

CAHIER DE PRATIQUES

ATOME

POURSUITE DU DÉVELOPPEMENT
D'HABILETÉS MOTRICES



PRÉFACE

Ce manuel est divisé en trois sections facilitant votre structure d'organisation et d'enseignement pour une meilleur saison.

La section Introduction fournira des renseignements sur les objectifs d'un joueur atome / 9U et sur 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 section 2, quant à elle, présente le contenu de 10 pratiques pour les entraîneurs des divisions Atome / 9U B et Atome Atome / 9U A.

Vous serez en mesure de trouver en annexe des outils complémentaires à ce manuel.



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

Publication originale du document : 2010
Révision du document : 2018 (Yannick Desjardins et Pascal Jean)

TABLE DES MATIÈRES

SECTION 1 - INTRODUCTION

Objectifs du programme	3
Le rôle crucial de l'entraîneur	4
Qu'est-ce qu'une bonne pratique	5
La structure du manuel	6
L'importance d'adapter la pratique au niveau des participants	6
Développement à long terme de l'athlète	7
Recommandations du DLTA	7
10 facteurs soutenant le DLTA	8
Programme G.A.N.T. (Grille d'acquisition au Niveau Technique)	9

SECTION 2 - 10 PRATIQUES

Index des ateliers	12
Plan des 10 pratiques	13

ANNEXES

Annexe 1 - Modèles vierges de pratique	93
Annexe 2 - Tableau de rotation des joueurs dans l'atome	95
Annexe 3 - Feuille "vision" pour exercice "Oeil dominant"	96
Annexe 4 - Déplacements des joueurs en défensive	97
Annexe 5 - Préparation d'avant-partie et activités à utiliser	103

SECTION 1 - INTRODUCTION

Bienvenue dans le cahier de pratique Atome. Ce guide vous donnera les informations utiles pour le bon déroulement de vos entraînements en saison.

Ce manuel a été conçu dans l'objectif de rendre le baseball plus attrayant et de faciliter l'apprentissage pour les jeunes sportifs québécois. Il se voit basé sur la démarche canadienne visant à promouvoir un développement à long terme de l'athlète. Il est donc une suite du programme Rallye-Cap qui a l'objectif de développer l'enfant actif.

Pour la catégorie Atome, le DLTA (développement à long terme de l'athlète) fonde son développement sur l'initiation des mouvements fondamentaux et l'enseignement des techniques de base, soit Lancer, courir, frapper et attraper.

Baseball Québec, en collaboration avec des spécialistes du développement du sport on élaborer un plan de développement du sport. C'est pourquoi, les pratiques sont adaptés aux différents niveaux d'expériences et d'habiletés des jeunes joueurs de 9 ans et moins. Le développement d'une habileté se fait en trois étapes, soit l'acquisition, la maîtrise et le perfectionnement.

→ OBJECTIFS DU PROGRAMME

Les objectifs du programme Atome de Baseball Québec sont de:

- Créer un environnement sain dans lequel les adultes et les enfants ayant un niveau d'habiletés différent auront du plaisir dans l'apprentissage du baseball.
- Initier ou poursuivre le développement des habiletés de base et stratégies du baseball aux joueurs de division Atome B et Atome A.
- 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.

→ LE RÔLE CRUCIAL DE L'ENTRAÎNEUR

L'entraîneur est un rouage important du programme Atome. Les joueurs lui font confiance et s'attendent à recevoir de ce dernier des conseils techniques 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.

Voici les caractéristiques de l'entraîneur idéal :

- Passionné
- Bon niveau de connaissance
- Bon observateur
- Vif d'esprit
- Capacité d'adaptation
- Être à l'écoute
- Bien préparé / organisé
- Ponctuel
- Ouvert d'esprit / désir de s'améliorer
- Équitable
- Bon communicateur
- Enthousiaste / Dynamique
- Bon leader
- Bon gestionnaire du temps
- Respectueux

L'illustration démontre l'ensemble de ces caractéristiques.



→ QU'EST-CE QU'UNE BONNE PRATIQUE ?

Accueil :

- Accueillir chaque joueur.
- Évaluer le niveau d'énergie de chaque jeune.
- Donner les objectifs et instructions pour la séance d'entraînement.

Échauffement :

- Exercices ou jeux qui permet d'augmenter la température du corps.
- Exercices spécifiques au baseball que les jeunes connaissent en augmentant progressivement l'intensité.
- Étirements progressifs

Ateliers :

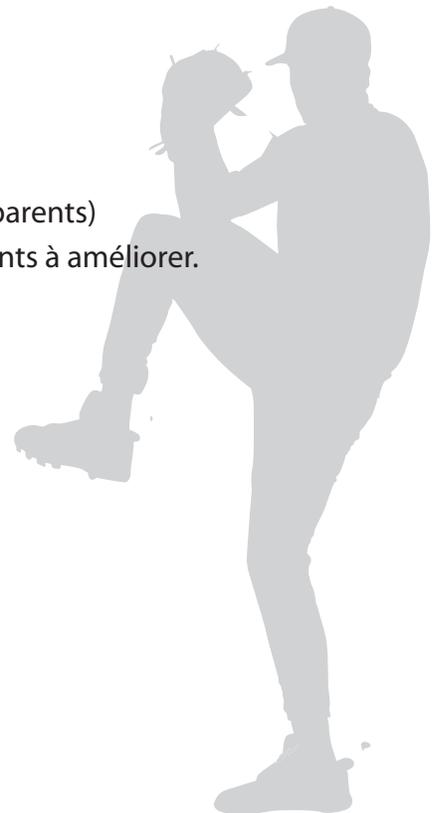
- Choisir des activités stimulantes et adaptées au niveau de chacun des jeunes.
- Les joueurs doivent être activement engagés la majeure partie du temps (ils ne doivent pas attendre en ligne trop longtemps).
- Chacun des ateliers ne devrait pas dépasser les 7 à 10 minutes.

Retour au calme :

- Prévoir une diminution de l'intensité.
- Inclure des étirements.

Conclusion : (Pour la catégorie atome, vous pouvez inclure les parents)

- Retour sur les objectifs. Ce qui a bien fonctionné et les points à améliorer.
- Donner l'information sur les prochains événements.



→ LA STRUCTURE DU MANUEL

Sous la section 2, vous trouverez 10 pratiques, chacune de ces dernières utilise un des deux modèles suivants:

MODÈLE 1

Échauffement: activation, échauffement articulaire et échauffement de lancer (15 minutes)

3 ateliers - (3x 10 minutes)

Défensive d'équipe - (15 minutes)

Course - (10 minutes)

Jeu et défi - (10 minutes)

Conclusion et rappel des objectifs (5 minutes)

MODÈLE 2

Échauffement: activation, échauffement articulaire et échauffement de lancer (15 minutes)

3 ateliers - (3x 10 minutes)

Offensive - (3x 10 minutes)

Jeu et défi - (10 minutes)

Conclusion et rappel des objectifs (5 minutes)

→ 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:

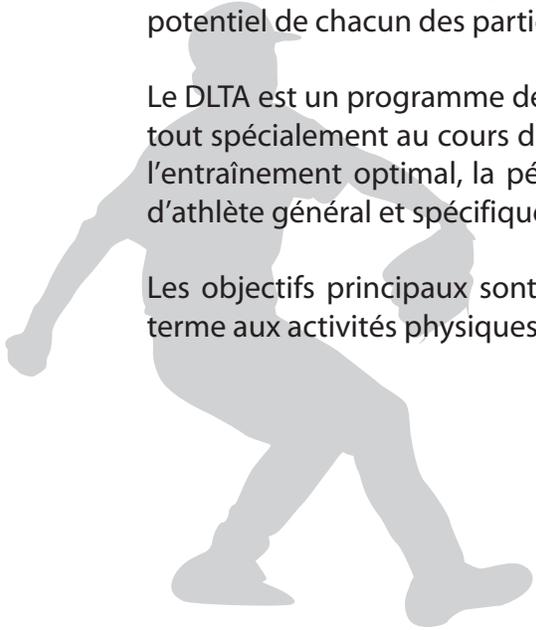
- | | |
|------|--|
| i) | Faire des groupes de quatre. |
| ii) | Utiliser des volants de badminton sans gant. |
| iii) | Avec des cônes, identifier des couloirs de course. |

→ DÉVELOPPEMENT À LONG TERME DE L'ATHLÈTE (DLTA)

Le Développement à Long Terme de l'Athlète est adopté par Baseball Canada afin de maximiser le potentiel de chacun des participants et de son implication au sport.

Le DLTA est un programme de développement suivant les principes de croissance et de maturation tout spécialement au cours des premières années de son développement. Le DLTA tente de définir l'entraînement optimal, la période de compétition et la récupération tout au long de la carrière d'athlète général et spécifique au baseball.

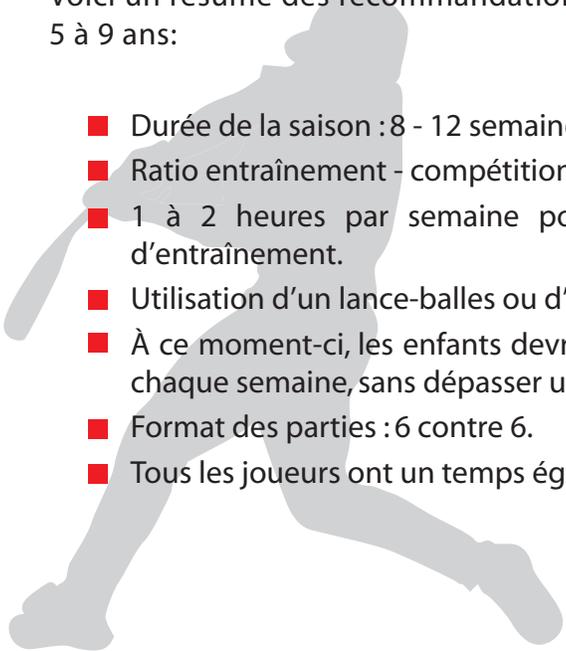
Les objectifs principaux sont d'atteindre un plein potentiel et d'accroître la participation à long terme aux activités physiques.



→ RECOMMANDATIONS DU DLTA

Voici un résumé des recommandations tel qu'élaboré par Baseball Canada pour les jeunes de 5 à 9 ans:

- Durée de la saison : 8 - 12 semaines.
- Ratio entraînement - compétition : 80% pratiques – 20% parties.
- 1 à 2 heures par semaine pour une période de 8-12 semaines, incluant les camps d'entraînement.
- Utilisation d'un lance-balles ou d'un parent-lanceur.
- À ce moment-ci, les enfants devraient participer à une grande variété d'activités sportives à chaque semaine, sans dépasser un maximum de deux séances par semaine.
- Format des parties : 6 contre 6.
- Tous les joueurs ont un temps égal de jeu et expérimentent toutes les positions.



→ 10 FACTEURS SOUTENANT LE DLTA

Le programme Atome 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 a 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.

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.

→ Programme G.A.N.T. (Grille d'Acquisition au Niveau Technique)

Cette grille démontre différents points techniques que les entraîneurs devront enseigner à leurs jeunes tout au long de l'année, selon la catégorie. À la fin de l'année, chaque entraîneur devrait avoir pris le temps de pratiquer chacun de ces points.

À voir plus tard Acquisition

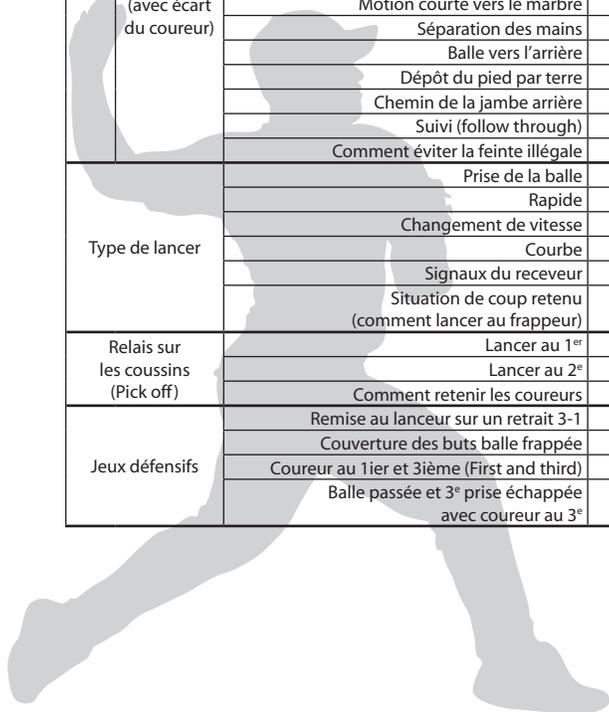
COURSE SUR LES BUTS		Atome	
		B	A
Général	Comment courir	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	Connaître la réglementation de l'écart	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Du marbre au premier	Sortir de la boîte	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	Signaux de l'entraîneur au 1 ^{er} but	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	Course vers le premier but	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	Toucher le devant du but	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	Contourner le 1 ^{er} but	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	Quoi faire après avoir touché le 1 ^{er} coussin	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Au 1 ^{er} but	Quoi faire si la balle n'est pas attrapée	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	Quoi faire sur le but (4 choses)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	Premier écart	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	Situation 2 retraits, 3 balles et 2 prises	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	Revenir au but (bebout)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	Revenir au but (couché)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	One way lead (Écart a sens unique)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Du premier au deuxième	Deuxième écart	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	Feinte de vol	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	Quoi regarder du lanceur pour départ (droitier vs gaucher)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	Départ pour vol de but	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	Vol a retardement	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	Vol sur le premier geste (On the first move)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	Réaction sur balle frappée roulant	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	Réaction sur Balle frappée ballon	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	Réaction sur Balle frappée flèche	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	Frappe et court	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Du deuxième au troisième	Court et frappe	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	Contourner le 2 ^e (signaux de l'entraîneur)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	Premier écart	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	Deuxième écart	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	Écart avec deux retraits	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	Réaction sur Balle frappée roulant	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	Bavec et sans coureur au 1 ^{er} coussin	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	Réaction sur Balle frappée flèche	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Du troisième au marbre	Vol du troisième	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	Contourner le 3 ^e (signaux)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	Premier écart	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	Deuxième écart	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	Coordination de l'écart avec la balle qui arrive au marbre	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	Réaction sur balle frappée roulant	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	Réaction sur Balle frappé ballon	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	Tag sur ballon sacrifice	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	Réaction sur Balle frappé flèche	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	Vol du marbre	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Divers	Amorti suicide	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	Souricière	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	Course et amortie (Run and bunt)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	Stratégies coureur au 1 ^{er} et 3 ^e (First and third)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Glissade	Chandelle au champ intérieure (infield Fly)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	Glissade en 4	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	Glissade à plat ventre	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	Glissade en crochet	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	Glissade évasive	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	Glisade pour briser un double jeu	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

FRAPPEUR		Atome	
		B	A
Préparation	Choix du bâton	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	Zone des prises	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	Signaux entraîneur au 3 ^e (ne pas sortir de la boîte)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	Cercle d'attente	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Position de départ	Comment tenir le bâton	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	Position des pieds	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	Position des mains	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	Épaule même direction que le lancer	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Élan	Yeux regarde le point de contact	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	Position de puissance	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	Élan court	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	Rotation des hanches	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	Compléter son élan	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Amorti	Amorti sacrifice	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	Feinte d'amorti	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	Feinte d'amortie et frappe	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	Amortie suicide	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	Course et amortie (Run and bunt)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Stratégie	Drag bunt	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	Troisième prise échappé	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	Frapper au champ opposé	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	Frappe et court	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	Court et frappe	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	Coureur au 1 ^{er} et 3 ^e (First and third)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	Psychologie du frappeur	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>



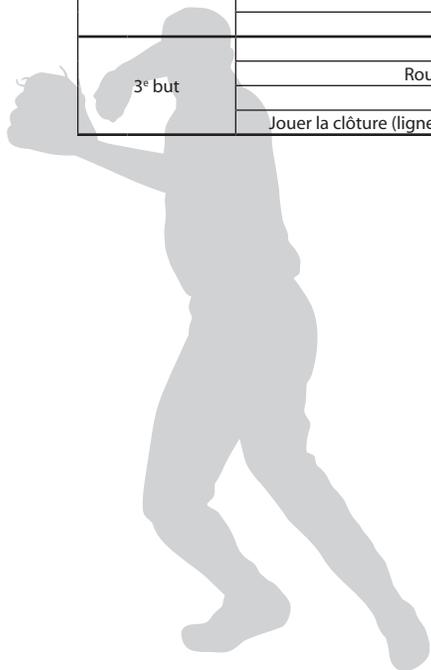
		LANCEURS	
		ÉLÉMENTS TECHNIQUES	
		Atome	
		B	A
Préparation et aspect psychologique		Exercice pour lanceur	
		Étirement (règle à suivre)	
		Préparation d'avant-match routine	
		L'après-match routine	
		Psychologie du lanceur	
Motion	Coupée (sans coureur avec écart)	Position sur la plaque	
		Position des mains	
		Motion courte vers le marbre	
		Séparation des mains	
		Balle vers l'arrière	
		Position de puissance	
		Suivi (follow through)	
	Pleine	Position sur la plaque	
		Prise de signaux	
		De quel façon tenir la balle à la plaque	
		Position des mains et haut du corps jusqu'à la position d'équilibre	
		Pas berceau et pivot	
		Équilibre au pivot	
		Descente et séparation des mains	
		Action du bras	
		Position de puissance	
		Suivi (follow through)	
	Comment éviter la feinte illégale		
	Coupée (avec écart du coureur)	Position sur la plaque	
		Prise de signaux	
Position des mains et haut du corps jusqu'à la position d'équilibre			
Ne pas montrer la balle			
Comment regarder le coureur			
Motion courte vers le marbre			
Séparation des mains			
Balle vers l'arrière			
Dépôt du pied par terre			
Chemin de la jambe arrière			
Suivi (follow through)			
Comment éviter la feinte illégale			
Type de lancer	Prise de la balle		
	Rapide		
	Changement de vitesse		
	Courbe		
Relais sur les coussins (Pick off)	Signaux du receveur		
	Situation de coup retenu (comment lancer au frappeur)		
	Lancer au 1 ^{er}		
	Lancer au 2 ^e		
	Comment retenir les coureurs		
Jeux défensifs	Remise au lanceur sur un retrait 3-1		
	Couverture des buts balle frappée		
	Coureur au 1 ^{er} et 3 ^{ème} (First and third)		
	Balle passée et 3 ^e prise échappée avec coureur au 3 ^e		

		RECEVEUR	
		ÉLÉMENTS TECHNIQUES	
		Atome	
		B	A
Tous		Connaître et comprendre son équipement	
		Position de base	
		Position avec coureur	
		Framing (encadrement)	
		Retour de la balle au lanceur	
		Position pour signaux	
		Bloquer une balle qui est devant	
		Bloquer une balle qui sur le côté	
		Balle passée, mauvais lancer et troisième prise échappée	
		Amorti	
		Lancer au 2 ^e	
		Lancer au 1 ^{er}	
		Lancer au 3 ^e	
		Couverture sur balle frappée	
		Couverture du premier but lors d'un coup sur au champ droit	
		Diriger intercepteur	
		Coureur au 1 ^{er} et 3 ^e (First and third)	
		Chandelle	
		Tag play au marbre	
		Double jeu par le marbre	
		Relation avec l'arbitre	
		Tir commandé à l'extérieur	
		Comander les lanceurs	
		Faire bien paraître les lanceurs	



CHAMP INTÉRIEUR		Atome	
ÉLÉMENTS TECHNIQUES		B	A
Tous	Connaître les numéros des positions		
	Roulant technique de base		
	Retour et arrivé rapide sur le terrain		
	Définition du jeu forcé		
	Position repos/prêt		
	Souricière		
	Coureur au 1 ^{er} et 3 ^e (First and third)		
	Responsabilités comme relayeur		
	Communication sur ballon		
	Priorité sur ballon		
	Revers		
	Toucher un coureur en glissade (Tag play)		
	Connaître le système de relais		
	Ajuster sa position selon le compte au frappeur		
	Défensive contre l'amorti		
	Échauffement d'avant match		
	Chandelle au champ intérieur		
	1 ^{er} but	Roulant lent (Slow roller)	
Jeu de pied lors de l'attrapé			
Remise au lanceur sur un retrait 3-1			
Retenir les coureurs			
Capter des mauvais lancers			
Balle frappée au champ droit, relais au 1 ^{er} coussin			
Couverture des relais du champ extérieur			
Relais du lanceur (Pick off)			
Suivre les coureurs sur double ou triple			
Double jeu 3-6-3			
2 ^e et arrêt-court	Jeu au marbre		
	Couvrir les lancers du receveur		
	Lancer du receveur/vol de but		
	Retenir les coureurs		
3 ^e but	Relais du lanceur (Pick off)		
	Remise et double-jeu		
	Jeu au marbre		
	Relais du receveur		
3 ^e but	Roulant lent (Slow roller)		
	Double jeu vers le 2 ^e		
	Jouer la clôture (ligne des coussins) et abri		

VOLTIGEURS		Atome	
ÉLÉMENTS TECHNIQUES		B	A
Tous	Position repos/prêt		
	Communication des déplacements commandé par l'entraîneur		
	Roulant avec attrappée sécuritaire		
	Roulant suicide (Do or die)		
	Balle frappée au champ droit, relais au 1 ^{er} coussin		
	Déplacements sur une balle frappée sans coureur sur les buts		
	Déplacement balle frappée avec coureur au premier coussin		
	Déplacement balle frappée avec coureur au premier et deuxième coussin		
	Attrapé du ballon directement au joueur		
	Attrapé du ballon avec déplacement		
	Ballon suicide (coureur au 2 ^{ème} et 3 ^{ème} coussin)		
	Ballon dans le soleil		
	Ballon glissade en 4		
	Communication (priorité)		
	Balle à la clôture du champ		
	Situation double relayeurs		
	Atteindre le relayeur		
	S'ajuster selon le compte au frappeur		
	Couverture sur amorti		



SECTION 2 - 10 PRATIQUES

→ INDEX DES ATELIERS

	ATELIERS	PRATIQUE QUI UTILISE L'ATELIER									
Échauffement	Activation haut du corps	3B	5B	6B	7B	8B					
	Cinq passes	10B									
	Exercices de course	2B	4B	8B	9B	10B					
	La navette	1B									
	Le rameur	4B	6B	9B							
	Le requin	3B									
	Se rendre au prochain but	5B	6B								
	Tireur d'élite	3D	4C	6C	7C	10C					
Lanceur	L'as	7G	10D								
	La catapulte	1C	2C	3C	3D	4D	5C	6C	7C	8C	9C
	La menotte	1C	2C	3C	5C						
Course sur les buts	Beep Beep	1F	3G	4B	7G	9B					
Défi	Défi #1	1F	7H								
	Défi #2	2H	5H	8H	9H	10G					
	Défi #3	4H	8C								
	Trois retraits	5H									

	ATELIERS	PRATIQUE QUI UTILISE L'ATELIER			
Atelier défensif	18 retrait	9E	10F		
	Fungo +	1E	3G		
	L'attrapé à l'avant-champ	1D	2D	5D	
	L'attrapeur	3D	6E		
	L'horloge	7E	10E		
	La balle dans les nuages	2E	3E	6D	8E
	Le bouclier	2D	5D	7E	9F
	Le ramasseur	2D			
	Passe football	5F	7B	8D	10E
	Patate chaude	4F	9C		
	Retiré	2E	4D	4E	8D
	Rodriguez	6E	8E		
	Situations défensives #1 et #2	5G	7F	9G	
	Soupe-chaude	4D	6D	9D	
Atelier offensif	1er but gratuit	6F			
	Au-dessus de la ligne	2G	5E		
	Chargez !	4F	6G	8G	
	Frappeur de précision	6H			
	Frappeur de puissance	3H	8F		
	La pesée et la prise	2F	5E		
	La zone	3H	7H	8H	
	Le cercle à frapper	2G	6F		
	Le ventilateur	4H	8F		
	Monsieur milieu	2G	3F	6H	8F
	Oeil dominant	2F	4G		
	Pratique avec raquette de tennis	7D			
	Pratique wiffle	7D	10E		
	Station T-ball	1D	4F	8G	
Toss de face	1E	4G	8G	9D	
Toss en 45	3F	4H	6G		

→ **PLANS DES 10 PRATIQUES**



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: 1h25

Équipement nécessaire:

Balles de baseball (1 par joueur), différents types de balles (tennis, «wiffle», incrediball), bâtons (4), T-balls (2), buts (4), marbres (4), casques protecteurs (4), cônes (2), tableau (1), sceaux (2).

<p>ÉCHAUFFEMENT</p> <p>A 15 minutes (tous les joueurs sont ensemble)</p>	<p>Activités:</p> <ul style="list-style-type: none"> • La navette 5 minutes • Activation du corps 5 minutes • La menotte + La catapulte 5 minutes 	<p>Organisation: (La navette et Activation du corps) (La menotte et La catapulte)</p> <p>Utiliser l'avant-champ si possible. Sinon, les exercices peuvent se faire au champ-droit ou au champ-gauche.</p>
<p>ATELIERS DÉFENSIF (1) + OFFENSIFS (2)</p> <p>B 30 minutes (ateliers rotatifs)</p> <p>* Les entraîneurs demeurent à leur atelier respectif. Les joueurs effectuent la rotation.</p>	<p>Activités:</p> <p>L'attrapé à l'avant-champ 10 minutes</p> <p>Toss de face 10 minutes</p> <p>Station T-ball 10 minutes</p>	<p>Organisation:</p>
<p>DÉFENSIVE D'ÉQUIPE</p> <p>C 15 minutes (tous les joueurs sont ensemble)</p>	<p>Activité:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fungo + 15 minutes 	<p>Organisation:</p> <p>Positionner les joueurs aux différentes positions dans l'avant-champ. Les entraîneurs (2 ou 4) sont positionnés au marbre.</p>
<p>COURSE SUR LES BUTS</p> <p>D 10 minutes</p>	<p>Activité:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beep Beep 10 minutes 	<p>Organisation:</p> <p>Former deux équipes. Une est positionnée au marbre, l'autre est au 2e but. Le 2e but représente un marbre.</p>
<p>DÉFI</p> <p>E 10 minutes</p>	<p>Activité:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Défi #1 10 minutes 	<p>Organisation:</p> <p>Former trois équipes de 4 joueurs. Une est à l'avant-champ, une au champ-gauche et une au champ-droit.</p>

CONCLUSION ET RAPPEL DES OBJECTIFS:

5 minutes

ÉCHAUFFEMENT - 5 minutes

ÉCHAUFFEMENT

OBJECTIF: Activer le corps

HABILETÉS: Course, agilité, coopération

ORGANISATION: 4 équipes de 3 joueurs sont situées à chacun des 4 buts. Chaque équipe aura trois balles placées au sol. Déterminer une durée pour la partie (ex. 2-3 minutes).

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ: Au signal, tous les joueurs courent avec une balle et la place sur le but d'une des trois autres équipes. Ils peuvent aussi prendre une balle lorsqu'ils y sont et la placer dans le coin d'une des deux autres équipes.

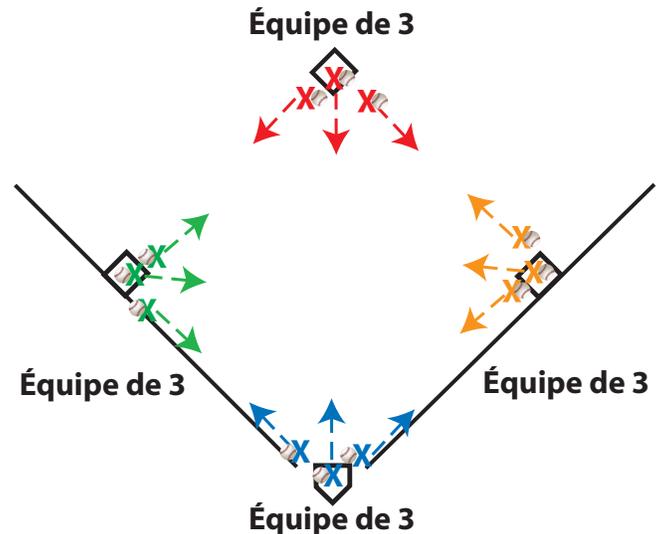
L'objectif est d'avoir le moins de balles possible sur le but de votre équipe lorsque le temps est écoulé. Les joueurs peuvent enlever des balles de leur but et les placer sur les buts d'une autre équipe. Chaque joueur peut seulement déplacer une balle à la fois.

VARIANTES:

- i) Augmenter la distance entre les buts.
- ii) Un joueur en possession d'une balle qui est touché par un joueur d'une équipe adverse, doit retourner à son but avant de continuer.

LA NAVETTE

ÉQUIPEMENT: 1 balle pour chaque joueur (12) et buts (4)



ÉCHAUFFEMENT - 5 minutes

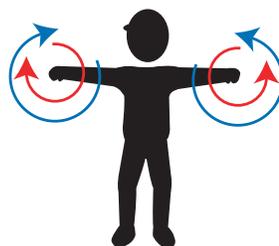
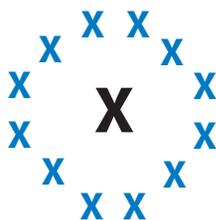
ÉCHAUFFEMENT ARTICULAIRE

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.



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.

POINTS CLÉS:

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

LANCER - ATTRAPER

OBJECTIF: Montrer au joueur la prise de balle.

HABILITÉS: 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.

DESCRIPTIONS DE LA PROGRESSION:

A Les joueurs sont assis. Ils montrent la balle à l'entraîneur qui circule.


LA MENOTTE
VARIANTES:

- i) Utiliser des balles de 8 pouces pour les petits.
- ii) 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 de bras chez les joueurs.

HABILITÉ: Technique de lancers.

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

LA CATAPULTE

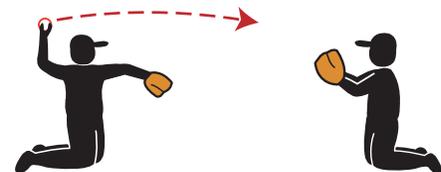
ÉQUIPEMENT: 1 balle par participant (12)

DESCRIPTIONS DES PROGRESSIONS:

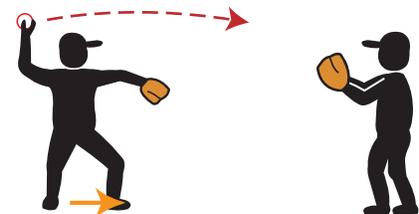
A Les joueurs sont à genoux. Ils suivent les commandes de l'entraîneur, sans lancer la balle.

- Première commande: mains ensemble.
- Deuxième commande: séparation des mains.
- Troisième commande: lancer.

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



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



ATELIER DÉFENSIF - 10 minutes
ATTRAPER

OBJECTIF: Le joueur sera en mesure d'attraper un roulant.

HABILETÉS: Bonne utilisation et positionnement du gant pour l'attraper du roulant.

ÉQUIPEMENT: Balles de différents types.

ORGANISATION: 1 adulte pour 2 à 4 joueurs.

VARIANTES:

- i) Rouler des ballons ou des balles de tennis.
- ii) Varier la hauteur des bonds faits par la balle.
- iii) Frapper la balle.

POINTS CLÉS:
Pour la première commande:

- 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 la deuxième commande:

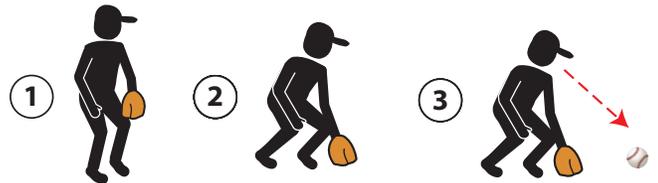
- 1) Les pieds sont plus larges que les épaules.
- 2) Les genoux sont très fléchis.
- 3) Le gant est sur le sol.
- 4) La position du gant et les pieds forment un triangle.

Pour la troisième commande:

- 1) Les yeux sont près du gant.
- 2) Les yeux sont le plus possible à la hauteur des bonds de la balle.

L'ATTRAPÉ À L'AVANT-CHAMP
DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

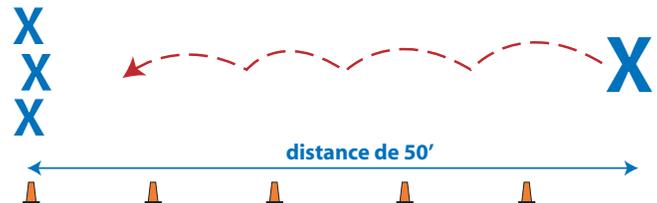
A Les joueurs sont à genoux, en demi-lune devant l'entraîneur. Ce dernier explique les trois phases suivantes:



B Les joueurs sont debouts, en demi-lune devant l'entraîneur. Les joueurs suivent les commandes mentionnées par l'entraîneur: première, deuxième et troisième.

C Les joueurs sont positionnés en groupe de deux. Un joueur roule des balles vers l'autre. Le joueur qui attrape la balle exécute les étapes telles que décrites.

D Les joueurs sont positionnés en équipe de 2 à 4 avec un entraîneur. Les joueurs sont positionnés à 50 pieds de l'entraîneur. Des cônes sont placés à tous les 10 pieds les séparant de l'entraîneur. L'entraîneur roulera des balles aux joueurs situés à 50 pieds. Le joueur qui attrape la balle peut avancer de 10 pieds.


ATELIER OFFENSIF - 10 minutes
FRAPPER

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

HABILETÉS: Bonne prise du bâton et élan.

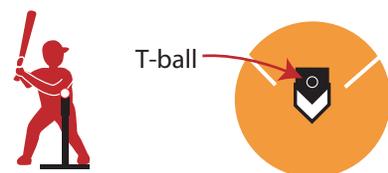
ÉQUIPEMENT: 1 bâton par joueur (4), T-balls (2), balles wiffle, marbres (2).

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:

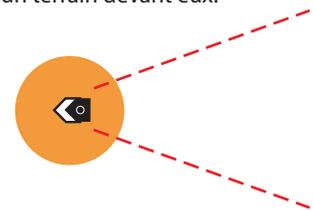
- i) Le type de balles utilisées dépendra de l'espace que vous possédez.
- ii) La hauteur du T-ball.

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

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.


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.**

ATELIER OFFENSIF - 10 minutes
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.

À la suite de 7 à 10 élan 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:

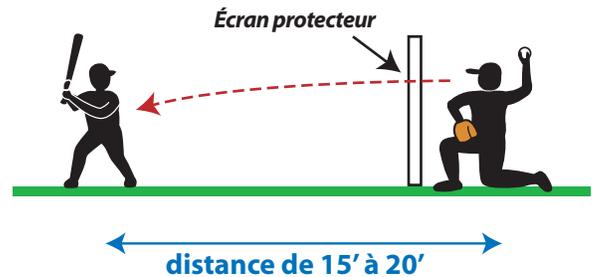
- i) Les balles peuvent être frappées vers un espace libre.
- ii) Utiliser des marqueurs pour connaître la distance parcourue par la balle.
- iii) Les balles sont lancées par en-dessous par le lanceur.

TOSS DE FACE

ÉQUIPEMENT: Balles «wiffle», bâtons (1 ou 2), casques (1 ou 2), marbre (1).

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

A Lancer des balles «wiffle»


POINTS CLÉS:

Selon les points techniques vus précédemment.

DÉFENSIVE D'ÉQUIPE - 15 minutes
DÉFENSIVE D'ÉQUIPE

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.

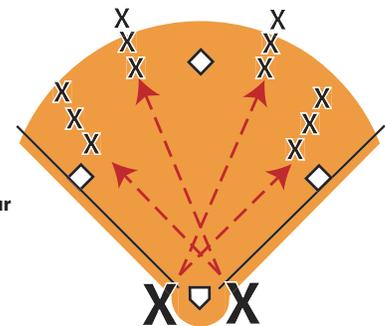
ORGANISATION: Un, deux ou trois joueurs prennent place à chacune des positions défensives à l'avant-champ. Deux ou quatre entraîneurs dirigeront des balles vers les joueurs à chacune des positions.

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.
- D** Les joueurs situés au troisième but attrapent la balle et effectuent un relais au premier but. Les joueurs situés à l'arrêt-court attrapent la balle et effectuent un relais au deuxième but. Deux entraîneurs roulent ou frappent des balles. Après trois minutes, l'entraîneur fait une rotation des groupes afin que tous pratiquent à chacune des positions.

FUNGO +

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


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.

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

POINTS CLÉS: Utiliser les jambes lors du relais

COURSE SUR LES BUTS - 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.

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 A-B-C
Intermédiaire	■	Faire les exercices A-B-C
Avancé	◆	Faire les exercices A-B-C-F

BEEP BEEP

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

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** Le joueur se positionne comme frappeur, il exécute un élan sans balle et court, en direction du 1er but, jusqu'au cône situé 15 pieds devant lui.
- C** Le joueur se positionne comme frappeur, il exécute un élan sans balle, il court vers le premier but, il imagine une balle frappée à l'avant-champ.
- 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.

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.

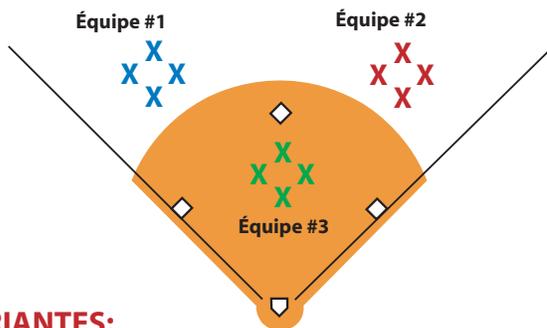
DÉFI - 10 minutes

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	●	Aucune variation
Intermédiaire	■	Aucune variation
Avancé	◆	Utiliser un T-ball, un lance-balle ou un parent lanceur

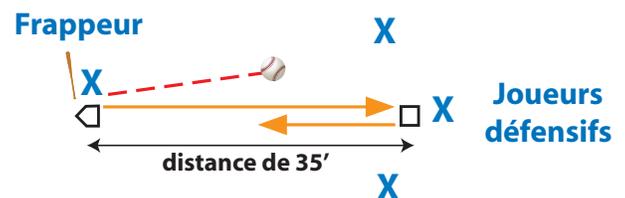
DÉFI #1

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 recouvrir 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.



POINT CLÉ: On s'amuse!

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: 1h30

Équipement nécessaire:

Balles de baseball (1 par joueur), différents types de balles (tennis, «wiffle», incrediball), bâtons (12), T-balls (2), buts (4), marbres (4), casques protecteurs (8), cônes (8), tableau (1), équipement de receveur (masque, jambières, plastron, gant de receveur) et feuille (1) "vision" pour activité "Oeil dominant".

<p>ÉCHAUFFEMENT</p> <p>A 15 minutes (tous les joueurs sont ensemble)</p>	<p>Activités:</p> <ul style="list-style-type: none"> Exercices de course 5 minutes Le rameur 5 minutes La menotte + La catapulte 5 minutes 	<p>Organisation:</p> <p>Utiliser l'avant-champ si possible. Sinon, les exercices peuvent se faire au champ-droit ou au champ-gauche.</p>
<p>ATELIERS DÉFENSIFS (3)</p> <p>B 30 minutes (ateliers rotatifs)</p> <p>* Les entraîneurs demeurent à leur atelier respectif. Les joueurs effectuent la rotation.</p>	<p>Activités:</p> <p>L'attrapé à l'avant-champ + Le ramasseur + Le bouclier 10 minutes</p> <p>Retiré 10 minutes</p> <p>La balle dans les nuages 10 minutes</p>	<p>Organisation:</p> <p>L'attrapé à l'avant-champ + Le ramasseur + Le bouclier</p> <p>Retiré</p> <p>La balle dans les nuages</p>
<p>ATELIERS OFFENSIFS (3)</p> <p>C 30 minutes (ateliers rotatifs)</p> <p>* Les entraîneurs demeurent à leur atelier respectif. Les joueurs effectuent la rotation.</p>	<p>Activités:</p> <p>La pesée et la prise + Station T-ball 10 minutes</p> <p>Monsieur milieu + Au-dessus de la ligne 10 minutes</p> <p>Oeil dominant + Le cercle à frapper 10 minutes</p>	<p>Organisation:</p> <p>Oeil dominant + Le cercle à frapper</p> <p>La pesée et la prise + Station T-ball</p> <p>Monsieur milieu + Au-dessus de la ligne</p>
<p>DÉFI</p> <p>D 10 minutes (tous les joueurs sont ensemble)</p>	<p>Activités:</p> <ul style="list-style-type: none"> Défi #2 Une manche, une demi-manche, une partie (connaissances générales) <p>10 minutes</p>	<p>Organisation:</p>

CONCLUSION ET RAPPEL DES OBJECTIFS:

5 minutes

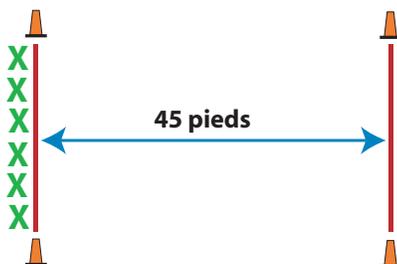
ÉCHAUFFEMENT - 5 minutes

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
- J** Faire 10 «Jumping Jack»

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, être en groupe de deux et se rouler une balle, tout en se déplaçant.

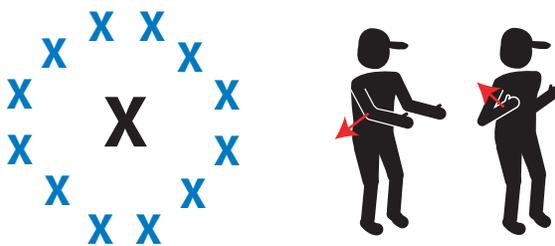
ÉCHAUFFEMENT - 5 minutes

ÉCHAUFFEMENT ARTICULAIRE

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.



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 3-5 séries de l'exercice.

POINTS CLÉS: 1) Les coudes sont pliés à 90 degrés.

LANCER - ATTRAPER

OBJECTIF: Montrer au joueur la prise de balle.

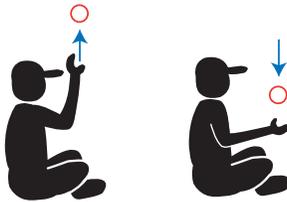
HABILETÉS: Échauffement du haut du corps, technique de lancer, prise de balle.

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 L'ACTIVITÉ:

B Les joueurs assis font sauter la balle dans les airs et la rattrape, en ayant le bras à 90 degrés.



LA MENOTTE

VARIANTES:

- i) Utiliser des balles de 8 pouces pour les petits.
- ii) 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 les exercices A-B-D-E
Intermédiaire	■	Faire dans l'ordre les exercices A-B-H-D-E
Avancé	◆	Faire dans l'ordre les exercices A-B-H-D-E

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.

LA CATAPULTE

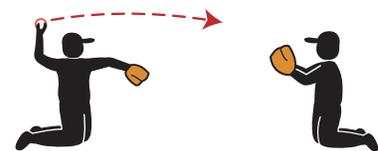
ÉQUIPEMENT: 1 balle par participant (12)

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.

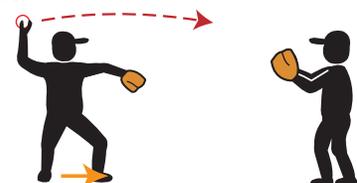
B Les joueurs sont à genoux. Ils suivent les commandes de l'entraîneur, ils lancent la balle à leur partenaire.



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.

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.



ATTRAPER ROULANT

OBJECTIF: Le joueur sera en mesure d'attraper un roulant.

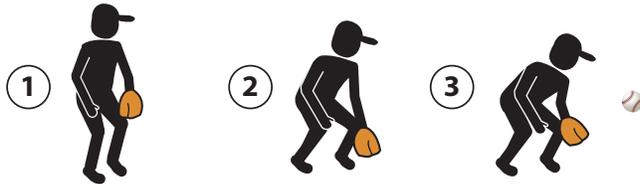
HABILITÉS: Bonne utilisation et positionnement du gant pour attraper un roulant

ORGANISATION: 1 adulte pour 2 à 4 joueurs.

ÉQUIPEMENT: Balles de différents types.

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

A Les joueurs sont à genoux, en demi-lune devant l'entraîneur. Ce dernier explique les trois phases suivantes:


L'ATTRAPÉ À L'AVANT-CHAMP
VARIANTES:

- i) Rouler des ballons ou des balles de tennis.
- ii) Varier la hauteur des bonds faits par la balle.
- iii) Frapper la balle.
- iv) Varier les balles utilisées.

POINTS CLÉS:

- 1** **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.
- 2** **Deuxième étape:**
 - 1) Les pieds sont plus larges que les épaules;
 - 2) Les genoux sont très fléchis;
 - 3) Le gant est sur le sol;
 - 4) La position du gant et les pieds forment un triangle.
- 3** **Troisième étape:**
 - 1) Les yeux sont près du gant;
 - 2) Les yeux sont le plus possible à la hauteur des bonds de la balle.

ATTRAPER ROULANT

OBJECTIF: Le joueur sera en mesure d'attraper un roulant.

HABILITÉ: Attraper un roulant.

ÉQUIPEMENT: Balle (1)

ORGANISATION: Les joueurs sont en équipe de 4. Deux joueurs sont positionnés à 20 pieds de distance des deux autres joueurs.

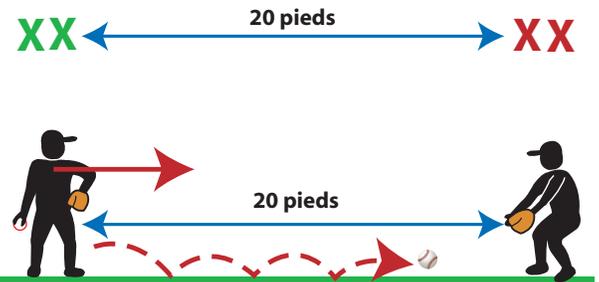
DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

Le premier joueur d'une des deux lignes lance un roulant à un coéquipier de l'autre côté et va ensuite se placer derrière la ligne opposée. Le joueur qui reçoit la balle, lance un roulant au prochain joueur, ainsi de suite, jusqu'à ce que les joueurs reviennent à leur position originale.

POINTS CLÉS: Voir les points clés de l'attrapé à l'avant-champ.

LE RAMASSEUR
VARIANTES:

- i) L'entraîneur peut donner le défi de réussir un nombre donné d'attrapés consécutifs.


LE RECEVEUR

◆ *Cet exercice est fait seulement par le groupe avancé*

OBJECTIFS:

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

HABILITÉS: 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:

- i) Utilisation du lance-balles.

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).


POINTS CLÉS:

- 1) Se positionner les pieds plus larges que les épaules.
- 2) Les fesses du receveur sont près du sol.
- 3) Le haut du corps est droit.
- 4) Le bras du gant est fléchi.
- 5) Le gant est à la hauteur des cuisses du receveur.
- 6) La main du bras lanceur est derrière le dos du receveur.

ATELIER DÉFENSIF - 10 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.

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

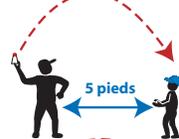
ORGANISATION: Les joueurs sont positionnés en équipe de 2-4 avec un entraîneur.

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

A Les joueurs sont à genoux en demi-lune devant l'entraîneur. Ce dernier explique les trois étapes suivantes :

- Première : Position d'attente.
- Deuxième : La position du corps et du gant à l'attrapé.
- Troisième : L'importance de garder la balle dans son champ de vision.

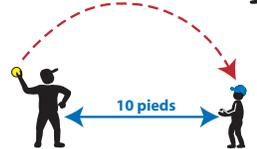
B Les joueurs sont positionnés à cinq pieds de l'entraîneur. Ce dernier lance des volants de badminton dans les airs. Les joueurs doivent les faire rebondir sur leur casquette.



C Les joueurs sont positionnés à cinq pieds de l'entraîneur. Ce dernier lance des volants de badminton dans les airs. Les joueurs doivent attraper les volants avec leurs deux mains.

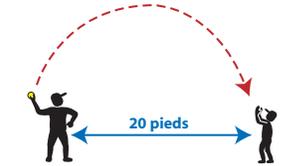


D Les joueurs ont un casque sur la tête et sont positionnés à dix pieds de l'entraîneur. Ce dernier lance des balles de tennis dans les airs. Les joueurs doivent les faire rebondir sur leur tête.

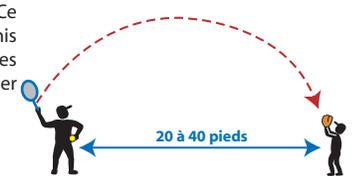


LA BALLE DANS LES NUAGES

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.



VARIANTES:

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

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 du regard jusque dans le gant.



ATELIER DÉFENSIF - 10 minutes

DÉFENSIVE

OBJECTIF: Enchaîner un attrapé et un lancer.

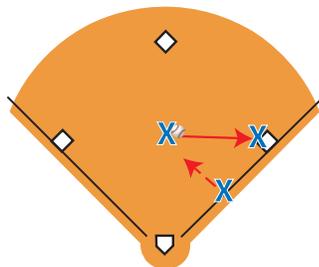
HABILETÉS: Attraper la balle et la lancer à un but.

ÉQUIPEMENT: Balles (2), bâton (1) et but (1).

ORGANISATION: Les joueurs sont en groupe de trois.

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

A Un joueur est situé au monticule, un au premier but et l'autre à mi-chemin entre le marbre et le premier but. Le joueur positionné à mi-chemin entre le marbre et le premier but roule la balle au joueur situé au monticule. Ce dernier attrape la balle et la relaie au joueur situé au premier but. On effectue une rotation.



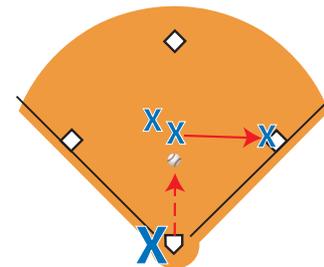
VARIANTES:

- i) Compter le nombre d'attrapés consécutifs.
- ii) Réaliser un certain nombre d'attrapés consécutifs.

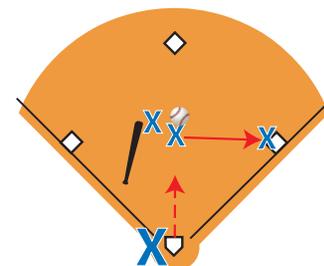
POINTS CLÉS: 1) Voir l'attrapé du roulant.

RETIRÉ

B 2 joueurs sont situés au monticule, le troisième est positionné au premier but. L'entraîneur situé au marbre roule la balle au joueur au monticule. Ce dernier l'attrape et la lance au joueur qui prend place au premier but. On effectue ensuite une rotation à toutes les deux balles attrapées.



C 2 joueurs sont situés au monticule, le troisième est positionné au premier but. L'entraîneur situé au marbre frappe la balle au joueur en défensive. Ce dernier l'attrape et lance au joueur qui prend place au premier but. On effectue ensuite une rotation à toutes les deux balles attrapées.



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) Le bâton doit être dans les doigts du joueur et non dans ses paumes.

LA PESÉE ET LA PRISE
DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

A L'entraîneur demande à un joueur de prendre le bâton devant lui en extension avec la main haute. Une fois que le joueur a complété le test, il passe le bâton à l'autre joueur.



E L'entraîneur s'assure que les mains du joueur sont bien positionnées sur le bâton.


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.

POINTS CLÉS:

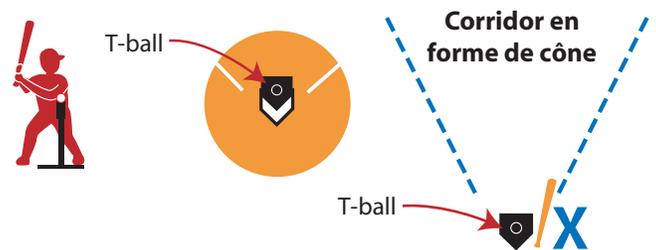
- 1) Placer le T-ball devant le marbre.
- 2) Pour les autres points clés, référez-vous aux jeux: **le ventilateur, chargez!, la pesée et la prise et monsieur milieu.**

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


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 vous 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 index 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.

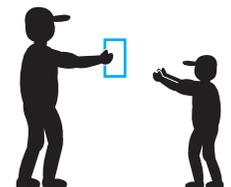

À QUOI ÇA SERT?

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 le lance-balle, 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

ATELIER OFFENSIF - 10 minutes
 (suite de l'atelier page suivante)

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

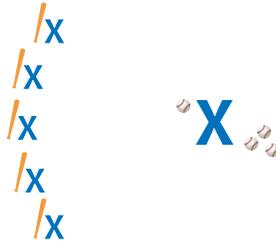
FRAPPER

OBJECTIF: Le joueur sera en mesure de frapper la balle tout en s'appliquant sur un point technique en particulier.

HABILETÉ: Frapper.

ORGANISATION:

Les joueurs sont un à côté de l'autre, une distance sécuritaire les sépare. Les joueurs forment une demi-lune et l'entraîneur est situé devant eux.



VARIANTE:

- i) Utiliser des balles de différentes grosseurs.

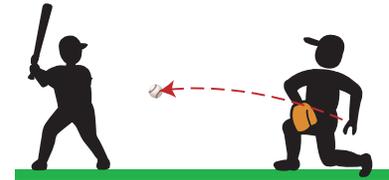
POINT CLÉ: 1) Selon l'activité jumelée.

LE CERCLE À FRAPPER

ÉQUIPEMENT: Casques (5), bâtons (5) et balles "wiffle".

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

A L'entraîneur, se positionne avec un genou au sol, lance une balle par-dessous, avec un petit arc, à chacun des joueurs. Il répète cette action au moins 5 fois par joueur.



B L'entraîneur se positionne avec un genou au sol à 30 pieds des frappeurs et lance la balle par-dessus à chacun des joueurs. Il répète cette action au moins 5 fois par joueur.

FRAPPER

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

HABILETÉ: Positionnement au bâton.

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

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 bâtons de hockey.
- iii) Utilisation de manches à balai.

MONSIEUR MILIEU

DESCRIPTIONS DE L'ACTIVITÉ:

A Pieds collés vs Pieds très écartés



B Jambes tendues vs Jambes très fléchies



F Près du marbre vs 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.

**Faire imaginer à vos joueurs qu'ils tiennent un verre de lait devant leur bouche, sans qu'il renverse.*

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.

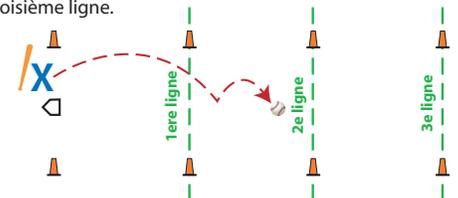


POINT CLÉ: 1) Selon l'activité jumelée.

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.

ATELIER OFFENSIF - 10 minutes

DÉFI - 10 minutes

DÉFI

OBJECTIF: 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: 2 équipes de 6, les joueurs prennent une position en défensive et doivent changer à chaque frappeur.

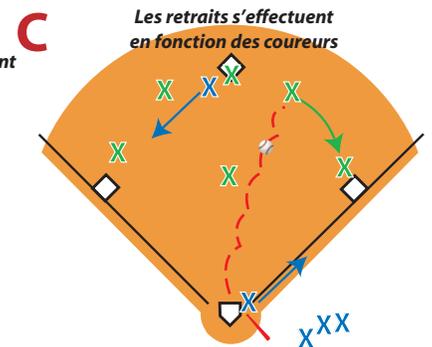
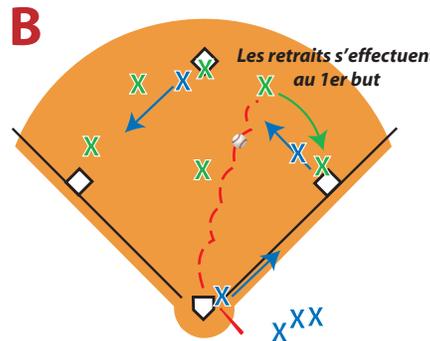
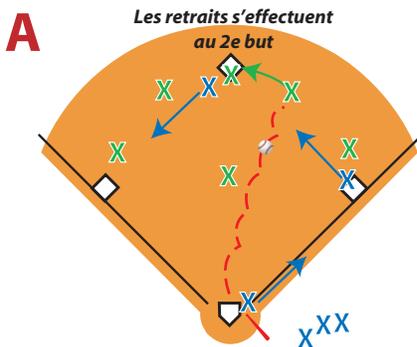
OPTION 2: 3 équipes de 4, 2 groupes prennent place en défensive.

**Pour les équipes formées de 4 joueurs, une rotation des équipes a lieu lorsque les équipes en défensive ont fait 3 retraits. Dans le cas du 6 X 6, une rotation a lieu une fois que les 6 frappeurs ont frappé.

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

POINT CLÉ: Mentionner les points soulevés durant la pratique.

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:



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.

DÉFI #2

- A**
- Un frappeur à la fois frappe la balle d'un T-ball. Après avoir frappé la balle, le frappeur tente de courir autour des sentiers.
 - Les joueurs défensifs (pas de receveur) peuvent récupérer la balle et courir pour effectuer un retrait eux-mêmes au 2e but ou peuvent attraper la balle et la relayer à un autre joueur positionné au 2e but.
 - Un retrait est enregistré par la défensive, si un joueur défensif touche au deuxième but avant que le joueur offensif atteigne un but.
 - 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.
 - Les joueurs frappent 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**
- Identique au descriptif énuméré en A), sauf pour l'endroit des retraits: Les joueurs défensifs (pas de receveur) peuvent récupérer la balle et courir pour effectuer eux-mêmes un retrait au 1er but ou peuvent attraper la balle et la relayer à un autre joueur positionné au 1er but. Un retrait est enregistré par la défensive, si un joueur défensif touche au 1er but avant que le joueur offensif atteigne un but.
- 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.

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

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 l'Atome, les parties sont de six manches.

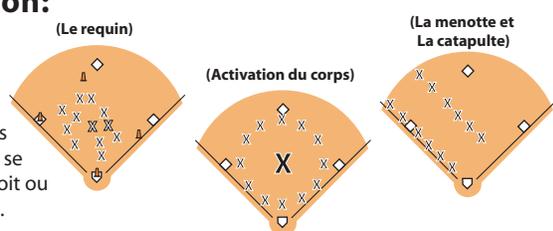
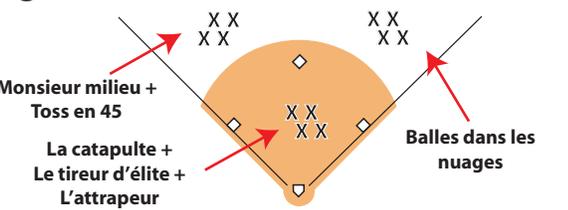
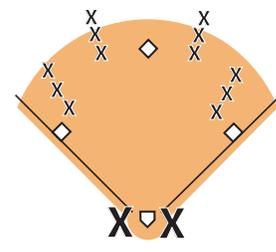
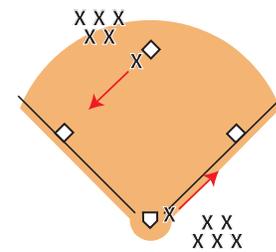
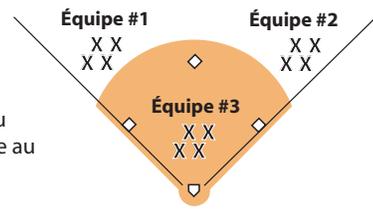
STRUCTURE DE LA PRATIQUE:

* 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: 1h25

Équipement nécessaire:

Balles de baseball (1 par joueur), différents types de balles (tennis, «wiffle», incrediball), casquettes (1 par joueur), bâtons (6), T-balls (2), buts (2), marbres (5), casques protecteurs (4), cônes (8), cible (1), sceaux (2), chronomètres (2).

<p>ÉCHAUFFEMENT</p> <p>A 15 minutes (tous les joueurs sont ensemble)</p>	<p>Activités:</p> <ul style="list-style-type: none"> Le requin 5 minutes Activation du corps 5 minutes La menotte + La catapulte 5 minutes 	<p>Organisation:</p> <p>Utiliser l'avant-champ si possible. Sinon, les exercices peuvent se faire au champ-droit ou au champ-gauche.</p> 
<p>ATELIERS DÉFENSIFS (2) + OFFENSIF (1)</p> <p>B 30 minutes (ateliers rotatifs)</p> <p>* Les entraîneurs demeurent à leur atelier respectif. Les joueurs effectuent la rotation.</p>	<p>Activités:</p> <p>La catapulte + Le tireur d'élite + L'attrapeur 10 minutes</p> <p>Monsieur milieu + Toss en 45 10 minutes</p> <p>Balles dans les nuages 10 minutes</p> 	<p>Organisation:</p>  <p>Monsieur milieu + Toss en 45</p> <p>La catapulte + Le tireur d'élite + L'attrapeur</p> <p>Balles dans les nuages</p>
<p>DÉFENSIVE D'ÉQUIPE</p> <p>C 15 minutes</p>	<p>Activité:</p> <ul style="list-style-type: none"> Fungo + 15 minutes 	<p>Organisation:</p> <p>Positionner les joueurs aux différentes positions dans l'avant-champ. Les entraîneurs (1 ou 2) sont positionnés au marbre.</p> 
<p>COURSE SUR LES BUTS</p> <p>D 10 minutes</p>	<p>Activité:</p> <ul style="list-style-type: none"> Beep Beep 10 minutes 	<p>Organisation:</p> <p>Former deux équipes. Une est positionnée au marbre, l'autre est au 2e but. Le 2e but représente un marbre.</p> 
<p>DÉFI</p> <p>E 10 minutes</p>	<p>Activités:</p> <ul style="list-style-type: none"> Frappeur de puissance 10 minutes La zone 	<p>Organisation:</p> <p>Former trois équipes de 4 joueurs. Une est à l'avant-champ, une au champ-gauche et une au champ-droit.</p> 

CONCLUSION ET RAPPEL DES OBJECTIFS:

5 minutes

ÉCHAUFFEMENT - 5 minutes
ÉCHAUFFEMENT

OBJECTIF: Toucher les joueurs (poissons) le plus rapidement possible.

HABILITÉ: Échauffement.

ORGANISATION: Deux joueurs sont les requins, les autres sont les poissons. Les quatre cônes servent à déterminer l'aire de jeu.

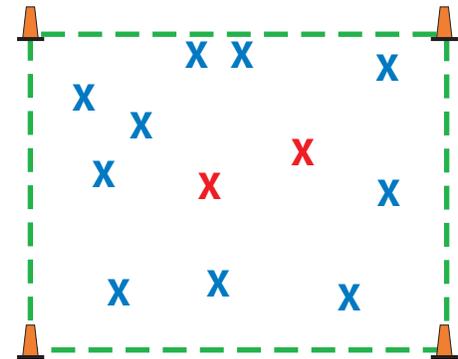
DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ: Les poissons doivent rester dans le bassin (aire de jeu). Les requins sont chronométrés afin de déterminer le temps requis pour attraper tous les poissons. Lorsque la tâche est accomplie, l'entraîneur choisit de nouveaux requins.

VARIANTES:

- i) La distance des cônes.
- ii) Demander aux requins de courir à reculons.
- iii) Incorporer des exercices de course pour un des deux requins.

LE REQUIN

ÉQUIPEMENT: Cônes (4)


POINT CLÉ:

On s'amuse.

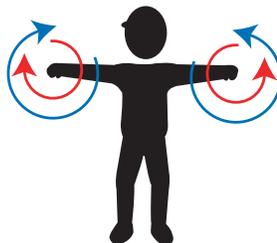
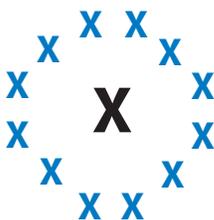
ÉCHAUFFEMENT - 5 minutes
ÉCHAUFFEMENT ARTICULAIRE

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

HABILITÉ: 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


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

POINTS CLÉS:

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

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



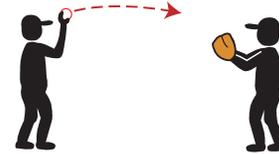
Mauvaise prise de balle

VARIANTES:

- i) Utiliser des balles de 8 pouces pour les petits.
- ii) Utiliser des balles en mousse ou incrediball.

LA MENOTTE
DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

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.



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


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 deux, 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 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:

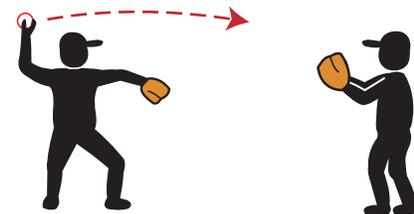
- 1) Le pied du gant se dirige vers le partenaire.
- 2) La tête se dirige vers le partenaire et la main qui lance la balle termine derrière la cuisse du côté opposé.
- 3) La jambe arrière vient rejoindre ou dépasser la jambe du gant.

LA CATAPULTE

ÉQUIPEMENT: 1 balle par participant (12)

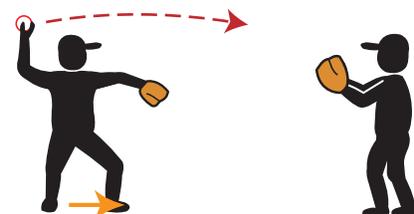
DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

G Les joueurs sont debout, 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.



LANCER DES VOLTIGEURS

Voir description de l'exercice sur la page précédente.

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

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

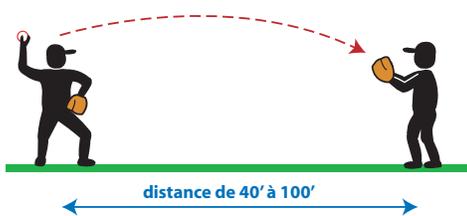

LA CATAPULTE
LANCER DES VOLTIGEURS

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

HABILITÉ: 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.

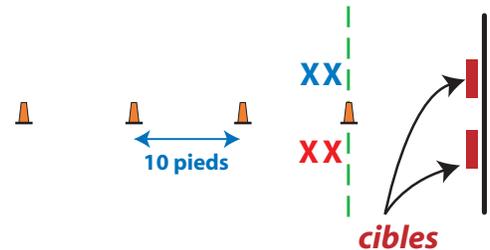

VARIANTES:

- | | |
|------|--|
| 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. |

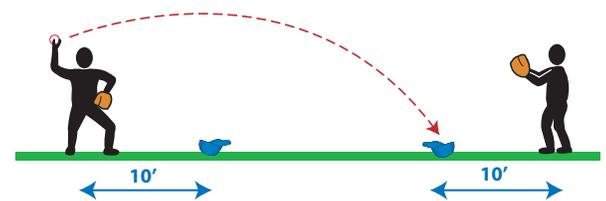
POINTS CLÉS: Consulter les points clés du jeu la catapulte.

LE TIREUR D'ÉLITE
DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

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.


JOUER AU PREMIER BUT

◆ **Cet exercice est fait seulement par le groupe avancé**

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

HABILITÉS: Jouer et attraper la balle au 1er but.

ORGANISATION: Dans un premier temps, les joueurs forment une demi-lune. Par la suite, les joueurs sont en groupe de deux, une distance de 10-40 pieds les sépare.

VARIANTES:

- | | | | |
|----|-----------------------------|-----|-----------------------|
| i) | La distance entre les buts. | ii) | Les balles utilisées. |
|----|-----------------------------|-----|-----------------------|

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 1er 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.

L'ATTRAPEUR

ÉQUIPEMENT: balles (1 par deux joueurs), buts (2), cônes (4)

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

A Les joueurs sont à genoux, en demi-lune devant l'entraîneur. Ce dernier explique les trois phases 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.

C Un joueur lance des balles à un autre qui agit comme 1er but. Deux cônes sont placés 3 pieds de chaque côté du but du joueur qui agit à titre de 1er but. L'autre joueur lance 10 balles qui ne touchent pas le sol, entre le but et les cônes de chaque côté. Les joueurs changent de rôle par la suite.



BALLON GAUCHE - DROITE

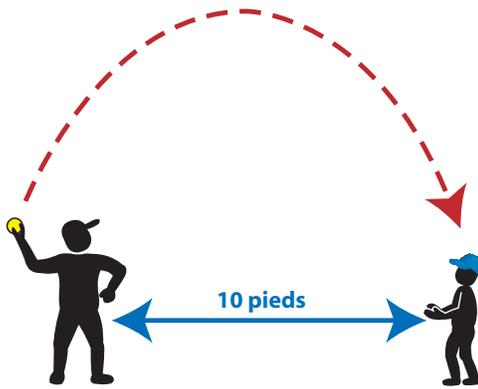
OBJECTIFS: Le joueur sera en mesure de se positionner sous la balle et de l'attraper

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

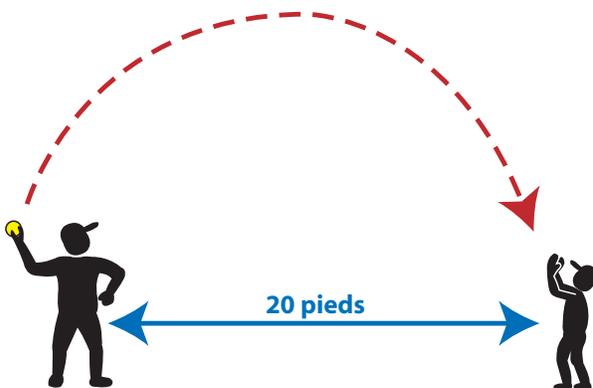
ORGANISATION: Les joueurs sont positionnés en équipe de 2 à 4 avec un entraîneur.

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.



BALLES DANS LES NUAGES

ÉQUIPEMENT: Balles de différents types, casques (4).

VARIANTES:

- i) Lancer des ballons.
- ii) Positionner les joueurs plus près de l'entraîneur et lancer des balles qui font des bonds près d'eux.
- iii) Frapper des balles aux joueurs.
- iv) Varier les balles utilisées.
- v) Mentionner aux joueurs un nombre de succès consécutifs à atteindre ou compter leurs réussites afin de les surpasser à l'autre essai.
- vi) L'entraîneur peut utiliser un joueur comme cible ou encore fixer un cerceau sur une clôture.

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.



ATELIER DÉFENSIF - 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:
C

D

E

POINTS CLÉS:

- C** Les mains sont à la hauteur des épaules.
- D** Les coudes sont fléchis à 90 degrés.
- E** Le bâton a un angle d'environ 45 degrés*

*Faire imaginer à vos joueurs qu'ils tiennent un verre de lait devant leur bouche, sans qu'il renverse.

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 élan 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.

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

POINTS CLÉS: Selon les points techniques vus précédemment.

TOSS EN 45

ÉQUIPEMENT: Balles «Wiffle», balles de couleurs, balles dures, balles de tennis, bâtons (2), casques protecteur (2) et marbres (2).

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

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



DÉFENSIVE D'ÉQUIPE - 15 minutes
DÉFENSIVE D'ÉQUIPE

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

HABILITÉ: 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 dirigent des balles vers les joueurs à chacune des positions.

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

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.

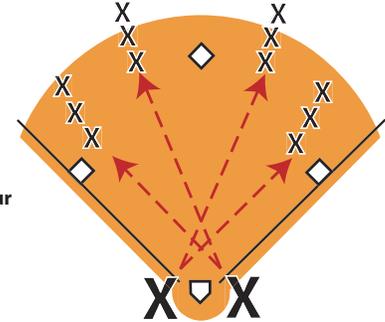
C Lorsque le joueur attrape la balle, il la relaie à un adulte situé près de l'entraîneur. Les joueurs alternent pour attraper la balle.

D Les joueurs situés au troisième but attrapent la balle et effectuent un relais au premier but. Les joueurs situés à l'arrêt-court attrapent la balle et la relaient au deuxième but. Deux entraîneurs roulent ou frappent des balles. Après trois minutes, l'entraîneur fait une rotation des groupes afin que tous pratiquent à chacune des positions.

E 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. Les joueurs doivent effectuer six attrapés consécutifs sans échapper la balle.

FUNGO +

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



* Pas de receveur pour cet exercice.

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) | Tenter de réaliser 18 retraits consécutifs. |

Débutant	●	Faire les exercices B-C-E, avec variante iii)
Intermédiaire	■	Faire les exercices B-C-E, avec variante iii)
Avancé	◆	Faire les exercices B-C-D-E, avec variante iv)

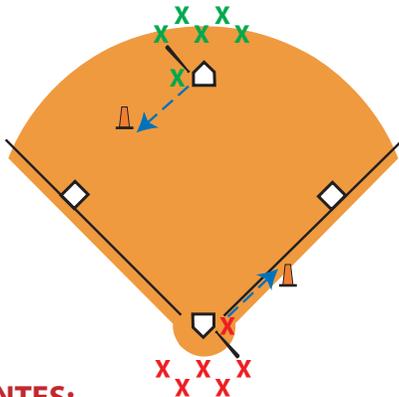
POINT CLÉ: Utiliser les jambes lors du relais.

COURSE SUR LES BUTS - 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.

HABILITÉS: Sortie de boîte 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:

- | | |
|-----|---|
| i) | Utiliser des bâtons en mousse pour l'exercice |
| ii) | Utiliser un chronomètre pour comparer le 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 deuxième but comme point de départ afin d'assurer la sécurité. |

BEEP BEEP

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

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

D Le joueur se positionne comme frappeur. Il frappe une balle qui lui est lancée en toss. Il court vers le premier but. Il imagine une balle frappée à l'avant-champ.

E Les joueurs ont un genou au sol, 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 Le joueur se positionne comme frappeur. Il exécute un élan sans balle. Il court vers le premier but. Il imagine une balle frappée à l'avant-champ.

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 dans le 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.

DÉFI - 10 minutes

DÉFI

OBJECTIF: 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.

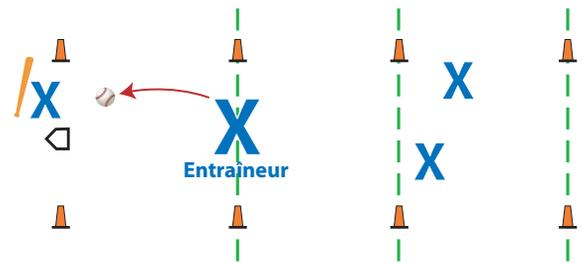


POINTS CLÉS: Selon les objectifs de la pratique.

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 les balles.



CONNAISSANCES GÉNÉRALES

OBJECTIF: Le joueur pourra déterminer sa zone des prises.

HABILETÉ: Connaissances générales.

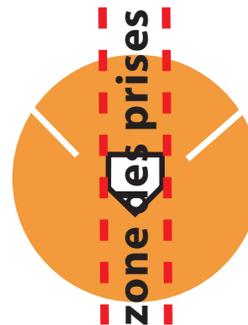
ORGANISATION: Les joueurs font face à l'entraîneur. Ils sont assis au sol.

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.

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.

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: 1h30

Équipement nécessaire:

Balles de baseball (1 par joueur), différents types de balles (tennis, «wiffle», incrediball), bâtons (12), bâtons de plastique (1) T-balls (2), buts (16), marbres (10), casques protecteurs (10), cônes (4) et feuille (1) "vision" pour activité "Oeil dominant".

<p>ÉCHAUFFEMENT</p> <p>A 15 minutes (tous les joueurs sont ensemble)</p>	<p>Activités:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beep beep 5 minutes • Le rameur + Exercices de course 5 minutes • La catapulte + Tireur d'élite 5 minutes 	<p>Organisation:</p> <p>Utiliser l'avant-champ si possible. Sinon, les exercices peuvent se faire au champ-droit ou au champ-gauche.</p>
<p>ATELIERS DÉFENSIFS (3)</p> <p>B 30 minutes (ateliers rotatifs)</p> <p>* Les entraîneurs demeurent à leur atelier respectif. Les joueurs effectuent la rotation.</p>	<p>Activités:</p>	<p>Organisation:</p>
<p>ATELIERS OFFENSIFS (3)</p> <p>C 30 minutes (ateliers rotatifs)</p> <p>* Les entraîneurs demeurent à leur atelier respectif. Les joueurs effectuent la rotation.</p>	<p>Activités:</p>	<p>Organisation:</p>
<p>DÉFI</p> <p>D 10 minutes</p>	<p>Activité:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Défi #3 10 minutes 	<p>Organisation:</p> <p>Former deux groupes de 6. Positionner un groupe à l'avant-champ et un dans le champ gauche ou droit.</p>

CONCLUSION ET RAPPEL DES OBJECTIFS:

5 minutes

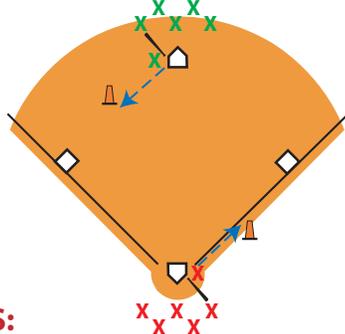
ÉCHAUFFEMENT - 5 minutes

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 et course au 1er but.

ORGANISATION: 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.



VARIANTES:

- i) Utiliser des bâtons en mousse pour 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 deuxième but comme point de départ afin d'assurer la sécurité.

BEEP BEEP

ÉQUIPEMENT: Marbres (2), balles "wiffle" (8), chronomètre (2), cônes (2) et 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 dans le 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 dans le champ extérieur.
- G** Le 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 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.

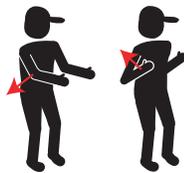
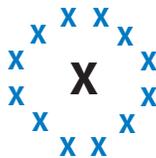
ÉCHAUFFEMENT - 5 minutes

ÉCHAUFFEMENT ARTICULAIRE

OBJECTIF: 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: 1) 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:

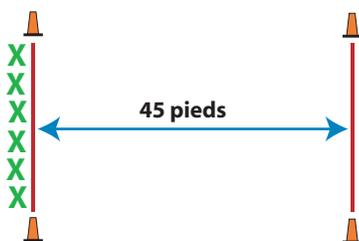
- i) Paume de la main vers le sol ou vers le ciel.
- ii) Les coudes sont près du corps.
- iii) Les coudes sont à la hauteur des épaules.
- iv) Faire entre 3 à 5 séries de l'exercice.

ÉCHAUFFEMENT ARTICULAIRE

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.



EXERCICES DE COURSE

ÉQUIPEMENT: Cônes (4)

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

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, demander aux participants de 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 en groupe de 2 et de se rouler une balle, tout en se déplaçant.

LANCER - ATTRAPER

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

HABILITÉ: 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.

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.

LA CATAPULTE

ÉQUIPEMENT: 1 balle par participant (12)

DESCRIPTIONS DE L'ACTIVITÉ:

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



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

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



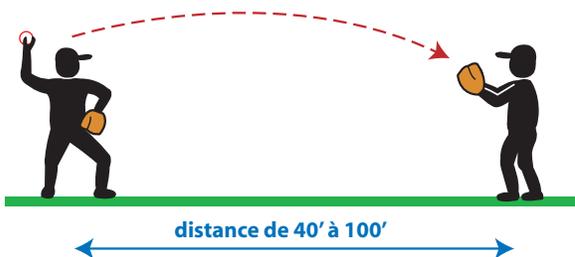
F Debouts avec le pied du gant en avant, pas sauté, ils lancent la balle à leur partenaire.


LANCER - ATTRAPER

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

HABILITÉ: 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.



POINTS CLÉS:

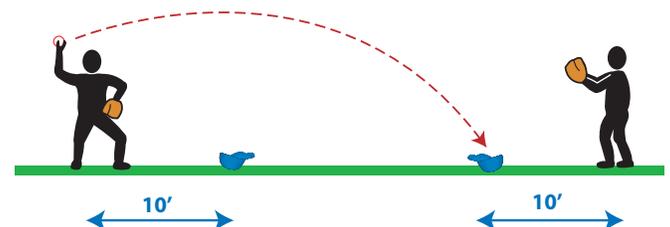
Consulter les points clés du jeu la catapulte.

TIREUR D'ÉLITE

ÉQUIPEMENT: Une balle et une casquette par participant (12).

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.



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.

ATELIER DÉFENSIF - 10 minutes

DÉFENSIVE

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
Intermédiaire	■	Faire les exercices A et B
Avancé	◆	Faire les exercices A et C

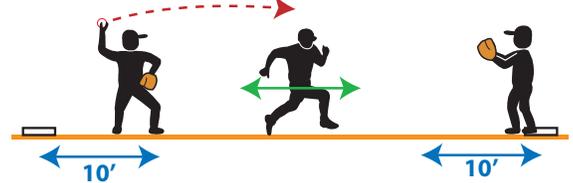
POINTS CLÉS:

- 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.

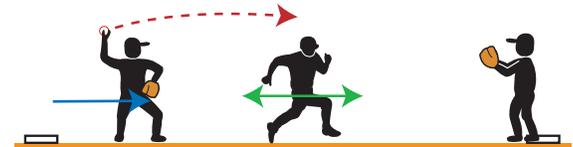
SOUPE-CHAUDE

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.



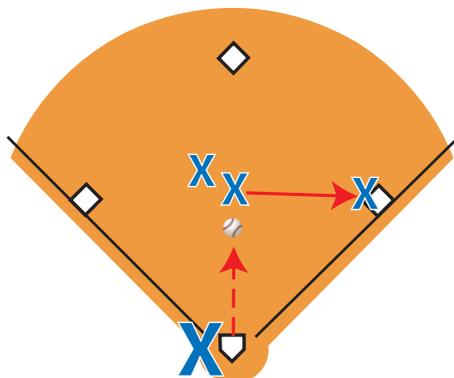
DÉFENSIVE

OBJECTIF: Enchaîner un attraper et un lancer.

HABILETÉS: Attraper la balle et la lancer à un but.

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

B 2 joueurs sont situés au monticule, le troisième est positionné au premier but. L'entraîneur situé au marbre roule la balle au joueur au monticule, ce dernier l'attrape et la lance au joueur qui prend place au premier but. On effectue ensuite une rotation à toutes les deux balles attrapées.

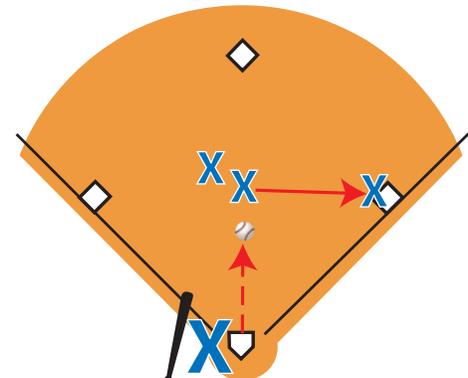


RETIRÉ

ÉQUIPEMENT: Balle (1), bâton (1) et but (1).

ORGANISATION: Les joueurs sont en groupe de trois.

C 2 joueurs sont situés au monticule, le troisième est positionné au premier but. L'entraîneur situé au marbre frappe la balle au joueur en défensive, ce dernier l'attrape et lance au joueur qui prend place au premier but. On effectue ensuite une rotation à toutes les deux balles attrapées.



ATELIER DÉFENSIF - 10 minutes (suite page suivante)

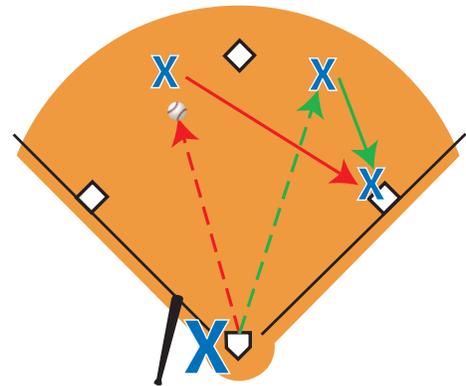
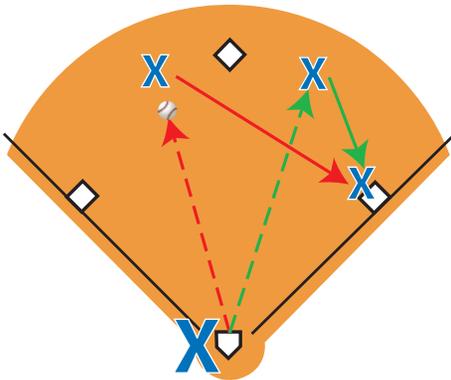
DÉFENSIVE

RETIRÉ

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ: (Suite de la page précédente)

D Deux joueurs sont soit au 2e but, à l'arrêt-court ou au 3e but. Le troisième joueur ira au premier but. L'entraîneur situé au marbre roule la balle au joueur en défensive qui l'attrape et la relaie au joueur positionné au premier but. On effectue ensuite une rotation à toutes les deux balles.

E Deux joueurs sont soit au 2e but, à l'arrêt-court ou au 3e but. Le troisième joueur ira au premier but. L'entraîneur situé au marbre frappe la balle au joueur en défensive qui l'attrape et la relaie au joueur positionné au premier but. On effectue ensuite une rotation à toutes les deux balles.



VARIANTES:

- i) Compter le nombre d'attrapés consécutifs.
- ii) Réaliser un certain nombre d'attrapés consécutifs.

POINTS CLÉS:

- 1) Voir l'attrapé du roulant.

DÉFENSIVE

TROIS RETRAITS

● Cet exercice est fait seulement par le groupe débutant

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

HABILETÉ: Connaissances générales.

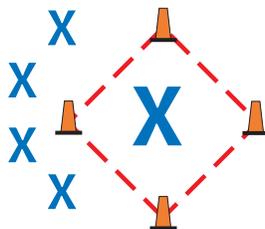
ÉQUIPEMENT: Cônes (4)

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



POINTS CLÉS:

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

Exemple 1: Nous sommes en première manche, le premier frappeur se présente au bâton et frappe la balle au joueur de 1er but. Pour effectuer un retrait, le joueur de premier but doit attraper la balle et toucher au premier but avant le frappeur-coureur.

Exemple 2: Nous sommes en première manche, le deuxième frappeur se présente au bâton, aucun coureur sur les buts. Il frappe la balle au joueur de deuxième but. Pour effectuer un retrait, le joueur de deuxième but doit attraper la balle et la relayer au premier but. Une fois qu'il a attrapé la balle, le joueur de premier but doit toucher au premier but avant le frappeur-coureur.

Exemple 3: Nous sommes en cinquième manche, le deuxième frappeur se présente au bâton avec un coureur au premier but. Le frappeur frappe la balle au joueur d'arrêt-court. Pour effectuer un retrait, le joueur d'arrêt-court doit attraper la balle et toucher au deuxième but avant le coureur qui se dirige vers le deuxième but.

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.

Exemple 4: Nous sommes en première manche, le premier frappeur se présente au bâton et frappe la balle au lanceur. Pour effectuer un retrait, le lanceur doit attraper la balle et peut courir vers le frappeur-coureur et le toucher avant que ce dernier soit rendu au premier but.

Exemple 5: Nous sommes en cinquième manche, le deuxième frappeur se présente au bâton, un coureur est au deuxième but. Il frappe la balle au joueur d'arrêt-court. Pour effectuer un retrait sur le coureur au deuxième but, le joueur d'arrêt-court doit attraper la balle et toucher au coureur du deuxième qui essaie de se rendre au troisième but avant que le coureur ne soit rendu au troisième but.

Exemple 6: Nous sommes en sixième manche, le troisième frappeur se présente au bâton, un coureur est au deuxième but. Il frappe la balle au joueur d'arrêt-court. Pour effectuer un retrait sur le coureur au deuxième but, le joueur d'arrêt-court peut attraper la balle et relayer la balle au joueur de troisième but. Le joueur de troisième but doit toucher au coureur avec la balle avant que le coureur ne soit rendu au troisième but.

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

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:

- i) Varier la distance entre les joueurs, selon le niveau de ces derniers.
- ii) Faire le plus de relais en 1 minute.
- iii) 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.



ATELIER OFFENSIF - 10 minutes

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. (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.

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.



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 dépend de l'espace que vous possédez.
- ii) La hauteur du T-ball.

POINTS CLÉS:

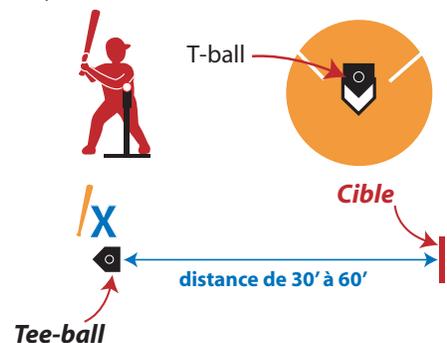
- 1) Placer le T-ball devant le marbre.
- 2) Pour les autres points clés, référez-vous aux jeux: *le ventilateur, chargez !, la pesée et la prise et monsieur milieu.*

STATION T-BALL

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

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

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



OFFENSIVE

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

HABILITÉ: 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 index 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.

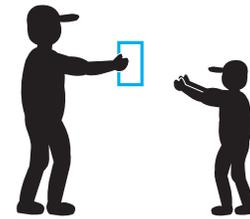
À QUOI ÇA SERT?

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.

OËIL 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.

HABILITÉ: 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 des 7 à 10 élan de qualité, vous effectuez une rotation.

Pour l'utilisation sécuritaire de cet exercice, demander 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 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.

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

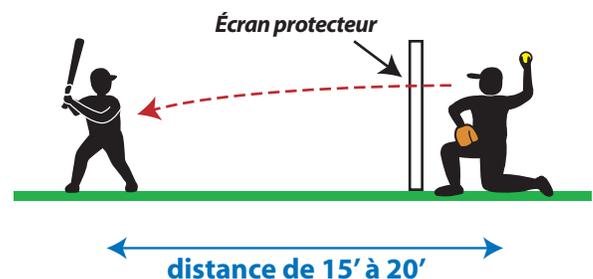
TOSS DE FACE

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

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

B Lancer des balles de tennis.

C Lancer des petites balles et le frappeur utilise un bâton en plastique


POINTS CLÉS:

Selon les points techniques vus précédemment.

ATELIER OFFENSIF - 10 minutes

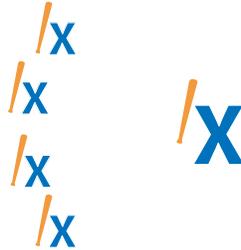
FRAPPER

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.

HABILITÉ: 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.)



VARIANTES:

- i) Utiliser un manche à balai.
- ii) Utiliser un bâton en mousse.

LE VENTILATEUR

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 ci-dessous.
- B** Les joueurs exécutent 10 élan 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

FRAPPER

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

HABILITÉ: Frapper.

ÉQUIPEMENT: Bâtons (2), casques protecteurs (2), marbres (2) et balles «Wiffle».

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 entraîneur à genoux au sol est situé de 5 à 6 pieds devant et sur le côté du frappeur. Il lance la balle avec ou sans petit arc.

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

POINTS CLÉS:

Selon les points techniques vus précédemment.

TOSS EN 45

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

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



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.

Avancé ♦ Ajouter l'exercice "Toss de face" (D)

DÉFI - 10 minutes

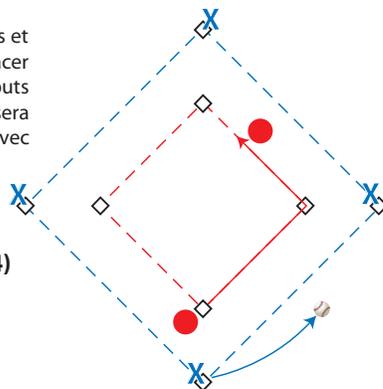
DÉFI

OBJECTIF: Relayer la balle plus vite que le joueur qui court tout en utilisant une technique appropriée.

HABILITÉS: 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), 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.

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: 1h25

Équipement nécessaire:

Balles de baseball (1 par joueur), différents types de balles (tennis, «wiffle», incrediball), bâtons (4), buts (4), marbre (1), casques protecteurs (4), cônes (8), tableau (1), crayon (1), sacs de balles numérotées et un équipement de receveur (masque, jambières, plastron, gant de receveur).

<p>ÉCHAUFFEMENT</p> <p>A 15 minutes (tous les joueurs sont ensemble)</p>	<p>Activités:</p> <ul style="list-style-type: none"> Exercices de course 5 minutes Le rameur + Échauffement articulaire 5 minutes La menotte + La catapulte 5 minutes 	<p>Organisation:</p> <p>Utiliser l'avant-champ si possible. Sinon, les exercices peuvent se faire au champ-droit ou au champ-gauche.</p> <p>(Exercices de course) (Le rameur + Échauffement articulaire) (La menotte + La catapulte)</p>
<p>ATELIERS DÉFENSIFS (2) + OFFENSIF (1)</p> <p>B 30 minutes (ateliers rotatifs)</p> <p>* Les entraîneurs demeurent à leur atelier respectif. Les joueurs effectuent la rotation.</p>	<p>Activités:</p> <p>L'attrapé à l'avant-champ + Le bouclier 10 minutes</p> <p>Passé football 10 minutes</p> <p>La pesée et la prise + Au-dessus de la ligne 10 minutes</p>	<p>Organisation:</p> <p>Passé football</p> <p>L'attrapé à l'avant-champ + Le bouclier</p> <p>La pesée et la prise + Au-dessus de la ligne</p>
<p>DÉFENSIVES D'ÉQUIPE</p> <p>C 15 minutes</p>	<p>Activité:</p> <ul style="list-style-type: none"> Situations défensives #1 et #2 15 minutes 	<p>Organisation:</p> <p>Positionner les joueurs aux différentes positions. Mettre deux joueurs par position si nécessaire. Déterminer si vous utilisez une défensive de 6 ou 9 joueurs.</p>
<p>DÉFI</p> <p>D 20 minutes</p>	<p>Activités:</p> <ul style="list-style-type: none"> Trois retraits (connaissances générales) Défi #2 20 minutes 	<p>Organisation:</p>

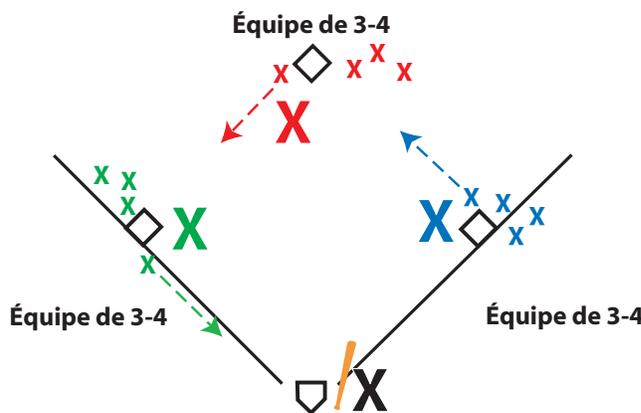
CONCLUSION ET RAPPEL DES OBJECTIFS: **5 minutes**

ÉCHAUFFEMENT - 5 minutes
ÉCHAUFFEMENT

OBJECTIF: Amener le joueur à prendre la bonne décision de course, lorsqu'il est sur les buts.

HABILITÉ: Habileté de course.

ORGANISATION: L'entraîneur regroupera ses joueurs afin d'expliquer les différentes courses à faire, lorsque les joueurs se retrouveront sur les buts. Par la suite, l'entraîneur demande à un groupe de 3-4 joueurs de se positionner comme coureurs à un des buts. Si l'exercice est fait en réchauffement, l'entraîneur dispose les joueurs en groupe de 3-4 à chacun des buts.


SE RENDRE AU PROCHAIN BUT

ÉQUIPEMENT: Buts (3), marbre (1), balles (4) et casques protecteurs (12).

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

- A** Les joueurs sont à genoux, en demi-lune devant l'entraîneur. Ce dernier explique la course entre le premier et le deuxième but.
- B** Un à la fois, les joueurs agissent comme coureurs. L'entraîneur situé près du joueur pointe vers le sol ou dans les airs. Le joueur prend la décision de courir au prochain but ou de revenir au but.
- C** Les joueurs sont à genoux, en demi-lune devant l'entraîneur. Ce dernier explique la course entre le deuxième et le troisième but.
- D** Les joueurs sont à genoux, en demi-lune devant l'entraîneur. Ce dernier explique la course entre le troisième but et le marbre.
- E** Un à la fois, les joueurs agiront comme coureurs. L'entraîneur situé au marbre frappera des balles. Le joueur prendra la décision de courir au prochain but ou de revenir à son but en

POINTS CLÉS:

- 1) Toucher l'intérieur du but.
- 2) Lorsque la balle est frappée dans les airs, le joueur va à mi-chemin.
- 3) Si la balle est attrapée, il revient au but.

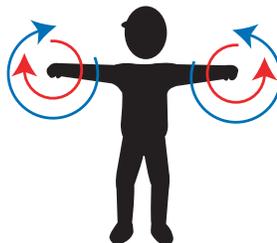
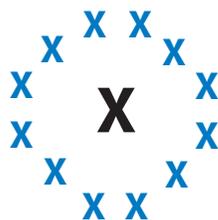
ÉCHAUFFEMENT - 5 minutes
ÉCHAUFFEMENT ARTICULAIRE

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

HABILITÉS: 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


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 |

POINTS CLÉS:

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

LANCER - ATTRAPER

OBJECTIF: Montrer au joueur la prise de balle.

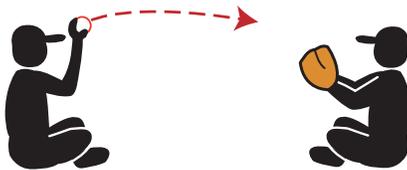
HABILÉTÉS: Échauffement du haut du corps, technique de lancer, prise de balle.

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 L'ACTIVITÉ:

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


LA MENOTTE
VARIANTES:

- i) Utiliser des balles de 8 pouces pour les petits.
- ii) 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.

HABILÉTÉ: 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-E
Intermédiaire	■	Faire dans l'ordre les exercices A-B-H-D-E
Avancé	◆	Faire dans l'ordre les exercices A-B-H-D-E

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:

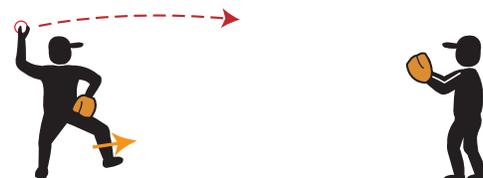
D Debout avec le pied du gant en avant, ils lancent la balle à leur partenaire.



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.



ATTRAPER

OBJECTIF: Le joueur sera en mesure d'attraper un roulant.

HABILITÉS: Bonne utilisation et positionnement du gant pour l'attraper du roulant.

ÉQUIPEMENT: Balles de différents types et cônes (5).

ORGANISATION: 1 adulte pour 2 à 4 joueurs.

VARIANTES:

Débutant	●	Rouler des ballons ou des balles de tennis.
Intermédiaire	■	Varié la hauteur des bonds faits par la balle.
Avancé	◆	Frapper la balle.

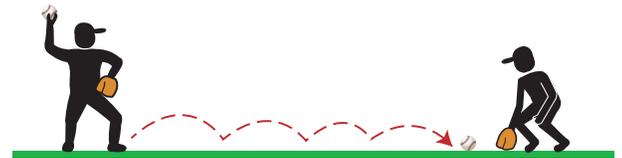
POINTS CLÉS:

- 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) Les pieds sont plus larges que les épaules.
 - 2) Les genoux sont très fléchis.
 - 3) Le gant est sur le sol.
 - 4) La position du gant et les pieds forment un triangle.
- Troisième étape:**
 - 1) Les yeux sont près du gant.
 - 2) Les yeux sont le plus possible à la hauteur des bonds de la balle.

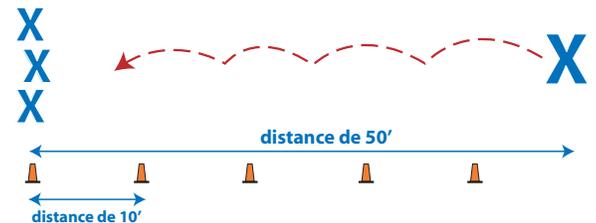

L'ATTRAPÉ À L'AVANT-CHAMP
DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

B Les joueurs sont debout, en demi-lune devant l'entraîneur. Les joueurs suivent les étapes mentionnées par l'entraîneur: Première, deuxième et troisième.

C Les joueurs sont positionnés 2 par 2. Un joueur roule des balles vers l'autre joueur. Le joueur qui attrape la balle exécute les étapes telles que décrites dans l'exercice.



D Les joueurs sont positionnés en équipe de 2 à 4 avec un entraîneur. Les joueurs sont positionnés à 50 pieds de l'entraîneur. Des cônes sont placés à tous les 10 pieds les séparant de l'entraîneur. L'entraîneur roule des balles aux joueurs situés à 50 pieds. Le joueur qui attrape la balle peut avancer de 10 pieds.


LE RECEVEUR

◆ *Cet exercice est fait seulement par le groupe avancé*

OBJECTIFS: Familiariser les joueurs avec l'équipement requis pour agir à titre de receveur et enseigner les bases du positionnement pour le receveur.

HABILITÉS: 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 dépendant de la progression.

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

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 lancera 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).


LE BOUCLIER

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 élan dans le vide, lorsque la balle arrive. (Il n'a pas de bâton dans les mains.)*


POINTS CLÉS:

- 1) Se positionner les pieds plus larges que les épaules.
- 2) Les fesses du receveur sont près du sol.
- 3) Le haut du corps est droit.
- 4) Le bras du gant est fléchi.
- 5) Le gant est à la hauteur des cuisses du receveur.
- 6) La main du bras lanceur est derrière le dos du receveur.

VARIANTES:

- i) Utilisation du lance-balles.

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.

D Avant un exercice au bâton, l'entraîneur demande au joueur de faire le test décrit en B.

E L'entraîneur s'assure que les mains du joueur sont bien positionnées sur le bâton.


OFFENSIVE

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

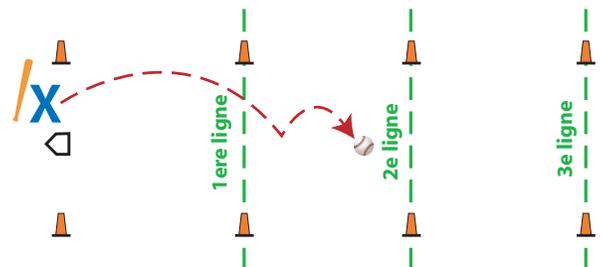
HABILETÉ: Frapper la balle.

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.


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 utilisées.
- iii) Utiliser un lance-balles.
- iv) Utiliser un parent-lanceur.

RECU SUR BALLON

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

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

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.

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

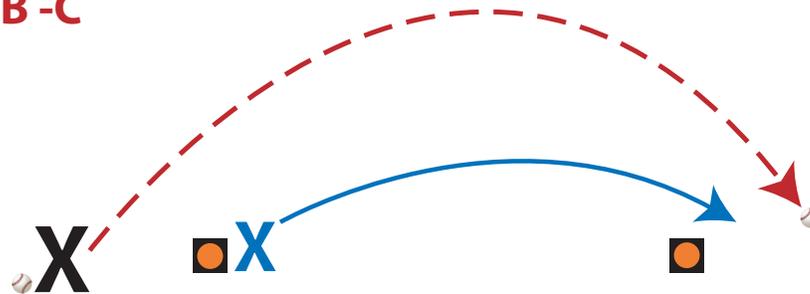
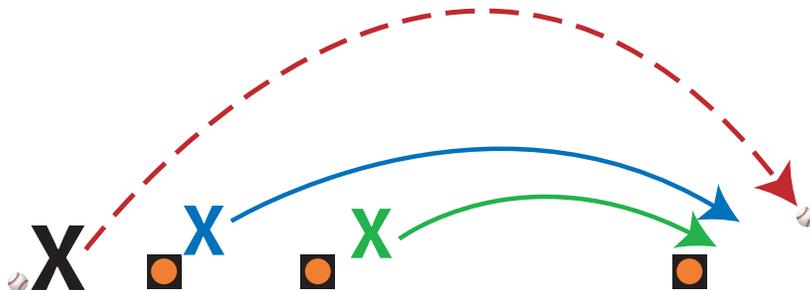
PASSE FOOTBALL

ÉQUIPEMENT: Balles et cônes (3).

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 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.

ATELIER DÉFENSIF - 10 minutes
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.

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.

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

HABILITÉS: Se déplacer, lancer et attraper.

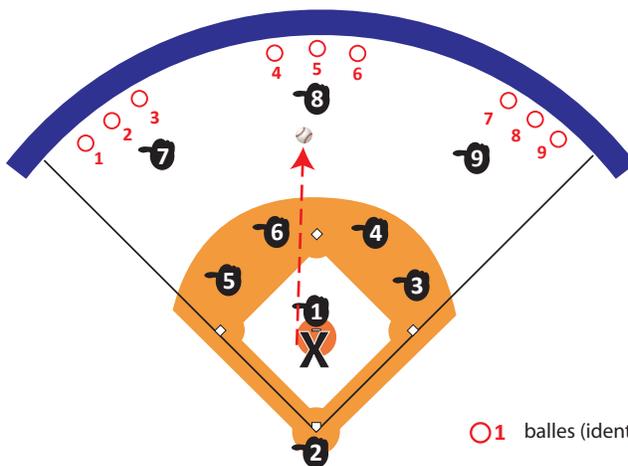
ORGANISATION: Les joueurs prendront place sur le terrain à une position défensive.

ÉQUIPEMENT: Balle (1), sac de balles numérotées (2), 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.

B Trois balles sont déposées sur le sol, dans chacun des champs (identifier les balles 1 à 9). L'entraîneur exécute les étapes suivantes, entre lesquelles il s'assure de la bonne réaction des joueurs:

- 1 L'entraîneur simule un élan et indique quelle balle il veut voir le voltigeur récupérer.
- 2 Les joueurs en défensive se déplacent en fonction de l'endroit mentionné par l'entraîneur (laisser le temps nécessaire aux joueurs).
- 3 Le voltigeur simule le lancer vers le relayeur et le relayeur fait de même vers le 2e but.

Pour la situation #1 (9 joueurs sont à la défensive)


- 1 balles (identifiées avec un numéro)
- 2 joueurs avec numéro de position
- X entraîneur lançant des balles aux voltigeurs (D)

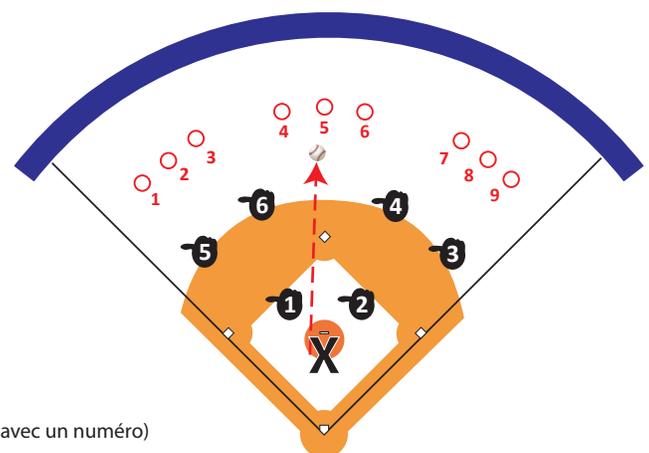
**VOIR ANNEXE POUR CONNAÎTRE
LES DIFFÉRENTS DÉPLACEMENTS.**
SITUATIONS DÉFENSIVE #1 ET #2
VARIANTES:
i) L'entraîneur peut utiliser des balles de tennis.

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

C Trois balles sont déposées sur le sol, dans chacun des champs (identifier les balles 1 à 9). L'entraîneur exécute les étapes suivantes, entre lesquelles il s'assure de la bonne réaction des joueurs.

- 1 L'entraîneur simule un élan et indique quelle balle il veut voir le voltigeur récupérer.
- 2 Les joueurs en défensive se déplacent en fonction de la balle identifiée par l'entraîneur.
- 3 Le voltigeur le plus près de la balle nommée par l'entraîneur, prend une balle et la lance au relayeur qui lui la dirigera vers un but.

D L'entraîneur, situé au monticule, lance des balles aux voltigeurs. Les joueurs défensifs font les déplacements.

Pour la situation #2 (6 joueurs sont à la défensive)

POINTS CLÉS:
Voltigeur: Ramener la balle rapidement et viser la poitrine du relayeur.
Relayeur: Lever les bras et demander la balle au voltigeur.

DÉFENSIVE

● Cet exercice est fait seulement par le groupe débutant

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

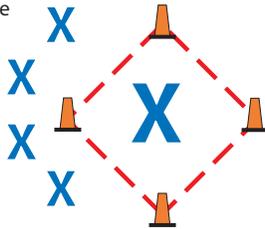
HABILETÉ: Connaissances générales.

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'élançe sur une troisième prise ou l'arbitre déclare une troisième prise.

DÉFI - 20 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: 2 équipes de 6, les joueurs prennent une position en défensive et doivent changer à chaque frappeur.

OPTION 2: 3 équipes de 4, 2 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 3 retraits. Dans le cas du 6 X 6, une rotation a lieu une fois que les 6 frappeurs ont frappé.

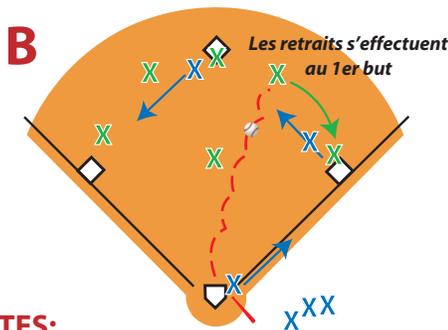
* Pour ce défi, ne pas utiliser de receveur en défensive

POINTS CLÉS: Mentionner les points soulevés durant la pratique.

DÉFI #2

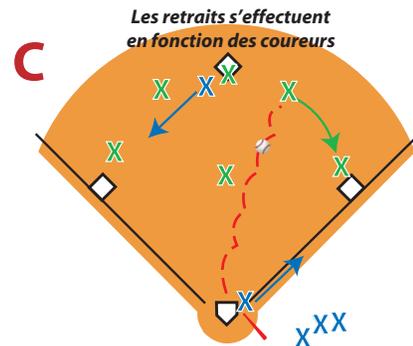
DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

- B**
- Un frappeur à la fois frappe la balle d'un T-ball. Après avoir frappé la balle, le frappeur tente de courir autour des sentiers.
 - Les joueurs défensifs (pas de receveur) peuvent récupérer la balle et courir pour effectuer un retrait eux-mêmes au 1er but ou peuvent attraper la balle et la relayer à un autre joueur positionné au 1er but.
 - Un retrait est enregistré par la défensive, si un joueur défensif touche au premier but avant que le joueur offensif atteigne un but.
 - 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.
 - Les joueurs frappent à tour de rôle. 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).
- 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.



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.



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

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: 1h30

Équipement nécessaire:

Balles de baseball (1 par joueur), différents types de balles (tennis, «wiffle», incrediball, petites balles, EZ-heat), bâtons (12), bâtons de plastique (2), T-balls (2), buts (6), marbres (5), casques protecteurs (12) et cônes (8).

<p>ÉCHAUFFEMENT</p> <p>A 15 minutes (tous les joueurs sont ensemble)</p>	<p>Activités:</p> <ul style="list-style-type: none"> Se rendre au prochain but 5 minutes Le rameur + Activation du haut du corps 5 minutes La catapulte + Tireur d'élite 5 minutes 	<p>Organisation:</p> <p>Utiliser l'avant-champ si possible. Sinon, les exercices peuvent se faire au champ-droit ou au champ-gauche.</p>
<p>ATELIERS DÉFENSIFS (3)</p> <p>B 30 minutes (ateliers rotatifs)</p> <p>* Les entraîneurs demeurent à leur atelier respectif. Les joueurs effectuent la rotation.</p>	<p>Activités:</p>	<p>Organisation:</p>
<p>ATELIERS OFFENSIFS (3)</p> <p>C 30 minutes (ateliers rotatifs)</p> <p>* Les entraîneurs demeurent à leur atelier respectif. Les joueurs effectuent la rotation.</p>	<p>Activités:</p>	<p>Organisation:</p>
<p>DÉFI</p> <p>D 10 minutes</p>	<p>Activité:</p> <ul style="list-style-type: none"> Frappeur de précision 10 minutes 	<p>Organisation:</p> <p>Former deux groupes de 6. Positionner un groupe à l'avant-champ et un dans le champ gauche ou droit.</p>

CONCLUSION ET RAPPEL DES OBJECTIFS:

5 minutes

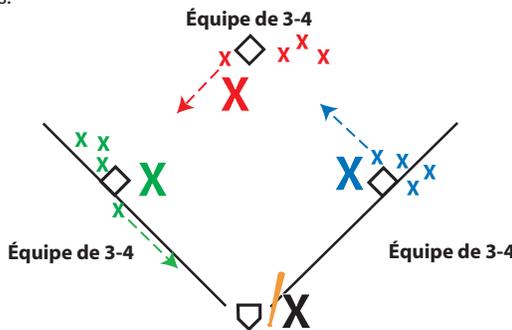
ÉCHAUFFEMENT - 5 minutes

ÉCHAUFFEMENT

OBJECTIF: Amener le joueur à prendre la bonne décision de course, lorsqu'il est sur les buts.

HABILITÉ: Habileté de course.

ORGANISATION: L'entraîneur regroupe ses joueurs afin d'expliquer les différentes courses à faire, lorsque les joueurs se retrouvent sur les buts. Par la suite, l'entraîneur demande à un groupe de 3-4 joueurs de se positionner comme coureurs à un des buts. Si l'exercice est fait en échauffement, l'entraîneur dispose les joueurs en groupe de 3-4 à chacun des buts.



SE RENDRE AU PROCHAIN BUT

ÉQUIPEMENT: Buts (3), marbre (1), balles (4) et casques protecteurs (12).

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

B Un à la fois, les joueurs agissent comme coureur. L'entraîneur situé près du joueur pointe vers le sol ou dans les airs. Le joueur prend la décision de courir au prochain but ou de revenir au but.

D Les joueurs sont à genoux, en demi-lune devant l'entraîneur. Ce dernier explique la course entre le troisième but et le marbre.

E Un à la fois, les joueurs agissent comme coureur. L'entraîneur situé au marbre frappe des balles. Le joueur prend la décision de courir au prochain but ou de revenir à son but en fonction de la balle frappée par l'entraîneur.

POINTS CLÉS:

- 1) Toucher l'intérieur du but.
- 2) Lorsque la balle est frappée dans les airs, le joueur va à mi-chemin.
- 3) Si la balle est attrapée, il revient au but.

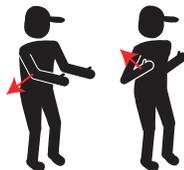
ÉCHAUFFEMENT - 5 minutes

ÉCHAUFFEMENT ARTICULAIRE

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

HABILITÉ: 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.



POINTS CLÉS: 1) Les coudes sont pliés à 90 degrés.

LE RAMEUR

ÉQUIPEMENT: Aucun

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

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

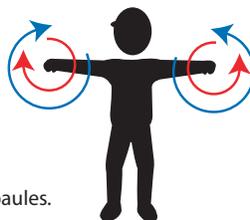
ÉCHAUFFEMENT ARTICULAIRE

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

HABILITÉS: 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 |

LANCER - ATTRAPER

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

HABILETÉ: Technique de lancers.

ORGANISATION: En paires, 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 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)

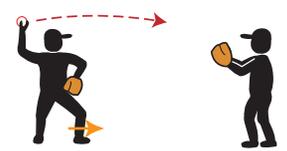
DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

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.



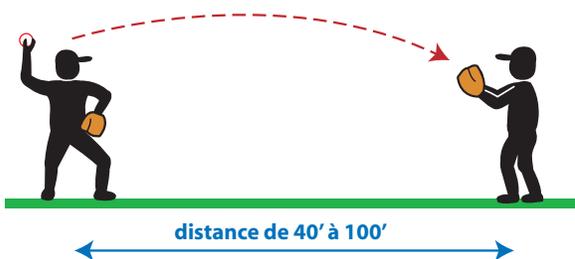
F Debout avec le pied du gant en avant, pas sauté, ils lancent la balle à leur partenaire.


LANCER - ATTRAPER

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.



POINTS CLÉS:

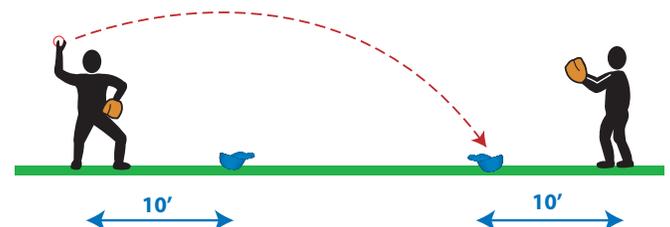
Consulter les points clés du jeu la catapulte.

TIREUR D'ÉLITE

ÉQUIPEMENT: Une balle et une casquette par participant (12).

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.



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.

ATELIER DÉFENSIF - 10 minutes

DÉFENSIVE

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 B
Intermédiaire	■	Faire l'exercice B et C
Avancé	◆	Faire les exercices 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:

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, ce dernier étant 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.



ATELIER DÉFENSIF - 10 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.

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

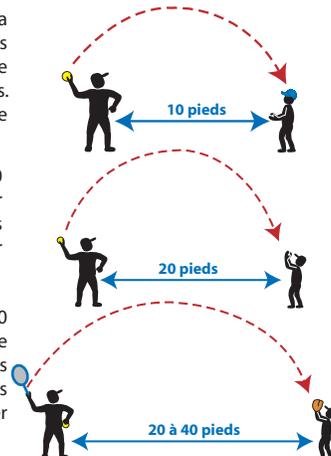
A Les joueurs sont à genoux en demi-lune devant l'entraîneur. Ce dernier explique les trois étapes suivantes :

- Première : Position d'attente.
- Deuxième : La position du corps et du gant à l'attrapé.
- Troisième : L'importance de garder la balle dans son champ de vision.

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.

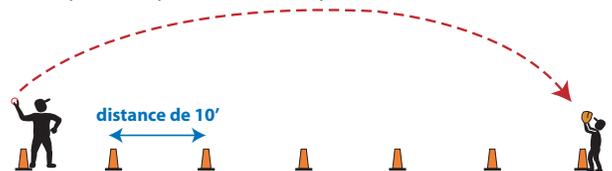
F Les joueurs sont positionnés de 20 à 40 pieds de l'entraîneur. Ce dernier frappe des balles de tennis à l'aide d'une raquette dans les airs. Les joueurs doivent attraper les balles avec leur gant.



LA BALLE DANS LES NUAGES

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

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.



VARIANTES:

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

POINTS CLÉS:

Première étape:

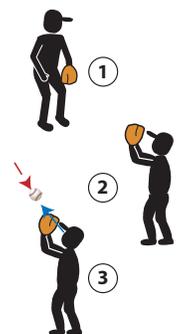
- 1) Le poids est sur la plante des pieds.
- 2) Les genoux sont légèrement fléchis.
- 3) Les deux mains sont à la hauteur de la taille.

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.



JOUER AU PREMIER BUT

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

HABILETÉS: Jouer et attraper la balle au 1er but.

ÉQUIPEMENT: Balles (1 par 2 joueurs), buts (1 par deux joueurs) et cônes (2 par groupe de 2 joueurs).

ORGANISATION: Dans un premier temps, les joueurs forment une demi-lune. Par la suite, les joueurs sont deux par deux, une distance de 10-40 pieds les sépare.

VARIANTES:

i)		La distance entre les buts.
ii)		Les balles utilisées.
Débutant	●	Faire les exercices A - B - C
Intermédiaire	■	Faire les exercices A - B - C
Avancé	◆	Faire les exercices A - B - C - D

POINTS CLÉS:

1) 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.

2) Se diriger au 1er but: Le joueur met ses deux talons sur le but et fait face au joueur qui lui lance la balle.

3) Attraper la balle: Le joueur dirige son pied du côté du gant vers la balle, au moment où la balle se dirige vers lui.

L'ATTRAPEUR

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

A Les joueurs sont à genoux, en demi-lune devant l'entraîneur. Ce dernier explique les trois phases 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.



C Un joueur lance des balles à un autre qui agit comme 1er but. Deux cônes sont placés 3 pieds de chaque côté du but du joueur qui agit à titre de 1er but. L'autre joueur lance 10 balles qui ne touchent pas le sol, entre le but et les cônes de chaque côté. Les joueurs changent de rôle par la suite.

D Un joueur lance des balles à un autre qui agit comme 1er but. Deux cônes sont placés à 1 pied de chaque côté du but du joueur qui agit à titre de 1er but. L'autre joueur lance 10 balles qui touchent le sol, entre le but et les cônes de chaque côté. Les joueurs changent de rôle par la suite.



DÉFENSIVE

OBJECTIFS: Le joueur sera en mesure d'attraper un roulant ou un ballon lancé vers lui et de relayer sur ou dans un objet situé à quelques pieds de lui.

HABILETÉS: Lancer et attraper.

ÉQUIPEMENT: Balles (1 par deux joueurs), cône ou autre cible (1 par deux joueurs)

ORGANISATION: Un entraîneur par deux joueurs. La distance variera selon le niveau des joueurs.

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

L'entraîneur lance des roulants et des ballons à chaque joueur à tour de rôle. Chaque fois que la balle est attrapée adéquatement et relayée avec précision, le joueur obtient une lettre du mot "**Rodriguez**". Les coéquipiers rivalisent entre eux ou avec les autres équipes.

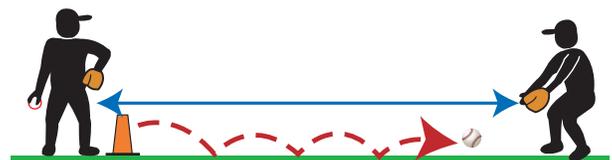
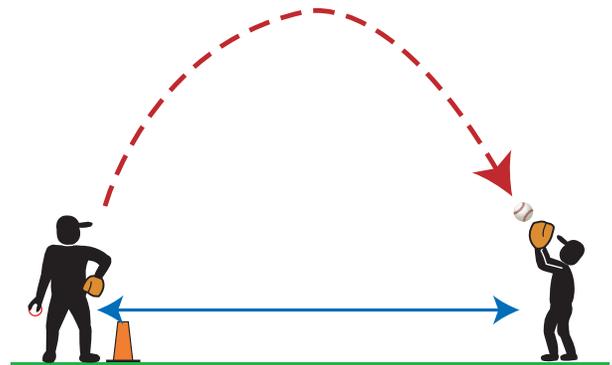
VARIANTES:

i)	Utiliser des ballons au lieu des balles.
ii)	Frapper des balles avec un bâton.
iii)	Frapper des balles de tennis avec une raquette

POINTS CLÉS:

Voir les points clés des jeux "Balles dans les nuages" et "L'attrapé à l'avant-champ".

RODRIGUEZ



* L'entraîneur doit alterner entre des ballons et des roulants.

FRAPPER

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.
- iii) L'entraîneur dispose des cônes à différentes distances des joueurs afin de faire un système de pointage.

Voici une suggestion de distances:

- 1er cône (15 pieds): si la balle passe ce cône, 1 point.
- 2e cône (40 pieds): si la balle passe ce cône, 2 points.

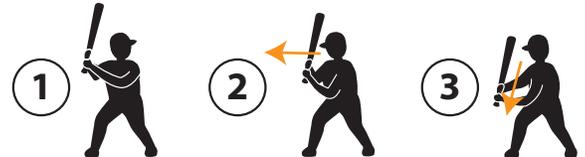
POINTS CLÉS:

- 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.

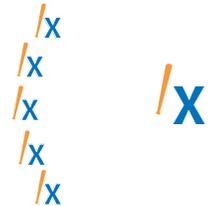
1ER BUT GRATUIT
DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

A Les joueurs sont à genoux en demi-lune devant l'entraîneur. Ce dernier explique les trois étapes suivantes:

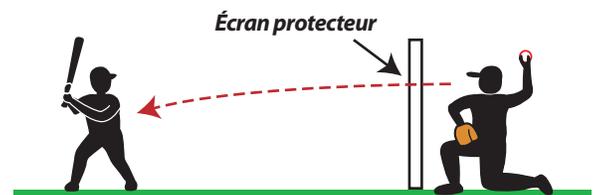
- Première étape: Reconnaître que la balle se dirige vers soi.
- Deuxième étape: Tourner son torse vers l'arbitre.
- Troisième étape: Baisser son bâton vers le sol.



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.

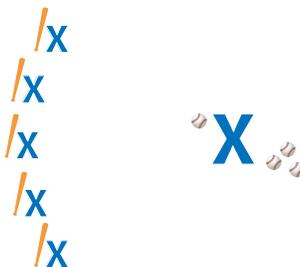

FRAPPER

OBJECTIF: Le joueur sera en mesure de frapper la balle tout en s'appliquant sur un point technique en particulier.

HABILETÉ: Frapper.

ORGANISATION:

Les joueurs sont un à côté de l'autre, une distance sécuritaire les sépare. Les joueurs forment une demi-lune et l'entraîneur est situé devant eux.


VARIANTE:

- i) Utiliser des balles de différentes grosseurs.

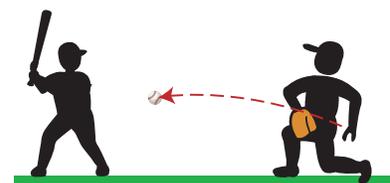
POINTS CLÉS: Selon l'activité ci-haut.

LE CERCLE À FRAPPER

ÉQUIPEMENT: Casques (5), bâtons (5) et balles "wiffle".

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

A L'entraîneur, se positionne avec un genou au sol, lance une balle par en-dessous, avec un petit arc, à chacun des joueurs. Il répète cette action au moins 5 fois par joueur.



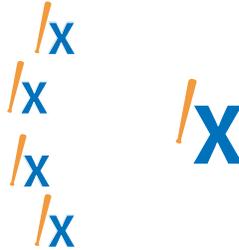
B L'entraîneur se positionne avec un genou au sol à 30 pieds des frappeurs et lance la balle par-dessus à chacun des joueurs. Il répète cette action au moins 5 fois par joueur.

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) 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, vue dans le jeu "Monsieur Milieu".
- 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.

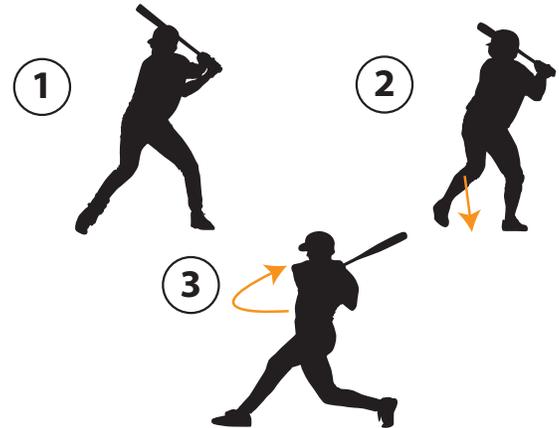
CHARGEZ !

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

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

B Les joueurs exécutent les commandes de l'entraîneur:

- Première commande: Positionnement "Monsieur milieu".
- Deuxième commande: Le poids se dirige sur la jambe arrière.
- Troisième commande: Élan.



C Les joueurs font 10 élan sans les commandes de l'entraîneur.

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 paires ou en groupes 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 est à genoux au sol. Il est situé 5 à 6 pieds devant et sur le côté du frappeur. Il lance la balle avec ou sans un petit arc.

À la suite de 7 à 10 élan 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 de baseball, petites balles, bâtons en plastiques (2), bâtons (2), casques protecteurs (2) et marbres (2).

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

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

E "Toss" à 45 degrés avec des balles de baseball.



ATELIER OFFENSIF - 10 minutes

FRAPPER

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

HABILITÉ: 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 vs Pieds très écartés
- B** Jambes tendues vs Jambes très fléchies
- F** Près du marbre vs Loin du marbre

POINTS CLÉS:

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

DÉFI - 10 minutes

DÉFI

OBJECTIF: Frapper la balle entre deux cônes

HABILITÉ: 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 des deux genoux au sol. Le joueur frappe la balle.



4 cônes sont nécessaires pour cet exercice. Le cône #1 et le cône #2 sont placés entre le 3e but et l'arrêt-court, séparés par une distance de 15 pieds. Le cône #3 et le cône #4 sont placés entre le 2e but et le 1er but, 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:

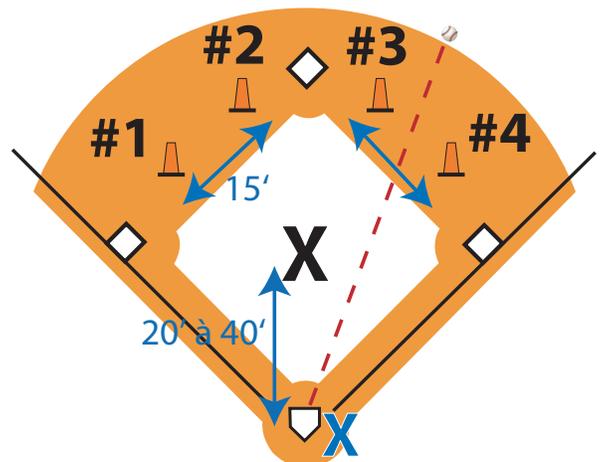
Le joueur doit maintenir la même mécanique d'un élan à l'autre.

FRAPPEUR DE PRÉCISION

ÉQUIPEMENT: Cônes (4) et balles.

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

- A** Demander aux joueurs de choisir un des champs et d'y frapper le plus de balles possible en 7 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. Chaque joueur a 5 essais.



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: 1h25

Équipement nécessaire:

Balles de baseball (1 par joueur), différents types de balles (tennis, «wiffle», incrediball), bâtons (4), buts (4), marbres (4), casques protecteurs (4), cônes (4), raquettes de tennis (2), sac de balles numérotées (1), tableau (1), crayon (1), un équipement de receveur (masque, jambières, plastron, gant de receveur), plaque de lanceur, t-balls (2) et chronomètre (1).

<h3>ÉCHAUFFEMENT</h3> <p>A 15 minutes (tous les joueurs sont ensemble)</p>	<p>Activités:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Passe football 5 minutes • Échauffement articulaire 5 minutes • La catapulte + Tireur d'élite 5 minutes 	<p>Organisation:</p> <p>Utiliser l'avant-champ si possible. Sinon, les exercices peuvent se faire au champ-droit ou au champ-gauche.</p>
<h3>ATELIERS DÉFENSIF (1) + OFFENSIFS (2)</h3> <p>B 30 minutes (ateliers rotatifs)</p> <p>* Les entraîneurs demeurent à leur atelier respectif. Les joueurs effectuent la rotation.</p>	<p>Activités:</p>	<p>Organisation:</p>
<h3>DÉFENSIVES D'ÉQUIPE</h3> <p>C 15 minutes</p>	<p>Activité:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Situations défensives #1 et #2 15 minutes 	<p>Organisation:</p> <p>Positionner les joueurs aux différentes positions. Mettre deux joueurs par position si nécessaire. Déterminer si vous utilisez une défensive de 6 ou 9 joueurs.</p>
<h3>LANCEUR ET COURSE</h3> <p>D 10 minutes</p>	<p>Activités:</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'as 10 minutes • Beep beep 	<p>Organisation:</p>
<h3>DÉFI</h3> <p>E 10 minutes</p>	<p>Activités:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Défi #1 • La zone (connaissances générales) 10 minutes 	<p>Organisation:</p> <p>Former trois équipes de 4 joueurs. Une est à l'avant-champ, une au champ-gauche et une au champ-droit.</p>

CONCLUSION ET RAPPEL DES OBJECTIFS:

5 minutes

ÉCHAUFFEMENT - 5 minutes

ÉCHAUFFEMENT - ATTRAPER

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

HABILITÉS: 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 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:

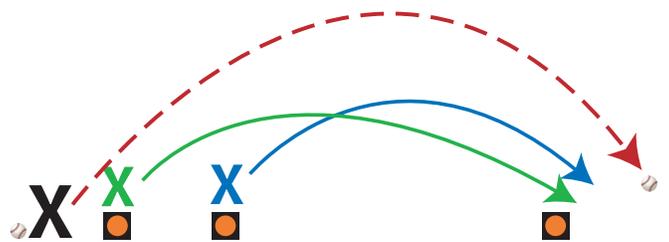
- 1) L'entraîneur s'assure que les joueurs ne lui présentent pas leur dos.
- 2) Les joueurs gardent un contact visuel avec la balle.
- 3) Les joueurs ne courent pas avec le gant dans les airs.

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

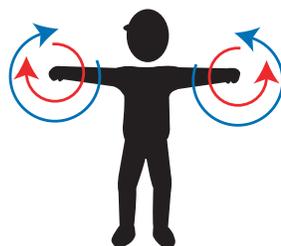
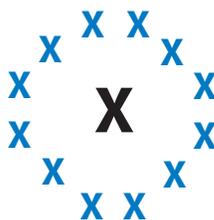
ÉCHAUFFEMENT ARTICULAIRE

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

HABILITÉ: 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



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.

POINTS CLÉS:

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

LANCER - ATTRAPER

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

HABILITÉ: Technique de lancers.

ORGANISATION: En paire, 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 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).

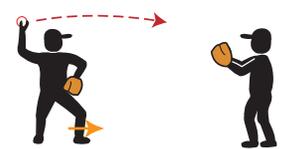
DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

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.



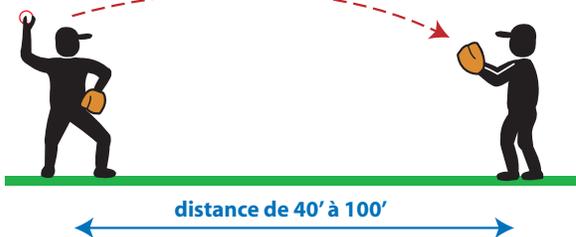
F Debout avec le pied du gant en avant, pas sauté, ils lancent la balle à leur partenaire.


LANCER - ATTRAPER

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

HABILITÉ: 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.
- iv) La distance entre la cible et le joueur.

POINTS CLÉS:

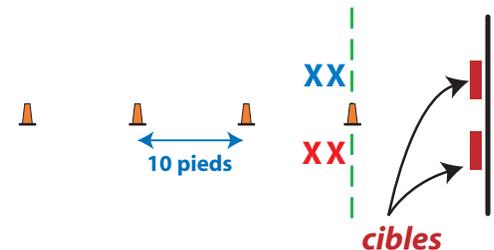
Consulter les points clés du jeu la catapulte.

TIREUR D'ÉLITE

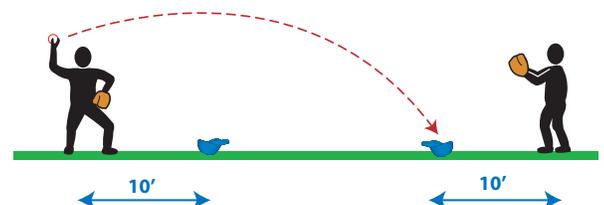
ÉQUIPEMENT: Une balle et une casquette par participant (12).

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.



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.



ATELIER OFFENSIF - 10 minutes
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

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 entraîneur 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 élan de qualité, effectuer une rotation.

ÉQUIPEMENT: Balles de tennis, raquettes de tennis (2), casques protecteurs (2), marbres (2) et écrans protecteurs.

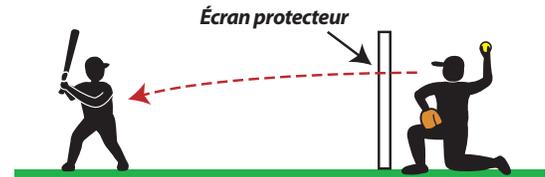
VARIANTES:

i) La distance entre le lanceur et le frappeur.

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

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 élan, les deux joueurs récupèrent les balles et alternent leurs positions.



B Un joueur frappe et un joueur, ou entraîneur, lance la balle et le ou les autres joueurs attrapent les balles frappées. Après sept à dix élan, les joueurs récupèrent les balles et alternent leurs positions.

C Deux joueurs frappent, deux joueurs agissent comme receveurs derrière le frappeur, un joueur remet la balle à l'entraîneur et les autres joueurs récupèrent les balles.

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: 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 élan de qualité, effectuer une rotation.

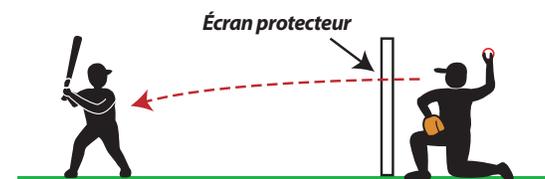
VARIANTES:

- 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 élan, les joueurs récupèrent les balles et alternent de position.

E Un joueur frappe, alors qu'un joueur ou entraîneur lance la balle "wiffle" par-dessus et le ou les autres joueurs attrapent les balles frappées. Après 7 à 10 élan, 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.

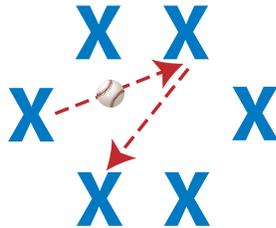
ATTRAPER ROULANT

● **Cet exercice est fait seulement par le groupe débutant (les groupes intermédiaires et avancés font l'exercice le bouclier)**

OBJECTIF: Le joueur sera en mesure d'attraper un roulant qui est roulé vers lui, tout en se déplaçant.

HABILETÉ: Attraper un roulant en se déplaçant.

ORGANISATION: Les joueurs forment un cercle, leurs pieds sont plus larges que leurs épaules. La distance entre leurs jambes représente le but à protéger. L'activité se déroule sans gant.


POINTS CLÉS:

Voir les points clés de l'attrapé dans le jeu "L'attraper à l'avant-champ."

L'HORLOGE

ÉQUIPEMENT: Balles (2 à 4 par équipe).

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

A Un premier joueur commence avec une balle et lance un roulant à un coéquipier du cercle. Le joueur qui reçoit le roulant, lance un roulant à un autre joueur, ainsi de suite. L'objectif est de rouler une balle entre les jambes de son partenaire sans qu'il l'attrape.

B Même tâche qu'en **A**, sauf que l'entraîneur demande aux joueurs d'être en mouvement dans le sens des aiguilles d'une montre.

VARIANTES:

- i) Donner un défi de nombre d'attrapés consécutifs.
- ii) Utiliser un gant.
- iii) Varier le nombre de balles par cercle.

RECEVEUR

◆ **Cet exercice est fait seulement par les groupes intermédiaire et avancé (le groupe débutant fait l'exercice l'horloge)**

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 (si nécessaire) 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.

VARIANTE:

- i) Utilisation du lance-balles.

POINTS CLÉS:

- 1) Se positionner les pieds plus larges que les épaules.
- 2) Les fesses du receveur sont près du sol.
- 3) Le haut du corps est droit.
- 4) Le bras du gant est fléchi.
- 5) Le gant est à la hauteur des cuisses du receveur.
- 6) La main du bras lanceur est derrière le dos du receveur.

LE BOUCLIER
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.

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).



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.

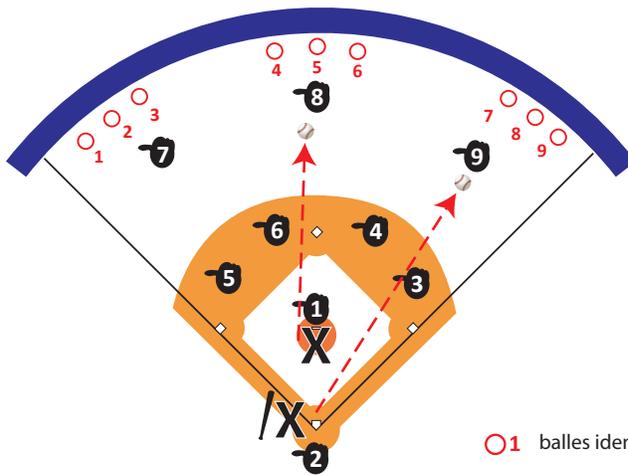
ÉQUIPEMENT: Balle (1), sacs de balles numérotées (2), tableau (1) et crayon (1).

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

C Trois balles sont déposées sur le sol, dans chacun des champs (identifier les balles 1 à 9). L'entraîneur exécute les étapes suivantes, entre lesquelles il s'assure de la bonne réaction des joueurs.

- 1 L'entraîneur simule un élan et indique quelle balle il veut voir le voltigeur récupérer.
- 2 Les joueurs en défensive se déplacent en fonction de la balle identifiée par l'entraîneur.
- 3 Le voltigeur le plus près de la balle nommée par l'entraîneur, prend une balle et la lance au relayeur qui lui la dirigera vers un but.

Pour la situation #1 (9 joueurs sont à la défensive)



SITUATIONS DÉFENSIVES #1 ET #2

VARIANTES:

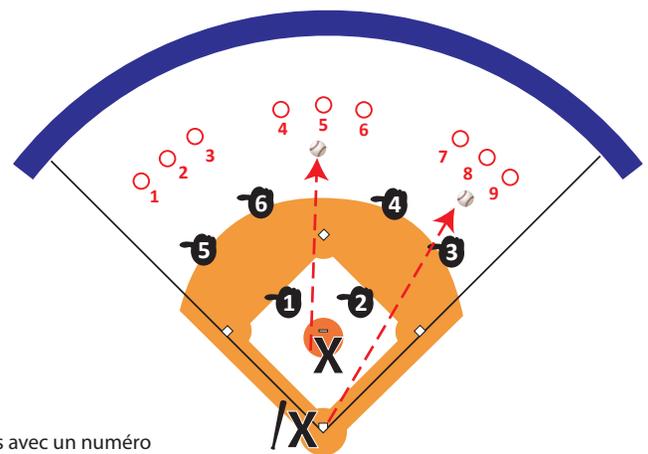
i) L'entraîneur peut utiliser des balles de tennis.

Débutant	●	Faire les situations C - D
Intermédiaire	■	Faire les situations C - D - E
Avancé	◆	Faire les situations C - D - E

D L'entraîneur, situé au monticule, lance des balles aux voltigeurs. Les joueurs défensifs font les déplacements.

E L'entraîneur, situé au marbre, frappe des balles aux voltigeurs. Les joueurs défensifs font les déplacements.

Pour la situation #2 (6 joueurs sont à la défensive)



- 1 balles identifiées avec un numéro
- ② joueurs avec numéro de position
- X entraîneur lançant des balles aux voltigeurs (D)
- /X entraîneur frappant des balles aux voltigeurs (E)

VOIR ANNEXE POUR CONNAÎTRE LES DIFFÉRENTS DÉPLACEMENTS.

POINTS CLÉS:

Voltigeur: Ramener la balle rapidement et viser la poitrine du relayeur.
Relayeur: Lever les bras et demander la balle au voltigeur.

DÉFENSIVE D'ÉQUIPE - 15 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'équilibrisme).
 - 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.


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:

- i) 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.

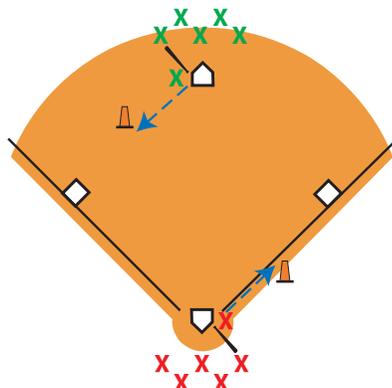

COURSE SUR LES BUTS

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 (4), balles «wiffle», chronomètre (1), 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:

D 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 dans le 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.

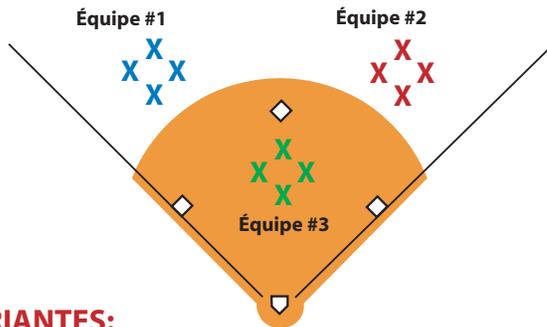
DÉFI - 10 minutes

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 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	●	Aucune variation
Intermédiaire	■	Aucune variation
Avancé	◆	Utiliser un T-ball, un lance-balles ou un parent lanceur

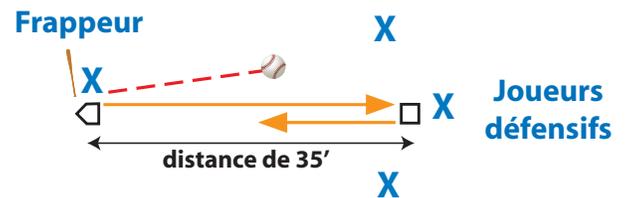
DÉFI #1

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 recouvrir 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.



POINT CLÉ: On s'amuse !

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:

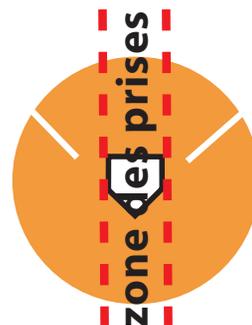
A L'entraîneur demande aux joueurs de lui expliquer la zone des prises.

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

VARIANTE:

i) Expliquer à ses camarades.

LA ZONE



POINTS CLÉS:

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

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: 1h30

Équipement nécessaire:

Balles de baseball (1 par joueur), différents types de balles (tennis, «wiffle», incrediball), bâtons (5), bâtons en plastique (2), T-balls (2), buts (16), marbres (5), casques protecteurs (5) et cônes (4).

<p>ÉCHAUFFEMENT</p> <p>A 15 minutes (tous les joueurs sont ensemble)</p>	<p>Activités:</p> <ul style="list-style-type: none"> Exercices de course 5 minutes Activation haut du corps 5 minutes La catapulte + Défi #3 5 minutes 	<p>Organisation:</p> <p>Utiliser l'avant-champ si possible. Sinon, les exercices peuvent se faire au champ-droit ou au champ-gauche.</p>
<p>ATELIERS DÉFENSIFS (3)</p> <p>B 30 minutes (ateliers rotatifs)</p> <p>* Les entraîneurs demeurent à leur atelier respectif. Les joueurs effectuent la rotation.</p>	<p>Activités:</p>	<p>Organisation:</p>
<p>ATELIERS OFFENSIFS (3)</p> <p>C 30 minutes (ateliers rotatifs)</p> <p>* Les entraîneurs demeurent à leur atelier respectif. Les joueurs effectuent la rotation.</p>	<p>Activités:</p> <p>Le ventilateur + Frappeur de puissance</p>	<p>Organisation:</p>
<p>DÉFI</p> <p>D 10 minutes</p>	<p>Activités:</p> <ul style="list-style-type: none"> La zone (connaissances générales) Défi #2 <p>10 minutes</p>	<p>Organisation:</p>

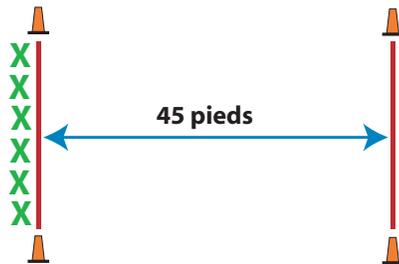
CONCLUSION ET RAPPEL DES OBJECTIFS: **5 minutes**

ÉCHAUFFEMENT - 5 minutes
ÉCHAUFFEMENT

OBJECTIF: 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 | E Sprint football suivi de course légère |
| B Genoux hauts | I Courir à 100% |
| C Pas chassés | J Faire 10 "Jumping Jack" |
| D Pas croisés avant-arrière | |

VARIANTES:

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

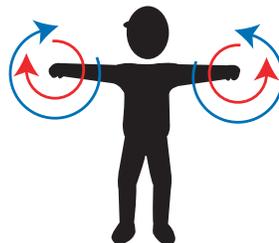
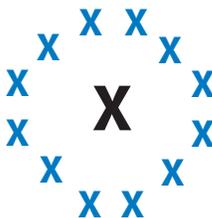
ÉCHAUFFEMENT - 5 minutes
ÉCHAUFFEMENT ARTICULAIRE

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

HABILETÉ: 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


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 |

POINTS CLÉS:

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

LANCER - ATTRAPER

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

HABILITÉ: 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.

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

ÉQUIPEMENT: 1 balle par participant (12).

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.

F Debout avec le pied du gant en avant, pas sauté, 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.

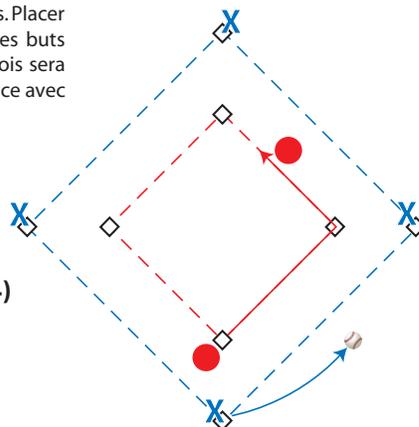

DÉFI

OBJECTIF: Relayer la balle plus vite que le joueur qui court tout en utilisant une technique appropriée.

HABILITÉS: 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), 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.

ATELIER DÉFENSIF - 10 minutes

DÉFENSIVE

OBJECTIF: Enchaîner un attraper et un lancer.

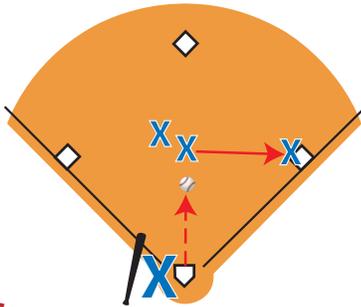
HABILETÉS: Attraper la balle et la lancer à un but.

ÉQUIPEMENT: Balle (1), bâton (1) et but (1).

ORGANISATION: Les joueurs sont en groupe de trois.

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

C 2 joueurs sont situés au monticule, le troisième est positionné au premier but. L'entraîneur situé au marbre frappe la balle au joueur en défensive. Ce dernier l'attrape et lance au joueur qui prend place au premier but. On effectue ensuite une rotation à toutes les deux balles attrapées.



VARIANTES:

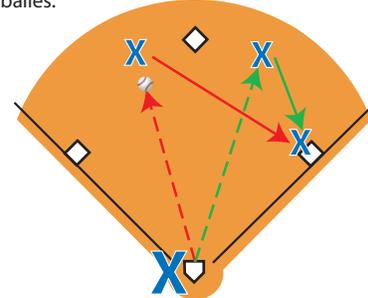
- i) Compter le nombre d'attrapés consécutifs.
- ii) Réaliser un certains nombre d'attrapés consécutifs.

POINTS CLÉS:

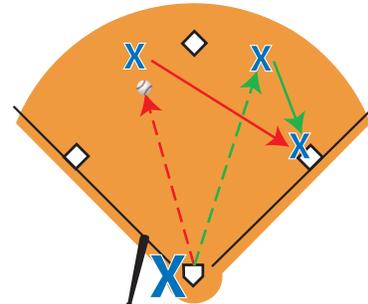
- 1) Voir l'attrapé du roulant.

RETIRÉ

D Deux joueurs sont soit au 2e but, à l'arrêt-court ou au 3e but. Le troisième joueur ira au premier but. L'entraîneur situé au marbre roule la balle au joueur en défensive qui l'attrape et la relaie au joueur positionné au premier but. On effectue ensuite une rotation à toutes les deux balles.



E Deux joueurs sont soit au 2e but, à l'arrêt-court ou au 3e but. Le troisième joueur ira au premier but. L'entraîneur situé au marbre frappe la balle au joueur en défensive qui l'attrape et la relaie au joueur positionné au premier but. On effectue ensuite une rotation à toutes les deux balles.


ATELIER DÉFENSIF - 10 minutes
(suite page suivante)

ATTRAPER

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

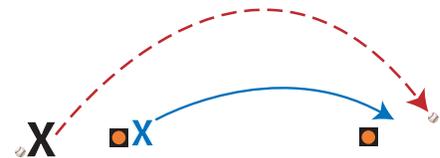
POINTS CLÉS:

- 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

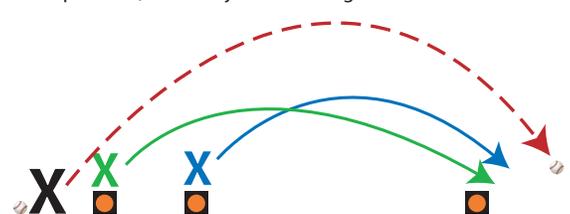
DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

B Le joueur qui attrape effectue le trajet à la course avec un gant.



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.



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

ATTRAPER BALLON

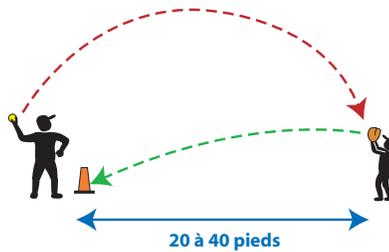
OBJECTIFS: Le joueur sera en mesure de se positionner sous la balle et de l'attraper.

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

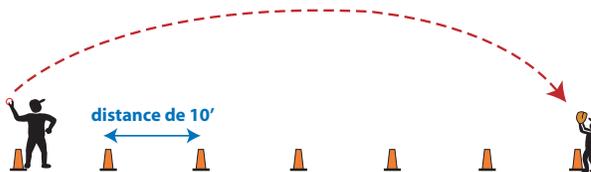
ORGANISATION: Les joueurs sont positionnés en équipe de 2-4 avec un entraîneur.

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

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.



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.


LA BALLE DANS LES NUAGES

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

VARIANTES:

Débutant	●	Faire l'exercice G
Intermédiaire	■	Faire l'exercice H
Avancé	◆	Faire l'exercice 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.


ATTRAPER BALLON

OBJECTIFS: Le joueur sera en mesure d'attraper un roulant ou un ballon lancé vers lui et de relayer la balle sur un objet situé à quelques pieds de lui.

HABILETÉS: Lancer et attraper.

ORGANISATION: Un entraîneur par deux joueurs. La distance variera selon le niveau des joueurs.

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

L'entraîneur lance des roulants et des ballons à chaque joueur à tour de rôle. Chaque fois que la balle est attrapée adéquatement et relayée avec précision, le joueur obtient une lettre du mot "RODRIGUEZ". Les coéquipiers rivalisent entre eux ou avec les autres équipes.

POINTS CLÉS:

Voir les points clés des jeux "Balles dans les nuages" et "Attrapé à l'avant-champ".

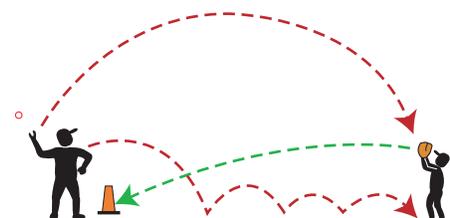
RODRIGUEZ

ÉQUIPEMENT: Balles (2), cônes (2) ou toute autre cible.

VARIANTES:

i)	Utiliser des ballons au lieu des balles.
ii)	Frapper des balles avec un bâton.
iii)	Frapper des balles de tennis avec une raquette.

Avancé ◆ Utiliser la variante ii)


ATELIER DÉFENSIF - 10 minutes

ATELIER OFFENSIF - 10 minutes

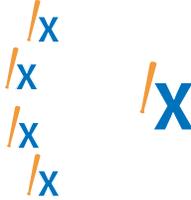
FRAPPER

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.

HABILITÉ: 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.)



VARIANTES:

- i) Utiliser un manche à balai.
- ii) Utiliser un bâton en mousse.

LE VENTILATEUR

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

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

C Le frappeur qui attend son tour avant d'aller à la pratique au bâton prend cinq à dix élan 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.

FRAPPER

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

HABILITÉS: 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.

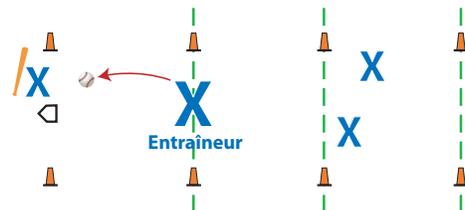


POINTS CLÉS: Selon les objectifs de la pratique.

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 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 les balles.



ATELIER DÉFENSIF - 10 minutes (suite page suivante)

FRAPPER

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

HABILITÉ: 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 bâton de mousse.
- ii) Utilisation de manche de hockey.
- iii) Utilisation de manche à balai.

MONSIEUR MILIEU

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

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

<p>A</p> <p>Pieds collés</p>	vs	<p>D</p> <p>Pieds écartés</p>	vs	<p>E</p> <p>Coudes très fléchis</p>	vs	<p>C</p> <p>Mains plus hautes possibles</p>	vs	<p>E</p> <p>Coudes tendus</p>	vs	<p>C</p> <p>Mains plus basses possibles</p>	vs	<p>E</p> <p>Bâton pointé vers le haut</p>	vs	<p>E</p> <p>Bâton couché sur l'épaule</p>
-------------------------------------	----	--------------------------------------	----	--	----	--	----	--------------------------------------	----	--	----	--	----	--

POINTS CLÉS:

- A** 1) Les pieds sont plus larges que les épaules.
- 2) Les talons font une ligne droite en direction du lanceur.
- C** Mains à la hauteur des épaules.
- D** Coudes fléchis à 90 degrés.
- E** Le bâton à un angle d'environ 45 degrés*

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

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.

POINTS CLÉS:

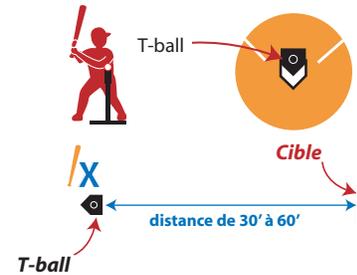
- 1) Placer le T-ball devant le marbre.
- 2) Pour les autres points clés, référez-vous aux jeux: **le ventilateur, chargez !, la pesée et la prise et Monsieur milieu.**

STATION T-BALL

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

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

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



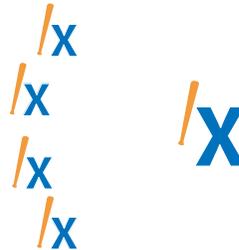
ATELIER OFFENSIF - 10 minutes

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)



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, vue dans le jeu "Monsieur Milieu".
- 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 et ainsi diminuer ses chances de réussir.

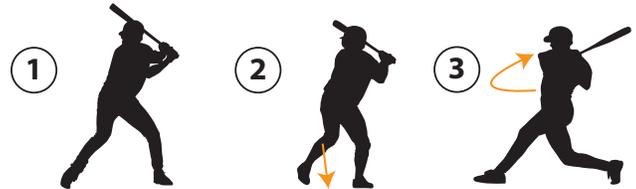
CHARGEZ !

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

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

B Les joueurs exécutent les commandes de l'entraîneur:

- Première commande: Positionnement monsieur milieu.
- Deuxième commande: Le poids se dirige sur la jambe arrière.
- Troisième commande: Élan.



C Les joueurs font 10 élan sans les commandes de l'entraîneur.

VARIANTE:

- i) L'entraîneur peut demander aux joueurs de le faire 1 par 1, 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). 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 élan 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.

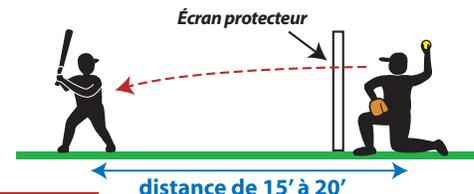
TOSS DE FACE

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

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

D Lancer avec des balles de couleurs (les joueurs doivent mentionner la couleur de la balle sans frapper la balle).

E Lancer avec des balles de baseball.



POINTS CLÉS:

Selon les points techniques vus précédemment.

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

CONNAISSANCES GÉNÉRALES

OBJECTIF: Le joueur pourra déterminer sa zone des prises.
HABILITÉ: Connaissances générales.
ORGANISATION: Les joueurs font face à l'entraîneur, ils sont assis au sol.

ÉQUIPEMENT: Marbre (1) et bâton (1).

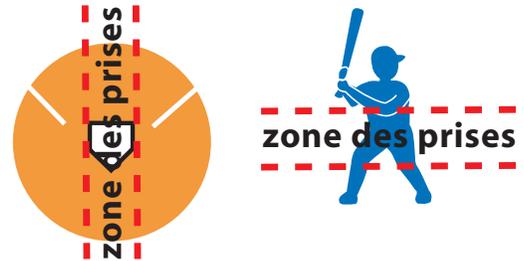
DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

- 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.

DÉFI - 10 minutes

DÉFI

OBJECTIF: 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 jeu dans le cadre d'une pratique.

HABILITÉS: Frapper, attraper, relayer, courir.

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

ORGANISATION:

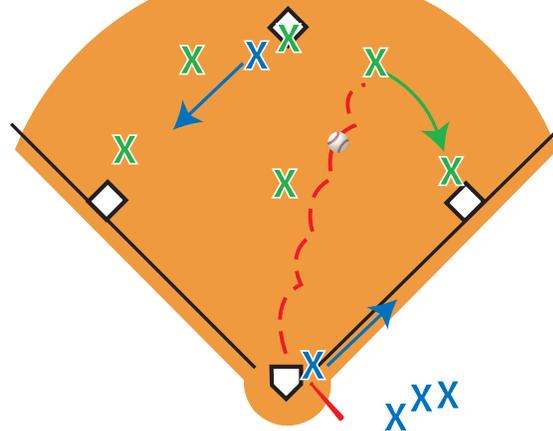
OPTION 1: 2 équipes de 6, les joueurs prennent une position en défensive et doivent changer à chaque frappeur.

OPTION 2: 3 équipes de 4, 2 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 3 retraits. Dans le cas du 6 X 6, 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.

DÉFI #2

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

- C** ■ Un frappeur à la fois frappe la balle d'un T-ball.
- Après avoir frappé la balle, le frappeur tente de courir autour des sentiers.
- Les joueurs défensifs (pas de receveur) peuvent recouvrir la balle et courir pour effectuer eux-mêmes un retrait au 1er but ou peuvent attraper la balle et la relayer à un autre joueur positionné.
- L'entraîneur active le lance-balles ou lance la balle.
- Le frappeur frappe la balle et se dirige vers le 1er but (si la situation le permet, il poursuit sa course).
- 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.

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: 1h25

Équipement nécessaire:

Balles de baseball (1 par joueur), différents types de balles (tennis, «wiffle», incrediball), bâtons (4), buts (4), marbres (2), chronomètres (2), casques protecteurs (4), cônes (4), T-balls (2), écrans protecteurs (2), tableau (1), crayon (1), bâtons en plastique (2) et un équipement de receveur (masque, jambières, plastron, gant de receveur).

<p>ÉCHAUFFEMENT</p> <p>A 15 minutes (tous les joueurs sont ensemble)</p>	<p>Activités:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beep beep 5 minutes • Exercices de course + Le rameur + 5 minutes • La catapulte + Patate chaude 5 minutes 	<p>Organisation:</p> <p>Utiliser l'avant-champ si possible. Sinon, les exercices peuvent se faire au champ-droit ou au champ-gauche.</p>
<p>ATELIERS DÉFENSIFS (2) + OFFENSIF (1)</p> <p>B 30 minutes (ateliers rotatifs)</p> <p>* Les entraîneurs demeurent à leur atelier respectif. Les joueurs effectuent la rotation.</p>	<p>Activités:</p>	<p>Organisation:</p>
<p>DÉFENSIVES D'ÉQUIPE</p> <p>C 15 minutes</p>	<p>Activité:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Situations défensives #1 et #2 15 minutes 	<p>Organisation:</p> <p>Positionner les joueurs aux différentes positions. Mettre deux joueurs par position si nécessaire. Déterminer si vous utilisez une défensive de 6 ou 9 joueurs.</p>
<p>PARTIE SIMULÉE</p> <p>D 20 minutes</p>	<p>Activité:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Défi #2 20 minutes 	<p>Organisation:</p>

CONCLUSION ET RAPPEL DES OBJECTIFS:

5 minutes

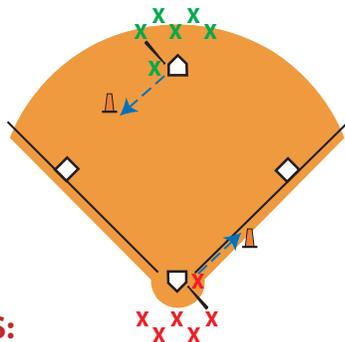
ÉCHAUFFEMENT - 5 minutes

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 et course au 1er but.

ORGANISATION: 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.



VARIANTES:

- i) Utiliser des bâtons en mousse pour 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, séparer votre groupe en deux en utilisant le marbre et le deuxième but comme point de départ afin d'assurer la sécurité.

BEEP BEEP

ÉQUIPEMENT: Marbres (2), balles "wiffle" (8), chronomètres (2), cônes (2) et T-balls (2).

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

- C** Le joueur se positionne comme frappeur. Il exécute un élan sans balle, puis court vers le premier but. Dans ce cas, il imagine une balle frappée à l'avant-champ.
- 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 dans le 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.

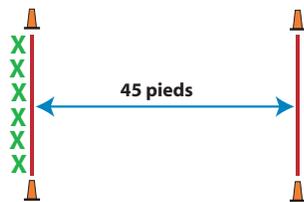
ÉCHAUFFEMENT - 5 minutes

ÉCHAUFFEMENT ARTICULAIRE

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.



EXERCICES DE COURSE

ÉQUIPEMENT: Cônes (4).

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

- 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:

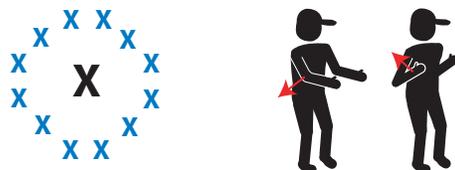
- i) Pour les séries de course, demander à vos participants de faire une série sur deux à reculons.
- ii) Varier le pourcentage d'effort demandé à vos joueurs.
- iii) Pour les pas chassés, demander aux joueurs d'être en groupe de 2 et de se rouler une balle, tout en se déplaçant.

ÉCHAUFFEMENT ARTICULAIRE

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.



POINT CLÉ: 1) 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.

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.

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:

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



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

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



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


LANCER - ATTRAPER

OBJECTIF: Introduire la notion de relais et de relayeur.

HABILETÉ: Lancer 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.

ÉQUIPEMENT: 1 balle pour 3 joueurs.



VARIANTES:

- i) Varier la distance entre les joueurs, selon le niveau de ces derniers.
- ii) Faire le plus de relais possible en 1 minute.
- iii) Simuler une distance de partie (50-80 pieds). Avant de faire la rotation des joueurs, faire le plus de relais possible en deux minutes.

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

A Regrouper les 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.

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.

LANCER - ATTRAPER - 5 minutes

DÉFENSIVE

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

HABILITÉS: 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.

Avancé ◆ Faire les exercices B et C avec la variante i)

POINTS CLÉS:

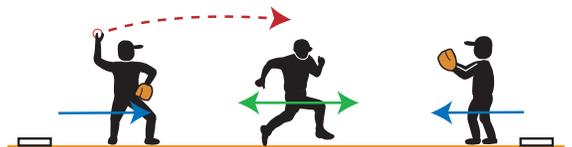
- 1) Les deux joueurs défensifs se relaient la balle dans un corridor à l'intérieur du jeu.
- 2) Le relais se fait à la hauteur de la poitrine.
- 3) Le joueur défensif qui n'a pas la balle coupe la distance entre le coureur et le but, mais seulement si un autre joueur défensif est derrière lui.

SOUPE CHAUDE
DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

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, ce dernier étant 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.


DÉFENSIVE

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

HABILITÉ: 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.

Demandez 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 élan de qualité, vous effectuez 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) Les balles sont lancées par en-dessous par le lanceur.

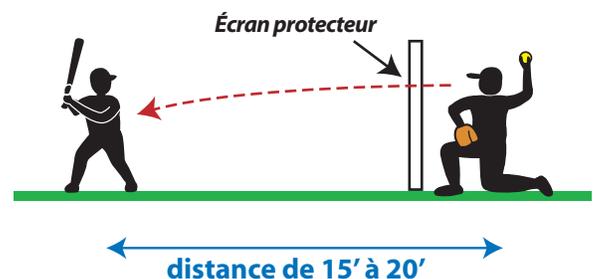
TOSS DE FACE

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

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

C Lancer des petites balles et le frappeur utilise un bâton en plastique

D Lancer avec des balles de couleurs (les joueurs doivent mentionner la couleur de la balle sans frapper la balle).


POINTS CLÉS:

Selon les points techniques vus précédemment.

DÉFENSIVE D'ÉQUIPE
18 RETRAITS

Cet exercice est fait seulement par le groupe débutant (les groupes intermédiaires et avancés font l'exercice le bouclier)

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.

ÉQUIPEMENT: Balles, tableau (1) et bâton(1).

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.

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. |

POINT CLÉ: Utiliser les jambes lors du relais.

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

E 5 ou 6 joueurs prennent place en défensive. L'entraîneur dirige des balles vers les joueurs à chacune des positions. Les joueurs doivent attraper la balle et la relayer au premier but. L'équipe en défensive doit effectuer six jeux consécutifs sans échapper la balle.

F 5 ou 6 joueurs prennent place en défensive. L'entraîneur dirige des balles vers les joueurs à chacune des positions. Les joueurs doivent attraper la balle et la relayer au deuxième but. L'équipe en défensive doit effectuer six jeux consécutifs sans échapper la balle.

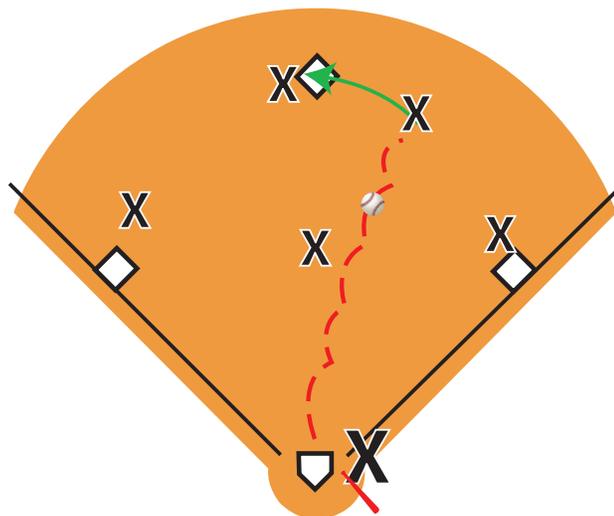
G 5 ou 6 joueurs prennent place en défensive. L'entraîneur dirige des balles vers les joueurs à chacune des positions. Les joueurs doivent attraper la balle et la relayer au troisième but. L'équipe en défensive doit effectuer six jeux consécutifs sans échapper la balle.

H 5 ou 6 joueurs prennent place en défensive. L'entraîneur dirige 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 six jeux consécutifs sans échapper la balle.

E - F - G - H

Les relais s'effectuent aux buts suivants:

- E) 1er but
- F) 2e but
- G) 3e but
- H) marbre



* 6 joueurs en défensive à l'avant-champ pour l'Atome B.

* 5 joueurs en défensive à l'avant-champ pour l'Atome A (pas de receveur pour cet exercice).

RECEVEUR
LE BOUCLIER

◆ Cet exercice est fait seulement par les groupes intermédiaires et avancés (le groupe débutant fait l'exercice 18 retraits)

OBJECTIFS:

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

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

ÉQUIPEMENT: Un masque, des jambières, un plastron, un gant de receveur (si nécessaire) et un marbre.

ORGANISATION: Pour le point B, 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:

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 paire, 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.)

D L'entraîneur se positionne à 30 pieds d'un joueur, qui a revêtu l'équipement, et lui lance 10 balles. (Pour cet exercice, un joueur devrait se positionner comme un frappeur.)


VARIANTE:

i) Utilisation du lance-balles.

POINTS CLÉS:

- 1) Se positionner les pieds plus larges que les épaules.
- 2) Les fesses du receveur sont près du sol.
- 3) Le haut du corps est droit.
- 4) Le bras du gant est fléchi.
- 5) Le gant est à la hauteur des cuisses du receveur.
- 6) La main du bras lanceur est derrière le dos du receveur.

DÉFENSIVE D'ÉQUIPE

SITUATIONS DÉFENSIVES #1 ET #2

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

HABILITÉS: Se déplacer, lancer et attraper.

ORGANISATION: Les joueurs prennent 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 font les déplacements.

E L'entraîneur, situé au marbre, frappe des balles aux voltigeurs. Les joueurs défensifs font les déplacements.

ÉQUIPEMENT: Balle (1), sacs de balles numérotées (2), tableau (1) et crayon (1).

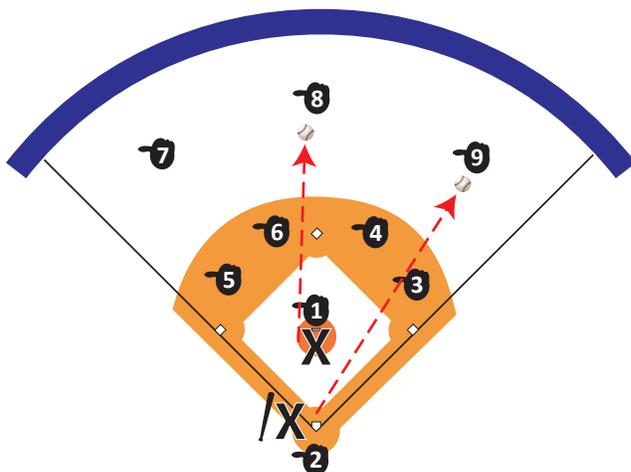
VARIANTE:

i) L'entraîneur peut utiliser des balles de tennis.

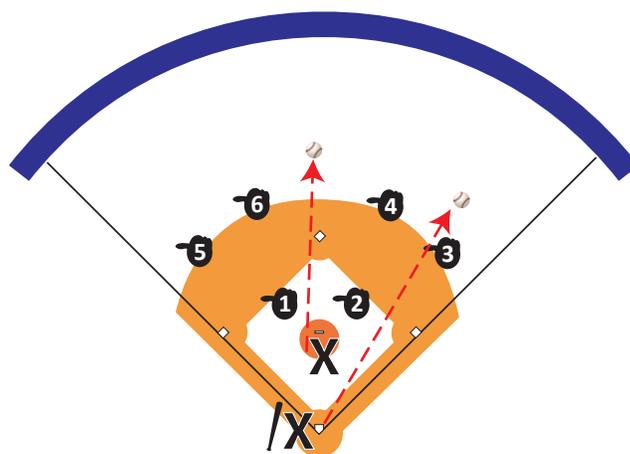
VOIR ANNEXE POUR CONNAÎTRE LES DIFFÉRENTS DÉPLACEMENTS.

DÉFENSIVE D'ÉQUIPE - 15 minutes

Pour la situation #1 (9 joueurs sont à la défensive)



Pour la situation #2 (6 joueurs sont à la défensive)



- 1 balles (identifiées avec un numéro)
- ② joueurs avec numéro de position
- X entraîneur lançant des balles aux voltigeurs (D)
- /X entraîneur frappant des balles aux voltigeurs (E)

POINTS CLÉS:

Voltigeur: Ramener la balle rapidement et viser la poitrine du relayeur.

Relayeur: Lever les bras et demander la balle au voltigeur.

DÉFI

OBJECTIF: 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 jeu 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: 2 équipes de 6, les joueurs prennent une position en défensive et doivent changer à chaque frappeur.

OPTION 2: 3 équipes de 4, 2 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 3 retraits. Dans le cas du 6 X 6, une rotation a lieu une fois que les 6 frappeurs ont frappé.

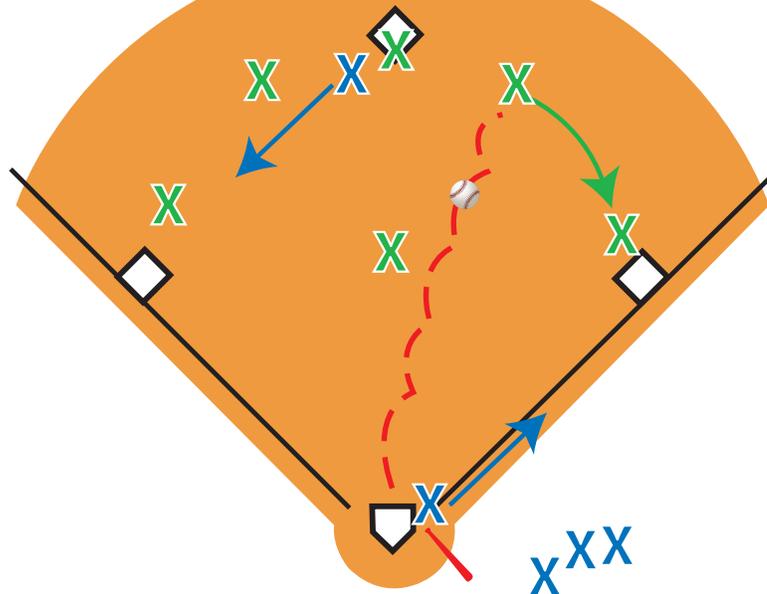
* Pour ce défi, ne pas utiliser de receveur en défensive

POINTS CLÉS: Mentionner les points soulevés durant la pratique.

DÉFI #2
DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

- C** ■ Un frappeur à la fois frappe la balle d'un T-ball.
- Après avoir frappé la balle, le frappeur tente de courir autour des sentiers.
- Les joueurs défensifs (pas de receveur) peuvent recouvrir la balle et courir pour effectuer eux-mêmes un retrait au 1er but ou peuvent attraper la balle et la relayer à un autre joueur positionné.
- L'entraîneur active le lance-balles ou lance la balle.
- Le frappeur frappe la balle et se dirige vers le 1er but (si la situation le permet, il poursuit sa course).
- 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.

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: 1h25

Équipement nécessaire:

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

<p>ÉCHAUFFEMENT</p> <p>A 15 minutes (tous les joueurs sont ensemble)</p>	<p>Activités:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cinq passes 5 minutes • Exercices de course 5 minutes • La catapulte + Tireur d'élite 5 minutes 	<p>Organisation:</p> <p>Utiliser l'avant-champ si possible. Sinon, les exercices peuvent se faire au champ-droit ou au champ-gauche.</p> <p>(Cinq passes) (Exercices de course) (La catapulte et Tireur d'élite)</p>
<p>ATELIERS DÉFENSIFS (3)</p> <p>B 15 minutes</p>	<p>Activités:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Groupe débutant • Passe football 7 minutes • L'horloge 7 minutes <hr/> <ul style="list-style-type: none"> ■ Groupe intermédiaire ◆ Groupe avancé • L'as 15 minutes 	<p>Organisation:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Groupe débutant (faire deux groupes et effectuer une rotation) ■ Groupe intermédiaire ◆ Groupe avancé (tous les joueurs sont ensemble) <p>(L'as)</p>
<p>ATELIER OFFENSIF</p> <p>C 15 minutes</p>	<p>Activité:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pratique Wiffle 15 minutes 	<p>Organisation:</p> <p>Former deux groupes de 6. Positionner un groupe à l'avant-champ et un dans le champ gauche ou droit.</p> <p>Équipe #1 Équipe #2</p>
<p>ATELIER DÉFENSIF</p> <p>D 15 minutes</p>	<p>Activité:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 18 retraits 15 minutes 	<p>Organisation:</p> <p>Former deux groupes de 6. Positionner un groupe en défensive et un autre à l'offensive (joueurs agissent comme coureurs).</p>
<p>PARTIE SIMULÉE</p> <p>E 20 minutes</p>	<p>Activité:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Défi #2 20 minutes 	<p>Organisation:</p> <p>Former deux groupes de 6. Positionner un groupe en défensive et un autre à l'offensive.</p>

CONCLUSION ET RAPPEL DES OBJECTIFS:

5 minutes

ÉCHAUFFEMENT - 5 minutes

ÉCHAUFFEMENT

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

HABILITÉS: Échauffement, relayer, attraper et se déplacer.

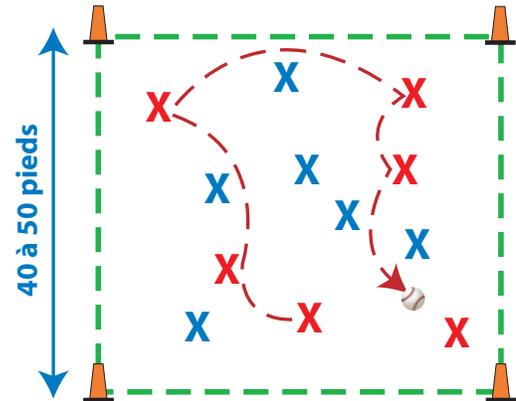
ORGANISATION: L'entraîneur désigne deux équipes avec un nombre égal de joueurs. Aux fins d'identification, une équipe garde les casquettes sur la tête et l'autre les retire. Les deux équipes doivent se déplacer dans l'aire de jeu formée par les quatre cônes. L'entraîneur dispose les cônes en forme de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

CINQ PASSES

ÉQUIPEMENT: Cônes (4) et balle (1).



POINT CLÉ:

On s'amuse.

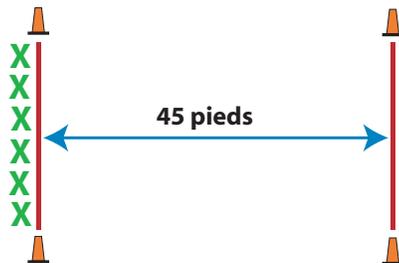
ÉCHAUFFEMENT - 5 minutes

ÉCHAUFFEMENT

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

HABILITÉS: 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:

- D** Pas croisés avant-arrière
- G** Courir à 50% de son maximum
- F** Talons aux fesses
- J** Faire 10 «Jumping Jack»
- I** Courir à 100%

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.

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.

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:

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.



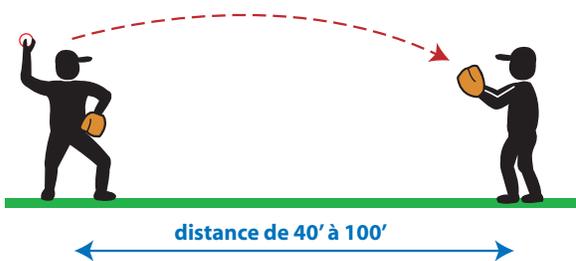
F Debout avec le pied du gant en avant, pas sauté, ils lancent la balle à leur partenaire.


LANCER - ATTRAPER

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.



POINTS CLÉS:

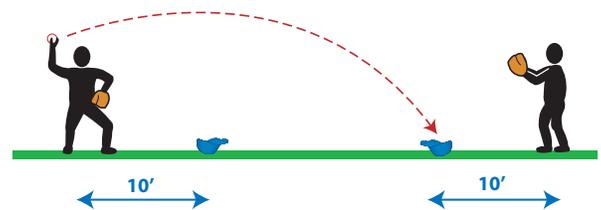
Consulter les points clés du jeu la catapulte.

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.



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.

LANCEUR
L'AS

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

HABILITÉ: Lancer des balles à un frappeur

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

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

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

- 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).

X X X X X X
X

C En paire, 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.



ÉQUIPEMENT: Une balle, une plaque de lanceur.

VARIANTES:

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

POINTS CLÉS:
Étape 1:

- 1) Le pied du bras lanceur est en contact avec la plaque;
- 2) La 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 est 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.


ATELIER LANCEUR - 15 minutes
 (suivi de deux exercices supplémentaires pour le groupe débutant seulement)

ATELIER DÉFENSIF - 15 minutes
(suite de la page précédente - exercices pour groupe débutant)

RECUK SUR BALLON

Cet exercice est fait seulement par le groupe débutant

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

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

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

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

VARIANTES:

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

POINTS CLÉS:

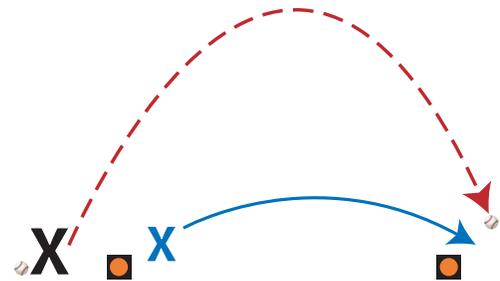
- 1) L'entraîneur s'assure que les joueurs ne lui présentent pas leurs dos.
- 2) Les joueurs gardent un contact visuel avec la balle.
- 3) Les joueurs ne courent pas avec le gant dans les airs.

PASSE FOOTBALL

ÉQUIPEMENT: Balles et cônes (2)

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

C Le joueur qui attrape effectue le trajet à la course mains nues.



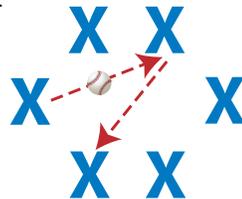
ATTRAPER ROULANT

Cet exercice est fait seulement par le groupe débutant

OBJECTIF: Le joueur sera en mesure d'attraper un roulant qui est roulé vers lui, tout en se déplaçant.

HABILETÉ: Attraper un roulant en se déplaçant.

ORGANISATION: Les joueurs forment un cercle, leurs pieds sont plus larges que leurs épaules. La distance entre leurs jambes représente le but à protéger. L'activité se déroule sans gant.



POINTS CLÉS:

Voir les points clés de l'attrapé dans le jeu "L'attrapé à l'avant-champ."

L'HORLOGE

ÉQUIPEMENT: Balles (2 à 4 par équipe).

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

A Un premier joueur commence avec une balle et lance un roulant à un coéquipier du cercle. Le joueur qui reçoit le roulant, lance une balle à un autre joueur, ainsi de suite. L'objectif est de rouler une balle entre les jambes de son partenaire sans qu'il l'attrape.

B Effectuer la même tâche qu'en **A**, l'entraîneur demande aux joueurs d'être en mouvement dans le sens des aiguilles d'une montre.

VARIANTES:

- i) Donner un défi de nombre d'attrapés consécutifs.
- ii) Utiliser un gant.
- iii) Varier le nombre de balles par cercle.

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, 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 un petit arc.

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

VARIANTES:

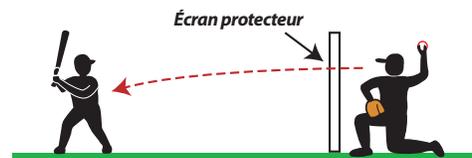
- i) Les balles peuvent être frappées vers un espace libre.
- ii) Utiliser des marqueurs pour connaître la distance parcourue par la balle.
- iii) Utiliser des balles de couleur et demander aux joueurs d'identifier les couleurs avant de frapper.

PRATIQUE WIFFLE

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

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

E Un joueur frappe, alors qu'un joueur ou entraîneur lance la balle "wiffle" par-dessus et le ou les autres joueurs attrapent les balles frappées. Après 7 à 10 élan, 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 faut prévoir un écran protecteur pour les lanceurs.

POINTS CLÉS:

Selon les points techniques vus précédemment.

ATELIER OFFENSIF - 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.

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

ÉQUIPEMENT: Balles, tableau (1) et bâton(1).

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 coureur. 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.

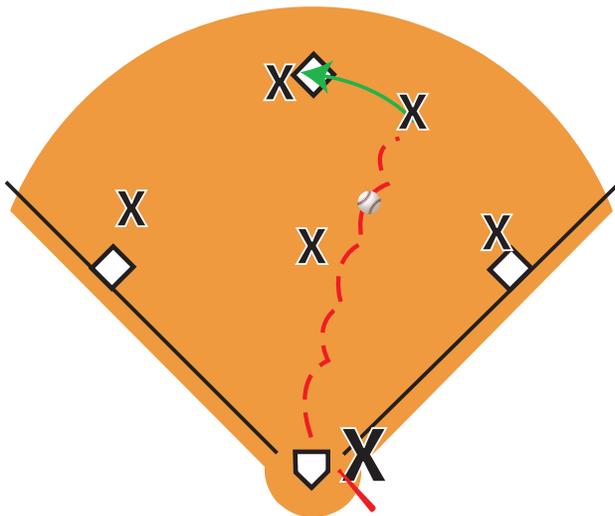
Débutant	●	Faire les exercices A - B - C
Intermédiaire	■	Faire les exercices D - E
Avancé	◆	Faire les exercices D - E

POINT CLÉ: Utiliser les jambes lors du relais.

B - C - D

Les relais s'effectuent aux buts suivants:

- b) 2e but
- c) 3e but
- d) marbre



DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

A L'entraîneur regroupe ses joueurs et, à l'aide d'un tableau, il explique les jeux forcés et les retraits touchés.

B 5 ou 6 joueurs prennent place en défensive. L'entraîneur dirige des balles vers les joueurs à chacune des positions. Les joueurs doivent attraper la balle et la relayer au deuxième but. L'équipe en défensive doit effectuer six jeux consécutifs sans échapper la balle.

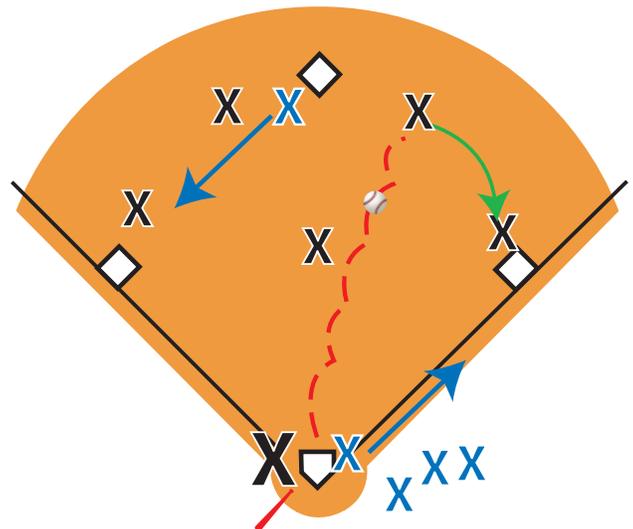
C 5 ou 6 joueurs prennent place en défensive. L'entraîneur dirige des balles vers les joueurs à chacune des positions, les joueurs doivent attraper la balle et la relayer au troisième but. L'équipe en défensive doit effectuer six jeux consécutifs sans échapper la balle.

D 5 ou 6 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 six jeux consécutifs sans échapper la balle.

E 5 ou 6 joueurs prennent place en défensive, l'autre équipe de cinq ou six joueurs agit à titre de coureurs. L'entraîneur dirige des balles vers les joueurs à chacune des positions. Lorsque la balle est envoyée par l'entraîneur, un des coureurs se dirige à toute vitesse vers le premier but. Les joueurs doivent attraper la balle et la relayer au premier but. L'équipe en défensive doit effectuer six retraits. Lorsque les six retraits sont complétés, les rôles sont inversés.

E

Les relais s'effectuent en fonction des coureurs.



* 6 joueurs en défensive à l'avant-champ pour l'Atome B.

* 5 joueurs en défensive à l'avant-champ pour l'Atome A (pas de receveur pour cet exercice).

DÉFENSIVE - 15 minutes

DÉFI

OBJECTIF: 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: 2 équipes de 6, les joueurs prennent une position en défensive et doivent changer à chaque frappeur.

OPTION 2: 3 équipes de 4, 2 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 3 retraits. Dans le cas du 6 X 6, une rotation a lieu une fois que les 6 frappeurs ont frappé.

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

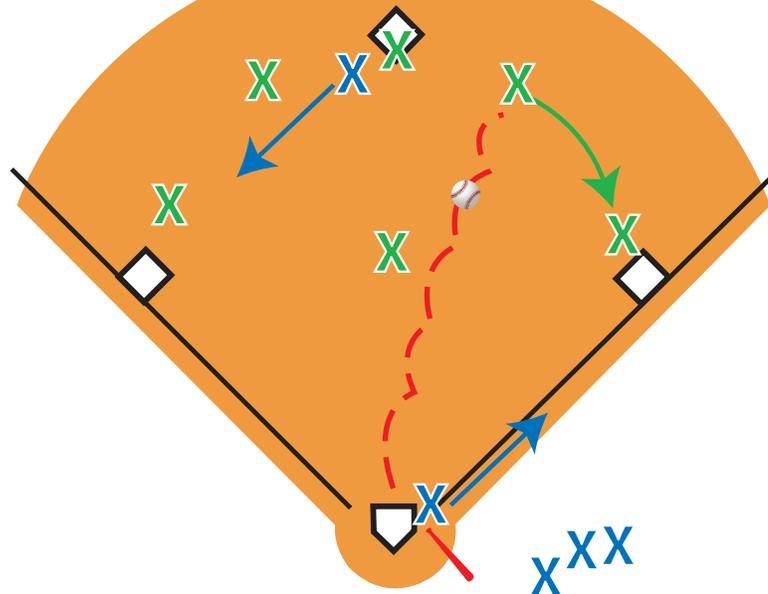
POINTS CLÉS: Mentionner les points soulevés durant la pratique.

DÉFI #2
DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

- C** ■ Un frappeur à la fois frappe la balle d'un T-ball.
- Après avoir frappé la balle, le frappeur tente de courir autour des sentiers.
- Les joueurs défensifs (pas de receveur) peuvent recouvrir la balle et courir pour effectuer eux-mêmes un retrait au 1er but, ou peuvent attraper la balle et la relayer à un autre joueur positionné.
- L'entraîneur active le lance-balles ou lance la balle.
- Le frappeur frappe la balle et se dirige vers le 1er but (si la situation le permet, il poursuit sa course).
- Les joueurs doivent attraper la balle et réagir en fonction de la situation de jeu.
- L'équipe en défensive doit réaliser 3 retraits.

PARTIE SIMULÉE - 20 minutes

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.



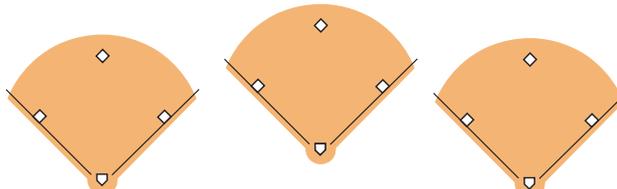
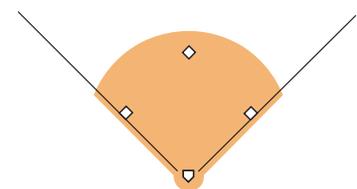
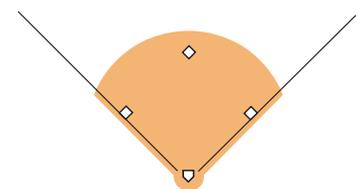
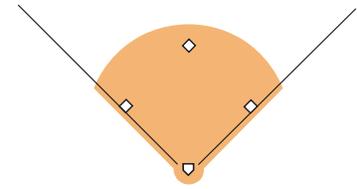
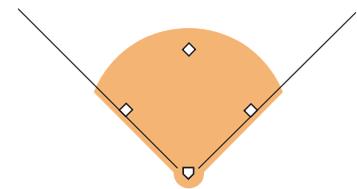
ANNEXES



ANNEXE 1

→ MODÈLE DE PRATIQUE #1

Équipement nécessaire:

<p>ÉCHAUFFEMENT</p> <p>A 15 minutes (tous les joueurs sont ensemble)</p>	<p>Activités:</p> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>Organisation:</p> 
<p>ATELIERS DÉFENSIF (1) + OFFENSIFS (2) OU DÉFENSIFS (2) + OFFENSIF (1)</p> <p>B 30 minutes (ateliers rotatifs)</p> <p>* Les entraîneurs demeurent à leur atelier respectif. Les joueurs effectuent la rotation.</p>	<p>Activités:</p> <hr/> <hr/> <hr/> <p>Objectifs:</p> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>Organisation:</p> 
<p>DÉFENSIVE D'ÉQUIPE</p> <p>C 15 minutes (tous les joueurs sont ensemble)</p>	<p>Activité:</p> <hr/> <hr/> <hr/> <p>Objectifs:</p> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>Organisation:</p> 
<p>COURSE SUR LES BUTS OU LANCEUR ET COURSE</p> <p>D 10 minutes</p>	<p>Activité:</p> <hr/> <hr/> <hr/> <p>Objectifs:</p> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>Organisation:</p> 
<p>DÉFI</p> <p>E 10 minutes À 20 minutes</p>	<p>Activité:</p> <hr/> <hr/> <hr/> <p>Objectifs:</p> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>Organisation:</p> 

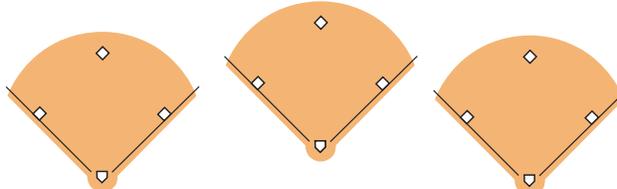
CONCLUSION, RAPPEL DES OBJECTIFS ET PROCHAINS ÉVÉNEMENTS:

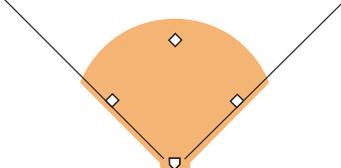
5 minutes

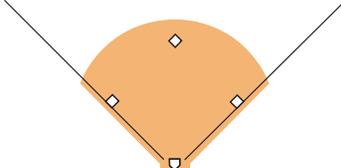
ANNEXE 1

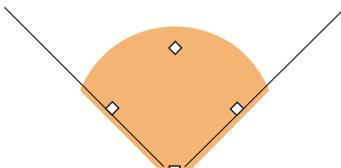
→ MODÈLE DE PRATIQUE #2

Équipement nécessaire:

ÉCHAUFFEMENT	Activités: _____ _____ _____	Organisation: 
A 15 minutes <i>(tous les joueurs sont ensemble)</i>		

ATELIERS DÉFENSIFS (3)	Activités: _____ _____ _____	Organisation: 
B 30 minutes <i>(ateliers rotatifs)</i> <small>* Les entraîneurs demeurent à leur atelier respectif. Les joueurs effectuent la rotation.</small>	Objectifs: _____ _____ _____	

ATELIERS OFFENSIFS (3)	Activités: _____ _____ _____	Organisation: 
C 30 minutes <i>(ateliers rotatifs)</i> <small>* Les entraîneurs demeurent à leur atelier respectif. Les joueurs effectuent la rotation.</small>	Objectifs: _____ _____ _____	

DÉFI	Activités: _____ _____ _____	Organisation: 
D 10 minutes À 20 minutes	Objectifs: _____ _____ _____	

CONCLUSION, RAPPEL DES OBJECTIFS ET PROCHAINS ÉVÉNEMENTS:

5 minutes

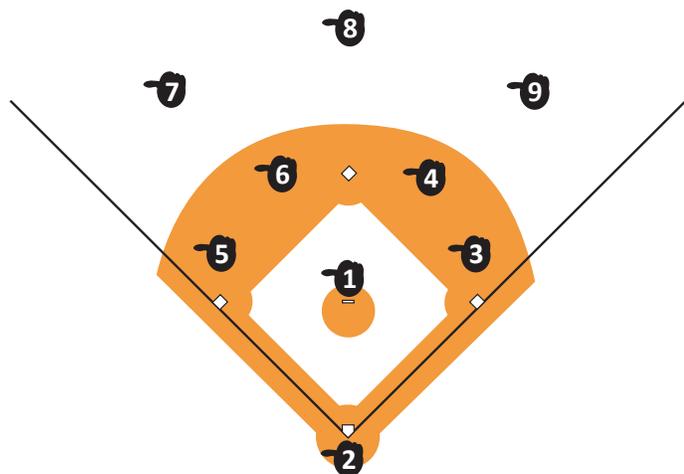
ANNEXE 2

→ TABLEAU DE ROTATION DES JOUEURS DANS L'ATOME

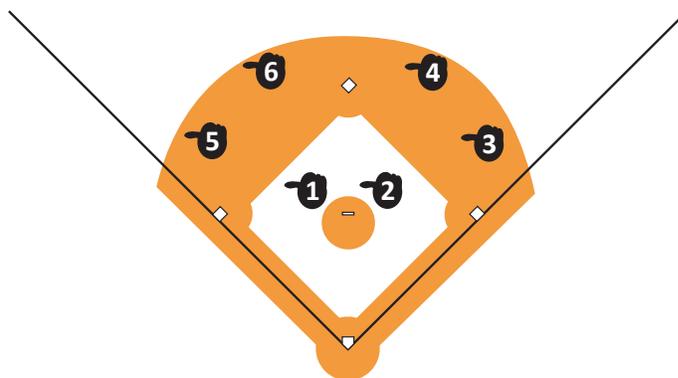
POSITION JOUÉE EN DÉFENSIVE À CHAQUE MANCHE

Nom du joueur	1	2	3	4	5	6
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
10.						
11.						
12.						

Defensive à 9 joueurs



Defensive à 6 joueurs



ANNEXE 3

→ FEUILLE VISION POUR EXERCICE "OEIL DOMINANT"

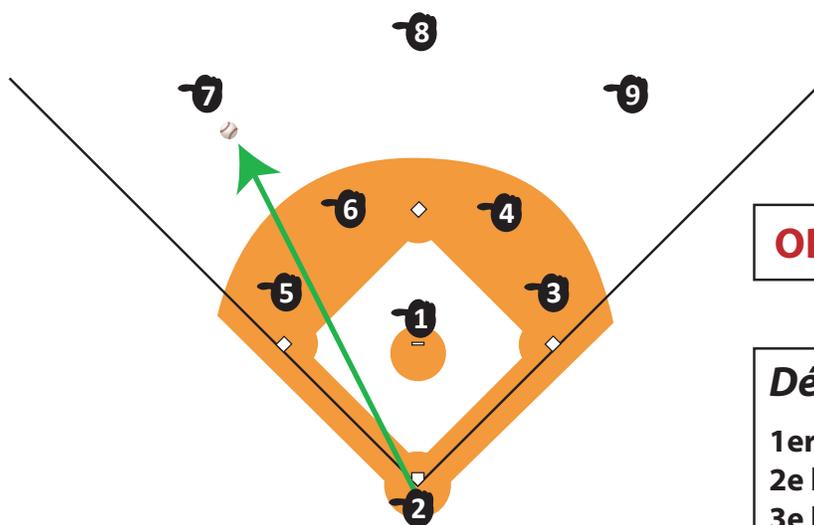


ANNEXE 4

→ DÉPLACEMENTS DES JOUEURS EN DÉFENSIVE

Situation #1 - 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.

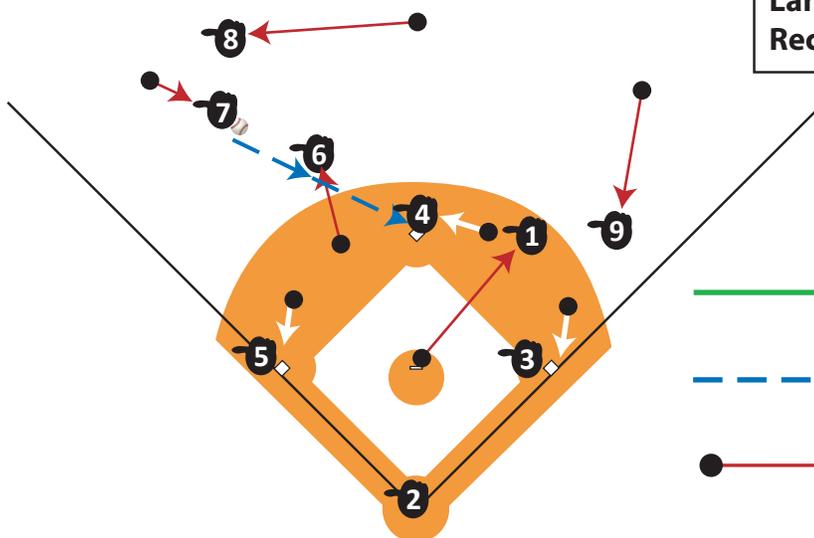
Arrêt-court : se dirige à mi-chemin entre le voltigeur et le 2e but. Il relaie la balle au 2e but.

Voltigeur de gauche : récupère la balle et la lance à l'arrêt-court.

Lanceur : couvre le lancer.

Receveur : se dirige au marbre.

Situation de relais:



Balle frappée

Relais effectués

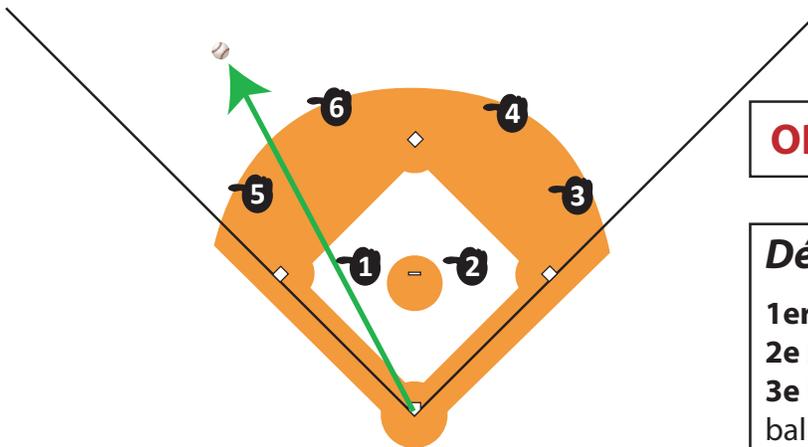
Déplacements des joueurs

ANNEXE 4

→ DÉPLACEMENTS DES JOUEURS EN DÉFENSIVE

Situation #2 - Défensive à 6 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.

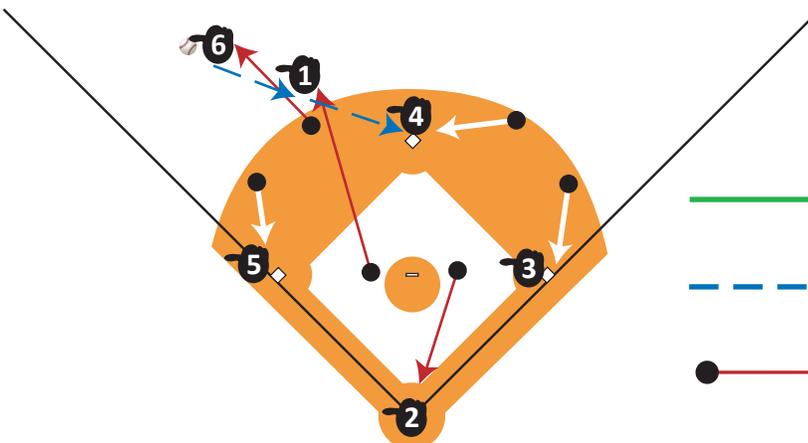
3e but : se dirige sur son but ou récupère la balle.

Arrêt-court : récupère la balle ou se dirige à mi-chemin entre le joueur de 2e but et 3e but

Lanceur 1 : se dirige à mi-chemin entre l'arrêt-court et le 2e but. Il relaie la balle au 2e but.

Lanceur 2 : se dirige au marbre.

Situation de relais:



 Balle frappée

 Relais effectués

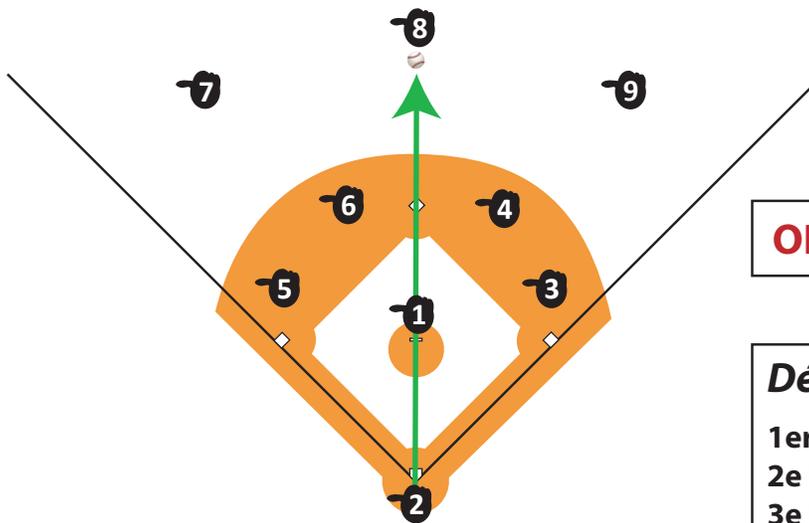
 Déplacements des joueurs

ANNEXE 4

→ DÉPLACEMENTS DES JOUEURS EN DÉFENSIVE

Situation #1 - 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.

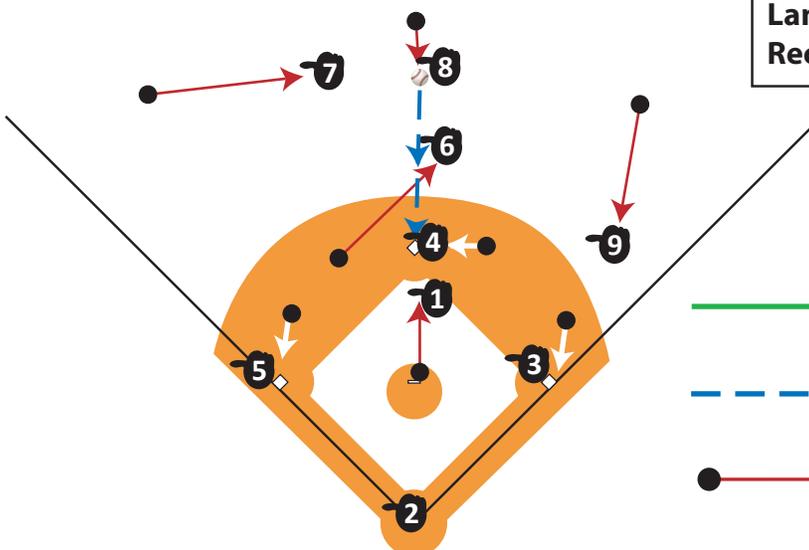
Arrêt-court : se dirige à mi-chemin entre le voltigeur et le 2e but. Il relaie la balle au 2e but.

Voltigeur de centre : récupère la balle et la lance à l'arrêt-court.

Lanceur : couvre le lancer.

Receveur : se dirige au marbre.

Situation de relais:



→ Balle frappée

→ Relais effectués

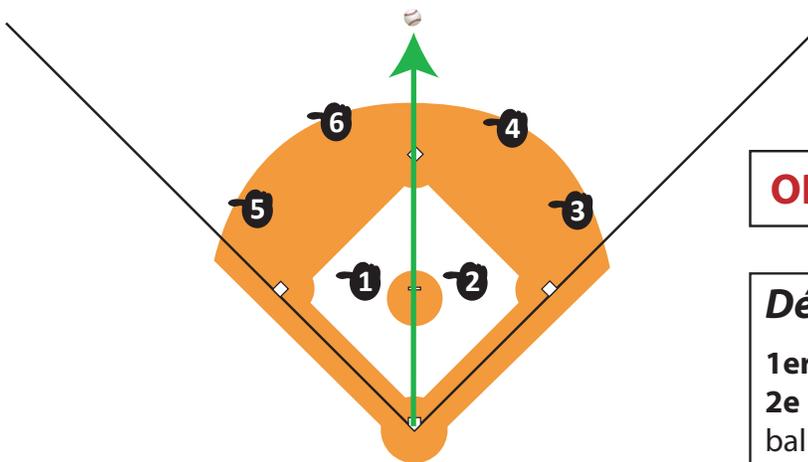
→ Déplacements des joueurs

ANNEXE 4

→ DÉPLACEMENTS DES JOUEURS EN DÉFENSIVE

Situation #2 - Défensive à 6 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 ou récupère la balle.

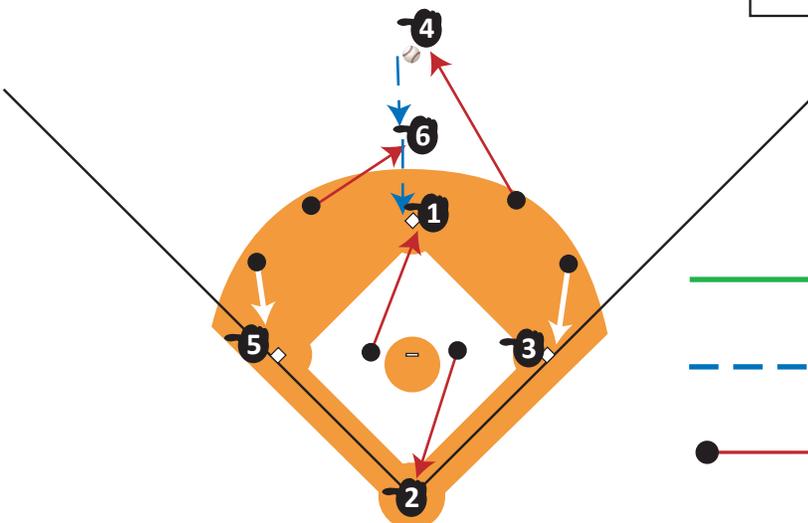
3e but : se dirige sur son but.

Arrêt-court : récupère la balle ou agit comme relayeur. Il relaie la balle au 2e but.

Lanceur 1 : se dirige au 2e but.

Lanceur 2 : se dirige au marbre.

Situation de relais:



→ Balle frappée

→ Relais effectués

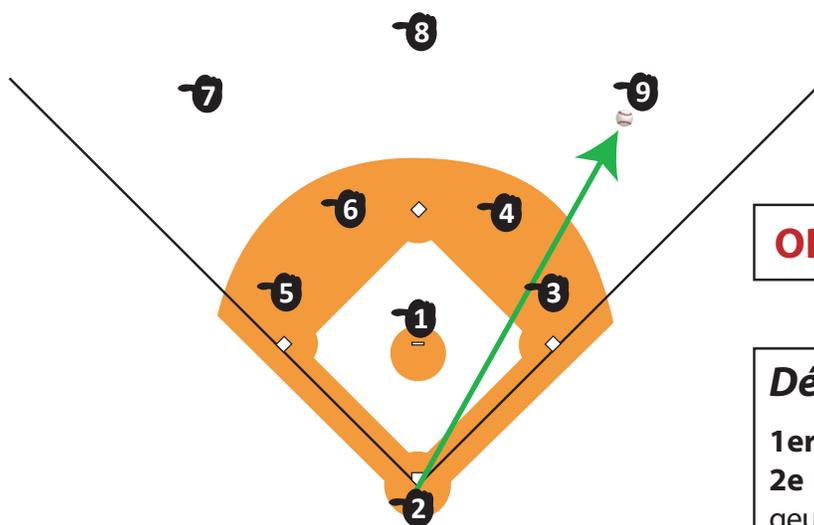
→ Déplacements des joueurs

ANNEXE 4

→ DÉPLACEMENTS DES JOUEURS EN DÉFENSIVE

Situation #1 - Défensive à 9 joueurs Balle frappée au champ droit

Situation initiale:

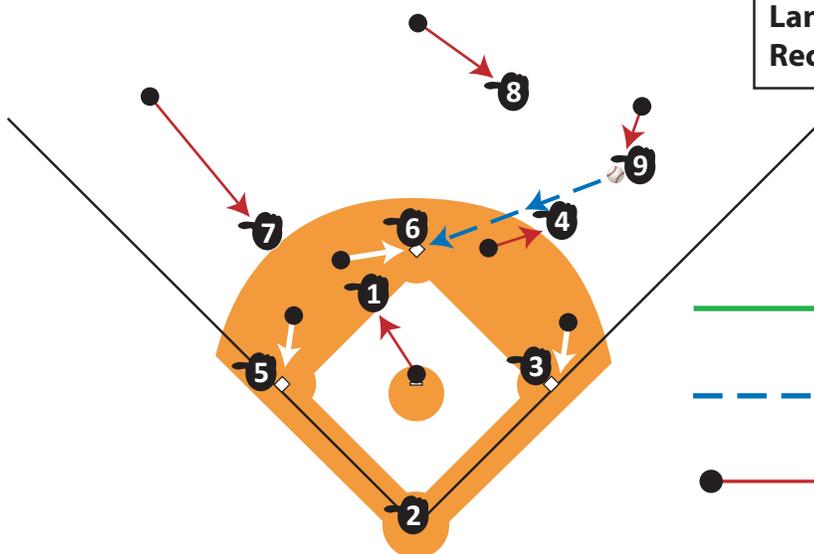


OBJECTIF: Ramener la balle au 2e but.

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.
- Arrêt-court :** se dirige au 2e but.
- Voltigeur de droite :** récupère la balle et la lance au 2e but.
- Lanceur :** couvre le lancer.
- Receveur :** se dirige au marbre.

Situation de relais:



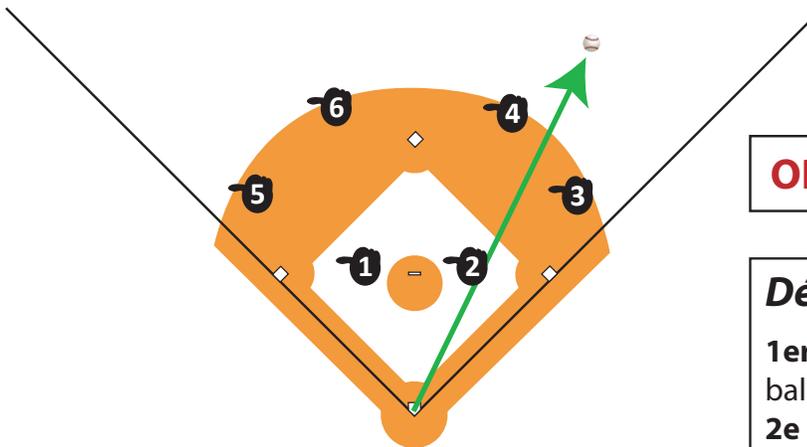
- Balle frappée
- Relais effectués
- Déplacements des joueurs

ANNEXE 4

→ DÉPLACEMENTS DES JOUEURS EN DÉFENSIVE

Situation #2 - Défensive à 6 joueurs Balle frappée au champ droit

Situation initiale:



OBJECTIF: Ramener la balle au 2e but.

Déplacements requis:

1er but : se dirige à son but ou récupère la balle.

2e but : récupère la balle ou agit comme relayeur. Il relaie la balle au 2e but.

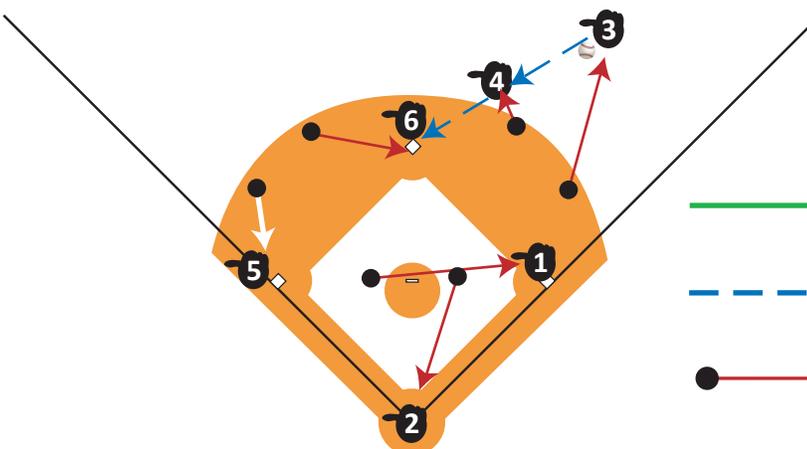
3e but : se dirige sur son but.

Arrêt-court : se dirige au 2e but.

Lanceur 1 : se dirige au 1er but.

Lanceur 2 : se dirige au marbre.

Situation de relais:



→ Balle frappée

→ Relais effectués

→ Déplacements des joueurs

ANNEXE 5

→ 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 : 5 passes, exercices de course, navette 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 : rameur 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 patate 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, au-dessus de la ligne ou frappeur de puissance.

→ 5e section: Réunion d'avant-partie avec les joueurs (5 minutes)

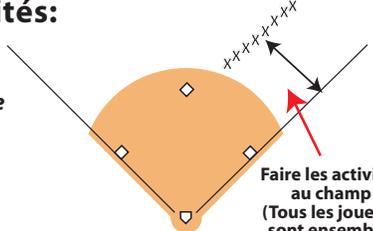
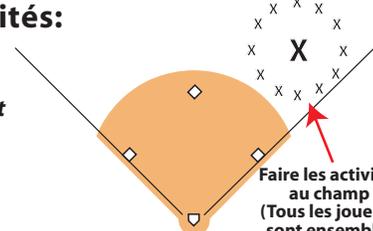
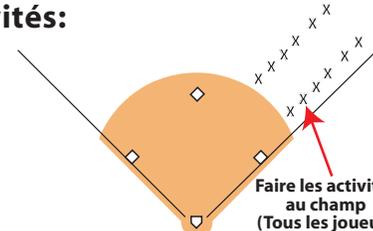
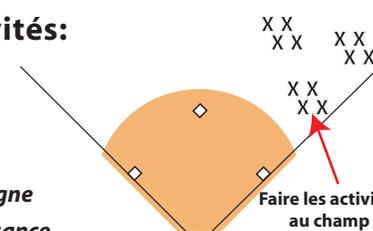
Points clés de discussion;

- 1) Objectifs de la joute
- 2) Alignement et position défensive
- 3) Responsabilité si cela s'applique
- 4) Cri d'équipe

STRUCTURE DE LA PRATIQUE:

Durée totale: 0h30

* 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.

<p>1ere SECTION</p> <p>A 7 minutes</p>	<p>Introduction et activation:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Introduction et bienvenue aux joueurs • Jeu d'activation <p><i>L'objectif de cette première activité est d'activer le corps afin de le préparer à la joute.</i></p>	<p>Choix des activités:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5 passes • Exercices de course • Navette • Passe football  <p>Faire les activités au champ (Tous les joueurs sont ensemble)</p>
<p>2e SECTION</p> <p>B 5 minutes</p>	<p>Échauffement articulaire:</p> <p><i>L'objectif de cette section est d'activer plus spécifiquement la région de l'épaule et ainsi prévenir l'apparition de maux de bras.</i></p>	<p>Choix des activités:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rameur • Activation du haut du corps  <p>Faire les activités au champ (Tous les joueurs sont ensemble)</p>
<p>3e SECTION</p> <p>C 7 minutes</p>	<p>Lancer / Attraper:</p> <p><i>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.</i></p>	<p>Choix des activités:</p> <ul style="list-style-type: none"> • La menotte • La catapulte • Le tireur d'élite • La patate chaude  <p>Faire les activités au champ (Tous les joueurs sont ensemble)</p>
<p>4e SECTION</p> <p>D 7 minutes (Faire 3 ou 4 groupes)</p>	<p>Bâton:</p> <p><i>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.</i></p>	<p>Choix des activités:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Toss de face • Toss en 45 • Station T-ball • Au-dessus de la ligne • Frappeur de puissance  <p>Faire les activités au champ (3 ou 4 groupes)</p>
<p>5e SECTION</p> <p>E 4 minutes</p>	<p>Réunion d'avant-partie avec les joueurs:</p> <p><i>Points clés de discussion;</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Objectifs de la joute 2) Alignement et position défensive 3) Responsabilité si cela s'applique 4) Cri d'équipe 	

ÉCHAUFFEMENT

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

HABILETÉS: Échauffement, relayer, attraper et se déplacer.

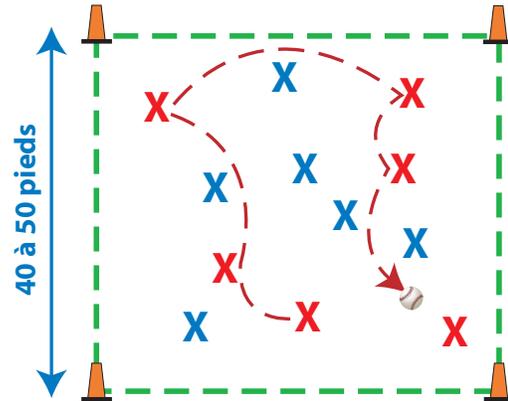
ORGANISATION: L'entraîneur désigne deux équipes avec un nombre égal de joueurs. Aux fins d'identification, une équipe garde les casquettes sur la tête et l'autre les retire. Les deux équipes doivent se déplacer dans l'aire de jeu formée par les quatre cônes. L'entraîneur dispose les cônes en forme de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

CINQ PASSES

ÉQUIPEMENT: Cônes (4) et balle (1).



POINT CLÉ:

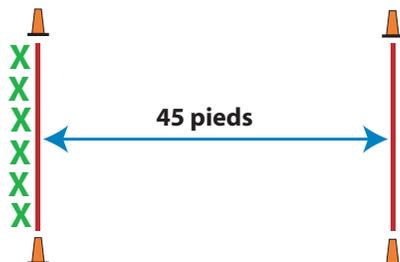
On s'amuse !

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.

EXERCICE DE COURSE

ÉQUIPEMENT: Cônes (4).

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» |

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.

ÉCHAUFFEMENT

OBJECTIF: Activer le corps

HABILETÉS: Course, agileté, coopération

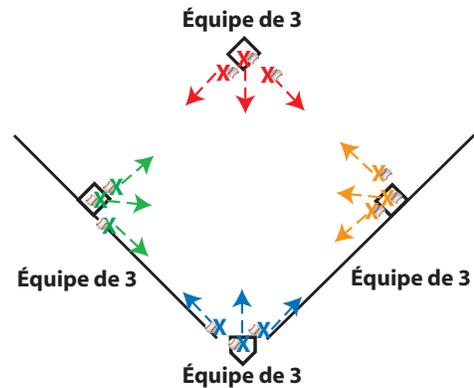
ÉQUIPEMENT: 1 balle pour chaque joueur (12) et buts (4)

ORGANISATION: 4 équipes de 3 joueurs sont situées à chacun des 4 buts. Chaque équipe aura trois balles placées au sol. Déterminer une durée pour la partie (ex. 2-3 minutes).

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ: Au signal, tous les joueurs courent avec une balle et la place sur le but d'une des trois autres équipes. Ils peuvent aussi prendre une balle lorsqu'ils y sont et la placer dans le coin d'une des deux autres équipes.

L'objectif est d'avoir le moins de balles possible sur le but de votre équipe lorsque le temps est écoulé. Les joueurs peuvent enlever des balles de leur but et les placer sur les buts d'une autre équipe. Chaque joueur peut seulement déplacer une balle à la fois.

LA NAVETTE



VARIANTES:

- i) Augmenter la distance entre les buts.
- ii) Un joueur en possession d'une balle qui est touché par un joueur d'une équipe adverse, doit retourner à son but avant de continuer.

RECU SUR BALLON

OBJECTIFS: Le joueur sera en mesure de se diriger sous la balle et 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'habiletés des joueurs (plus près ou plus loin)
- ii) Utiliser plusieurs types de balles.

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

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.

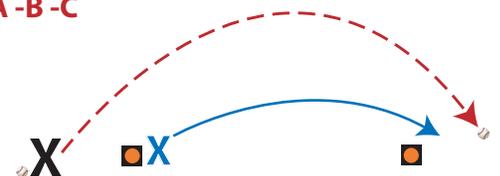
PASSE FOOTBALL

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

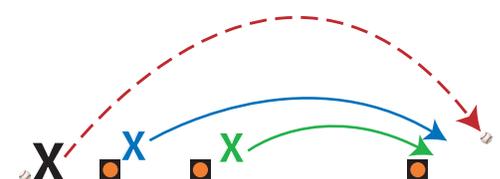
- A** Le joueur qui attrape effectue le trajet à la marche avec un gant.
- B** Le joueur qui attrape effectue le trajet à la course avec un gant.
- C** Le joueur qui attrape effectue le trajet à la course mains nues.
- D** Les joueurs sont en équipe de deux. Un joueur part au premier cône et agit comme 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.

Exercices A - B - C



Exercice D



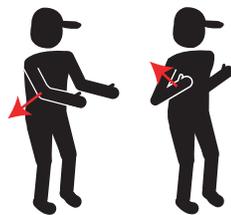
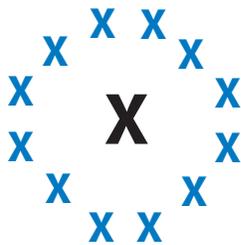
Le premier joueur agit comme un receveur de passe qui tente de capter la passe du quart-arrière. Le second joueur agit comme un demi défensif qui tente d'intercepter la passe.

ÉCHAUFFEMENT ARTICULAIRE

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.



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 3-5 séries de l'exercice. |

POINTS CLÉS: 1) Les coudes sont pliés à 90 degrés.

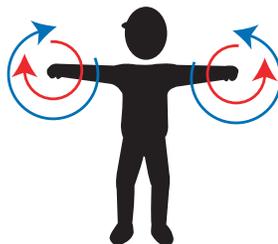
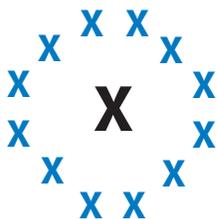
ÉCHAUFFEMENT ARTICULAIRE

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.



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. |

POINTS CLÉS:

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

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 incroyable.

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.



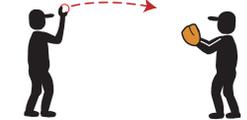
B Les joueurs assis font sauter la balle dans les airs et la rattrape, en ayant le bras à 90 degrés.



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 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.

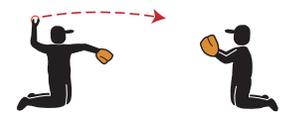
LA CATAPULTE

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.

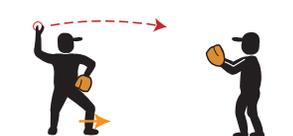
B Les joueurs sont à genoux. Ils suivent les commandes de l'entraîneur, ils lancent la balle à leur partenaire.



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



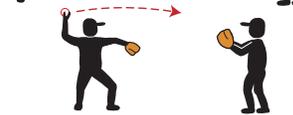
D Debout avec le pied du gant en avant, ils lancent la balle à leur partenaire.



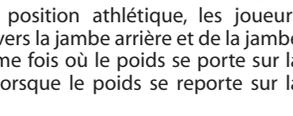
E Debout avec le pied du gant en avant, pas chassé, ils lancent la balle à leur partenaire.



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.

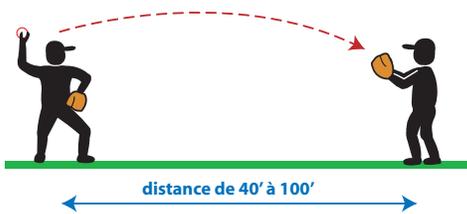
LANCER DES VOLTIGEURS

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:

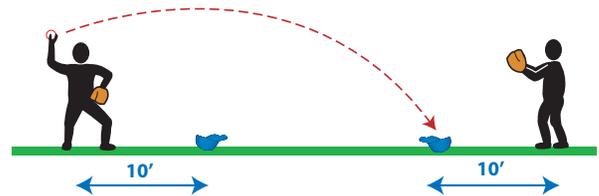
- i) Le type de balles.
- ii) Faire lancer le joueur avec un parent.
- iii) La distance entre les deux joueurs.
- iv) La distance entre la cible et le joueur.

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

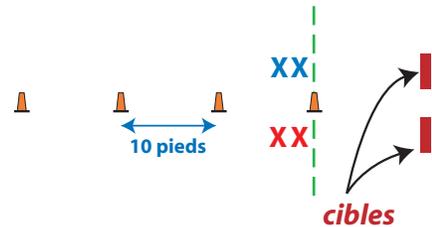
LE TIREUR D'ÉLITE

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.

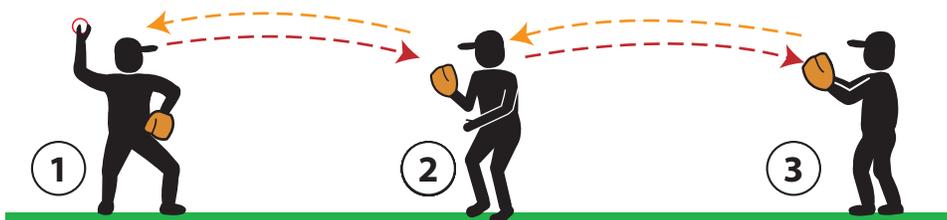
LANCER - ATTRAPER

OBJECTIF: Introduire la notion de relais et de relayeur.

HABILETÉ: Lancer 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.

ÉQUIPEMENT: 1 balle pour 3 joueurs.



VARIANTES:

- i) Varier la distance entre les joueurs, selon le niveau de ces derniers.
- ii) Faire le plus de relais possible en 1 minute.
- iii) Simuler une distance de partie (50-80 pieds). Avant de faire la rotation des joueurs, faire le plus de relais possible en deux minutes.

PATATE CHAUDE

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

A Regrouper les 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.

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.

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 au sol.

À la suite de 7 à 10 élan 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.

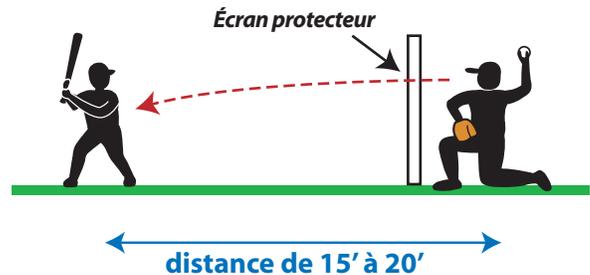
VARIANTES:

- 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 de 7 à 10 élan 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.



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).

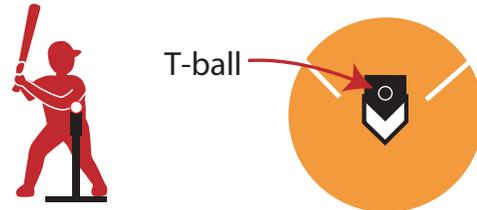
ORGANISATION: 1 adulte responsable de 2 à 4 joueurs. Une à quatre stations de T-ball et 3 balles «wiffle» par station avec 1 ou 2 joueurs à chaque station. Placer le T-ball **DEVANT** le marbre.

VARIANTES:

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

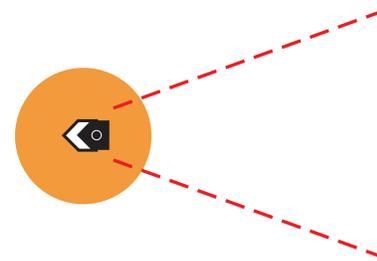
STATION T-BALL

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

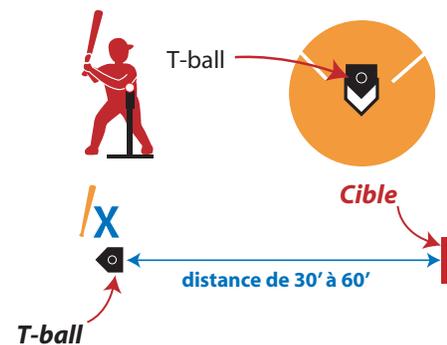


A 1 ou 2 joueurs frappent la balle.

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

HABILITÉ: Frapper la balle.

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

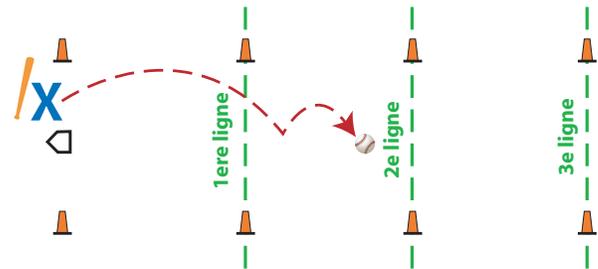
ORGANISATION: 8 cônes forment un corridor d'une largeur de 30-50 pieds et d'une longueur de 30-100 pieds. Sur la longueur les cônes sont séparés de 10-25 pieds. Le marbre est situé au milieu des deux cônes qui forment la ligne imaginaire de départ.



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 utilisées. |
| iii) | Utiliser un lance-balles. |
| iv) | Utiliser un parent-lanceur. |

FRAPPER

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

HABILITÉS: 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.

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 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 les balles.

