

# PROGRAMME G.A.N.T.

GRILLE D'ACQUISITION AU NIVEAU TECHNIQUE

## 9U



◆ ◆ ◆

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

◆ ◆ ◆

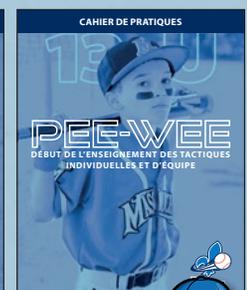
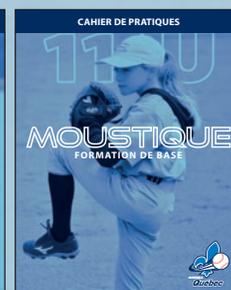
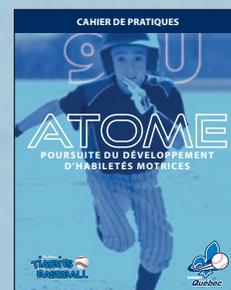
COURSE SUR LES BUTS		9U	
		B	A
Général	Comment courir		
	Connaître la réglementation de l'écart		
Du marbre au premier	Sortir de la boîte		
	Signaux de l'entraîneur au 1 <sup>er</sup> but		
	Course vers le premier but		
	Toucher le devant du but		
	Contourner le 1 <sup>er</sup> but		
	Quoi faire après avoir touché le 1 <sup>er</sup> coussin		
	Quoi faire si la balle n'est pas attrappée		
Au 1 <sup>er</sup> 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 à 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 à 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 <sup>e</sup> (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 <sup>er</sup>		
	Réaction sur Balle frappée ballon		
	Réaction sur Balle frappée flèche		
Du troisième au marbre	Vol du troisième		
	Contourner le 3 <sup>e</sup> (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		
Tag sur ballon sacrifice			
Divers	Réaction sur Balle frappé flèche		
	Vol du marbre		
	Amorti suicide		
	Souricière		
	Course et amortie (Run and bunt)		
Glissade	Stratégies coureur au 1 <sup>er</sup> et 3 <sup>e</sup> (First and third)		
	Chandelle au champ intérieure (infield Fly)		
	Glissade en 4		
	Glissade à plat ventre		
	Glissade en crochet		
	Glissade évasive		
	Glissade pour briser un double jeu		

FRAPPEUR		9U	
		B	A
Préparation	Choix du bâton		
	Zone des prises		
	Signaux entraîneur au 3 <sup>e</sup> (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		
	Compléter son élan		
Amorti	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 <sup>er</sup> et 3 <sup>e</sup> (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		9U		
		B	A	
Tous	<b>ÉLÉMENTS TECHNIQUES</b>			
	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 <sup>e</sup>			
	Lancer au 1 <sup>er</sup>			
	Lancer au 3 <sup>e</sup>			
	Couverture sur balle frappée			
	Couverture du premier but lors d'un coup sur au champ droit			
	Diriger intercepteur			
	Coureur au 1 <sup>er</sup> et 3 <sup>e</sup> (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		9U	
		B	A
		<b>ÉLÉMENTS TECHNIQUES</b>	
	Préparation et aspect psychologique	Exercice pour lanceur	
		Étirement (règle à suivre)	
		Préparation d'avant-match routine	
		L'après-match routine	
		Psychologie du lanceur	
Motion	Coupée (sans coureur avec écart)	Position sur la plaque	
		Position des mains	
		Motion courte vers le marbre	
		Séparation des mains	
		Balle vers l'arrière	
		Position de puissance	
		Suivi (follow through)	
		Position sur la plaque	
		Prise de signaux	
	Pleine	De quel façon tenir la balle à la plaque	
		Position des mains et haut du corps jusqu'à la position d'équilibre	
		Pas berceau et pivot	
		Équilibre au pivot	
		Descente et séparation des mains	
		Action du bras	
		Position de puissance	
		Suivi (follow through)	
		Comment éviter la feinte illégale	
Coupée (avec écart du coureur)	Position sur la plaque		
	Prise de signaux		
	Position des mains et haut du corps jusqu'à la position d'équilibre		
	Ne pas monter la balle		
	Comment regarder le coureur		
	Motion courte vers le marbre		
	Séparation des mains		
	Balle vers l'arrière		
	Dépôt du pied par terre		
	Chemin de la jambe arrière		
	Suivi (follow through)		
Comment éviter la feinte illégale			
Type de lancer	Prise de la balle		
	Rapide		
	Changement de vitesse		
	Courbe		
	Signaux du receveur		
		Situation de coup retenu (comment lancer au frappeur)	
Relais sur les coussins (Pick off)	Lancer au 1 <sup>er</sup>		
	Lancer au 2 <sup>e</sup>		
	Comment retenir les coureurs		
Jeux défensifs	Remise au lanceur sur un retrait 3-1		
	Couverture des buts balle frappée		
	Coureur au 1 <sup>er</sup> et 3 <sup>ème</sup> (First and third)		
	Balle passée et 3 <sup>e</sup> prise échappée avec coureur au 3 <sup>e</sup>		



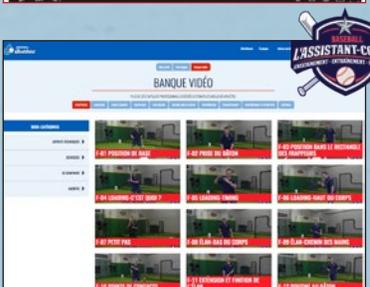
## LA BALADODIFFUSION CHRONIQUE LE BRAS LANCEUR

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		9U	
		B	A
<b>ÉLÉMENTS TECHNIQUES</b>			
Tous	Connaître les numéros des positions		
	Roulant technique de base		
	Retour et arrivé rapide sur le terrain		
	Définition du jeu forcé		
	Position repos/prêt		
	Souricière		
	Coureur au 1 <sup>er</sup> et 3 <sup>e</sup> (First and third)		
	Responsabilités comme relayeur		
	Communication sur ballon		
	Priorité sur ballon		
	Revers		
	Toucher un coureur en glissade (Tag play)		
	Connaître le système de relais		
	Ajuster sa position selon le compte au frappeur		
	Défensive contre l'amorti		
	Échauffement d'avant match		
	Chandelle au champ intérieur		
	1 <sup>er</sup> but	Roulant lent (Slow roller)	
Jeu de pied lors de l'attrapé			
Remise au lanceur sur un retrait 3-1			
Retenir les coureurs			
Capter des mauvais lancers			
Balle frappée au champ droit, relais au 1 <sup>er</sup> coussin			
Couverture des relais du champ extérieur			
Relais du lanceur (Pick off)			
Suivre les coureurs sur double ou triple			
Double jeu 3-6-3			
2 <sup>e</sup> et arrêt-court	Jeu au marbre		
	Jouer la clôture (ligne des coussins) et abri		
	Couvrir les lancers du receveur		
	Lancer du receveur/vol de but		
	Retenir les coureurs		
	Relais du lanceur (Pick off)		
	Remise et double-jeu		
3 <sup>e</sup> but	Jeu au marbre		
	Prévenir le vol à retardement		
	Relais du receveur		
	Roulant lent (Slow roller)		
	Double jeu vers le 2 <sup>e</sup>		
	Jouer la clôture (ligne des coussins) et abri		

VOLTIGEURS		9U	
		B	A
<b>ÉLÉMENTS TECHNIQUES</b>			
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 <sup>er</sup> 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 <sup>er</sup> et 2 <sup>e</sup> coussin		
	Attrapé du ballon directement au joueur		
	Attrapé du ballon avec déplacement		
	Ballon suicide (coureur au 2 <sup>e</sup> et 3 <sup>e</sup> 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.