancer et attraper.

ORGANISATION: En groupe de trois joueurs; deux joueurs défensifs et un coureur qui porte le casque. Le coureur est au centre des deux joueurs défensifs. Chacun des joueurs défensifs est à un but ou à une distance déterminée au début de la situation. Le coureur marque des points à chaque fois qu'il se rend à un but.

ÉQUIPEMENT: Buts (2), casque protecteur (1) et balle (1).

VARIANTES:

i)	Faire des groupes de quatre.
ii)	Utiliser des volants de badminton sans gant.
iii)	Avec des cônes, identifier des couloirs de course.

Débutant	●	Faire l'exercice A et B
Intermédiaire	■	Faire l'exercice A et B
Avancé	◆	Faire les exercices A, B et C

POINTS CLÉS:

1) Les deux joueurs défensifs se relaient la balle dans un corridor à l'intérieur du jeu.
2) Le relais se fait à la hauteur de la poitrine.
3) Le joueur défensif qui n'a pas la balle coupe la distance entre le coureur et le but, mais seulement si un autre joueur défensif est derrière lui.

SOUPE-CHAUDE

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

A Le coureur doit se diriger vers l'un des deux buts pendant que les joueurs défensifs se relaient la balle. Les joueurs défensifs doivent rester à dix pieds du but. Le coureur est en sécurité lorsqu'il est sur le but.



B Le coureur doit se diriger vers l'un des deux buts pendant que les joueurs défensifs se relaient la balle. Le joueur défensif avec la balle peut avancer vers le coureur. Le coureur est en sécurité lorsqu'il est sur le but.



C Le coureur doit se diriger vers l'un des deux buts pendant que les joueurs défensifs se relaient la balle. Les deux joueurs défensifs peuvent avancer vers le coureur. Le coureur est en sécurité lorsqu'il est sur le but.



MISE EN PLACE ET PAUSE EAU - 3 MINUTES

Édition Baseball Québec 2012 - Tous droits réservés ©

ATELIER DÉFENSIF - 15 minutes

ATTRAPER BALLON

OBJECTIFS: Le joueur sera en mesure de se positionner sous la balle et de l'attraper.

HABILETÉS: Bonne utilisation et positionnement du gant pour l'attrapé du ballon.

ORGANISATION: Les joueurs sont positionnés en équipe de 2-4 avec un entraîneur.

ÉQUIPEMENT: Balles diverses, raquette de tennis (1), casques (4) et cônes (5).

VARIANTES:

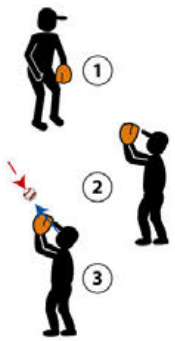
Débutant	●	Faire les exercices D - E - F
Intermédiaire	■	Faire les exercices D - G - H
Avancé	◆	Faire les exercices D - G - H

POINTS CLÉS:

Première étape:
1) Le poids est sur la plante des pieds.
2) Les genoux sont légèrement fléchis.
3) Les deux mains sont à la hauteur de la taille.

Deuxième étape:
1) Le pied du gant est en avant.
2) On ne place pas le gant trop vite dans les airs.
3) Le gant est au-dessus du front.
4) L'autre main est proche du gant.

Troisième étape:
1) Le joueur ne tourne pas le dos au frappeur.
2) Suivre la balle jusque dans le gant.



LA BALLE DANS LES NUAGES

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

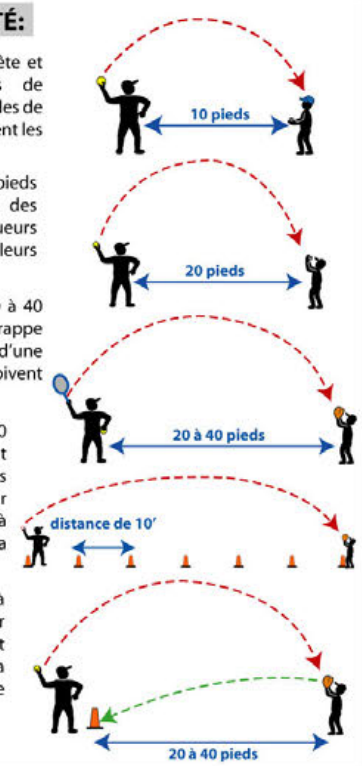
D Les joueurs ont un casque sur la tête et sont positionnés à dix pieds de l'entraîneur. Ce dernier lance des balles de tennis dans les airs. Les joueurs doivent les faire rebondir sur leur tête.

E Les joueurs sont positionnés à 20 pieds de l'entraîneur. Ce dernier lance des balles de tennis dans les airs. Les joueurs doivent attraper les balles avec leurs deux mains.

F Les joueurs sont positionnés de 20 à 40 pieds de l'entraîneur. Ce dernier frappe des balles de tennis à l'aide d'une raquette dans les airs. Les joueurs doivent attraper les balles avec leur gant.

G Les joueurs sont positionnés à 60 pieds de l'entraîneur, des cônes sont placés sur le sol à tous les 10 pieds les séparant de l'entraîneur. L'entraîneur lance des balles aux joueurs situés à 60 pieds. Le joueur qui attrape la balle peut avancer de 10 pieds.

H Les joueurs sont positionnés de 20 à 40 pieds de l'entraîneur, ce dernier frappe des balles, les joueurs doivent attraper la balle avec leur gant et la lancer sur une cible située près de l'entraîneur.



ATELIER DÉFENSIF - 15 minutes

FRAPPER

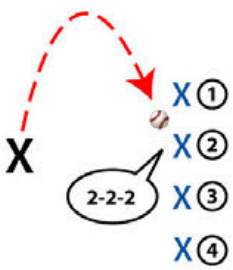
OBJECTIFS: Communiquer sur une balle frappée dans les airs et déterminer qui a la priorité lorsque deux joueurs sont près de la balle.

HABILETÉS: Communiquer et établir les priorités.

ÉQUIPEMENT: Balles de tennis, raquettes et balles.

ORGANISATION:

Trois ou quatre joueurs sont placés un à côté de l'autre, à une distance de 10 à 15 pieds. Chacun des joueurs est identifié par un numéro de un à quatre. Lorsqu'un ballon est dirigé vers le groupe, le joueur le plus près mentionne qu'il est en position pour attraper la balle en utilisant le système de communication établi par l'entraîneur.



POINTS CLÉS:

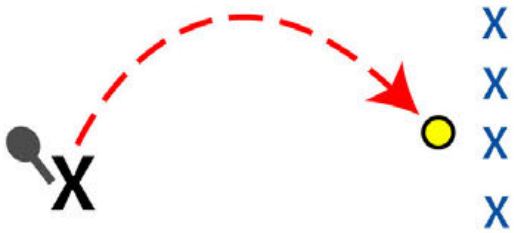
1) Le chiffre le plus haut a priorité.
2) Les voltigeurs ont priorité sur les joueurs d'avant-champ.
3) Le voltigeur de centre a priorité sur les autres voltigeurs.
4) Établir un système de communication soit :
   - le joueur crie : « balle-balle-balle », lorsqu'il est en mesure d'attraper la balle;
   - il crie sa position : « 6-6-6 », ce qui signifie que le joueur d'arrêt-court est en mesure d'attraper la balle.

WOOPS WOOPS

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

A Les joueurs sont à genoux en demi-lune devant l'entraîneur. Ce dernier explique les points-clés reliés à la communication et aux priorités lorsqu'un ballon est frappé.

B Les joueurs forment une ligne au champ extérieur et l'entraîneur lance des balles de tennis en leur direction.



C Les joueurs forment une ligne au champ extérieur et l'entraîneur frappe des balles de tennis à l'aide d'une raquette en leur direction.

VARIANTES:

i) L'entraîneur fixe un objectif de réussite afin de donner un petit défi aux joueurs.

MISE EN PLACE ET PAUSE EAU - 3 MINUTES

Édition Baseball Québec 2012 - Tous droits réservés ©

ATELIER OFFENSIF - 30 minutes

FRAPPER - ATTRAPER — 500

OBJECTIFS: Offrir l'opportunité aux joueurs de se concentrer sur des éléments techniques tout en frappant des balles provenant d'un lanceur.*

HABILETÉS: Frapper la balle provenant d'un lanceur.

ORGANISATION:

Deux ou trois groupes de quatre joueurs sont formés à l'intérieur de l'équipe et sont répartis de la façon suivante :

Premier groupe : Deux joueurs au bâton, deux joueurs au premier but. Lorsque les deux joueurs au bâton ont complété leur séquence, ils prennent la place des coureurs sur les sentiers. Lorsque les quatre joueurs ont frappé, une rotation a lieu entre les différents groupes. Ces quatre joueurs se dirigent alors vers le champ extérieur pour récupérer les balles.

Deuxième groupe : Les quatre joueurs sont positionnés au champ extérieur et ils participent à une activité de frappe. Lorsque l'entraîneur annonce le moment de faire la rotation, ils se dirigent vers la frappe avec le lanceur.

Troisième groupe : Trois joueurs récupèrent les balles, un joueur dépose les balles dans un sceau. * Lorsque l'entraîneur signalera la rotation, ils se dirigent vers les deux ateliers de frappe dans le champ extérieur.

ÉQUIPEMENT: Bâton (2), casque, (4), écran protecteur (1) et balles.

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

Groupe 1: Trois rondes de sept contacts pour chacun des frappeurs. Lors du dernier contact, le frappeur court vers le premier but.

Groupe 2: Les joueurs effectuent l'activité "1er but gratuit" (voir prochain exercice)

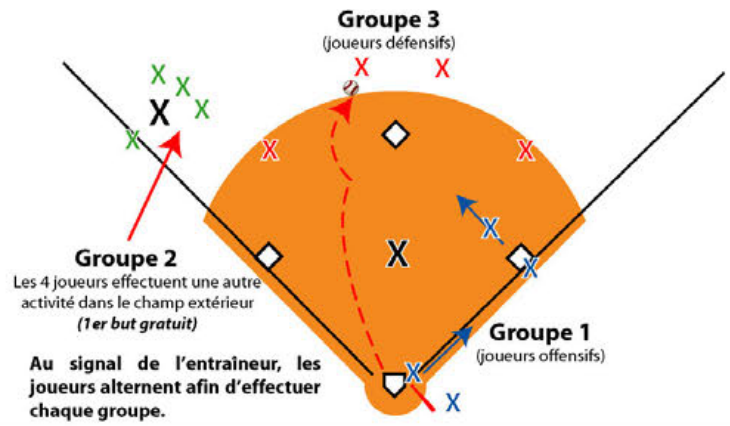
Groupe 3: L'objectif des joueurs en défensive est de cumuler le plus de points possibles. Le joueur en défensive accumule un certain nombre de points selon le calcul suivant :

- il attrape un ballon : **100 points**
- il attrape un roulant : **25 points**
- il attrape une balle qui fait un bond : **50 points**

Le ou les joueurs (déterminés par l'entraîneur) qui auront accumulé le plus de points mériteront une ronde supplémentaire au bâton.

POINTS CLÉS:

1) Tous les frappeurs et coureurs portent un casque.
2) L'entraîneur lance des prises.
3) Le frappeur s'élance sur des prises.
4) L'ensemble des points techniques vus dans le programme.



Au signal de l'entraîneur, les joueurs alternent afin d'effectuer chaque groupe.

FRAPPER — 1ER BUT GRATUIT

OBJECTIF: Le joueur sera en mesure de se protéger lorsque la balle est lancée vers lui.

HABILETÉ: Se protéger de la balle qui vient vers nous.

ORGANISATION: Dans un premier temps, les joueurs sont à genoux en demi-lune devant l'entraîneur. Par la suite, ils resteront en demi-lune. Ils seront debout et s'assureront de demeurer à une distance sécuritaire de leurs coéquipiers.

ÉQUIPEMENT: Balles "Wiffle", balles EZ-heat, balles de tennis, bâtons (5), casques protecteurs (5).

VARIANTES:

i)	Lors d'un atelier de "Toss", l'entraîneur peut incorporer des balles vers les joueurs afin que ces derniers puissent se pratiquer.
ii)	L'entraîneur peut faire l'activité **C** avec des balles EZ-heat ou des balles de tennis.

POINTS CLÉS:

1) Le joueur tourne la tête vers l'arrière.
2) Le pied avant pointe vers l'arbitre.
3) Le joueur arrondit le dos.
4) Le bâton du joueur pointe vers le sol.

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

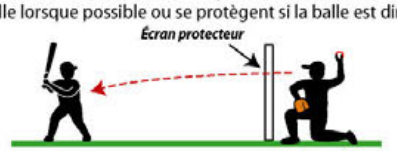
A Les joueurs sont à genoux en demi-lune devant l'entraîneur. Ce dernier explique les trois étapes suivantes:
- **Première étape:** Reconnaître que la balle se dirige vers soi.
- **Deuxième étape:** Tourner son torse vers l'arbitre.
- **Troisième étape:** Baisser son bâton vers le sol.



B Debout, les joueurs sont à une distance sécuritaire, en demi-lune devant l'entraîneur avec un bâton dans leurs mains et leur casque sur la tête. Ils exécutent les étapes mentionnées par l'entraîneur. L'entraîneur utilise les mêmes étapes qu'en **A**.



C Debout, les joueurs sont à une distance sécuritaire, en demi-lune devant l'entraîneur avec un bâton dans leurs mains et leur casque sur la tête. L'entraîneur lance des balles "Wiffle" aux joueurs à tour de rôle. Ces derniers frappent la balle lorsque possible ou se protègent si la balle est dirigée vers eux.



MISE EN PLACE ET PAUSE EAU - 3 MINUTES

Édition Baseball Québec 2012 - Tous droits réservés ©

DÉFI - 10 minutes

DÉFI

OBJECTIFS: Donner l'occasion aux joueurs de frapper, lancer et courir dans une petite compétition amicale, tout en introduisant la notion de retrait. Cette activité permettra aussi de faire vivre des situations de jeux dans le cadre d'une pratique.

HABILETÉS: Frapper, attraper, relayer, courir.

ORGANISATION:

OPTION 1: Deux équipes de 6, les joueurs prennent une position en défensive et doivent changer à chaque frappeur.
OPTION 2: Trois équipes de 4, deux groupes prennent place en défensive.

*****Pour les équipes formées de 4 joueurs, une rotation des équipes a lieu lorsque les équipes en défensive ont fait trois retraits. Dans le cas du six contre six, une rotation a lieu une fois que les 6 frappeurs ont frappé.***

**** Pour ce défi, ne pas utiliser de receveur en défensive***

VARIANTES:

i)	La distance entre le but et le frappeur.
ii)	La balle utilisée (tennis, wiffle, Ez heat, incrediball, baseball).
iii)	Utiliser un T-ball, un lance-balles ou un parent-lanceur.
iv)	Utiliser un joueur comme lanceur et un adulte comme receveur.

DÉFI #2

ÉQUIPEMENT: Bâton (1), balle (1), buts (3), marbre (1), casques protecteurs (4) et T-ball (1).

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

B

- Un frappeur à la fois frappe la balle. Après avoir frappé la balle, le frappeur se dirige vers le 1er but (si la situation le permet, il poursuit sa course).
- Les joueurs défensifs (pas de receveur) essaient d'effectuer le retrait. Les joueurs doivent attraper la balle et réagir en fonction de la situation de jeu.
- L'équipe à l'offensive fait un point pour tous les joueurs qui se rendent au 2e but et un autre point pour tous les joueurs qui se rendent au marbre.
- Les joueurs défensifs font un point par retrait, l'attrapé d'un ballon vaut 2 points pour l'équipe en défensive.
- Chaque joueur frappe alternativement. Lorsque tous les frappeurs d'une équipe ont frappé (4 ou 6), l'équipe en défensive va frapper (pour les équipes de 4, l'équipe à l'avant-champ va au bâton).



POINTS CLÉS: Mentionner les points soulevés durant la pratique.

CONCLUSION - RETOUR SUR LA SÉANCE - (6 MINUTES)

Édition Baseball Québec 2012 - Tous droits réservés ©

STRUCTURE DE LA PRATIQUE:

* L'organisation de la pratique est basée sur une équipe composée de 12 joueurs. La quantité d'équipement nécessaire doit être ajustée si le nombre de joueurs est différent.

Durée totale: 1h45

Équipement nécessaire:

Balles de baseball (1 par joueur), différents types de balles (tennis, «wiffle», incrediball), bâtons (6), bâtons en plastique (2), buts (4), T-ball (1), plaques de lanceur (6), marbres (6), casques protecteurs (6), cônes (9), écrans protecteurs (2), équipement de receveur (2), sac de balles numérotées (1), tableau (1) et crayon (1).

ÉCHAUFFEMENT

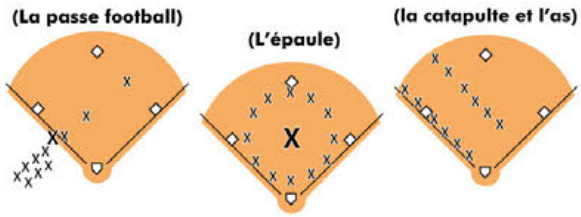
A — **20 minutes** *(tous les joueurs sont ensemble)*

Activités:

- La passe football **5 minutes**
- L'épaule **5 minutes**
- La menotte + La catapulte + L'as **10 minutes**

Organisation:

Utiliser l'avant-champ si possible. Sinon, les exercices peuvent se faire au champ-droit ou au champ-gauche.



Mise en place et pause eau (3 minutes)

ATELIER DÉFENSIF

B — **15 minutes** *(ateliers rotatifs)*

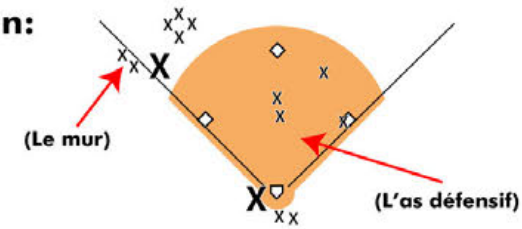
* Les entraîneurs demeurent à leur atelier respectif. Les joueurs effectuent la rotation.

Activités:

Le mur **7 minutes** — L'as défensif **7 minutes**

Organisation:

Diviser les joueurs en différents groupes pour réaliser les exercices.



DÉFENSIVE D'ÉQUIPE

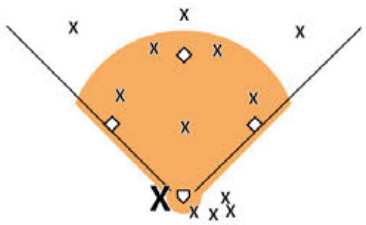
C — **15 minutes** *(tous les joueurs sont ensemble)*

Activité:

- Situations défensives #3

Organisation:

(Situations défensives)
Les joueurs prennent place sur le terrain à une position défensive.



Mise en place et pause eau (3 minutes)

ATELIERS OFFENSIFS (3)

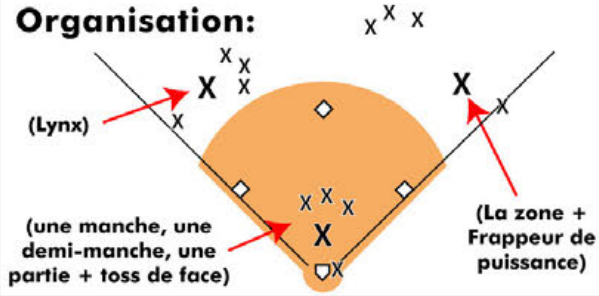
D — **30 minutes** *(ateliers rotatifs)*

* Les entraîneurs demeurent à leur atelier respectif. Les joueurs effectuent la rotation.

Activités:

La zone + Frappeur de puissance **10 minutes** → Lynx **10 minutes** → Une manche, une demi-manche, une partie + toss de face **10 minutes** → La zone + Frappeur de puissance

Organisation:



Mise en place et pause eau (3 minutes)

DÉFI

E — **10 minutes** *(tous les joueurs sont ensemble)*

Activité:

- Défi #1 **10 minutes**

Organisation:

(Défi #1)
Former trois équipes de 4 joueurs. Une équipe est positionnée à l'avant-champ et deux autres au champ extérieur.



CONCLUSION ET RETOUR SUR LA SÉANCE: 6 minutes

Édition Baseball Québec 2012 - Tous droits réservés ©

ÉCHAUFFEMENT - 5 minutes

ACTIVATION

OBJECTIFS: Le joueur sera en mesure de se diriger sous la balle et de l'attraper.

HABILETÉS: Évaluer la trajectoire de la balle et la capter.

ÉQUIPEMENT: Balles et cônes (9)

ORGANISATION: Un cône sert de point de départ pour un premier joueur. Un deuxième cône est le point de départ pour le deuxième joueur. Le troisième cône est situé à quelques mètres du point de départ.

Au signal, le premier joueur effectue un trajet en banane afin de contourner le troisième cône. Un joueur ou un entraîneur lui lance une balle qu'il doit attraper. Ensuite, le joueur retourne au point de départ.

VARIANTES:

i)	Varier les distances en fonction de l'habileté des joueurs (plus près ou plus loin)
ii)	Utiliser plusieurs types de balles.

POINTS CLÉS:

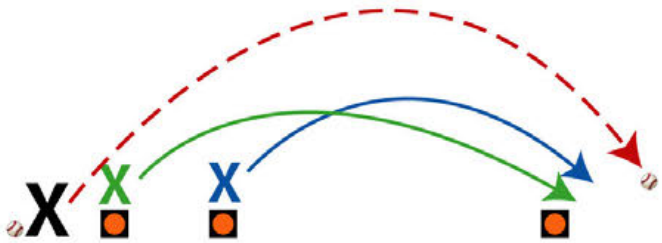
1) L'entraîneur s'assure que les joueurs ne lui présentent pas leur dos.
2) Les joueurs gardent un contact visuel avec la balle.
3) Les joueurs ne courent pas avec le gant dans les airs.

PASSE FOOTBALL

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

D Les joueurs sont en équipe de deux. Un joueur part au premier cône et agit comme receveur. Le deuxième joueur part du deuxième cône et agit comme demi-défensif: il doit intercepter la passe de l'entraîneur.

Au signal de l'entraîneur, les deux joueurs partent. Le joueur qui part du premier cône (receveur) doit contourner le troisième cône. À chaque essai, les deux joueurs changent de rôle.



Le premier joueur agit comme un receveur de passe qui tente de capter la passe du quart-arrière. Le second joueur agit comme un demi-défensif qui tente d'intercepter la passe.

ÉCHAUFFEMENT - 5 minutes

ÉCHAUFFEMENT ARTICULAIRE

OBJECTIF: Activer les muscles de la région de l'épaule.

HABILETÉS: Échauffement de l'épaule et du haut du corps.

ORGANISATION: Les joueurs forment un grand cercle, à un bras de distance l'un de l'autre. L'entraîneur est au centre du cercle et effectue avec les joueurs les exercices décrits ci-dessous.

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

A Les bras sont à la hauteur des épaules, les coudes sont pliés à 90 degrés. À ce moment, les doigts pointent vers le ciel. Le joueur effectue dix mouvements vers le bas et vers le haut.



POINTS CLÉS:

1) Les bras sont tendus à la hauteur des épaules.
2) Les genoux sont légèrement fléchis.

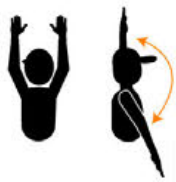
L'ÉPAULE

ÉQUIPEMENT: Aucun

B Les bras sont allongés près du corps. Les paumes de la main sont vers l'avant. Les coudes sont pliés à 90 degrés. Le joueur effectue dix mouvements de ciseaux avec ses bras.



C Les bras sont en extension au-dessus des épaules. Le joueur effectue dix balancements alternatifs avec chacun de ses bras, du haut vers le bas, devant lui.



**** Lorsque l'entraîneur prévoit plusieurs séries, il doit laisser un temps de repos de 15 à 20 secondes entre les séries.***

VARIANTES:

i)	Répéter la séquence deux fois.
ii)	Répéter la séquence quatre fois.
iii)	Répéter la séquence cinq fois.

ÉCHAUFFEMENT - 10 minutes (suite à la page suivante)

LANCER - ATTRAPER

OBJECTIF: Favoriser une bonne action du bras chez les joueurs.

HABILETÉ: Technique de lancers.

ORGANISATION: En groupe de 2, les joueurs se lancent la balle en utilisant la bonne action du bras.

ÉQUIPEMENT: 1 balle par participant (12)

VARIANTES:

i)	Le type de balles.
ii)	Faire lancer le joueur avec un parent.

LA CATAPULTE *(suite à la page suivante)*

POINTS CLÉS:

Pour la première commande:

1) Mains ensemble à la hauteur de la poitrine.

Pour la deuxième commande:

1) Lors de la séparation des mains, les pouces se dirigent vers le bas (roue de bicycle).
2) Les épaules font une ligne droite vers le partenaire.
3) Les coudes sont à la hauteur des épaules avant le lancer.
4) Le pouce sur la balle est orienté vers l'arrière.
5) Le gant ou l'avant-bras est orienté vers le partenaire.



Troisième commande:

1) Le pied du gant se dirige vers le partenaire.
2) La tête se dirige vers le la partenaire et la main qui lance la balle termine derrière la cuisse du côté opposé.
3) La jambe arrière vient rejoindre ou dépasser la jambe du gant.

Édition Baseball Québec 2012 - Tous droits réservés ©

ÉCHAUFFEMENT - 10 minutes
(suite de la page précédente)

LANCER - ATTRAPER

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

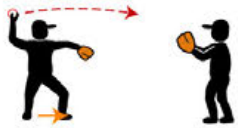
D Debout avec le pied du gant en avant, ils lancent la balle à leur partenaire.



H Debout, pied du gant en avant, en position athlétique, les joueurs balancent leur poids de la jambe avant vers la jambe arrière et de la jambe arrière vers la jambe avant. À la troisième fois où le poids se porte sur la jambe arrière, les mains se séparent. Lorsque le poids se reporte sur la jambe avant, le joueur lance la balle.

LA CATAPULTE *(suite de la page précédente)*

E Debout avec le pied du gant en avant, pas chassé, ils lancent la balle à leur partenaire.



F Debout avec le pied du gant en avant, pas sauté, ils lancent la balle à leur partenaire.



LANCER - ATTRAPER

■ ◆ ***Cet exercice est fait seulement par les groupes intermédiaires et avancés.***

OBJECTIF: Le jeune joueur sera en mesure de connaître les différentes étapes du mouvement du lanceur.

HABILETÉ: Lancer des balles à un frappeur.

ORGANISATION: Un joueur avec un entraîneur ou deux joueurs en paire.

VARIANTES:

i)	Lors d'un entraînement, faire affronter un ou deux frappeurs.
ii)	Demander à un parent d'agir à titre de receveur.

L'AS

ÉQUIPEMENT: Balles (6) et plaques de lanceur (6).

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

D Le joueur effectue 5 lancers en alternance avec son partenaire.



MISE EN PLACE ET PAUSE EAU - 3 MINUTES

ATELIER DÉFENSIF - 15 minutes
(suite à la page suivante)

RECEVEUR

OBJECTIFS: Enseigner les bases du positionnement et le bloc chez le receveur.

HABILETÉS:

1) Attraper la balle et se positionner à titre de receveur.
2) Garder devant soi une balle qui touche le sol.

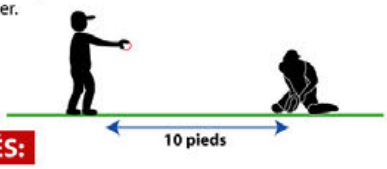
ÉQUIPEMENT: Balles de tennis, marbre (2) et équipement de receveur (2) (masque, jambières, plastron et gant de receveur).

ORGANISATION: Pour la première progression, les joueurs forment une demi-lune devant l'entraîneur. Par la suite, ils formeront des équipes de deux ou de trois, selon la progression.

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

A Les joueurs sont positionnés en demi-lune devant l'entraîneur. L'entraîneur explique les points clés reliés à l'action de bloquer la balle.

B Cette progression doit avoir lieu dans le champ extérieur. L'entraîneur se positionne à dix pieds devant deux, trois ou quatre joueurs. Les joueurs prennent la position de receveur (sans équipement). Les joueurs suivent les directives de l'entraîneur. Lorsque l'entraîneur pointe vers le sol, les joueurs simulent de bloquer une balle. L'entraîneur laisse la chance aux receveurs de se repositionner.



POINTS CLÉS:

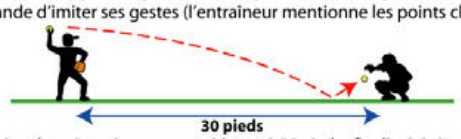
Position de départ avec un coureur sur les buts

i) Se placer les pieds plus larges que les épaules.
ii) Les fesses du receveur sont à mi-chemin entre le sol et la hauteur des genoux.
iii) Le haut du corps est droit.
iv) Le bras du gant est fléchi.
v) Le gant est à la hauteur des cuisses du frappeur.
vi) La main du bras lanceur est derrière le gant du receveur.

Première action pour garder la balle devant soi :
Le gant se dirige rapidement vers le sol.

LE MUR

C Deux par deux, les jeunes joueurs se positionnent à 30 pieds de distance. L'un d'entre eux agit à titre de receveur. Le deuxième joueur lance cinq balles de tennis qui font un bond environ un pied devant le receveur. Ensuite, ils échangent les rôles. (Le joueur qui agit à titre de receveur porte l'équipement de receveur). Lorsque les joueurs sont positionnés en paires, l'entraîneur leur demande d'imiter ses gestes (l'entraîneur mentionne les points clés).



D En équipe de trois, un joueur se positionne à 30 pieds afin d'agir à titre de lanceur, un agit à titre de frappeur et un à titre de receveur. (Ce joueur doit porter l'équipement de receveur). Le lanceur lance six balles de tennis au receveur. Le lanceur alterne entre des lancers qui vont directement dans le gant et d'autres qui font un bond.

**** Le joueur qui agit à titre de frappeur peut simuler des élans dans le vide lorsque la balle arrive. (Il n'a pas de bâton dans les mains.)***



VARIANTES:

i)		L'entraîneur peut utiliser des balles de tennis.
Débutant	●	Faire les situations A - B - C
Intermédiaire	■	Faire les situations A - B - C - D
Avancé	◆	Faire les situations A - B - C - D

Position requise pour bloquer la balle

i) Les genoux sont au sol.
ii) Les yeux regardent la balle.
iii) Le masque touche au plastron du receveur.
iv) Le haut du corps du receveur forme un C.
v) Les bras du receveur sont collés sur le tronc du receveur.
vi) Les bras du receveur forment un C.



Édition Baseball Québec 2012 - Tous droits réservés ©

ATELIER DÉFENSIF - 15 minutes (suite de la page précédente)

DÉFENSIVE

OBJECTIFS: Le jeune joueur sera en mesure de couvrir le premier but sur une balle frappée à la droite de l'avant-champ et il sera en mesure d'assurer une couverture des buts lors d'une situation de relais.

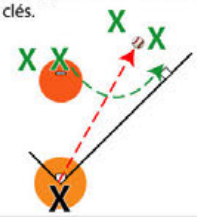
HABILETÉS: Couverture du premier but et couverture des buts lors d'une situation de relais.

ORGANISATION: En équipes de quatre, un joueur agit à titre de lanceur, un joueur agit à titre de premier but, un joueur agit à titre de frappeur coureur et l'autre agit à titre de deuxième but.

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

A Les joueurs sont positionnés en demi-lune devant l'entraîneur. L'entraîneur explique le rôle du lanceur lorsque la balle est frappée à la droite de l'avant-champ. L'entraîneur fait référence aux points clés.

B L'entraîneur roule des balles vers la droite de l'avant-champ. Les joueurs effectuent le jeu. Dans ce cas, il n'y a pas de frappeur et le quatrième joueur prend son tour comme lanceur. Lorsque les joueurs à la position de lanceur ont effectué trois jeux, l'entraîneur procède à une rotation.



VARIANTES:

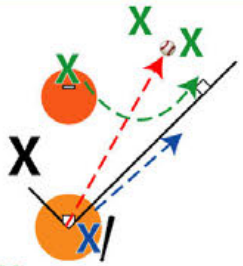
i)		Utiliser des balles de tennis.
Débutant	●	Faire les exercices A-B
Intermédiaire	■	Faire les exercices A-B-C
Avancé	◆	Faire les exercices A-B-C

L'AS DÉFENSIF

ÉQUIPEMENT: Balle et plaque de lanceur.

C Un joueur frappe* la balle en direction de l'avant-champ droit et se dirige vers le premier but. Les joueurs en défensive doivent effectuer le retrait. Après trois retraits, les joueurs échangent les rôles.

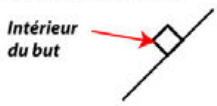
**** Le joueur qui frappe la balle doit le faire d'un « toss en 45 » provenant de l'entraîneur ou d'un T-Ball. Le frappeur doit se placer adéquatement. Il profite de l'occasion pour se pratiquer au bâton.***



X : Joueurs défensifs
X/ : Frappeur-coureur
X : Entraîneur

POINTS CLÉS:

1) Le lanceur se dirige vers un point imaginaire situé à dix pieds devant le but sur la ligne du premier but.
2) Arrivé à ce point, il s'assure de rester à l'intérieur du jeu.
3) Il se dirige vers le premier but, en regardant le joueur qui a attrapé la balle.
4) En regardant le joueur, il demande la balle en disant : « Balle, balle, balle ».
5) Lorsqu'il demande la balle, il donne une cible devant lui avec ses deux mains.
6) Près du but, il s'assure de faire des petits pas.
7) Lorsqu'il a la balle, il touche l'intérieur du but.
8) Une fois qu'il a effectué le retrait, il se retourne pour voir le jeu.



MISE EN PLACE ET PAUSE EAU - 3 MINUTES

ATELIER DÉFENSIF - 15 minutes

DÉFENSIVE D'ÉQUIPE

OBJECTIF: Ramener la balle dans l'avant-champ.

HABILETÉS: Se déplacer, lancer et attraper.

ORGANISATION: Les joueurs prendront place sur le terrain à une position défensive.

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

A À l'aide du tableau ou des PowerPoint disponibles sur Internet, l'entraîneur explique le déplacement des joueurs en défensive, lorsque la balle est frappée au champ extérieur.

B Cinq balles sont déposées sur le sol, une balle dans chacun des champs (identifier les balles 1 à 5). L'entraîneur exécute les étapes suivantes et entre chacune des étapes, il s'assure de la bonne réaction des joueurs.

1. L'entraîneur simule un élan et indique quelle balle il veut que le voltigeur récupère.
2. Les joueurs en défensive se déplacent en fonction de l'endroit identifié par l'entraîneur (laisser le temps nécessaire aux joueurs).
3. Le voltigeur analyse la situation. Il est aussi aidé par le receveur et les joueurs de position qui lui crie le numéro du but où la balle doit être relayée.
4. Le voltigeur simule le lancer vers le relayeur et ce dernier fait de même vers le but approprié.

VOIR ANNEXE POUR CONNAÎTRE LES DIFFÉRENTS DÉPLACEMENTS.

SITUATIONS DÉFENSIVES #3

ÉQUIPEMENT: Balle (1), sac de balles numérotées (1), tableau (1) et crayon (1).

C Cinq balles sont déposées sur le sol, une balle dans chacun des champs (identifier les balles un à cinq). L'entraîneur exécute les étapes suivantes et entre chacune des étapes, il s'assure de la bonne réaction des joueurs.

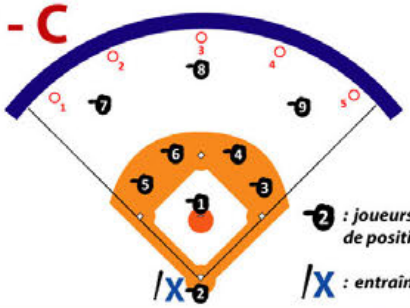
1. L'entraîneur simule un élan et indique quelle balle il veut que le voltigeur récupère.
2. Les joueurs en défensive se déplacent en fonction de l'endroit identifié par l'entraîneur (laisser le temps nécessaire aux joueurs).
3. Le voltigeur analyse la situation. Il est aussi aidé par le receveur et les joueurs de position qui lui crie le numéro du but où la balle doit être relayée.
4. Le voltigeur relaie la balle au relayeur et ce dernier fait de même vers le but approprié.

D L'entraîneur situé au monticule lance des balles aux voltigeurs. Les joueurs défensifs effectuent les déplacements et les relais.

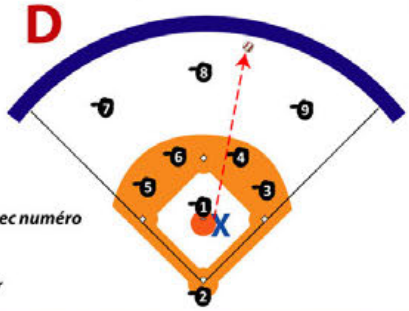
VARIANTES:

i)		L'entraîneur peut utiliser des balles de tennis.
Débutant	●	Faire les situations A - B - C
Intermédiaire	■	Faire les situations A - B - C - D
Avancé	◆	Faire les situations A - B - C - E

B - C



D



POINTS CLÉS:

Voltigeur: Ramener la balle rapidement et viser la poitrine du relayeur.
Relayeur: Lever les bras et demander la balle au voltigeur.
Relayeur: Faire un pivot du côté du gant. Le joueur de position vers qui la balle est dirigée doit guider le relayeur de manière à le positionner en ligne droite avec le but où le relayeur devra lancer la balle. Dans ce cas le joueur utilisera le mot «Droite, Gauche, Avant et Arrière». Le relayeur fera un pas dans la direction mentionnée par nombre de fois qu'il entend le mot.
Lanceur : Il doit se diriger derrière la ligne du relais.

MISE EN PLACE ET PAUSE EAU - 3 MINUTES

Édition Baseball Québec 2012 - Tous droits réservés ©

ATELIER OFFENSIF - 10 minutes

CONNAISSANCES GÉNÉRALES

OBJECTIF: Le joueur pourra déterminer sa zone des prises.

HABILETÉ: Connaissances générales.

ORGANISATION: Les joueurs font face à l'entraîneur. Ils sont assis au sol.

ÉQUIPEMENT: Marbre (1) et bâton (1).

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

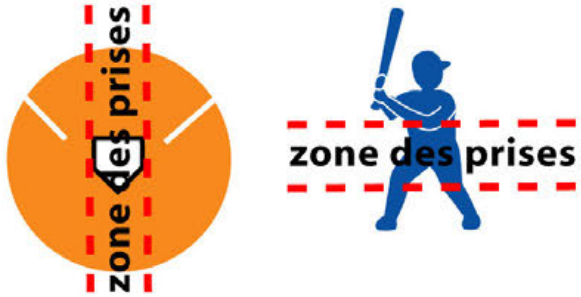
A L'entraîneur demande aux joueurs de lui expliquer la zone des prises.

B L'entraîneur explique les points clés de la zone des prises.

VARIANTE:

i)	Expliquer à ses camarades.

LA ZONE



POINTS CLÉS:

1) ***Haut de la zone des prises:*** Mi-chemin entre le haut des épaules et la ceinture.
2) ***Bas de la zone des prises:*** Sous la rotule du genou.
3) ***Largeur de la zone:*** Largeur du marbre.

FRAPPER

OBJECTIF: Marquer des points en attrapant ou en frappant la balle.

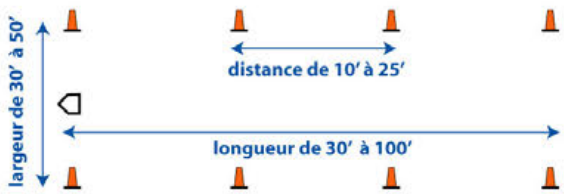
HABILETÉS: Frapper et attraper la balle.

ÉQUIPEMENT: Bâtons (2), balles (2), marbres (2) et casques (2).

ORGANISATION: Les joueurs sont divisés en groupes de trois. Ils sont accompagnés par un entraîneur.

VARIANTES:

i)	Utilisation de balles de tennis.
ii)	La distance entre les cônes.

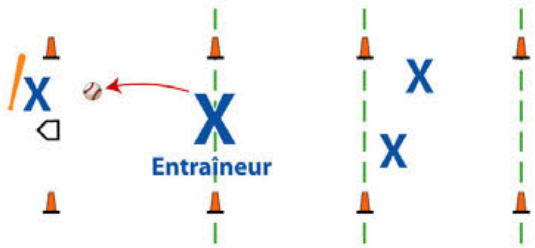


POINTS CLÉS: Selon les objectifs de la pratique.

FRAPPEUR DE PUISSANCE

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

- Huit cônes forment un corridor d'une largeur de 30 à 50 pieds et d'une longueur de 30 à 100 pieds.
- Sur la longueur, les cônes sont séparés de 10 à 25 pieds.
- Le marbre est situé au milieu des deux cônes qui forment la ligne imaginaire de départ.
- L'adulte situé en face du frappeur lance la balle «Wiffle» ou des Ez Heat par en-dessous ou par dessus à un joueur.
- Les deux autres joueurs sont en défensive. Les joueurs défensifs obtiennent deux points pour une balle attrapée directement et un point pour avoir attrapé un roulant.
- Lorsque la balle est frappée à l'extérieur des cônes, il s'agit d'un retrait. Le frappeur fait des points selon la distance à laquelle il frappe la balle.



ATELIER OFFENSIF - 10 minutes (suite à la page suivante)

CONNAISSANCES GÉNÉRALES

OBJECTIF: Le joueur pourra différencier entre une manche, une demi-manche et une partie.

HABILETÉ: Connaissances générales.

ORGANISATION: Les joueurs sont assis devant l'entraîneur.

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

A L'entraîneur explique le nombre de retraits par demi-manche. Par la suite, il demande aux joueurs de nommer trois ou quatre façons de faire des retraits. L'entraîneur complétera les réponses des joueurs en s'assurant de couvrir les points clés (voir à droite).

B L'entraîneur explique la notion de manche et de partie.

UNE MANCHE, UNE DEMI-MANCHE, UNE PARTIE

ÉQUIPEMENT: Tableau (1)

POINTS CLÉS:

A 1) Dans une demi-manche, l'équipe en défensive doit effectuer trois retraits.
2) L'attrapé d'un ballon constitue un retrait. Toucher à un joueur avec la balle est une autre façon. Relayer la balle à un but peut être une autre façon (jeu forcé) ou un retrait sur trois prises.

B Une manche est constituée de deux demi-manches. Dans le moustique, les parties sont de six manches.

Édition Baseball Québec 2012 - Tous droits réservés ©

ATELIER OFFENSIF - 10 minutes (suite de la page précédente)

FRAPPER

OBJECTIF: Donner l'occasion aux joueurs de travailler sur des aspects spécifiques de leur élan.

HABILETÉ: Frapper.

ÉQUIPEMENT: Différents types de balles, bâtons (2), bâtons en plastique (2), casques protecteurs (2), marbres (2) et écrans protecteurs (2).

ORGANISATION: Les joueurs peuvent réaliser cet exercice en paire ou en groupe de trois (l'entraîneur peut lancer les balles). Le partenaire ou l'entraîneur est placé de 15 à 20 pieds devant le frappeur avec un genou au sol.

Demander simplement au frappeur de frapper la balle lancée par dessus dans l'écran protecteur ou dans l'espace libre.

À la suite de 7 à 10 élans de qualité, effectuez une rotation.

POINTS CLÉS: Selon les points techniques vus précédemment.

TOSS DE FACE

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

E Lancer avec des balles de baseball.



VARIANTES:

i)	Les balles peuvent être frappées vers un espace libre.
ii)	Utiliser des marqueurs pour connaître la distance parcourue par la balle.
iii)	Les balles sont lancées par en-dessous par le lanceur.

ATELIER OFFENSIF - 10 minutes

FRAPPER

OBJECTIF: Donner l'occasion aux joueurs de repérer la balle rapidement.

HABILETÉ: Coordination oeil-main.

ÉQUIPEMENT: Balles "Wiffle", balles de couleur, bâtons (4), casques (4) et marbres (4).

ORGANISATION: Les joueurs peuvent réaliser cet exercice en paires ou en groupes de trois (l'entraîneur peut lancer les balles). Le partenaire ou l'entraîneur se place à 15 ou 20 pieds devant le frappeur avec un genou un sol, il lance la balle par-dessus au joueur qui frappe la balle dans l'écran protecteur ou dans l'espace libre.

À la suite de sept à dix élans de qualité, effectuer une rotation.

VARIANTES:

i)	Les balles peuvent être frappées vers un espace libre
ii)	Utiliser des marqueurs pour connaître la distance parcourue par la balle

POINTS CLÉS: Selon les points techniques vus précédemment.

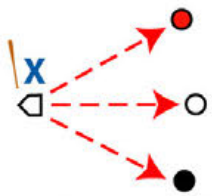
LYNX

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

B Lancer des balles «Wiffle» de couleur* blanche, rouge ou noire. Identifier préalablement une direction vers laquelle la balle devra être frappée pour chaque couleur de balle lancée. Par exemple, les balles blanches doivent être frappées au centre, les balles rouges vers la gauche et les balles noires vers la droite.

**** Remarque : Si vous n'avez pas de balles de couleur, identifiez les balles «Wiffles» par trois petits X de couleur.***





Pour la sécurité de cet exercice, demander à la personne qui lance les balles de se protéger à la suite d'un lancer.

MISE EN PLACE ET PAUSE EAU - 3 MINUTES

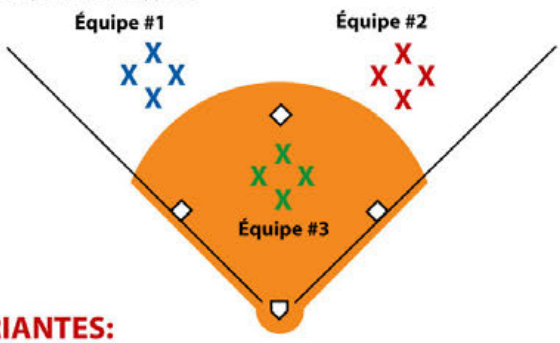
DÉFI - 10 minutes

DÉFI

OBJECTIFS: Donner l'occasion au joueur de frapper, lancer et courir dans une petite compétition amicale tout en introduisant la notion de retrait.

HABILETÉS: Frapper, attraper, relayer et courir.

ORGANISATION: 3 équipes de 4, une située dans chacun des champs extérieurs et l'autre situé à l'avant-champ. Dans chaque groupe, il y a 1 frappeur et 3 joueurs défensifs. Les trois groupes font l'activité au même moment. Placer un but à 35 pieds de la position du frappeur.



VARIANTES:

Débutant	●	Utiliser un T-ball
Intermédiaire	■	Utiliser un toss en 45 ou de face.

DÉFI #1

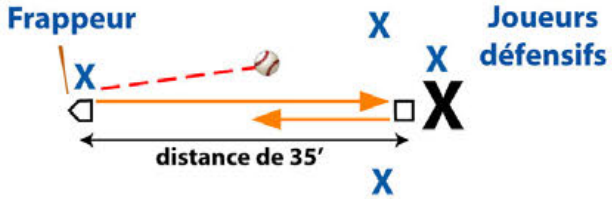
ÉQUIPEMENT: Bâtons (3), balles (3), buts (3), marbres (3) et casques protecteurs (3).

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ: Un frappeur à la fois frappe la balle. Après avoir frappé la balle, le frappeur tente de courir au but et de revenir avant que les joueurs défensifs puissent retourner la balle au marbre.

Les joueurs défensifs peuvent recouvrer la balle et courir toucher le marbre eux-mêmes ou peuvent attraper la balle et la relayer à un autre joueur positionné au marbre.

Les joueurs comptent leurs points individuellement. Les frappeurs frappent alternativement.

L'entraîneur agit comme lanceur.



POINT CLÉ: On s'amuse !

CONCLUSION - RETOUR SUR LA SÉANCE - (6 MINUTES)

Édition Baseball Québec 2012 - Tous droits réservés ©

STRUCTURE DE LA PRATIQUE:

* L'organisation de la pratique est basée sur une équipe composée de 12 joueurs. La quantité d'équipement nécessaire doit être ajustée si le nombre de joueurs est différent.

Durée totale: 1h45

Équipement nécessaire:

Balles de baseball (1 par joueur), différents types de balles (tennis, «wiffle», incrediball), bâtons (12), bâtons en plastique (2), buts (6), T-ball (2), marbres (6), casques protecteurs (4), cônes (4), cibles (1), écrans protecteurs (2) et feuille "vision" (1).

ÉCHAUFFEMENT

A — **20 minutes** *(tous les joueurs sont ensemble)*

Activités:

- Cinq passes **5 minutes**
- Le rameur + **5 minutes**
  Exercice de course
- La catapulte + Souricière
  10 minutes

Organisation:

Utiliser l'avant-champ si possible. Sinon, les exercices peuvent se faire au champ-droit ou au champ-gauche.



Mise en place et pause eau (3 minutes)

ATELIERS DÉFENSIFS (2)

B — **15 minutes** *(ateliers rotatifs)*

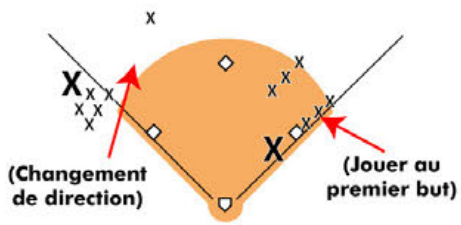
* Les entraîneurs demeurent à leur atelier respectif. Les joueurs effectuent la rotation.

Activités:

Changement de direction **7 minutes** → Jouer au premier but **7 minutes**

Organisation:

Diviser les joueurs en différents groupes pour réaliser l'exercice.



DÉFENSIVE D'ÉQUIPE

C — **15 minutes** *(tous les joueurs sont ensemble)*

Activité:

- 18 retraits

Organisation:

(18 retraits)
Les joueurs prennent place sur le terrain à une position défensive à l'avant-champ.



Mise en place et pause eau (3 minutes)

ATELIERS OFFENSIFS (3)

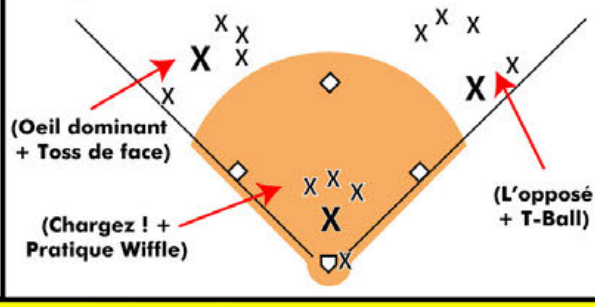
D — **30 minutes** *(ateliers rotatifs)*

* Les entraîneurs demeurent à leur atelier respectif. Les joueurs effectuent la rotation.

Activités:

Oeil dominant + Toss de face **10 minutes** → L'opposé + T-Ball **10 minutes** → Chargez ! + Pratique Wiffle **10 minutes**

Organisation:



Mise en place et pause eau (3 minutes)

DÉFI

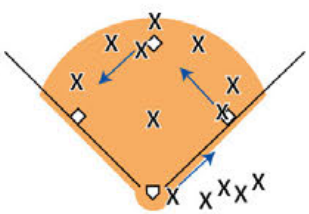
E — **10 minutes** *(tous les joueurs sont ensemble)*

Activité:

- Défi #2 **10 minutes**

Organisation:

(Défi #2)
Former deux équipes de 6 joueurs ou trois équipes de 4 joueurs.



CONCLUSION ET RETOUR SUR LA SÉANCE: 6 minutes

Édition Baseball Québec 2012 - Tous droits réservés ©

ÉCHAUFFEMENT - 5 minutes

ACTIVATION

OBJECTIF: Les joueurs doivent compléter cinq passes consécutives à l'intérieur de leur équipe.

HABILETÉS: Échauffement, relayer, attraper et se déplacer.

ORGANISATION: L'entraîneur désigne deux équipes avec un nombre égal de joueurs. Aux fins d'identification, une équipe garde les casquettes sur la tête et l'autre les retire. Les deux équipes doivent se déplacer dans l'aire de jeu formée par les quatre cônes. L'entraîneur dispose les cônes en forme de carré en laissant une distance variable de 40 à 50 pieds entre chaque cône.

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ: L'équipe qui récupère la balle lancée par l'entraîneur doit faire cinq passes consécutives au sein de son équipe sans que la balle touche au sol ou qu'elle soit interceptée par l'autre équipe.

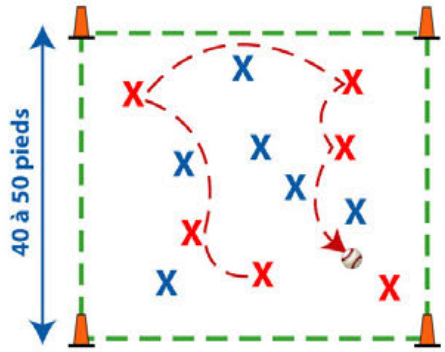
Lorsque la balle touche au sol ou sort des limites, la balle est remise à l'autre équipe. Lorsque l'autre équipe récupère la balle, elle essaie à son tour de faire cinq passes consécutives. Lorsqu'une équipe réussit à faire cinq passes consécutives, elle marque un point et la balle va à l'autre équipe.

POINT CLÉ:

On s'amuse.

CINQ PASSES

ÉQUIPEMENT: Cônes (4) et balle (1).



VARIANTES:

i)	■◆	L'entraîneur peut fixer l'objectif à huit passes.
ii)	●◆	Les passes doivent se faire par-dessus l'épaule.
iii)	●◆	Le joueur ne peut retourner la balle à celui qui vient de la lancer.

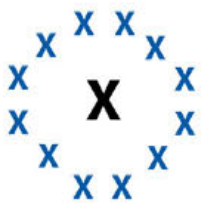
ÉCHAUFFEMENT - 5 minutes

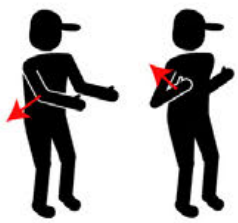
ÉCHAUFFEMENT ARTICULAIRE

OBJECTIFS: Activation de l'articulation de l'épaule et du dos.

HABILETÉ: Échauffement.

ORGANISATION: Former un grand cercle, les joueurs sont à un bras de distance de leurs coéquipiers. Les joueurs ont les bras à la hauteur de leurs épaules. L'entraîneur est au centre du cercle et effectue avec les joueurs les séries décrites à droite.





POINT CLÉ: Les coudes sont pliés à 90 degrés.

LE RAMEUR

ÉQUIPEMENT: Aucun

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

A 12 mouvements de rameur pour une promenade. *(lentement)*

B 12 mouvements de rameur avec un vent dans le dos. *(on va plus loin en avant et en arrière)*

C 12 mouvements de rameur pour une course olympique

VARIANTES:

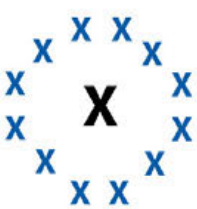
i)	Paume de la main vers le sol ou vers le ciel.
ii)	Les coudes sont près du corps.
iii)	Les coudes sont à la hauteur des épaules.
iv)	Faire entre 3 à 5 séries de l'exercice.

ÉCHAUFFEMENT

OBJECTIFS: Apprendre la bonne technique de course et améliorer la coordination des jambes et des bras.

HABILETÉS: Activation et habileté de course.

ORGANISATION: Former un grand cercle, les joueurs sont à un bras de distance de leurs coéquipiers. Les joueurs ont les bras à la hauteur de leurs épaules. L'entraîneur est au centre du cercle et effectue avec les joueurs les séries décrites à droite.



EXERCICES DE COURSE

ÉQUIPEMENT: Cônes (4)

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

J Faire 10 "Jumping Jack"

POINTS CLÉS:

1) Bras et jambe opposés pour chaque mouvement
2) Bras à 90 degrés se balancent de l'avant vers l'arrière

Édition Baseball Québec 2012 - Tous droits réservés ©

ÉCHAUFFEMENT - 10 minutes

LANCER - ATTRAPER

OBJECTIF: Favoriser une bonne action du bras chez les joueurs.

HABILETÉ: Technique de lancers.

ORGANISATION: En groupe de deux, les joueurs se lancent la balle en utilisant la bonne action du bras.

ÉQUIPEMENT: 1 balle par participant (12)

VARIANTES:

i)	Le type de balles.
ii)	Faire lancer le joueur avec un parent.

POINTS CLÉS:

Pour la première commande:
1) Mains ensemble à la hauteur de la poitrine.

Pour la deuxième commande:
1) Lors de la séparation des mains, les pouces se dirigent vers le bas (roue de bicyclette).
2) Les épaules font une ligne droite vers le partenaire.
3) Les coudes sont à la hauteur des épaules avant le lancer.
4) Le pouce sur la balle est orienté vers l'arrière.
5) Le gant ou l'avant-bras est orienté vers le partenaire.

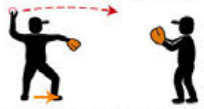


Troisième commande:
1) Le pied du gant se dirige vers le partenaire.
2) La tête se dirige vers le partenaire et la main qui lance la balle termine derrière la cuisse du côté opposé.
3) La jambe arrière vient rejoindre ou dépasser la jambe du gant.

LA CATAPULTE

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

D Debout avec le pied du gant en avant, ils lancent la balle à leur partenaire.



H Debout, pied du gant en avant, en position athlétique, les joueurs balancent leur poids de la jambe avant vers la jambe arrière et de la jambe arrière vers la jambe avant. À la troisième fois où le poids se porte sur la jambe arrière, les mains se séparent. Lorsque le poids se reporte sur la jambe avant, le joueur lance la balle.

E Debout avec le pied du gant en avant, pas chassé, ils lancent la balle à leur partenaire.



F Debout avec le pied du gant en avant, pas sauté, ils lancent la balle à leur partenaire.



LANCER - ATTRAPER

OBJECTIFS: Avoir un retrait ou ramener le joueur vers le but le plus loin du marbre.

HABILETÉS: Lancer et attraper.

ORGANISATION: En groupe de 5 joueurs, deux joueurs défensifs sont situés à l'arrière du 2e but. Les deux autres joueurs sont à l'arrière du 1er but et un coureur porte le casque. Le coureur est au centre des deux joueurs défensifs. Chacun des groupes de joueurs défensifs est à un but ou à une distance déterminée au début de la situation. Le coureur marque des points à chaque fois qu'il se rend à un but.

POINTS CLÉS:

1) Les deux joueurs défensifs se relaient la balle dans un corridor à l'intérieur du jeu.
2) Le relais se fait à la hauteur de la poitrine.
3) Le joueur défensif qui n'a pas la balle coupe la distance entre le coureur et le but, mais seulement si un autre joueur défensif est derrière lui.

SOURICIÈRE

ÉQUIPEMENT: Buts (6), casques (3) et balles (3).

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

A Le coureur doit se diriger vers l'un des deux buts pendant que les joueurs défensifs se relaient la balle. Les joueurs défensifs peuvent avancer vers le coureur. Le coureur est en sécurité lorsqu'il est sur le but.



VARIANTES:

i)	Avec des cônes, identifier des couloirs de course.

MISE EN PLACE ET PAUSE EAU - 3 MINUTES

ATELIER DÉFENSIF - 15 minutes
(suite à la page suivante)

ATTRAPER ET LANCER

OBJECTIFS: Le joueur sera en mesure d'attraper 3 ballons frappés à sa droite ainsi qu'à sa gauche et de relayer la balle.

HABILETÉS: Déplacement, attraper et lancer.

ORGANISATION: En groupes de trois joueurs. Un adulte par groupe. Quatre cônes sont séparés par une distance de 25 à 40 pieds et forme un Z.

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

Un joueur à la fois se positionne au premier cône en faisant face à l'adulte qui a une balle prête à être lancée. L'adulte tient la balle au-dessus de sa tête avec le bras en extension de sorte que les joueurs puissent voir la balle.



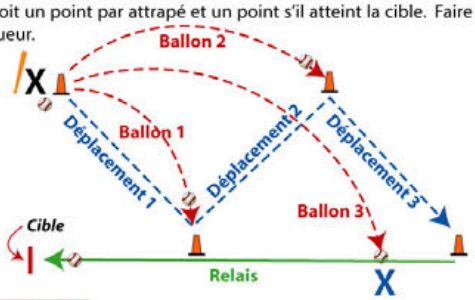
VARIANTES:

i)	L'entraîneur peut frapper des balles de tennis à l'aide d'une raquette.
ii)	L'entraîneur peut frapper des balles.
iii)	La distance de la cible.

CHANGEMENT DE DIRECTION

ÉQUIPEMENT: Balles (10), cônes (2) et cible (1).

Au signal de départ donné par l'entraîneur, le joueur se déplace en direction du cône le plus près. L'entraîneur lui lance un ballon. Une fois qu'il a attrapé la balle, le joueur dépose la balle et se dirige vers le cône suivant. Lorsque le joueur aura attrapé le troisième ballon, le joueur relaie la balle sur une cible située près de l'entraîneur. Le joueur reçoit un point par attrapé et un point s'il atteint la cible. Faire l'activité cinq fois par joueur.



POINTS CLÉS:

1) Garder la balle dans son champ de vision.
2) Tourner de façon à ne pas présenter son dos au marbre.
3) Se déplacer avec le gant près de son corps et non dans les airs.

Édition Baseball Québec 2012 - Tous droits réservés ©

ATELIER DÉFENSIF - 15 minutes (suite de la page précédente)

ATTRAPER ET LANCER

OBJECTIF: Le joueur sera en mesure de diriger le pied du gant vers la balle.

HABILETÉS: Jouer et attraper la balle au premier but.

ORGANISATION: Dans un premier temps, les joueurs formeront une demi-lune Par la suite, les joueurs sont en paires à une distance de 10 à 40 pieds.

ÉQUIPEMENT: Balles (3) et buts (6).

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

A Les joueurs sont à genoux, en demi-lune devant l'entraîneur. Ce dernier explique les trois étapes du joueur au 1er but:

1) **Repérer la balle frappée.**
2) **Se diriger au but.**
3) **Attraper la balle.**

B Un des deux joueurs agit à titre de premier but, l'autre joueur lui lance des balles à la hauteur de la poitrine.



JOUER AU PREMIER BUT

C Un joueur lance des balles à un autre qui agit comme joueur de premier but. Deux cônes sont placés trois pieds de chaque côté du but du joueur qui agit à titre de premier but. L'autre joueur relaie dix balles qui ne touchent pas le sol entre le but et le cône de chaque côté. Les joueurs changent de rôle par la suite.



D Un joueur lance des balles à un autre qui agit comme joueur de premier but. Deux cônes sont placés à un pied de chaque côté du but du joueur qui agit à titre de premier but. L'autre joueur relaie dix balles qui touchent le sol entre le but et le cône de chaque côté. Les joueurs changent de rôle par la suite.



ATELIER DÉFENSIF - 15 minutes

DÉFENSIVE D'ÉQUIPE

OBJECTIFS: À travers une compétition amusante, donner l'occasion aux joueurs de parfaire leur habileté à attraper et à enchaîner un lancer.

HABILETÉ: Défensive d'équipe à l'avant-champ.

ORGANISATION: Séparer l'équipe en deux, pour avoir 2 équipes de 4 ou 5. Lorsqu'une équipe effectue l'exercice, l'autre équipe est en attente ou agit comme coureurs. Chacun des joueurs prend une position en défensive et essaie toutes les positions.

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

F 4 ou 5 joueurs prennent place en défensive, l'entraîneur dirigera* des balles vers les joueurs à chacune des positions, les joueurs doivent attraper la balle et la relayer au 2e but. L'équipe en défensive doit effectuer 6 jeux consécutifs sans échapper la balle.

VARIANTES:

Débutant	●	Faire les exercices F - G - H
Intermédiaire	■	Faire les exercices F - G - H - I
Avancé	◆	Faire les exercices F - G - H - I

i)	Lancer des balles de tennis.
ii)	Frapper des balles de tennis.
iii)	Lancer des balles «Incrediball».
iv)	Frapper des balles «Incrediball».
v)	Augmenter le nombre de réussites nécessaires.
vi)	Amener vos joueurs à réaliser 18 retraits consécutifs.

POINT CLÉ: Utiliser les jambes lors du relais.

18 RETRAITS

ÉQUIPEMENT: Balles, buts (4), casques protecteurs (4).

G 4 ou 5 joueurs prennent place en défensive, l'entraîneur dirigera* des balles vers les joueurs à chacune des positions, les joueurs doivent attraper la balle et la relayer au 3e but. L'équipe en défensive doit effectuer 6 jeux consécutifs sans échapper la balle.

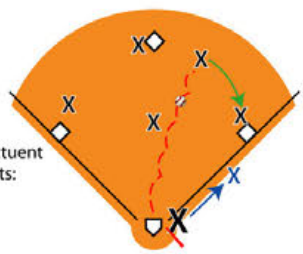
H 4 ou 5 joueurs prennent place en défensive, l'entraîneur dirigera* des balles vers les joueurs à chacune des positions, les joueurs doivent attraper la balle et la relayer au marbre. L'équipe en défensive doit effectuer 6 jeux consécutifs sans échapper la balle.

I 4 ou 5 joueurs prennent place défensive, les autres joueurs agiront à titre de coureur. L'entraîneur dirigera* des balles vers les joueurs à chacune des positions. Lorsque la balle sera envoyée par l'entraîneur, un des coureurs se dirigera à toute vitesse vers le 1er but. Les joueurs doivent attraper la balle et la relayer au 1er but. L'équipe en défensive doit effectuer 6 retraits. Lorsque les six retraits sont complétés, les rôles sont inversés.

F - G - H



I



Les relais s'effectuent aux buts suivants:
F) 2e but
G) 3e but
H) marbre
I) 1er but

MISE EN PLACE ET PAUSE EAU - 3 MINUTES

ATELIER OFFENSIF - 10 minutes (suite à la page suivante)

FRAPPER

OBJECTIF: Intégrer un transfert de poids dans l'élan au bâton.

HABILETÉ: Transfert de poids lors de l'élan.

ORGANISATION: Les joueurs forment une demi-lune devant l'entraîneur. Les joueurs ont tous un bâton dans leurs mains. Il faut s'assurer d'avoir un espace suffisant.

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

B Les joueurs exécutent les commandes de l'entraîneur:
- **Première commande:** Positionnement.
- **Deuxième commande:** Le poids se dirige sur la jambe arrière.
- **Troisième commande:** Élan.



CHARGEZ !

ÉQUIPEMENT: Bâtons (5) et marbres (5).

VARIANTE:

i)	L'entraîneur peut demander aux joueurs de le faire 1 par 1, afin de bien observer chacun des joueurs.

POINTS CLÉS:

1) S'assurer de respecter les points clés, vue dans le jeu "Monsieur Milieu".
2) Lors de l'exécution de la deuxième commande, s'assurer que les mains du frappeur ne se dirigent pas à l'extérieur de son corps.
3) En situation de jeu, le joueur doit amener son poids sur sa jambe arrière, lorsque le parent dépose la balle dans le lance-balles.
4) Lors de la deuxième commande, les épaules demeurent parallèles au sol.
5) Lorsque le joueur utilise une petite enjambée, cette dernière doit être très petite afin que la tête ne bouge pas.

Souvent, une grande enjambée va modifier le champ de vision du joueur, ainsi diminuer ses chances de réussir.

Édition Baseball Québec 2012 - Tous droits réservés ©

ATELIER OFFENSIF - 10 minutes (suite de la page précédente)

FRAPPER

OBJECTIF: Donner l'occasion aux joueurs de travailler sur des aspects spécifiques de leur élan.

HABILETÉ: Frapper.

ÉQUIPEMENT: Balles "Wiffle", balles de couleur, balles de baseball, balles de tennis, casques protecteurs (2) et marbres (2).

ORGANISATION: Les joueurs peuvent réaliser cet exercice en paire, en groupe de trois ou toute l'équipe ensemble (l'entraîneur peut lancer les balles). Avec un partenaire ou un entraîneur placé devant le frappeur, demander simplement au frappeur de frapper la balle lancée par en-dessous dans l'écran protecteur ou dans l'espace libre.

Le partenaire ou l'entraîneur a un genou au sol devant le frappeur. Il lance la balle avec ou sans petit arc.

Après 7 à 10 élans de qualité, effectuer une rotation.

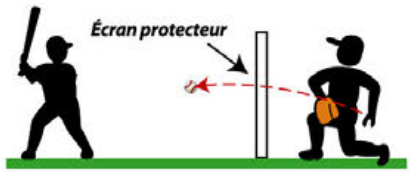
Pour la réalisation sécuritaire de cet exercice, demandez à la personne qui lance la balle de se protéger à la suite d'un lancer. Si vous utilisez d'autres balles que les balles de plastique, il faudrait prévoir un écran protecteur pour les lanceurs.

VARIANTES:

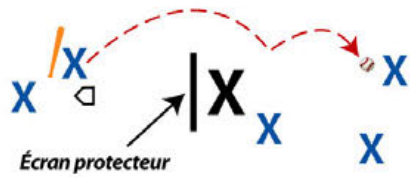
i)	Les balles peuvent être frappées vers un espace libre.
ii)	Utiliser des marqueurs pour connaître la distance parcourue par la balle.
iii)	Utiliser des balles de couleur et demander aux joueurs d'identifier les couleurs avant de frapper.

PRATIQUE WIFFLE

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:



C Un joueur frappe et un autre remet les balles à l'entraîneur. Celui-ci lance les balles par en-dessous. Les autres joueurs récupèrent les balles. Après 7 à 10 élans, les joueurs alternent de position.



ATELIER OFFENSIF - 10 minutes

OFFENSIVE

OBJECTIF: Le joueur sera en mesure de déterminer son œil dominant.

HABILETÉ: Connaître son œil dominant.

ÉQUIPEMENT: Feuille "vision" (voir document)

ORGANISATION: Positionner les joueurs devant l'entraîneur en ligne droite à une distance de 45 à 60 pieds. Un joueur à la fois se présente devant l'entraîneur, les autres sont derrière lui en ligne.

Le joueur positionne ses bras, à la hauteur de ses yeux, en extension devant lui. Ses pouces et ses indexs forment un triangle. Son pouce gauche couvre l'ongle du pouce droit.

L'entraîneur positionne la feuille intitulée vision afin que le joueur puisse la voir. Le joueur doit voir le signe de Baseball Québec à travers le triangle.



À QUOI ÇA SERT?

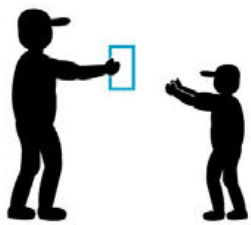
Il sera important pour l'entraîneur que le joueur puisse connaître son œil dominant. Ceci permettra au joueur de tourner la tête un peu plus vers le lanceur ou lance-balles, si ce dernier frappe de la droite et que son œil dominant est le droit.

OEIL DOMINANT

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

A L'entraîneur, demande au joueur de fermer l'œil gauche. L'entraîneur demande au joueur, si le signe est au centre du triangle.

B L'entraîneur demande au joueur de fermer l'œil droit. L'entraîneur demande au joueur, si le signe est au centre.



POINTS CLÉS:

1) La tête et les bras doivent rester immobiles
2) En A, si le joueur voit le signe au centre, son œil dominant est l'œil droit
3) En B, si le joueur voit le signe au centre, son œil dominant est l'œil gauche

FRAPPER

OBJECTIF: Donner l'occasion aux joueurs de travailler sur des aspects spécifiques de leur élan.

HABILETÉ: Frapper.

ORGANISATION: Les joueurs peuvent réaliser cet exercice en paire ou en groupe de trois (l'entraîneur peut lancer les balles). Le partenaire ou l'entraîneur est placé de 15 à 20 pieds devant le frappeur avec un genou au sol.

Demander simplement au frappeur de frapper la balle lancée par dessus dans l'écran protecteur ou dans l'espace libre.

À la suite de 7 à 10 élans de qualité, effectuez une rotation.

VARIANTES:

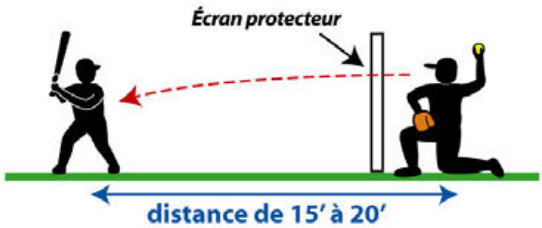
i)	Les balles peuvent être frappées vers un espace libre.
ii)	Utiliser des marqueurs pour connaître la distance parcourue par la balle.
iii)	Les balles sont lancées par en-dessous par le lanceur.

TOSS DE FACE

ÉQUIPEMENT: Différents types de balles, bâtons (2), bâtons en plastique (2), casques protecteurs (2), marbres (2) et écrans protecteurs (2).

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

E Lancer avec des balles de baseball.



POINTS CLÉS:

Selon les points techniques vus précédemment.

Édition Baseball Québec 2012 - Tous droits réservés ©

ATELIER OFFENSIF - 10 minutes

FRAPPER

OBJECTIF: Cet exercice permettra au joueur de pratiquer son élan de l'autre côté (un frappeur gaucher se pratique à frapper de la droite) en s'appliquant sur les points techniques.

HABILETÉ: Frapper la balle.

ORGANISATION: Les joueurs forment une demi-lune devant l'entraîneur. Les joueurs ont tous un bâton dans leurs mains. Il faut s'assurer d'avoir un espace suffisant.



POINTS CLÉS:

1) S'assurer de respecter les points clés de l'exercice « Monsieur Milieu ».
2) Le bouchon du bâton se présente en premier.
3) Le bras avant reste fléchi.
4) Lors de l'élan, le nombril se dirige vers le lanceur.
5) Au contact, la main basse est fermée vers le bas et la main supérieure est fermée vers le haut.

L'OPPOSÉ

ÉQUIPEMENT: Casques (5), bâtons (5) et marbres (5).

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

A L'entraîneur fournira des explications sur l'élan au bâton en mentionnant les points clés énumérés.

B Les joueurs exécutent dix élans dans le vide en utilisant leur côté opposé.



VARIANTES:

i)	Utilisation d'un manche à balai.
ii)	Utilisation d'un bâton en mousse.

FRAPPER

OBJECTIF: Donner l'occasion aux joueurs de travailler sur des aspects spécifiques de leur élan.

HABILETÉS: Bonne prise du bâton et élan.

ORGANISATION: 1 adulte responsable de 2 à 4 joueurs. Une à quatre stations de T-ball et 3 balles «wiffle» par station avec 1 ou 2 joueurs à chaque station. Placer le T-Ball **DEVANT** le marbre.

VARIANTES:

i)	Le type de balles utilisées dépendra de l'espace disponible.
ii)	La hauteur du T-ball.

Débutant	●	Faire l'exercice B
Intermédiaire	■	Faire les exercices B - C
Avancé	◆	Faire les exercices B - C

POINTS CLÉS:

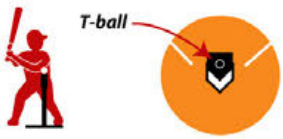
1) Placer le T-ball devant le marbre.
2) Pour les autres points clés, référez-vous aux jeux: ***le ventilateur, chargez!, la pesée et la prise et Monsieur Milieu.***

STATION T-BALL

ÉQUIPEMENT: Bâtons (4), T-balls (1 ou 2), marbres (1 ou 2), balles «wiffle».

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

B 1 ou 2 joueurs frappent la balle dans un corridor en forme de cône, semblable à terrain devant eux.





C 1 ou 2 joueurs frappent la balle sur une cible apposée à une clôture située de 30 à 60 pieds devant eux.



MISE EN PLACE ET PAUSE EAU - 3 MINUTES

DÉFI - 10 minutes

DÉFI

OBJECTIFS: Donner l'occasion aux joueurs de frapper, lancer et courir dans une petite compétition amicale, tout en introduisant la notion de retrait. Cette activité permettra aussi de faire vivre des situations de jeux dans le cadre d'une pratique.

HABILETÉS: Frapper, attraper, relayer, courir.

ÉQUIPEMENT: Bâton (1), balle (1), buts (3), marbre (1), casques protecteurs (4) et T-ball (1).

ORGANISATION:

OPTION 1: Deux équipes de 6, les joueurs prennent une position en défensive et doivent changer à chaque frappeur.

OPTION 2: Trois équipes de 4, deux groupes prennent place en défensive.

*****Pour les équipes formées de 4 joueurs, une rotation des équipes a lieu lorsque les équipes en défensive ont fait trois retraits. Dans le cas du six contre six, une rotation a lieu une fois que les 6 frappeurs ont frappé.***

**** Pour ce défi, ne pas utiliser de receveur en défensive***

VARIANTES:

i)	La distance entre le but et le frappeur.
ii)	La balle utilisée (tennis, wiffle, Ez heat, incrediball, baseball).
iii)	Utiliser un T-ball, un lance-balles ou un parent-lanceur.
iv)	Utiliser un joueur comme lanceur et un adulte comme receveur.

POINTS CLÉS: Mentionner les points soulevés durant la pratique.

DÉFI #2

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

C

- Un frappeur à la fois frappe la balle.
- Après avoir frappé la balle, le frappeur se dirige vers le 1er but (si la situation le permet, il poursuit sa course).
- Les joueurs défensifs (pas de receveur) essaient d'effectuer un retrait.
- Les joueurs doivent attraper la balle et réagir en fonction de la situation de jeu.
- L'équipe en défensive doit réaliser 3 retraits.

Les retraits s'effectuent en fonction des coureurs



CONCLUSION - RETOUR SUR LA SÉANCE - (6 MINUTES)

Édition Baseball Québec 2012 - Tous droits réservés ©

STRUCTURE DE LA PRATIQUE:

* L'organisation de la pratique est basée sur une équipe composée de 12 joueurs. La quantité d'équipement nécessaire doit être ajustée si le nombre de joueurs est différent.

Durée totale: 1h45

Équipement nécessaire:

Balles de baseball (1 par joueur), différents types de balles (tennis, «wiffle», incrediball), bâtons (6), raquette de tennis (1), T-balls (2), buts (4), chronomètres (2), marbres (6), équipements de receveur (4), casques protecteurs (6), cônes (4), écrans protecteurs (2), tableau (1) et crayon (1).

ÉCHAUFFEMENT

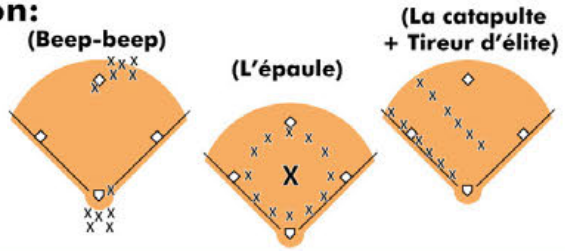
A — **20 minutes** *(tous les joueurs sont ensemble)*

Activités:

- Beep-beep **5 minutes**
- L'épaule **5 minutes**
- La catapulte + Tireur d'élite **10 minutes**

Organisation:

Utiliser l'avant-champ si possible. Sinon, les exercices peuvent se faire au champ-droit ou au champ-gauche.



Mise en place et pause eau (3 minutes)

ATELIER DÉFENSIF

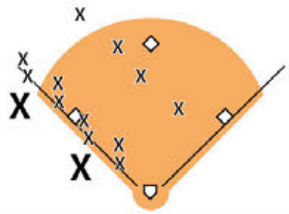
B — **15 minutes** *(tous les joueurs sont ensemble)*

Activité:

- Le spécialiste **15 minutes**

Organisation:

(Le spécialiste)
Les joueurs sont en paires.



DÉFENSIVE D'ÉQUIPE

C — **15 minutes** *(tous les joueurs sont ensemble)*

Activité:

- Situations défensives #3 **15 minutes**

Organisation:

(Situations défensives #3)
Les joueurs prennent place sur le terrain à une position défensive.



Mise en place et pause eau (3 minutes)

ATELIERS OFFENSIFS (3)

D — **30 minutes** *(tous les joueurs sont ensemble)*

* Une rotation s'effectue à l'intérieur de l'atelier comprenant les activités "500" et "L'avion / Frappeur de précision" but gratuit". Les joueurs sont divisés en 3 groupes.

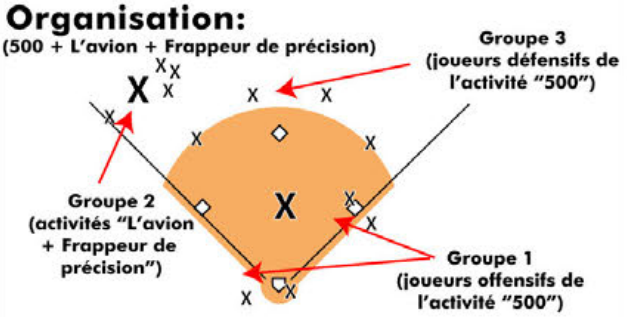
Activités: **30 minutes**

- 500 + L'avion + Frappeur de précision

Groupe 1 (joueurs offensifs de l'activité "500") **10 minutes**
Groupe 2 (activités "L'avion + Frappeur de précision") **10 minutes**
Groupe 3 (joueurs défensifs de l'activité "500") **10 minutes**

Organisation:

(500 + L'avion + Frappeur de précision)



Mise en place et pause eau (3 minutes)

DÉFI

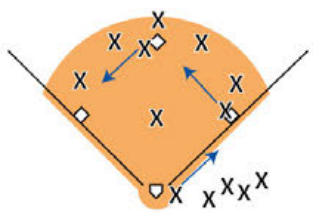
E — **10 minutes** *(tous les joueurs sont ensemble)*

Activité:

- Défi #2 **10 minutes**

Organisation:

(Défi #2)
Former deux équipes de 6 joueurs ou trois équipes de 4 joueurs.



CONCLUSION ET RETOUR SUR LA SÉANCE: **6 minutes**

Édition Baseball Québec 2012 - Tous droits réservés ©

ÉCHAUFFEMENT - 5 minutes

ACTIVATION

OBJECTIFS: Enseigner la course au 1er but sur une balle frappée à l'avant-champ ainsi que lorsque la balle perce l'avant-champ.

HABILETÉS: Sortie de boîte du frappeur et course au 1er but.

ÉQUIPEMENT: Marbres (4), balles «wiffle», chronomètre (1), cônes (2), T-balls (2).

ORGANISATION:

Mode d'organisation 1:
L'équipe est divisée de façon égale au marbre et au 2e but. Le 2e but représente un marbre et le but suivant le 1er but.
Mode d'organisation 2:
L'équipe est divisée de façon égale au marbre et au premier but,
Mode d'organisation 3:
L'équipe est divisée de façon égale au marbre et à chacun des buts.

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

A Les joueurs sont à genoux, en demi-lune devant l'entraîneur. Ce dernier explique les points clés reliés à la sortie de boîte et à la course au 1er but dans le cas d'une balle frappée à l'avant-champ.

B Les joueurs sont à genoux, en demi-lune devant l'entraîneur. Ce dernier explique les points clés reliés à la sortie de boîte et à la course au 1er but dans le cas d'une balle frappée dans le champ extérieur.

C Les joueurs sont à genoux, en demi-lune devant l'entraîneur. Ce dernier explique les points clés reliés à la course entre le premier but et les buts suivants selon une balle frappée à l'avant-champ, au champ extérieur, au sol ou dans les airs.

D Les joueurs sont à genoux, en demi-lune devant l'entraîneur. Ce dernier explique les points clés reliés à la course entre le deuxième but et troisième but et le ou les buts suivants selon une balle frappée à l'avant-champ, au champ extérieur, au sol ou dans les airs.

I Un joueur se positionne comme frappeur, il frappe une balle qui lui est lancée en toss avant de courir vers le premier but. Dans ce cas, il imagine une balle frappée à l'avant-champ. Pendant ce temps le joueur situé au premier but réagit à une balle frappée à l'avant-champ. Il court vers le 2e but. Une fois que les joueurs ont complété leur course, ils se joignent au groupe suivant.

VARIANTES:

Débutant ●	Faire les exercices A - B - C - D - I - J - L
Intermédiaire/Avancé ■ ◆	Faire les exercices A - B - C - D - L

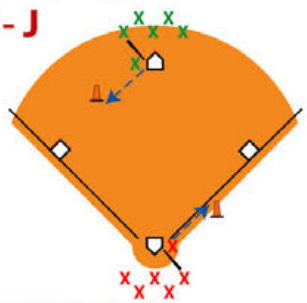
BEEP-BEEP

J Un joueur se positionne comme frappeur, il frappe une balle qui lui est lancée en toss avant de courir vers le premier but. Dans ce cas, il imagine une balle frappée au sol mais qui se dirige au champ extérieur. Pendant ce temps, le joueur situé au premier but réagit à la même situation que le frappeur. Il court vers le 2e but avec l'intention de se diriger au 3e but. Une fois que les joueurs ont complété leur course, ils se joignent au groupe suivant.

L Un joueur se positionne comme frappeur, et réagit au balle frappée par l'entraîneur en courant vers le premier but. Pendant ce temps, un joueur situé à chacun des autres buts réagit à la même situation. Il court vers le but suivant. Une fois que les joueurs ont complété leur course, ils se joignent au groupe suivant.

****Pour cet exercice le joueur ne tient pas compte des coureurs sur les autres buts.***
****L'entraîneur doit spécifier le nombre de retrait, si la balle est attrapée ou non lorsque frappée dans les airs.***

I - J



L



POINTS CLÉS:

1) Le joueur reste bas pour ses premiers pas de course.
2) Les trois premiers pas du joueur sont courts.
3) Le bâton est déposé sur le sol par la main la plus basse.
4) Lors de la sortie de la boîte, le pied arrière fait le premier pas.
5) Sur une balle frappée à l'avant-champ, le frappeur-coureur arrête sa course 10-15 pieds après avoir touché le 1er but.
6) Sur une balle frappée au champ extérieur prendre une trajectoire de course qui permettra de toucher au but et d'être en ligne droite avec le but suivant.

ÉCHAUFFEMENT - 5 minutes

ÉCHAUFFEMENT ARTICULAIRE

OBJECTIF: Activer les muscles de la région de l'épaule.

HABILETÉS: Échauffement de l'épaule et du haut du corps.

ORGANISATION: Les joueurs forment un grand cercle, à un bras de distance l'un de l'autre. L'entraîneur est au centre du cercle et effectue avec les joueurs les exercices décrits ci-dessous.

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

A Les bras sont à la hauteur des épaules, les coudes sont pliés à 90 degrés. À ce moment, les doigts pointent vers le ciel. Le joueur effectue dix mouvements vers le bas et vers le haut.



POINTS CLÉS:

1) Les bras sont tendus à la hauteur des épaules.
2) Les genoux sont légèrement fléchis.

L'ÉPAULE

ÉQUIPEMENT: Aucun

B Les bras sont allongés près du corps. Les paumes de la main sont vers l'avant. Les coudes sont pliés à 90 degrés. Le joueur effectue dix mouvements de ciseaux avec ses bras.

C Les bras sont en extension au-dessus des épaules. Le joueur effectue dix balancements alternatifs avec chacun de ses bras, du haut vers le bas, devant lui.

****Lorsque l'entraîneur prévoit plusieurs séries, il doit laisser un temps de repos de 15 à 20 secondes entre les séries.***



VARIANTES:

i)	Répéter la séquence deux fois.
ii)	Répéter la séquence quatre fois.
iii)	Répéter la séquence cinq fois.

ÉCHAUFFEMENT - 10 minutes (suite à la page suivante)

LANCER - ATTRAPER

OBJECTIF: Montrer au joueur la prise de balle.

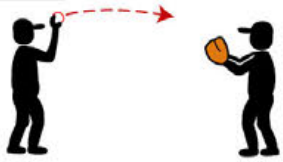
HABILETÉS: Échauffement du haut du corps, technique de lancer, prise de balle.

ÉQUIPEMENT: 1 balle par participant (12)

ORGANISATION: Les joueurs sont placés en groupe de deux. Au signal, les joueurs prennent la bonne prise de balle.

DESCRIPTION DE LA PROGRESSION:

D Debout, les pieds faisant face à leur partenaire, les joueurs font sauter la balle vers leur partenaire, en ayant le bras à 90 degrés.



LA MENOTTE

VARIANTES:

i)	Utiliser des balles en mousse ou incrediball.



Bonne prise de balle



Mauvaise prise de balle

POINTS CLÉS:

1) Placer 2 ou 3 doigts sur la balle.
2) Tenir la balle dans les doigts et non dans la paume de la main.
3) Mettre les doigts sur le C.
4) Le bout des doigts couvre la couture.

Édition Baseball Québec 2012 - Tous droits réservés ©

ÉCHAUFFEMENT - 10 minutes
(suite de la page précédente)

LANCER - ATTRAPER

OBJECTIF: Favoriser une bonne action du bras chez les joueurs.

HABILETÉ: Technique de lancers.

ORGANISATION: En groupe de 2, les joueurs se lancent la balle en utilisant la bonne action du bras.

ÉQUIPEMENT: 1 balle par participant (12)

VARIANTES:

i)	Le type de balles.
ii)	Faire lancer le joueur avec un parent.

POINTS CLÉS:

Pour la première commande:
1) Mains ensemble à la hauteur de la poitrine.

Pour la deuxième commande:
1) Lors de la séparation des mains, les pouces se dirigent vers le bas (roue de bicycle).
2) Les épaules font une ligne droite vers le partenaire.
3) Les coudes sont à la hauteur des épaules avant le lancer.
4) Le pouce sur la balle est orienté vers l'arrière.
5) Le gant ou l'avant-bras est orienté vers le partenaire.

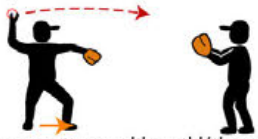


Troisième commande:
1) Le pied du gant se dirige vers le partenaire.
2) La tête se dirige vers le partenaire et la main qui lance la balle termine derrière la cuisse du côté opposé.
3) La jambe arrière vient rejoindre ou dépasser la jambe du gant.

LA CATAPULTE

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

D Debout avec le pied du gant en avant, ils lancent la balle à leur partenaire.



H Debout, pied du gant en avant, en position athlétique, les joueurs balancent leur poids de la jambe avant vers la jambe arrière et de la jambe arrière vers la jambe avant. À la troisième fois où le poids se porte sur la jambe arrière, les mains se séparent. Lorsque le poids se reporte sur la jambe avant, le joueur lance la balle.

E Debout avec le pied du gant en avant, pas chassé, ils lancent la balle à leur partenaire.



F Debout avec le pied du gant en avant, pas sauté, ils lancent la balle à leur partenaire.

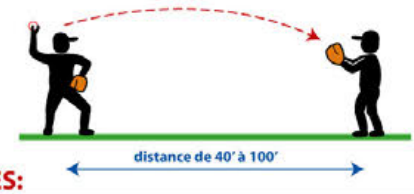


LANCER - ATTRAPER

OBJECTIFS: Favoriser une bonne action du bras chez les joueurs tout en travaillant la précision des lancers.

HABILETÉ: Technique de lancers.

ORGANISATION: En paire, les joueurs se relaient la balle à une distance variant entre 40 et 100 pieds en utilisant la bonne action du bras.



VARIANTES:

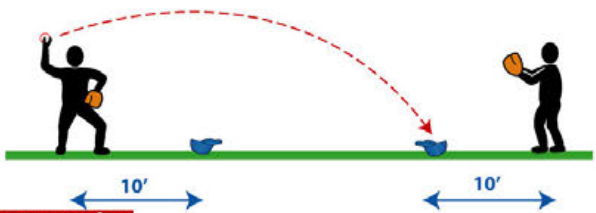
i)	Le type de balles.
ii)	Faire lancer le joueur avec un parent.
iii)	◆ La distance entre les deux joueurs.

TIREUR D'ÉLITE

ÉQUIPEMENT: Une balle et une casquette par participant (12).

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

C Les joueurs déposent leur casquette devant eux (10 pieds). Le joueur doit lancer la balle sur la casquette de son partenaire. Le joueur calcule son nombre de réussites sur 10 tentatives.



POINTS CLÉS:

Consulter les points clés du jeu la catapulte.

MISE EN PLACE ET PAUSE EAU - 3 MINUTES

ATELIER DÉFENSIF - 15 minutes

LANCER

OBJECTIF: Le jeune joueur sera en mesure de pratiquer les différentes étapes du mouvement du lanceur.

HABILETÉ: Lancer des balles à un frappeur.

ÉQUIPEMENT: Balles (4), plaques de lanceur (4), équipements de receveur (4).

ORGANISATION: Avec l'entraîneur ou deux par deux.

VARIANTES:

i)	Lors d'un entraînement, le lanceur affronte réellement un frappeur (au lieu de simuler).
ii)	Demander à un parent d'agir à titre de receveur.

LE SPÉCIALISTE

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

C ***Trois par trois:*** Un joueur agit à titre de lanceur, un agit à titre de frappeur * et un autre à titre de receveur. Ce dernier revêt l'équipement de receveur. Un marbre est déposé sur le sol à 44 pieds du lanceur. Le lanceur simule d'affronter un frappeur, l'entraîneur ou le receveur appelle les balles ou les prises. Lorsque le lanceur aura affronté trois frappeurs les joueurs changent de rôle. L'objectif pour les lanceurs est d'effectuer le moins de lancers possibles pour arriver à trois retraits.

** Le joueur qui agit à titre de frappeur porte un casque et un gant afin d'être protégé*



Édition Baseball Québec 2012 - Tous droits réservés ©

ATELIER DÉFENSIF - 15 minutes

DÉFENSIVE D'ÉQUIPE

SITUATIONS DÉFENSIVES #3

OBJECTIF: Ramener la balle dans l'avant-champ.

HABILETÉS: Se déplacer, lancer et attraper.

ORGANISATION: Les joueurs prendront place sur le terrain à une position défensive.

ÉQUIPEMENT: Balle (1), bâton (1), tableau (1) et crayon (1).

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

A À l'aide du tableau ou des PowerPoint disponibles sur Internet, l'entraîneur explique le déplacement des joueurs en défensive, lorsque la balle est frappée au champ extérieur.

D L'entraîneur situé au monticule lance des balles aux voltigeurs. Les joueurs défensifs effectuent les déplacements et les relais.

E L'entraîneur situé au monticule frappe des balles aux voltigeurs. Les joueurs défensifs effectuent les déplacements et les relais.

F Neuf joueurs prennent des positions défensives alors que deux ou trois autres joueurs agissent à titre de coureurs. L'entraîneur situé au marbre frappe des balles aux voltigeurs. Les joueurs défensifs effectuent les déplacements et les relais selon la situation. Lorsque la balle est frappée, le joueur-coureur se dirige vers le premier but.

VARIANTES:

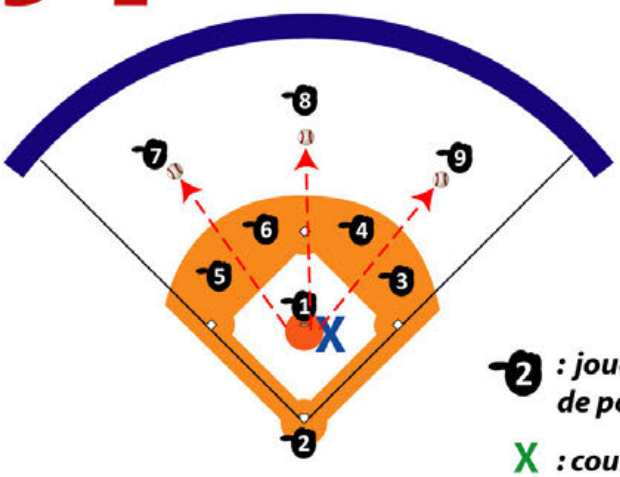
i)		L'entraîneur peut utiliser des balles de tennis.
Débutant	●	Faire les situations A - D
Intermédiaire	■	Faire les situations A - E
Avancé	◆	Faire les situations A - F

POINTS CLÉS:

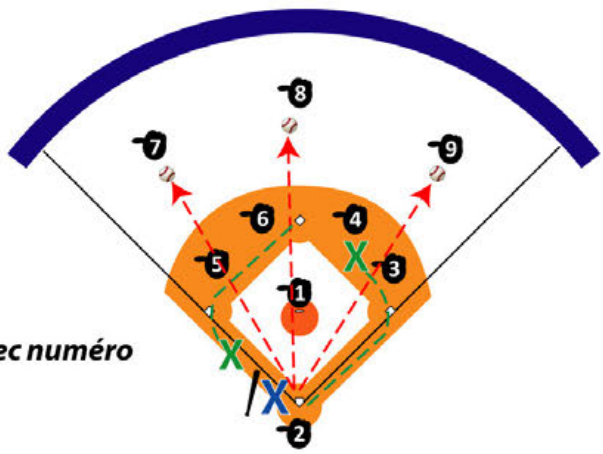
Voltigeur: Ramener la balle rapidement et viser la poitrine du relayeur.
Relayeur: Lever les bras et demander la balle au voltigeur.
Relayeur: Faire un pivot du côté du gant. Le joueur de position vers qui la balle est dirigée doit guider le relayeur de manière à le positionner en ligne droite avec le but où le relayeur devra lancer la balle. Dans ce cas, le joueur utilisera le mot «Droite, Gauche, Avant et Arrière». Le relayeur fera un pas dans la direction mentionnée par nombre de fois qu'il entend le mot.
Lanceur : Il doit se diriger derrière la ligne du relais.

VOIR ANNEXE POUR CONNAÎTRE LES DIFFÉRENTS DÉPLACEMENTS.

D - E



F



2 : *joueurs avec numéro de position*

X : *coureurs*

/X : *entraîneur*

***Pas de coureur sur les buts.**

***Frappeur-coureur situé au marbre, se dirigeant vers le 1er but**

MISE EN PLACE ET PAUSE EAU - 3 MINUTES

Édition Baseball Québec 2012 - Tous droits réservés ©

ATELIER OFFENSIF - 30 minutes
(suite à la page suivante)

FRAPPER - ATTRAPER

OBJECTIFS: Offrir l'opportunité aux joueurs de se concentrer sur des éléments techniques tout en frappant des balles provenant d'un lanceur.*

HABILETÉ: Frapper la balle provenant d'un lanceur.

ÉQUIPEMENT: Bâtons (2), casques, (4), écran protecteur (1) et balles.

ORGANISATION:

Trois groupes de quatre joueurs sont formés à l'intérieur de l'équipe et sont répartis de la façon suivante :

Premier groupe : Deux joueurs au bâton, deux joueurs au premier but. Lorsque les deux joueurs au bâton ont complété leur séquence, ils prennent la place des coureurs sur les sentiers. Lorsque les quatre joueurs ont frappé, une rotation a lieu entre les différents groupes. Ces quatre joueurs se dirigent alors vers le champ extérieur pour récupérer les balles.

Deuxième groupe : Les quatre joueurs sont positionnés au champ extérieur et ils participent à une activité de frappe. Lorsque l'entraîneur annonce le moment de faire la rotation, ils se dirigent vers la frappe avec le lanceur.

Troisième groupe : Trois joueurs récupèrent les balles, un joueur dépose les balles dans un sceau. * Lorsque l'entraîneur signalera la rotation, ils se dirigent vers les deux ateliers de frappe dans le champ extérieur.

VARIANTES:

i)	L'entraîneur lance la balle par en-dessous.
ii)	L'entraîneur peut soustraire des points (50) pour une balle échappée.
iii)	Lancer sept balles de couleur. Les joueurs doivent mentionner la couleur de la balle sans frapper la balle.

POINTS CLÉS:

1) Tous les frappeurs et coureurs portent un casque.
2) L'entraîneur lance des prises.
3) Le frappeur s'élance sur des prises.
4) L'ensemble des points techniques vus dans le programme.

500

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

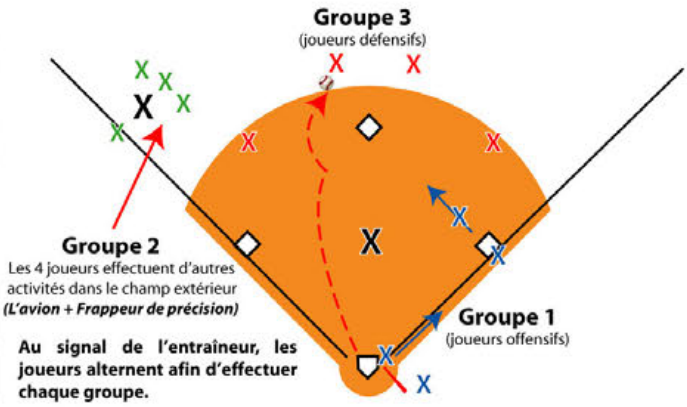
Groupe 1: Trois rondes de sept contacts pour chacun des frappeurs. Lors du dernier contact, le frappeur court vers le premier but.

Groupe 2: Les joueurs effectuent les activités "Chargez !" et "Pratique Wiffle" (voir prochains exercices)

Groupe 3: L'objectif des les joueurs en défensive est de cumuler le plus de points possibles. Le joueur en défensive accumule un certain nombre de points selon le calcul suivant :

- il attrape un ballon : **100 points**
- il attrape un roulant : **25 points**
- il attrape une balle qui fait un bond : **50 points**

Le ou les joueurs (déterminés par l'entraîneur) qui auront accumulé le plus de points mériteront une ronde supplémentaire au bâton.



Au signal de l'entraîneur, les joueurs alternent afin d'effectuer chaque groupe.

CLÉS DU SUCCÈS:

- Les coureurs sur les buts réagissent à une balle frappée sur deux.
- L'entraîneur est situé entre 30 et 45 pieds du frappeur et s'assure de lancer des prises.
- Pour les ateliers de frappe dans le champ extérieur, l'entraîneur s'assure de la sécurité des joueurs.

FRAPPER

OBJECTIF: Amener le bouchon du bâton en premier vers la zone de contact.

HABILETÉ: Permettre au joueur de pratiquer son élan.

ORGANISATION:

Les joueurs forment une demi-lune devant l'entraîneur. Les joueurs ont tous un bâton dans leurs mains. Il faut s'assurer d'avoir un espace suffisant.



VARIANTE:

i)	L'entraîneur peut demander aux joueurs de le faire un par un, afin de bien observer chacun des joueurs.

POINTS CLÉS:

1) Lors de l'exécution de la deuxième commande, s'assurer que les mains du frappeur ne se dirigent pas à l'extérieur de son corps.
2) S'assurer de respecter les points clés vus dans Bon Départ.
3) Les mains se dirigent vers le point de contact.
4) Le bouchon du bâton est la première chose qui arrive dans la zone des prises.
5) Le coude avant demeure fléchi à 90 degrés jusqu'au contact.
6) Les yeux suivent la balle jusqu'au point de contact.

L'AVION

ÉQUIPEMENT: Bâtons (6) et marbres (6).

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

A Les joueurs sont à genoux, en demi-lune devant l'entraîneur. Ce dernier explique les trois étapes suivantes:
- **Première étape:** Les joueurs se positionnent en répondant adéquatement aux questions du jeu Bon Départ;
- **Deuxième étape:** Les joueurs débutent l'élan et arrêtent au point de contact;
- **Troisième phase:** Les joueurs terminent leur élan.

B Les joueurs exécutent les commandes de l'entraîneur.

C Les joueurs font dix élans en arrêtant trois secondes au point de contact, ceci sans les commandes de l'entraîneur.



Édition Baseball Québec 2012 - Tous droits réservés ©

ATELIER OFFENSIF - 30 minutes
(suite de la page précédente)

FRAPPER

OBJECTIF: Frapper la balle entre deux cônes.

HABILETÉ: Frapper la balle.

ORGANISATION: Un entraîneur est placé de 20 à 40 pieds en face du joueur. L'entraîneur lance la balle en ayant un genou au sol. Le joueur frappe la balle.



4 cônes sont nécessaires pour cet exercice. Le cône #1 et le cône #2 sont placés à gauche, séparés par une distance de 15 pieds. Le cône #3 et le cône #4 sont placés à droite, séparés par une distance de 15 pieds.

VARIANTES:

i)	Lancer des "Incrediball".
ii)	Utiliser un lance-balles.
iii)	Utiliser un T-ball.
iv)	Utiliser le Toss en 45"

POINT CLÉ:

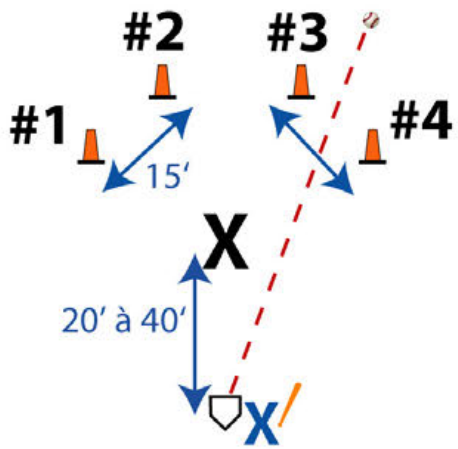
Le joueur doit maintenir la même mécanique d'un élan à l'autre.

FRAPPEUR DE PRÉCISION

ÉQUIPEMENT: Cônes (4) et balles.

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

B Demander aux joueurs de réussir à passer la balle à travers les cônes trois fois de chaque côté. Chaque joueur a 10 essais.



MISE EN PLACE ET PAUSE EAU - 3 MINUTES

DÉFI - 10 minutes

DÉFI

OBJECTIFS: Donner l'occasion aux joueurs de frapper, lancer et courir dans une petite compétition amicale, tout en introduisant la notion de retrait. Cette activité permettra aussi de faire vivre des situations de jeux dans le cadre d'une pratique.

HABILETÉS: Frapper, attraper, relayer, courir.

ÉQUIPEMENT: Bâton (1), balle (1), buts (3), marbre (1), casques protecteurs (4) et T-ball (1).

ORGANISATION:

OPTION 1: Deux équipes de 6, les joueurs prennent une position en défensive et doivent changer à chaque frappeur.
OPTION 2: Trois équipes de 4, deux groupes prennent place en défensive.

*****Pour les équipes formées de 4 joueurs, une rotation des équipes a lieu lorsque les équipes en défensive ont fait trois retraits. Dans le cas du six contre six, une rotation a lieu une fois que les 6 frappeurs ont frappé.***

**** Pour ce défi, ne pas utiliser de receveur en défensive.***

VARIANTES:

i)	La distance entre le but et le frappeur.
ii)	La balle utilisée (tennis, wiffle, Ez heat, incrediball, baseball).
iii)	Utiliser un T-ball, un lance-balles ou un parent-lanceur.
iv)	Utiliser un joueur comme lanceur et un adulte comme receveur.

POINTS CLÉS: Mentionner les points soulevés durant la pratique.

DÉFI #2

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

C

- Un frappeur à la fois frappe la balle.
- Après avoir frappé la balle, le frappeur se dirige vers le 1er but (si la situation le permet, il poursuit sa course).
- Les joueurs défensifs (pas de receveur) essaient d'effectuer un retrait.
- Les joueurs doivent attraper la balle et réagir en fonction de la situation de jeu.
- L'équipe en défensive doit réaliser 3 retraits.

Les retraits s'effectuent en fonction des coureurs



CONCLUSION - RETOUR SUR LA SÉANCE - (6 MINUTES)

Édition Baseball Québec 2012 - Tous droits réservés ©

STRUCTURE DE LA PRATIQUE:

* L'organisation de la pratique est basée sur une équipe composée de 12 joueurs. La quantité d'équipement nécessaire doit être ajustée si le nombre de joueurs est différent.

Durée totale: 1h45

Équipement nécessaire:

Balles de baseball (1 par joueur), différents types de balles (tennis, «wiffle», incrediball), bâtons (12), bâtons en plastique (2), buts (6), T-ball (2), marbres (6), casques protecteurs (4), cônes (4), cibles (1), écrans protecteurs (2) et feuille "vision" (1).

ÉCHAUFFEMENT

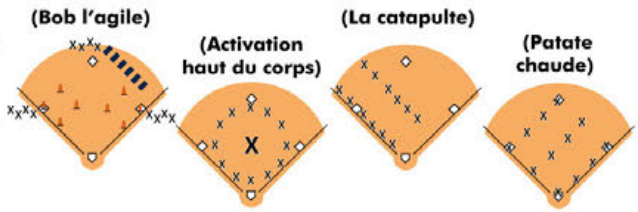
A — **20 minutes** *(tous les joueurs sont ensemble)*

Activités:

- Bob l'agile **5 minutes**
- Activation haut du corps **5 minutes**
- La catapulte + Patate chaude **10 minutes**

Organisation:

Utiliser l'avant-champ si possible. Sinon, les exercices peuvent se faire au champ-droit ou au champ-gauche.



Mise en place et pause eau (3 minutes)

ATELIERS DÉFENSIFS (2)

B — **15 minutes** *(ateliers rotatifs)*

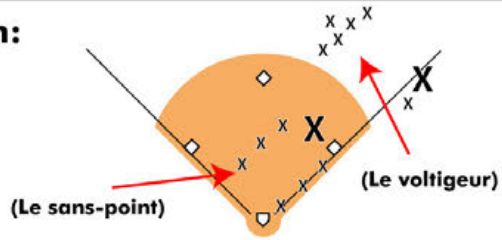
* Les entraîneurs demeurent à leur atelier respectif. Les joueurs effectuent la rotation.

Activités:

Le sans-point **7 minutes** ⇄ Le voltigeur **7 minutes**

Organisation:

Diviser les joueurs en différents groupes pour réaliser l'exercice.



DÉFENSIVE D'ÉQUIPE

C — **15 minutes** *(tous les joueurs sont ensemble)*

Activité:

- Situations défensives #3

Organisation:

(Situations défensives)
Les joueurs prennent place sur le terrain à une position défensive.



Mise en place et pause eau (3 minutes)

ATELIERS OFFENSIFS (2)

D — **20 minutes** *(ateliers rotatifs)*

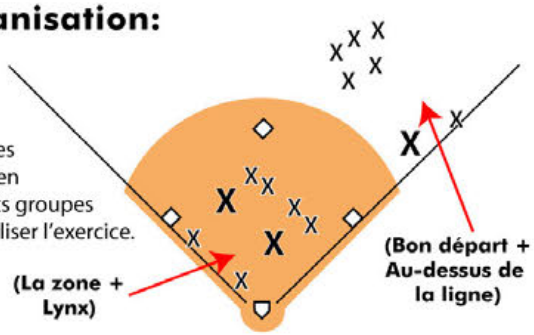
* Les entraîneurs demeurent à leur atelier respectif. Les joueurs effectuent la rotation.

Activités:

La zone + Lynx **10 minutes** ⇄ Bon départ + Au-dessus de la ligne **10 minutes**

Organisation:

Diviser les joueurs en différents groupes pour réaliser l'exercice.



Mise en place et pause eau (3 minutes)

DÉFI

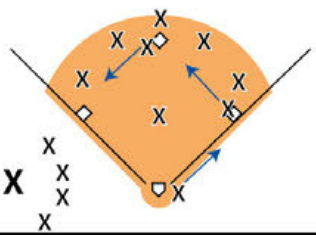
E — **20 minutes** *(tous les joueurs sont ensemble)*

Activités:

- Le ventilateur + Défi #2 **20 minutes**

Organisation:

(Défi #2)
Former deux équipes de 6 joueurs ou trois équipes de 4 joueurs.



CONCLUSION ET RETOUR SUR LA SÉANCE: **6 minutes**

Édition Baseball Québec 2012 - Tous droits réservés ©

ÉCHAUFFEMENT - 5 minutes

ACTIVATION

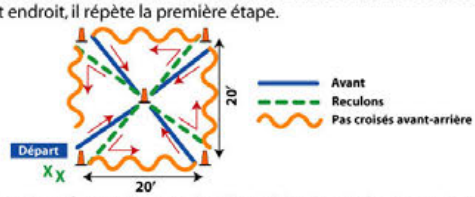
OBJECTIFS: Améliorer l'agileté et l'équilibre dynamique du joueur.

HABILETÉ: Agileté.

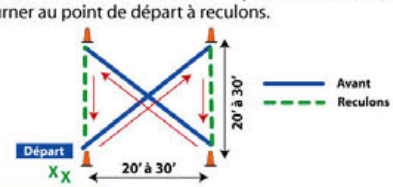
ORGANISATION: Les joueurs sont en paires à chacune des stations. Chaque station doit être effectuée à deux reprises. Chacune des progressions représente une station. Le nombre de station variera selon le nombre de joueurs présents pour l'atelier.

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

A Quatre cônes forment un carré. Vingt pieds séparent chacun de ces cônes. Un cinquième cône est situé au milieu du carré. Le joueur choisit un des quatre cônes formant le carré comme point de départ. De cet endroit, il se dirige le plus rapidement possible vers le cône situé au centre, puis il revient au cône de départ à reculons, toujours le plus rapidement possible. Par la suite, il se dirige vers le cône suivant formant le carré en utilisant le croisé avant-arrière (carioca). À partir de cet endroit, il répète la première étape.



B Quatre cônes forment un carré. Vingt à trente pieds séparent chacun de ces cônes. Le joueur choisit un des quatre cônes comme point de départ. De cet endroit, il se dirige à toute vitesse vers le cône situé en diagonale. Une fois arrivé à ce cône, il se dirige de reculons vers le cône derrière lui. Rendu à ce troisième cône, il fonce à toute vitesse vers le quatrième cône situé en diagonale avant de retourner au point de départ à reculons.



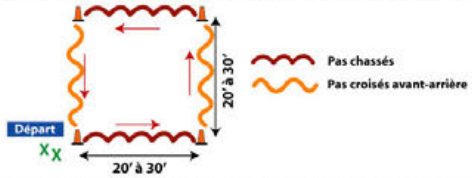
POINTS CLÉS:

1) Les jambes du joueur sont sous son corps.
2) Le regard du joueur est dirigé vers l'avant.

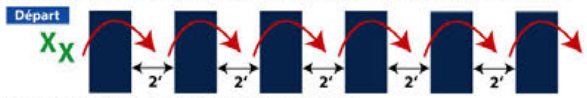
BOB L'AGILE

ÉQUIPEMENT: Cônes (16) et matelas (6) ou cordes (6).

C Quatre cônes forment un carré. Vingt à trente pieds séparent chacun de ces cônes. Le joueur choisit un des quatre cônes comme point de départ. De cet endroit, il se dirige à toute vitesse vers le second cône en utilisant des pas chassés. De ce cône, il se dirige vers un troisième cône en utilisant des pas croisés avant et arrière (carioca). Il se dirige ensuite vers le quatrième cône en utilisant des pas chassés et retourne finalement vers le cône de départ en utilisant des pas croisés avant et arrière (carioca).



D Six matelas ou six cordes sont placés au sol, parallèlement l'un à l'autre. Deux pieds séparent chacun de ces matelas ou cordes. Le joueur doit progresser vers l'avant, en sautant par dessus les matelas ou cordes et ce, le plus rapidement possible.



E Trois cônes forment un triangle. Une distance de deux pieds sépare chacun des cônes. Le joueur choisit le cône du milieu comme point de départ. En équilibre sur une jambe, il tente de toucher, avec la main du côté opposé à la jambe utilisée, au cône situé à sa gauche puis il revient à l'équilibre au centre avant de se diriger au cône à droite. Ensuite le joueur effectue le même exercice sur l'autre jambe. Durant l'exercice qu'une seule jambe touche au sol.



VARIANTES:

i)	Lors de l'exécution de pas chassés, l'entraîneur peut rouler des balles aux joueurs.
ii)	L'entraîneur peut donner une contrainte de temps au lieu d'un nombre de répétitions.

Débutant	●	Faire les exercices A-B-C
Intermédiaire	■	Faire l'exercice D
Avancé	◆	Faire l'exercices E

ÉCHAUFFEMENT - 5 minutes

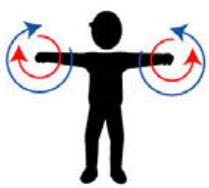
ÉCHAUFFEMENT ARTICULAIRE

OBJECTIF: Activer les muscles de la région de l'épaule.

HABILETÉS: Échauffement de l'épaule et du haut du corps.

ORGANISATION: Former un grand cercle, les joueurs sont à un bras de distance de leurs coéquipiers. Les joueurs ont les bras à la hauteur de leurs épaules. L'entraîneur est au centre du cercle et effectue avec les joueurs les séries décrites à droite.

ÉQUIPEMENT: Aucun



POINTS CLÉS:

1) Les bras sont tendus à la hauteur des épaules.
2) Les genoux sont légèrement fléchis.

ACTIVATION - HAUT DU CORPS

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

6 ronds, vers l'avant, autour d'une balle de golf imaginaire.
6 ronds, vers l'avant, autour d'une balle de baseball imaginaire.
6 ronds, vers l'avant, autour d'un ballon de basketball imaginaire.
6 ronds, vers l'avant, autour d'un ballon de plage imaginaire.
6 ronds, vers l'avant, autour d'un pneu de camion imaginaire.

pause de 15-20 secondes

6 ronds, vers l'arrière, autour d'une balle de golf imaginaire.
6 ronds, vers l'arrière, autour d'une balle de baseball imaginaire.
6 ronds, vers l'arrière, autour d'un ballon de basketball imaginaire.
6 ronds, vers l'arrière, autour d'un ballon de plage imaginaire.
6 ronds, vers l'arrière, autour d'un pneu de camion imaginaire.

VARIANTES:

i)	Faire la séquence 2 fois
ii)	Faire la séquence 4 fois
iii)	Faire la séquence 5 fois

ÉCHAUFFEMENT - 10 minutes (suite à la page suivante)

LANCER - ATTRAPER

OBJECTIF: Favoriser une bonne action du bras chez les joueurs.

HABILETÉ: Technique de lancers.

ORGANISATION: En groupe de 2, les joueurs se lancent la balle en utilisant la bonne action du bras.

ÉQUIPEMENT: 1 balle par participant (12)

VARIANTES:

i)	Le type de balles.
ii)	Faire lancer le joueur avec un parent.

LA CATAPULTE *(suite à la page suivante)*

POINTS CLÉS:

Pour la première commande:
1) Mains ensemble à la hauteur de la poitrine.

Pour la deuxième commande:
1) Lors de la séparation des mains, les pouces se dirigent vers le bas (roue de bicycle).
2) Les épaules font une ligne droite vers le partenaire.
3) Les coudes sont à la hauteur des épaules avant le lancer.
4) Le pouce sur la balle est orienté vers l'arrière.
5) Le gant ou l'avant-bras est orienté vers le partenaire.

Troisième commande:
1) Le pied du gant se dirige vers le partenaire.
2) La tête se dirige vers le partenaire et la main qui lance la balle termine derrière la cuisse du côté opposé.
3) La jambe arrière vient rejoindre ou dépasser la jambe du gant.



Édition Baseball Québec 2012 - Tous droits réservés ©

ÉCHAUFFEMENT - 10 minutes
(suite de la page précédente)

LANCER - ATTRAPER

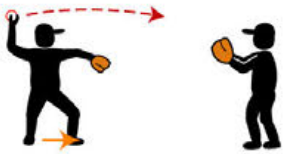
DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

C Les joueurs ont un genou au sol (genou du bras lanceur). Ils lancent la balle à leur partenaire.



LA CATAPULTE *(suite de la page précédente)*

D Debout avec le pied du gant en avant, ils lancent la balle à leur partenaire.



LANCER - ATTRAPER

OBJECTIFS: Introduire la notion de relais et de relayeur.

HABILETÉS: Lancer et attraper la balle.

ORGANISATION: 1 à 4 équipes de 3. Faire la rotation des joueurs à toutes les 3 positions, de sorte que chacun ait la chance d'être au centre pour agir comme relayeur.

VARIANTES:

i) Varier la distance entre les joueurs, selon le niveau de ces derniers.

POINTS CLÉS:

1) Voir les points clés de la menotte et de la catapulte.
2) Le joueur au centre (pivot) tourne du côté du gant.
3) Le joueur au centre lève les bras pour être une cible facile à identifier.

PATATE CHAUDE

ÉQUIPEMENT: Balles (1 par 3 joueurs)

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

B En groupe de 3, la balle est relayée de 1 à 2 à 3 et l'inverse au retour. Il faut y aller lentement au début afin de se concentrer sur le pivot au centre.



MISE EN PLACE ET PAUSE EAU - 3 MINUTES

ATELIER OFFENSIF - 15 minutes
(suite à la page suivante)

RECEVEUR

OBJECTIF: Enseigner les bases du positionnement chez le receveur sur un jeu au marbre.

HABILETÉS:

1) Attraper la balle et se positionner à titre de receveur sur un jeu au marbre.
2) Garder devant soi une balle qui touche au sol.

ORGANISATION: Pour la première progression, les joueurs forment une demi-lune devant l'entraîneur. Par la suite, ils formeront des équipe de deux ou de trois, selon la progression.

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

A Les joueurs sont positionnés en demi-lune devant l'entraîneur. Celui-ci explique les points clés reliés au jeu forcé au marbre.

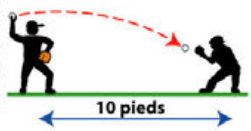
POINTS CLÉS:

1) Le joueur se positionne devant le marbre, dans le jeu.
2) Il attrape la balle.
3) En attrapant la balle, il dirige le pied du gant vers la ligne du troisième but.
4) Il dépose le genou du bras lanceur sur le sol.

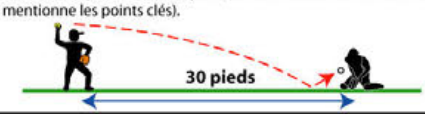
LE SANS-POINT

ÉQUIPEMENT: Équipements de receveur (3) (masque, jambières, plastron, gant de receveur) et marbres (3).

B Cette progression doit avoir lieu dans le champ extérieur. L'entraîneur se positionne à dix pieds devant deux, trois ou quatre joueurs. Les joueurs sont debout devant un marbre (sans équipement). Les joueurs suivent les directives de l'entraîneur. Lorsque l'entraîneur lance une balle au joueur, chaque joueur simule de toucher au coureur avec la balle dans son gant. L'entraîneur laisse la chance aux receveurs de se repositionner.



C Deux par deux, les jeunes joueurs se positionnent à 30 pieds de distance. L'un d'entre eux agit à titre de receveur. Le deuxième joueur lance cinq balles qui font un bond ou non vers le receveur. Le receveur simule de toucher au coureur avec la balle dans son gant. Ensuite, ils échangent les rôles. (Le joueur qui agit à titre de receveur porte l'équipement de receveur). Lorsque les joueurs sont positionnés en paires, l'entraîneur leur demande d'imiter ses gestes (l'entraîneur mentionne les points clés).



DÉFENSIVE

OBJECTIFS: Le joueur sera en mesure de d'attraper la balle et de la lancer vers une cible ou un coéquipier.

HABILETÉS:

- Bonne utilisation et positionnement du gant pour l'attrapé du ballon.
- Bonne utilisation des jambes lors du lancer.
- Bon positionnement du corps lors de l'attrapé d'un roulant.

ORGANISATION: Les joueurs sont divisés en équipes de 2 à 4 avec un entraîneur.

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

A Les joueurs sont à genoux en demi-lune devant l'entraîneur. Ce dernier explique les quatre étapes suivantes:

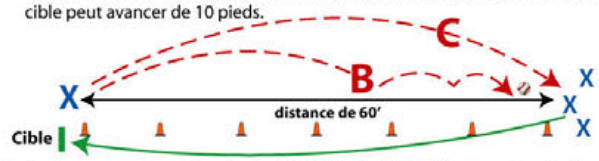
1) Position d'attente
2) La position du corps et du gant à l'attrapé lors d'un ballon et d'un roulant.
3) L'importance de garder la balle dans son champ de vision.
4) Positionner son corps derrière la balle.

B Les joueurs sont positionnés à 60 pieds de l'entraîneur. Des cônes sont placés sur le sol à tous les 10 pieds les séparant de l'entraîneur. L'entraîneur lancera des balles au sol aux joueurs situés à 60 pieds. Le joueur qui attrape la balle et qui atteint la cible peut avancer de 10 pieds.

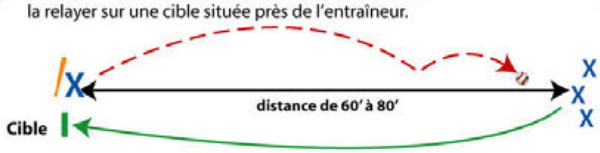
LE VOLTIGEUR *(suite à la page suivante)*

ÉQUIPEMENT: Balles de différents types et cible (1).

C Les joueurs sont positionnés à 60 pieds de l'entraîneur. Des cônes sont placés sur le sol à tous les 10 pieds les séparant de l'entraîneur. L'entraîneur lancera des ballons aux joueurs situés à 60 pieds. Le joueur qui attrape la balle et qui atteint la cible peut avancer de 10 pieds.



D Les joueurs sont positionnés de 60 à 80 pieds de l'entraîneur, ce dernier frappe des balles (ballons ou roulants), les joueurs doivent attraper les balles avec leur gant et la relayer sur une cible située près de l'entraîneur.



Édition Baseball Québec 2012 - Tous droits réservés ©

ATELIER DÉFENSIF - 15 minutes
(suite de la page précédente)

LANCER - ATTRAPER

VARIANTES:

i)	Lancer des ballons.
ii)	Les balles sont dirigés à gauche et à droite du joueur
iii)	Les balles sont dirigés en avant et en arrière du joueur
iv)	Positionner les joueurs plus près de l'entraîneur et lancer des balles qui font des bonds près d'eux.
v)	Frapper des balles aux joueurs.
vi)	Varier les balles utilisées.
vii)	Mentionner à vos joueurs un nombre de succès consécutifs à atteindre ou compter leurs réussites afin de les surpasser lors d'autres essais.
viii)	L'entraîneur peut utiliser un joueur comme cible ou encore fixer un cerceau sur une clôture à l'option.

Débutant	●	Faire les exercices A -B -C
Intermédiaire	■	Faire les exercices A -B -C
Avancé	◆	Faire les exercices A -B -C - D

LE VOLTIGEUR *(suite de la page précédente)*

POINTS CLÉS:



Position de départ :
1) Le poids est sur la plante des pieds.
2) Les genoux sont légèrement fléchis.
3) Les deux mains sont à la hauteur de la taille.

Pour l'attrapé du ballon *(avec possibilité de lancer sur les buts):*
1) Le pied du gant sera en avant.
2) On ne place pas le gant trop vite dans les airs.
3) Le gant sera au dessus du front.
4) L'autre main est proche du gant.
5) Utiliser le pas sauté pour lancer la balle.

Lors de l'attrapé d'un roulant (avec possibilité de lancer sur les buts)
1) Attraper la balle avec le pied du gant en avant
2) Attraper la balle légèrement à l'intérieur du pied
3) Utiliser le pas sauté pour lancer la balle.

Lors de l'attrapé d'un roulant (sans possibilité de lancer sur les buts)
1) Attraper la balle comme un joueur d'avant-champ
2) Utiliser le pas chassé pour lancer la balle.

Lors des déplacements :
1) Le joueur ne tourne pas le dos au frappeur.
2) Suivre la balle jusque dans ton gant.

Lors de l'attrapé d'un roulant : (avec possibilité de lancer sur les buts)
1) Attraper la balle avec le pied du gant en avant
2) Attraper la balle légèrement à l'intérieur du pied
3) Utiliser le pas sauté pour lancer la balle.

Lors de l'attrapé d'un roulant : (sans possibilité de lancer sur les buts)
1) Attraper la balle comme un joueur d'avant-champ
2) Utiliser le pas chassé pour lancer la balle.

Lors des déplacements :
1) Le joueur ne tourne pas le dos au frappeur.
2) Suivre la balle jusque dans ton gant.



DÉFENSIVE D'ÉQUIPE - 15 minutes

DÉFENSIVE D'ÉQUIPE

OBJECTIF: Ramener la balle dans l'avant-champ.

HABILETÉS: Se déplacer, lancer et attraper.

ORGANISATION: Les joueurs prendront place sur le terrain à une position défensive.

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

D L'entraîneur situé au monticule lance des balles aux voltigeurs. Les joueurs défensifs effectuent les déplacements et les relais.

E L'entraîneur situé au monticule frappe des balles aux voltigeurs. Les joueurs défensifs effectuent les déplacements et les relais.

F Neuf joueurs prennent des positions défensives alors que deux ou trois autres joueurs agissent à titre de coureurs. L'entraîneur situé au marbre frappe des balles aux voltigeurs. Les joueurs défensifs effectuent les déplacements et les relais selon la situation. Lorsque la balle est frappée, le joueur-coureur se dirige vers le premier but.

G Neuf joueurs prennent des positions défensives alors que deux ou trois autres joueurs agissent à titre de coureurs au premier but. L'entraîneur situé au marbre frappe des balles aux voltigeurs. Les joueurs défensifs effectuent les déplacements et les relais selon la situation. Lorsque la balle est frappée, le joueur-coureur se dirige vers le deuxième but.

VARIANTES:

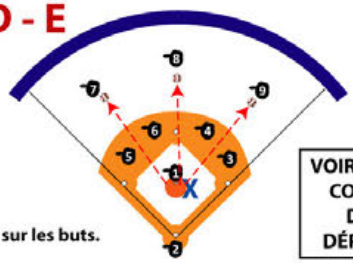
i)	L'entraîneur peut utiliser des balles de tennis.

Débutant	●	Faire les situations D - E
Intermédiaire	■	Faire les situations D - F
Avancé	◆	Faire les situations D - G

SITUATIONS DÉFENSIVES #3

ÉQUIPEMENT: Balle (1) et bâton (1).

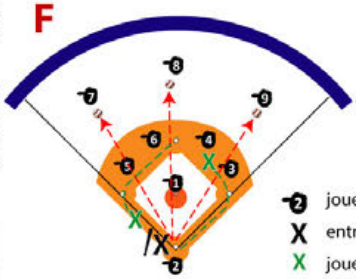
D - E



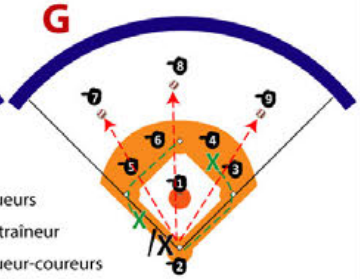
*Pas de coureur sur les buts.

VOIR ANNEXE POUR CONNAÎTRE LES DIFFÉRENTS DÉPLACEMENTS.

F



G



2 joueurs
X entraîneur
X joueur-coureurs

*Frappeur-coureur situé au marbre, se dirigeant vers le 1er but

*Coureur situé au 1er but, se dirigeant vers le 2e but

MISE EN PLACE ET PAUSE EAU - 3 MINUTES

ATELIER OFFENSIF - 10 minutes
(suite de à la page suivante)

CONNAISSANCES GÉNÉRALES

OBJECTIF: Le joueur pourra déterminer sa zone des prises.

HABILETÉ: Connaissances générales.

ORGANISATION: Les joueurs font face à l'entraîneur. Ils sont assis au sol.

ÉQUIPEMENT: Marbre (1) et bâton (1).

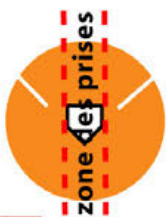
DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

B L'entraîneur explique les points clés de la zone des prises.

VARIANTE:

i)	Expliquer à ses camarades.

LA ZONE





POINTS CLÉS:

1) ***Haut de la zone des prises:*** Mi-chemin entre le haut des épaules et la ceinture.
2) ***Bas de la zone des prises:*** Sous la rotule du genou.
3) ***Largeur de la zone:*** Largeur du marbre.

Édition Baseball Québec 2012 - Tous droits réservés ©

ATELIER OFFENSIF - 10 minutes (suite de la page précédente)

FRAPPER

OBJECTIF: Donner l'occasion aux joueurs de repérer la balle rapidement.

HABILETÉ: Coordination oeil-main.

ORGANISATION: Les joueurs peuvent réaliser cet exercice en paires ou en groupes de trois (l'entraîneur peut lancer les balles). Le partenaire ou l'entraîneur se place à 15 ou 20 pieds devant le frappeur avec un genou un sol, il lance la balle par-dessus au joueur qui frappe la balle dans l'écran protecteur ou dans l'espace libre.

À la suite de sept à dix élans de qualité, effectuer une rotation.

VARIANTES:

i)	Les balles peuvent être frappées vers un espace libre
ii)	Utiliser des marqueurs pour connaître la distance parcourue par la balle

POINTS CLÉS: Selon les points techniques vus précédemment.

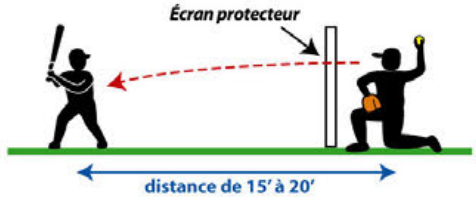
LYNX

ÉQUIPEMENT: Balles "Wiffle", balles de couleur, bâtons (4), casques (4) et marbres (4).

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

A Lancer des balles «Wiffle» de couleur.* Les joueurs doivent mentionner la couleur de la balle dès qu'il la reconnaisse.

**** Remarque : Si vous n'avez pas de balles de couleur, identifiez les balles «Wiffles» par trois petits X de couleur.***



Pour la sécurité de cet exercice, demander à la personne qui lance les balles de se protéger à la suite d'un lancer.

ATELIER OFFENSIF - 10 minutes

FRAPPER

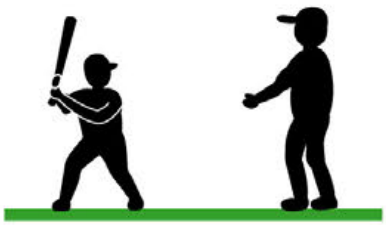
OBJECTIF: Lorsque le joueur arrive dans le rectangle du frappeur, il doit passer à travers la liste de vérification.

HABILETÉ: Positionnement au bâton.

DESCRIPTION:

Lors d'une présence au bâton ou d'un atelier, le joueur se pose les questions suivantes afin de s'assurer de bien se placer lorsqu'il se prépare à frapper.

Au cours d'une pratique, l'entraîneur pose des questions aux joueurs lorsqu'ils se présentent devant lui pour frapper. Il demande aux joueurs de se poser ces mêmes questions à chaque présence au bâton.



BON DÉPART

ÉQUIPEMENT: Bâtons (6) et marbres (6).

QUESTIONS:

1) Est-ce que mes pieds sont bien placés?
2) Est-ce que mes jambes sont légèrement fléchies?
3) Est-ce que mes mains sont à la bonne place?
4) Est-ce que le bâton est trop loin en avant de moi?
5) Est-ce que le bâton pointe vers l'arrière?
6) Est-ce que je suis trop près du marbre?

VARIANTES:

i) Regrouper tous les joueurs en ligne avec un bâton et un marbre. Demander aux joueurs de poser les questions à voix haute et de se positionner adéquatement.

POINTS CLÉS:

A) 1 - Pieds plus larges que les épaules.
   2 - Les talons font une ligne droite en direction du lanceur.
B) Jambes légèrement fléchies.
C) Mains à la hauteur des épaules.
D) Coudes fléchis à 90 degrés.
E) Le bâton à un angle d'environ 45 degrés*.
F) Avec la main haute sur le bâton, je touche au coin avant du marbre.
G) Les épaules restent en ligne droite vers le lanceur.

** Donner l'image à vos joueurs de tenir un verre de lait devant leur bouche sans le renverser.*

OFFENSIVE

OBJECTIF: Le joueur sera en mesure d'accumuler des points grâce à la balle frappée.

HABILETÉ: Frapper la balle.

ÉQUIPEMENT: Balles (2), bâtons (2), casques (2) et cônes (8).

ORGANISATION: 8 cônes forment un corridor d'une largeur de 30-50 pieds et d'une longueur de 30-100 pieds. Sur la longueur, les cônes sont séparés de 10-25 pieds. Le marbre est situé au milieu des deux cônes qui forment la ligne imaginaire de départ.

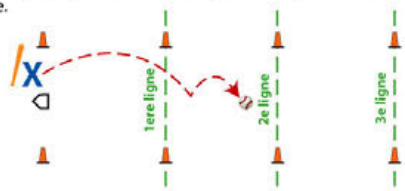


POINT CLÉ: 1) Selon l'activité jumelée.

AU-DESSUS DE LA LIGNE

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

- Les frappeurs frappent à partir d'un T-ball ou provenant d'un toss en 45.
- Le frappeur essaie de frapper la balle dans les airs au-dessus des lignes 1, 2 ou 3.
- Chaque frappeur a 3 essais avant de laisser la chance à un autre.
- Lorsque la balle franchit la première ligne, le joueur marque un point. Si la balle franchit la deuxième ligne, le joueur marque 2 points et 3 points si elle va au-delà de la troisième ligne.



VARIANTES:

i)	Le type de balles utilisées.
ii)	Le type de bâtons utilisés.
iii)	Utiliser un lance-balles.
iv)	Utiliser un parent-lanceur.

Édition Baseball Québec 2012 - Tous droits réservés ©

DÉFI - 20 minutes

MISE EN PLACE ET PAUSE EAU - 3 MINUTES

FRAPPER

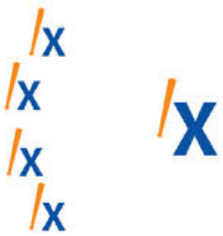
OBJECTIF: Cet exercice permettra au joueur de pratiquer son élan en s'appliquant sur les points techniques sans avoir à se soucier de frapper un objet.

HABILETÉ: Frapper la balle.

ÉQUIPEMENT: Casques (5), bâtons (5) et marbres (5).

ORGANISATION:

Les joueurs forment une demi-lune devant l'entraîneur. Les joueurs ont tous un bâton dans leurs mains. Il faut s'assurer d'avoir un espace suffisant.



LE VENTILATEUR

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

A L'entraîneur mentionne l'importance de bien se préparer dans le cercle d'attente.

B Les joueurs exécutent leurs élans en regardant le lanceur.

C Le frappeur qui attend son tour avant d'aller à la pratique au bâton prend 5 à 10 élans dans le vide.

POINTS CLÉS:

1) S'assurer de respecter les points clés vus dans l'activité "Monsieur Milieu".
2) Le bouchon du bâton se présente en premier.
3) Le bras avant reste fléchi.
4) Lors de l'élan, le nombril se dirige vers le lanceur.
5) Au contact, la main basse est fermée vers le haut et la main supérieure est fermée vers le bas.
6) À la fin de l'élan, les orteils du pied arrière pointe vers le lanceur.
7) Dans le cercle d'attente, le joueur exécute des élans en suivant le rythme du lanceur.

DÉFI

OBJECTIFS: Donner l'occasion aux joueurs de frapper, lancer et courir dans une petite compétition amicale, tout en introduisant la notion de retrait. Cette activité permettra aussi de faire vivre des situations de jeux dans le cadre d'une pratique.

HABILETÉS: Frapper, attraper, relayer, courir.

ÉQUIPEMENT: Bâton (1), balle (1), buts (3), marbre (1), casques protecteurs (4) et T-ball (1).

ORGANISATION:

OPTION 1: Deux équipes de 6, les joueurs prennent une position en défensive et doivent changer à chaque frappeur.
OPTION 2: Trois équipes de 4, deux groupes prennent place en défensive.

*****Pour les équipes formées de 4 joueurs, une rotation des équipes a lieu lorsque les équipes en défensive ont fait trois retraits. Dans le cas du six contre six, une rotation a lieu une fois que les 6 frappeurs ont frappé.***

**** Pour ce défi, ne pas utiliser de receveur en défensive.***

DÉFI #2

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

C

- Un frappeur à la fois frappe la balle.
- Après avoir frappé la balle, le frappeur se dirige vers le 1er but (si la situation le permet, il poursuit sa course).
- Les joueurs défensifs (pas de receveur) essaient d'effectuer un retrait.
- Les joueurs doivent attraper la balle et réagir en fonction de la situation de jeu.
- L'équipe en défensive doit réaliser 3 retraits.

Les retraits s'effectuent en fonction des coureurs



VARIANTES:

i)	La distance entre le but et le frappeur.
ii)	La balle utilisée (tennis, wiffle, Ez heat, incrediball, baseball).
iii)	Utiliser un T-ball, un lance-balles ou un parent-lanceur.
iv)	Utiliser un joueur comme lanceur et un adulte comme receveur.

POINTS CLÉS: Mentionner les points soulevés durant la pratique.

CONCLUSION - RETOUR SUR LA SÉANCE - (6 MINUTES)

Édition Baseball Québec 2012 - Tous droits réservés ©

STRUCTURE DE LA PRATIQUE:

* L'organisation de la pratique est basée sur une équipe composée de 12 joueurs. La quantité d'équipement nécessaire doit être ajustée si le nombre de joueurs est différent.

Durée totale: 1h45

Équipement nécessaire:

Balles de baseball (1 par joueur), différents types de balles (tennis, «wiffle», incrediball), bâtons (6), raquette de tennis (1), T-balls (2), buts (4), chronomètres (2), marbres (6), cibles (2), casques protecteurs (6), cônes (16), écrans protecteurs (2), tableau (1) et crayon (1).

ÉCHAUFFEMENT

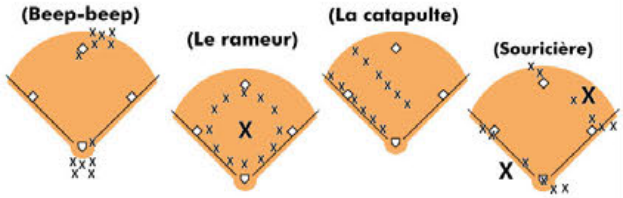
A — **20 minutes** *(tous les joueurs sont ensemble)*

Activités:

- Beep-beep **5 minutes**
- Le rameur **5 minutes**
- La catapulte + Souricière **10 minutes**

Organisation:

Utiliser l'avant-champ si possible. Sinon, les exercices peuvent se faire au champ-droit ou au champ-gauche.



Mise en place et pause eau (3 minutes)

ATELIER DÉFENSIF

B — **15 minutes** *(tous les joueurs sont ensemble)*

Activité:

- Double-jeu **15 minutes**

Organisation:

(Double-jeu)
Les joueurs sont divisés en deux groupes.



DÉFENSIVE D'ÉQUIPE

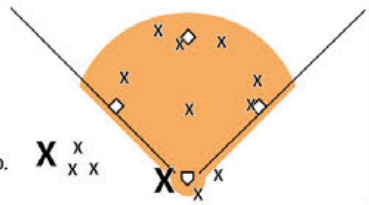
C — **15 minutes** *(tous les joueurs sont ensemble)*

Activité:

- 18 retraits **15 minutes**

Organisation:

(18 retraits)
Les joueurs prennent place sur le terrain à une position défensive à l'avant-champ.



Mise en place et pause eau (3 minutes)

ATELIERS OFFENSIFS (5)

D — **30 minutes** *(tous les joueurs sont ensemble)*

* Une rotation s'effectue à l'intérieur de l'atelier comprenant les activités "500" et "1er but gratuit". Les joueurs sont divisés en 3 groupes.

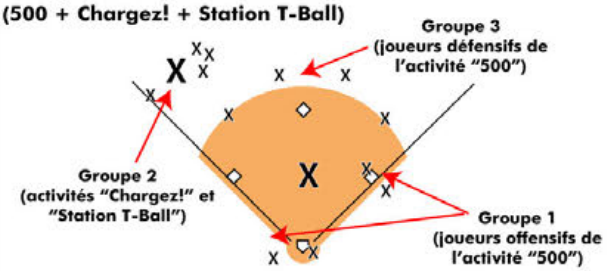
Activités: **30 minutes**

- 500 + Chargez ! + Station T-Ball

Groupe 1 (joueurs offensifs de l'activité "500") — **10 minutes**
Groupe 2 (activités "Chargez !" et "Station T-Ball") — **10 minutes**
Groupe 3 (joueurs défensifs de l'activité "500") — **10 minutes**

Organisation:

(500 + Chargez! + Station T-Ball)



Mise en place et pause eau (3 minutes)

DÉFI

E — **10 minutes** *(tous les joueurs sont ensemble)*

Activité:

- Défi #3 **10 minutes**

Organisation:

(Défi #3)
Les joueurs sont divisés en deux groupes.



CONCLUSION ET RETOUR SUR LA SÉANCE: **6 minutes**

Édition Baseball Québec 2012 - Tous droits réservés ©

ÉCHAUFFEMENT - 5 minutes

ACTIVATION

OBJECTIFS: Enseigner la course au 1er but sur une balle frappée à l'avant-champ ainsi que lorsque la balle perce l'avant-champ.

HABILETÉS: Sortie de boîte du frappeur et course au 1er but.

ÉQUIPEMENT: Marbres (4), balles «wiffle», chronomètre (1), cônes (2), T-balls (2).

ORGANISATION:

Mode d'organisation 1:
L'équipe est divisée de façon égale au marbre et au 2e but. Le 2e but représente un marbre et le but suivant le 1er but.
Mode d'organisation 2:
L'équipe est divisée de façon égale au marbre et au premier but,
Mode d'organisation 3:
L'équipe est divisée de façon égale au marbre et à chacun des buts.

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

A Les joueurs sont à genoux, en demi-lune devant l'entraîneur. Ce dernier explique les points clés reliés à la sortie de boîte et à la course au 1er but dans le cas d'une balle frappée à l'avant-champ.

B Les joueurs sont à genoux, en demi-lune devant l'entraîneur. Ce dernier explique les points clés reliés à la sortie de boîte et à la course au 1er but dans le cas d'une balle frappée dans le champ extérieur.

C Les joueurs sont à genoux, en demi-lune devant l'entraîneur. Ce dernier explique les points clés reliés à la course entre le premier but et les buts suivants selon une balle frappée à l'avant-champ, au champ extérieur, au sol ou dans les airs.

D Les joueurs sont à genoux, en demi-lune devant l'entraîneur. Ce dernier explique les points clés reliés à la course entre le deuxième but et troisième but et le ou les buts suivants selon une balle frappée à l'avant-champ, au champ extérieur, au sol ou dans les airs.

I Un joueur se positionne comme frappeur, il frappe une balle qui lui est lancée en toss avant de courir vers le premier but. Dans ce cas, il imagine une balle frappée à l'avant-champ. Pendant ce temps le joueur situé au premier but réagit à une balle frappée à l'avant-champ. Il court vers le 2e but. Une fois que les joueurs ont complété leur course, ils se joignent au groupe suivant.

VARIANTES:

Débutant ●	Faire les exercices A - B - C - D - I - J - L
Intermédiaire/Avancé ■ ◆	Faire les exercices A - B - C - D - L

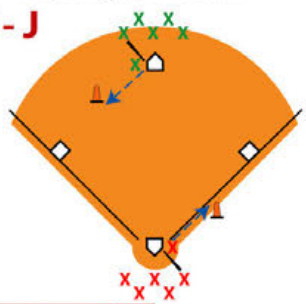
BEEP-BEEP

J Un joueur se positionne comme frappeur, il frappe une balle qui lui est lancée en toss avant de courir vers le premier but. Dans ce cas, il imagine une balle frappée au sol mais qui se dirige au champ extérieur. Pendant ce temps, le joueur situé au premier but réagit à la même situation que le frappeur. Il court vers le 2e but avec l'intention de se diriger au 3e but. Une fois que les joueurs ont complété leur course, ils se joignent au groupe suivant.

L Un joueur se positionne comme frappeur, et réagit au balle frappée par l'entraîneur en courant vers le premier but. Pendant ce temps, un joueur situé à chacun des autres buts réagit à la même situation. (il court vers le but suivant)*. Une fois que les joueurs ont complété leur course et ils se joignent au groupe suivant.

***Pour cet exercice le joueur ne tient pas compte des coureurs sur les autres buts.**
***L'entraîneur doit spécifier le nombre de retrait, si la balle est attrapée ou non lorsque frappée dans les airs.**

I - J



L



POINTS CLÉS:

1) Le joueur reste bas pour ses premiers pas de course.
2) Les trois premiers pas du joueur sont courts.
3) Le bâton est déposé sur le sol par la main la plus basse.
4) Lors de la sortie de la boîte, le pied arrière fait le premier pas.
5) Sur une balle frappée à l'avant-champ, le frappeur-coureur arrête sa course 10-15 pieds après avoir touché le 1er but.
6) Sur une balle frappée au champ extérieur prendre une trajectoire de course qui permettra de toucher au but et d'être en ligne droite avec le but suivant.

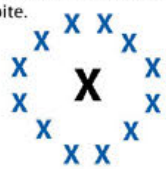
ÉCHAUFFEMENT - 5 minutes

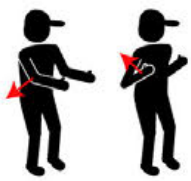
ÉCHAUFFEMENT ARTICULAIRE

OBJECTIFS: Activation de l'articulation de l'épaule et du dos.

HABILETÉ: Échauffement.

ORGANISATION: Former un grand cercle, les joueurs sont à un bras de distance de leurs coéquipiers. Les joueurs ont les bras à la hauteur de leurs épaules. L'entraîneur est au centre du cercle et effectue avec les joueurs les séries décrites à droite.





POINT CLÉ: Les coudes sont pliés à 90 degrés.

LE RAMEUR

ÉQUIPEMENT: Aucun

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

A 12 mouvements de rameur pour une promenade. *(lentement)*

B 12 mouvements de rameur avec un vent dans le dos. *(on va plus loin en avant et en arrière)*

C 12 mouvements de rameur pour une course olympique.

VARIANTES:

i)	Paume de la main vers le sol ou vers le ciel.
ii)	Les coudes sont près du corps.
iii)	Les coudes sont à la hauteur des épaules.
iv)	Faire entre 3 à 5 séries de l'exercice.

ÉCHAUFFEMENT - 10 minutes (suite à la page suivante)

LANCER - ATTRAPER

OBJECTIF: Favoriser une bonne action du bras chez les joueurs.

HABILETÉ: Technique de lancers.

ORGANISATION: En groupe de 2 les joueurs se lancent la balle en utilisant la bonne action du bras.

ÉQUIPEMENT: 1 balle par participant (12)

VARIANTES:

i)	Le type de balles.
ii)	Faire lancer le joueur avec un parent.

LA CATAPULTE *(suite à la page suivante)*

POINTS CLÉS:

Pour la première commande:
1) Mains ensemble à la hauteur de la poitrine.
Pour la deuxième commande:
1) Lors de la séparation des mains, les pouces se dirigent vers le bas (roue de bicycle).
2) Les épaules font une ligne droite vers le partenaire.
3) Les coudes sont à la hauteur des épaules avant le lancer.
4) Le pouce sur la balle est orienté vers l'arrière.
5) Le gant ou l'avant-bras est orienté vers le partenaire.



Troisième commande:
1) Le pied du gant se dirige vers le partenaire.
2) La tête se dirige vers le partenaire et la main qui lance la balle termine derrière la cuisse du côté opposé.
3) La jambe arrière vient rejoindre ou dépasser la jambe du gant.

Édition Baseball Québec 2012 - Tous droits réservés ©

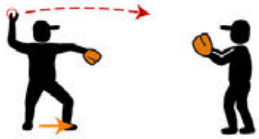
ÉCHAUFFEMENT - 10 minutes
(suite de la page précédente)

LANCER - ATTRAPER

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

D Debout avec le pied du gant en avant, ils lancent la balle à leur partenaire.

E Debout avec le pied du gant en avant, pas chassé, ils lancent la balle à leur partenaire.



LA CATAPULTE *(suite de la page précédente)*

H Debout, pied du gant en avant, en position athlétique, les joueurs balancent leur poids de la jambe avant vers la jambe arrière et de la jambe arrière vers la jambe avant. À la troisième fois où le poids se porte sur la jambe arrière, les mains se séparent. Lorsque le poids se reporte sur la jambe avant, le joueur lance la balle.

F Debout avec le pied du gant en avant, pas sauté, ils lancent la balle à leur partenaire.



LANCER - ATTRAPER

OBJECTIFS: Avoir un retrait ou ramener le joueur vers le but le plus loin du marbre.

HABILETÉS: Lancer et attraper.

ORGANISATION: En groupe de 5 joueurs, deux joueurs défensifs sont situés à l'arrière du 2e but. Les deux autres joueurs sont à l'arrière du 1er but et un coureur porte le casque. Le coureur est au centre des deux joueurs défensifs. Chacun des groupes de joueurs défensifs est à un but ou à une distance déterminée au début de la situation. Le coureur marque des points à chaque fois qu'il se rend à un but.

POINTS CLÉS:

1) Les deux joueurs défensifs se relaient la balle dans un corridor à l'intérieur du jeu.
2) Le relais se fait à la hauteur de la poitrine.
3) Le joueur défensif qui n'a pas la balle coupe la distance entre le coureur et le but, mais seulement si un autre joueur défensif est derrière lui.

SOURICIÈRE

ÉQUIPEMENT: Buts (6), casques (3) et balles (3).

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

A Le coureur doit se diriger vers l'un des deux buts pendant que les joueurs défensifs se relaient la balle. Les joueurs défensifs peuvent avancer vers le coureur. Le coureur est en sécurité lorsqu'il est sur le but.



VARIANTES:

i)	Avec des cônes, identifier des couloirs de course.

MISE EN PLACE ET PAUSE EAU - 3 MINUTES

ATELIER DÉFENSIF - 15 minutes

DÉFENSIVE

OBJECTIFS: Le joueur sera en mesure d'effectuer le jeu de pieds et les remises pour un double-jeu.

HABILETÉS: Jeu de pieds et remise de la balle.

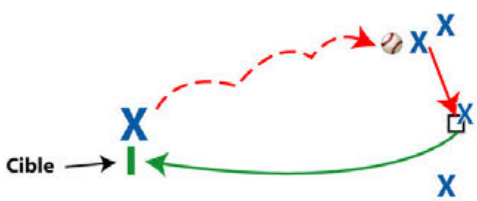
ORGANISATION: Dans un premier temps, les joueurs formeront une demi-lune Par la suite, les joueurs sont en équipe de 4 à une distance de 10 à 40 pieds.

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

A Les joueurs sont à genoux, en demi-lune devant l'entraîneur. Ce dernier explique les points clés reliés à la remise de la balle du joueur de deuxième but au joueur d'arrêt-court.

B Les joueurs sont à genoux, en demi-lune devant l'entraîneur. Ce dernier explique les points clés reliés à la remise de la balle du joueur d'arrêt-court et de troisième but au joueur de deuxième but.

E Deux joueurs sont situés à la gauche d'un but, 2 autres joueurs sont situés à la droite de ce même but. Un entraîneur roule des balles à chacun des joueurs. Ces derniers exécutent les remises vers le but. Le joueur qui reçoit la remise lance la balle sur une cible qui représente le 1er but.



DOUBLE-JEU

ÉQUIPEMENT: Balles (2), buts (2) et cibles (2).

VARIANTES:

i)	La distance entre les buts.
ii)	Les balles utilisées.

POINTS CLÉS:

Remise du deuxième but :
1ère option : Bras tendu, lance la balle par en-dessous en direction du but.
2e option : Dépose le genou du gant au sol, dirige son tronc vers le deuxième but et lance la balle.

1ère option:



2e option:



Remise du l'arrêt-court :
1ère option : Bras tendu, lance la balle par en-dessous en direction du but.
2e option : Ouvre le pied du gant afin de créer un L avec ses pieds et lance la balle au 2e but.

2e option:



Édition Baseball Québec 2012 - Tous droits réservés ©

DÉFENSIVE D'ÉQUIPE - 15 minutes

DÉFENSIVE D'ÉQUIPE

18 RETRAITS

OBJECTIFS: À travers une compétition amusante, donner l'occasion aux joueurs de parfaire leur habileté à attraper et à enchaîner un lancer.

HABILETÉS: Défensive d'équipe à l'avant-champ.

ORGANISATION: Séparer l'équipe en deux, pour avoir 2 équipes de 5 ou 6. Lorsqu'une équipe effectue l'exercice, l'autre équipe est en attente ou agit comme coureurs. Chacun des joueurs prend une position en défensive et essaie toutes les positions.

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

E 4 ou 5 joueurs prennent place en défensive, l'entraîneur dirigera* des balles vers les joueurs à chacune des positions, les joueurs doivent attraper la balle et la relayer au 1er but. L'équipe en défensive doit effectuer 6 jeux consécutifs sans échapper la balle.

F 4 ou 5 joueurs prennent place en défensive, l'entraîneur dirigera* des balles vers les joueurs à chacune des positions, les joueurs doivent attraper la balle et la relayer au 2e but. L'équipe en défensive doit effectuer 6 jeux consécutifs sans échapper la balle.

G 4 ou 5 joueurs prennent place en défensive, l'entraîneur dirigera* des balles vers les joueurs à chacune des positions, les joueurs doivent attraper la balle et la relayer au 3e but. L'équipe en défensive doit effectuer 6 jeux consécutifs sans échapper la balle.

ÉQUIPEMENT: Balles, buts (4), casques protecteurs (4).

H 4 ou 5 joueurs prennent place en défensive, l'entraîneur dirigera* des balles vers les joueurs à chacune des positions, les joueurs doivent attraper la balle et la relayer au marbre. L'équipe en défensive doit effectuer 6 jeux consécutifs sans échapper la balle.

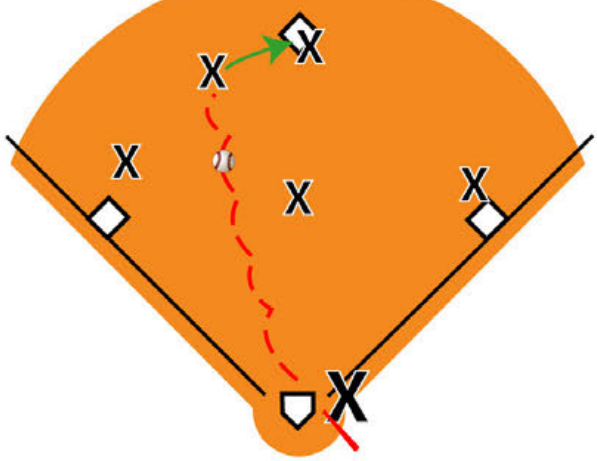
K 4 ou 5 joueurs prennent place en défensive, les autres joueurs agiront à titre de coureur (l'entraîneur a l'option de mettre des coureurs aux différents buts). L'entraîneur dirigera* des balles vers les joueurs à chacune des positions. Lorsque la balle sera envoyée par l'entraîneur, un des coureurs est placé par l'entraîneur à un des buts, se dirigera à toute vitesse vers le but suivant. Les joueurs doivent attraper la balle, prendre la décision et la relayer au 1er but ou au but vers lequel le coureur se dirige ou toucher le coureur avant qu'il ne se rende au but. L'équipe en défensive doit effectuer 6 retraits.

VARIANTES:

Débutant	●	Faire les exercices E - F - G - H
Intermédiaire	■	Faire les exercices E - F - G - H
Avancé	◆	FFaire les exercices E - F - G - H - K

i)	Lancer des balles de tennis.
ii)	Frapper des balles de tennis.
iii)	Lancer des balles «Incrediball».
iv)	Frapper des balles «Incrediball».
v)	Augmenter le nombre de réussites nécessaires.
vi)	Amener vos joueurs à réaliser 18 retraits consécutifs.

E - F - G - H



K



Les relais s'effectuent aux buts suivants:
E) 1er but
F) 2e but
G) 3e but
H) marbre
K) en fonction des coureurs

POINT CLÉ: Utiliser les jambes lors du relais.

MISE EN PLACE ET PAUSE EAU - 3 MINUTES

Édition Baseball Québec 2012 - Tous droits réservés ©

ATELIER OFFENSIF - 30 minutes
(suite à la page suivante)

FRAPPER - ATTRAPER 500

OBJECTIFS: Offrir l'opportunité aux joueurs de se concentrer sur des éléments techniques tout en frappant des balles provenant d'un lanceur.*

HABILETÉ: Frapper la balle provenant d'un lanceur.

ÉQUIPEMENT: Bâton (2), casque, (4), écran protecteur (1) et balles.

ORGANISATION:

Trois groupes de quatre joueurs sont formés à l'intérieur de l'équipe et sont répartis de la façon suivante :

Premier groupe : Deux joueurs au bâton, deux joueurs au premier but. Lorsque les deux joueurs au bâton ont complété leur séquence, ils prennent la place des coureurs sur les sentiers. Lorsque les quatre joueurs ont frappé, une rotation a lieu entre les différents groupes. Ces quatre joueurs se dirigent alors vers le champ extérieur pour récupérer les balles.

Deuxième groupe : Les quatre joueurs sont positionnés au champ extérieur et ils participent à une activité de frappe. Lorsque l'entraîneur annonce le moment de faire la rotation, ils se dirigent vers la frappe avec le lanceur.

Troisième groupe : Trois joueurs récupèrent les balles, un joueur dépose les balles dans un sceau. * Lorsque l'entraîneur signalera la rotation, ils se dirigent vers les deux ateliers de frappe dans le champ extérieur.

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

Groupe 1: Trois rondes de sept contacts pour chacun des frappeurs. Lors du dernier contact, le frappeur court vers le premier but.

Groupe 2: Les joueurs effectuent les activités "Chargez !" et "Station T-Ball" (voir prochains exercices).

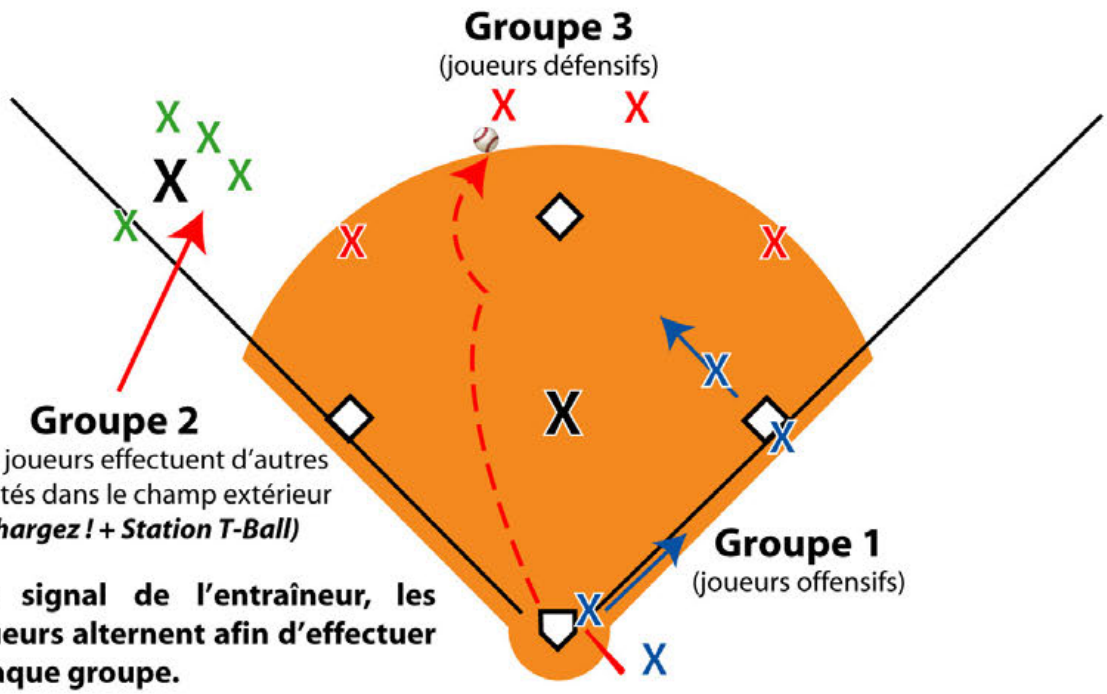
Groupe 3: L'objectif des les joueurs en défensive est de cumuler le plus de points possibles. Le joueur en défensive accumule un certain nombre de points selon le calcul suivant :

- il attrape un ballon : **100 points**
- il attrape un roulant : **25 points**
- il attrape une balle qui fait un bond : **50 points**

Le ou les joueurs (déterminés par l'entraîneur) qui auront accumulé le plus de points mériteront une ronde supplémentaire au bâton.

VARIANTES:

i)	L'entraîneur lance la balle par en-dessous.
ii)	L'entraîneur peut soustraire des points (50) pour une balle échappée.
iii)	Lancer sept balles de couleur. Les joueurs doivent mentionner la couleur de la balle sans frapper la balle.



POINTS CLÉS:

1) Tous les frappeurs et coureurs portent un casque.
2) L'entraîneur lance des prises.
3) Le frappeur s'élance sur des prises.
4) L'ensemble des points techniques vus dans le programme.

CLÉS DU SUCCÈS:

- Les coureurs sur les buts réagissent à une balle frappée sur deux.
- L'entraîneur est situé entre 30 et 45 pieds du frappeur et s'assure de lancer des prises.
- Pour les ateliers de frappe dans le champ extérieur, l'entraîneur s'assure de la sécurité des joueurs.

Édition Baseball Québec 2012 - Tous droits réservés ©

ATELIER OFFENSIF - 30 minutes
(suite de la page précédente)

FRAPPER

OBJECTIF: Intégrer un transfert de poids dans l'élan au bâton.

HABILETÉS: Transfert de poids lors de l'élan.

ORGANISATION: Les joueurs forment une demi-lune devant l'entraîneur. Les joueurs ont tous un bâton dans leurs mains. Il faut s'assurer d'avoir un espace suffisant.

VARIANTE:

i)	L'entraîneur peut demander aux joueurs de le faire 1 par 1, afin de bien observer chacun des joueurs.

POINTS CLÉS:

1) S'assurer de respecter les points clés, vus dans le jeu "Monsieur Milieu".
2) Lors de l'exécution de la deuxième commande, s'assurer que les mains du frappeur ne se dirigent pas à l'extérieur de son corps.
3) En situation de jeu, le joueur doit amener son poids sur sa jambe arrière, lorsque le parent dépose la balle dans le lance-balles.
4) Lors de la deuxième commande, les épaules demeurent parallèles au sol.
5) Lorsque le joueur utilise une petite enjambée, cette dernière doit être très petite afin que la tête ne bouge pas.

Souvent, une grande enjambée va modifier le champ de vision du joueur, ainsi diminuer ses chances de réussir.

CHARGEZ !

ÉQUIPEMENT: Bâtons (5) et marbres (5).

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

A Les joueurs sont à genoux, en demi-lune devant l'entraîneur. Ce dernier explique les trois phases suivantes:
- **Première phase:** Positionnement.
- **Deuxième phase:** Le poids se dirige sur la jambe arrière.
- **Troisième phase:** Élan.

B Les joueurs exécutent les commandes de l'entraîneur:
- **Première commande:** Positionnement.
- **Deuxième commande:** Le poids se dirige sur la jambe arrière.
- **Troisième commande:** Élan.

C Les joueurs font 10 élans sans les commandes de l'entraîneur.



FRAPPER

OBJECTIF: Donner l'occasion aux joueurs de travailler sur des aspects spécifiques de leur élan.

HABILETÉS: Bonne prise du bâton et élan.

ORGANISATION: 1 adulte responsable de 2 à 4 joueurs. Une à quatre stations de T-ball et 3 balles «wiffle» par station avec 1 ou 2 joueurs à chaque station. Placer le T-Ball **DEVANT** le marbre.

VARIANTES:

i)	Le type de balles utilisées dépendra de l'espace disponible.
ii)	La hauteur du T-ball.

Débutant	●	Faire les exercices A - C
Intermédiaire	■	Faire l'exercice C
Avancé	◆	Faire l'exercice C

POINTS CLÉS:

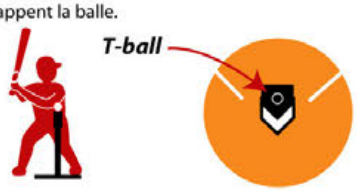
1) Placer le T-ball devant le marbre.
2) Pour les autres points clés, référez-vous aux jeux: ***le ventilateur, chargez!, la pesée et la prise et Monsieur Milieu.***

STATION T-BALL

ÉQUIPEMENT: Bâtons (4), T-balls (1 ou 2), marbres (1 ou 2), balles «wiffle».

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

A 1 ou 2 joueurs frappent la balle.



C 1 ou 2 joueurs frappent la balle sur une cible apposée à une clôture située de 30 à 60 pieds devant eux.



MISE EN PLACE ET PAUSE EAU - 3 MINUTES

DÉFI - 10 minutes

DÉFI

OBJECTIF: Relayer la balle plus vite que le joueur qui court tout en utilisant une technique appropriée.

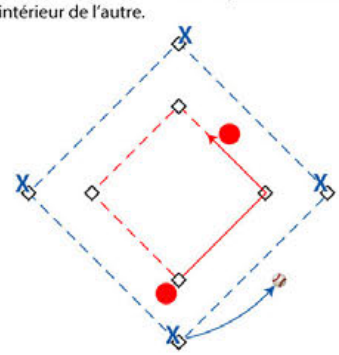
HABILETÉS: Courir, relayer et attraper.

ORGANISATION: Former un groupe de 6 joueurs. Placer 2 jeux de buts en formation de losange avec l'un d'eux à l'intérieur de l'autre.

4 joueurs seront les chasseurs et 2 joueurs seront les lapins. Placer 1 chasseur sur chacun des buts extérieurs. 1 joueur à la fois sera le lapin. La balle commence avec le chasseur au marbre.

X : chasseurs (4)

● : lapins (2)



DÉFI #3

ÉQUIPEMENT: Balles (2), buts (16) et casques protecteurs (4).

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

- Le lapin commence au marbre et tente de courir autour de son jeu de buts, le plus rapidement possible afin de passer le relais au deuxième lapin qui fera de même.
- Pendant que les lapins courent, les chasseurs doivent relayer la balle autour des buts extérieurs, le plus souvent possible.
- Les chasseurs marquent un point par relais qui est attrapé.
- Une fois que les deux premiers lapins ont complété leur course, 2 autres joueurs prennent leur place.
- Les chasseurs qui ont complété le plus de relais le mentionnent à l'entraîneur.
- L'entraîneur doit s'assurer que tous les coureurs portent des casques.

VARIANTES:

i)	Le type de balles.
ii)	Faire lancer le joueur avec un parent.

POINTS CLÉS:

1) Relayer la balle dans la poitrine pour les chasseurs.
2) Pour les coureurs, toucher l'intérieur du but.

CONCLUSION - RETOUR SUR LA SÉANCE - (6 MINUTES)

Édition Baseball Québec 2012 - Tous droits réservés ©

STRUCTURE DE LA PRATIQUE:

* L'organisation de la pratique est basée sur une équipe composée de 12 joueurs. La quantité d'équipement nécessaire doit être ajustée si le nombre de joueurs est différent.

Durée totale: 1h45

Équipement nécessaire:

Balles de baseball (1 par joueur), différents types de balles (tennis, «wiffle», incrediball), bâtons (12), buts (4), T-ball (1), plaques de lanceur (6), marbres (6), casques protecteurs (6), cônes (8), cibles (2), raquettes de tennis (2) et écrans protecteurs (2).

ÉCHAUFFEMENT

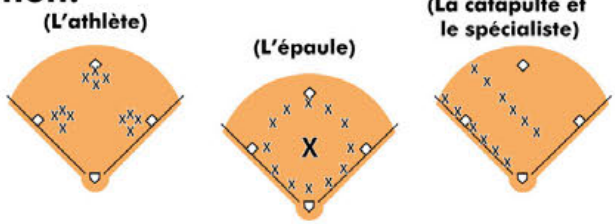
A — **20 minutes** *(tous les joueurs sont ensemble)*

Activités:

- L'athlète — **5 minutes**
- L'épaule — **5 minutes**
- La catapulte + Le spécialiste — **10 minutes**

Organisation:

Utiliser l'avant-champ si possible. Sinon, les exercices peuvent se faire au champ-droit ou au champ-gauche.



Mise en place et pause eau (3 minutes)

ATELIER DÉFENSIF

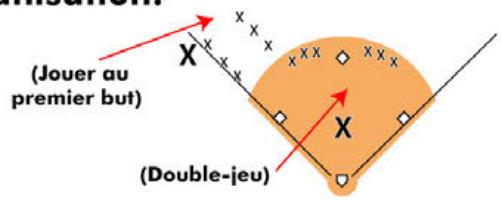
B — **20 minutes** *(ateliers rotatifs)*

* Les entraîneurs demeurent à leur atelier respectif. Les joueurs effectuent la rotation.

Activités:

Jouer au premier but — **10 minutes** ⇄ Double-jeu — **10 minutes**

Organisation:



DÉFENSIVE D'ÉQUIPE

C — **10 minutes** *(tous les joueurs sont ensemble)*

Activité:

- Situations défensives #3

Organisation:

(Situations défensives #3)
Les joueurs prennent place sur le terrain à une position défensive.



Mise en place et pause eau (3 minutes)

ATELIERS OFFENSIFS (2)

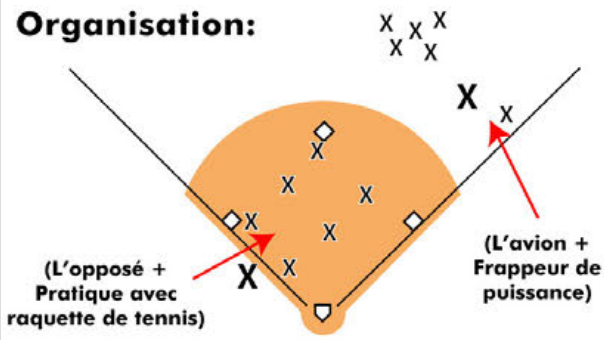
D — **20 minutes** *(ateliers rotatifs)*

* Les entraîneurs demeurent à leur atelier respectif. Les joueurs effectuent la rotation.

Activités:

L'opposé + Pratique avec raquette de tennis — **10 minutes** ⇄ L'avion + Le frappeur de puissance — **10 minutes**

Organisation:



Mise en place et pause eau (3 minutes)

DÉFI

E — **20 minutes** *(tous les joueurs sont ensemble)*

Activité:

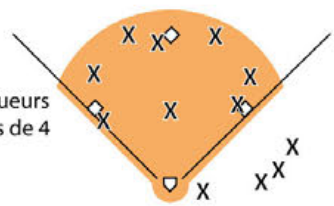
- Le ventilateur — **20 minutes**
- Défi #2

Organisation:

(Le ventilateur)



(Défi #2)
Former deux équipes de 6 joueurs ou trois équipes de 4 joueurs.



CONCLUSION ET RETOUR SUR LA SÉANCE: **6 minutes**

Édition Baseball Québec 2012 - Tous droits réservés ©

ÉCHAUFFEMENT - 5 minutes

ACTIVATION

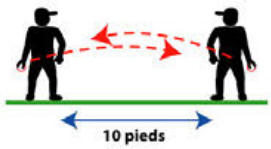
OBJECTIF: Améliorer les qualités physiques du joueur.

HABILETÉS: Jonglerie et conditionnement physique.

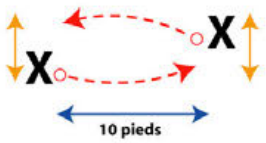
ORGANISATION: Les joueurs sont placés à chacune des stations. Chaque station doit être effectuée à deux reprises ou pendant une période de temps déterminée par l'entraîneur. Chacune des progressions représente une station. Le nombre de station variera selon le nombre de joueurs présents pour l'atelier.

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

A Les joueurs se placent deux par deux à une distance de dix pieds. Les joueurs sont immobiles et se lancent, par en-dessous. une ou plusieurs balles (une à quatre). Chaque joueur commence avec une ou deux balles.



B Les joueurs se placent deux par deux à une distance de dix pieds. Les joueurs se déplacent latéralement et se lancent, par en-dessous, une ou plusieurs balles (une à quatre). Chaque joueur commence avec une ou deux balles.



C Seul, le joueur jongle avec deux ou trois balles dans les airs.



D Seul, le joueur jongle avec deux ou trois balles sur le sol.



POINTS CLÉS:

1) Les jambes du joueur sont sous son corps.
2) Le regard du joueur est dirigé vers l'avant.

L'ATHLÈTE

ÉQUIPEMENT: Balles de tennis (24) et bâtons de baseball (6).

E Le joueur est en position assise avec un bâton dans les mains à la hauteur de la poitrine (les bras fléchis à 90 degrés), le tronc en 45 vers l'arrière. En effectuant des rotations, le joueur doit toucher le sol de chaque côté derrière son dos avec le bâton à 15 reprises.



F Le joueur doit effectuer dix fentes avant.



G Le joueur fait une table avec son corps. Les pieds sont au sol, les mains sont sur le sol. Tout le reste est élevé du sol. Le joueur tient la position pendant une minute.



VARIANTES:

i)	Pour la jonglerie, l'entraîneur peut utiliser des foulards.
ii)	Pour les fentes, l'entraîneur peut demander aux joueurs d'avoir les bras en extension au-dessus de leur tête avec un bâton dans leurs mains.
iii)	Pour l'exercice de la table, l'entraîneur peut demander à ses joueurs de lever une jambe à la fois pour une durée de 10 secondes.

Débutant	●	Faire les exercices A-B-C-D
Intermédiaire	■	Faire l'exercice E
Avancé	◆	Faire les exercices F-G

ÉCHAUFFEMENT - 5 minutes

ÉCHAUFFEMENT ARTICULAIRE

OBJECTIF: Activer les muscles de la région de l'épaule.

HABILETÉS: Échauffement de l'épaule et du haut du corps.

ORGANISATION: Les joueurs forment un grand cercle, à un bras de distance l'un de l'autre. L'entraîneur est au centre du cercle et effectue avec les joueurs les exercices décrits ci-dessous.

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

A Les bras sont à la hauteur des épaules, les coudes sont pliés à 90 degrés. À ce moment, les doigts pointent vers le ciel. Le joueur effectue dix mouvements vers le bas et vers le haut.

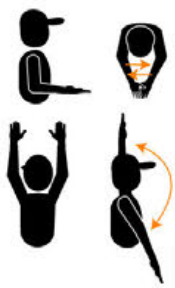


POINTS CLÉS:

1) Les bras sont tendus à la hauteur des épaules.
2) Les genoux sont légèrement fléchis.

L'ÉPAULE

ÉQUIPEMENT: Aucun



B Les bras sont allongés près du corps. Les paumes de la main sont vers l'avant. Les coudes sont pliés à 90 degrés. Le joueur effectue dix mouvements de ciseaux avec ses bras.

C Les bras sont en extension au-dessus des épaules. Le joueur effectue dix balancements alternatifs avec chacun de ses bras, du haut vers le bas, devant lui.

Lorsque l'entraîneur prévoit plusieurs séries, il doit laisser un temps de repos de 15 à 20 secondes entre les séries.

VARIANTES:

i)	Répéter la séquence deux fois.
ii)	Répéter la séquence quatre fois.
iii)	Répéter la séquence cinq fois.

ÉCHAUFFEMENT - 10 minutes (suite à la page suivante)

LANCER - ATTRAPER

OBJECTIF: Favoriser une bonne action du bras chez les joueurs.

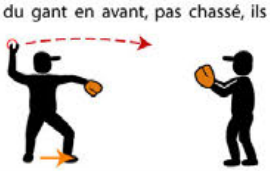
HABILETÉ: Technique de lancers.

ORGANISATION: En groupe de 2, les joueurs se lancent la balle en utilisant la bonne action du bras.

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

D Debout avec le pied du gant en avant, ils lancent la balle à leur partenaire.

E Debout avec le pied du gant en avant, pas chassé, ils lancent la balle à leur partenaire.



LA CATAPULTE *(suite à la page suivante)*

ÉQUIPEMENT: 1 balle par participant (12)

H Debout, pied du gant en avant, en position athlétique, les joueurs balancent leur poids de la jambe avant vers la jambe arrière et de la jambe arrière vers la jambe avant. À la troisième fois où le poids se porte sur la jambe arrière, les mains se séparent. Lorsque le poids se reporte sur la jambe avant, le joueur lance la balle.

F Debout avec le pied du gant en avant, pas sauté, ils lancent la balle à leur partenaire.



Édition Baseball Québec 2012 - Tous droits réservés ©

ÉCHAUFFEMENT - 10 minutes
(suite de la page précédente)

LANCER - ATTRAPER

POINTS CLÉS:

Pour la première commande:
1) Mains ensemble à la hauteur de la poitrine.

Pour la deuxième commande:
1) Lors de la séparation des mains, les pouces se dirigent vers le bas (roue de bicycle).
2) Les épaules font une ligne droite vers le partenaire.
3) Les coudes sont à la hauteur des épaules avant le lancer.
4) Le pouce sur la balle est orienté vers l'arrière.
5) Le gant ou l'avant-bras est orienté vers le partenaire.



LA CATAPULTE *(suite de la page précédente)*

Troisième commande:
1) Le pied du gant se dirige vers le partenaire.
2) La tête se dirige vers le la partenaire et la main qui lance la balle termine derrière la cuisse du côté opposé.
3) La jambe arrière vient rejoindre ou dépasser la jambe du gant.

VARIANTES:

i)	Le type de balles.
ii)	Faire lancer le joueur avec un parent.

LANCEUR

OBJECTIF: Le jeune joueur sera en mesure de pratiquer les différentes étapes du mouvement du lanceur.

HABILETÉ: Lancer des balles à un frappeur.

ORGANISATION: Avec l'entraîneur ou deux par deux.

ÉQUIPEMENT: Une balle, une plaque de lanceur et un équipement de receveur.

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

A Un X * est apposé sur une clôture. Le lanceur se positionne à 25 pieds du X. Il effectue trois séries de dix lancers. Lorsqu'il lance la balle, le lanceur s'assure d'utiliser les six étapes telles que décrites dans les points-clés.

** Ce X peut être fait en corde, en plastique ou tout autre matériau.*



VARIANTES:

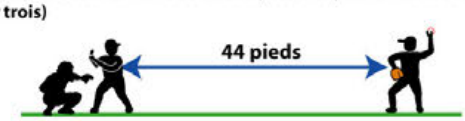
i)	Lors d'un entraînement, le lanceur affronte réellement un frappeur (au lieu de simuler).
ii)	Demander à un parent d'agir à titre de receveur.

LE SPÉCIALISTE

B Un joueur agit à titre de lanceur et un autre à titre de receveur. Ce dernier revêt l'équipement de receveur. Trois marbres sont déposés sur le sol un à côté de l'autre à 44 pieds du lanceur. Le lanceur se positionne pour lancer la balle au marbre, au centre. Le receveur se positionne sur le marbre, un peu à gauche si le lanceur est droitier, un peu à droite si le lanceur est gaucher. Le lanceur effectue deux séries de dix lancers tout en s'assurant d'utiliser les six étapes telles que décrites dans les points clés. **(deux par deux)**



C Un joueur agit à titre de lanceur, un agit à titre de frappeur * et un autre à titre de receveur. Ce dernier revêt l'équipement de receveur. Un marbre est déposé sur le sol à 44 pieds du lanceur. Le lanceur simule d'affronter un frappeur, l'entraîneur ou le receveur appelle les balles ou les prises. Lorsque le lanceur aura affronté trois frappeurs les joueurs changent de rôle. L'objectif pour les lanceurs est d'effectuer le moins de lancers possibles pour arriver à trois retraits. **(trois par trois)**



MISE EN PLACE ET PAUSE EAU - 3 MINUTES

ATELIER DÉFENSIF - 10 minutes
(suite à la page suivante)

ATTRAPER ET LANCER

OBJECTIF: Le joueur sera en mesure de diriger le pied du gant vers la balle.

HABILETÉS: Jouer et attraper la balle au premier but.

ORGANISATION: Dans un premier temps, les joueurs formeront une demi-lune Par la suite, les joueurs sont en paires à une distance de 10 à 40 pieds.

ÉQUIPEMENT: Balles (3) et buts (6).

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

A Les joueurs sont à genoux, en demi-lune devant l'entraîneur. Ce dernier explique les trois étapes du joueur au 1er but:

1) **Repérer la balle frappée.**
2) **Se diriger au but.**
3) **Attraper la balle.**

B Un des deux joueurs agit à titre de premier but, l'autre joueur lui lance des balles à la hauteur de la poitrine.



VARIANTES:

i)	La distance entre les buts.
ii)	Les balles utilisées.

JOUER AU PREMIER BUT

C Un joueur lance des balles à un autre qui agit comme joueur de premier but. Deux cônes sont placés trois pieds de chaque côté du but du joueur qui agit à titre de premier but. L'autre joueur relaie dix balles qui ne touchent pas le sol entre le but et le cône de chaque côté. Les joueurs changent de rôle par la suite.



D Un joueur lance des balles à un autre qui agit comme joueur de premier but. Deux cônes sont placés à un pied de chaque côté du but du joueur qui agit à titre de premier but. L'autre joueur relaie dix balles qui touchent le sol entre le but et le cône de chaque côté. Les joueurs changent de rôle par la suite.



POINTS CLÉS:

Repérer la balle frappée : Si la balle est frappée vers lui, il l'attrape. Lorsque la balle est frappée vers un autre joueur, il se dirige vers son but en regardant où la balle est frappée.

Se diriger au premier but : Le joueur met ses deux talons sur le but et fait face au joueur qui lui lance la balle.

Attraper la balle : Le joueur dirige son pied du côté du gant vers la balle, au moment où la balle se dirige vers lui.

Édition Baseball Québec 2012 - Tous droits réservés ©

ATELIER DÉFENSIF - 10 minutes
(suite de la page précédente)

DÉFENSIVE

OBJECTIFS: Le joueur sera en mesure d'effectuer le jeu de pied et les remises pour un double-jeu.

HABILETÉS: Jeu de pied et remise de la balle.

ÉQUIPEMENT: Balles (2), buts (2) et cibles (2).

ORGANISATION: Dans un premier temps, les joueurs formeront une demi-lunes. Par la suite, les joueurs sont en équipe de 4 à une distance de 10 à 40 pieds.

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

C Les joueurs sont à genoux, en demi-lune devant l'entraîneur. Ce dernier explique les points clés reliés au jeu de pied de l'arrêt-court permettant de récupérer la balle, de toucher le but et de lancer au 1er but afin de compléter un double-jeu.

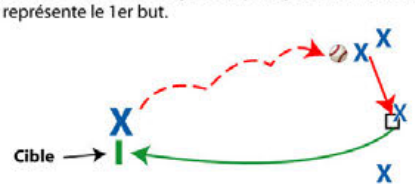
D Les joueurs sont à genoux, en demi-lune devant l'entraîneur. Ce dernier explique les points clés reliés au jeu de pied du deuxième but permettant de récupérer la balle, de toucher le but et de lancer au 1er but afin de compléter un double-jeu.

VARIANTES:

i)	La distance entre les buts.
ii)	Les balles utilisées.

DOUBLE-JEU

E Deux joueurs sont situés à la gauche d'un but, 2 autres joueurs sont situés à la droite de ce même but. Un entraîneur roule des balles à chacun des joueurs. Ces derniers exécutent les remises vers le but. Le joueur qui reçoit la remise lance la balle sur une cible qui représente le 1er but.



POINTS CLÉS:

Jeu de pied du 2e but :
S'approche du but en s'enlignant avec le joueur d'arrêt-court.
Reçoit la balle dans la paume de son gant.
Touche le but avec le pied du bras lanceur.

Jeu de pied de l'arrêt-court :
S'approche du but en s'enlignant avec le joueur d'arrêt-court.
Reçoit la balle dans la paume de son gant.
Touche le but avec le pied du bras lanceur.

DÉFENSIVE D'ÉQUIPE - 15 minutes

DÉFENSIVE D'ÉQUIPE

OBJECTIF: Ramener la balle dans l'avant-champ.

HABILETÉS: Se déplacer, lancer et attraper.

ORGANISATION: Les joueurs prennent place sur le terrain à une position défensive.

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

G Neuf joueurs prennent des positions défensives alors que deux ou trois autres joueurs agissent à titre de coureurs au premier but. L'entraîneur situé au marbre frappe des balles aux voltigeurs. Les joueurs défensifs effectuent les déplacements et les relais selon la situation. Lorsque la balle est frappée, le joueur-coureur se dirige vers le deuxième but.

H Neuf joueurs prennent des positions défensives alors que deux ou trois autres joueurs agissent à titre de coureurs au deuxième but. L'entraîneur situé au marbre frappe des balles aux voltigeurs. Les joueurs défensifs effectuent les déplacements et les relais selon la situation. Lorsque la balle est frappée, le joueur-coureur se dirige vers le troisième but.

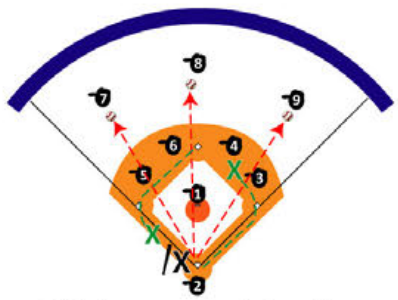
POINTS CLÉS:

Voltigeur: Ramener la balle rapidement et viser la poitrine du relayeur.
Relayeur: Lever les bras et demander la balle au voltigeur.
Relayeur: Faire un pivot du côté du gant. Le joueur de position vers qui la balle est dirigée doit guider le relayeur de manière à le positionner en ligne droite avec le but où le relayeur devra lancer la balle. Dans ce cas le joueur utilisera le mot «Droite, Gauche, Avant et Arrière». Le relayeur fera un pas dans la direction mentionnée par nombre de fois qu'il entend le mot.
Lanceur : Il doit se diriger derrière la ligne du relais.

SITUATIONS DÉFENSIVES #3

ÉQUIPEMENT: Balle (1), bâton (1), tableau (1) et crayon (1).

VOIR ANNEXE POUR CONNAÎTRE LES DIFFÉRENTS DÉPLACEMENTS.



2 joueurs avec numéro de position
/X entraîneur frappant des balles aux voltigeurs (G -H)
X joueur-coureurs

VARIANTE:

i)	L'entraîneur peut utiliser des balles de tennis.

MISE EN PLACE ET PAUSE EAU - 3 MINUTES

ATELIER OFFENSIF - 10 minutes
(suite à la page suivante)

FRAPPER

OBJECTIF: Cet exercice permettra au joueur de pratiquer son élan de l'autre côté (un frappeur gaucher se pratique à frapper de la droite) en s'appliquant sur les points techniques.

HABILETÉ: Frapper la balle.

ORGANISATION: Les joueurs forment une demi-lune devant l'entraîneur. Les joueurs ont tous un bâton dans leurs mains. (s'assurer d'avoir un espace suffisant.)



POINTS CLÉS:

1) S'assurer de respecter les points-clés de l'exercice « Monsieur Milieu ».
2) Le bouchon du bâton se présente en premier.
3) Le bras avant reste fléchi.
4) Lors de l'élan, le nombril se dirige vers le lanceur.
5) Au contact, la main basse est fermée vers le bas et la main supérieure est fermée vers le haut.

L'OPPOSÉ

ÉQUIPEMENT: Casques (5), bâtons (5) et marbres (5).

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

C Le joueur exécute l'exercice demandé du côté opposé à son côté naturel.



VARIANTES:

i)	Utilisation d'un manche à balai.
ii)	Utilisation d'un bâton en mousse.

Édition Baseball Québec 2012 - Tous droits réservés ©

ATELIER OFFENSIF - 10 minutes (suite de la page précédente)

FRAPPER

OBJECTIF: Donner l'occasion aux joueurs de travailler sur des aspects spécifiques de leur élan, tout en augmentant leur chance de succès.

HABILETÉ: Frapper.

ÉQUIPEMENT: Balles de tennis, raquettes de tennis (2), casques protecteurs (2), marbres (2) et écrans protecteurs.

ORGANISATION: Les joueurs peuvent réaliser cet exercice en paires, en groupes de trois ou toute l'équipe ensemble (l'entraîneur peut lancer les balles). Avec un partenaire ou un entraîneur placé devant le frappeur, demander simplement au frappeur de frapper la balle lancée par en-dessus dans l'écran protecteur ou dans l'espace libre.

Le partenaire ou l'entraîneur a un genou au sol devant le frappeur. Il lance la balle avec ou sans petit arc.

Après 7 à 10 élans de qualité, effectuer une rotation.

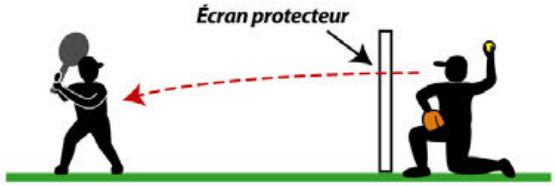
VARIANTES:

i)	La distance entre le lanceur et le frappeur.

PRATIQUE AVEC RAQUETTE DE TENNIS

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

A Un joueur frappe et un joueur, ou entraîneur, lance la balle. Après sept à dix élans, les deux joueurs récupèrent les balles et alternent leurs positions.



Pour la réalisation sécuritaire de cet exercice, demandez à la personne qui lance la balle de se protéger à la suite d'un lancer. Si vous utilisez d'autres balles que les balles de plastique, il faudrait prévoir un écran protecteur pour les lanceurs.

ATELIER OFFENSIF - 10 minutes

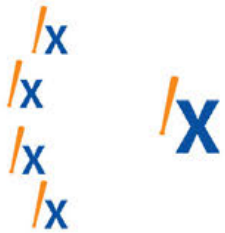
FRAPPER

OBJECTIF: Amener le bouchon du bâton en premier vers la zone de contact.

HABILETÉ: Permettre au joueur de pratiquer son élan.

ORGANISATION:

Les joueurs forment une demi-lune devant l'entraîneur. Les joueurs ont tous un bâton dans leurs mains. Il faut s'assurer d'avoir un espace suffisant.



POINTS CLÉS:

1) Lors de l'exécution de la deuxième commande, s'assurer que les mains du frappeur ne se dirigent pas à l'extérieur de son corps.
2) S'assurer de respecter les points clés vus dans Bon Départ.
3) Les mains se dirige vers le point de contact.
4) Le bouchon du bâton est la première chose qui arrive dans la zone des prises.
5) Le coude avant demeure fléchi à 90 degrés jusqu'au contact.
6) Les yeux suivent la balle jusqu'au point de contact.

VARIANTE:

i)	L'entraîneur peut demander aux joueurs de le faire un par un, afin de bien observer chacun des joueurs.

L'AVION

ÉQUIPEMENT: Bâtons (6) et marbres (6).

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

A Les joueurs sont à genoux, en demi-lune devant l'entraîneur. Ce dernier explique les trois étapes suivantes:
- **Première étape:** Les joueurs se positionnent en répondant adéquatement aux questions du jeu Bon Départ;
- **Deuxième étape:** Les joueurs débutent l'élan et arrêtent au point de contact;
- **Troisième phase:** Les joueurs terminent leur élan.

B Les joueurs exécutent les commandes de l'entraîneur.

C Les joueurs font dix élans en arrêtant trois secondes au point de contact, ceci sans les commandes de l'entraîneur.



Position de départ — *Arrêter l'élan au point de contact* — *Terminer l'élan*

FRAPPER

OBJECTIF: Marquer des points en attrapant ou en frappant la balle.

HABILETÉS: Frapper et attraper la balle.

ÉQUIPEMENT: Bâtons (2), balles (2), marbres (2) et casques (2).

ORGANISATION: Les joueurs sont divisés en groupes de trois. Ils sont accompagnés par un entraîneur.

VARIANTES:

i)	Utilisation de balles de tennis.
ii)	La distance entre les cônes.

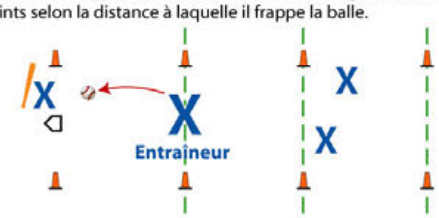


POINTS CLÉS: Selon les objectifs de la pratique.

FRAPPEUR DE PUISSANCE

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

- Huit cônes forment un corridor d'une largeur de 30 à 50 pieds et d'une longueur de 30 à 100 pieds.
- Sur la longueur, les cônes sont séparés de 10 à 25 pieds.
- Le marbre est situé au milieu des deux cônes qui forment la ligne imaginaire de départ.
- L'adulte situé en face du frappeur lance la balle «Wiffle» ou des Ez Heat par en-dessous ou par dessus à un joueur.
- Les deux autres joueurs sont en défensive. Les joueurs défensifs obtiennent deux points pour une balle attrapée directement et un point pour avoir attrapé un roulant.
- Lorsque la balle est frappée à l'extérieur des cônes, il s'agit d'un retrait. Le frappeur fait des points selon la distance à laquelle il frappe la balle.



Édition Baseball Québec 2012 - Tous droits réservés ©

DÉFI - 20 minutes

MISE EN PLACE ET PAUSE EAU - 3 MINUTES

FRAPPER

OBJECTIF: Cet exercice permettra au joueur de pratiquer son élan en s'appliquant sur les points techniques sans avoir à se soucier de frapper un objet.

HABILETÉ: Frapper la balle.

ÉQUIPEMENT: Casques (5), bâtons (5) et marbres (5).

ORGANISATION:

Cette activité est faite par le frappeur qui est dans le cercle d'attente avant d'aller au bâton pour l'activité Défi #2. Un entraîneur peut l'assister et effectuer les correctifs nécessaires avant sa présence au bâton.



VARIANTES:

i)	Utiliser un manche à balai.
ii)	Utiliser un bâton en mousse.

LE VENTILATEUR

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

A L'entraîneur mentionne l'importance de bien se préparer dans le cercle d'attente.

B Les joueurs exécutent leurs élans en regardant le lanceur.

C Le frappeur qui attend son tour avant d'aller à la pratique au bâton prend 5 à 10 élans dans le vide.

POINTS CLÉS:

1) S'assurer de respecter les points clés vus dans l'activité "Monsieur Milieu".
2) Le bouchon du bâton se présente en premier.
3) Le bras avant reste fléchi.
4) Lors de l'élan, le nombril se dirige vers le lanceur.
5) Au contact, la main basse est fermée vers le haut et la main supérieure est fermée vers le bas.
6) À la fin de l'élan, les orteils du pied arrière pointent vers le lanceur.
7) Dans le cercle d'attente, le joueur exécute des élans en suivant le rythme du lanceur.

DÉFI

OBJECTIFS: Donner l'occasion aux joueurs de frapper, lancer et courir dans une petite compétition amicale, tout en introduisant la notion de retrait. Cette activité permettra aussi de faire vivre des situations de jeux dans le cadre d'une pratique.

HABILETÉS: Frapper, attraper, relayer, courir.

ÉQUIPEMENT: Bâton (1), balle (1), buts (3), marbre (1), casques protecteurs (4) et T-ball (1).

ORGANISATION:

OPTION 1: Deux équipes de 6, les joueurs prennent une position en défensive et doivent changer à chaque frappeur.
OPTION 2: Trois équipes de 4, deux groupes prennent place en défensive.

*****Pour les équipes formées de 4 joueurs, une rotation des équipes a lieu lorsque les équipes en défensive ont fait trois retraits. Dans le cas du six contre six, une rotation a lieu une fois que les 6 frappeurs ont frappé.***

**** Pour ce défi, ne pas utiliser de receveur en défensive.***

Les retraits s'effectuent en fonction des coureurs



VARIANTES:

i)	La distance entre le but et le frappeur.
ii)	La balle utilisée (tennis, wiffle, Ez heat, incrediball, baseball).
iii)	Utiliser un T-ball, un lance-balles ou un parent-lanceur.
iv)	Utiliser un joueur comme lanceur et un adulte comme receveur.

DÉFI #2

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

C

- Un frappeur à la fois frappe la balle.
- Après avoir frappé la balle, le frappeur se dirige vers le 1er but (si la situation le permet, il poursuit sa course).
- Les joueurs défensifs (pas de receveur) essaient d'effectuer un retrait.
- Les joueurs doivent attraper la balle et réagir en fonction de la situation de jeu.
- L'équipe en défensive doit réaliser 3 retraits.

POINTS CLÉS: Mentionner les points soulevés durant la pratique.

CONCLUSION - RETOUR SUR LA SÉANCE - (6 MINUTES)

Édition Baseball Québec 2012 - Tous droits réservés ©

SECTION 4 - PRÉPARATION D'AVANT-PARTIE

La préparation d'avant-partie est importante afin d'être prêt à offrir la meilleure performance possible.

Nous allons séparer l'avant-partie en 5 sections. Trois de ces sections auront une durée de 7 minutes . Les deux autres sections auront une durée de 4 minutes.

Pour chacune des sections, nous allons vous suggérer des activités présentées dans ce cahier.

Avant la partie, l'entraîneur doit :

- Faire son alignement et la remettre au marqueur.
- Planifier l'avant-partie avec la feuille à cet effet dans le guide.
- Disposer l'équipement afin de sauver du temps pour l'avant-partie.

1ère section: (7 minutes)

- Introduction et bienvenue aux joueurs.
- Jeu d'activation
- L'objectif de cette première activité est d'activer le corps afin de le préparer à la joute.

Choisissez parmi les activités suivantes : exercices de course, beep-beep, cinq passes , l'athlète, Bob l'agile ou la passe football.

2e section: Échauffement articulaire (4 minutes)

L'objectif de cette section est d'activer plus spécifiquement la région de l'épaule et ainsi prévenir l'apparition de maux de bras.

Choisissez parmi les activités suivantes: le rameur , l'épaule ou activation du haut du corps.

Pour la 3e et la 4e section, séparez votre équipe en deux groupes. Chacun des groupes fera l'une des deux activités alternativement.

3e section: Lancer / attraper (7 minutes)

L'objectif de cette section est d'activer plus spécifiquement la région de l'épaule et ainsi prévenir l'apparition de maux de bras. De plus, l'entraîneur pourra profiter de ce moment pour ajouter aux connaissances techniques des joueurs.

Choisissez parmi les activités suivantes : la menotte, la catapulte, le tireur d'élite ou la soupe chaude.

4e section: Bâton (7 minutes)

L'objectif de cette section est de permettre aux joueurs de pratiquer avant d'avoir à performer. L'entraîneur peut aussi utiliser cette section pour solidifier la technique des joueurs.

Choisissez parmi les activités suivantes: toss de face, toss en 45, station T-ball, frappeur de précision, au-dessus de la ligne, frappeur de puissance ou lynx.

5e section: Réunion d'avant-partie avec les joueurs (5 minutes)

Points clés de discussion;

1) Objectifs de la joute
2) Alignement et position défensive
3) Responsabilité si cela s'applique
4) Cri d'équipe

Édition Baseball Québec 2012 - Tous droits réservés ©

STRUCTURE DE LA PRÉPARATION D'AVANT-PARTIE

* L'organisation de la pratique est basée sur une équipe composée de 12 joueurs. La quantité d'équipement nécessaire doit être ajustée si le nombre de joueurs est différent.

Durée totale: 0h30

1ere SECTION

7 minutes

A

Introduction et activation:

- Introduction et bienvenue aux joueurs
- Jeu d'activation

L'objectif de cette première activité est d'activer le corps afin de le préparer à la joute.

Choix des activités:

- ***Beep-beep***
- ***Exercices de course***
- ***Cinq passes***
- ***Passe football***
- ***L'athlète***
- ***Bob l'agile***



2e SECTION

4 minutes

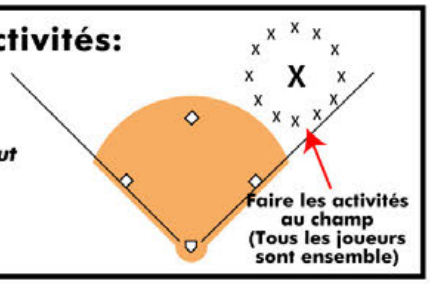
B

Échauffement articulaire:

L'objectif de cette section est d'activer plus spécifiquement la région de l'épaule et ainsi prévenir l'apparition de maux de bras.

Choix des activités:

- ***Le rameur***
- ***L'épaule***
- ***Activation du haut du corps***



3e SECTION

7 minutes

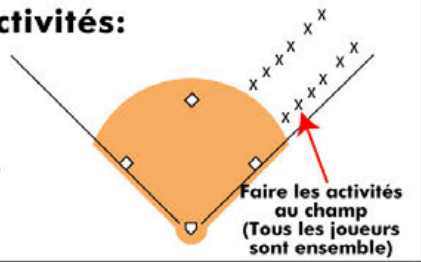
C

Lancer / Attraper:

L'objectif de cette section est d'activer plus spécifiquement la région de l'épaule et ainsi prévenir l'apparition de maux de bras. De plus, l'entraîneur pourra profiter de ce moment pour ajouter aux connaissances techniques des joueurs.

Choix des activités:

- ***La catapulte***
- ***La menotte***
- ***Le tireur d'élite***
- ***La soupe chaude***



4e SECTION

7 minutes

D

Bâton: *(Faire 3 ou 4 groupes)*

L'objectif de cette section est de permettre aux joueurs de pratiquer avant d'avoir à performer. L'entraîneur peut aussi utiliser cette section pour solidifier la technique des joueurs.

Choix des activités:

- ***Station T-Ball***
- ***Toss en 45***
- ***Toss de face***
- ***Frappeur de précision***
- ***Frappeur de puissance***
- ***Au-dessus de la ligne***
- ***Lynx***



5e SECTION

5 minutes

E

Réunion d'avant-partie avec les joueurs:

Points clés de discussion;

1) Objectifs de la joute
2) Alignement et position défensive
3) Responsabilité si cela s'applique
4) Cri d'équipe

Édition Baseball Québec 2012 - Tous droits réservés ©

SECTION 5 - PRÉPARATION DU LANCEUR

La préparation d'avant-partie est importante afin d'être prêt à offrir la meilleur performance possible. Prévoir 15 minutes dans votre préparation d'avant-partie.

1ere série d'exercices: (5 minutes)

- Une fois son échauffement complété avec le reste de l'équipe, le jeune lanceur doit faire les progressions du jeu "l'épaule". Par la suite, il débute son activation de lancer avec les progressions du jeu de "la catapulte".

2e série d'exercices: (5 minutes)

- Le lanceur prendra de la distance (progression sur 10 lancers) en utilisant un pas chassé avant chaque lancer jusqu'à concurrence de 80 pieds (si il en est capable) pour 2 lancers (ou au maximum de la distance). Lors de ces deux lancers le receveur est en position accroupie.

3e série d'exercices: (5 minutes)

** un marbre est placé sur le sol à une distance 44 pieds.*

- Le receveur est accroupi et le jeune lanceur effectue 15 lancers. Pour cette étape un joueur agit à titre de frappeur (il a un casque sur la tête et son gant dans les mains)*. Simplement se concentrer pour lancer des prises à la hauteur des genoux.

- *Lorsque vous échauffez un lanceur qui ira en relève, assurez-vous de faire les mêmes trois étapes.*
- *Éviter d'envoyer un jeune lanceur qui n'a pas eu la chance de s'échauffer.*
- *Vous pouvez attendre au mois de juillet avant d'introduire un frappeur lors des échauffements de lanceur.*
- *Le receveur peut être un entraîneur ou un joueur substitut.*



Édition Baseball Québec 2012 - Tous droits réservés ©

STRUCTURE DE LA PRÉPARATION D'AVANT-PARTIE DU LANCEUR

Durée totale: 0h30

0h15: *le lanceur exécute les sections A - B - C avec ses coéquipiers (voir préparation d'avant-partie)*

0h15: *le lanceur exécute les sections D - E - F telles que décrites ci-bas.*

4e SECTION

5 minutes

D

Le jeune lanceur doit faire les progressions du jeu "l'épaule". Par la suite il débute son activation de lancer avec les progressions du jeu de "la catapulte".

Activités:

- ***L'épaule***
- ***La catapulte***

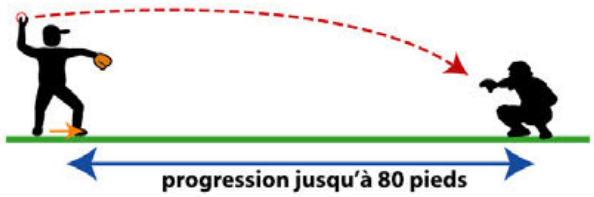


5e SECTION

5 minutes

E

Le lanceur prendra de la distance (progression sur 10 lancers) en utilisant un pas chassé avant chaque lancer jusqu'à concurrence de 80 pieds (si il en est capable) pour deux lancers (ou au maximum de la distance). Lors de ces deux lancers le receveur est en position accroupie.



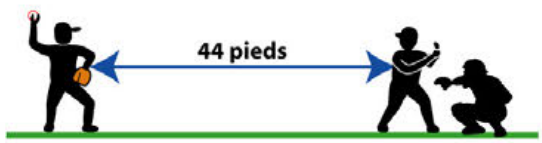
6e SECTION

5 minutes

F

Le receveur est accroupi et le jeune lanceur effectue 15 lancers. Pour cette étape un joueur agit à titre de frappeur (il a un casque sur la tête et son gant dans les mains). Simplement se concentrer pour lancer des prises à la hauteur des genoux.*

(un marbre est placé sur le sol à une distance 44 pieds)





Édition Baseball Québec 2012 - Tous droits réservés ©



ANNEXES



Édition Baseball Québec 2012 - Tous droits réservés ©

ANNEXE 1

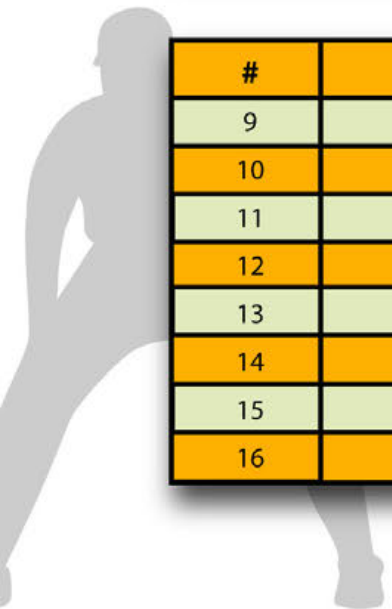
GRILLE DES ÉLÉMENTS TECHNIQUES DE LA DIVISION MOUSTIQUE



Légende:

I (introduire):	Nouvel élément. Cet élément sera vu 2-3 fois dans les 10 pratiques.
R (revoir):	Élément déjà vu dans l'Atome. Cet élément sera vu 1-2 fois dans les 10 pratiques.
S (solidifier):	Cet élément sera vu 1-2 fois, avec moins d'emphase.
C (consolider):	Rappel d'un élément vu antérieurement.
E (entraîneur):	Nouvel élément introduit par l'entraîneur.

#	Éléments techniques (lancer)	Statut
1	Position des mains	R
2	Action des bras	R
3	Pas chassé	R
4	Balle dans la main	R
5	Relâchement	R
6	Suivi	I
7	Action du gant	I
8	Pas croisé	I



#	Éléments techniques (attraper)	Statut
9	Évaluer les trajectoires	R
10	Amortir la balle	R
11	Attraper toutes directions	I
12	Position d'attente	R
13	Orientation du gant	R
14	Action du pied du gant	R
15	Action de la tête	R
16	Coordination entre l'attraper et le lancer	R

Édition Baseball Québec 2012 - Tous droits réservés ©

#	Éléments techniques (frapper)	Statut
17	Oeil dominant	R
18	Comment tenir le bâton	R
19	La peur de la balle	I
20	Éviter une balle lancée sur soi	I
21	Choix du bâton	I
22	Définir la zone de prises	I
23	Position du joueur par rapport au marbre	R
24	Sélection des tirs en fonction de la zone de prises	I
25	Position de base - Position des pieds	I
26	Position de base - Flexion des genoux	I
27	Position de base - Position des mains par rapport au corps	I
28	Position de base - Angle de départ du bâton	R
29	Position de puissance - Armement des mains	I
30	Position de puissance - Épaules en ligne droite	I
31	Position de puissance - Les mains à une hauteur entre les épaules et les oreilles	I
32	Élan vers la balle - Participation du pied arrière (pivot)	R
33	Élan vers la balle - Garder les mains entre le corps et la balle / Attaquer avec le bouchon	I
34	Élan vers la balle - Rotation des hanches	I
35	Élan vers la balle - Direction de la foulée	I
36	Élan vers la balle - Synchronisme de la foulée avec le lancer	I
37	Élan vers la balle - Yeux demeurent sur le point de contact	I
38	Élan vers la balle - Rôle des deux mains	I
39	Phase de suivi de l'élan - Extension vers le champ-centre	I
40	Frapper une balle au centre	I
41	Point de contact - Frapper selon la location des tirs	I
42	Prise de signaux	E
43	Nécessité du cercle d'attente	I
44	Apprendre à vivre avec l'échec	E
45	Frappe la balle selon la position de la balle	E

#	Éléments techniques (course du marbre au 1er but)	Statut
46	Sortir de la boîte	R
47	Course vers le premier but sur balle frappée à l'avant-champ	R
48	Course vers le premier but sur balle frappée au champ extérieur	R
49	Prendre l'information sur la balle frappée	I

Édition Baseball Québec 2012 - Tous droits réservés ©

#	Éléments techniques (course du 1er au 2e but)	Statut
50	Course sur un ballon au champ gauche	I
51	Course sur un ballon au champ droit	I
52	Course sur une balle frappée au sol	R
53	Course sur un ballon	R
54	Course sur une balle frappée en flèche	I

#	Éléments techniques (course du 2e au 3e but)	Statut
55	Contourner le 2e but	I

#	Éléments techniques (course du 1er au 3e but)	Statut
56	Prise de signaux	E
57	Prendre l'information sur la position des voltigeurs	I

#	Éléments techniques (course du 2e au 3e but)	Statut
58	Course sur une balle frappée au sol	R
59	Course sur un ballon	R
60	Contourner le 3e but	I

#	Éléments techniques (course du 3e but au marbre)	Statut
61	Course sur une balle frappée au sol	R
62	Course sur un ballon	I
63	Retoucher sur un ballon-sacrifice	E
64	Course avec 2 retraits, buts remplis et un compte de 3 balles et 2 prises	I

#	Éléments techniques (général)	Statut
65	Technique de course	I
66	Toucher au but	R
67	Connaître les buts	R-S-E

#	Éléments techniques (glissade)	Statut
68	Glissade en 4	E

Édition Baseball Québec 2012 - Tous droits réservés ©

#	Éléments techniques (voltigeur)	Statut
69	Position de base du voltigeur	R
70	Attrapé d'un roulant avec coureur sur les sentiers	I
71	Attrapé d'un roulant avec possibilité de retrait sur les buts	I
72	Couverture sur une balle frappée au champ extérieur	I
73	Attraper d'un ballon sur soi	I
74	Jeu de pied avant d'attraper un ballon	I
75	Déplacement sur un ballon frappé en avant	I
76	Déplacement sur un ballon en arrière à gauche	I
77	Déplacement sur un ballon en arrière à droite	I
78	Déplacement sur un ballon frappé directement en arrière	I
79	Priorité sur un ballon entre voltigeurs	I
80	Lancer au relayeur ou intercepteur	I
81	Jeu de pied avant de lancer la balle	I
82	Juger la distance en fonction de sa hauteur	I
83	Attraper la flèche	I
84	Lancer sur les buts	I
85	Utilisation des jambes lors du lancer au relayeur ("crow-up")	I

#	Éléments techniques (receveur)	Statut
86	Positionnement du gant	R
87	Souplesse des mains	R
88	Position de base	R
89	Technique pour attraper la balle	R
90	Technique pour attraper la balle ("framing")	I
91	Position pour les signaux	E
92	Attraper la balle du côté opposé au gant	I
93	Attraper la balle du côté du gant	I
94	Attraper la balle haute	I
95	Attraper la balle basse	I
96	Choix du gant	E
97	Rôle dans une souricière	I
98	Attraper un ballon	I
99	Retirer un coureur au marbre	R
100	Retirer un coureur dans le cas d'une situation de jeu forcé	R

(suite à la page suivante)

Édition Baseball Québec 2012 - Tous droits réservés ©

(suite de la page précédante)

#	Éléments techniques (receveur)	Statut
101	Prendre l'information sur les options de jeu selon la balle frappée	I
102	Relation avec les arbitres	E
103	Récupération d'une balle en jeu et retrait au 1er but	E
104	But sur balles intentionnel	I
105	Bloquer la balle devant soi	I
106	Bloquer la balle à sa gauche	I
107	Bloquer la balle à sa droite	E
108	Jeu de pied pour lancer la balle au 1er but	I

#	Éléments techniques (Joueur d'avant-champ)	Statut
109	Technique de base sur roulant	R
110	Position de base	I
111	Souricière	I
112	Responsabilités comme relayeur	I
113	Communication sur ballon	I
114	Retoucher sur le but	I
115	Attraper un roulant frappé à sa gauche	I
116	Attraper un roulant frappé à sa droite	I
117	Lancer la balle au 1er but	R
118	Position des pieds sur un attrapé du revers	I
119	Attraper un ballon frappé devant lui	R
120	Attraper un ballon frappé sur lui	R
121	Attrapé un ballon frappé derrière lui	I
122	Atrraper un ballon frappé à sa gauche et à sa droite	I
123	Jeu de pied pour lancer la balle	R
124	Attraper du revers	I

#	Éléments techniques (joueur de premier but)	Statut
125	Jeu de pied au 1er but	I
126	Remise au lanceur	I
127	Récupérer un amorti et lancer au 1er but	E
128	Double-jeu 3-6-3	E
129	Déplacement sur un amorti	E

(suite à la page suivante)

Édition Baseball Québec 2012 - Tous droits réservés ©

(suite de la page précédante)

#	Éléments techniques (joueur de 1er but)	Statut
130	Jeu de pied sur double-jeu	I
131	Remise sur un double-jeu	I
132	Balle frappée au centre	R
133	Balle frappée à sa gauche	I
134	Balle frappée à sa droite (back hand)	I

#	Éléments techniques (lanceur)	Statut
135	Préparation physique d'avant-partie	E
136	Routine de lancer d'avant-partie	E
137	Mécanique de base	I
138	Action de bras	I
139	Rapide 4 coutures	I
140	Déplacement sur une balle frappée à sa droite	I
141	Balle passée derrière le marbre	E
142	Couverture au 1er but	I

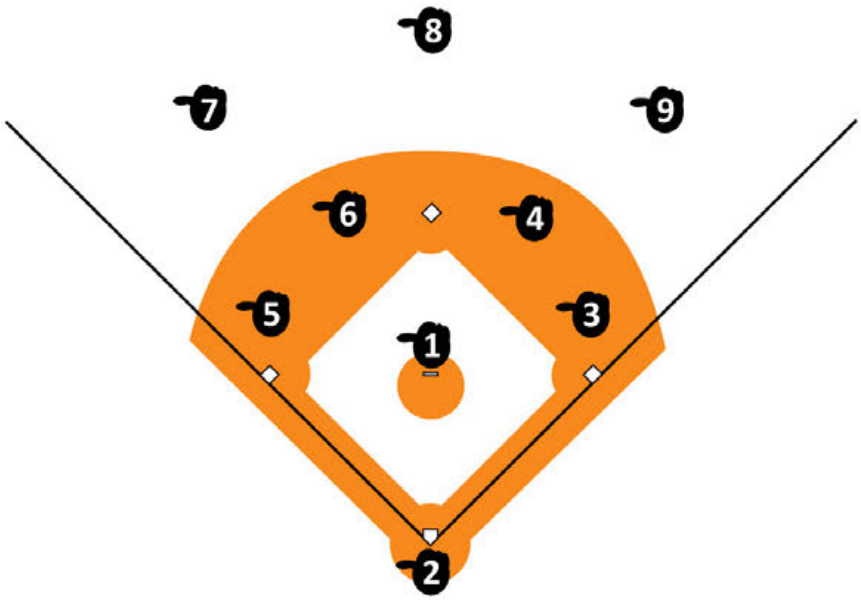
#	Éléments techniques (stratégie)	Statut
143	Déterminer la zone de prise	R
144	Lancer au but selon la situation	R
145	Connaissance des numéros et des positions	R-S-E
146	Communication lors d'une situation de relais	I
147	Notion de jeu forcé	R
148	Communication avec l'entraîneur pour les déplacements	I
149	Responsabilité de chacun dans un système de relais et de déplacements sans coureur sur les buts	I
150	Souricière	I

Édition Baseball Québec 2012 - Tous droits réservés ©

ANNEXE 2

TABLEAU DE ROTATION DES JOUEURS DANS LE MOUSTIQUE

Nom du joueur	POSITION JOUÉE EN DÉFENSIVE À CHAQUE MANCHE					
	1	2	3	4	5	6
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
10.						
11.						
12.						



Édition Baseball Québec 2012 - Tous droits réservés ©

ANNEXE 3

FEUILLE VISION POUR EXERCICE “OEIL DOMINANT”

Édition Baseball Québec 2012 - Tous droits réservés ©

ANNEXE 4

JEUX À UTILISER DANS LA PRÉPARATION D'AVANT-PARTIE

La préparation d'avant-partie est divisée en 5 sections. Les 4 premières sections nécessitent l'utilisation de jeux. Voici la liste des jeux pouvant être utilisés pour les diverses sections. Les explications complètes concernant ces activités peuvent être consultées aux pages suivantes.

1ere SECTION — Introduction et activation:

Choix des activités:

- ***Beep-beep***
- ***Exercices de course***
- ***Cinq passes***
- ***Passe football***
- ***L'athlète***
- ***Bob l'agile***



2e SECTION — Échauffement articulaire:

Choix des activités:

- ***Le rameur***
- ***L'épaule***
- ***Activation du haut du corps***

3e SECTION — Lancer / Attraper:

Choix des activités:

- ***La catapulte***
- ***La menotte***
- ***Le tireur d'élite***
- ***La soupe chaude***



4e SECTION — Bâton:

Choix des activités:

- ***Station T-Ball***
- ***Toss en 45***
- ***Toss de face***
- ***Frappeur de précision***
- ***Frappeur de puissance***
- ***Au-dessus de la ligne***
- ***Lynx***

Édition Baseball Québec 2012 - Tous droits réservés ©

ÉCHAUFFEMENT

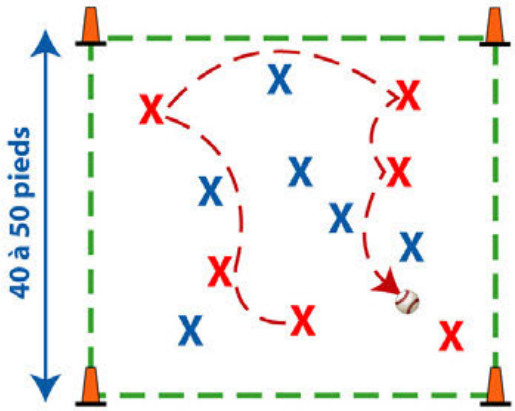
CINQ PASSES

OBJECTIF: Les joueurs doivent compléter cinq passes consécutives à l'intérieur de leur équipe.

HABILETÉS: Échauffement, relayer, attraper et se déplacer.

ÉQUIPEMENT: Cônes (4) et balle (1).

ORGANISATION: L'entraîneur désigne deux équipes avec un nombre égal de joueurs. Aux fins d'identification, une équipe garde les casquettes sur la tête et l'autre les retire. Les deux équipes doivent se déplacer dans l'aire de jeu formée par les quatre cônes. L'entraîneur dispose les cônes en forme de carré en laissant une distance variable de 40 à 50 pieds entre chaque cône.



DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ: L'équipe qui récupère la balle lancée par l'entraîneur doit faire cinq passes consécutives au sein de son équipe sans que la balle touche au sol ou qu'elle soit interceptée par l'autre équipe.

Lorsque la balle touche au sol ou sort des limites, la balle est remise à l'autre équipe. Lorsque l'autre équipe récupère la balle, elle essaie à son tour de faire cinq passes consécutives. Lorsqu'une équipe réussit à faire cinq passes consécutives, elle marque un point et la balle va à l'autre équipe.

POINT CLÉ:

On s'amuse !

ÉCHAUFFEMENT

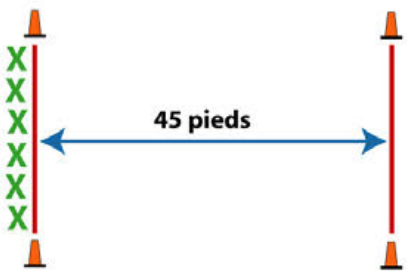
EXERCICE DE COURSE

OBJECTIFS: Apprendre la bonne technique de course et améliorer la coordination des jambes et des bras.

HABILETÉS: Activation et habileté de course.

ÉQUIPEMENT: Cônes (4).

ORGANISATION: Mettre tous les joueurs côte à côte sur une ligne. Les joueurs effectuent l'exercice sur une distance de 45 pieds aller-retour.



DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

A	Marche militaire	**F**	Talons aux fesses
B	Genoux hauts	**G**	Courir à 50% de son maximum
C	Pas chassés	**H**	Courir à 75% de son maximum
D	Pas croisés avant-arrière	**I**	Courir à 100%
E	Sprint football suivi de course légère	**J**	Faire 10 «Jumping Jack»

POINTS CLÉS:

1) Bras et jambe opposée pour chaque mouvement.
2) Bras à 90 degrés se balancent de l'avant vers l'arrière.

VARIANTES:

i)	Pour les séries de course, faire une série sur deux à reculons.
ii)	Varier le pourcentage d'effort demandé aux joueurs.
iii)	Pour les pas chassés, demander aux joueurs d'être 2X2 et de se rouler une balle, tout en se déplaçant.

Édition Baseball Québec 2012 - Tous droits réservés ©

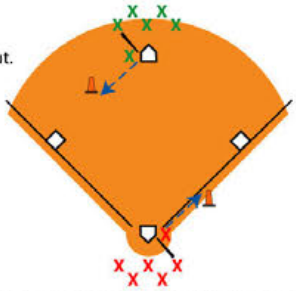
ÉCHAUFFEMENT

OBJECTIFS: Enseigner la course au 1er but sur une balle frappée à l'avant-champ ainsi que lorsque la balle perce l'avant-champ.

HABILETÉS:
Sortie de boîte du frappeur et course au 1er but.

ORGANISATION:

L'équipe est divisée de façon égale au marbre et au 1er but. Le 2e but représente un marbre et le but suivant le 1er but.



DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

A Les joueurs sont à genoux, en demi-lune devant l'entraîneur. Ce dernier explique les points clés reliés à la sortie de boîte et à la course au 1er but dans le cas d'une balle frappée à l'avant-champ.

B Les joueurs sont à genoux, en demi-lune devant l'entraîneur. Ce dernier explique les points clés reliés à la sortie de boîte et à la course au 1er but dans le cas d'une balle frappée dans le champ extérieur.

C Les joueurs sont à genoux, en demi-lune devant l'entraîneur. Ce dernier explique les points clés reliés à la course entre le premier but et les buts suivants selon une balle frappée à l'avant-champ, au champ extérieur, au sol ou dans les airs.

D Les joueurs sont à genoux, en demi-lune devant l'entraîneur. Ce dernier explique les points clés reliés à la course entre le deuxième but et troisième but et le ou les buts suivants selon une balle frappée à l'avant-champ, au champ extérieur, au sol ou dans les airs.

E Les joueurs sont à genoux, en demi-lune devant l'entraîneur. Ce dernier explique les points clés reliés à la sortie de boîte et à la course au 1er but, dans le cas d'une balle frappée au champ extérieur.

F Le joueur se positionne comme frappeur, il exécute un élan sans balle, avant de courir vers le premier but. Dans ce cas, il imagine une balle frappée au champ extérieur.

G Le joueur se positionne comme frappeur. Il frappe la balle qui lui est lancée en toss, et il court vers le 1er but. Dans ce cas, il imagine une balle frappée au champ extérieur.

I Un joueur se positionne comme frappeur, il frappe une balle qui lui est lancée en toss avant de courir vers le premier but. Dans ce cas, il imagine une balle frappée à l'avant-champ. Pendant ce temps le joueur situé au premier but réagit à une balle frappée à l'avant-champ. Il court vers le 2e but. Une fois que les joueurs ont complété leur course, ils se joignent au groupe suivant.

BEEP-BEEP

ÉQUIPEMENT: Marbres (4), balles «wiffle», chronomètre (1), cônes (2), T-balls (2).

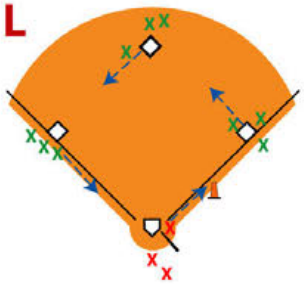
J Un joueur se positionne comme frappeur, il frappe une balle qui lui est lancée en toss avant de courir vers le premier but. Dans ce cas, il imagine une balle frappée au sol mais qui se dirige au champ extérieur. Pendant ce temps, le joueur situé au premier but réagit à la même situation que le frappeur. Il court vers le 2e but avec l'intention de se diriger au 3e but. Une fois que les joueurs ont complété leur course, ils se joignent au groupe suivant.

K Un joueur se positionne comme frappeur, il frappe une balle qui lui est lancée en toss avant de courir vers le premier but. Dans ce cas, il imagine une balle frappée dans les airs et qui se dirige au champ extérieur. Pendant ce temps, le joueur situé au premier but réagit à la même situation que le frappeur. Une fois que les joueurs ont complété leur course, ils se joignent au groupe suivant.

L Un joueur se positionne comme frappeur, et réagit à la balle frappée par l'entraîneur en courant vers le premier but. Pendant ce temps, un joueur situé à chacun des autres buts réagit à la même situation. Ils courent vers le but suivant. Une fois que les joueurs ont complété leur course, ils se joignent au groupe suivant.

***Pour cet exercice le joueur ne tient pas compte des coureurs sur les autres buts.**

***L'entraîneur doit spécifier le nombre de retrait, si la balle est attrapée ou non lorsque frappée dans les airs.**



POINTS CLÉS:

1) Le joueur reste bas pour ses premiers pas de course.
2) Les trois premiers pas du joueur sont courts.
3) Le bâton est déposé sur le sol par la main la plus basse.
4) Lors de la sortie de la boîte, le pied arrière fait le premier pas.
5) Sur une balle frappée à l'avant-champ, le frappeur-coureur arrête sa course 10-15 pieds après avoir touché le 1er but.

ÉCHAUFFEMENT

OBJECTIFS: Le joueur sera en mesure de se diriger en-dessous de la balle et de l'attraper.

HABILETÉS: Évaluer la trajectoire de la balle et la capter.

ÉQUIPEMENT: Balles et cônes (3).

ORGANISATION: Un cône sert de point de départ pour un premier joueur. Un deuxième cône est le point de départ pour le deuxième joueur. Le troisième cône est situé à quelques mètres du point de départ.

Au signal, le premier joueur effectue un trajet en banane afin de contourner le troisième cône. Un joueur ou un entraîneur lui lance une balle qu'il doit attraper. Ensuite, le joueur retourne derrière la ligne.

VARIANTES:

i) Varier les distances en fonction de l'habileté des joueurs (plus près ou plus loin)

ii) Utiliser plusieurs types de balles.

POINTS CLÉS:

1) L'entraîneur s'assure que les joueurs ne lui présentent pas leur dos.
2) Les joueurs gardent un contact visuel avec la balle.
3) Les joueurs ne courent pas avec le gant dans les airs.

PASSE FOOTBALL

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

A Le joueur qui attrape effectue le trajet à la marche avec un gant.

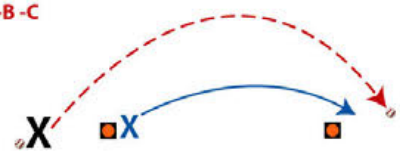
B Le joueur qui attrape effectue le trajet à la course avec un gant.

C Le joueur qui attrape effectue le trajet à la course mains nues.

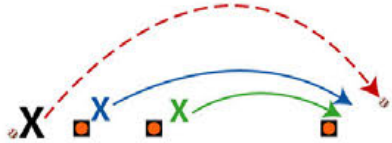
D Les joueurs sont en équipe de deux. Un joueur part du premier cône et agit comme receveur. Le deuxième joueur part du deuxième cône et agit comme demi défensif: il doit intercepter la passe de l'entraîneur.

Au signal de l'entraîneur, les deux joueurs partent. Le joueur qui part du premier cône (receveur) doit contourner le troisième cône. À chaque essai, les deux joueurs changent de rôle.

Exercices A -B -C



Exercice D



Le premier joueur agit comme un receveur de passe qui tente de capter la passe du quart-arrière. Le second joueur agit comme un demi défensif qui tente d'intercepter la passe.

Édition Baseball Québec 2012 - Tous droits réservés ©

JEUX À UTILISER DANS LA PRÉPARATION D'AVANT-PARTIE: SECTION 1

ACTIVATION

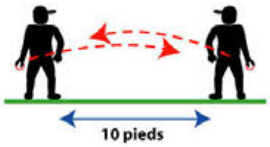
OBJECTIF: Améliorer les qualités physiques du joueur.

HABILETÉS: Jonglerie et conditionnement physique.

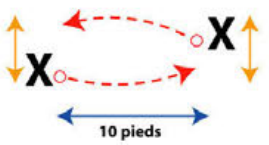
ORGANISATION: Les joueurs sont placés à chacune des stations. Chaque station doit être effectuée à deux reprises ou pendant une période de temps déterminée par l'entraîneur. Chacune des progressions représente une station. Le nombre de station variera selon le nombre de joueurs présents pour l'atelier.

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

A Les joueurs se placent deux par deux à une distance de dix pieds. Les joueurs sont immobiles et se lancent, par en-dessous, une ou plusieurs balles (une à quatre). Chaque joueur commence avec une ou deux balles.

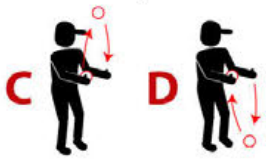


B Les joueurs se placent deux par deux à une distance de dix pieds. Les joueurs se déplacent latéralement et se lancent, par en-dessous, une ou plusieurs balles (une à quatre). Chaque joueur commence avec une ou deux balles.



C Seul, le joueur jongle avec deux ou trois balles dans les airs.

D Seul, le joueur jongle avec deux ou trois balles sur le sol.



L'ATHLÈTE

ÉQUIPEMENT: Balles de tennis (24) et bâtons de baseball (6).

E Le joueur est en position assise avec un bâton dans les mains à la hauteur de la poitrine (les bras fléchis à 90 degrés), le tronc en 45 vers l'arrière. En effectuant des rotations, le joueur doit toucher le sol de chaque côté derrière son dos avec le bâton à 15 reprises.



F Le joueur doit effectuer dix fentes avant.



G Le joueur fait une table avec son corps. Les pieds sont au sol, les mains sont sur le sol. Tout le reste est élevé du sol. Le joueur tient la position pendant une minute.



VARIANTES:

i)	Pour la jonglerie, l'entraîneur peut utiliser des foulards.
ii)	Pour les fentes, l'entraîneur peut demander aux joueurs d'avoir les bras en extension au-dessus de leur tête avec un bâton dans leur main.
iii)	Pour l'exercice de la table, l'entraîneur peut demander à ses joueurs de lever une jambe à la fois pour une durée de 10 secondes.

POINTS CLÉS:

1) Les jambes du joueur sont sous son corps.
2) Le regard du joueur est dirigé vers l'avant.

ACTIVATION

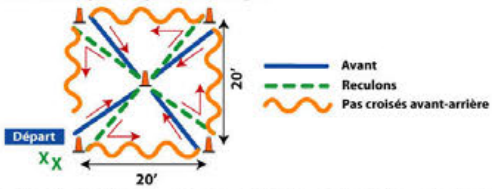
OBJECTIF: Améliorer l'agileté et l'équilibre dynamique du joueur.

HABILETÉ: Agileté.

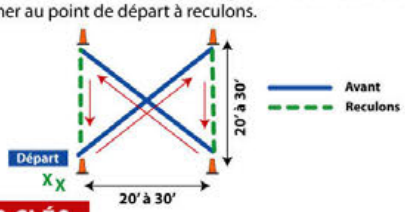
ORGANISATION: Les joueurs sont en paires à chacune des stations. Chaque station doit être effectuée à deux reprises. Chacune des progressions représente une station. Le nombre de station variera selon le nombre de joueurs présents pour l'atelier.

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

A Quatre cônes forment un carré. Vingt pieds séparent chacun de ces cônes. Un cinquième cône est situé au milieu du carré. Le joueur choisit un des quatre cônes formant le carré comme point de départ. De cet endroit, il se dirige le plus rapidement possible vers le cône situé au centre, puis il revient au cône de départ à reculons, toujours le plus rapidement possible. Par la suite, il se dirige vers le cône suivant formant le carré en utilisant le croisé avant-arrière (carioca). À partir de cet endroit, il répète la première étape.



B Quatre cônes forment un carré. Vingt à trente pieds séparent chacun de ces cônes. Le joueur choisit un des quatre cônes comme point de départ. De cet endroit, il se dirige à toute vitesse vers le cône situé en diagonale. Une fois arrivé à ce cône, il se dirige de reculons vers le cône derrière lui. Rendu à ce troisième cône, il fonce à toute vitesse vers le quatrième cône situé en diagonale avant de retourner au point de départ à reculons.



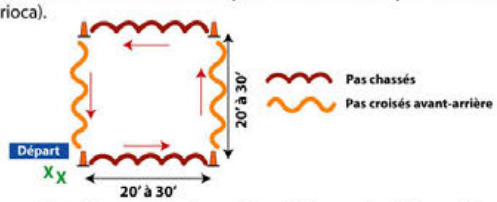
POINTS CLÉS:

1) Les jambes du joueur sont sous son corps.
2) Le regard du joueur est dirigé vers l'avant.

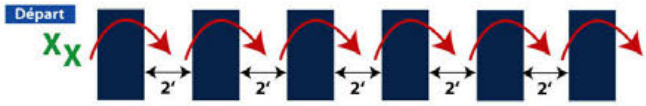
BOB L'AGILE

ÉQUIPEMENT: Cônes (16) et matelas (6) ou cordes (6).

C Quatre cônes forment un carré. Vingt à trente pieds séparent chacun de ces cônes. Le joueur choisit un des quatre cônes comme point de départ. De cet endroit, il se dirige à toute vitesse vers le second cône en utilisant des pas chassés. De ce cône, il se dirige vers un troisième cône en utilisant des pas croisés avant et arrière (carioca). Il se dirige ensuite vers le quatrième cône en utilisant des pas chassés et retourne finalement vers le cône de départ en utilisant des pas croisés avant et arrière (carioca).



D Six matelas ou six cordes sont placés au sol, parallèlement l'un à l'autre. Deux pieds séparent chacun de ces matelas ou cordes. Le joueur doit progresser vers l'avant, en sautant par-dessus les matelas ou cordes et ce, le plus rapidement possible.



E Trois cônes forment un triangle. Une distance de deux pieds sépare chacun des cônes. Le joueur choisit le cône du milieu comme point de départ. En équilibre sur une jambe, il tente de toucher, avec la main du côté opposé à la jambe utilisé, au cône situé à sa gauche puis il revient à l'équilibre au centre avant de se diriger au cône à droite. Ensuite le joueur effectue le même exercice sur l'autre jambe. Durant l'exercice, une seule jambe touche au sol.



VARIANTES:

i)	Lors de l'exécution de pas chassés, l'entraîneur peut rouler des balles aux joueurs.
ii)	L'entraîneur peut donner une contrainte de temps au lieu d'un nombre de répétitions.

Édition Baseball Québec 2012 - Tous droits réservés ©

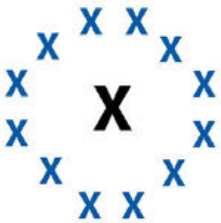
JEUX À UTILISER DANS LA PRÉPARATION D'AVANT-PARTIE: SECTION 2

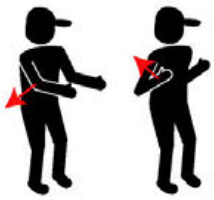
ÉCHAUFFEMENT ARTICULAIRE — LE RAMEUR

OBJECTIF: Activation de l'articulation de l'épaule et du dos.

HABILETÉ: Échauffement.

ORGANISATION: Former un grand cercle, les joueurs sont à un bras de distance de leurs coéquipiers. Les joueurs ont les bras à la hauteur de leurs épaules. L'entraîneur est au centre du cercle et effectue avec les joueurs les séries décrites à droite.





ÉQUIPEMENT: Aucun

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

A 12 mouvements de rameur pour une promenade.
(lentement)

B 12 mouvements de rameur avec un vent dans le dos.
(on va plus loin en avant et en arrière)

C 12 mouvements de rameur pour une course olympique

VARIANTES:

i)	Paume de la main vers le sol ou vers le ciel.
ii)	Les coudes sont près du corps.
iii)	Les coudes sont à la hauteur des épaules.
iv)	Faire entre 3-5 séries de l'exercice.

POINT CLÉ: Les coudes sont pliés à 90 degrés.

ÉCHAUFFEMENT ARTICULAIRE — L'ÉPAULE

OBJECTIF: Activer les muscles de la région de l'épaule.

HABILETÉS: Échauffement de l'épaule et du haut du corps.

ORGANISATION: Les joueurs forment un grand cercle, à un bras de distance l'un de l'autre. L'entraîneur est au centre du cercle et effectue avec les joueurs les exercices décrits ci-dessous.

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

A Les bras sont à la hauteur des épaules, les coudes sont pliés à 90 degrés. À ce moment, les doigts pointent vers le ciel. Le joueur effectue dix mouvements vers le bas et vers le haut.

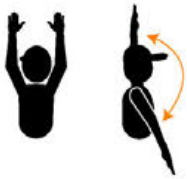


POINTS CLÉS:
1) Les bras sont tendus à la hauteur des épaules.
2) Les genoux sont légèrement fléchis.

ÉQUIPEMENT: Aucun



B Les bras sont allongés près du corps. Les paumes de la main sont vers l'avant. Les coudes sont pliés à 90 degrés. Le joueur effectue dix mouvements de ciseaux avec ses bras.



C Les bras sont en extension au-dessus des épaules. Le joueur effectue dix balancements alternatifs avec chacun de ses bras, du haut vers le bas, devant lui.

Lorsque l'entraîneur prévoit plusieurs séries, il doit laisser un temps de repos de 15 à 20 secondes entre les séries.

VARIANTES:

i)	Répéter la séquence deux fois.
ii)	Répéter la séquence quatre fois.
iii)	Répéter la séquence cinq fois.

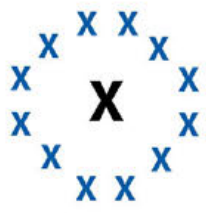
ÉCHAUFFEMENT ARTICULAIRE — ACTIVATION - HAUT DU CORPS

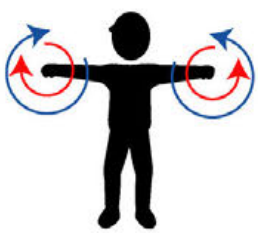
OBJECTIF: Activer les muscles de la région de l'épaule.

HABILETÉ: Échauffement de l'épaule et du haut du corps.

ÉQUIPEMENT: Aucun

ORGANISATION: Former un grand cercle, les joueurs sont à un bras de distance de leurs coéquipiers. Les joueurs ont les bras à la hauteur de leurs épaules. L'entraîneur est au centre du cercle et effectue avec les joueurs les séries décrites à droite.





DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

6 ronds, vers l'avant, autour d'une balle de golf imaginaire.
6 ronds, vers l'avant, autour d'une balle de baseball imaginaire.
6 ronds, vers l'avant, autour d'un ballon de basketball imaginaire.
6 ronds, vers l'avant, autour d'un ballon de plage imaginaire.
6 ronds, vers l'avant, autour d'un pneu de camion imaginaire.

pause de 15-20 secondes

6 ronds, vers l'arrière, autour d'une balle de golf imaginaire.
6 ronds, vers l'arrière, autour d'une balle de baseball imaginaire.
6 ronds, vers l'arrière, autour d'un ballon de basketball imaginaire.
6 ronds, vers l'arrière, autour d'un ballon de plage imaginaire.
6 ronds, vers l'arrière, autour d'un pneu de camion imaginaire.

VARIANTES:

i)	Faire la séquence 2 fois.
ii)	Faire la séquence 4 fois.
iii)	Faire la séquence 5 fois.

POINTS CLÉS:
1) Les bras sont tendus à la hauteur des épaules.
2) Les genoux sont légèrement fléchis.

Édition Baseball Québec 2012 - Tous droits réservés ©

LANCER - ATTRAPER

OBJECTIF: Montrer au joueur la prise de balle.

HABILETÉS: Échauffement du haut du corps, technique de lancer, prise de balle.

ÉQUIPEMENT: 1 balle par participant (12)

ORGANISATION: Les joueurs sont placés 2 par 2. Au signal, les joueurs prennent la bonne prise de balle.



Bonne prise de balle



Mauvaise prise de balle

VARIANTES:

i)	Utiliser des balles de 8 pouces pour les petits.
ii)	Utiliser des balles en mousse ou incrediball.

POINTS CLÉS:

1) Placer 2 ou 3 doigts sur la balle.
2) Tenir la balle dans les doigts et non dans la paume de la main.
3) Mettre les doigts sur le C.
4) Le bout des doigts couvre la couture.

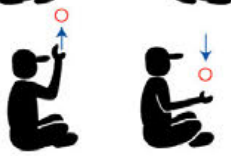
LA MENOTTE

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

A Les joueurs sont assis. Ils montrent la balle à l'entraîneur qui circule entre les joueurs.



B Les joueurs assis font sauter la balle dans les airs et la rattrape, en ayant le bras à 90 degrés.



C Les joueurs assis font sauter la balle vers leur partenaire, en ayant le bras à 90 degrés.



D Debout, les pieds faisant face à leur partenaire, les joueurs font sauter la balle vers son partenaire, en ayant le bras à 90 degrés.



E Les joueurs sont debout et montrent la balle à l'entraîneur qui circule.

LANCER - ATTRAPER

OBJECTIF: Favoriser une bonne action du bras chez les joueurs.

HABILETÉ: Technique de lancers.

ÉQUIPEMENT: 1 balle par participant (12)

ORGANISATION: En groupe de 2, les joueurs se lancent la balle en utilisant la bonne action du bras.

VARIANTES:

i)	Le type de balles.
ii)	Faire lancer le joueur avec un parent.

POINTS CLÉS:

Pour la première commande:
1) Mains ensemble à la hauteur de la poitrine.

Pour la deuxième commande:
1) Lors de la séparation des mains, les pouces se dirigent vers le bas (roue de bicyclette).
2) Les épaules font une ligne droite vers le partenaire.
3) Les coudes sont à la hauteur des épaules avant le lancer.
4) Le pouce sur la balle est orienté vers l'arrière.
5) Le gant ou l'avant-bras est orienté vers le partenaire.



Troisième commande:
1) Le pied du gant se dirige vers le partenaire.
2) La tête se dirige vers le partenaire et la main qui lance la balle termine derrière la cuisse du côté opposé.
3) La jambe arrière vient rejoindre ou dépasser la jambe du gant.

LA CATAPULTE

DESCRIPTIONS DE L'ACTIVITÉ:

A Les joueurs sont à genoux. Ils suivent les commandes de l'entraîneur, sans lancer la balle.
- Première commande: mains ensemble.
- Deuxième commande: séparation des mains.
- Troisième commande: lancer.

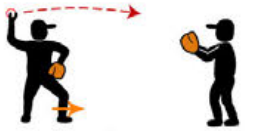
B Les joueurs sont à genoux. Ils suivent les commandes de l'entraîneur, ils lancent la balle à leur partenaire.



C Les joueurs ont un genou au sol (genou du bras lanceur). Ils lancent la balle à leur partenaire.



D Debout avec le pied du gant en avant, ils lancent la balle à leur partenaire.

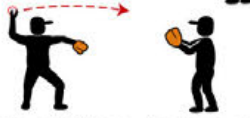


E Debout avec le pied du gant en avant, pas chassé, ils lancent la balle à leur partenaire.

F Debout avec le pied du gant en avant, pas sauté, ils lancent la balle à leur partenaire.



G Les joueurs sont debout, ils suivent les commandes de l'entraîneur. Ils lancent la balle à leur partenaire.



H Debout, pied du gant en avant, en position athlétique, les joueurs balancent leur poids de la jambe avant vers la jambe arrière et de la jambe arrière vers la jambe avant. À la troisième fois où le poids se porte sur la jambe arrière, les mains se séparent. Lorsque le poids se reporte sur la jambe avant, le joueur lance la balle.

Édition Baseball Québec 2012 - Tous droits réservés ©

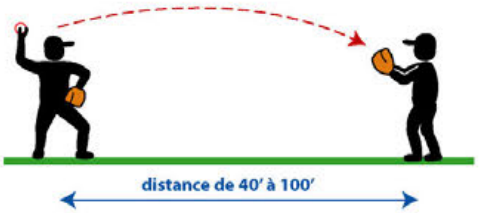
LANCER DES VOLTIGEURS

OBJECTIF: Favoriser une bonne action du bras chez les joueurs tout en travaillant la précision des lancers.

HABILETÉ: Technique de lancers.

ORGANISATION: En paire, les joueurs se relaient la balle à une distance variant entre 40 et 100 pieds en utilisant la bonne action du bras.

ÉQUIPEMENT: Une balle, une casquette par joueur ou une cible.



VARIANTES:

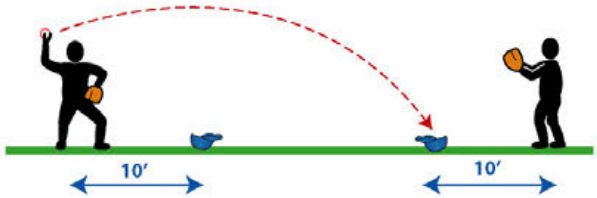
i)	Le type de balles.
ii)	Faire lancer le joueur avec un parent.
iii)	La distance entre les deux joueurs.
iv)	La distance entre la cible et le joueur.

POINTS CLÉS: Consulter les points clés du jeu la catapulte.

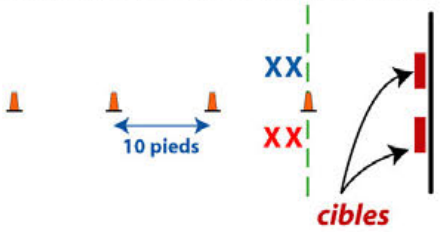
LE TIREUR D'ÉLITE

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

A Les joueurs déposent leur casquette devant eux (10 pieds). Le joueur avec la balle doit lancer la balle sur la casquette de son partenaire.



B L'entraîneur fixe une cible sur une clôture. Des cônes forment une ligne en face de la cible. Dix pieds en longueur séparent chacun des cônes. Les joueurs, en équipe de deux, doivent atteindre la cible.



C Les joueurs déposent leur casquette devant eux (10 pieds). Le joueur doit lancer la balle sur la casquette de son partenaire. Le joueur calcule son nombre de réussites sur 10 tentatives.

LANCER - ATTRAPER

OBJECTIF: Avoir un retrait ou ramener le joueur vers le but le plus loin du marbre.

HABILETÉS: Lancer et attraper.

ORGANISATION: En groupe de trois joueurs; deux joueurs défensifs et un coureur qui porte le casque. Le coureur est au centre des deux joueurs défensifs. Chacun des joueurs défensifs est à un but ou à une distance déterminée au début de la situation. Le coureur marque des points à chaque fois qu'il se rend à un but.

ÉQUIPEMENT: Buts (2), casque protecteur (1) et balle (1).

VARIANTES:

i)	Faire des groupes de quatre.
ii)	Utiliser des volants de badminton sans gant.
iii)	Avec des cônes, identifier des couloirs de course.

POINTS CLÉS:

1) Les deux joueurs défensifs se relaient la balle dans un corridor à l'intérieur du jeu.
2) Le relais se fait à la hauteur de la poitrine.
3) Le joueur défensif qui n'a pas la balle coupe la distance entre le coureur et le but, mais seulement si un autre joueur défensif est derrière lui.

SOUPE CHAUDE

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

A Le coureur doit se diriger vers l'un des deux buts pendant que les joueurs défensifs se relaient la balle. Les joueurs défensifs doivent rester à dix pieds du but. Le coureur est en sécurité lorsqu'il est sur le but.



B Le coureur doit se diriger vers l'un des deux buts pendant que les joueurs défensifs se relaient la balle. Le joueur défensif avec la balle peut avancer vers le coureur. Le coureur est en sécurité lorsqu'il est sur le but.



C Le coureur doit se diriger vers l'un des deux buts pendant que les joueurs défensifs se relaient la balle. Les deux joueurs défensifs peuvent avancer vers le coureur. Le coureur est en sécurité lorsqu'il est sur le but.



Édition Baseball Québec 2012 - Tous droits réservés ©

FRAPPER

OBJECTIF: Donner l'occasion aux joueurs de travailler sur des aspects spécifiques de leur élan.

HABILETÉ: Frapper.

ÉQUIPEMENT: Balles «wiffle», bâtons (1 ou 2), casques (1 ou 2), marbre (1).

ORGANISATION: Les joueurs peuvent réaliser cet exercice en paire ou en groupe de trois (l'entraîneur peut lancer les balles). Le partenaire ou l'entraîneur est placé de 15 à 20 pieds devant le frappeur avec un genou un sol.

À la suite de 7 à 10 élans de qualité, vous effectuez une rotation.

Si c'est impossible d'avoir un écran protecteur, l'entraîneur ou le joueur qui lance doit baisser la tête après avoir lancé afin de se protéger. Si vous utilisez d'autres balles que les balles de plastique, il faut prévoir un écran protecteur pour les lanceurs.

VARIANTES:

i)	Les balles peuvent être frappées vers un espace libre.
ii)	Utiliser des marqueurs pour connaître la distance parcourue par la balle.
iii)	Les balles sont lancées par en-dessous par le lanceur.

TOSS DE FACE

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

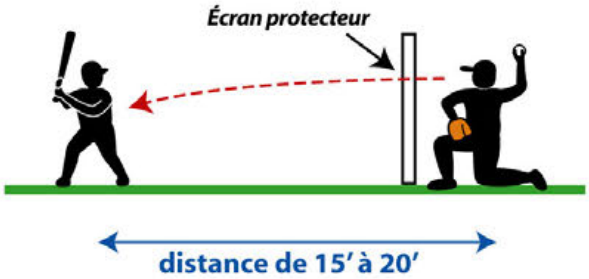
A "Toss" de face avec des balles «wiffles».

B "Toss" de face avec des balles de tennis

C "Toss" de face avec des petites balles et un bâton en plastique.

D "Toss" de face avec des balles de couleurs (les joueurs doivent mentionner la couleur de la balle avant de la frapper).

E "Toss" de face avec des balles de baseball.



FRAPPER

OBJECTIF: Donner l'occasion aux joueurs de travailler sur des aspects spécifiques de leur élan.

HABILETÉ: Frapper.

ÉQUIPEMENT: Balles «Wiffle», balles de couleurs, balles dures, balles de tennis, bâtons (2), casques protecteur (2) et marbres (2).

ORGANISATION: Les joueurs peuvent réaliser cet exercice en paire ou en groupe de trois (l'entraîneur peut lancer les balles). Avec un partenaire ou un entraîneur placé à 45 degrés sur le côté du joueur, demander simplement au frappeur de frapper la balle, lancée par en-dessous, dans l'écran protecteur.

Le partenaire ou l'entraîneur a un genou au sol. Il est situé 5 à 6 pieds devant et sur le côté du frappeur. Il lance la balle avec ou sans petit arc.

À la suite des 7 à 10 élans de qualité, effectuer une rotation.

VARIANTES:

i)	Les balles peuvent être frappées vers un espace libre.
ii)	Utiliser des marqueurs pour connaître la distance parcourue par la balle.
iii)	Utiliser des raquettes de tennis.

TOSS EN 45

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

A "Toss" à 45 degrés avec des balles «wiffles».

B "Toss" à 45 degrés avec des balles de tennis.

C "Toss" à 45 degrés avec des petites balles et un bâton en plastique.

D "Toss" à 45 degrés avec des balles de couleurs (les joueurs doivent mentionner la couleur de la balle avant de la frapper).

E "Toss" à 45 degrés avec des balles de baseball.



Édition Baseball Québec 2012 - Tous droits réservés ©

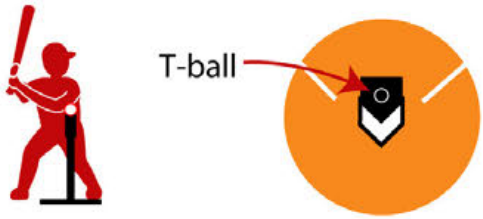
FRAPPER

OBJECTIF: Donner l'occasion aux joueurs de travailler sur des aspects spécifiques de leur élan.

HABILETÉS: Bonne prise du bâton et élan.

ÉQUIPEMENT: 1 bâton par joueur (4), T-balls (2), balles wiffle, marbres (2).

ORGANISATION: 1 adulte responsable de 2 à 4 joueurs. Une à quatre stations de T-ball et 3 balles «wiffle» par station avec 1 ou 2 joueurs à chaque station. Placer le T-ball **DEVANT** le marbre.



VARIANTES:

i) Le type de balles utilisées dépendra de l'espace que vous possédez.

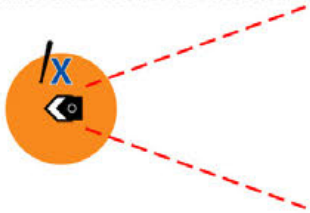
ii) La hauteur du T-ball.

STATION T-BALL

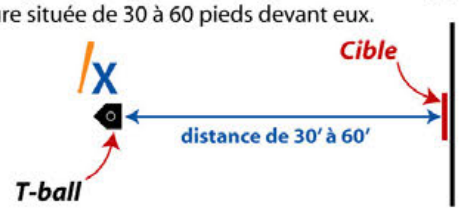
DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

A 1 ou 2 joueurs frappent la balle.

B 1 ou 2 joueurs frappent la balle dans un corridor en forme de cône, semblable à un terrain devant eux.



C 1 ou 2 joueurs frappent la balle sur une cible apposée à une clôture située de 30 à 60 pieds devant eux.



POINTS CLÉS:

1) Placer le T-ball devant le marbre.
2) Pour les autres points clés, référez-vous aux jeux: ***le ventilateur, chargez!, la pesée et la prise et monsieur milieu.***

FRAPPER

OBJECTIF: Donner l'occasion aux joueurs de repérer la balle rapidement.

HABILETÉ: Coordination oeil-main.

ÉQUIPEMENT: Balles "Wiffle", balles de couleur, bâtons (4), casques (4) et marbres (4).

ORGANISATION: Les joueurs peuvent réaliser cet exercice en paires ou en groupes de trois (l'entraîneur peut lancer les balles). Le partenaire ou l'entraîneur se place à 15 ou 20 pieds devant le frappeur avec un genou un sol, il lance la balle par-dessus au joueur qui frappe la balle dans l'écran protecteur ou dans l'espace libre.

À la suite de sept à dix élans de qualité, effectuer une rotation.

VARIANTES:

i) Les balles peuvent être frappées vers un espace libre

ii) Utiliser des marqueurs pour connaître la distance parcourue par la balle

POINTS CLÉS:

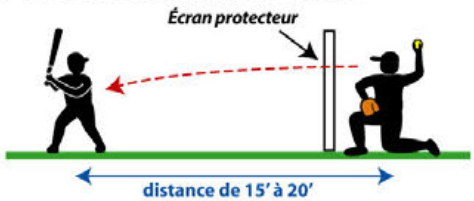
Selon les points techniques vus précédemment.

LYNX

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

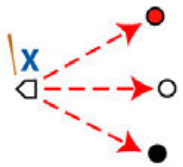
A Lancer des balles «Wiffle» de couleur.* Les joueurs doivent mentionner la couleur de la balle dès qu'il la reconnaisse.

**** Remarque : Si vous n'avez pas de balles de couleur, identifiez les balles «Wiffles» par trois petits X de couleur.***



B Lancer des balles «Wiffle» de couleur* blanche, rouge ou noire. Identifier préalablement une direction vers laquelle la balle devra être frappée pour chaque couleur de balle lancée. Par exemple, les balles blanches doivent être frappées au centre, les balles rouges vers la gauche et les balles noires vers la droite.

**** Remarque : Si vous n'avez pas de balles de couleur, identifiez les balles «Wiffles» par trois petits X de couleur.***



Pour la sécurité de cet exercice, demander à la personne qui lance les balles de se protéger à la suite d'un lancer.

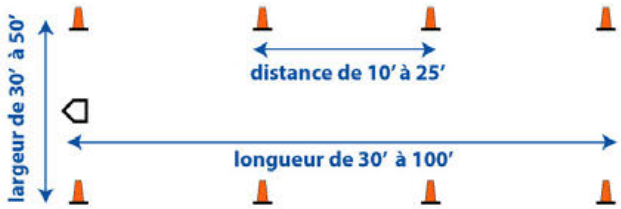
FRAPPER — AU-DESSUS DE LA LIGNE

OBJECTIF: Le joueur sera en mesure d'accumuler des points grâce à la balle frappée.

HABILETÉ: Frapper la balle.

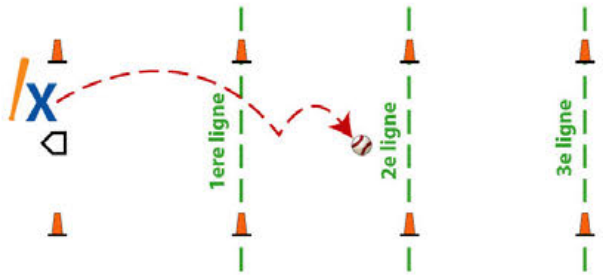
ÉQUIPEMENT: Balles (2), bâtons (2), casques (2) et cônes (8).

ORGANISATION: 8 cônes forment un corridor d'une largeur de 30-50 pieds et d'une longueur de 30-100 pieds. Sur la longueur, les cônes sont séparés de 10-25 pieds. Le marbre est situé au milieu des deux cônes qui forment la ligne imaginaire de départ.



DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

- Les frappeurs frappent à partir d'un T-ball ou provenant d'un toss en 45.
- Le frappeur essaie de frapper la balle dans les airs au-dessus des lignes 1, 2 ou 3.
- Chaque frappeur a 3 essais avant de laisser la chance à un autre.
- Lorsque la balle franchit la première ligne, le joueur marque un point. Si la balle franchit la deuxième ligne, le joueur marque 2 points et 3 points si elle va au-delà de la troisième ligne.



VARIANTES:

i)	Le type de balles utilisées.
ii)	Le type de bâtons utilisées.
iii)	Utiliser un lance-balles.
iv)	Utiliser un parent-lanceur.

FRAPPER — FRAPPEUR DE PUISSANCE

OBJECTIFS: Marquer des points en attrapant ou en frappant la balle.

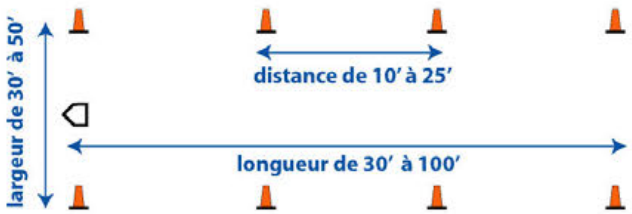
HABILETÉS: Frapper et attraper la balle.

ÉQUIPEMENT: Bâtons (4), balles (4), marbres (4) et casques (4).

ORGANISATION: Les joueurs sont divisés en groupes de trois. Ils sont accompagnés par un entraîneur.

VARIANTES:

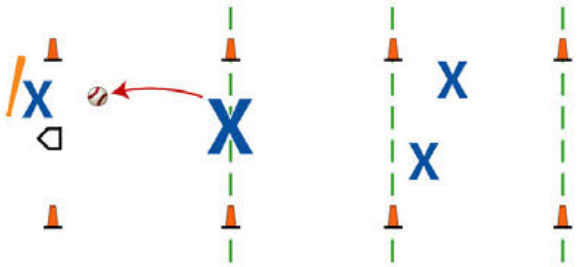
i)	Utilisation de balle de tennis.
ii)	La distance entre les cônes.



POINTS CLÉS: Selon les objectifs de la pratique.

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

- Huit cônes forment un corridor d'une largeur de 30 à 50 pieds et d'une longueur de 30 à 100 pieds.
- Sur la longueur, les cônes sont séparés de 10 à 25 pieds.
- Le marbre est situé au milieu des deux cônes qui forment la ligne imaginaire de départ.
- L'adulte situé en face du frappeur lance la balle «Wiffle» ou des Ex Heat par en-dessous ou par dessus à un joueur.
- Les deux autres joueurs sont en défensive. Les joueurs défensifs obtiennent deux points pour une balle attrapée directement et un point pour avoir attrapé un roulant.
- Lorsque la balle est frappée à l'extérieur des cônes, il s'agit d'un retrait. Le frappeur fait des points selon la distance à laquelle il frappe la balle.



Édition Baseball Québec 2012 - Tous droits réservés ©

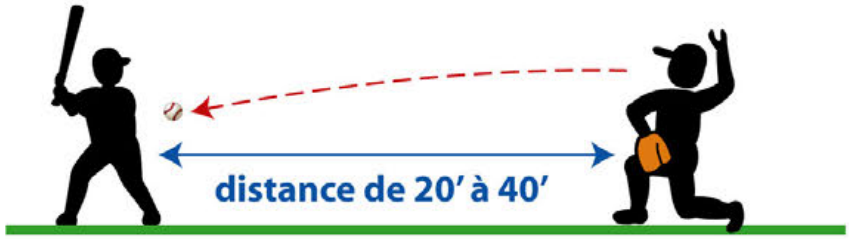
FRAPPER — FRAPPEUR DE PRÉCISION

OBJECTIF: Frapper la balle entre deux cônes.

HABILETÉ: Frapper la balle.

ÉQUIPEMENT: Cônes (4) et balles.

ORGANISATION: Un entraîneur est placé de 20 à 40 pieds en face du joueur. L'entraîneur lance la balle en ayant un genou au sol. Le joueur frappe la balle.



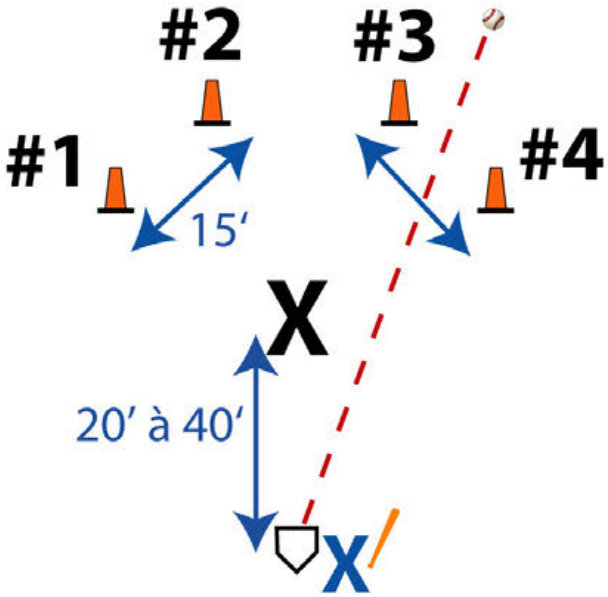
DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

A Demander aux joueurs de choisir un des champs et d'y frapper le plus de balles possible en sept essais. Calculer son taux de réussite.

B Demander aux joueurs de réussir à passer la balle à travers les cônes trois fois de chaque côté. Chaque joueur a 10 essais.

C Demander aux joueurs de réussir à passer la balle à travers les cônes, ils marquent un point par réussite, cinq essais.

4 cônes sont nécessaires pour cet exercice. Le cône #1 et le cône #2 sont placés à gauche, séparés par une distance de 15 pieds. Le cône #3 et le cône #4 sont placés à droite, séparés par une distance de 15 pieds.



VARIANTES:

i)	Lancer des "Incrediball".
ii)	Utiliser un lance-balles.
iii)	Utiliser un T-ball.
iv)	Utiliser le Toss en 45"

POINT CLÉ:
Le joueur doit maintenir la même mécanique d'un élan à l'autre.

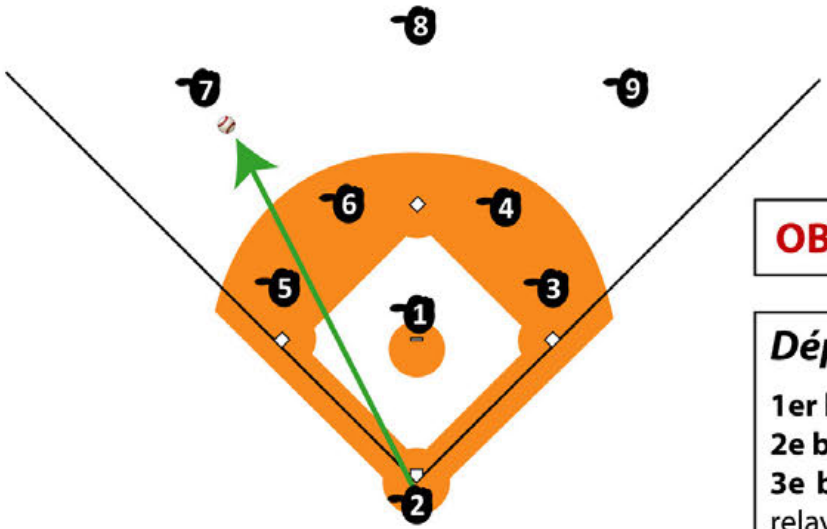
Édition Baseball Québec 2012 - Tous droits réservés ©

ANNEXE 5

DÉPLACEMENTS DES JOUEURS EN DÉFENSIVE

Situations défensives #3 - Défensive à 9 joueurs
Balle frappée au champ gauche

Situation initiale:

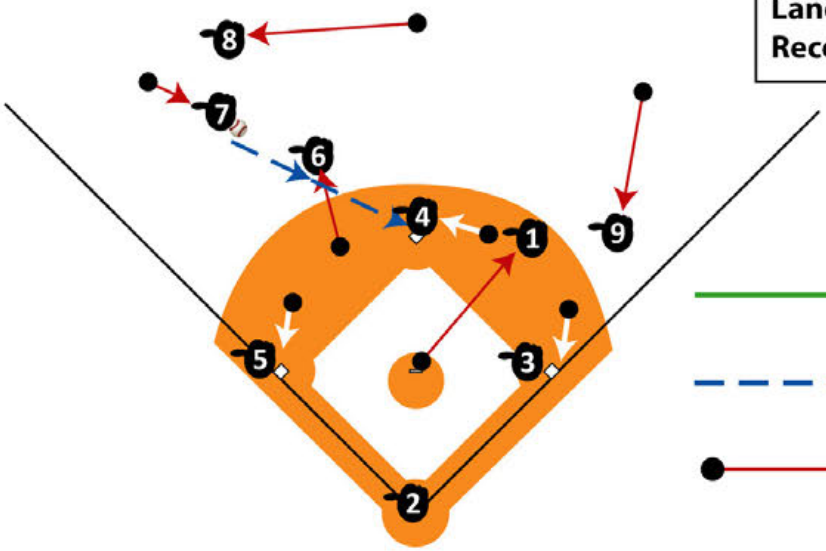


OBJECTIF: Ramener la balle au 2e but.

Déplacements requis:

1er but : se dirige à son but.
2e but : se dirige à son but.
3e but : se dirige sur son but et dirige le relayeur dans son positionnement.
Arrêt-court : se dirige à mi-chemin entre le voltigeur et le 2e but. Il relaie la balle au 2e but.
Voltigeur de gauche : récupère la balle et la lance au relayeur.
Lanceur : couvre le lancer.
Receveur : se dirige au marbre.

Situation de relais:



Balle frappée

Relais effectués

Déplacements des joueurs

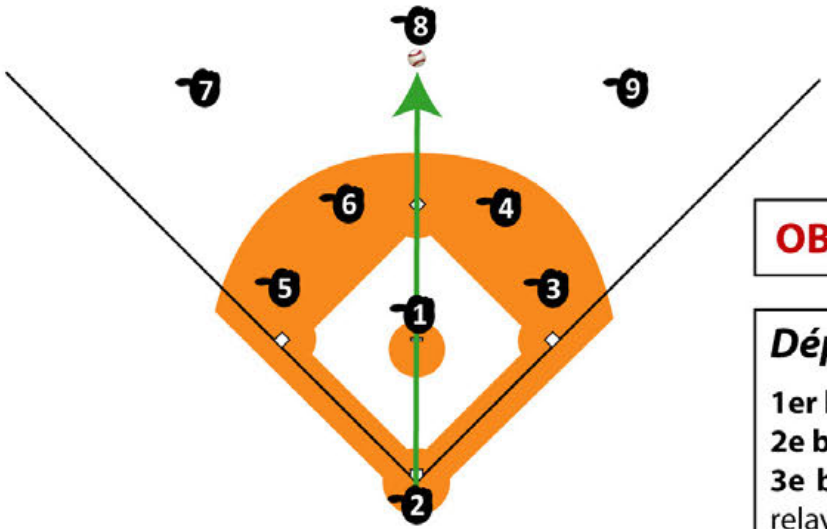
Édition Baseball Québec 2012 - Tous droits réservés ©

ANNEXE 5

DÉPLACEMENTS DES JOUEURS EN DÉFENSIVE

Situations défensives #3 - Défensive à 9 joueurs
Balle frappée au champ centre

Situation initiale:

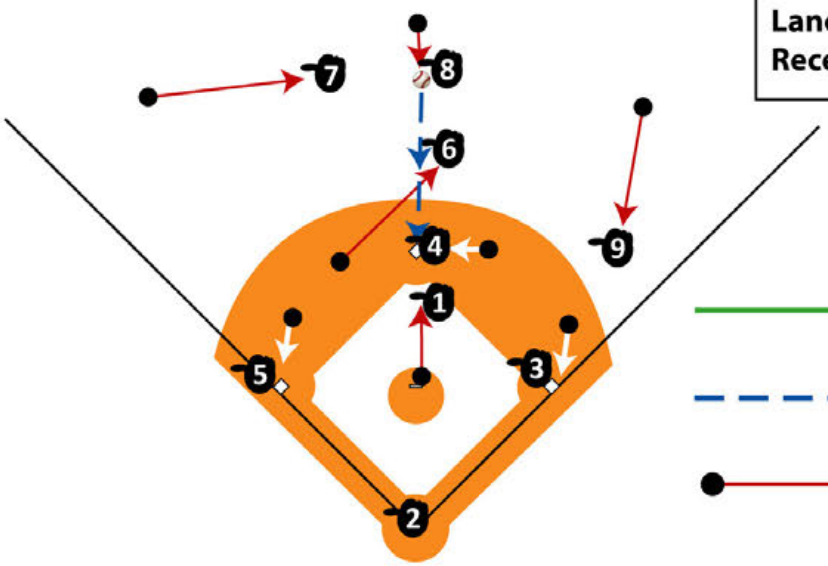


OBJECTIF: Ramener la balle au 2e but.

Déplacements requis:

1er but : se dirige à son but.
2e but : se dirige à son but.
3e but : se dirige sur son but et guide le relayeur dans son positionnement.
Arrêt-court : se dirige à mi-chemin entre le voltigeur et le 2e but. Il relaie la balle au 2e but.
Voltigeur de centre : récupère la balle et la lance au relayeur.
Lanceur : couvre le lancer.
Receveur : se dirige au marbre.

Situation de relais:



Balle frappée

Relais effectués

Déplacements des joueurs

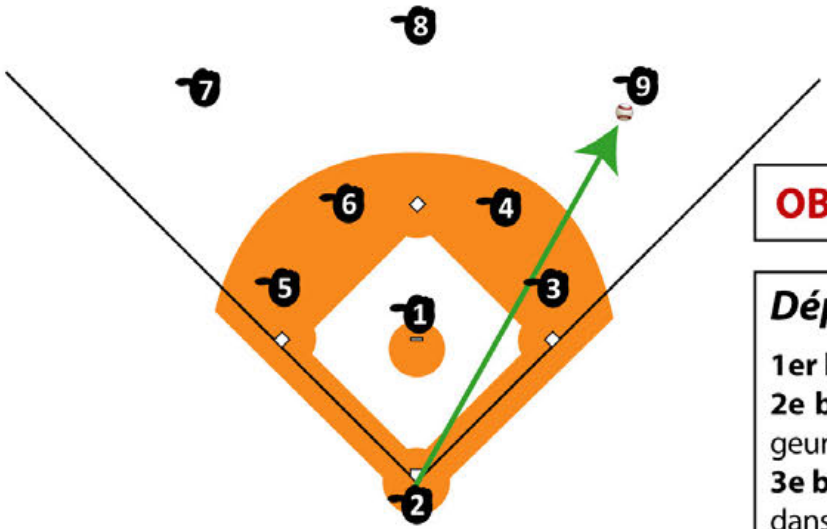
Édition Baseball Québec 2012 - Tous droits réservés ©

ANNEXE 5

DÉPLACEMENTS DES JOUEURS EN DÉFENSIVE

Situations défensives #3 - Défensive à 9 joueurs
Balle frappée au champ droit

Situation initiale:

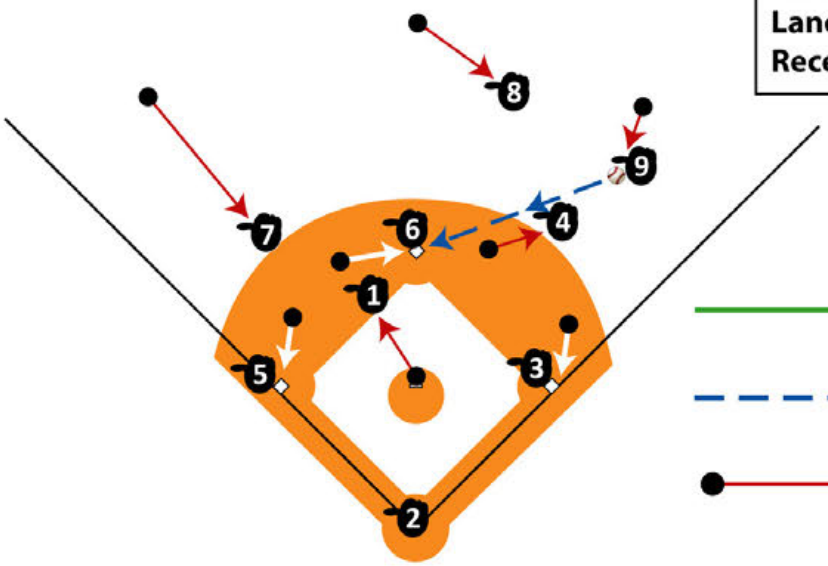


OBJECTIF: Ramener la balle au 2e but.

Déplacements requis:

1er but : se dirige à son but.
2e but : se dirige à mi-chemin entre le voltigeur et le 2e but. Il relaie la balle au 2e but.
3e but : se dirige sur son but, guide le relayeur dans son positionnement et indique où lancer la balle.
Arrêt-court : se dirige au 2e but.
Voltigeur de droite : récupère la balle et la lance au relayeur.
Lanceur : couvre le lancer.
Receveur : se dirige au marbre.

Situation de relais:



Balle frappée

Relais effectués

Déplacements des joueurs

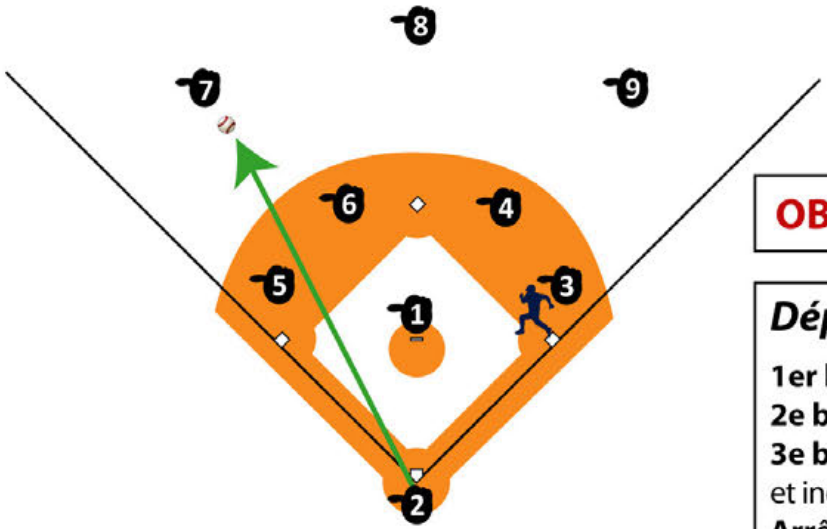
Édition Baseball Québec 2012 - Tous droits réservés ©

ANNEXE 5

DÉPLACEMENTS DES JOUEURS EN DÉFENSIVE

Situations défensives #3 - Défensive à 9 joueurs
Balle frappée au champ gauche avec un coureur au 1er but

Situation initiale:

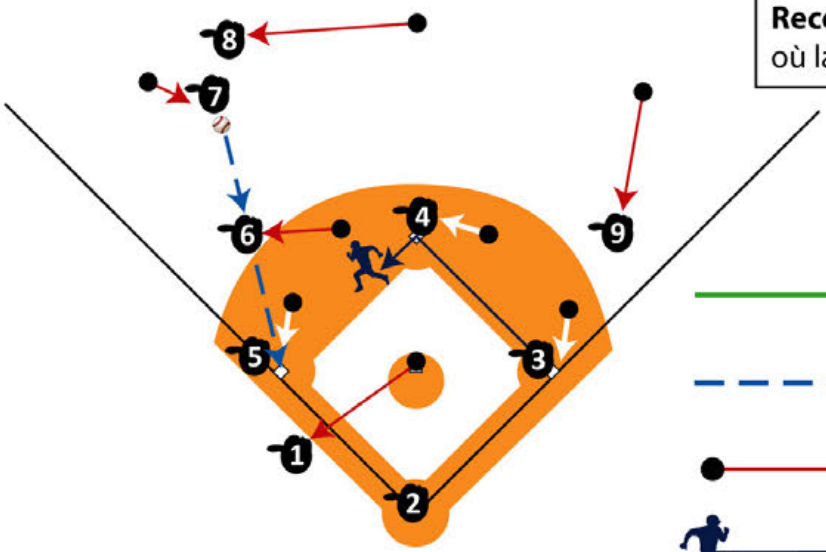


OBJECTIF: Ramener la balle au 3e but.

Déplacements requis:

1er but : se dirige à son but.
2e but : se dirige à son but.
3e but : se dirige sur son but, guide le relayeur et indique où lancer la balle.
Arrêt-court : se dirige à mi-chemin entre le voltigeur et le 3e but.
Voltigeur de gauche : récupère la balle et la lance au relayeur.
Lanceur : couvre le lancer.
Receveur : se dirige au marbre et indique où lancer la balle.

Situation de relais:



Balle frappée

Relais effectués

Déplacements des joueurs

Déplacement du coureur

Édition Baseball Québec 2012 - Tous droits réservés ©

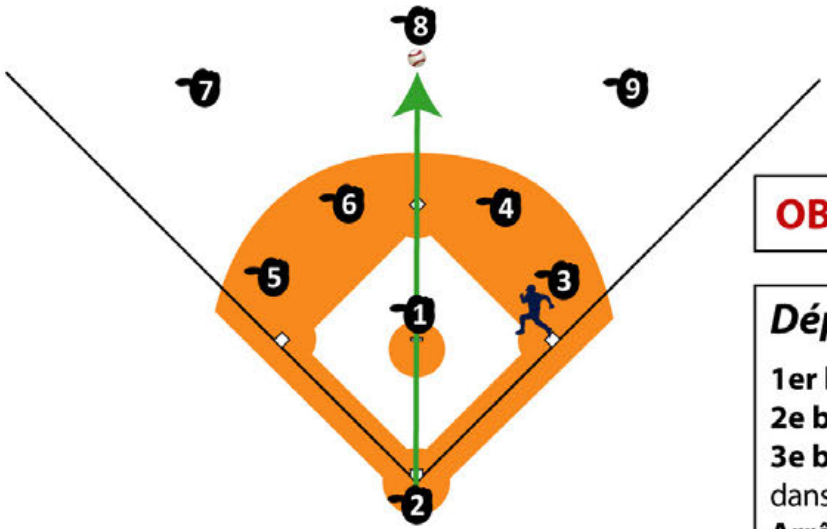
ANNEXE 5

DÉPLACEMENTS DES JOUEURS EN DÉFENSIVE

Situations défensives #3 - Défensive à 9 joueurs

Balle frappée au champ centre avec un coureur au 1er but

Situation initiale:

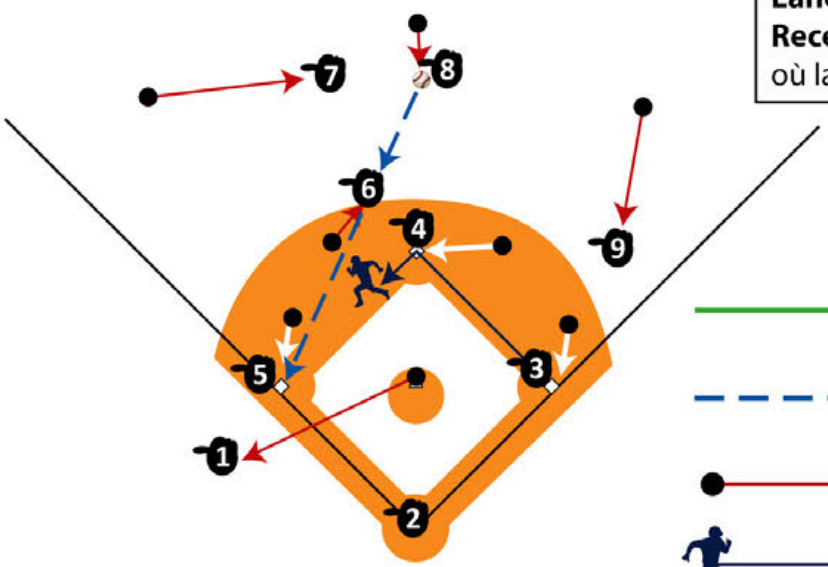


OBJECTIF: Ramener la balle au 3e but.

Déplacements requis:

1er but : se dirige à son but.
2e but : se dirige à son but.
3e but : se dirige sur son but, guide le relayeur dans son positionnement et indique où lancer.
Arrêt-court : se dirige à mi-chemin entre le voltigeur et le 3e but.
Voltigeur de centre : récupère la balle et la lance au relayeur.
Lanceur : couvre le lancer.
Receveur : se dirige au marbre et indique où lancer.

Situation de relais:



Balle frappée

Relais effectués

Déplacements des joueurs

Déplacement du coureur

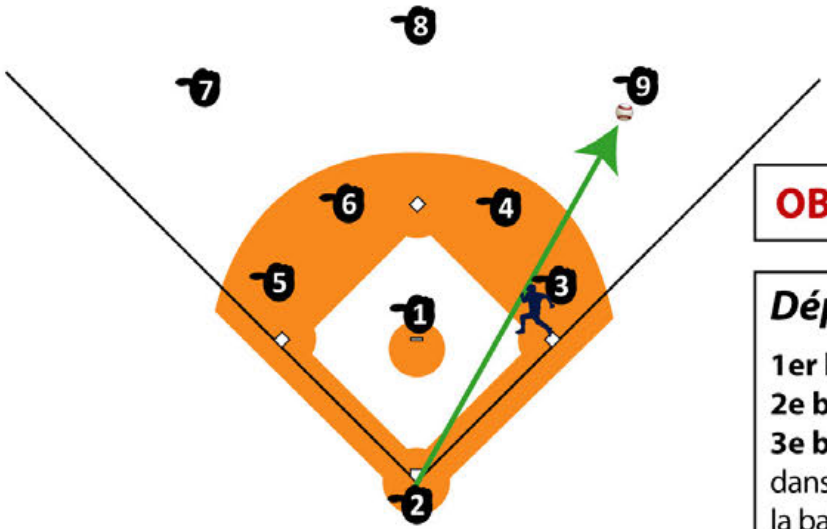
Édition Baseball Québec 2012 - Tous droits réservés ©

ANNEXE 5

DÉPLACEMENTS DES JOUEURS EN DÉFENSIVE

Situations défensives #3 - Défensive à 9 joueurs
Balle frappée au champ droit avec un coureur au 1er but

Situation initiale:

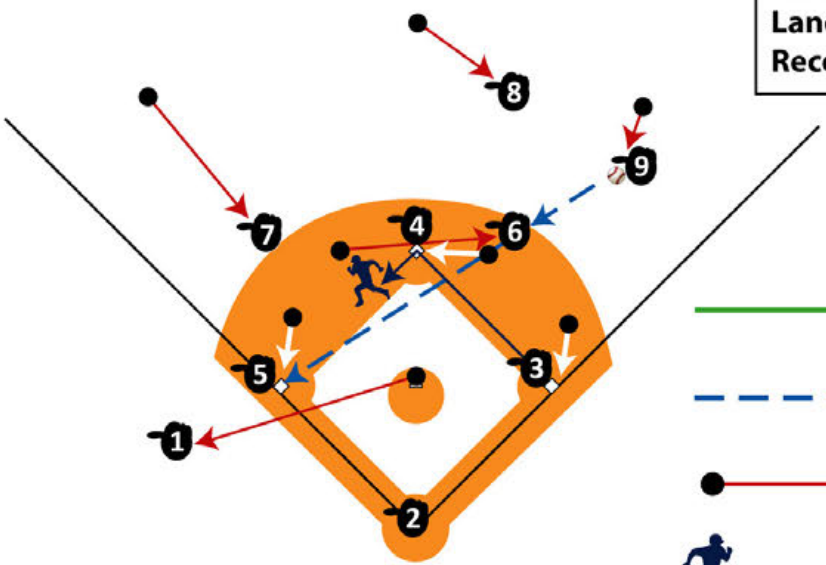


OBJECTIF: Ramener la balle au 3e but.

Déplacements requis:

1er but : se dirige à son but.
2e but : se dirige au 2e but.
3e but : se dirige sur son but, guide le relayeur dans son positionnement et indique où lancer la balle.
Arrêt-court : se dirige à mi-chemin entre le voltigeur et le 3e but.
Voltigeur de droite : récupère la balle et la lance au relayeur.
Lanceur : couvre le lancer.
Receveur : se dirige au marbre.

Situation de relais:



Balle frappée

Relais effectués

Déplacements des joueurs

Déplacement du coureur

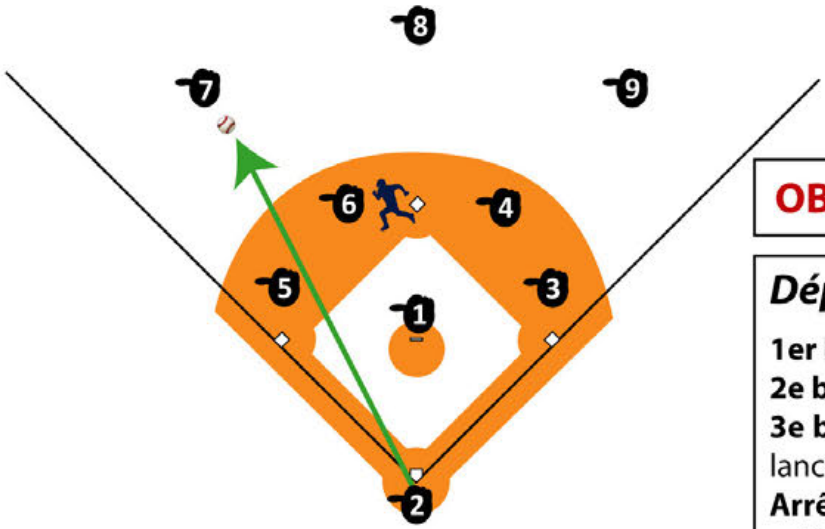
Édition Baseball Québec 2012 - Tous droits réservés ©

ANNEXE 5

DÉPLACEMENTS DES JOUEURS EN DÉFENSIVE

Situations défensives #3 - Défensive à 9 joueurs
Balle frappée au champ gauche avec coureur au 2e but

Situation initiale:

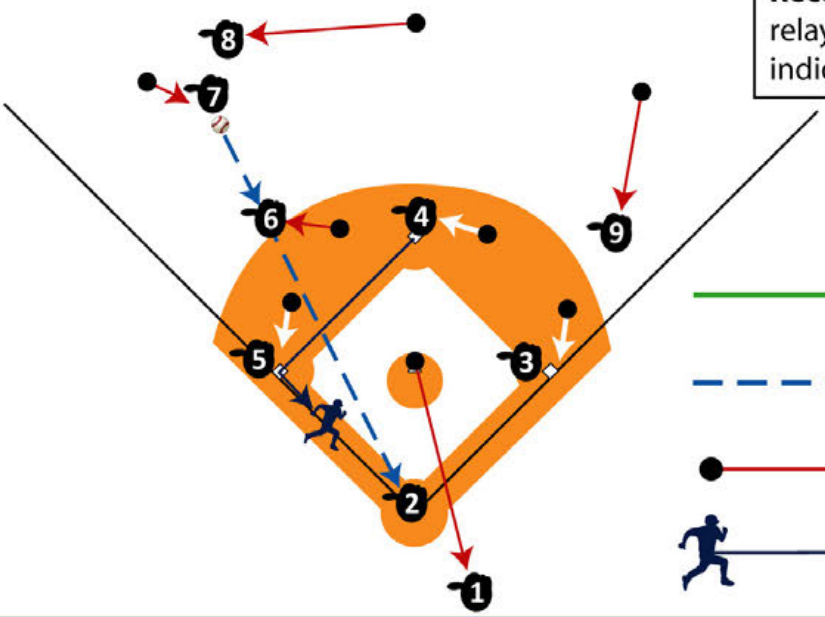


OBJECTIF: Ramener la balle au marbre.

Déplacements requis:

1er but : se dirige à son but.
2e but : se dirige à son but.
3e but : se dirige sur son but et indique où lancer la balle.
Arrêt-court : se dirige à mi-chemin entre le voltigeur et le marbre.
Voltigeur de gauche : récupère la balle et la lance au relayeur.
Lanceur : couvre le lancer.
Receveur : se dirige au marbre, guide le relayeur dans son positionnement et indique où lancer la balle.

Situation de relais:



Balle frappée

Relais effectués

Déplacements des joueurs

Déplacement du coureur

Édition Baseball Québec 2012 - Tous droits réservés ©

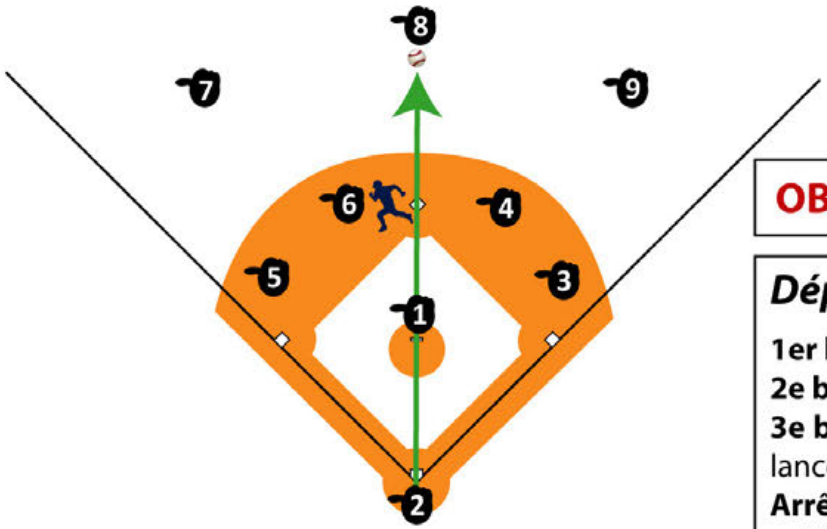
ANNEXE 5

DÉPLACEMENTS DES JOUEURS EN DÉFENSIVE

Situations défensives #3 - Défensive à 9 joueurs

Balle frappée au champ centre avec un coureur au 2e but

Situation initiale:

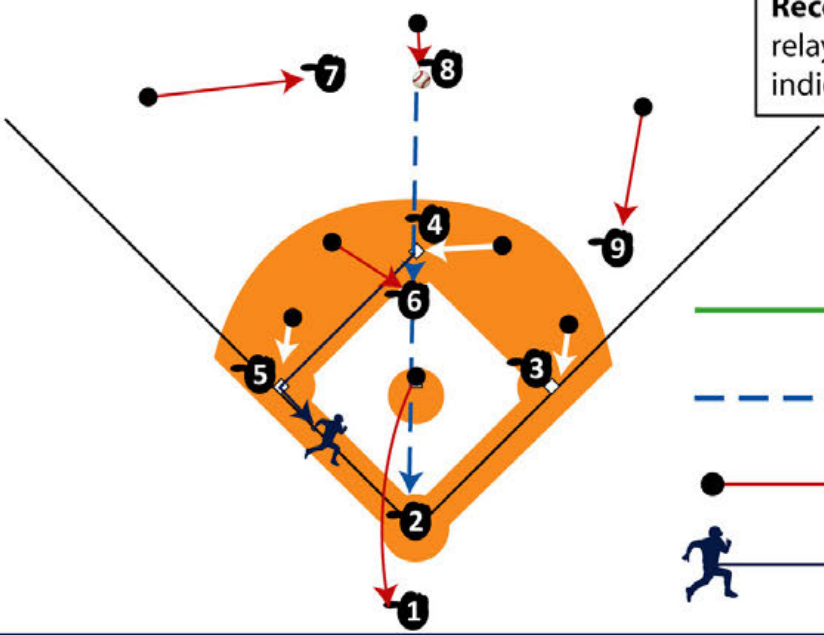


OBJECTIF: Ramener la balle au marbre.

Déplacements requis:

1er but : se dirige à son but.
2e but : se dirige à son but.
3e but : se dirige sur son but et indique où lancer.
Arrêt-court : se dirige à mi-chemin entre le voltigeur et le marbre.
Voltigeur de centre : récupère la balle et la lance au relayeur.
Lanceur : couvre le lancer.
Receveur : se dirige au marbre, guide le relayeur dans son positionnement et indique où lancer.

Situation de relais:



Balle frappée

Relais effectués

Déplacements des joueurs

Déplacement du coureur

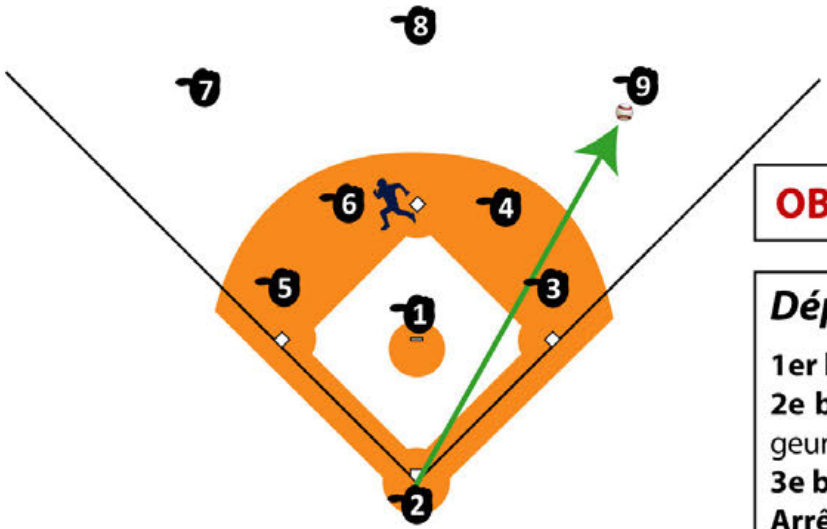
Édition Baseball Québec 2012 - Tous droits réservés ©

ANNEXE 5

DÉPLACEMENTS DES JOUEURS EN DÉFENSIVE

Situations défensives #3 - Défensive à 9 joueurs
Balle frappée au champ droit avec coureur au 2e but

Situation initiale:

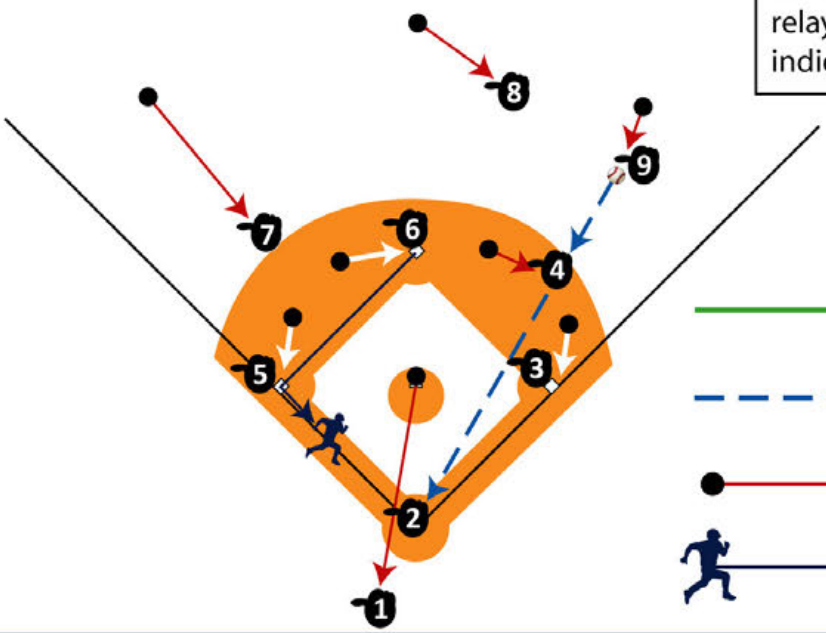


OBJECTIF: Ramener la balle au marbre.

Déplacements requis:

1er but : se dirige à son but.
2e but : se dirige à mi-chemin entre le voltigeur et le marbre. Il relaie la balle au marbre.
3e but : se dirige sur son but.
Arrêt-court : se dirige au 2e but.
Voltigeur de droite : récupère la balle et la lance au relayeur.
Lanceur : couvre le lancer.
Receveur : se dirige au marbre, guide le relayeur dans son positionnement et indique où lancer la balle.

Situation de relais:



Balle frappée

Relais effectués

Déplacements des joueurs

Déplacement du coureur

Édition Baseball Québec 2012 - Tous droits réservés ©