

PROGRAMME G.A.N.T.

GRILLE D'ACQUISITION AU NIVEAU TECHNIQUE

11U



◆ ◆ ◆

Ce document démontre différents points techniques que les entraîneurs devront montrer à leurs jeunes tout au long de l'année, selon la catégorie.

◆ ◆ ◆

COURSE SUR LES BUTS		11U		
		B	A	AA
Général	Comment courir			
	Connaître la réglementation de l'écart			
Du marbre au premier	Sortir de la boîte			
	Signaux de l'entraîneur au 1 ^{er} but			
	Course vers le premier but			
	Toucher le devant du but			
	Contourner le 1 ^{er} but			
	Quoi faire après avoir touché le 1 ^{er} coussin			
	Quoi faire si la balle n'est pas attrappée			
Au 1 ^{er} but	Quoi faire sur le but (4 choses)			
	Premier écart			
	Situation 2 retraits, 3 balles et 2 prises			
	Revenir au but (bebout)			
	Revenir au but (couché)			
	One way lead (Écart a sens unique)			
	Deuxième écart			
Du premier au deuxième	Feinte de vol			
	Quoi regarder du lanceur pour départ (droitier vs gaucher)			
	Départ pour vol de but			
	Vol a retardement			
	Vol sur le premier geste (On the first move)			
	Réaction sur balle frappée roulant			
	Réaction sur Balle frappée ballon			
	Réaction sur Balle frappée flèche			
	Frappe et court			
	Court et frappe			
Contourner le 2 ^e (signaux de l'entraîneur)				
Du deuxième au troisième	Premier écart			
	Deuxième écart			
	Écart avec deux retraits			
	Réaction sur balle frappée roulant avec et sans coureur au 1 ^{er}			
	Réaction sur Balle frappée ballon			
	Réaction sur Balle frappée flèche			
Du troisième au marbre	Vol du troisième			
	Contourner le 3 ^e (signaux)			
	Premier écart			
	Deuxième écart			
	Coordination de l'écart avec la balle qui arrive au marbre			
	Réaction sur balle frappée roulant			
	Réaction sur Balle frappé ballon			
Divers	Tag sur ballon sacrifice			
	Réaction sur Balle frappé flèche			
	Vol du marbre			
	Amorti suicide			
	Souricière			
Glissade	Course et amortie (Run and bunt)			
	Stratégies coureur au 1 ^{er} et 3 ^e (First and third)			
	Chandelle au champ intérieure (infield Fly)			
Glissade	Glissade en 4			
	Glissade à plat ventre			
	Glissade en crochet			
	Glissade évasive			
Glissade	Glissade pour briser un double jeu			

FRAPPEUR		11U		
		B	A	AA
Préparation	Choix du bâton			
	Zone des prises			
	Signaux entraîneur au 3 ^e (ne pas sortir de la boîte)			
	Cercle d'attente			
Position de départ	Comment tenir le bâton			
	Position des pieds			
	Position des mains			
	Épaule même direction que le lancer			
Élan	Yeux regarde le point de contact			
	Position de puissance			
	Élan court			
	Rotation des hanches			
Amorti	Compléter son élan			
	Amorti sacrifice			
	Feinte d'amorti			
	Feinte d'amortie et frappe			
	Amortie suicide			
	Course et amortie (Run and bunt)			
Stratégie	Drag bunt			
	Troisième prise échappé			
	Frapper au champ opposé			
	Frappe et court			
	Court et frappe			
	Coureur au 1 ^{er} et 3 ^e (First and third)			
Psychologie du frappeur				

Ressources disponibles pour planifier ces points techniques

CAHIERS DE PRATIQUES DE BASEBALL QUÉBEC

Chaque année, la fédération distribue des copies imprimées de ses cahiers de pratiques des divisions 9U Atome, 11U Moustique et 13U Pee-wee. Ils sont aussi accessibles en version électronique sur le site de la fédération.



LES CTR... SONT PARTOUT ET AVEC VOUS !

Votre coordonnateur technique régional (CTR) a le mandat de soutenir et de programmer des formations aux entraîneurs de baseball au Québec. Chacune des régions administratives a un coordonnateur assigné. Offrir du support aux entraîneurs et les associations dans leurs besoins et questionnements d'ordre technique.



Cet aide-mémoire devrait aider l'entraîneur à la planification des pratiques.

RECEVEUR		11U		
		B	A	AA
Tous	ÉLÉMENTS TECHNIQUES			
	Connaître et comprendre son équipement			
	Position de base			
	Position avec coureur			
	Framing (encadrement)			
	Retour de la balle au lanceur			
	Position pour signaux			
	Bloquer une balle qui est devant			
	Bloquer une balle qui sur le côté			
	Balle passée, mauvais lancer et troisième prise échappée			
	Amorti			
	Lancer au 2 ^e			
	Lancer au 1 ^{er}			
	Lancer au 3 ^e			
	Couverture sur balle frappée			
	Couverture du premier but lors d'un coup sur au champ droit			
	Diriger intercepteur			
	Coureur au 1 ^{er} et 3 ^e (First and third)			
	Chandelle			
	Tag play au marbre			
	Double jeu par le marbre			
	Relation avec l'arbitre			
	Tir commandé à l'extérieur			
	Comander les lanceurs			
	Faire bien paraître les lanceurs			

LANCEURS		11U		
		B	A	AA
		ÉLÉMENTS TECHNIQUES		
		Exercice pour lanceur		
Préparation et aspect psychologique		Étirement (règle à suivre)		
		Préparation d'avant-match routine		
		L'après-match routine		
		Psychologie du lanceur		
		Position sur la plaque		
Motion	Coupée (sans coureur avec écart)	Position des mains		
		Motion courte vers le marbre		
		Séparation des mains		
		Balle vers l'arrière		
		Position de puissance		
	Pleine	Suivi (follow through)		
		Position sur la plaque		
		Prise de signaux		
		De quel façon tenir la balle à la plaque		
		Position des mains et haut du corps jusqu'à la position d'équilibre		
Pas berceau et pivot				
Équilibre au pivot				
Descente et séparation des mains				
Action du bras				
Position de puissance				
Coupée (avec écart du coureur)	Suivi (follow through)			
	Comment éviter la feinte illégale			
	Position sur la plaque			
	Prise de signaux			
	Position des mains et haut du corps jusqu'à la position d'équilibre			
	Ne pas monter la balle			
	Comment regarder le coureur			
	Motion courte vers le marbre			
	Séparation des mains			
	Balle vers l'arrière			
Dépôt du pied par terre				
Type de lancer	Chemin de la jambe arrière			
	Suivi (follow through)			
	Comment éviter la feinte illégale			
	Prise de la balle			
	Rapide			
Relais sur les coussins (Pick off)	Changement de vitesse			
	Courbe			
	Signaux du receveur			
Jeux défensifs	Situation de coup retenu (comment lancer au frappeur)			
	Lancer au 1 ^{er}			
	Lancer au 2 ^e			
	Comment retenir les coureurs			
	Remise au lanceur sur un retrait 3-1			
		Couverture des buts balle frappée		
		Coureur au 1 ^{er} et 3 ^{ème} (First and third)		
		Balle passée et 3 ^e prise échappée avec coureur au 3 ^e		



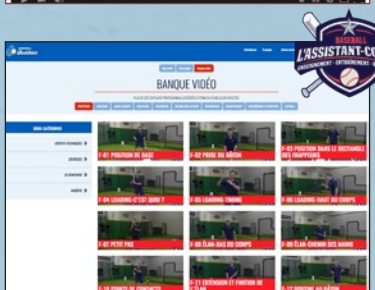
LA BALADODIFFUSION CHRONIQUE LE BRAS LANCEUR

Baseball Québec produit des épisodes d'une série ciblée sur le bras lanceur. Disponibles en vidéo sur la chaîne YouTube de Baseball Québec et en audio sur divers répertoires de baladodiffusion.



CAPSULES VIDÉOS DE BASEBALL CANADA

Baseball Canada a développé des capsules vidéos d'instructions sur les techniques de baseball. Ces capsules sont disponibles sur le site PNCE de Baseball Canada.



PLATEFORME L'ASSISTANT-COACH

L'entreprise *L'assistant-coach* en partenariat avec Baseball Québec a développé un portail en ligne. La plateforme Web *L'assistant-coach* compte 225 capsules vidéos !

■ **Acquisition**
 ■ **Maîtrise**
 ■ **Perfectionnement**
 cases vides : à voir plus tard



Pour joindre votre Coordonnateur Technique Régional (CTR), visitez le site de Baseball Québec.



Suivez-nous sur notre page Facebook « Entraîneurs Baseball Québec »



CHAMP INTÉRIEUR		11U		
		B	A	AA
Tous	Connaitre les numéros des positions			
	Roulant technique de base			
	Retour et arrivé rapide sur le terrain			
	Définition du jeu forcé			
	Position repos/prêt			
	Souricière			
	Coureur au 1 ^{er} et 3 ^e (First and third)			
	Responsabilités comme relayeur			
	Communication sur ballon			
	Priorité sur ballon			
	Revers			
	Toucher un coureur en glissade (Tag play)			
	Connaitre le système de relais			
	Ajuster sa position selon le compte au frappeur			
	Défensive contre l'amorti			
	Échauffement d'avant match			
	Chandelle au champ intérieur			
	Roulant lent (Slow roller)			
	Jeu de pied lors de l'attrapé			
	1 ^{er} but	Remise au lanceur sur un retrait 3-1		
Retenir les coureurs				
Capter des mauvais lancers				
Balle frappée au champ droit, relais au 1 ^{er} coussin				
Couverture des relais du champ extérieur				
Relais du lanceur (Pick off)				
Suivre les coureurs sur double ou triple				
Double jeu 3-6-3				
Jeu au marbre				
Jouer la clôture (ligne des coussins) et abri				
2 ^e et arrêt-court	Couvrir les lancers du receveur			
	Lancer du receveur/vol de but			
	Retenir les coureurs			
	Relais du lanceur (Pick off)			
	Remise et double-jeu			
	Jeu au marbre			
Prévenir le vol à retardement				
3 ^e but	Relais du receveur			
	Roulant lent (Slow roller)			
	Double jeu vers le 2 ^e			
Jouer la clôture (ligne des coussins) et abri				

VOLTIGEURS		11U		
		B	A	AA
Tous	Position repos/prêt			
	Communication des déplacements commandé par l'entraîneur			
	Roulant avec attrappée sécuritaire			
	Roulant suicide (Do or die)			
	Balle frappée au champ droit, relais au 1 ^{er} coussin			
	Déplacement sur une balle frappée sans coureur sur les buts			
	Déplacement balle frappée avec coureur au premier coussin			
	Déplacement balle frappée avec coureur au 1 ^{er} et 2 ^e coussin			
	Attrapé du ballon directement au joueur			
	Attrapé du ballon avec déplacement			
	Ballon suicide (coureur au 2 ^e et 3 ^e coussin)			
	Ballon dans le soleil			
	Ballon glissade en 4			
	Communication (priorité)			
	Balle à la clôture du champ			
	Situation double relayeurs			
	Atteindre le relayeur			
	S'ajuster selon le compte au frappeur			
Couverture sur amorti				

À la fin de l'année, chaque entraîneur devrait avoir pris le temps de pratiquer chacun de ces points.