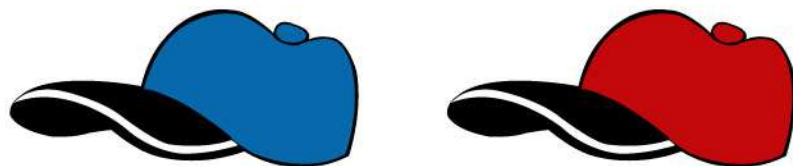


PROGRAMME

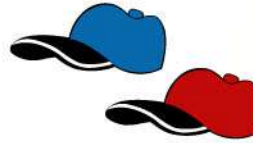


PLANS DES PRATIQUES



Casquettes bleue et rouge





PRATIQUE #1

CASQUETTES BLEUE ET ROUGE

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
- 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:



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



Bonne prise de balle

Lancer et attraper:

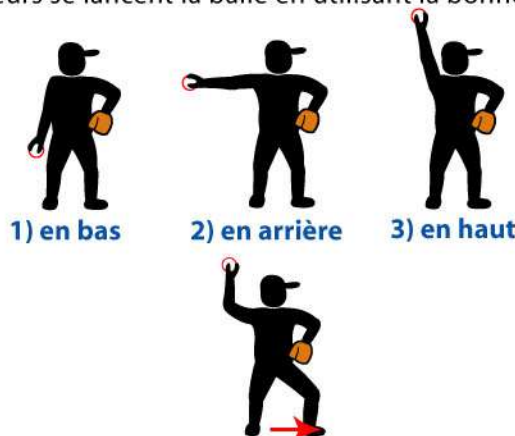
Exercice "La roue" (2)

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:

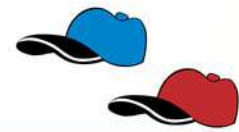
E Les joueurs exécutent les mouvements par commandements:



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



Bonne action du bras



BÂTON

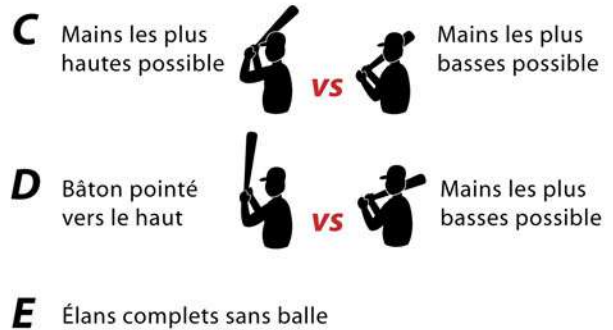
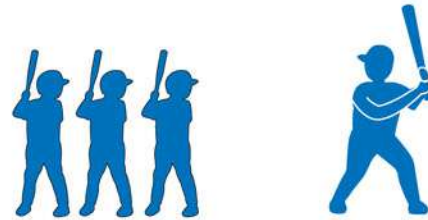
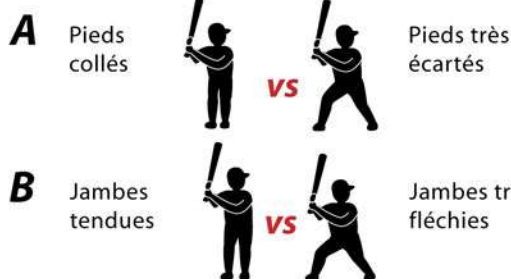
Exercice "Entre les deux" (13)

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:



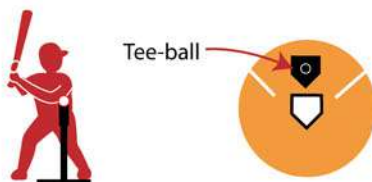
➔ **Points-clés:**

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

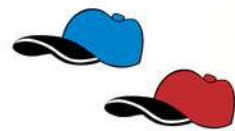


Variantes et progression:

- A** Toss 45 degrés régulier

➔ **Points-clés:**

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



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:

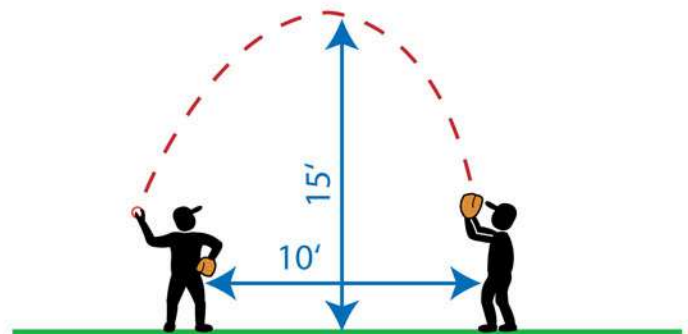
- 1) S'ils peuvent attraper une balle lancée plus haut
- 2) Combien d'attrapés de suite ils peuvent faire

Équipement: 1 balle et un gant pour chaque joueur

Organisation: 1 adulte pour chaque 2 joueurs

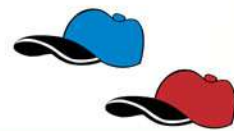
Variantes et progression:

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



Points-clés:

- Mettre les mains ensemble un peu en avant du front



COURSE

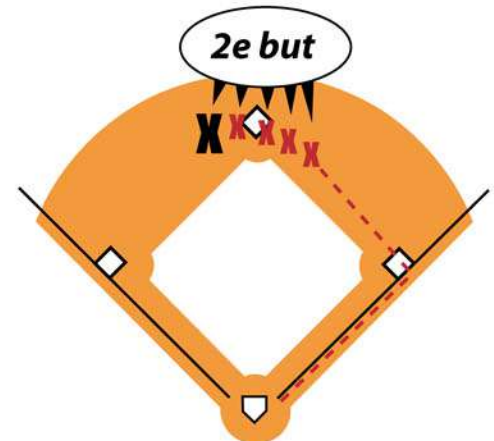
Exercice "Le train" (19)

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

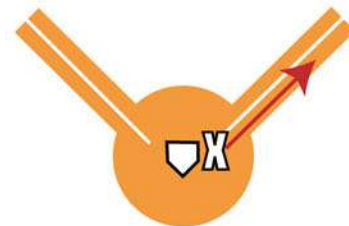
Variantes et progression:

- 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...



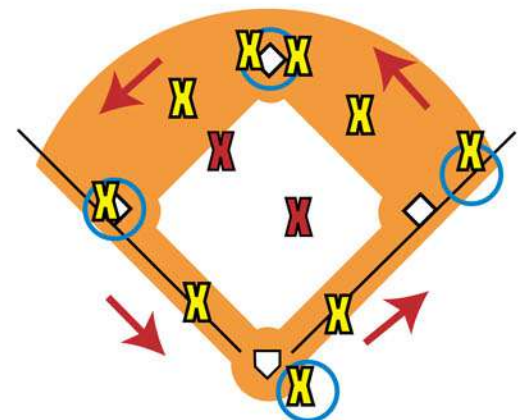
Exercice "La Tag Baseball"

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

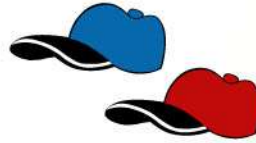
Variantes et progression:

- A** Demander aux parents de participer



➔ Points-clés:

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



PLAN DE PRATIQUE

PRATIQUE #2

CASQUETTES BLEUE ET ROUGE

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 (4 à 6), cerceaux (2 à 3), 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 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

E Les joueurs exécutent les mouvements par commandements:



1) en bas



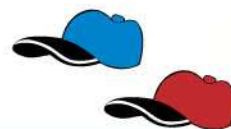
2) en arrière



3) en haut



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



BÂTON

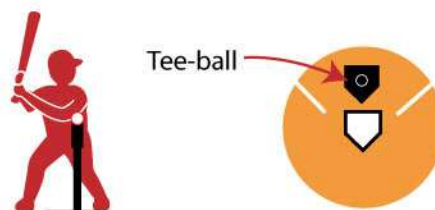
Exercice "Le Tee-Ball" (18)

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:

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.

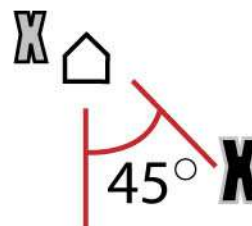
Le partenaire ou entraîneur est à genoux devant et sur le côté du frappeur. Il lance la balle avec un petit arc ou pas du tout devant le frappeur.

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

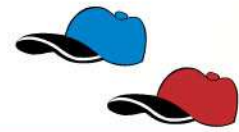
Variantes et progression:

- B** Toss 45 degrés avec balles de couleurs
- C** Toss 45 degrés sans bouger les pieds (aucun pas)
- 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



LANCER

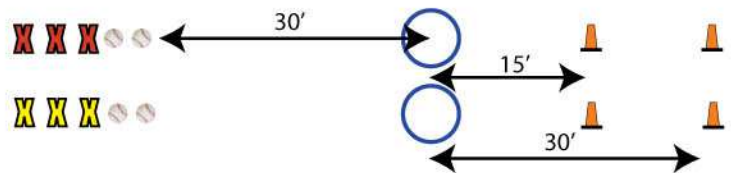
Exercice "Le lancer à relais" (18)

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:

Varié 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

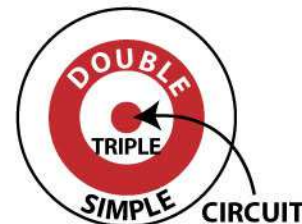
Équipement: cible, balles de baseball

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

Des points sont accordés comme suit:

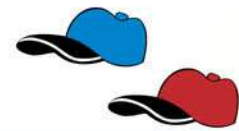
- simple 1 point
- double 2 points
- triple 3 points
- circuit 4 points

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 "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 mousse, balles de tennis, gants de baseball

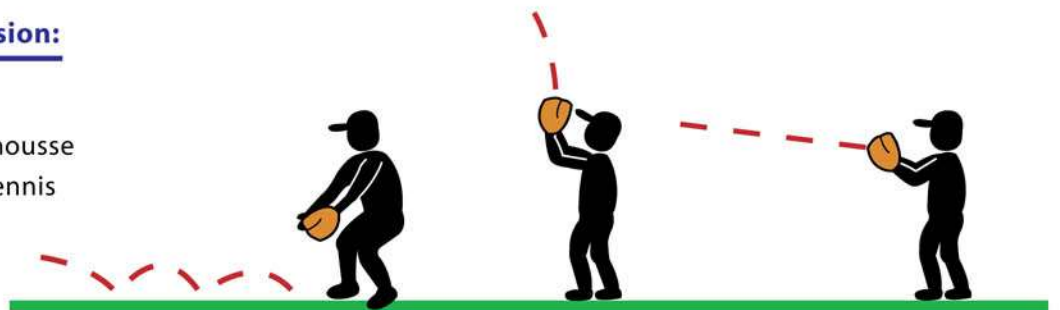
Variantes et progression:

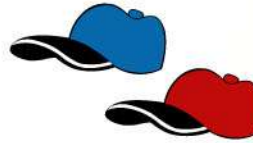
- Utiliser les gants
- Utiliser des balles de mousse
- Utiliser des balles de tennis



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.





PRATIQUE #3

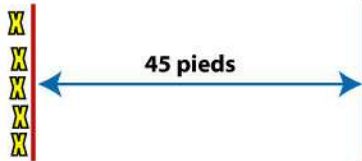
CASQUETTES BLEUE ET ROUGE

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, cônes, matelas.*

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:

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)



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

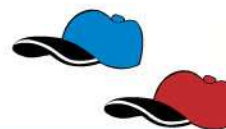
Équipement: 1 "Incrediball" par joueur

Variantes et progression:

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



Bonne action du bras



BÂTON

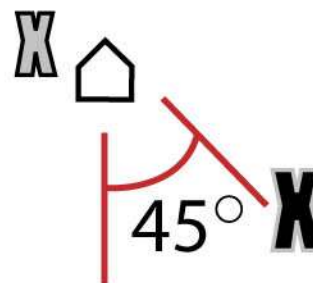
Exercice "Toss léger" (15)

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 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



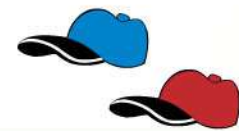
Variantes et progression:

- B** Toss 45 degrés avec balles de couleurs
- C** Toss 45 degrés sans bouger les pieds (aucun pas)
- F** Toss 45 degrés à deux balles



Points-clés:

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



COURSE

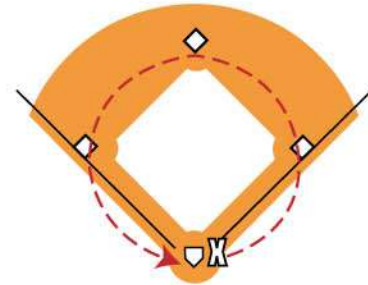
Exercice "La course à relais" (21)

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:**

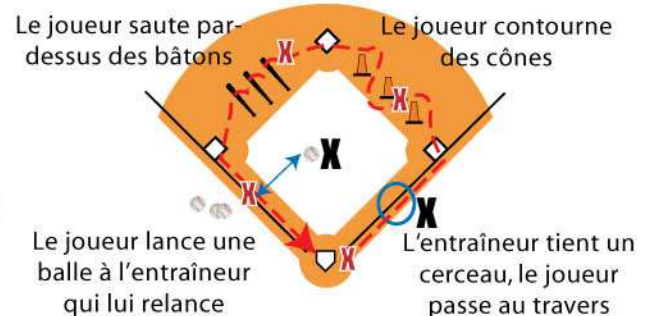
- A Course à reculons, rejoindre
- B Contourner des cônes
- C Effectuer une ou des roulades
- D Sauter entre des bâtons
- E Passer sous un bâton qui est sur deux cônes
- F Saute-mouton
- G Pas chassés ou tout autre éducatif de course
- H Tee-Ball
- I Récupère une balle, lance à son coach qui la lui relance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



 **Points-clés:**

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

EXEMPLE:



Exercice "La glissade" (23)

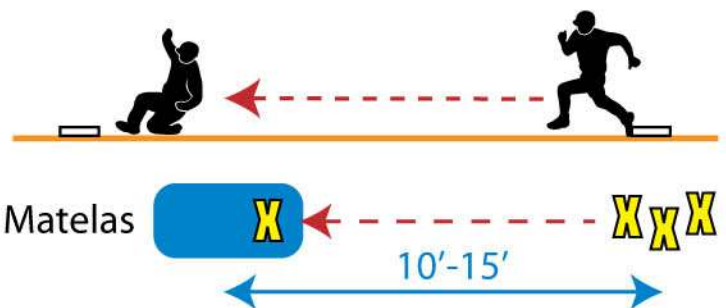
Description: Placer le matelas dans un endroit ouvert et demander aux joueurs de glisser sur le matelas. Demander aux joueurs de se placer en ligne à 10-15 pieds du matelas. Compléter un jeu à la fois et compléter la glissade.

Pour toutes les techniques de glissade, l'entraîneur peut raccourcir la distance de la course d'appel pour ralentir les joueurs et ainsi mettre le focus sur la technique de la glissade pour ensuite augmenter la vitesse de la course d'appel une fois confortable.

Équipement: un matelas

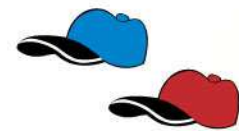
Variantes et progression:

- B** La glissade en 4



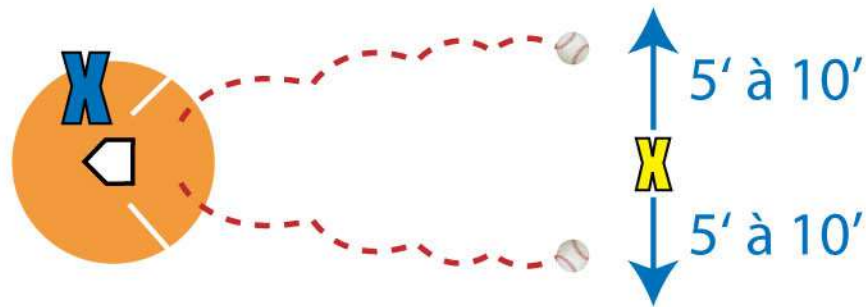
 **Points-clés:**

- Glissade à jambe repliée.
- S'assurer que les joueurs ont les mains dans les airs pour éviter les blessures.
- Rester bas dans l'approche de la glissade afin de réduire l'impact avec le sol.



ATTRAPER

Exercice "Le gardien" (12)



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

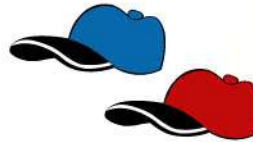
Description: Au signal de l'entraîneur, le joueur simule le geste sans balle

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



PRATIQUE #4

CASQUETTES BLEUE ET ROUGE

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 (2 jeux de 4), casques, équipements de receveur (2), 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

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

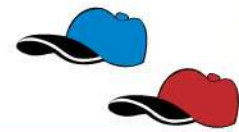
Équipement: 1 "Incrediball" par joueur

Variantes et progression:

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



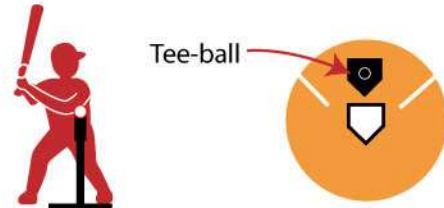
Bonne action du bras



BÂTON

Exercice "Le Tee-Ball" (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:

D Cône derrière le joueur (équilibre)

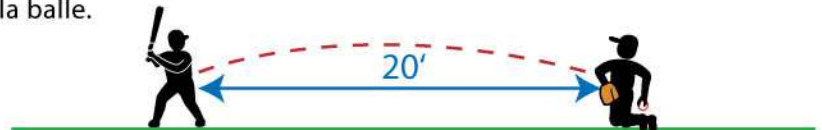
➔ Points-clés:

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

Exercice "Pratique avec lanceur"

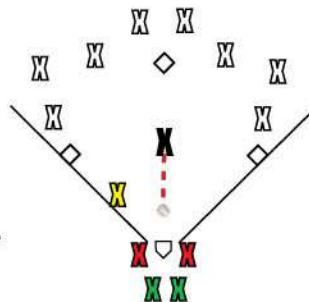
Description: Avec un entraîneur placé à 20 pieds en face du joueur, lancer la balle en ayant les deux genoux à terre, et demander au joueur de frapper la balle.

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:

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

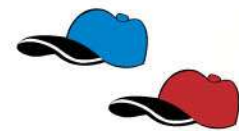
- Les joueurs font la rotation (en paires) de la défensive, aux receveurs, à la frappe pour revenir en défensive.

- 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



ATTRAPER

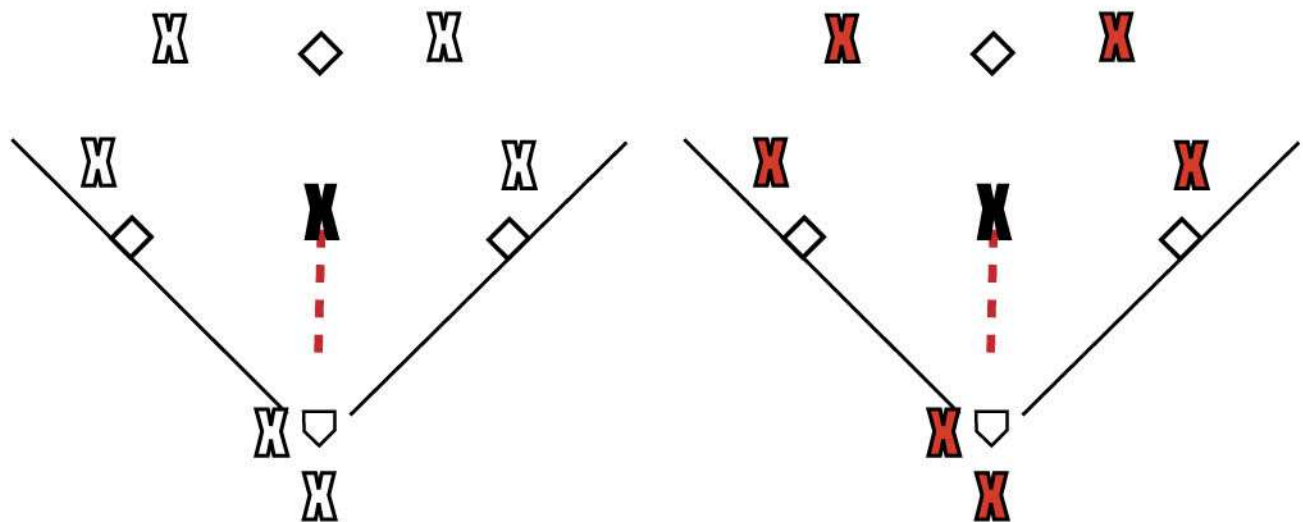
Exercice "Terrain 3" (11)

Habilité: Frapper, attraper le roulant, attraper, lancer

Équipement:

- 2 bâtons
- 2 balles
- 2 équipements de receveur
- 2 casques
- 2 jeux de buts.

Organisation: 2 équipes de 6; 1 frappeur, 1 receveur, les autres sont en défensive. Faire 2 aires de jeu séparés par une distance sécuritaire entre elles. 1 adulte qui lance dans chaque groupe de 6. Placer les buts sur le terrain.

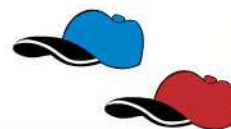


- Un frappeur à la fois frappe la balle lancée par l'adulte, avec un joueur portant l'équipement de receveur.

- Lorsqu'un joueur défensif a récupéré 3 roulants ou a attrapé 1 ballon avec succès, il devient le frappeur.

➡ Les joueurs font la rotation des positions.

➡ Assurez-vous que tous les joueurs ont l'occasion de frapper et d'être receveur.



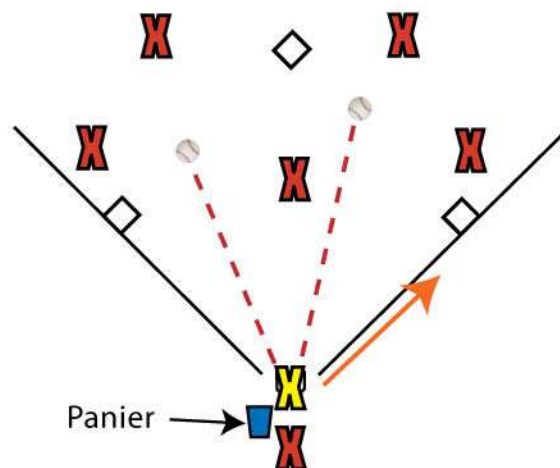
GÉNÉRAL

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.



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

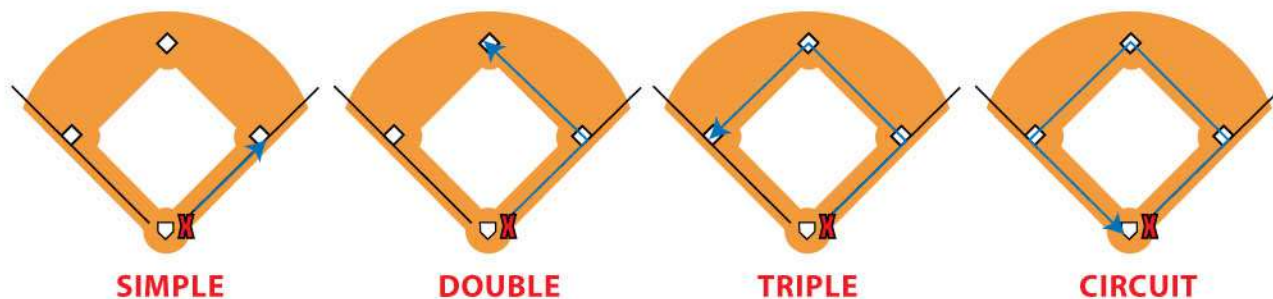
B Le joueur-frappeur frappe 2 balles

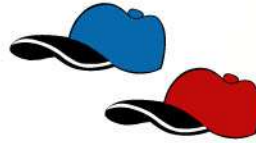
Exercice "Simple/Double/Triple/Circuit" (29)

Un coup sûr qui permet au frappeur de se rendre au 1er but est appelé un **simple**. Si le frappeur peut se rendre au 2e but, c'est un **double**. S'il peut se rendre au 3e but, c'est un **triple**.

Les doubles et les triples sont souvent le résultat d'une balle frappée derrière les voltigeurs, permettant au frappeur d'avancer sur les buts plus facilement.

Parfois, un frappeur fait le tour des buts pour revenir au marbre d'un seul coup. Faire le tour des buts d'un seul coup est le résultat d'un coup de **circuit**.





PRATIQUE #5

CASQUETTES BLEUE ET ROUGE

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 (4 à 6), cerceaux (2 à 3), 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

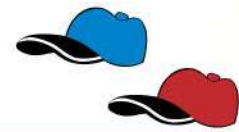


B Les joueurs sont assis en indien, ils lancent la balle à leur partenaire

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 "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.

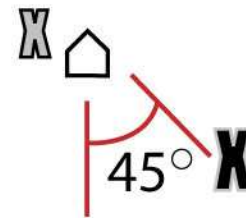
Après 10-15 élans de qualité, vous pouvez effectuer la rotation. Le lanceur doit lancer la balle avec la même constance afin de permettre au frappeur de trouver son rythme.

Équipement: Bâtons et balles divers

Variantes et progression:

C Toss 45 degrés sans bouger les pieds (aucun pas)

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 lanceur"

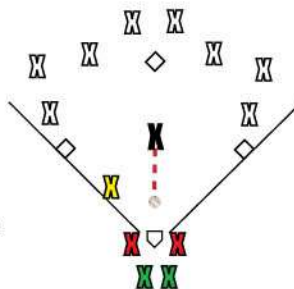
Description: Avec un entraîneur placé à 20 pieds en face du joueur, lancer la balle en ayant les deux genoux à terre, et demander au joueur de frapper la balle.

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:

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

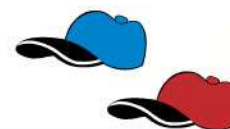
- Les joueurs font la rotation (en paires) de la défensive, aux receveurs, à la frappe pour revenir en défensive.

- 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



LANCER

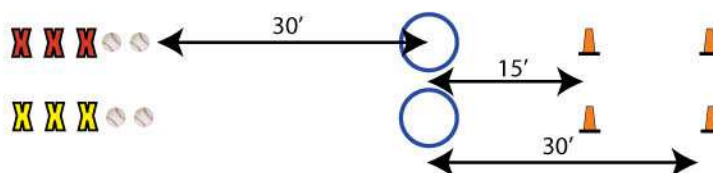
Exercice "Le lancer à relais" (18)

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 "Champion" (6)

Objectif: S'appliquer à lancer et attraper.

Description: Avec un partenaire ou un entraîneur placé devant le joueur à 25 pieds, demander au joueur de lancer la balle.



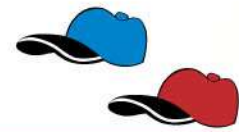
1 adulte pour 2 joueurs ou encore les joueurs en groupe de 2 s'ils sont capables de lancer et d'attraper la balle de façon continue.

Chaque fois qu'une balle est attrapée par les deux joueurs, ils obtiennent une lettre du mot "CHAMPION". Les partenaires peuvent se mesurer aux autres paires afin de déterminer qui formera le mot CHAMPION en premier.

Des lettres peuvent aussi être attribuées pour de bons lancers vers l'adulte.

Variantes et progression: Choisir d'autres mots, comme caillou, éléphant, etc...

Équipement: - 1 balle pour 2 joueurs



PARTIE ET GÉNÉRAL

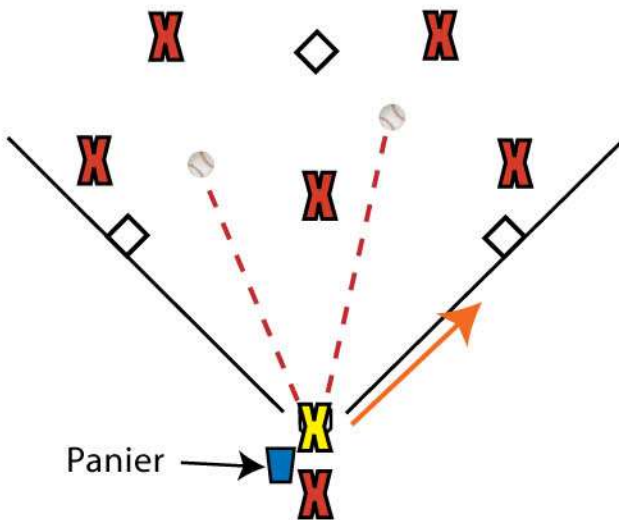
Exercice "Balle-panier" (28)

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, rapidement 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.

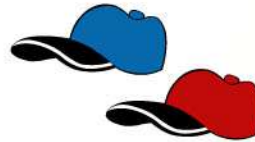
Les joueurs défensifs ne peuvent pas courir avec la balle. Elle doit être lancée au marbre. Relayer la balle si nécessaire.

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 #6

CASQUETTES BLEUE ET ROUGE

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 (2 jeux de 4), casques, volants de badminton, équipements de receveur (2).*

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:

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



Bonne action du bras



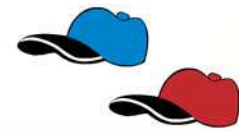
D Les joueurs ont un genou au sol (genou du bras lanceur), ils lancent la balle à leur partenaire

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

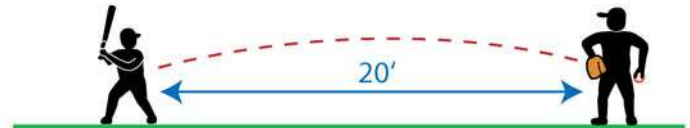


PRATIQUE #6 CASQUETTES BLEUE ET ROUGE

BÂTON

Exercice "Pratique avec balles wiffles"

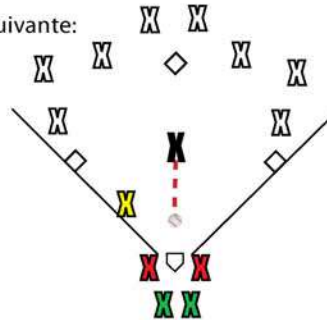
Description: Avec un entraîneur placé debout devant le joueur à 20 pieds de distance, celui-ci lance la balle par en-dessous en demandant au frappeur de tout simplement frapper la balle.



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.

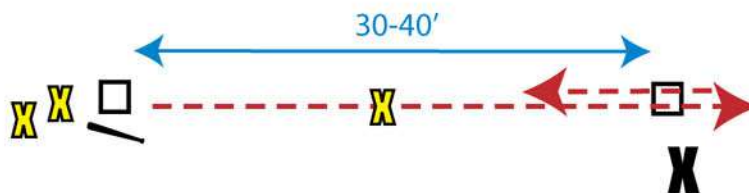
COURSE

Exercice "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

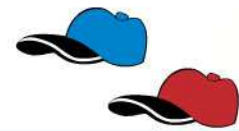


Variantes et progression:

- 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.



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.

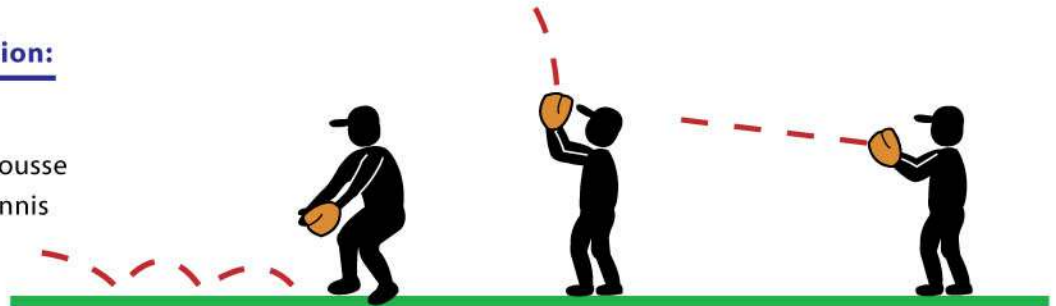
Équipement: Balles de mousse, balles de tennis, gants de baseball

Variantes et progression:

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

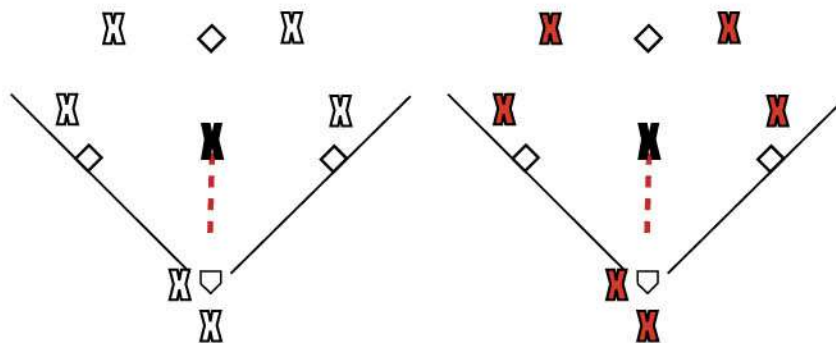


Exercice "Terrain 3" (11)

Habilité: Frapper, attraper le roulant, attraper, lancer

Équipement: bâtons (2), balles (2), équipements de receveur (2), casques (2), jeux de buts (2).

Organisation: 2 équipes de 6; 1 frappeur, 1 receveur, les autres sont en défensive. Faire 2 aires de jeu séparées par une distance sécuritaire entre elles. 1 adulte qui lance dans chaque groupe de 6. Placer les



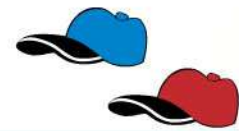
- Un frappeur à la fois frappe la balle lancée par l'adulte, avec un joueur portant l'équipement de receveur.
- Lorsqu'un joueur défensif a récupéré 3 roulants ou a attrapé 1 ballon avec succès, il devient le frappeur.



Les joueurs font la rotation des positions.



Assurez-vous que tous les joueurs ont l'occasion de frapper et d'être receveur.



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:

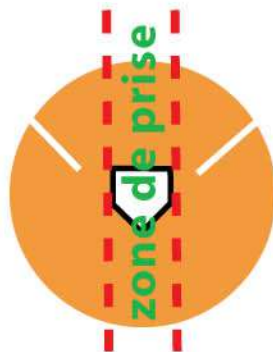
- Toucher au coureur avec la balle avant qu'il ne touche au but.

Exercice "Balle / Prise" (29)

Prise: Une prise est appelée lorsque le frappeur s'élance et rate la balle ou lorsqu'il regarde passer un lancer dans la zone des prises. Une balle frappée dans le territoire des fausses est aussi considérée comme une prise. C'est une fausse balle.

Balle: Une balle, c'est l'opposé d'une prise. C'est un lancer qui n'est pas dans la zone des prises et que le frappeur décide de ne pas frapper

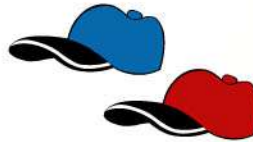
La zone des prises est une zone imaginaire qui est large comme le marbre et qui s'étend en hauteur de la poitrine jusqu'aux genoux du frappeur.



Pour obtenir un retrait au bâton, le lanceur doit lancer 3 prises au frappeur avant qu'il n'obtienne 4 balles.

Cependant, un frappeur ne peut jamais se faire retirer au bâton (se voir accorder une 3e prise) sur une fausse balle.

Si un joueur obtient 4 balles avant d'obtenir 3 prises, il obtient alors un but sur balles et le frappeur peut se diriger vers le 1er but.



PRATIQUE #7

CASQUETTES BLEUE ET ROUGE

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, raquettes de tennis, petits ballons de football (2 ou 3).*

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



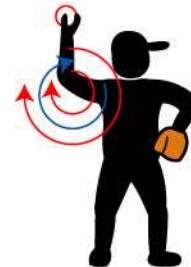
C

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

F

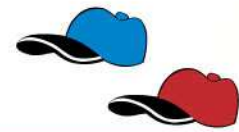
Faire 3 cercles du bras avant de lancer:

- petit cercle
- moyen cercle
- grand cercle



G

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

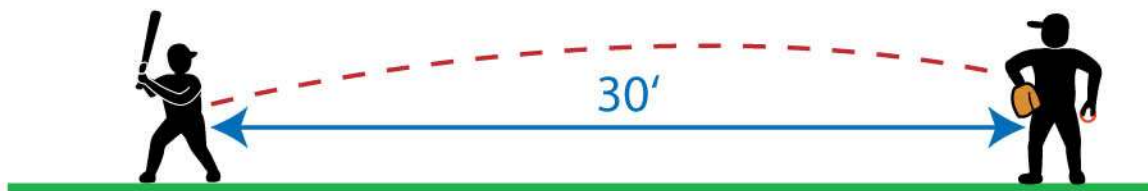


BÂTON

Exercice "Pratique avec raquette de tennis"

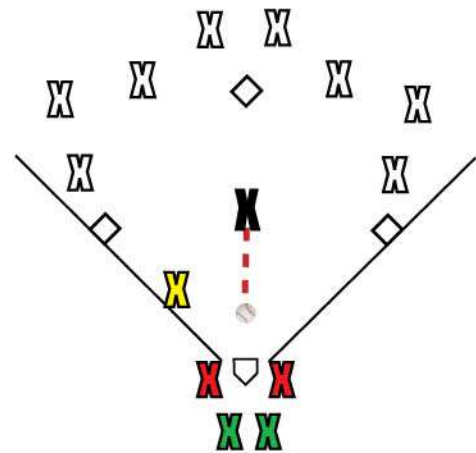
Description: Avec un entraîneur placé à 30 pieds en face du joueur, lancer la balle en position debout, et demander au joueur de frapper la balle avec une raquette de tennis.

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)

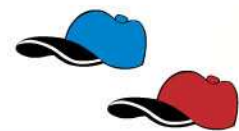


- Les joueurs font la rotation (en paires) de la défensive, aux receveurs, à la frappe pour revenir en défensive.
- Après que l'entraîneur ait lancé la balle à l'un des frappeurs, il ou elle lance immédiatement au prochain frappeur.

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



LANCER

Exercice "La passe football"

Objectif: Prendre conscience de la force et de la précision de son lancer et jumeler l'attrapé.

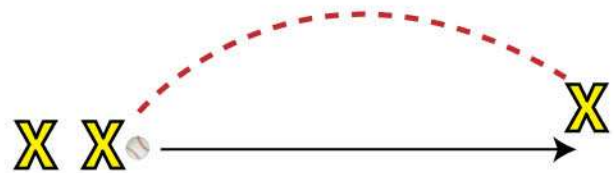
Description: Séparer les joueurs en 2 ou 3 groupes (dépendant du nombre de joueurs). Chaque équipe se met en file. Au signal, le 1er joueur effectue un trajet en banane. Le 2e joueur lui lance une balle (ou autres) qu'il doit attraper. Ensuite, le joueur retourne derrière la ligne et le 2e joueur devient celui qui attrapera le lancer de son coéquipier.

Équipement:

- Plusieurs balles de toutes sortes (minimum 1 par joueur).
- 2 ou 3 petits ballons de football

Variantes et progression:

Varié les distances en fonction de l'habileté des joueurs (plus près ou plus loin) et utiliser plusieurs types de balles. Pourquoi pas utiliser un mini-ballon de football.



- 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.

ATTRAPER

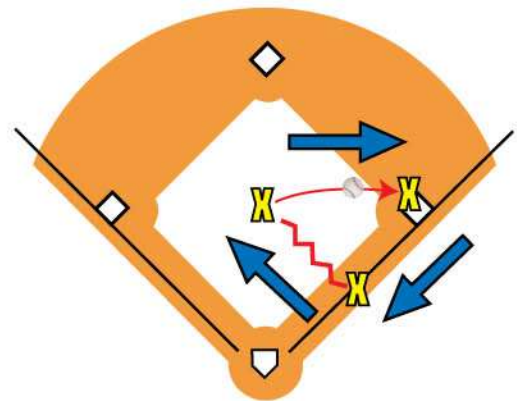
Exercice "Retiré!"

Objectif: Enseigner aux joueurs à attraper un roulant et d'enchaîner avec un lancer précis.

Description: Faire 2 groupes de 3 joueurs. Un joueur situé au monticule, un au premier but et l'autre à mi-chemin entre le marbre et le premier but. L'autre groupe peut utiliser le marbre au lieu du premier but.

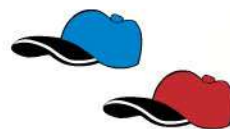
Un joueur, positionné à mi-chemin entre le marbre et le 1er but, roule la balle au joueur sur le monticule qui l'attrape et la lance au joueur de premier but. On effectue ensuite une rotation (principe de "suit ton lancer").

Équipement: Balles diverses



Variantes et progression:

- A** Utiliser différents types de balles
- B** Introduire une compétition entre les 2 groupes sur les balles attrapées
- C** Reculer les jeunes (plus grandes distances)
- D** Placer les jeunes dans l'avant-champ, 2 Man fungo: 6-3, 4-5, et toutes autres situations d'avant-champ.



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.



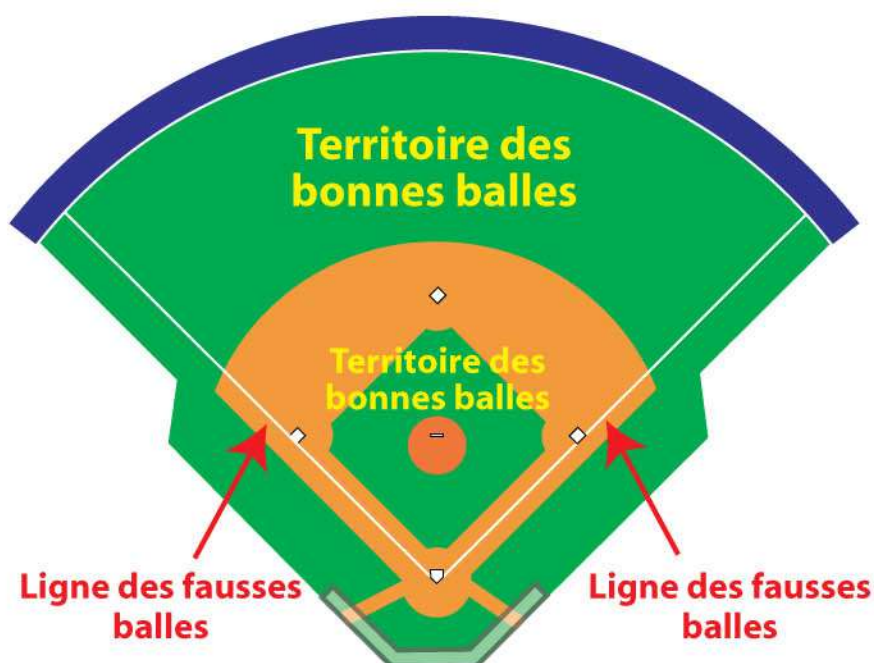
Points-clés:

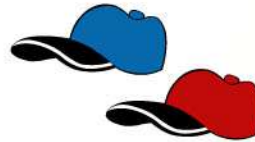
- Toucher au coureur avec la balle avant qu'il ne touche au but.

Exercice "Bonnes balles / Fausse balles" (29)

Le champ intérieur et extérieur forment ce que l'on appelle le territoire des bonnes balles. Les frappeurs tentent de frapper la balle dans cette zone car cela leur permet de courir les buts (et espérer marquer un point pour leur équipe).

Les lignes droites tracées sur le terrain, allant du marbre aux clôtures, sont les lignes des fausses balles. Si la balle est frappée à l'extérieur de ces lignes, c'est une fausse balle. Un frappeur ne peut commencer à courir les buts sur une fausse balle.





PRATIQUE #8

CASQUETTES BLEUE ET ROUGE

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, matelas.*

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



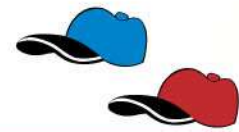
2) en arrière



3) en haut



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



BÂTON - ATTRAPER

Exercice "500" (14)

Habiletés: Frapper, attraper et lancer.

Équipement: 2 bâtons, 4 balles

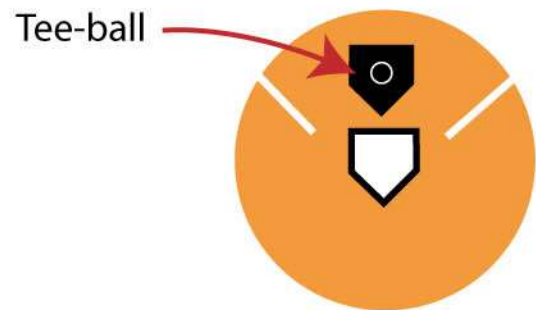
Organisation: 2 groupes de 6 joueurs avec leur propre aire de jeu. 1 frappeur, avec les 5 autres joueurs sur le terrain. L'autre groupe fait la même chose.

Activité:

- frappeur frappe d'un tee ou d'un adulte lanceur
- chaque frappeur obtient 10 élan 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



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.

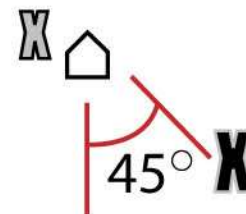
Le partenaire ou entraîneur est à genoux devant et sur le côté du frappeur. Il lance la balle avec un petit arc ou pas du tout devant le frappeur.

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

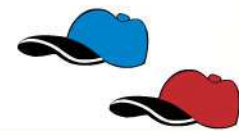
Variantes et progression:

- A** Toss 45 degrés régulier
- B** Toss 45 degrés avec balles de couleurs



Points-clés:

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



COURSE

Exercice "La glissade" (23)

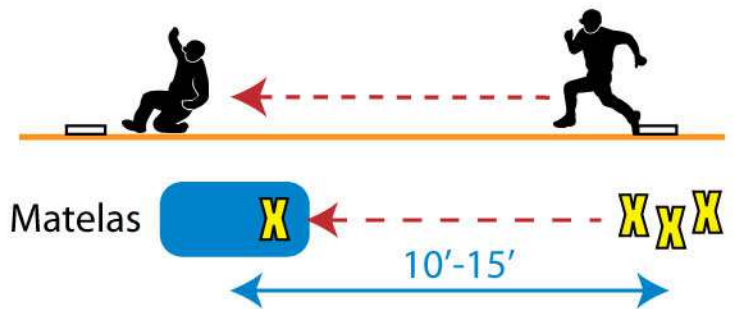
Description: Placer le matelas dans un endroit ouvert et demander aux joueurs de glisser sur le matelas. Demander aux joueurs de se placer en ligne à 10-15 pieds du matelas. Compléter un jeu à la fois et compléter la glissade.

Pour toutes les techniques de glissade, l'entraîneur peut raccourcir la distance de la course d'appel pour ralentir les joueurs et ainsi mettre le focus sur la technique de la glissade pour ensuite augmenter la vitesse de la course d'appel une fois confortable.

Équipement: un matelas

Variantes et progression:

C La glissade football



➔ Points-clés:

- Glissade à jambe repliée.
- S'assurer que les joueurs ont les mains dans les airs pour éviter les blessures.
- Rester bas dans l'approche de la glissade afin de réduire l'impact avec le sol.

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.

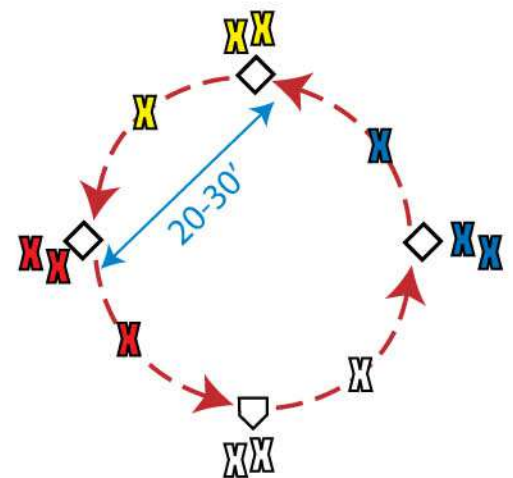
Marquer un point lorsque vous dépassez un joueur.

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

Équipement: minimum de 4 buts

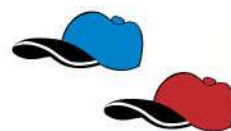
Variantes et progression:

- 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.

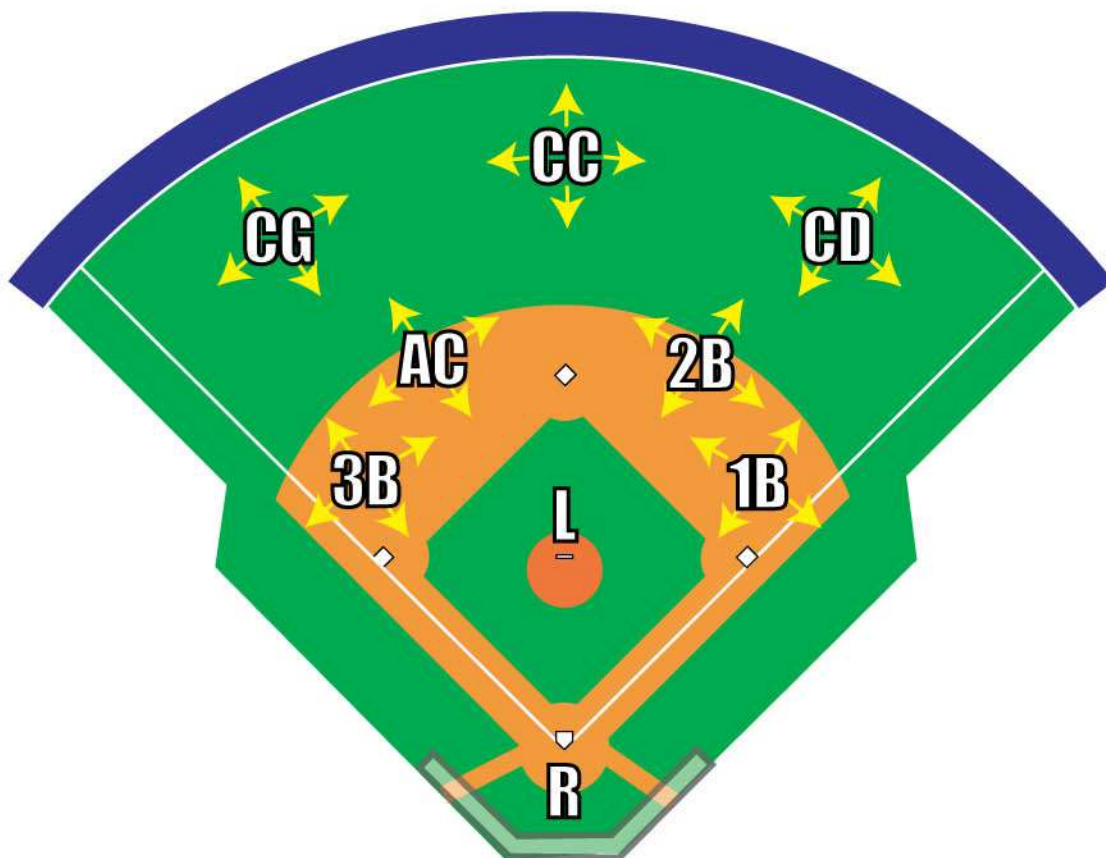


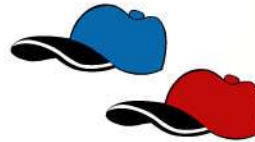
GÉNÉRAL

Exercice "Se placer selon le frappeur"

Le positionnement défensif dépendra du frappeur au marbre. Par exemple, un frappeur gaucher faible permettra aux joueurs du côté gauche de jouer de façon rapprochée. L'opposé est aussi vrai dans le cas d'un faible frappeur droitier.

Les joueurs devront couvrir plus de terrain lorsqu'un frappeur de puissance s'amène au bâton. La défensive devra aussi se déplacer à la gauche ou à la droite selon les tendances du frappeur.





PLAN DE PRATIQUE

PRATIQUE #9

CASQUETTES BLEUE ET ROUGE

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 (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
- 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:

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



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



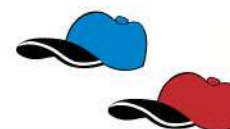
2) en arrière



3) en haut



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



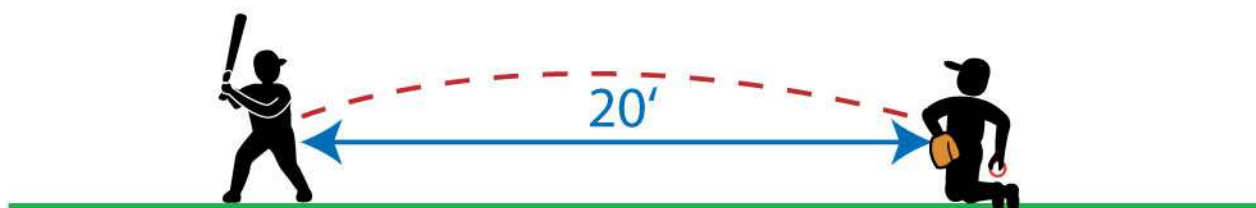
BÂTON

Exercice "Frappeur de précision"

Objectif: Exercice permettant aux joueurs de frapper dans tous les champs.

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.

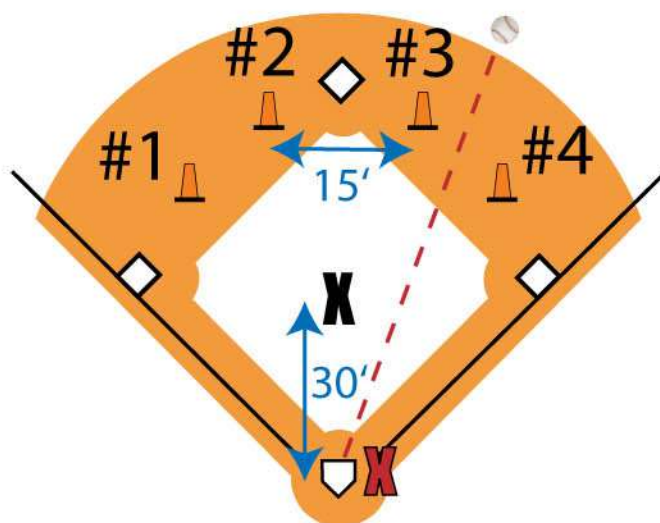
Équipement: Cônes (4), balles de baseball, bâton



Le cône #1 et le cône #2 sont placés à l'arrêt-court à 15 pieds de distance entre eux, tandis que le cône #3 et #4 seront placés entre le 1er et le 2e but à 15 pieds de distance entre eux.

Avec un entraîneur placé devant le joueur à 30 pieds, demander au joueur de frapper la balle. Sur les 5 premières balles lancées, 3 doivent être frappées entre les cônes à l'arrêt-court. Sur les 5 balles suivantes, 3 doivent être frappées entre les cônes du milieu et sur les 5 autres balles, 3 doivent être frappées entre les cônes situés entre le 1er but et le 3e but.

La balle doit se rendre au champ extérieur en ballon ou en roulant.

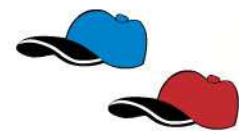


Variantes et progression:

- A** Débuter par un champ à la fois
- B** Instaurer un système de points

➔ **Points-clés:**

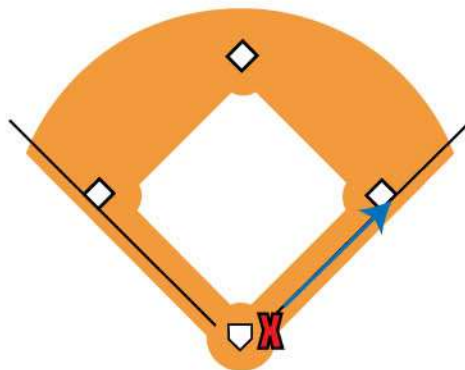
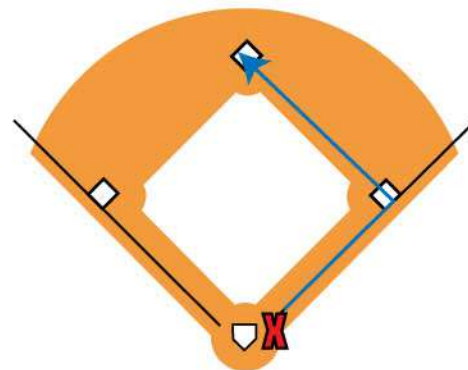
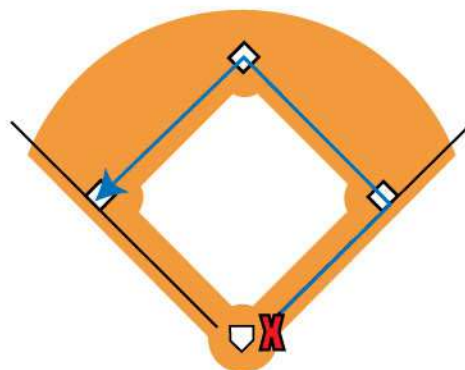
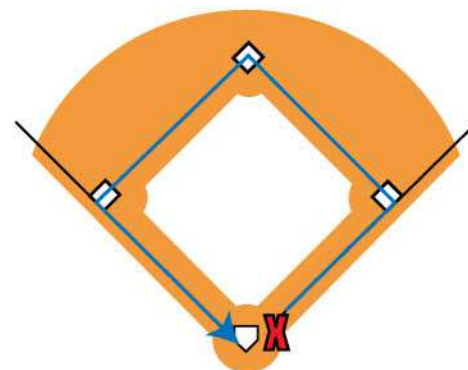
- Pieds plus larges que les épaules
- Mains hautes et vers l'arrière
- Mains ensemble sur le bâton

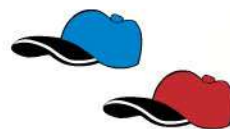

GÉNÉRAL
Exercice "Simple/Double/Triple/Circuit" (29)

Un coup sûr qui permet au frappeur de se rendre au 1er but est appelé un **simple**. Si le frappeur peut se rendre au 2e but, c'est un **double**. S'il peut se rendre au 3e but, c'est un **triple**.

Les doubles et les triples sont souvent le résultat d'une balle frappée derrière les voltigeurs, permettant au frappeur d'avancer sur les buts plus facilement.

Parfois, un frappeur fait le tour des buts pour revenir au marbre d'un seul coup. Faire le tour des buts d'un seul coup est le résultat d'un coup de **circuit**.


SIMPLE

DOUBLE

TRIPLE

CIRCUIT



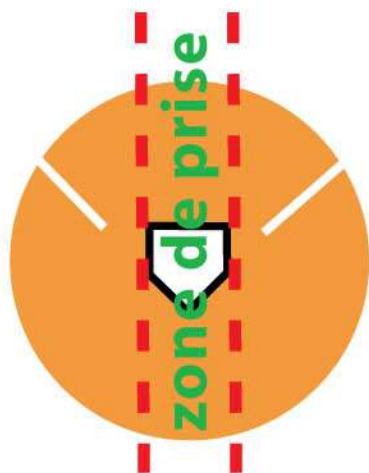
GÉNÉRAL

Exercice "Balle / Prise" (29)

Prise: Une prise est appelée lorsque le frappeur s'élançe et rate la balle ou lorsqu'il regarde passer un lancer dans la zone des prises. Une balle frappée dans le territoire des fausses est aussi considérée comme une prise. C'est une fausse balle.

Balle: Une balle, c'est l'opposé d'une prise. C'est un lancer qui n'est pas dans la zone des prises et que le frappeur décide de ne pas frapper

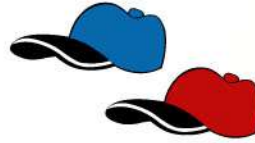
La zone des prises est une zone imaginaire qui est large comme le marbre et qui s'étend en hauteur de la poitrine jusqu'aux genoux du frappeur.



Pour obtenir un retrait au bâton, le lanceur doit lancer 3 prises au frappeur avant qu'il n'obtienne 4 balles.

Cependant, un frappeur ne peut jamais se faire retirer au bâton (se voir accorder une 3e prise) sur une fausse balle.

Si un joueur obtient 4 balles avant d'obtenir 3 prises, il obtient alors un but sur balles et le frappeur peut se diriger vers le 1er but.



PRATIQUE #10

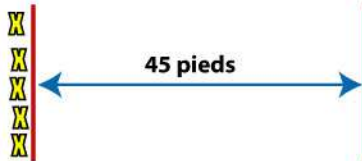
CASQUETTES BLEUE ET ROUGE

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.*

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



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

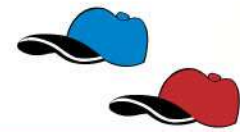


Faire 3 cercles du bras avant de lancer:

- petit cercle
- moyen cercle
- grand cercle



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



BÂTON

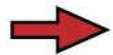
Exercice "Pratique avec lanceur"

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.

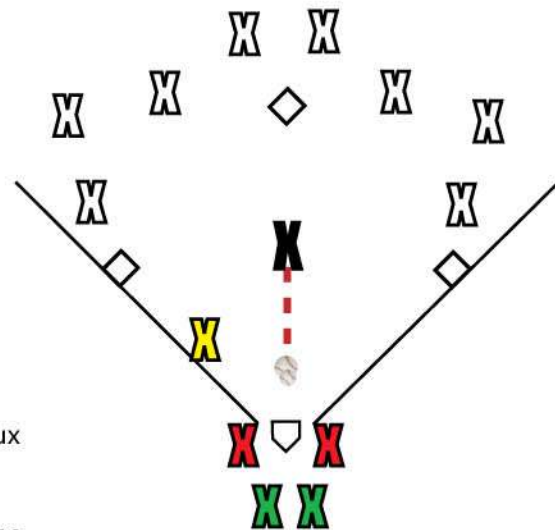
Équipement: Bâtons et balles



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 élans de qualité.

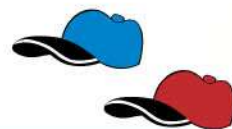


Points-clés:

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

Variantes et progression:

- E** Bâtons de plastique, volants de badminton
- F** Bâtons de hockey coupés, balles trouées

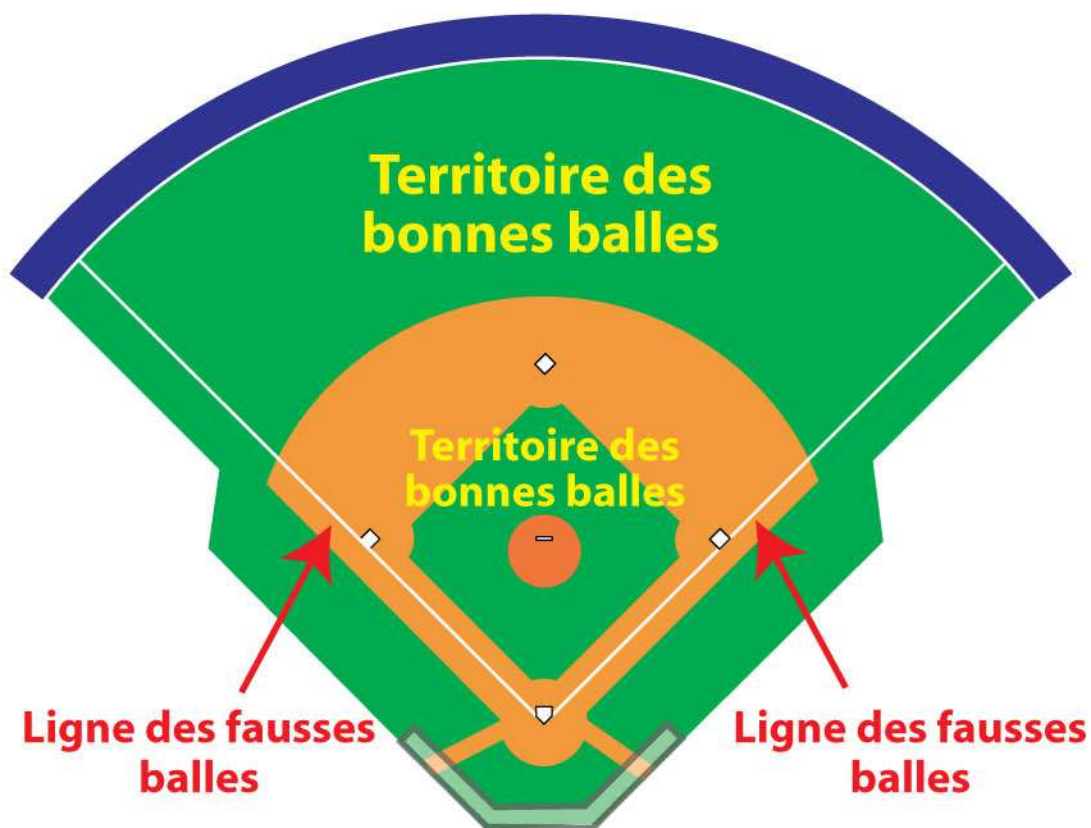


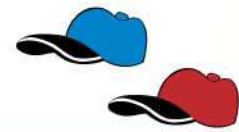
GÉNÉRAL

Exercice "Bonnes balles / Fausses balles" (29)

Le champ intérieur et extérieur forment ce que l'on appelle le territoire des bonnes balles. Les frappeurs tentent de frapper la balle dans cette zone car cela leur permet de courir les buts (et espérer marquer un point pour leur équipe).

Les lignes droites tracées sur le terrain, allant du marbre aux clôtures, sont les lignes des fausses balles. Si la balle est frappée à l'extérieur de ces lignes, c'est une fausse balle. Un frappeur ne peut commencer à courir les buts sur une fausse balle.





GÉNÉRAL

Exercice "Se placer selon le frappeur"

Le positionnement défensif dépendra du frappeur au marbre. Par exemple, un frappeur gaucher faible permettra aux joueurs du côté gauche de jouer de façon rapprochée. L'opposé est aussi vrai dans le cas d'un faible frappeur droitier.

Les joueurs devront couvrir plus de terrain lorsqu'un frappeur de puissance s'amène au bâton. La défensive devra aussi se déplacer à la gauche ou à la droite selon les tendances du frappeur.

