

PROGRAMME



PLANS DES PRATIQUES



Casquettes noire et verte





PRATIQUE #1

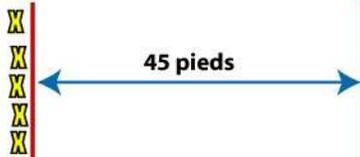
CASQUETTES NOIRE ET VERTE

Équipement requis: *Incrediballs, bâtons divers (baseball, plastique, hockey coupés, petits, gros), balles diverses (baseball, trouées, tennis, softball, mousse, ballons), tee-ball, balles de baseball, buts (minimum de 4), casques, cerceaux (4).*

ÉCHAUFFEMENT

Running drills:

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



Variantes et progression:

- G) Assis au sol, juste les bras
- B) Genoux hauts
- A) Marche militaire

Échauffement:

Description: Échauffement à l'aide de divers exercices permettant d'activer le corps et le préparer à l'entraînement.

Lancer et attraper:

Exercice "La menotte" (1)

Description: Les joueurs sont placés 2 x 2 ou avec un parent. Au signal, les joueurs prennent la bonne prise de balle.

Équipement: 1 "Incrediball" par joueur

Variantes et progression:



C

Les joueurs assis, prennent la balle au sol et la lance à leur partenaire (ou parent)



Bonne prise de balle

Lancer et attraper:

Exercice "La roue" (2)

Description: 2 x 2 ou avec un parent, les joueurs se lancent la balle en utilisant la bonne action de bras

Équipement: 1 "Incrediball" par joueur

Variantes et progression:

C

Les joueurs sont à genoux, ils lancent la balle à leur partenaire



E

Les joueurs exécutent les mouvements par commandements:

1) en bas



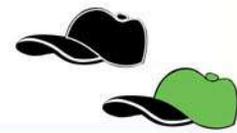
2) en arrière



3) en haut



Bonne action du bras



BÂTON

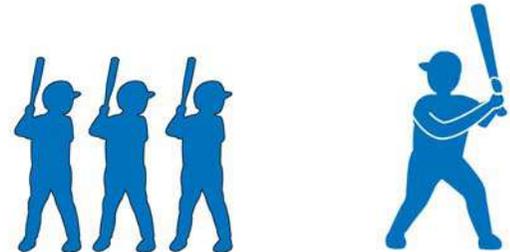
Exercice "Entre les deux" (13)

Description: 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 se placer, les joueurs répondent: "entre les 2".

Équipement: 1 "bâton" par joueur

Variantes et progression:



E Élans complets sans balle



Points-clés:

- Pieds plus larges que les épaules
- Mains hautes et vers l'arrière
- Mains ensemble sur le bâton

Exercice "Le Tee-Ball" (18)

Description: Avec un partenaire ou un entraîneur placé à côté du joueur, demander au joueur de frapper la balle sur un tee. Assurez-vous de placer le tee-ball devant le marbre et NON directement sur le marbre. Les autres joueurs récupèrent les balles.

Équipement: Tee-ball, balles

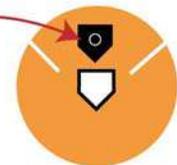
Variantes et progression:

A Tee-Ball standard

E 3 élans et frappe



Tee-ball



Points-clés:

- Pieds plus larges que les épaules
- Mains hautes et vers l'arrière
- Mains ensemble sur le bâton



ATTRAPER

Exercice "Attraper la balle comme un oeuf" (7)

Description: Avec un partenaire ou un entraîneur placé devant le joueur à 6 pieds de distance, lancer la balle par en-dessous au joueur. Nous recherchons ici un joueur qui attrape la balle avec ses deux mains. Deux par deux à six pieds de distance, deux genoux au sol, mains nues, on se lance la balle par en-dessous.



Équipement: Balles de mousse

Variantes et progression:

C Utiliser des balles de tennis



D Après l'avoir fait à genoux, se lancer la balle en position debout

➔ Points-clés:

- Tendre les mains vers la balle

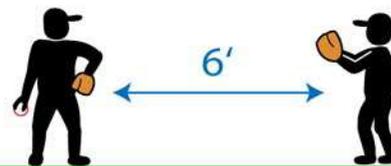
- Ramener les mains vers son corps lors de l'attrapé



Exercice "Tout-mêlé" (10)

Description: Deux par deux sans gant, face à face à six pieds de distance. Immobiles, les joueurs se lancent la balle en haut de la tête, à droite, à gauche, en bas de la ceinture. Le joueur qui reçoit la balle doit l'attraper sans bouger les pieds.

Équipement: Balles de baseball



Variantes et progression:

- Utiliser les gants.
- Utiliser des balles de mousse.
- Utiliser des balles et tennis.

➔ Points-clés:

- Pouces ensemble en haut., à droite et à gauche.
- Petits doigts ensemble en bas de la ceinture.
- Les doigts qui pointent sont toujours vers l'extérieur.
- Attraper la balle à deux mains.



COURSE

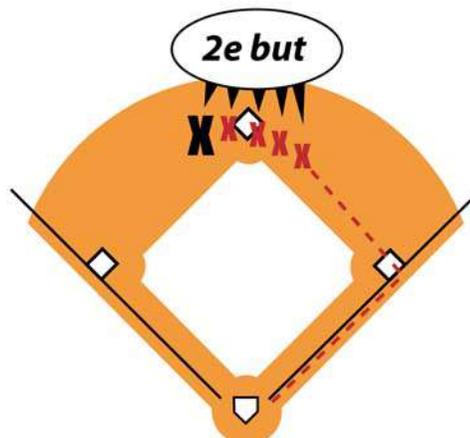
Exercice "Le train" (19)

Description: En partant du marbre, les joueurs en file font le tour des buts en disant le nom du but lorsqu'ils le touchent. Le tout se fait en marchant. L'exercice peut aussi être fait avec les parents.

Équipement: minimum de 4 buts

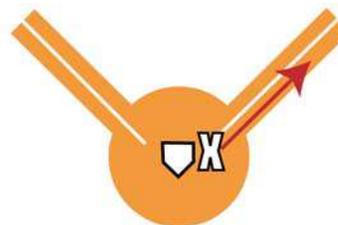
Variantes et progression:

- B** Individuellement, le tour se fait au jogging
- C** Individuellement, le tour se fait à reculons
- D** Faire débiter les jeunes à différents buts



Points-clés:

- L'enfant doit apprendre à courir vers la droite...



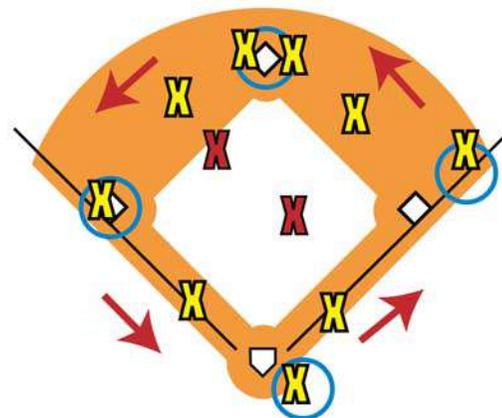
Exercice "La Tag Baseball"

Description: Placer des cerceaux derrière le 1er but et le marbre. Placer des cerceaux sur le 2e et 3e but. Un ou des joueurs ont la tag. Les joueurs doivent se rendre au but suivant en suivant les sentiers des buts. Le joueur avec la tag doit partir du monticule pour aller toucher au joueur.

Équipement: minimum de 4 buts et 4 cerceaux

Variantes et progression:

- A** Demander aux parents de participer



Points-clés:

- Possibilité de dépasser au 1er but et au marbre
- Attention aux empilades



PRATIQUE #2

CASQUETTES NOIRE ET VERTE

Équipement requis: *Incrediballs, bâtons divers (baseball, plastique, hockey coupés, petits, gros), balles diverses (baseball, trouées, tennis, softball, mousse, ballons), tee-ball, balles de baseball, buts (minimum de 4), casques, cerceaux (4), cônes/cible.*

ÉCHAUFFEMENT

Running drills:

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



Variantes et progression:

- G) Assis au sol, juste les bras
- B) Genoux hauts
- F) Tape fesse
- A) Marche militaire

Échauffement:

Description: Échauffement à l'aide de divers exercices permettant d'activer le corps et le préparer à l'entraînement.

Lancer et attraper:

Exercice "La menotte" (1)

Description: Les joueurs sont placés 2 x 2 ou avec un parent. Au signal, les joueurs prennent la bonne prise de balle.

Équipement: 1 "Incrediball" par joueur

Variantes et progression:

B Les joueurs assis, lancent la balle (2 pieds de haut) et la montrent à leur partenaire (ou parent)



Bonne prise de balle



D Les joueurs assis, lancent la balle (2 pieds de haut) et la lancent à leur partenaire (ou parent)



H Debout de façon standard, les joueurs lancent la balle à leur partenaire (ou parent)

Lancer et attraper:

Exercice "La roue" (2)

Description: 2 x 2 ou avec un parent, les joueurs se lancent la balle en utilisant la bonne action de bras

Équipement: 1 "Incrediball" par joueur

Variantes et progression:

E Les joueurs exécutent les mouvements par commandements:

1) en bas



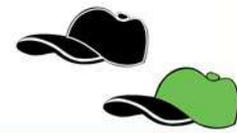
2) en arrière



3) en haut



Bonne action du bras



BÂTON

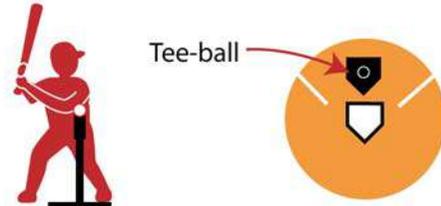
Exercice "Le Tee-Ball" (18)

Description: Avec un partenaire ou un entraîneur placé à côté du joueur, demander au joueur de frapper la balle sur un tee. Assurez-vous de placer le tee-ball devant le marbre et NON directement sur le marbre. Les autres joueurs récupèrent les balles.

Équipement: Tee-ball, balles

Variantes et progression:

- A** Tee-Ball standard
- E** 3 élans et frappe



➔ Points-clés:

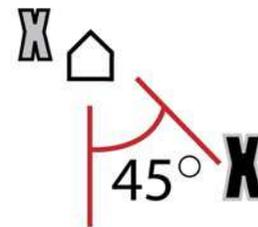
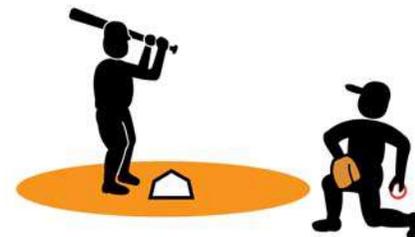
- Pieds plus larges que les épaules
- Mains hautes et vers l'arrière
- Mains ensemble sur le bâton

Exercice "Toss léger" (15)

Description: Les joueurs peuvent réaliser cet exercice en paires ou en groupe de trois (chaque groupe a besoin de 6 à 10 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.

Le partenaire ou entraîneur est à genoux devant et sur le côté du frappeur. Il lance la balle avec un petit arc ou pas du tout devant le frappeur.

Après 10-15 élans de qualité, vous pouvez effectuer la rotation. Le lanceur doit lancer la balle avec la même constance afin de permettre au frappeur de trouver son rythme.



➔ Points-clés:

- Pieds plus larges que les épaules
- Mains hautes et vers l'arrière
- Mains ensemble sur le bâton



LANCER

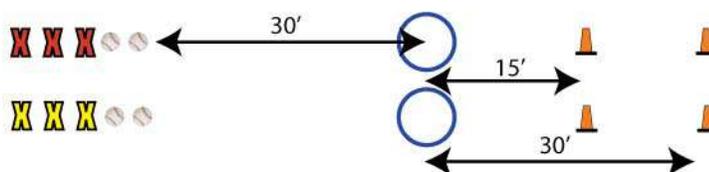
Exercice "Le lancer à relais" (18)

Description: Séparer les joueurs en 2 ou 3 groupes (dépendant du nombre de joueurs). Chaque équipe se met en file. On installe le cerceau rempli de toutes sortes de balles à 30 pieds du cerceau.

Au signal, le joueur se dirige au cerceau et de cet endroit, tente de lancer une balle sur chaque cône respectif. Total de 2 lancers par joueur. Ensuite, le joueur revient rapidement à son point de départ et donne le relais à son coéquipier.

Équipement:

- Plusieurs balles de toutes sortes (minimum 2 par joueur).
- 2 cônes par équipe, donc entre 4 et 6 cônes.
- 2 ou 3 cerceaux (on pourrait utiliser une caisse de lait pour mettre les balles).



Variantes et progression: Varier les distances en fonction de l'habileté des joueurs (plus près ou plus loin).

- A** Si le joueur touche le 1er cône, il obtient 1 point. Si le joueur touche le 2e cône, il obtient 3 points. La première équipe qui finit obtient 2 points.
- B** On peut ajouter des roulades... entre la ligne et le cercle (soyez créatifs!).
- C** Laisser tomber les cerceaux et les cônes. Les 2 équipes forment une ligne chacune. On lance à son partenaire. La première équipe à faire l'aller-retour se mérite un point.

Exercice "Circuit"

Description: 1 groupe de 3 à chaque cible, attachée à l'arrêt-balle. Marquer 4 lignes à différentes distances de la cible. La distance correspond aux habiletés du groupe.

Cible: Simple, double, triple, circuit

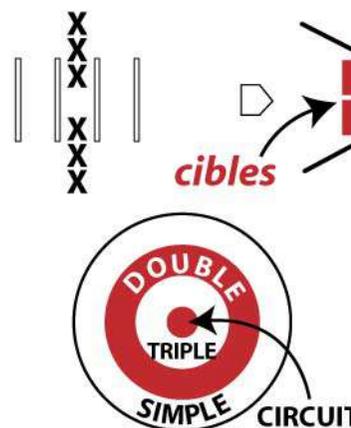
Équipement: Cible, balles diverses

Les joueurs choisissent la distance à laquelle ils veulent lancer, dans le but de lancer sur la cible.

Des points sont accordés comme suit:

- simple 1 point
- double 2 points
- triple 3 points
- circuit 4 points

L'objectif peut être de voir si chaque joueur peut obtenir plus de points sur chaque lancer consécutif. Vous pouvez rendre le tout plus compétitif en utilisant les autres groupes pour compiler les points de chaque groupe.



Points-clés:

- Placer 2 ou 3 doigts sur la balle, peu importe les coutures.
- Tenir la balle dans les doigts et non la paume de la main
- Faire un pas vers l'avant au moment de faire le lancer



ATTRAPER

Exercice "Le Crocodile" (8)

Description: L'entraîneur demande aux joueurs de simuler la bonne position de l'attrapé de la balle.

Équipement: Balles de baseball



Variantes et progression:

- A** Simuler l'attrapé de la balle
- B** L'entraîneur roule la balle
- C** 2 x 2, un joueur roule la balle et l'autre attrape

* Varier l'exercice avec ou sans gant



Points-clés:

- Placer ses mains comme une bouche de crocodile
- Attraper la balle en la flattant
- Pieds et mains en triangle

Exercice "Balle au ciel" (9)

Description: Les joueurs pratiquent suite à un lancer d'un adulte. L'élément compétitif peut être introduit en regardant:

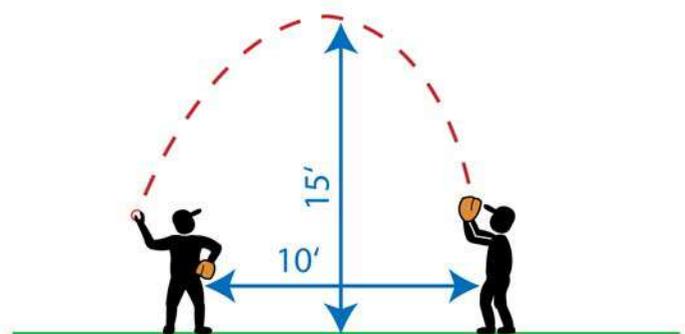
- 1) S'ils peuvent attraper une balle lancée plus haut
- 2) Combien d'attrapés de suite ils peuvent faire

Équipement: 1 balle et un gant pour chaque joueur

Organisation: 1 adulte pour chaque 2 joueurs

Variantes et progression:

- D** L'entraîneur lance la balle
- F** Avec ou sans gant



Points-clés:

- Mettre les mains ensemble un peu en avant du front



PRATIQUE #3

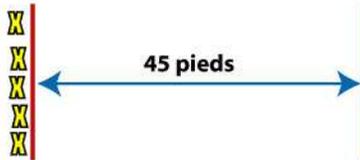
CASQUETTES NOIRE ET VERTE

Équipement requis: *Incrediballs, bâtons divers (baseball, plastique, hockey coupés, petits, gros), balles diverses (baseball, trouées, tennis, softball, mousse, ballons), tee-ball, balles de baseball, buts (minimum de 4), casques, cônes, cible.*

ÉCHAUFFEMENT

Running drills:

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



Variantes et progression:

- B) Genoux hauts
- F) Tape fesse
- A) Marche militaire
- C) Pas chassés

Échauffement:

Description: Échauffement à l'aide de divers exercices permettant d'activer le corps et le préparer à l'entraînement.

Lancer et attraper:

Exercice "La menotte" (1)

Description: Les joueurs sont placés 2 x 2 ou avec un parent. Au signal, les joueurs prennent la bonne prise de balle.

Équipement: 1 "Incrediball" par joueur

Variantes et progression:

E 2 genoux au sol, les joueurs prennent la balle au sol et la lancent à leur partenaire (ou parent)

G 2 genoux au sol, ils lancent la balle à leur partenaire (ou parent)

H Debout de façon standard, les joueurs lancent la balle à leur partenaire (ou parent)



Bonne prise de balle

Lancer et attraper:

Exercice "La roue" (2)

Description: 2 x 2 ou avec un parent, les joueurs se lancent la balle en utilisant la bonne action de bras

Équipement: 1 "Incrediball" par joueur

Variantes et progression:

G Ajouter un pas avec le pied du gant (pas de géant), juste avant de lancer



Bonne action du bras

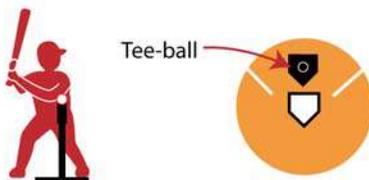


BÂTON

Exercice "Le Tee-Ball"

Description: Avec un partenaire ou un entraîneur placé à côté du joueur, demander au joueur de frapper la balle sur un tee. Assurez-vous de placer le tee-ball devant le marbre et NON directement sur le marbre. Les autres joueurs récupèrent les balles.

Équipement: Tee-ball, balles



Variantes et progression:

A Tee-ball standard



Points-clés:

- Pieds plus larges que les épaules
- Mains hautes et vers l'arrière
- Mains ensemble sur le bâton

Exercice "Toss léger"

Description: Les joueurs peuvent réaliser cet exercice en paires ou en groupe de trois (chaque groupe a besoin de 6 à 10 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.

Le partenaire ou entraîneur est à genoux devant et sur le côté du frappeur. Il lance la balle avec un petit arc ou pas du tout devant le frappeur.

Après 10-15 élans de qualité, vous pouvez effectuer la rotation. Le lanceur doit lancer la balle avec la même constance afin de permettre au frappeur de trouver son rythme.

Équipement: bâtons et balles divers



Variantes et progression:

B Toss 45 degrés régulier avec balles de couleurs



Points-clés:

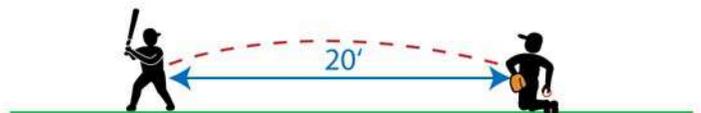
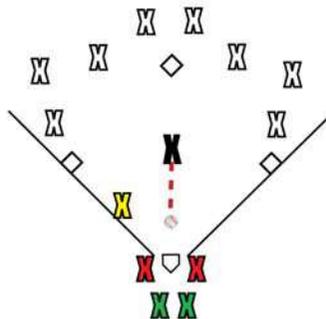
- Pieds plus larges que les épaules
- Mains hautes et vers l'arrière
- Mains ensemble sur le bâton

Exercice "Pratique avec lanceur"

Description: Avec un entraîneur placé à 20 pieds en face du joueur, lancer la balle en ayant les deux genoux à terre, et demander au joueur de frapper la balle.

On place généralement les joueurs de la façon suivante:

- 2 joueurs à la frappe
- 2 joueurs comme receveurs (derrière les frappeurs)
- 1 joueur remettant les balles à l'entraîneur
- les autres joueurs en défensive (ils récupèrent les balles)



- Les joueurs font la rotation (en paires) de la défensive, aux receveurs, à la frappe pour revenir en défensive.

- Après que l'entraîneur ait lancé la balle à l'un des frappeurs, il ou elle lance immédiatement au prochain frappeur.

Les joueurs font la rotation lorsque chaque groupe obtient 10-15 élans de qualité.



Points-clés:

- Pieds plus larges que les épaules
- Mains hautes et vers l'arrière
- Mains ensemble sur le bâton

Variantes et progression:

B Bâtons de baseball, petits ballons

C Bâtons de baseball, balles trouées



COURSE

Exercice "La course à relais" (21)

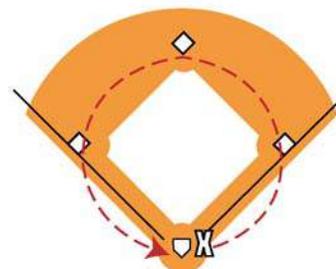
Description: Tous les joueurs sont au marbre. À tour de rôle (lorsque le joueur en face de soi est rendu au 1er but), les joueurs effectuent le tour des buts. Entre chaque but, il y a une petite épreuve à surmonter.

Équipement: minimum de 4 buts



Exemples d'épreuves:

- A Course à reculons, rejoindre
- B Contourner des cônes
- C Effectuer une ou des roulades
- D Sauter entre des bâtons
- E Passer sous un bâton qui est sur deux cônes
- F Saute-mouton
- G Pas chassés ou tout autre éducatif de course
- H Tee-Ball
- I Récupère une balle, lance à son coach qui la lui relance
- J Etc... (selon votre imagination)



Points-clés:

- Vous pouvez incorporer plusieurs habiletés.
SOYEZ IMAGINATIFS !!!!!

EXEMPLE:

-
- Le joueur saute par-dessus des bâtons
 - Le joueur contourne des cônes
 - Le joueur lance une balle à l'entraîneur qui lui relance
 - L'entraîneur tient un cerceau, le joueur passe au travers

Exercice "Je te tiens"

Description: 2-4 groupes de joueurs (au marbre et 2e but ou un groupe à chaque but), dépendant du nombre de joueurs. Placer les buts en forme de lo-sange à 20-30' de distance.

Au signal "GO", un joueur de chaque groupe commence à courir autour des buts. L'objectif est de rattraper la personne devant vous.

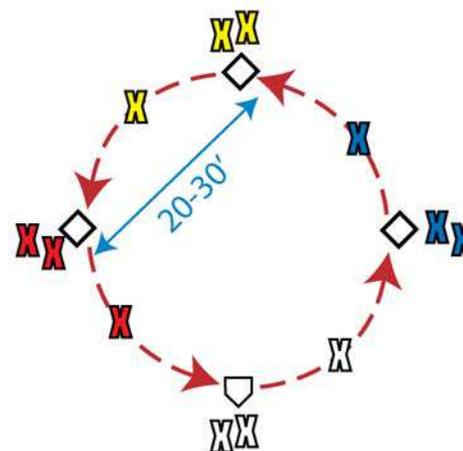
Marquer un point lorsque vous dépassez un joueur.

Faire durer le jeu pour une période déterminée de 15-30 secondes.

Équipement: minimum de 4 buts

Variantes et progression:

- A Mettre des groupes de parents et les jeunes tentent de les rattraper
- B Course à reculons



Points-clés:

- Les joueurs doivent **EN TOUT TEMPS** toucher chaque but.



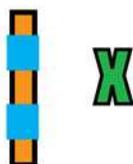
LANCER

Exercice "La cible" (4)

Description: Tout en utilisant la bonne technique de lancer (pas de géant, action du bras et prise de balle), le joueur tente d'atteindre une cible quelconque à une distance qui leur permet de réussir.

Les joueurs sont répartis en 2 ou 3 colonnes, et à tour de rôle, lancent leur balle. Un parent situé à l'arrière du banc retourne la balle au joueur qui va se placer en ligne ensuite.

Équipement: Balles, cible (Défi Triple Jeu, panier de basket-ball Graco ou bidon d'eau de Javel)



Variantes et progression:

Varié les distances en fonction de l'habileté des joueurs.

➔ **Points-clés:**

- S'assurer de la bonne prise de balle
- Pied du gant avance en lançant la balle

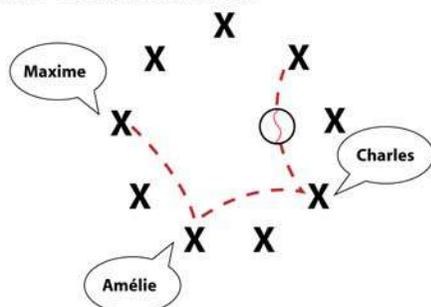


GÉNÉRAL

Exercice "Le grand tour" (25)

Description: Placer les joueurs en cercle. Un nombre impair de joueurs est nécessaire. L'entraîneur donne une balle à un joueur. Au signal, le joueur lance la balle par en-dessous au 2e joueur à sa droite. En lançant la balle, il doit mentionner le nom du joueur qui attrape la balle.

Équipement: Balle de baseball



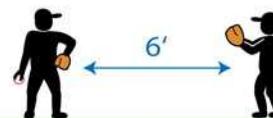
➔ Lorsque les joueurs sont confortables avec une balle, l'entraîneur ajoute une 2e, 3e et 4e balle. Voir combien de balles ils peuvent maîtriser en même temps.

ATTRAPER

Exercice "Tout-mêlé" (10)

Description: Deux par deux sans gant, face à face à six pieds de distance. Immobiles, les joueurs se lancent la balle en haut de la tête, à droite, à gauche, en bas de la ceinture. Le joueur qui reçoit la balle doit l'attraper sans bouger les pieds.

Équipement: Balles de baseball



Variantes et progression:

- Utiliser les gants.
- Utiliser des balles de mousse.
- Utiliser des balles et tennis.

➔ **Points-clés:**

- Pouce ensemble en haut, à droite et à gauche.
- Petits doigts ensemble en bas de la ceinture.
- Les doigts qui pointent sont toujours vers l'extérieur.
- Attraper la balle à deux mains.



PRATIQUE #4

CASQUETTES NOIRE ET VERTE

Équipement requis: *Incrediballs, bâtons divers (baseball, plastique, hockey coupés, petits, gros), balles diverses (baseball, trouées, tennis, softball, mousse, ballons), tee-ball, balles de baseball, buts (minimum de 4), casques, volants de badminton, cerceaux (2-3), cônes(4 à 6), sac.*

ÉCHAUFFEMENT

Running drills:



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



Variantes et progression:

- A) Marche militaire
- C) Pas chassés
- H) Course avec départ baseball

Échauffement:

Description: Échauffement à l'aide de divers exercices permettant d'activer le corps et le préparer à l'entraînement.

Lancer et attraper:

Exercice "La menotte" (1)

Description: Les joueurs sont placés 2 x 2 ou avec un parent. Au signal, les joueurs prennent la bonne prise de balle.

Équipement: 1 "Incrediball" par joueur

Variantes et progression:

C Les joueurs assis, prennent la balle au sol et la lance à leur partenaire (ou parent)



E 2 genoux au sol, les joueurs prennent la balle au sol et la lancent à leur partenaire (ou parent)



I Couchés sur le dos, les joueurs lancent la balle à leur partenaire.



Bonne prise de balle

Lancer et attraper:

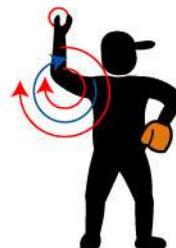
Exercice "La roue" (2)

Description: 2 x 2 ou avec un parent, les joueurs se lancent la balle en utilisant la bonne action de bras

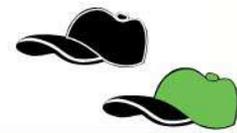
Équipement: 1 "Incrediball" par joueur

Variantes et progression:

- F** Faire 3 cercles du bras avant de lancer:
- petit cercle
 - moyen cercle
 - grand cercle



Bonne action du bras



BÂTON

Exercice "Toss léger" (15)

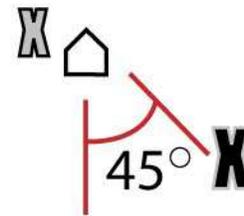
Description: Les joueurs peuvent réaliser cet exercice en paires ou en groupe de trois (chaque groupe a besoin de 6 à 10 balles). Avec un partenaire ou un entraîneur placé à 45 degrés sur le côté du joueur, demander simplement au frappeur de frapper la balle lancée par en-dessous.

Le partenaire ou entraîneur est à genoux devant et sur le côté du frappeur. Il lance la balle avec un petit arc ou pas du tout devant le frappeur.

Après 10-15 élan de qualité, vous pouvez effectuer la rotation. Le lanceur doit lancer la balle avec la même constance afin de permettre au frappeur de trouver son rythme.

Variantes et progression:

B Toss 45 degrés régulier avec balles de couleurs



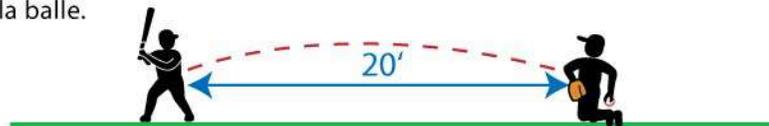
Points-clés:

- Pieds plus larges que les épaules
- Mains hautes et vers l'arrière
- Mains ensemble sur le bâton

Exercice "Pratique avec lanceur"

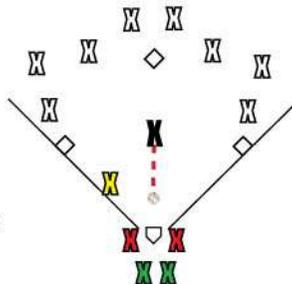
Description: Avec un entraîneur placé à 20 pieds en face du joueur, lancer la balle en ayant les deux genoux à terre, et demander au joueur de frapper la balle.

Équipement: Bâtons et balles



On place généralement les joueurs de la façon suivante:

- 2 joueurs à la frappe
- 2 joueurs comme receveurs (derrière les frappeurs)
- 1 joueur remettant les balles à l'entraîneur
- les autres joueurs en défensive (ils récupèrent les balles)



Variantes et progression:

- D** Bâtons de baseball, balles de tennis
- E** Bâtons de plastique, volants de badminton

- Les joueurs font la rotation (en paires) de la défensive, aux receveurs, à la frappe pour revenir en défensive.

- Après que l'entraîneur ait lancé la balle à l'un des frappeurs, il ou elle lance immédiatement au prochain frappeur.

Les joueurs font la rotation lorsque chaque groupe obtient 10-15 élan de qualité.

Points-clés:

- Pieds plus larges que les épaules
- Mains hautes et vers l'arrière
- Mains ensemble sur le bâton



LANCER

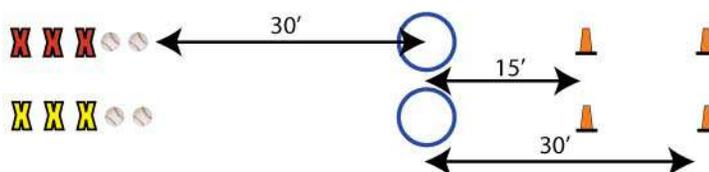
Exercice "Le lancer à relais" (18)

Description: Séparer les joueurs en 2 ou 3 groupes (dépendant du nombre de joueurs). Chaque équipe se met en file. On installe le cerceau rempli de toutes sortes de balles à 30 pieds du cerceau.

Au signal, le joueur se dirige au cerceau et de cet endroit, tente de lancer une balle sur chaque cône respectif. Total de 2 lancers par joueur. Ensuite, le joueur revient rapidement à son point de départ et donne le relais à son coéquipier.

Équipement:

- Plusieurs balles de toutes sortes (minimum 2 par joueur).
- 2 cônes par équipe, donc entre 4 et 6 cônes.
- 2 ou 3 cerceaux (on pourrait utiliser une caisse de lait pour mettre les balles).



Variantes et progression: Varier les distances en fonction de l'habileté des joueurs (plus près ou plus loin).

- A** Si le joueur touche le 1er cône, il obtient 1 point. Si le joueur touche le 2e cône, il obtient 3 points. La première équipe qui finit obtient 2 points.
- B** On peut ajouter des roulades... entre la ligne et le cercle (soyez créatifs!).
- C** Laisser tomber les cerceaux et les cônes. Les 2 équipes forment une ligne chacune. On lance à son partenaire. La première équipe à faire l'aller-retour se mérite un point.

Exercice "La fusée"

Description: 1 adulte et 1 balle (fusée) pour deux joueurs. 1 borne pour chaque joueur. Essayer d'assigner les partenaires avec les habiletés semblables autant que possible.

Les joueurs se tiennent derrière la ligne et évaluent jusqu'à quelle distance ils peuvent lancer (envoyer la balle dans l'espace).



La compétition peut être introduite en voyant s'ils peuvent lancer plus loin à chaque fois et en faisant la compétition aux autres.

Équipement: 1 balle pour 2 joueurs

Variantes et progression: Utiliser différents types de balles (tennis, incroyable, baseball, trouées)

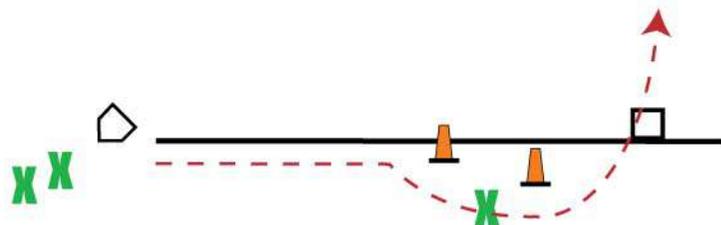


COURSE

Exercice "Marcher sur le moustique" (22)

Description: Placer les buts au sol à des endroits adéquats sur le terrain, avec 3 joueurs à chaque but. Prétendre qu'il y a un moustique sur le coin intérieur de chaque but. Ils attendent ensuite leur tour au but qu'ils viennent d'atteindre.

Les joueurs, à tour de rôle, prennent un élan à une balle imaginaire, laissent tomber le bâton, courent aussi vite que possible vers l'autre but, en marchant sur le moustique en contournant le but. Ils attendent ensuite leur tour au but qu'ils viennent d'atteindre.



Équipement: 4 buts et 4 cônes



Points-clés:

- Rappeler aux joueurs qu'il sera plus facile de marcher sur le moustique s'ils courent un peu à l'extérieur de la ligne de course lorsqu'ils approchent le but.
- Il peut être utile de placer des bornes afin de les contourner.

GÉNÉRAL

Exercice "Des noms et des chiffres" (26)

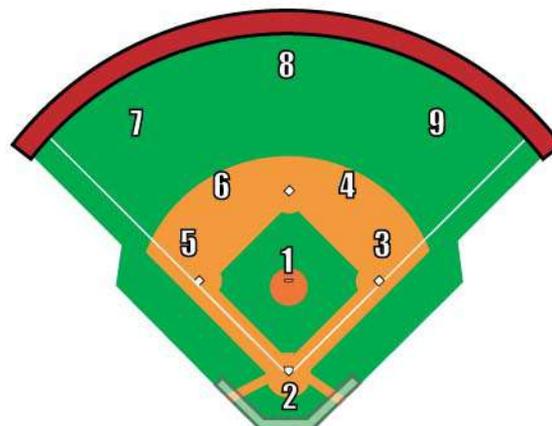
Description: Nommer chaque position et leur numéro. Donner à chaque joueur une position et leur demander de s'y rendre.

Équipement: Balles de baseball, sac

Variantes et progression:

- Faire partir les joueurs du monticule.
- Écrire le numéro des positions sur des balles, placer les balles dans un sac, demander aux joueurs de piger une balle et leur demander se rendre à cette position.

- 1 = lanceur
- 2 = receveur
- 3 = 1er but
- 4 = 2e but
- 5 = 3e but
- 6 = arrêt-court
- 7 = champ gauche
- 8 = champ centre
- 9 = champ droit





PRATIQUE #5

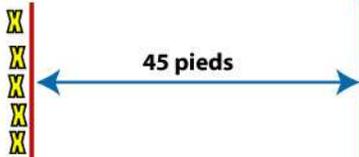
CASQUETTES NOIRE ET VERTE

Équipement requis: *Incrediballs, bâtons divers (baseball, plastique, hockey coupés, petits, gros), balles diverses (baseball, trouées, tennis, softball, mousse, ballons), tee-ball, balles de baseball, buts (minimum de 4), panier.*

ÉCHAUFFEMENT

Running drills:

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



Variantes et progression:

- A) Marche militaire
- C) Pas chassés
- H) Course avec départ baseball
- I) Course par en arrière

Échauffement:

Description: Échauffement à l'aide de divers exercices permettant d'activer le corps et le préparer à l'entraînement.

Lancer et attraper:

Exercice "La roue" (2)

Description: 2 x 2 ou avec un parent, les joueurs se lancent la balle en utilisant la bonne action de bras

Équipement: 1 "Incrediball" par joueur

Variantes et progression:

A Les joueurs simulent le mouvement sans balle



Bonne action du bras

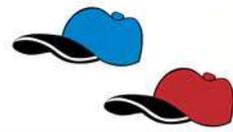


B Les joueurs sont assis en indien, ils lancent la balle à leur partenaire

D Les joueurs ont un genou au sol (genou du bras lanceur), ils lancent la balle à leur partenaire



G Ajouter un pas avec le pied du gant (pas de géant), juste avant de lancer

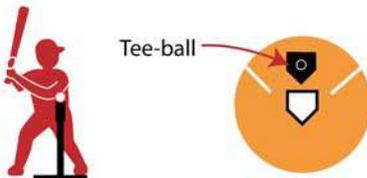


BÂTON

Exercice "Le Tee-Ball"

Description: Avec un partenaire ou un entraîneur placé à côté du joueur, demander au joueur de frapper la balle sur un tee. Assurez-vous de placer le tee-ball devant le marbre et NON directement sur le marbre. Les autres joueurs récupèrent les balles.

Équipement: Tee-ball, balles



Variantes et progression:

E 3 élans et frappe

Points-clés:

- Pieds plus larges que les épaules
- Mains hautes et vers l'arrière
- Mains ensemble sur le bâton

Exercice "Toss léger"

Description: Les joueurs peuvent réaliser cet exercice en paires ou en groupe de trois (chaque groupe a besoin de 6 à 10 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.

Le partenaire ou entraîneur est à genoux devant et sur le côté du frappeur. Il lance la balle avec un petit arc ou pas du tout devant le frappeur.

Après 10-15 élans de qualité, vous pouvez effectuer la rotation. Le lanceur doit lancer la balle avec la même constance afin de permettre au frappeur de trouver son rythme.

Équipement: bâtons et balles divers



Variantes et progression:

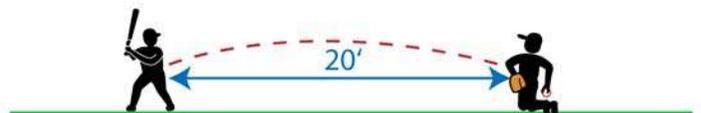
A Toss 45 degrés régulier

Points-clés:

- Pieds plus larges que les épaules
- Mains hautes et vers l'arrière
- Mains ensemble sur le bâton

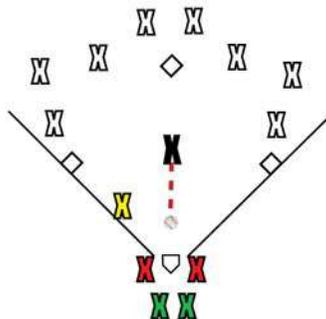
Exercice "Pratique avec lanceur"

Description: Avec un entraîneur placé à 20 pieds en face du joueur, lancer la balle en ayant les deux genoux à terre, et demander au joueur de frapper la balle.



On place généralement les joueurs de la façon suivante:

- 2 joueurs à la frappe
- 2 joueurs comme receveurs (derrière les frappeurs)
- 1 joueur remettant les balles à l'entraîneur
- les autres joueurs en défensive (ils récupèrent les balles)



- Les joueurs font la rotation (en paires) de la défensive, aux receveurs, à la frappe pour revenir en défensive.

- Après que l'entraîneur ait lancé la balle à l'un des frappeurs, il ou elle lance immédiatement au prochain frappeur.

Les joueurs font la rotation lorsque chaque groupe obtient 10-15 élans de qualité.

Variantes et progression:

B Bâtons de baseball, petits ballons

C Bâtons de baseball, balles trouées

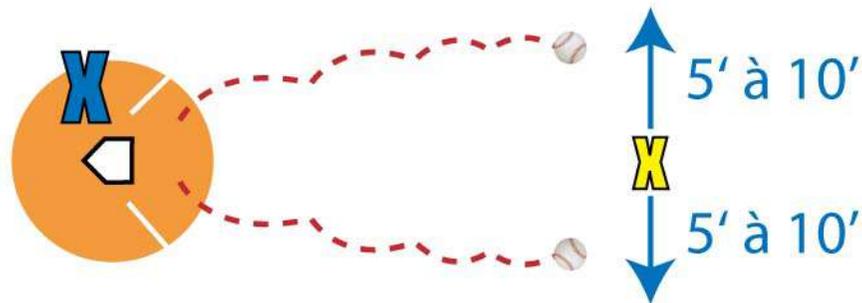
Points-clés:

- Pieds plus larges que les épaules
- Mains hautes et vers l'arrière
- Mains ensemble sur le bâton



ATTRAPER

Exercice "Le gardien" (12)



Objectif: Enseigner aux joueurs à attraper un roulant de façon sécuritaire.

Description: Au signal de l'entraîneur, le joueur simule le geste sans balle

Équipement: Balles diverses

Variantes et progression:

- Même éducatif, avec la balle immobile au sol.
- L'entraîneur roule la balle au joueur qui exécute le mouvement.
- L'entraîneur roule la balle et le joueur l'attrape, puis la relance.

→ **Points-clés:**

- Placer un genou au sol
- Placer le tronc derrière la balle
- Être face à la balle



PARTIE ET GÉNÉRAL

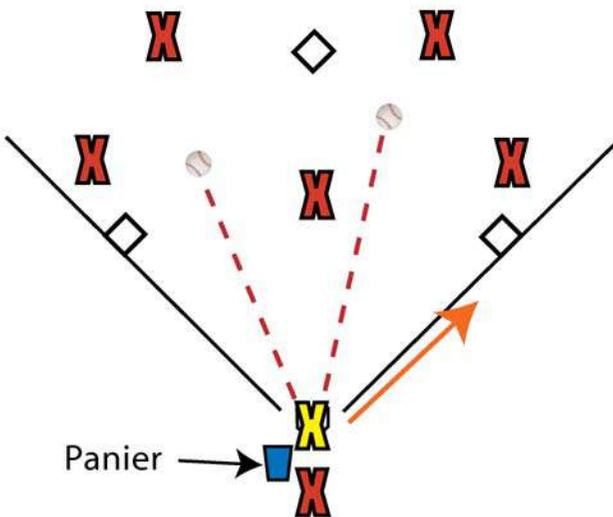
Exercice "Balle-panier" (28)

Habiletés: Lancer, attraper, course sur les buts, coopération, travail d'équipe.

Équipement: 2 balles, 4 buts, casque, panier

Organisation: 2 équipes de 6 (une à l'offensive, une à la défensive). L'équipe défensive a un receveur au marbre et les autres joueurs à des positions appropriées. L'équipe offensive a 1 joueur qui lance à partir du marbre et les autres qui attendent leur tour d'une distance sécuritaire.

Activité: Le frappeur offensif lance deux balles, à un certain moment, ra-pidement l'une après l'autre. Il court ensuite autour des buts en essayant de se rendre au marbre avant que l'équipe défensive place les deux balles dans le panier.



Si la balle est attrapée, le frappeur est retiré.

Les joueurs défensifs ne peuvent pas courir avec la balle. Elle doit être lancée au marbre. Relayer la balle si nécessaire.

Rappeler aux joueurs de s'assurer que le receveur regarde. Un adulte pourra être appelé à aider au marbre.

Variantes et progression:

A Le joueur-frappeur lance 2 balles

B Le joueur-frappeur frappe 2 balles



PLAN DE PRATIQUE

PRATIQUE #6

CASQUETTES NOIRE ET VERTE

Équipement requis: *Incrediballs, bâtons divers (baseball, plastique, hockey coupés, petits, gros), balles diverses (baseball, trouées, tennis, softball, mousse, ballons), tee-ball, balles de baseball, buts (minimum de 4), casques, cônes, panier.*

ÉCHAUFFEMENT

Running drills:

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



Variantes et progression:

- A) Marche militaire
- D) Pas croisés avant-arrière
- H) Course avec départ baseball
- I) Course par en arrière

Échauffement:

Description: Échauffement à l'aide de divers exercices permettant d'activer le corps et le préparer à l'entraînement.

Lancer et attraper:

Exercice "La roue" (2)

Description: 2 x 2 ou avec un parent, les joueurs se lancent la balle en utilisant la bonne action de bras

Équipement: 1 "Incrediball" par joueur

Variantes et progression:

A Les joueurs simulent le mouvement sans balle

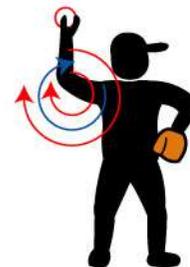


Bonne action du bras

C Les joueurs sont à genoux, ils lancent la balle à leur partenaire

F Faire 3 cercles du bras avant de lancer:

- petit cercle
- moyen cercle
- grand cercle



G Ajouter un pas avec le pied du gant (pas de géant), juste avant de lancer



BÂTON

Exercice "Toss léger" (15)

Description: Les joueurs peuvent réaliser cet exercice en paires ou en groupe de trois (chaque groupe a besoin de 6 à 10 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.

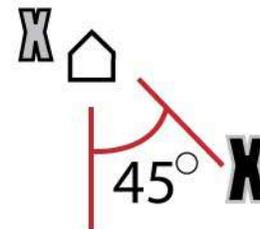
Le partenaire ou entraîneur est à genoux devant et sur le côté du frappeur. Il lance la balle avec un petit arc ou pas du tout devant le frappeur.

Après 10-15 élan de qualité, vous pouvez effectuer la rotation. Le lanceur doit lancer la balle avec la même constance afin de permettre au frappeur de trouver son rythme.

Équipement: Bâtons et balles divers

Variantes et progression:

- A** Toss 45 degrés régulier
- D** Toss 45 degrés avec un genou au sol



→ Points-clés:

- Pieds plus larges que les épaules
- Mains hautes et vers l'arrière
- Mains ensemble sur le bâton

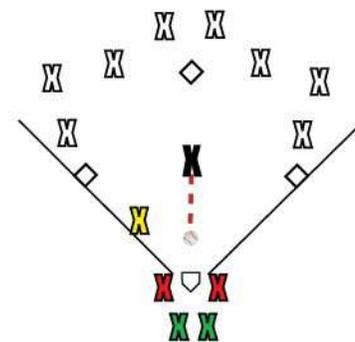
Exercice "Pratique avec balles wiffles" (16)

Description: Avec un entraîneur placé debout devant le joueur à 20 pieds de distance, celui-ci lance la balle par en-dessous en demandant au frappeur de tout simplement frapper la balle.

Équipement: Bâtons et balles

On place généralement les joueurs de la façon suivante:

- - 2 joueurs à la frappe
- 2 joueurs comme receveurs (derrière les frappeurs)
- 1 joueur remettant les balles à l'entraîneur
- les autres joueurs en défensive (ils récupèrent les balles)

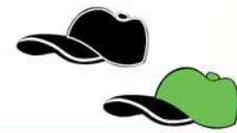


- Les joueurs font la rotation (en paires) de la défensive, aux receveurs, à la frappe pour revenir en défensive.
- Après que l'entraîneur ait lancé la balle à l'un des frappeurs, il ou elle lance immédiatement au prochain frappeur.

Les joueurs font la rotation lorsque chaque groupe obtient 10-15 élan de qualité.

→ Conseils et progression:

- L'entraîneur ou le lanceur devrait se concentrer sur de bons lancers aux frappeurs.
- Même si un écran protecteur n'est pas obligatoire, il est important pour l'entraîneur d'essayer de se tourner pour éviter les balles une fois lancées.



COURSE

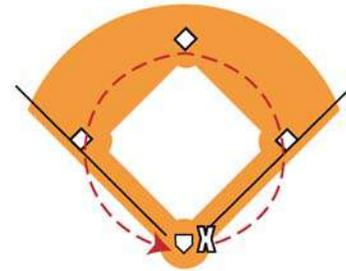
Exercice "La course à relais" (21)

Description: Tous les joueurs sont au marbre. À tour de rôle (lorsque le joueur en face de soi est rendu au 1er but), les joueurs effectuent le tour des buts. Entre chaque but, il y a une petite épreuve à surmonter.

Équipement: minimum de 4 buts

 **Exemples d'épreuves:**

- A Course à reculons, rejoindre
- B Contourner des cônes
- C Effectuer une ou des roulades
- D Sauter entre des bâtons
- E Passer sous un bâton qui est sur deux cônes
- F Saute-mouton
- G Pas chassés ou tout autre éducatif de course
- H Tee-Ball
- I Récupère une balle, lance à son coach qui la lui relance
- J Etc... (selon votre imagination)



 **Points-clés:**

- Vous pouvez incorporer plusieurs habiletés.
SOYEZ IMAGINATIFS !!!!!

EXEMPLE:



Exercice "Je te tiens"

Description: 2-4 groupes de joueurs (au marbre et 2e but ou un groupe à chaque but), dépendant du nombre de joueurs. Placer les buts en forme de lo-sange à 20-30' de distance.

Au signal "GO", un joueur de chaque groupe commence à courir autour des buts. L'objectif est de rattraper la personne devant vous.

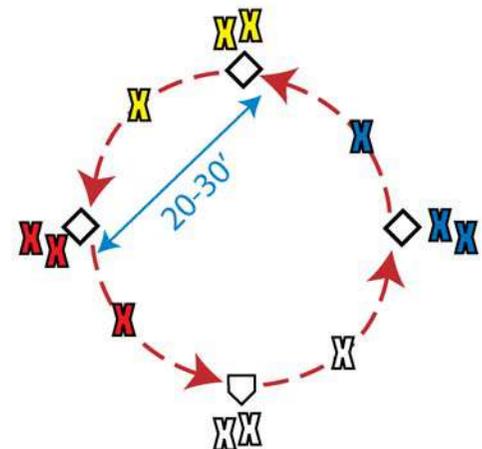
Marquer un point lorsque vous dépassez un joueur.

Faire durer le jeu pour une période déterminée de 15-30 secondes.

Équipement: minimum de 4 buts

Variantes et progression:

- A Mettre des groupes de parents et les jeunes tentent de les rattraper
- B Course à reculons



 **Points-clés:**

- Les joueurs doivent **EN TOUT TEMPS** toucher chaque but.



PARTIE ET GÉNÉRAL

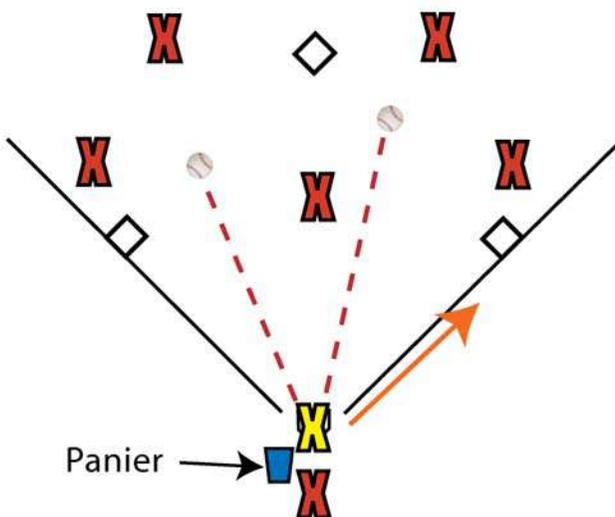
Exercice "Balle-panier" (28)

Habiletés: Lancer, attraper, course sur les buts, coopération, travail d'équipe.

Équipement: 2 balles, 4 buts, casque, panier

Organisation: 2 équipes de 6 (une à l'offensive, une à la défensive). L'équipe défensive a un receveur au marbre et les autres joueurs à des positions appropriées. L'équipe offensive a 1 joueur qui lance à partir du marbre et les autres qui attendent leur tour d'une distance sécuritaire.

Activité: Le frappeur offensif lance deux balles, à un certain moment, ra-pidement l'une après l'autre. Il court ensuite autour des buts en essayant de se rendre au marbre avant que l'équipe défensive place les deux balles dans le panier.



Si la balle est attrapée, le frappeur est retiré.

Les joueurs défensifs ne peuvent pas courir avec la balle. Elle doit être lancée au marbre. Relayer la balle si nécessaire.

Rappeler aux joueurs de s'assurer que le receveur regarde. Un adulte pourra être appelé à aider au marbre.

Variantes et progression:

A Le joueur-frappeur lance 2 balles

B Le joueur-frappeur frappe 2 balles



PRATIQUE #7

CASQUETTES NOIRE ET VERTE

Équipement requis: *Incrediballs, bâtons divers (baseball, plastique, hockey coupés, petits, gros), balles diverses (baseball, trouées, tennis, softball, mousse, ballons), tee-ball, balles de baseball, buts (minimum de 4), casques, cerceaux (2-3), cônes (4 à 6), volants de badminton, raquettes de tennis.*

ÉCHAUFFEMENT

Running drills:



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



Variantes et progression:

- A) Marche militaire
- I) Course par en arrière
- E) Sprint football

Échauffement:

Description: Échauffement à l'aide de divers exercices permettant d'activer le corps et le préparer à l'entraînement.

Lancer et attraper:

Exercice "La roue" (2)

Description: 2 x 2 ou avec un parent, les joueurs se lancent la balle en utilisant la bonne action de bras

Équipement: 1 "Incrediball" par joueur

Variantes et progression:



Bonne action du bras



C

Les joueurs sont à genoux, ils lancent la balle à leur partenaire

F

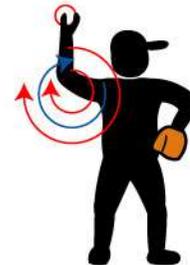
Faire 3 cercles du bras avant de lancer:

- petit cercle
- moyen cercle
- grand cercle



G

Ajouter un pas avec le pied du gant (pas de géant), juste avant de lancer



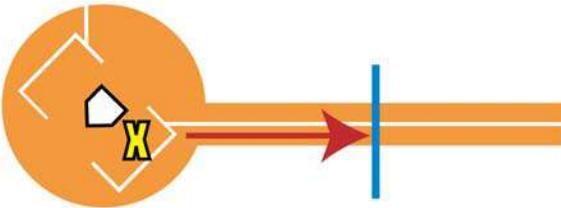


COURSE

Exercice "La Gazelle"

Description: Le joueur prend un élan avec le bâton. Il sort de la boîte avec le bon pied. Il prend quelques pas rapides en direction du 1er but en arrêtant au quart de la distance.

Équipement: - Minimum de 2 buts
- Minimum de 1 bâton et 1 balle



Variantes et progression:

- A** Simuler un élan avec un bâton de plastique ou d'aluminium.
- B** Frapper un volant de badminton.

Points-clés:

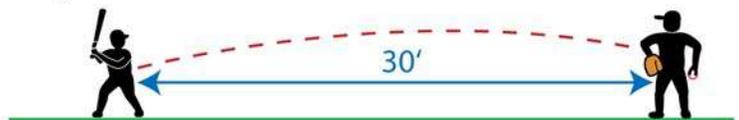
- Position de base réelle au bâton et élan complet.
- Ne pas regarder l'objet.
- Ne pas lancer le bâton.
- Sortir le pied droit pour le droitier et le pied gauche pour le gaucher.

BÂTON

Exercice "Pratique avec raquette de tennis"

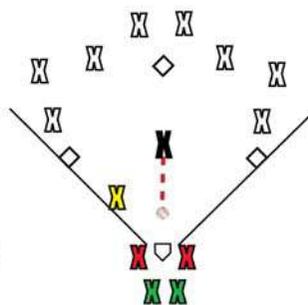
Description: Avec un entraîneur placé à 30 pieds en face du joueur, lancer la balle en position debout, et demander au joueur de frapper la balle avec une raquette de tennis.

Équipement: Raquettes de tennis et balles de tennis



On place généralement les joueurs de la façon suivante:

- ➔ - 2 joueurs à la frappe
- 2 joueurs comme receveurs (derrière les frappeurs)
- 1 joueur remettant les balles à l'entraîneur
- les autres joueurs en défensive (ils récupèrent les balles)



- Les joueurs font la rotation (en paires) de la défensive, aux receveurs, à la frappe pour revenir en défensive.
- Après que l'entraîneur ait lancé la balle à l'un des frappeurs, il ou elle lance immédiatement au prochain frappeur.

Les joueurs font la rotation lorsque chaque groupe obtient 10-15 élans de qualité.

Conseils et progression:

- L'entraîneur ou le lanceur se concentre à bien lancer la balle. Placer le joueur qui remet les balles au lanceur directement derrière l'entraîneur afin d'éviter d'être frappé par une flèche.
- Même si un écran protecteur n'est pas obligatoire, il est important pour l'entraîneur d'essayer de se tourner pour éviter les balles une fois lancées.
- Si une partie a des frappeurs gauchers et droitiers, assurez-vous qu'ils soient placés à une bonne distance pour éviter les blessures.



ATTRAPER

Exercice "Big foot"

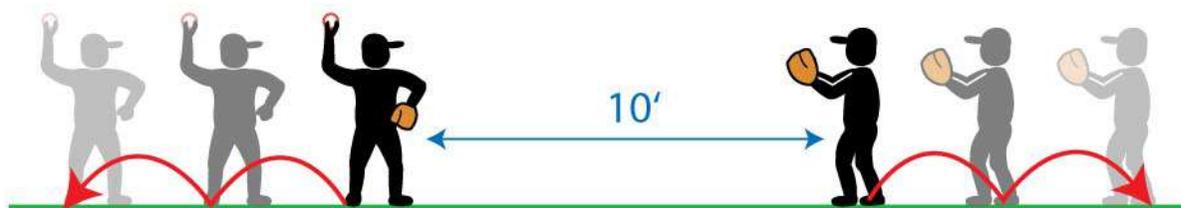
Description: Les joueurs commencent sur une ligne, face à face, à environ 10 pieds de distance entre eux. 1 adulte par paire. Les joueurs se lancent la balle (ou l'adulte lance la balle si le niveau d'habiletés est faible, afin de favoriser les lan-cers précis). À chaque fois qu'un attrapé est fait, un pas de géant vers l'arrière est fait.

La paire qui se rend le plus loin, en étant toujours capable d'attraper la balle, gagne le prix BIG FOOT.

Équipement: 1 balle pour 2 joueurs

Variantes et progression:

Utiliser différents types de balles (tennis, incroyable, baseball, trouées)



LANCER

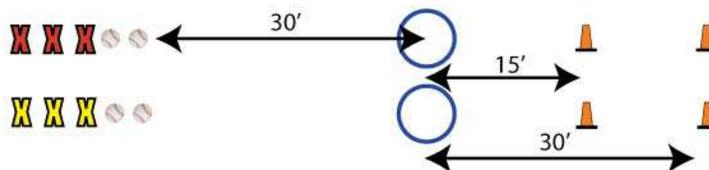
Exercice "Le lancer à relais" (18)

Description: Séparer les joueurs en 2 ou 3 groupes (dépendant du nombre de joueurs). Chaque équipe se met en file. On installe le cerceau rempli de toutes sortes de balles à 30 pieds du cerceau.

Au signal, le joueur se dirige au cerceau et de cet endroit, tente de lancer une balle sur chaque cône respectif. Total de 2 lancers par joueur. Ensuite, le joueur revient rapidement à son point de départ et donne le relais à son coéquipier.

Équipement:

- Plusieurs balles de toutes sortes (minimum 2 par joueur).
- 2 cônes par équipe, donc entre 4 et 6 cônes.
- 2 ou 3 cerceaux (on pourrait utiliser une caisse de lait pour mettre les balles).



Variantes et progression: Varier les distances en fonction de l'habileté des joueurs (plus près ou plus loin).

A Si le joueur touche le 1er cône, il obtient 1 point.
Si le joueur touche le 2e cône, il obtient 3 points.
La première équipe qui finit obtient 2 points.

B On peut ajouter des roulades... entre la ligne et le cercle (soyez créatifs!).

C Laisser tomber les cerceaux et les cônes. Les 2 équipes forment une ligne chacune. On lance à son partenaire. La première équipe à faire l'aller-retour se mérite un point.



PARTIE ET GÉNÉRAL

Exercice "Retiré" (27)

Objectif: Enseigner et expliquer aux joueurs comment effectuer un retrait.

Description: Jouer une partie et demander aux joueurs de toucher les coureurs pour effectuer un retrait.

Variantes et progression:

Faire quelques équipes et jouer des mini-parties en utilisant seulement un but. Faire la rotation des équipes pour changer les adversaires.



Points-clés:

- Toucher au coureur avec la balle avant qu'il ne touche au but.



PRATIQUE #8

CASQUETTES NOIRE ET VERTE

Équipement requis: *Incrediballs, bâtons divers (baseball, plastique, hockey coupés, petits, gros), balles diverses (baseball, trouées, tennis, softball, mousse, ballons), tee-ball, balles de baseball, buts (minimum de 4), casques, cônes, cerceaux (4).*

ÉCHAUFFEMENT

Running drills:

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



Variantes et progression:

- C) Pas chassés
- D) Pas croisés avant-arrière
- I) Course par en arrière
- E) Sprint football

Échauffement:

Description: Échauffement à l'aide de divers exercices permettant d'activer le corps et le préparer à l'entraînement.

Lancer et attraper:

Exercice "La roue" (2)

Description: 2 x 2 ou avec un parent, les joueurs se lancent la balle en utilisant la bonne action de bras

Équipement: 1 "Incrediball" par joueur

Variantes et progression:



Bonne action du bras



D Les joueurs ont un genou au sol (genou du bras lanceur), ils lancent la balle à leur partenaire

E Les joueurs exécutent les mouvements par commandements:

1) en bas



2) en arrière



3) en haut



G Ajouter un pas avec le pied du gant (pas de géant), juste avant de lancer

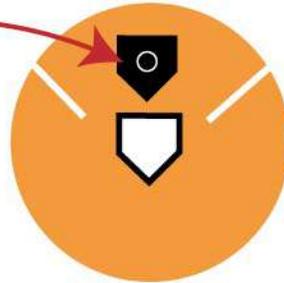


FRAPPER - ATTRAPER

Exercice "500" (14)



Tee-ball



Habilités: Frapper, attraper et lancer.

Équipement: 2 bâtons, 4 balles

Organisation: 2 groupes de 6 joueurs avec leur propre aire de jeu. 1 frappeur, avec les 5 autres joueurs sur le terrain. L'autre groupe fait la même chose.

Activité:

- frappeur frappe d'un tee ou d'un adulte lanceur
- chaque frappeur obtient 10 élans ou frappes
- le joueur défensif peut obtenir des points en attrapant la balle

100 points

pour un ballon attrapé

50 points

pour une balle avec 1 bond

25 points

pour un roulant

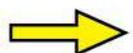


COURSE

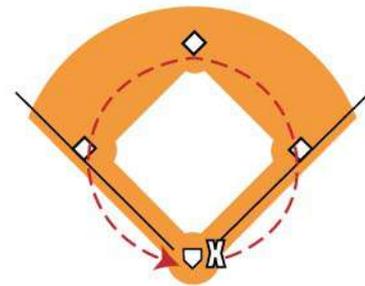
Exercice "La course à relais" (21)

Description: Tous les joueurs sont au marbre. À tour de rôle (lorsque le joueur en face de soi est rendu au 1er but), les joueurs effectuent le tour des buts. Entre chaque but, il y a une petite épreuve à surmonter.

Équipement: minimum de 4 buts

 **Exemples d'épreuves:**

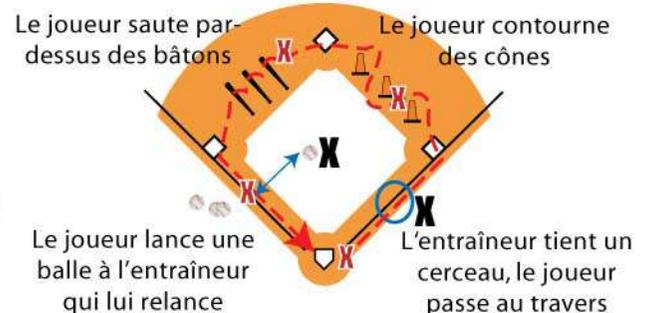
- A Course à reculons, rejoindre
- B Contourner des cônes
- C Effectuer une ou des roulades
- D Sauter entre des bâtons
- E Passer sous un bâton qui est sur deux cônes
- F Saute-mouton
- G Pas chassés ou tout autre éducatif de course
- H Tee-Ball
- I Récupère une balle, lance à son coach qui la lui relance
- J Etc... (selon votre imagination)



 **Points-clés:**

- Vous pouvez incorporer plusieurs habiletés.
SOYEZ IMAGINATIFS !!!!!

EXEMPLE:



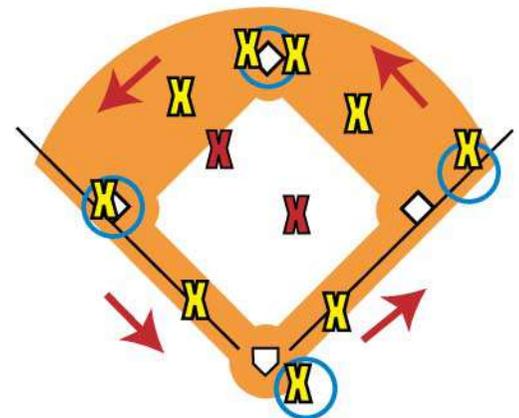
Exercice "La Tag Baseball"

Description: Placer des cerceaux derrière le 1er but et le marbre. Placer des cerceaux sur le 2e et 3e but. Un ou des joueurs ont la tag. Les joueurs doivent se rendre au but suivant en suivant les sentiers des buts. Le joueur avec la tag doit partir du monticule pour aller toucher au joueur.

Équipement: minimum de 4 buts et 4 cerceaux

Variantes et progression:

- A** Demander aux parents de participer.
- B** Permettre au joueur de courir partout dans le champ intérieur et de se diriger vers un but pour la protection contre la tag.
- C** On ajoute des balles au monticule. Le joueur doit aller chercher une balle et revenir à son but sans se faire toucher.



 **Points-clés:**

- Possibilité de dépasser au 1er but et au marbre
- Attention aux empilades



PARTIE ET GÉNÉRAL

Exercice "Retiré" (27)

Objectif: Enseigner et expliquer aux joueurs comment effectuer un retrait.

Description: Jouer une partie et demander aux joueurs de toucher les coureurs pour effectuer un retrait.

Variantes et progression:

Faire quelques équipes et jouer des mini-parties en utilisant seulement un but. Faire la rotation des équipes pour changer les adversaires.



Points-clés:

- Toucher au coureur avec la balle avant qu'il ne touche au but.



PRATIQUE #9

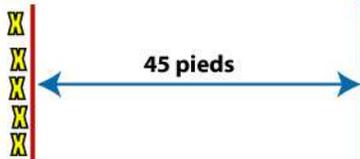
CASQUETTES NOIRE ET VERTE

Équipement requis: *Incrediballs, bâtons divers (baseball, plastique, hockey coupés, petits, gros), balles diverses (baseball, trouées, tennis, softball, mousse, ballons), tee-ball, balles de baseball, buts (minimum de 4), casques.*

ÉCHAUFFEMENT

Running drills:

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



Variantes et progression:

- C) Pas chassés
- D) Pas croisés avant-arrière
- E) Sprint football
- H) Course avec départ baseball

Échauffement:

Description: Échauffement à l'aide de divers exercices permettant d'activer le corps et le préparer à l'entraînement.

Lancer et attraper:

Exercice "La roue" (2)

Description: 2 x 2 ou avec un parent, les joueurs se lancent la balle en utilisant la bonne action de bras

Équipement: 1 "Incrediball" par joueur

Variantes et progression:



Bonne action du bras



B Les joueurs sont assis en indien, ils lancent la balle à leur partenaire

E Les joueurs exécutent les mouvements par commandements:

1) en bas



2) en arrière



3) en haut



G Ajouter un pas avec le pied du gant (pas de géant), juste avant de lancer



BÂTON

Exercice "Le Tee-Ball" (18)

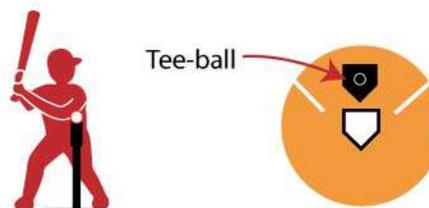
Description: Avec un partenaire ou un entraîneur placé à côté du joueur, demander au joueur de frapper la balle sur un tee. Assurez-vous de placer le tee-ball devant le marbre et NON directement sur le marbre. Les autres joueurs récupèrent les balles.

Équipement: Tee-ball, balles

Variantes et progression:

C Tee-Ball pour frapper à l'intérieur (joueur de côté)

E 3 élan et frappe



➔ **Points-clés:**

- Pieds plus larges que les épaules
- Mains hautes et vers l'arrière
- Mains ensemble sur le bâton

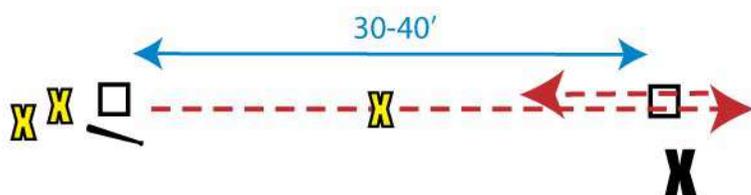
COURSE

Exercice "Tapes là-dedans"

Description: Placer les buts à une distance de 30-40 pieds des joueurs. 4 groupes de 3 joueurs. Donner un "high 5", retourner pour toucher au but, donner le signal au prochain joueur afin qu'il puisse partir à son tour.

Les joueurs, à tour de rôle, prennent un élan imaginaire, laissent tomber le bâton, courent le plus vite possible, passent le but, donnent un "high 5" à l'entraîneur et retournent au but comme s'ils voulaient courir vers le 2e but.

Équipement: minimum de 4 buts



Variantes et progression:

- A** Simuler un élan avec un bâton de plastique ou d'aluminium.
- B** Frapper un volant de badminton.
- C** Frapper une balle trouée lancée en "toss"
- D** Frapper un objet et courir jusqu'au 1er but.

➔ **Points-clés:**

- S'assurer que les joueurs courent à pleine vitesse à travers le but en ralentissant seulement après avoir touché le but.



PRATIQUE #10

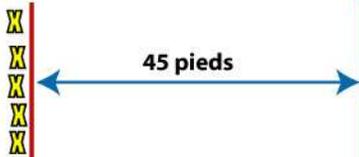
CASQUETTES NOIRE ET VERTE

Équipement requis: *Incrediballs, bâtons divers (baseball, plastique, hockey coupés, petits, gros), balles diverses (baseball, trouées, tennis, softball, mousse, ballons), tee-ball, balles de baseball, buts (minimum de 4), casques.*

ÉCHAUFFEMENT

Running drills:

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



Variantes et progression:

- H) Course avec départ baseball
- I) Course par en arrière
- E) Sprint football

Échauffement:

Description: Échauffement à l'aide de divers exercices permettant d'activer le corps et le préparer à l'entraînement.

Lancer et attraper:

Exercice "La roue" (2)

Description: 2 x 2 ou avec un parent, les joueurs se lancent la balle en utilisant la bonne action de bras

Équipement: 1 "Incrediball" par joueur

Variantes et progression:



Bonne action du bras



C

Les joueurs sont à genoux, ils lancent la balle à leur partenaire

E

Les joueurs exécutent les mouvements par commandements:

1) en bas



2) en arrière

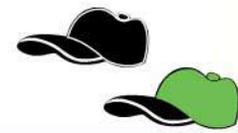


3) en haut



G

Ajouter un pas avec le pied du gant (pas de géant), juste avant de lancer

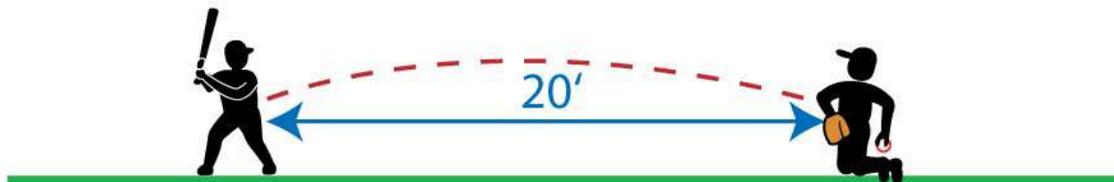


BÂTON

Exercice "Pratique avec lanceur"

Description: Avec un entraîneur placé à 20 pieds en face du joueur, lancer la balle en ayant les deux genoux à terre, et demander au joueur de frapper la balle.

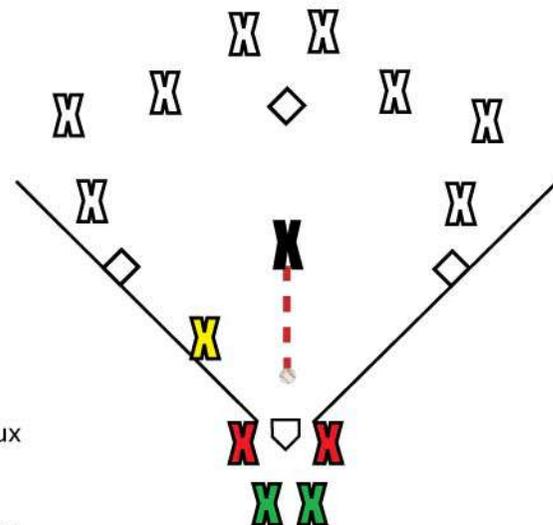
Équipement: Bâtons et balles



On place généralement les joueurs de la façon suivante:



- 2 joueurs à la frappe
- 2 joueurs comme receveurs (derrière les frappeurs)
- 1 joueur remettant les balles à l'entraîneur
- les autres joueurs en défensive (ils récupèrent les balles)



- Les joueurs font la rotation (en paires) de la défensive, aux receveurs, à la frappe pour revenir en défensive.

- Après que l'entraîneur ait lancé la balle à l'un des frappeurs, il ou elle lance immédiatement au prochain frappeur.

Les joueurs font la rotation lorsque chaque groupe obtient 10-15 élan de qualité.



Points-clés:

- Pieds plus larges que les épaules
- Mains hautes et vers l'arrière
- Mains ensemble sur le bâton

Variantes et progression:

- C** Bâtons de baseball, balles trouées
- D** Bâtons de baseball, balles de tennis
- F** Bâtons de hockey coupés, balles trouées