CAHIER DE PRATIQUES

PEE-WEE

DÉBUT DE L'ENSEIGNEMENT DES TACTIQUES INDIVIDUELLES ET D'ÉQUIPE

BASEBALL Québec

PRÉFACE

Ce manuel est divisé en quatre sections, tel que spécifié dans la table des matières.

La section « Introduction » fournit des renseignements sur les objectifs du programme et le rôle du développement à long terme de l'athlète (DLTA) dans la pratique du baseball. Elle expose aussi les options de mise en place du programme qui vous est suggéré.

La deuxième section, quant à elle, présente des astuces qui faciliteront l'enseignement, dix plans de pratique pour les entraîneurs des niveaux Pee-Wee B, Pee-Wee A et Pee-Wee AA, accompagnés d'une routine d'avant-partie pour chacune des semaines. Du nouveau a été ajouté au cahier Pee-Wee comparativement au manuel précédent. Ce manuel présente un concept de semaines d'entraînement, incluant des objectifs applicables lors des joutes. Ces derniers ont été créés afin de sensibiliser les entraîneurs à l'enseignement même au cours des parties. De plus, un outil a été développé afin de faciliter la cueillette d'information lors de l'évaluation des joueurs en début de saison. Cette évaluation vous est présentée dans la première pratique.

La troisième section fait la révision des règlements qui s'appliquent au niveau Pee-Wee.

Vous trouverez dans l'annexe 1 la grille des éléments techniques propres à la division Pee-Wee. L'annexe 2, quant à elle, propose une grille vous permettant d'assurer un suivi des changements en défensive. De son côté, l'annexe 3 permet de prendre en note les balles frappées, alors que l'annexe 4 permet de prendre en note les lancers effectués par votre lanceur. De son côté, l'annexe 5 montre les déplacements défensifs à effectuer selon l'endroit où la balle est frappée dans le champ extérieur, l'annexe 6 présente les déplacements sur un amorti et quant à elle l'annexe 7 présente les feuilles de compilation pour l'évaluation des joueurs.

Concepteur des jeux et réalisation du document:
Sylvain Poissant

Collaboration spéciale:
Yannick Desjardins, Sylvain Saindon et Joël Landry

Graphisme: **Jean-Pierre Desautels**
Révision linguistique: **Jonathan Aubin**

Révision du document : 2014

Édition Baseball Québec 2013 - Tous droits réservés ©

INTENTION DE L'AUTEUR

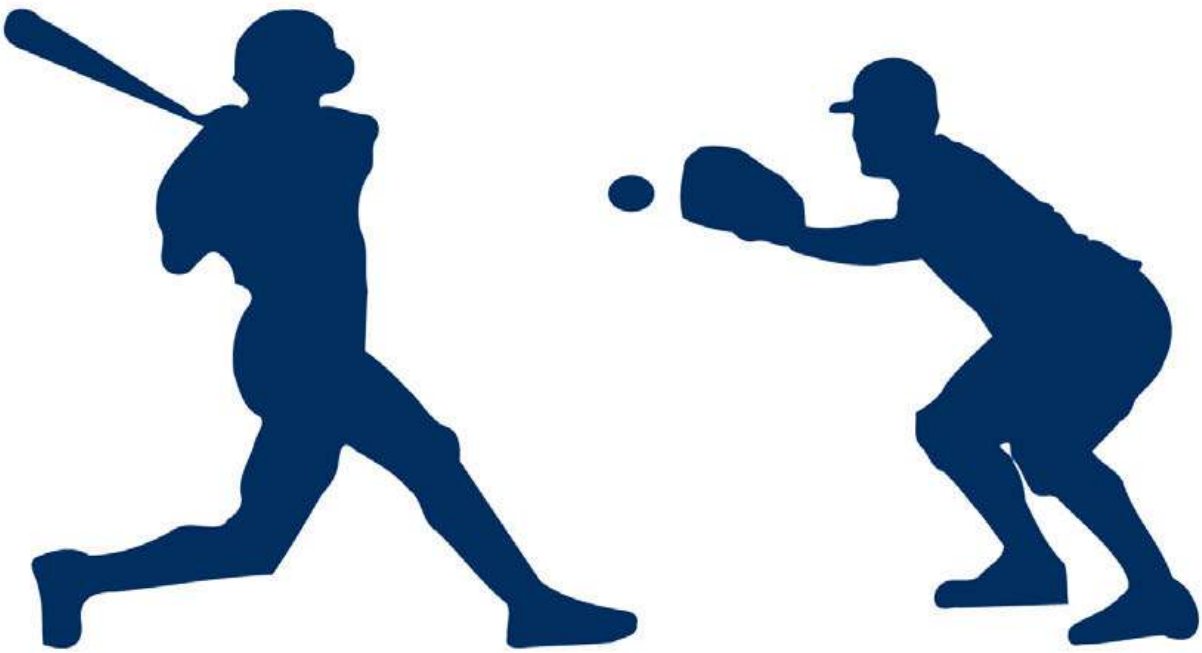
Ce manuel a été conçu sans la prétention de couvrir tous les éléments du baseball. En fait, l'idée de l'auteur est de faciliter la préparation à l'enseignement des éléments de base dans les différentes divisions du baseball québécois. Ce troisième ouvrage couvre certains aspects clés à enseigner aux jeunes de 12 et 13 ans. Je crois que l'enseignement de ces bases du baseball augmentera le plaisir des joueurs de tous les niveaux en leur fournissant les outils nécessaires pour réagir de la meilleure façon possible lors de leurs parties.

Ce manuel vise à favoriser le plaisir lors des pratiques, c'est pourquoi chacune des pratiques contient des jeux qui mélangent l'apprentissage d'éléments techniques ou leur mise en application et le plaisir.

Conçu pour appuyer les entraîneurs de niveau A ou B dans leur planification, ce manuel constitue une ressource supplémentaire disponible pour les entraîneurs. Certains éléments peuvent également être utilisés par des entraîneurs de niveau AA.

Avant de vous laisser parcourir ce manuel, je vous invite à lire attentivement et à essayer les jeux une première fois chez vous avant de les présenter aux joueurs. Ce petit moment de préparation vous permettra de profiter pleinement des différents exercices et jeux de ce manuel.

Bonne saison !



Édition Baseball Québec 2013 - Tous droits réservés ©

TABLE DES MATIÈRES

SECTION 1 - INTRODUCTION

Développement à long terme de l'athlète	4
Recommandations du DLTA	5
Objectifs du programme	6
Le rôle crucial de l'entraîneur	6
Du nouveau: cibler un objectif chaque semaine	7
La structure du manuel	8
L'importance d'adapter la pratique au niveau des participants	8
Les pictogrammes	8
Le déroulement des pratiques	9

SECTION 2 - 10 PRATIQUES

Plan des 10 pratiques	10

SECTION 3 - PRÉSENTATION DES RÈGLEMENTS

Règles de jeu pour la division Pee-Wee	94

ANNEXES

Annexe 1 - Grille des éléments techniques de la division Pee-Wee	99
Annexe 2 - Tableau de rotation des joueurs dans le Pee-Wee	110
Annexe 3 - Tableau des balles frappées	111
Annexe 4 - Tableau des lancers effectués	112
Annexe 5 - Déplacements des joueurs en défensive (balles frappées au champ extérieur)	113
Annexe 6 - Déplacements des joueurs en défensive (balles amorties)	122
Annexe 7 - Feuille d'évaluation des joueurs dans le Pee-Wee	124

Édition Baseball Québec 2013 - Tous droits réservés ©

SECTION 1 - INTRODUCTION

Bienvenue au programme Pee-Wee. Ce guide vous donnera les renseignements utiles pour la bonne conduite de votre saison.

En lien avec la démarche du gouvernement canadien ayant pour but d'implanter un modèle de développement à long terme de l'athlète, ce programme a été créé avec l'objectif de rendre le baseball plus attrayant et en faciliter l'apprentissage pour les jeunes sportifs québécois. Il représente donc la suite logique pour les jeunes joueurs qui ont été initiés au baseball avec le programme Rallye Cap et les formations Atome et Moustique.

Il a été fondé sur les recommandations du DLTA, telles qu'expliquées ci-bas. Tout le contenu technique et tactique couvert dans ce programme a été judicieusement choisi.

En fait, Baseball Québec, avec la collaboration des entraîneurs de haute performance de Baseball Québec et de bénévoles, a procédé à l'inventaire de l'ensemble des techniques et tactiques liées au baseball. Par la suite, le groupe a réparti les éléments entre les différentes divisions du baseball, ce qui signifie que chacune des habiletés ou tactiques passe par les quatre étapes suivantes : l'introduction (I), la révision (R), la solidification (S) de l'habileté et la consolidation (C). Chacun de ces termes correspond à un nombre de répétitions auquel l'habileté sera présentée pendant les dix semaines d'entraînement. Vous pouvez consulter dans l'annexe 1 l'ensemble des éléments enseignés dans ce manuel.

DÉVELOPPPEMENT À LONG TERME DE L'ATHLÈTE

Le programme Pee-Wee s'inscrit dans la démarche de Sport Canada en lien avec le programme de Développement à long terme de l'athlète (DLTA).

Le DLTA est axé sur le contexte général de développement de l'athlète et tient particulièrement compte de la croissance, de la maturité et du développement, de la capacité d'entraînement et du remaniement des programmes et de leur intégration dans le système sportif global. Il comprend des renseignements provenant de nombreuses sources et met à profit l'expérience acquise à l'occasion de divers projets de développement d'athlètes mis en œuvre par certains organismes de sport depuis le milieu des années 1990.

Le programme Pee-Wee vise à accompagner les organisations de baseball mineur, les entraîneurs et les parents dans ce processus de changement vers un sport centré sur le développement sportif des jeunes. Le programme Pee-Wee s'inscrit dans l'une des neuf étapes du DLTA, soit celle du stade de développement « Métamorphose du participant en athlète » selon Baseball Canada. Notez ici que certains athlètes peuvent être encore dans le stade formation de base à l'âge de 12 ans.

Édition Baseball Québec 2013 - Tous droits réservés ©

RECOMMANDATIONS DU DLTA

Voici un résumé des recommandations découlant du programme de Développement à long terme de l'athlète, tel qu'élaboré par Baseball Canada pour les jeunes de 12 à 13 ans :

> *L'étape **MÉTAMORPHOSE** du participant en athlète mise sur le développement des qualités physiques fondamentales et sur le développement des habilités spécifiques aux sports. Il est important pour l'entraîneur de s'adapter au développement de ces joueurs certains auront besoin de poursuivre le développement des habiletés fondamentales du baseball.*[1]

- Ratio entraînement - compétition : 60% pratiques – 40% parties
- Pas d'amorti sacrifice
- Pas de balles courbes
- Faire une rotation de l'ordre des frappeurs afin d'équilibrer les présences aux bâtons
- Pas de substitution offensive en fin de partie
- Chaque joueur devrait jouer à 2-3 positions

[1] Source **Baseball Canada** (Développement à long terme de l'athlète p.48, André Lachance et Mike Bowes)

Édition Baseball Québec 2013 - Tous droits réservés ©

OBJECTIFS DU PROGRAMME

Les objectifs du programme Pee-Wee de Baseball Québec sont de :

- Créer un environnement sain dans lequel les adultes et les enfants ayant un niveau d'habileté différent auront du plaisir dans l'apprentissage du baseball.
- Amorcer ou poursuivre l'apprentissage des habiletés de base et des stratégies du baseball par les joueurs de division Pee-Wee.
- Amorcer ou poursuivre l'apprentissage de stratégies liées à l'introduction du vol de buts par les joueurs de division Pee-Wee.
- Favoriser l'acquisition de l'esprit sportif dans un contexte de saine compétition.
- Développer et promouvoir l'estime de soi chez les enfants avec l'aide des intervenants du baseball mineur de leurs associations.
- Fournir des outils facilitant la collecte de renseignements sur son équipe ou sur l'équipe adverse.
- Utiliser les renseignements recueillis à l'aide des grilles lorsque la situation le permet.
- Établir une progression dans l'enseignement des éléments techniques et tactiques de l'ensemble des divisions de Baseball Québec.

LE RÔLE CRUCIAL DE L'ENTRAÎNEUR

L'entraîneur est un rouage important dans le programme Pee-Wee. Les joueurs lui font confiance et s'attendent à recevoir de sa part des conseils techniques, tactiques et des encouragements. Les objectifs seront atteints seulement si l'entraîneur s'engage à les atteindre.

Baseball Québec encourage les entraîneurs à commencer ou à poursuivre le cheminement de formation qu'il propose. En tant qu'entraîneur dans la division Pee-Wee, vous devriez suivre la formation en ligne de Baseball Canada en plus de suivre la formation pratique nommée ***Initiation***. Une fois que vous aurez suivi ces deux formations, vous aurez le statut ***entraîneur Initiation formé***. Ces formations vous permettront d'utiliser ce manuel en complémentarité avec les connaissances déjà acquises.

Ces formations sont disponibles via le site suivant : **http://pnce.baseball.ca**

Édition Baseball Québec 2013 - Tous droits réservés ©

DU NOUVEAU: CIBLER UN OBJECTIF CHAQUE SEMAINE

Dans ce cahier Pee-Wee, nous avons développé le concept de cibler un objectif chaque semaine. Le manuel est divisé en dix semaines d'entraînement. Ces dernières sont composées de trois éléments : (1) une feuille d'astuces, qui inclut l'objectif de la semaine, (2) le plan de pratique et (3) la routine d'avant-partie valide pour la semaine. Vous comprendrez que les astuces, les plans de pratique et les routines d'avant-partie ont été conçus en fonction de l'atteinte de l'objectif de la semaine.

Plus précisément, les astuces faciliteront la tâche de l'entraîneur dans l'application et l'enseignement des différents éléments prévus chaque semaine. Les astuces permettent à l'auteur d'apporter des précisions sur des éléments plus abstraits, mais très importants du baseball et de son enseignement.

Voici un bref aperçu des différentes composantes de la page sur les astuces pratiques.

L'objectif:

Ce dernier vise à orienter les actions de l'entraîneur afin qu'il puisse constater, à la fin de la semaine, une amélioration sur ce point en particulier.

L'astuce de planification:

Elle fournit à l'entraîneur des éléments particuliers à prendre en considération lors de la préparation ou de la mise en œuvre d'une activité ou d'une partie.

L'astuce de communication:

Elle rappelle à l'entraîneur des éléments clés de la communication entre les joueurs lors d'une situation précise ou elle insiste sur des points de communication importants entre l'entraîneur et ses joueurs.

L'astuce technique:

Elle fournit un supplément d'information technique sur un sujet couvert dans le cahier.

L'astuce d'enseignement:

Elle cible des manières de véhiculer le message afin de faciliter l'apprentissage des joueurs.

Le conseil du pro:

Ce conseil fait part d'un élément que l'auteur juge important de prendre en considération.

Édition Baseball Québec 2013 - Tous droits réservés ©

LA STRUCTURE DU MANUEL

Dans la section 2, vous trouverez dix plans de pratique, chacun de ces derniers utilisera le modèle suivant :

MODÈLE

Échauffement: activation, échauffement articulaire et routine de lancer - (20 minutes)

Mise en place et pause pour boire - (3 minutes)

2 ou 3 ateliers défensifs - (30 minutes)

Mise en place et pause pour boire - (3 minutes)

Ateliers offensifs - (30 minutes)

Mise en place et pause pour boire - (3 minutes)

Jeu et défi - (10 minutes)

Conclusion et rappel des objectifs - (6 minutes)

La durée des pratiques est de 1h55 en moyenne.

L'IMPORTANCE D'ADAPTER LA PRATIQUE AU NIVEAU DES PARTICIPANTS

L'entraîneur aura la chance d'adapter les différents exercices présentés en utilisant les variantes suggérées. Des variantes seront présentées pour adapter le contenu à une clientèle intermédiaire (les joueurs réussissent bien la technique) ou avancée (les joueurs ont besoin de défis supplémentaires).

VARIANTES:

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

LES PICTOGRAMMES

Des pictogrammes sont utilisés pour permettre à l'entraîneur d'adapter l'exercice au niveau de ses participants. Il peut choisir entre un niveau débutant, intermédiaire ou avancé.

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

Édition Baseball Québec 2013 - Tous droits réservés

LE DÉROULEMENT DES PRATIQUES

Baseball Québec recommande aux entraîneurs d'utiliser un des modes de fonctionnement suivant pour la mise en œuvre de ce programme.

Première façon: L'association regroupe tous les joueurs Pee-Wee à dix reprises sur un terrain de dimension Midget, pour une durée de deux heures. Par la suite, les joueurs sont divisés par niveau d'habileté et font les différents ateliers. Les pratiques offensives et défensives d'équipe auront lieu dans le champ extérieur ou dans le champ intérieur.

Deuxième façon: L'entraîneur planifie dix pratiques avec son équipe.

Édition Baseball Québec 2013 - Tous droits réservés ©

SECTION 2 - 10 PRATIQUES

→ PLANS DES 10 PRATIQUES

Édition Baseball Québec 2013 - Tous droits réservés ©

ASTUCES PRATIQUES

Rappel de l'objectif de la semaine:

Cette première semaine d'activité vous permet d'apprendre à connaître vos joueurs. À la suite de l'évaluation suggérée, vous pourrez déterminer les forces et les points à améliorer de chacun de vos joueurs.

Astuce de planification pour l'entraîneur:

En début de saison, n'oubliez pas de demander quelques **renseignements personnels** concernant les joueurs pour savoir :

- S'ils ont des allergies
- S'ils prennent des médicaments
- S'ils ont un état médical important pouvant influer sur la pratique sportive

Et pour obtenir les **informations suivantes**:

- Leur numéro d'assurance maladie
- Un numéro de téléphone en cas d'urgence
- Une adresse courriel
- Le numéro de téléphone des parents

Il peut aussi être utile de demander si des périodes d'absence (par exemple des vacances) sont prévues par les parents. Afin de planifier un calendrier annuel, demandez aux parents s'ils désirent que l'équipe participe à des tournois.

Astuce technique ou tactique pour l'entraîneur:

Mettez l'accent sur les actions de base telles que lancer, frapper, courir sur les buts et attraper. Évitez les sujets plus spécifiques.

Astuce de communication pour l'entraîneur:

Votre premier contact avec vos joueurs est très important. Profitez de l'occasion pour observer vos joueurs, les encourager et leur préciser vos attentes.

Demandez aux parents de rester après la pratique ou planifier une rencontre plus tard cette semaine. Cette rencontre avec les parents est primordiale. Assurez-vous de couvrir ces points :

- Vos attentes en tant qu'entraîneur
- Votre philosophie d'entraîneur
- Le rôle des parents
- Les règles de conduite
- Vos attentes envers les joueurs et les parents

Astuce d'enseignement pour l'entraîneur:

Lors de la première semaine, observez vos joueurs. Assurez-vous que les exercices que vous leur proposez correspondent à leur niveau d'habileté. Prenez en notes les résultats de vos athlètes aux différents tests. Cela vous permettra de relever les progressions de vos joueurs plus tard en saison.

Le conseil du pro: ★★★★★★★★

- Assurez-vous de bien définir vos attentes en tant qu'entraîneur. Prenez le temps de vous poser la question : « **Pourquoi suis-je entraîneur ?** ».
- N'hésitez pas à vous inscrire à la formation Initiation du Programme national de certification des entraîneurs.
- Utilisez plus de quatre lanceurs à vos premières parties; cela vous donnera plus de latitude plus tard en saison.

Édition Baseball Québec 2013 - Tous droits réservés ©

PEE-WEE début de l'enseignement des tactiques individuelles et d'équipe

PLAN DE LA SEMAINE 1

OBJECTIF DE LA SEMAINE:

Cette première semaine d'activité vous permet d'apprendre à connaître vos joueurs. À la suite de l'évaluation suggérée, vous pourrez déterminer les forces et les points à améliorer de chacun de vos joueurs.

STRUCTURE DE LA PRATIQUE:

* L'organisation de la pratique est basée sur une équipe composée de 12 joueurs. La quantité d'équipement nécessaire doit être ajustée si le nombre de joueurs est différent.

Durée totale: 1h50

Équipement nécessaire:

Balles de baseball (1 par joueur), différents types de balles (tennis, «wiffle», incrediball), bâtons (6), buts (4), cônes (12), casques (4), cibles (2), écran protecteur (1), plaques de lanceur (2), chronomètre (1) et ruban à mesurer (1).

Accueil (5 minutes)

ACTIVATION ÉCHAUFFEMENT LANCER - ATTRAPER

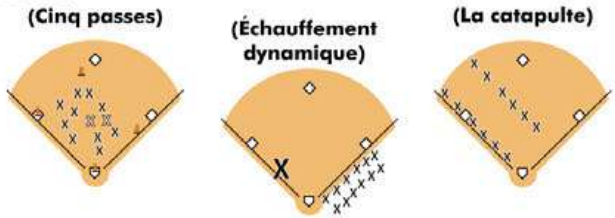
A — **20 minutes** *(tous les joueurs sont ensemble)*

Activités:

- Activation: Cinq passes — **5 minutes**
- Échauffement dynamique — **5 minutes**
- La catapulte — **10 minutes**

Organisation:

Utiliser l'avant-champ si possible. Sinon, les exercices peuvent se faire au champ-droit ou au champ-gauche.



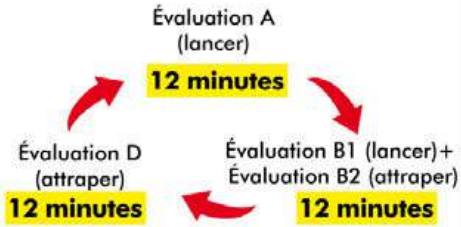
Mise en place et pause eau (3 minutes)

ÉVALUATIONS (3)

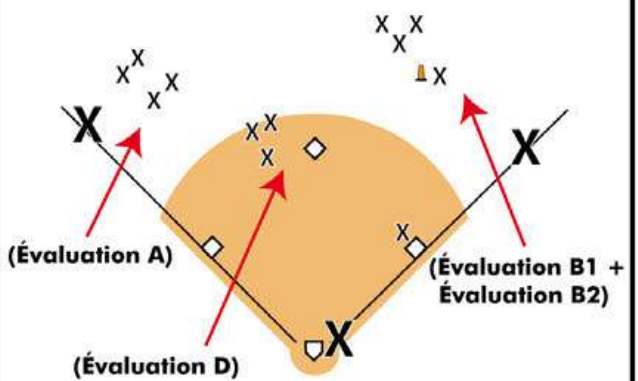
B — **36 minutes** *(ateliers rotatifs)*

* Les entraîneurs demeurent à leur atelier respectif. Les joueurs effectuent la rotation.

Activités:



Organisation:



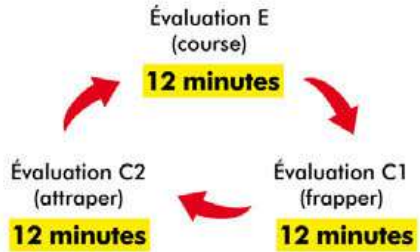
Mise en place et pause eau (3 minutes)

ÉVALUATIONS (3)

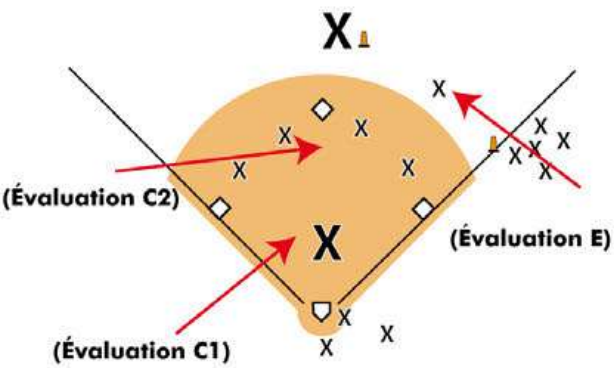
C — **36 minutes** *(ateliers rotatifs)*

* Les entraîneurs demeurent à leur atelier respectif. Les joueurs effectuent la rotation.

Activités:



Organisation:



CONCLUSION ET RETOUR SUR LA SÉANCE: **7 minutes**

Édition Baseball Québec 2013 - Tous droits réservés ©

Accueil (5 minutes)

ACTIVATION - 5 minutes

ACTIVATION

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

HABILETÉS: Échauffement, relayer, attraper et se déplacer.

ORGANISATION: L'entraîneur désigne deux équipes avec un nombre égal de joueurs. Aux fins d'identification, une équipe garde les casquettes sur la tête et l'autre les retire. Les deux équipes doivent se déplacer dans l'aire de jeu formée par les quatre cônes. L'entraîneur dispose les cônes en forme de carré en laissant une distance variable de 40 à 50 pieds entre chaque cône.

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ: L'équipe qui récupère la balle lancée par l'entraîneur doit faire cinq passes consécutives au sein de son équipe sans que la balle touche au sol ou qu'elle soit interceptée par l'autre équipe.

Lorsque la balle touche au sol ou sort des limites, la balle est remise à l'autre équipe. Lorsque l'autre équipe récupère la balle, elle essaie à son tour de faire cinq passes consécutives. Lorsqu'une équipe réussit à faire cinq passes consécutives, elle marque un point et la balle va à l'autre équipe.

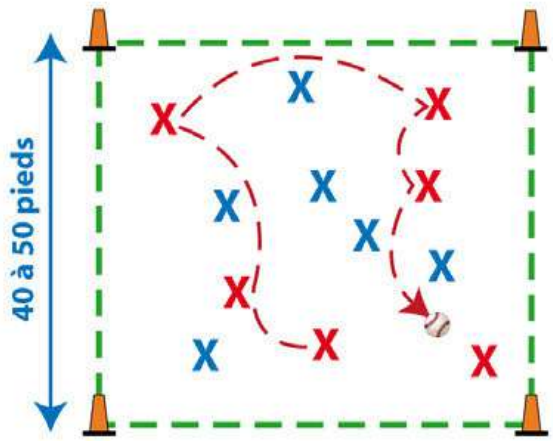
VARIANTES:

i)	L'entraîneur peut fixer l'objectif à huit passes.
ii)	Les passes doivent se faire par-dessus l'épaule.
iii)	Le joueur ne peut retourner la balle à celui qui vient de la lancer.

Débutant	●	Faire la variante ii)
Intermédiaire	■	Faire les variantes ii) et iii)
Avancé	◆	Faire les variantes ii) et iii)

CINQ PASSES

ÉQUIPEMENT: Cônes (4) et balle (1).



POINT CLÉ: On s'amuse.

ÉCHAUFFEMENT - 5 minutes

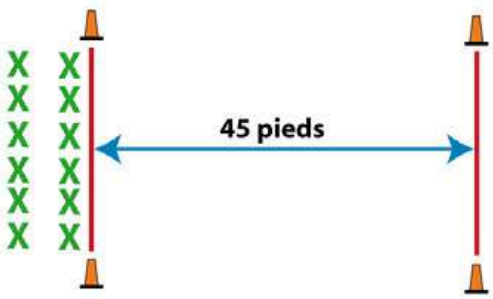
ÉCHAUFFEMENT

OBJECTIF: Activer le corps tout en tentant d'améliorer la coordination des jambes et des bras.

HABILETÉS: Activation et habileté de course.

ÉQUIPEMENT: Cônes (4)

ORGANISATION: Mettre les joueurs en deux lignes. Ils effectuent l'exercice sur une distance de 45 pieds aller-retour.



VARIANTES:

i)	Varier le pourcentage d'effort demandé aux joueurs.
ii)	La progression peut être faite plus d'une fois.

POINTS CLÉS:

1) Bras et jambe opposée pour chaque mouvement.
2) Bras à 90 degrés se balancent de l'avant vers l'arrière.

ÉCHAUFFEMENT DYNAMIQUE

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

A **Jogging avant:** pendant ce temps, les bras sont levés à la hauteur des épaules et font des rotations vers l'avant (petit cercle autour d'une balle de baseball).

B **Jogging arrière:** pendant ce temps, les bras sont levés à la hauteur des épaules et font des rotations vers l'arrière (petit cercle autour d'une balle de baseball).

C **Tape fesses:** pendant ce temps, les bras sont près du corps, pliés à 90 degrés et font un mouvement de va-et-vient entre l'arrière et l'avant.

D **Jogging avant:** pendant ce temps, les bras sont balancés du haut vers le bas.

E **Pas chassés:** pendant ce temps, les bras se croisent en avant du corps.

F **Jogging avant:** pendant ce temps, les bras sont à la hauteur des épaules et les coudes sont pliés à 90 degrés. Les doigts pointent donc vers le ciel. Les joueurs doivent faire une rotation vers le bas et revenir à la position initiale.

G **Carioca pour le bas de corps:** les bras sont près du corps, les paumes des mains sont vers l'avant. Les coudes sont pliés à 90 degrés. Les joueurs effectuent des mouvements de ciseaux avec leurs bras.

H Deux courses à 75 % de son maximum.

I Deux courses à 100 %.

Édition Baseball Québec 2013 - Tous droits réservés ©

LANCER-ATTRAPER - 10 minutes

ÉCHAUFFEMENT

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

HABILETÉ: Technique de lancers.

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

VARIANTES:

i)	Le type de balles.
ii)	Faire lancer le joueur avec un parent.

Débutant	●	Faire dans l'ordre les exercices D-H-E
Intermédiaire	■	Faire dans l'ordre les exercices D-H-E
Avancé	◆	Faire dans l'ordre les exercices D-H-E-F

POINTS CLÉS:

Pour la première commande:

1) Mains ensemble à la hauteur de la poitrine.

Pour la deuxième commande:

1) Lors de la séparation des mains, les pouces se dirigent vers le bas (roue de bicycle).
2) Les épaules font une ligne droite vers le partenaire.
3) Les coudes sont à la hauteur des épaules avant le lancer.
4) Le pouce sur la balle est orienté vers l'arrière.
5) Le gant ou l'avant-bras est orienté vers le partenaire.

Troisième commande:

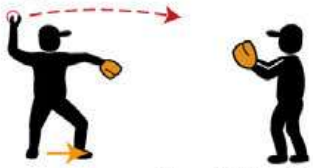
1) Le pied du gant se dirige vers le partenaire.
2) La tête se dirige vers le partenaire et la main qui lance la balle termine derrière la cuisse du côté opposé.
3) La jambe arrière vient rejoindre ou dépasser la jambe du gant.

LA CATAPULTE

ÉQUIPEMENT: 1 balle par participant (12)

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

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



H Debout, pied du gant en avant, en position athlétique, les joueurs balancent leur poids de la jambe avant vers la jambe arrière et de la jambe arrière vers la jambe avant. À la troisième fois où le poids se porte sur la jambe arrière, les mains se séparent. Lorsque le poids se reporte sur la jambe avant, le joueur lance la balle.

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

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

Mise en place et pause eau (3 minutes)

ATELIER LANCEUR - 12 minutes

LANCER

OBJECTIF: ***(même objectif pour tous les ateliers d'évaluation)***

Donner l'occasion au joueur de frapper, de lancer, d'attraper et de courir afin d'établir son niveau d'habileté. Cette évaluation permet à l'entraîneur de déterminer les forces et les points à améliorer de son équipe.

L'évaluation permet au joueur de déterminer son niveau. Lorsqu'elle est effectuée deux fois pendant la saison, le joueur peut constater sa progression.

HABILETÉ: Lancer la balle.

ORGANISATION: ***(pour tous les ateliers d'évaluation)***

Cette évaluation comprend six ateliers d'une durée de 12 minutes chacun. Deux groupes d'atelier sont jumelés afin de faciliter le déroulement. Trois groupes de 3 ou 4 joueurs doivent être formés. Identifier chacun de ces groupes par les chiffres 1, 2 et 3. Chaque joueur participe à chacun des ateliers.

Pour cette évaluation, vous aurez besoin de la feuille de compilation en annexe.

ÉVALUATION A

ÉQUIPEMENT: Balles (2), plaques de lanceur (2) et cibles (2).

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

A ***(Lanceur)***

Une cible est située à 48 pieds et peut être apposée sur la clôture. La cible doit être à 50 cm du sol. Le joueur fait une motion de lanceur et lance sur la cible.

Demander aux joueurs de faire deux séries de 6 lancers.

Afin d'accélérer le déroulement, il est suggéré d'utiliser deux cibles. Dans ce cas, pour une question de sécurité, assurez-vous que 5 mètres séparent les deux cibles.

POINTS D'ÉVALUATION: Mécanique générale du lanceur et précision des lancers (nombre de lancers sur la cible par série).

POINTS CLÉS:

Voir feuille de compilation.

Édition Baseball Québec 2013 - Tous droits réservés ©

ÉVALUATION - 12 minutes

LANCER - FORCE DU BRAS

OBJECTIF: ***(même objectif pour tous les ateliers d'évaluation)***
Donner l'occasion au joueur de frapper, de lancer, d'attraper et de courir afin d'établir son niveau d'habileté. Cette évaluation permet à l'entraîneur de déterminer les forces et les points à améliorer de son équipe.

L'évaluation permet au joueur de déterminer son niveau. Lorsqu'elle est effectuée deux fois pendant la saison, le joueur peut constater sa progression.

HABILETÉ: Lancer la balle.

ORGANISATION: ***(pour tous les ateliers d'évaluation)***
Cette évaluation comprend six ateliers d'une durée de 12 minutes chacun. Deux groupes d'atelier sont jumelés afin de faciliter le déroulement. Trois groupes de 3 ou 4 joueurs doivent être formés. Identifier chacun de ces groupes par les chiffres 1, 2 et 3. Chaque joueur participe à chacun des ateliers.

Pour cette évaluation, vous aurez besoin de la feuille de compilation en annexe.

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

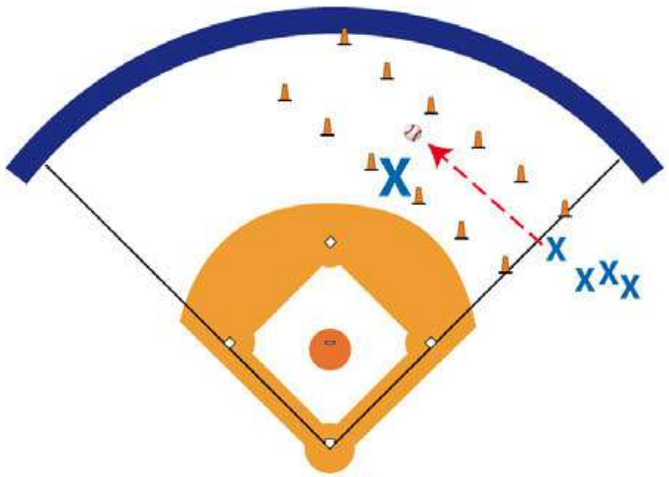
B1 ***(Force du bras)***
Les joueurs sont positionnés sur la ligne de démarcation dans le champ droit. Ils doivent lancer la balle le plus loin possible. Pour lancer la balle, ils peuvent prendre un élan et dépasser la ligne après leur lancer.

Un corridor de cônes vers le champ gauche est formé. Ce corridor sert d'indicateur seulement. Un entraîneur mesure la distance parcourue par la balle dans les airs. Les joueurs effectuent trois lancers.

POINTS D'ÉVALUATION: Mécanique générale et distance parcourue par la balle dans les airs.

ÉVALUATION B1

ÉQUIPEMENT: Balles (5) et cônes (12).



POINTS CLÉS:
Voir feuille de compilation.

ATTRAPER UN BALLON

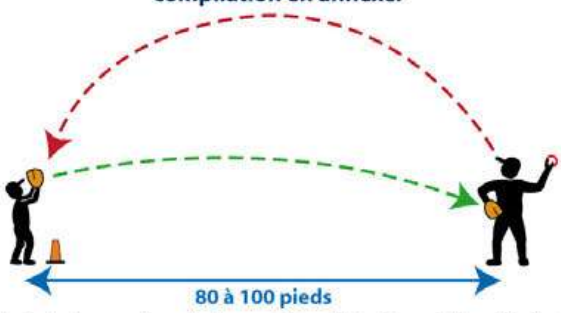
OBJECTIF: ***(même objectif pour tous les ateliers d'évaluation)***
Donner l'occasion au joueur de frapper, de lancer, d'attraper et de courir afin d'établir son niveau d'habileté. Cette évaluation permet à l'entraîneur de déterminer les forces et les points à améliorer de son équipe.

L'évaluation permet au joueur de déterminer son niveau. Lorsqu'elle est effectuée deux fois pendant la saison, le joueur peut constater sa progression.

HABILETÉS: Attraper et lancer la balle.

ORGANISATION: ***(pour tous les ateliers d'évaluation)***
Cette évaluation comprend six ateliers d'une durée de 12 minutes chacun. Deux groupes d'atelier sont jumelés afin de faciliter le déroulement. Trois groupes de 3 ou 4 joueurs doivent être formés. Identifier chacun de ces groupes par les chiffres 1, 2 et 3. Chaque joueur participe à chacun des ateliers.

Pour cette évaluation, vous aurez besoin de la feuille de compilation en annexe.



Pour faire les ballons, un lance-balles peut être utilisé. Cela accélérera l'évaluation. Il est déconseillé de frapper les balles étant donné qu'il est difficile de frapper la balle avec précision. Vous pouvez utiliser une raquette de tennis avec des balles de tennis pour cet atelier.

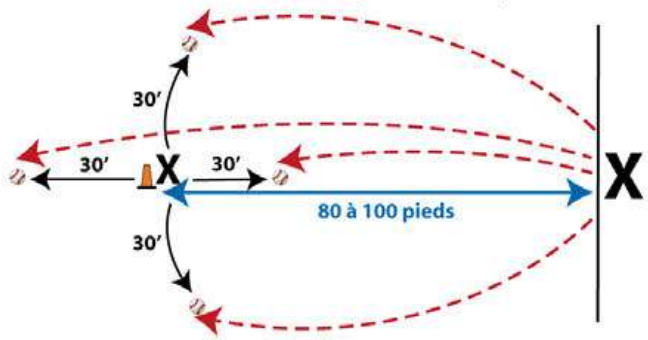
ÉVALUATION B2

ÉQUIPEMENT: Balles (4), cône (1) et bâton (1).

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

B2 Les joueurs sont alignés l'un derrière l'autre dans le champ droit. Un entraîneur situé sur la ligne de démarcation frappe ou lance des balles dans les airs (ballons) à un joueur à la fois.

Le joueur en question est situé de 80 à 100 pieds devant l'entraîneur. Il doit capter la balle et la lancer à l'entraîneur. Pour chaque joueur, l'entraîneur frappe ou lance une balle à gauche, une balle à droite, une balle en avant et une balle en arrière pour un total de quatre balles.



Après chaque balle frappée ou lancée vers lui, le joueur retourne à sa position initiale (déterminer le point de départ avec un cône). L'entraîneur exécute cette série deux fois par joueur.

POINTS D'ÉVALUATION: Technique de l'attrapé et nombre d'attrapés.

POINTS CLÉS:
Voir feuille de compilation.

Édition Baseball Québec 2013 - Tous droits réservés ©

ÉVALUATION - 12 minutes

ATTRAPÉ À L'AVANT-CHAMP

OBJECTIF: ***(même objectif pour tous les ateliers d'évaluation)***
Donner l'occasion au joueur de frapper, de lancer, d'attraper et de courir afin d'établir son niveau d'habileté. Cette évaluation permet à l'entraîneur de déterminer les forces et les points à améliorer de son équipe.

L'évaluation permet au joueur de déterminer son niveau. Lorsqu'elle est effectuée deux fois pendant la saison, le joueur peut constater sa progression.

HABILETÉS: Attraper et lancer la balle.

ORGANISATION: ***(pour tous les ateliers d'évaluation)***
Cette évaluation comprend six ateliers d'une durée de 12 minutes chacun. Deux groupes d'atelier sont jumelés afin de faciliter le déroulement. Trois groupes de 3 ou 4 joueurs doivent être formés. Identifier chacun de ces groupes par les chiffres 1, 2 et 3. Chaque joueur participe à chacun des ateliers.

Pour cette évaluation, vous aurez besoin de la feuille de compilation en annexe.

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

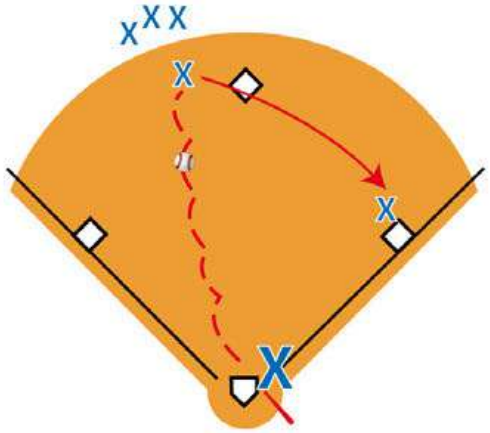
D ***(l'attrapé à l'avant-champ)***
Un joueur est positionné à l'arrêt-court. Les autres joueurs participant à cet atelier sont derrière avec un genou au sol et attendent leur tour. L'entraîneur frappe trois séries de quatre balles à chaque joueur. Tous les joueurs font la première série avant de passer à la série suivante.

La première série de balles est dirigée directement sur le joueur, la deuxième série est à sa droite et la troisième est à sa gauche. Avant chaque balle frappée vers lui, le joueur prend place en position de base.

Lorsque le joueur est prêt, l'entraîneur frappe la balle en sa direction. Le joueur doit attraper la balle et la lancer au 1er but. Un joueur ou un entraîneur prend place au 1er but. Pour cet atelier, l'entraîneur prend note des attrapés et de la qualité des lancers sur la feuille de compilation.

ÉVALUATION D

ÉQUIPEMENT: Balles (5) et bâton (1).



Recommandation: Pour cet atelier, il est recommandé de mettre un joueur au 1er but. Cela vous permettra de découvrir les joueurs qui ont plus de facilité à attraper la balle et qui pourront évoluer à cette position.

POINTS D'ÉVALUATION: Technique de l'attrapé du roulant et nombre de lancers qui atteignent la cible au 1er but.

POINTS CLÉS: Voir feuille de compilation.

Mise en place et pause eau (3 minutes)

ÉVALUATION - 12 minutes

COURSE

OBJECTIF: ***(même objectif pour tous les ateliers d'évaluation)***
Donner l'occasion au joueur de frapper, de lancer, d'attraper et de courir afin d'établir son niveau d'habileté. Cette évaluation permet à l'entraîneur de déterminer les forces et les points à améliorer de son équipe.

L'évaluation permet au joueur de déterminer son niveau. Lorsqu'elle est effectuée deux fois pendant la saison, le joueur peut constater sa progression.

HABILETÉ: Courir.

ORGANISATION: ***(pour tous les ateliers d'évaluation)***
Cette évaluation comprend six ateliers d'une durée de 12 minutes chacun. Deux groupes d'atelier sont jumelés afin de faciliter le déroulement. Trois groupes de 3 ou 4 joueurs doivent être formés. Identifier chacun de ces groupes par les chiffres 1, 2 et 3. Chaque joueur participe à chacun des ateliers.

Pour cette évaluation, vous aurez besoin de la feuille de compilation en annexe.

ÉVALUATION E

ÉQUIPEMENT: Chronomètre (1) et cône (2).

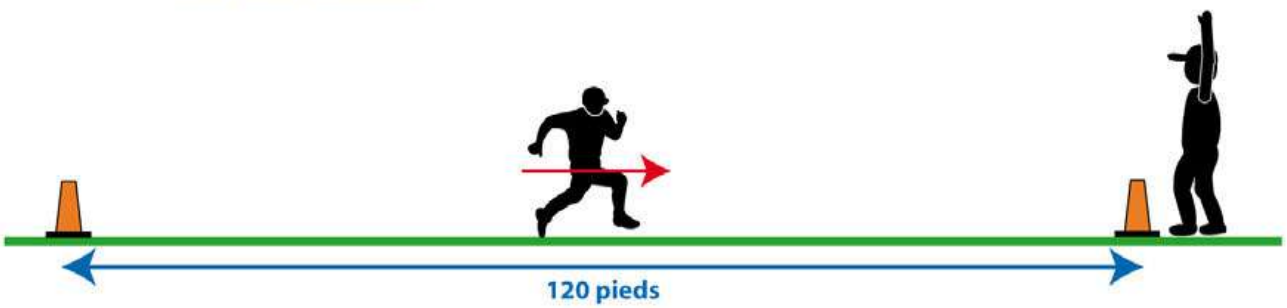
DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

E Le joueur doit parcourir la distance de 120 pieds (40 verges) le plus rapidement possible. Une ligne de départ est indiquée sur le sol. Le point d'arrivée doit être 120 pieds plus loin. Ce point d'arrivée est indiqué par un cône.

Le joueur sur la ligne de départ regarde l'entraîneur qui, lui, est à la ligne d'arrivée. L'entraîneur a un bras dans les airs. Lorsque ce dernier baisse le bras, cela signale le départ pour le coureur. Chaque joueur fait la course deux fois (un repos de trois minutes doit être alloué entre chaque course).

POINTS D'ÉVALUATION: Temps des deux courses.

POINTS CLÉS: Voir feuille de compilation.



Édition Baseball Québec 2013 - Tous droits réservés ©

ÉVALUATION - 24 minutes

FRAPPER ET ATTRAPER

ÉVALUATION C1 - C2

OBJECTIF: ***(même objectif pour tous les ateliers d'évaluation)***
Donner l'occasion au joueur de frapper, de lancer, d'attraper et de courir afin d'établir son niveau d'habileté. Cette évaluation permet à l'entraîneur de déterminer les forces et les points à améliorer de son équipe.

L'évaluation permet au joueur de déterminer son niveau. Lorsqu'elle est effectuée deux fois pendant la saison, le joueur peut constater sa progression.

HABILETÉS: Attraper et lancer la balle.

ORGANISATION: ***(pour tous les ateliers d'évaluation)***
Cette évaluation comprend six ateliers d'une durée de 12 minutes chacun. Deux groupes d'atelier sont jumelés afin de faciliter le déroulement. Trois groupes de 3 ou 4 joueurs doivent être formés. Identifier chacun de ces groupes par les chiffres 1, 2 et 3. Chaque joueur participe à chacun des ateliers.

Pour cette évaluation, vous aurez besoin de la feuille de compilation en annexe.

ÉQUIPEMENT: Balles (5), écran protecteur (1) et bâton (1).

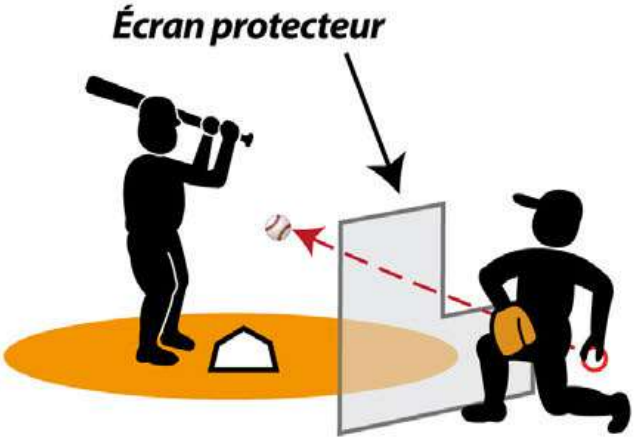
DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

C1 ***(frappeur)***
Le frappeur frappe simplement la balle qui lui est lancée par-dessous. L'entraîneur à genoux est placé à 45 degrés sur le côté du joueur, 5 à 6 pieds en avant de lui. Il lance la balle sans arc. L'entraîneur lance deux séries de cinq balles à chaque joueur. À chaque série, la balle ayant parcouru le plus de distance est mesurée par un entraîneur. Prenez les distances en pieds.

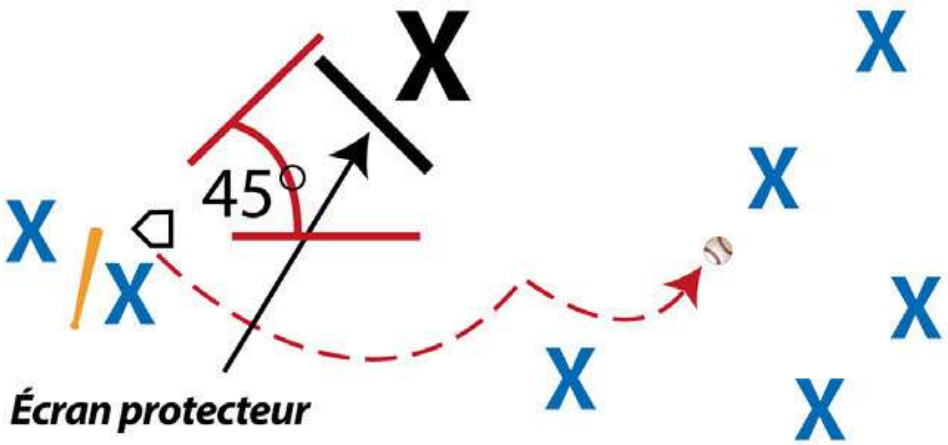
C2 ***(joueurs attrapant la balle)***
Ce groupe de joueurs est en défensive pendant que l'autre groupe frappe les balles.

POINTS D'ÉVALUATION: Technique utilisée au bâton et distance maximale parcourue dans les airs par une balle à chaque série.

POINTS CLÉS: Voir feuille de compilation.



Faire du « toss en 45 »



Conclusion et retour sur la séance (7 minutes)

Édition Baseball Québec 2013 - Tous droits réservés ©

STRUCTURE DE LA PRÉPARATION D'AVANT-PARTIE

L'échauffement d'avant-partie est divisé en cinq sections : trois sections de 7 minutes et deux sections de 4 minutes.

Avant la partie, l'entraîneur doit :

- Faire son alignement et la remettre au marqueur.
- Planifier l'échauffement d'avant-partie avec la feuille à cet effet dans le guide.
- Disposer le matériel afin de sauver du temps pour l'échauffement d'avant-partie.

OBJECTIF DE LA SEMAINE: Cette première semaine d'activité vous permet d'apprendre à connaître vos joueurs. À la suite de l'évaluation suggérée, vous pourrez déterminer les forces et les points à améliorer de chacun de vos joueurs.

1ere SECTION

2 à 5 minutes

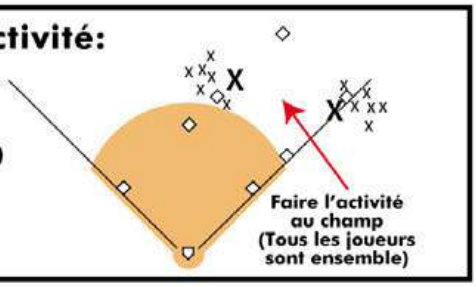
A

Introduction et activation:

- Introduction et bienvenue aux joueurs
- Mentionner l'objectif de la semaine
- Jeu d'activation

Choix de l'activité:

- ***Beep-beep (organisation 1, progressions F-G)***



2e SECTION

4 minutes

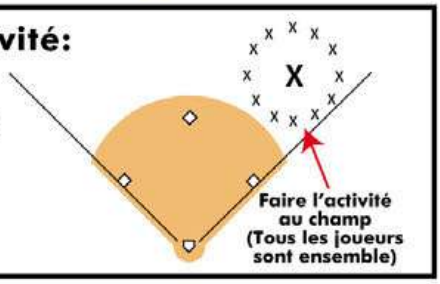
B

Échauffement articulaire:

L'objectif de cette section est d'activer plus spécifiquement la région de l'épaule et ainsi prévenir l'apparition de maux de bras.

Choix de l'activité:

- ***L'épaule (progressions A-B-C)***



3e SECTION

7 minutes

C

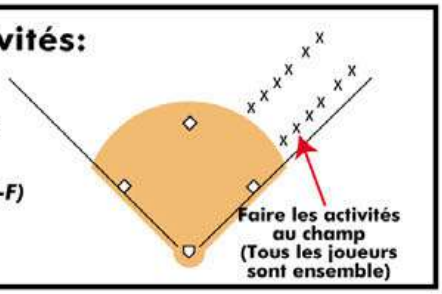
Lancer / Attraper:

L'objectif de cette section est d'activer plus spécifiquement la région de l'épaule et ainsi prévenir l'apparition de maux de bras. De plus, l'entraîneur pourra profiter de ce moment pour ajouter aux connaissances techniques des joueurs.

(lanceur et receveur ensemble)

Choix des activités:

- ***Le partant (progressions A-B-C)***
- ***La catapulte (progressions D-H-E-F)***



4e SECTION

7 minutes

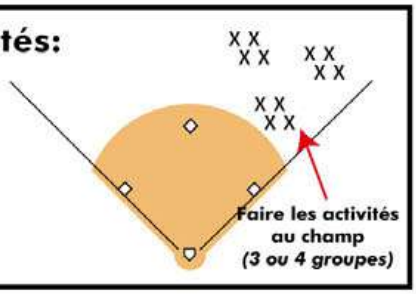
D

Bâton: *(Faire 3 ou 4 groupes)*

L'objectif de cette section est de permettre aux joueurs de pratiquer avant d'avoir à performer. L'entraîneur peut aussi utiliser cette section pour solidifier la technique des joueurs.

Choix des activités:

- ***Toss en 45 degrés***
- ***Toss de face***
- ***Toss de face rappel***
- ***Bon départ***



5e SECTION

5 minutes

E

Réunion d'avant-partie avec les joueurs:

Points-clés de discussion;

1) Objectifs de la partie
2) Alignement et positions défensives (rotation à chaque manche)
3) Utilisation de plus de quatre lanceurs pour un maximum de 30 lancers chacun
4) Cri d'équipe

Édition Baseball Québec 2013 - Tous droits réservés ©

ASTUCES PRATIQUES

Rappel de l'objectif de la semaine:

Cette deuxième semaine d'activité vous permet de mettre l'accent sur le développement des habiletés individuelles de base apprises dans les niveaux précédents.

Astuce de planification pour l'entraîneur:

En ce début d'année, il est primordial de consolider les habiletés telles que frapper, lancer et attraper. Avec la règle du contrôle des lancers, il est important que plusieurs joueurs soient en mesure d'évoluer à la position de lanceur.

À votre deuxième semaine, vous devriez être en mesure d'annoncer à vos parents le ou les tournois auxquels vous voulez participer. Assurez-vous d'en discuter avec eux. Essayez de remettre un calendrier avec les parties et les pratiques pour l'année.

Si vous voulez que votre routine d'avant-partie soit efficace, prenez le temps de la pratiquer. Pour cette semaine, essayez de prévoir deux entraînements, dont un pendant lequel vous pratiquerez votre routine d'avant-partie.

Astuce technique ou tactique pour l'entraîneur:

La prise de balle est très importante dans le développement d'un joueur, assurez-vous qu'elle est adéquate. Lors de votre routine d'avant-partie, introduisez la notion de priorité sur un ballon. Cela évitera des accidents, surtout tôt en saison.

Astuce de communication pour l'entraîneur:

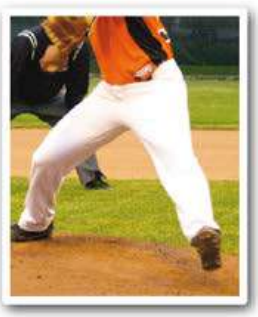
Fixez des objectifs individuels en fonction du développement de chacun de vos joueurs. Chaque objectif doit être observable.

Exemple (pour un lanceur):

- « Assure-toi que ton pied avant atterrisse en direction du receveur. »

Exemple (pour le frappeur):

- « Assure-toi que ton pied arrière pointe le lanceur à la fin de ton élan. »



Astuce d'enseignement pour l'entraîneur:

Lors de votre rétroaction avec un joueur, revenez sur l'élément que vous avez ciblé en posant une question.

- ***Exemple:*** « Est-ce que ton pied atterrit en direction du receveur ? »
  Bien sûr, vous attendez la fin de la manche dans le cas d'un lanceur.

Le conseil du pro: ★★★★★★★★

Donnez une chance égale à vos joueurs d'expérimenter l'ensemble des positions.

Édition Baseball Québec 2013 - Tous droits réservés ©

PEE-WEE début de l'enseignement des tactiques individuelles et d'équipe

PLAN DE LA SEMAINE 2

OBJECTIF DE LA SEMAINE:

Cette deuxième semaine d'activité vous permet de mettre l'accent sur le développement des habiletés individuelles de base apprises dans les niveaux précédents.

STRUCTURE DE LA PRATIQUE:

* L'organisation de la pratique est basée sur une équipe composée de 12 joueurs. La quantité d'équipement nécessaire doit être ajustée si le nombre de joueurs est différent.

Durée totale: 1h55

Équipement nécessaire:

Balles de baseball (1 par joueur), différents types de balles (tennis, «wiffle», incrediball), bâtons (12), bâtons (6), , buts (4), plaques de lanceur (3), marbres (4), casques protecteurs (6), cônes (9), écran protecteur (1), seaux (2) et ruban à mesurer (1).

Accueil (5 minutes)

ACTIVATION ÉCHAUFFEMENT LANCER - ATTRAPER

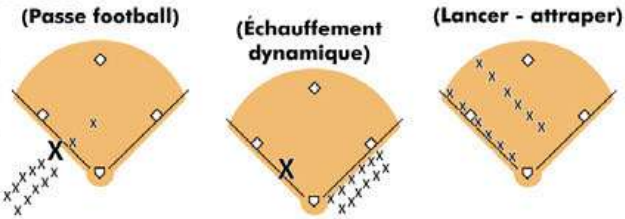
A — **20 minutes** *(tous les joueurs sont ensemble)*

Activités:

- Activation: La passe football **5 minutes**
- Échauffement dynamique **5 minutes**
- Lancer - attraper **10 minutes**

Organisation:

Utiliser l'avant-champ si possible. Sinon, les exercices peuvent se faire au champ-droit ou au champ-gauche.



Mise en place et pause eau (3 minutes)

ATELIERS DÉFENSIFS (2)

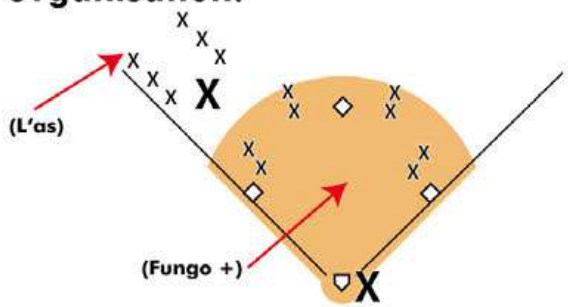
B — **30 minutes** *(ateliers rotatifs)*

* Les entraîneurs demeurent à leur atelier respectif. Les joueurs effectuent la rotation.

Activités:

L'as **15 minutes** ⇄ Fungo + **15 minutes**

Organisation:



Mise en place et pause eau (3 minutes)

ATELIERS OFFENSIFS (3)

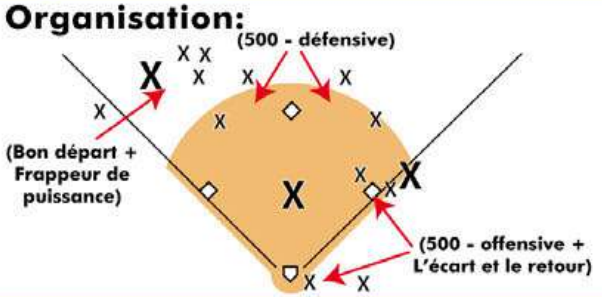
C — **36 minutes** *(ateliers rotatifs)*

* Les entraîneurs demeurent à leur atelier respectif. Les joueurs effectuent la rotation.

Activités:

500 (offensive) + L'écart et le retour **12 minutes** → Bon départ + Frappeur de puissance **12 minutes** → 500 (défensive) **12 minutes** → 500 (offensive) + L'écart et le retour **12 minutes**

Organisation:



Mise en place et pause eau (3 minutes)

DÉFI

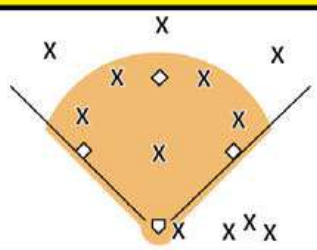
D — **10 minutes** *(tous les joueurs sont ensemble)*

Activité:

- Défi #2 **10 minutes**

Organisation:

(Défi #2)
Former trois équipes de 4 joueurs.



CONCLUSION ET RETOUR SUR LA SÉANCE: 5 minutes

Édition Baseball Québec 2013 - Tous droits réservés ©

Accueil (5 minutes)

ACTIVATION - 5 minutes

ACTIVATION

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

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

ÉQUIPEMENT: Balles et cônes (9)

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

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

VARIANTES:

i) Varier les distances en fonction de l'habileté des joueurs (plus près ou plus loin)

ii) Utiliser plusieurs types de balles.

POINTS CLÉS:

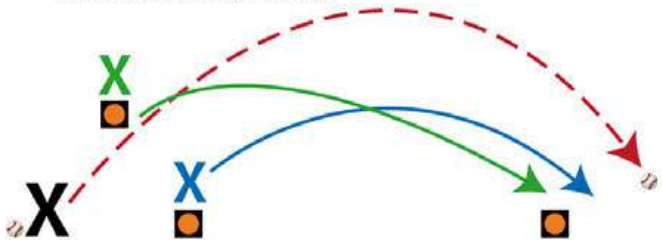
1) L'entraîneur s'assure que les joueurs ne lui présentent pas leur dos.
2) Les joueurs gardent un contact visuel avec la balle.
3) Les joueurs ne courent pas avec le gant dans les airs.

PASSE FOOTBALL

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

D Les joueurs sont en équipe de deux. Un joueur part au premier cône et agit comme receveur. Le deuxième joueur part du deuxième cône et agit comme demi-défensif: il doit intercepter la passe de l'entraîneur.

Au signal de l'entraîneur, les deux joueurs partent. Le joueur qui part du premier cône (receveur) doit contourner le troisième cône. À chaque essai, les deux joueurs changent de rôle.



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

ÉCHAUFFEMENT - 5 minutes

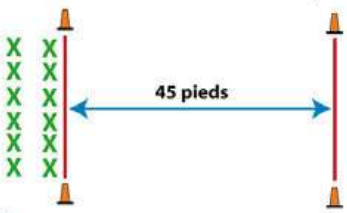
ÉCHAUFFEMENT

OBJECTIF: Activer le corps tout en tentant d'améliorer la coordination des jambes et des bras.

HABILETÉS: Activation et habileté de course.

ÉQUIPEMENT: Cônes (4)

ORGANISATION: Mettre les joueurs en colonne de deux sur une ligne de démarcation. Ils effectuent l'exercice sur une distance de 45 pieds aller-retour.



POINTS CLÉS

1) Bras et jambe opposée pour chaque mouvement.
2) Bras à 90 degrés se balancent de l'avant vers l'arrière.

VARIANTES:

i) Varier le pourcentage d'effort demandé aux joueurs.

ii) La progression peut être faite plus d'une fois.

ÉCHAUFFEMENT DYNAMIQUE

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

A **Jogging avant:** pendant ce temps, les bras sont levés à la hauteur des épaules et font des rotations vers l'avant (petit cercle autour d'une balle de baseball).

B **Jogging arrière:** pendant ce temps, les bras sont levés à la hauteur des épaules et font des rotations vers l'arrière (petit cercle autour d'une balle de baseball).

C **Tape fesses:** pendant ce temps, les bras sont près du corps, pliés à 90 degrés et font un mouvement de va-et-vient entre l'arrière et l'avant.

D **Jogging avant:** pendant ce temps, les bras sont balancés du haut vers le bas.

E **Pas chassés:** pendant ce temps, les bras se croisent en avant du corps.

F **Jogging avant:** pendant ce temps, les bras sont à la hauteur des épaules et les coudes sont pliés à 90 degrés. Les doigts pointent donc vers le ciel. Les joueurs doivent faire une rotation vers le bas et revenir à la position initiale.

G **Carioca pour le bas de corps:** les bras sont près du corps, les paumes des mains sont vers l'avant. Les coudes sont pliés à 90 degrés. Les joueurs effectuent des mouvements de ciseaux avec leurs bras.

H Deux courses à 75 % de son maximum.

I Deux courses à 100 %.

LANCER-ATTRAPER - 10 min. (suite à la page suivante)

ÉCHAUFFEMENT

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

HABILETÉ: Améliorer la technique du lancer.

ÉQUIPEMENT: 6 balles (une par deux joueurs)

ORGANISATION: Deux par deux, les joueurs se relaient la balle à une distance variant entre 15 et 100 pieds en utilisant la bonne action de bras.

VARIANTES:

i) Varier les distances en fonction de l'habileté des joueurs (plus près ou plus loin)

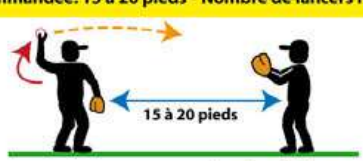
ii) Utiliser plusieurs types de balles.

LANCER - ATTRAPER

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

A Les joueurs sont debouts, les deux pieds sont orientés vers leur partenaire. Ils lancent la balle vers leur partenaire en effectuant un mouvement circulaire avec leur bras lanceur. Dans cette progression, il n'y pas de rotation du tronc.

Distance recommandée: 15 à 20 pieds Nombre de lancers recommandé: 5



(suite à la page suivante)

Édition Baseball Québec 2013 - Tous droits réservés ©

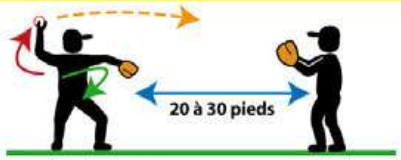
LANCER-ATTRAPER - 10 minutes
(suite de la page précédente)

ÉCHAUFFEMENT

(suite de la page précédente)

B Les joueurs sont debouts, les deux pieds sont orientés vers leur partenaire. Ils lancent la balle vers leur partenaire en effectuant un mouvement circulaire avec leur bras lanceur. Ce mouvement est accompagné d'une rotation du tronc.

Distance recommandée: 20 à 30 pieds Nombre de lancers recommandé: 5

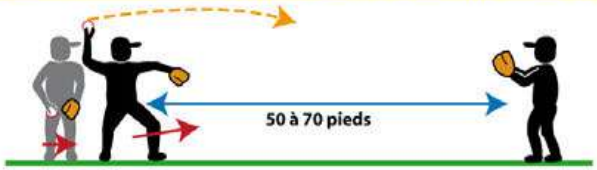


C Les joueurs sont debouts, le pied du gant en avant, ils lancent la balle à leur partenaire. Le pied avant peut lever lors du mouvement vers l'avant.

Distance recommandée: 30 à 50 pieds Nombre de lancers recommandé: 10

D Les joueurs sont debouts, le pied du gant en avant, ils exécutent un pas chassé suivi d'un lancer vers leur partenaire.

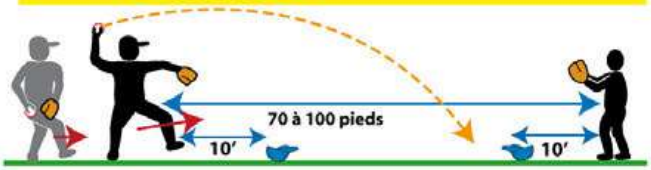
Distance recommandée: 50 à 70 pieds Nombre de lancers recommandé: 10



LANCER - ATTRAPER

E Les joueurs sont debouts, le pied du gant en avant, ils exécutent un pas sauté suivi d'un lancer vers leur partenaire. Les joueurs déposent leur casquette devant eux (10 pieds). Le joueur avec la balle doit lancer la balle sur la casquette de son partenaire.

Distance recommandée: 70 à 100 pieds Nombre de lancers recommandé: 10



POINTS CLÉS:

Progression A :
- Les doigts (majeur et index) sont derrière la balle ;
- Le pouce est sous la balle (au milieu de la balle) ;
- La balle est prise sous la forme à quatre coutures ;
- L'avant-bras exécute un mouvement du haut vers le bas lors du lancer.

Progression B :
- L'ensemble des points de la progression A sont importants ;
- L'avant-bras et le bras exécutent un mouvement du haut vers le bas lors du lancer ;
- La casquette du joueur-lanceur se dirige en tout temps vers son partenaire ;
- Les doigts restent toujours derrière la balle ;
- Les pouces se dirigent vers le bas ;
- Les épaules font une ligne droite vers le partenaire ;
- Les coudes sont à la hauteur des épaules avant le lancer ;
- Le pouce sur la balle est orienté vers l'arrière ;
- Le gant ou l'avant-bras est orienté vers le partenaire.

Progressions C-D-E :
- L'ensemble des points des progressions A et B sont importants ;
- Le pied du gant se dirige vers le partenaire ;
- La tête se dirige vers le partenaire et la main qui lance la balle termine derrière la cuisse du côté opposé ;
- La jambe arrière vient rejoindre ou dépasser la jambe du gant.

Mise en place et pause eau (3 minutes)

ATELIER DÉFENSIF - 15 minutes

LANCER

OBJECTIF: Le jeune joueur doit connaître les différentes étapes du mouvement du lanceur.

HABILETÉ: Lancer des balles à un frappeur.

ORGANISATION: Avec l'entraîneur ou deux par deux.

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

A L'entraîneur démontre les 6 étapes de la motion coupée aux joueurs placés en demi-lune devant lui :
1) Prise de signaux (position d'attente sur la plaque).
2) Position regroupée (ou pause).
3) L'équilibre (l'équilibriste).
4) Position musclée.
5) Le lancer (lancer un dard).
6) Le suivi (le salut de la foule).

D Deux par deux, les joueurs effectuent cinq lancers chacun.

E Deux par deux, les joueurs simulent d'affronter un frappeur pendant que l'entraîneur ou le receveur appelle les balles et les prises.

VARIANTES:

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

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

L'AS

ÉQUIPEMENT: Une balle, une plaque de lanceur.

POINTS CLÉS:

Étape 1:
i) Le pied du bras lanceur demeure en contact avec la plaque ;
ii) La position du reste du corps est détendue ;
iii) Le lanceur regarde vers le receveur ;
iv) Les bras sont allongés le long du corps ;
v) Le lanceur prend les signaux du receveur (si applicable) ou analyse la cible du receveur.

Étape 2 :
i) Les mains sont groupées à la hauteur de la poitrine ;
ii) Le gant est à la hauteur de la poitrine et orienté vers le receveur ;
iii) Le pied du gant est légèrement en avant de l'autre pied ;
iv) Les pieds sont à la largeur des hanches du joueur ;
v) Les épaules sont orientées vers le marbre ;
vi) Les genoux sont légèrement fléchis.

Étape 3 :
i) Le genou est élevé à la hauteur de la taille ;
ii) Le joueur doit garder la tête au-dessus de son nombril ;
iii) Le genou du gant est orienté vers le 3e but pour les droitiers. Il est orienté vers le 1er but pour les gauchers.

Étape 4 :
i) Le talon du pied avant (celui le plus près du marbre) se dirige vers l'avant tout en restant vis-à-vis du centre du pied arrière ;
ii) Lorsque les talons sont au sol, ils forment une ligne droite en direction du marbre ;
iii) Les coudes sont en ligne avec les épaules et pointent en direction du marbre ;
iv) Le gant ou l'avant-bras pointe vers le marbre ;
v) La tête est au-dessus du nombril et en ligne droite avec le marbre.

Étape 5 :
i) La palette de la casquette se dirige vers le marbre.

Étape 6 :
i) La main du bras lanceur se dirige vers la cuisse arrière du côté opposé ;
ii) La tête est en ligne droite avec le marbre.

Édition Baseball Québec 2013 - Tous droits réservés ©

ATELIER DÉFENSIF - 15 minutes

ÉCHAUFFEMENT

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

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

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

**** Pas de receveur pour cet exercice.***

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

B Les joueurs doivent attraper la balle. Une fois qu'ils ont attrapé la balle, il la dépose dans un sceau situé près d'eux. Les joueurs alternent pour attraper la balle.

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

D Les joueurs situés au troisième but attrapent la balle et effectue un relais au premier but. Les joueurs situés au deuxième but et à l'arrêt-court attrapent la balle et la relaie au joueur présent au deuxième but (arrêt-court ou 2e but). Deux entraîneurs roulent ou frappe des balles. Après trois minutes, l'entraîneur fait une rotation des groupes afin que tous pratiquent à chacune des positions.

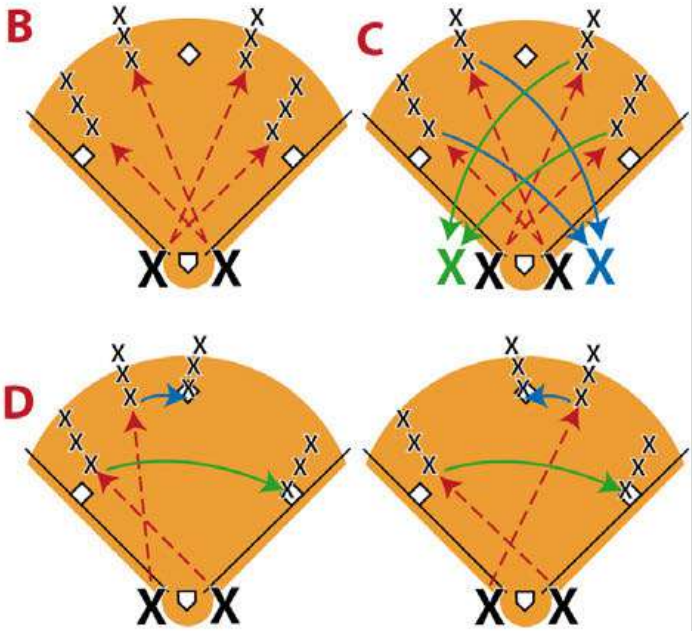
VARIANTES:

i)	Lancer des balles de tennis.	iv)	Frapper des balles «Incrediball».
ii)	Frapper des balles de tennis.	v)	Augmenter le nombre de réussites nécessaires.
iii)	Lancer des balles «Incrediball».	vi)	Amener vos joueurs à réaliser 18 retraits consécutifs.

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

FUNGO +

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



POINTS CLÉS: Utiliser les jambes lors du relais.

Mise en place et pause eau (3 minutes)

ATELIERS OFFENSIFS - 24 minutes (suite à la page suivante)

FRAPPER - ATTRAPER

OBJECTIFS: Offrir l'occasion aux joueurs de se concentrer sur des éléments techniques tout en frap-pant des balles provenant d'un lanceur.

HABILETÉS: Frapper la balle provenant d'un lanceur.

ORGANISATION:

Trois groupes de quatre joueurs sont formés à l'intérieur de l'équipe et sont répartis de la façon suivante :

- **Premier groupe :** Deux joueurs au bâton, deux joueurs au premier but **(ils font l'activité « L'écart et le retour »)**. Lorsque les deux joueurs au bâton ont complété leur séquence, ils prennent la place des coureurs sur les sentiers. Lorsque les quatre joueurs ont frappé, une rotation a lieu entre les différents groupes. Ces quatre joueurs se dirigent alors vers le champ extérieur pour récupérer les balles.
- **Deuxième groupe :** Les quatre joueurs sont positionnés au champ extérieur et ils participent à une activité de frappe **(ils font les activités « Bon départ » et « Frappeur de puissance »)**. Lorsque l'entraîneur annonce le moment de faire la rotation, ils se dirigent vers la frappe avec le lanceur.
- **Troisième groupe :** Les quatre joueurs récupèrent les balles, un joueur dépose les balles dans un seau. Lorsque l'entraîneur signale la rotation, les quatre joueurs se dirigent vers le ou les ateliers de bâton dans le champ extérieur.

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

Groupe 1: Trois rondes de sept contacts pour chacun des frappeurs. Lors du dernier contact de chaque ronde, le frappeur court vers le 1er but.

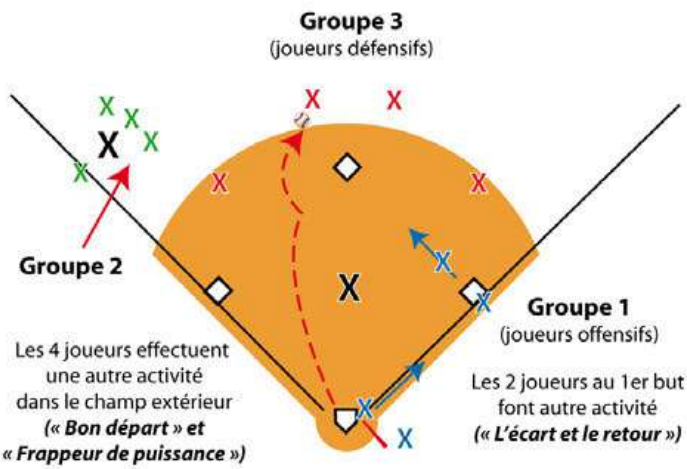
Groupe 2: Les joueurs effectuent les activités « Bon départ » et « Frappeur de puissance ». **(voir prochain exercice)**

Groupe 3: L'objectif des joueurs en défensive est de cumuler le plus de points possibles. Le joueur en défensive accumule un certain nombre de points selon le calcul suivant :

- il attrape un ballon : **100 points**
- il attrape un roulant : **25 points**
- il attrape une balle qui fait un bond : **50 points**

500

ÉQUIPEMENT: Bâton (2), casques, (4), écran protecteur (1) et balles.



Les 4 joueurs effectuent une autre activité dans le champ extérieur ***(« Bon départ » et « Frappeur de puissance »)***

Les 2 joueurs au 1er but font autre activité ***(« L'écart et le retour »)***

Au signal de l'entraîneur, les joueurs alternent afin d'effectuer chaque groupe.

Le ou les joueurs (déterminés par l'entraîneur) qui auront accumulé le plus de points mériteront une ronde supplémentaire au bâton.

(suite à la page suivante)

Édition Baseball Québec 2013 - Tous droits réservés ©

ATELIERS OFFENSIFS - 24 minutes
(suite de la page précédente)

FRAPPER - ATTRAPER

500

(suite de la page précédente)

CLÉS DU SUCCÈS:

- Les coureurs sur les buts réagissent à une balle frappée sur deux.
- L'entraîneur est situé à une distance de 30 à 45 pieds du frappeur et s'assure de lancer des prises. Il exécute ses lancers en utilisant une motion coupée dans la-quelle il fait ses pauses en fonction des coureurs.
- Pour les ateliers de bâton dans le champ extérieur, l'entraîneur s'assure de la sécurité des joueurs.

VARIANTES:

i)	L'entraîneur lance la balle par-dessous.
ii)	L'entraîneur peut soustraire des points (50) pour une balle échappée.
iii)	L'entraîneur lance sept balles de couleur. Les joueurs doivent mentionner la couleur de la balle sans la frapper.

COURSE SUR LES BUTS

L'ÉCART ET LE RETOUR

OBJECTIFS: Enseigner la technique pour prendre un écart sur les buts et pour retourner au but lorsqu'un lancer est tenté vers ce but.

HABILETÉ: Prendre un écart sur les buts.

ÉQUIPEMENT: Buts (4) et plaque de lanceur.

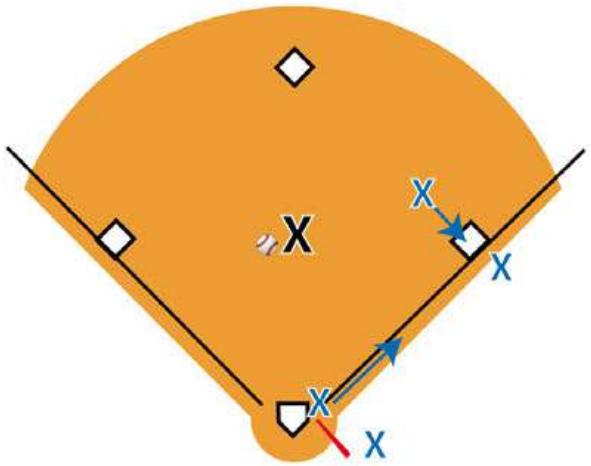
ORGANISATION:

Durant le jeu 500, deux joueurs accompagnés d'un entraîneur sont positionnés au 1er but pour l'ensemble des rondes de frappe du groupe auquel ils sont jumelés.

DESCRIPTION:

A Les joueurs sont à genoux devant l'entraîneur. Ce dernier explique et démontre les points-clés liés à la prise d'un écart au 1er,but et au retour vers le but lorsqu'un lancer est tenté par le lanceur.

B Durant l'exercice « 500 », l'entraîneur qui lance la balle au frappeur exécute une motion coupée. Pendant ce temps, les coureurs se positionnent rapidement pour que l'un d'eux soit en action (à chaque lancer sur deux effectués par l'entraîneur).



POINTS CLÉS:

En général, lors de la prise d'un écart sur les buts :

1) Le joueur doit s'assurer d'avoir pris les signaux en ayant le pied sur le but ;
2) Le joueur doit s'assurer de regarder le lanceur en tout temps lorsqu'il prend son écart ;
3) Le joueur doit prendre un écart d'une grandeur lui permettant de revenir à temps lors d'un lancer vers le but où il se trouvait ;
4) Lorsqu'il revient au but, le joueur s'assure de tourner la tête à l'opposé de la provenance de la balle ;
5) Lorsqu'il revient au but, le joueur glisse à plat ventre et le bras droit se dirige vers le coin du but le plus loin du lanceur.

Distance de l'écart:

1) Au 1er but, la grandeur de l'écart devrait être approximativement d'une fois et demie la grandeur du joueur.

ATELIER OFFENSIF - 12 minutes
(suite à la page suivante)

FRAPPER

BON DÉPART

OBJECTIF: Lorsque le joueur arrive dans le rectangle du frappeur, il doit passer à travers la liste de vérification.

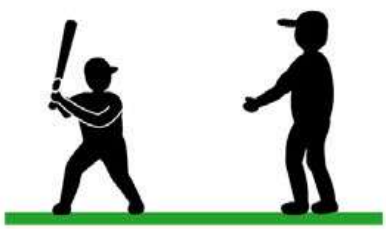
HABILETÉ: Positionnement au bâton.

ÉQUIPEMENT: Bâtons (4) et marbres (4).

DESCRIPTION:

Lors d'une présence au bâton ou d'un atelier, le joueur se pose les questions suivantes afin de s'assurer de bien se placer lorsqu'il se prépare à frapper.

Au cours d'une pratique, l'entraîneur pose des questions aux joueurs lorsqu'ils se présentent devant lui pour frapper. Il demande aux joueurs de se poser ces mêmes questions à chaque présence au bâton.



QUESTIONS:

1) Est-ce que mes pieds sont bien placés ?
2) Est-ce que mes jambes sont légèrement fléchies ?
3) Est-ce que mes mains sont à la bonne place ?
4) Est-ce que le bâton est trop loin en avant de moi ?
5) Est-ce que le bâton pointe vers l'arrière ?
6) Est-ce que je suis trop près du marbre ?

VARIANTES:

i) Regrouper tous les joueurs en ligne avec un bâton et un marbre. Demander aux joueurs de poser les questions à voix haute et de se positionner adéquatement.

POINTS CLÉS:

A) 1 - Pieds plus larges que les épaules.
   2 - Les talons font une ligne droite en direction du lanceur.
B) Jambes légèrement fléchies.
C) Mains à la hauteur des épaules.
D) Coudes fléchis à 90 degrés.
E) Le bâton à un angle d'environ 45 degrés*.
F) Avec la main haute sur le bâton, je touche au coin avant du marbre.
G) Les épaules restent en ligne droite vers le lanceur.

** Donner l'image à vos joueurs de tenir un verre de lait devant leur bouche sans le renverser.*

Édition Baseball Québec 2013 - Tous droits réservés ©

ATELIER OFFENSIF - 12 minutes
(suite de la page précédente)

FRAPPER - ATTRAPER

(suite de la page précédente)

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

HABILETÉS: Frapper et attraper la balle.

ÉQUIPEMENT: Bâtons (1), balles (4), marbre (1), casques (4) et cônes (8)

ORGANISATION: Les joueurs sont divisés en groupes de deux. Ils sont accompagnés par un entraîneur.

VARIANTES:

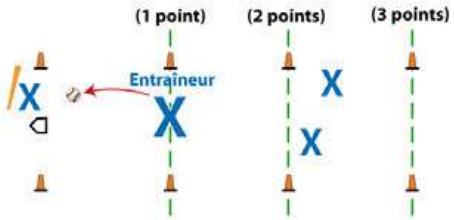
i)	Utilisation de balles de tennis.
ii)	La distance entre les cônes.

POINTS CLÉS: Voir les objectifs de l'exercice « Bon départ ».

FRAPPEUR DE PUISSANCE

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

- Huit cônes forment un corridor d'une largeur de 30 à 50 pieds et d'une longueur de 30 à 100 pieds.
- Sur la longueur, les cônes sont séparés de 10 à 25 pieds.
- Le marbre est situé au milieu des deux cônes qui forment la ligne imaginaire de départ.
- L'adulte situé en face du frappeur lance la balle «Wiffle» ou des EZ Heat par en-dessous ou par dessus à un joueur.
- Les deux autres joueurs sont en défensive. Les joueurs défensifs obtiennent deux points pour une balle attrapée directement et un point pour avoir attrapé un roulant.
- Lorsque la balle est frappée à l'extérieur des cônes, il s'agit d'un retrait. Le frappeur fait des points selon la distance à laquelle il frappe la balle.
- L'équipe au bâton accumule des points en fonction de la distance parcourue (selon les lignes)
- Une rotation entre les deux équipes a lieu après 3 retraits.



Mise en place et pause eau (3 minutes)

DÉFI - 10 minutes

DÉFI

OBJECTIFS: Donner l'occasion aux joueurs de frapper, lancer et courir dans une petite compétition amicale, tout en introduisant la notion de retrait. Cette activité permettra aussi de faire vivre des situations de jeux dans le cadre d'une pratique.

HABILETÉS: Frapper, attraper, relayer, courir.

ÉQUIPEMENT: Bâton (1), balle (1), buts (3), marbre (1) et casques (4).

VARIANTES:

i)	La distance entre le but et le frappeur.
ii)	La balle utilisée (tennis, wiffle, EZ heat, incrediball, baseball).
iii)	Utiliser un T-ball, un lance-balles ou un parent-lanceur.
iv)	Utiliser un joueur comme lanceur et un adulte comme receveur.

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

- Un frappeur à la fois frappe la balle.
- Après avoir frappé la balle, le frappeur se dirige vers le 1er but (si la situation le permet, il poursuit sa course).
- Les joueurs défensifs essaient d'effectuer un retrait.
- Le receveur ne porte pas d'équipement. Il est présent uniquement pour effectuer les jeux défensifs.
- Les joueurs doivent attraper la balle et réagir en fonction de la situation de jeu.
- Les équipes en défensive doivent réaliser 3 retraits.
- Un entraîneur joue le rôle de lanceur.
- Lorsque 3 retraits sont réalisés, la rotation s'effectue de la façon suivante:

DÉFI #2

ORGANISATION:

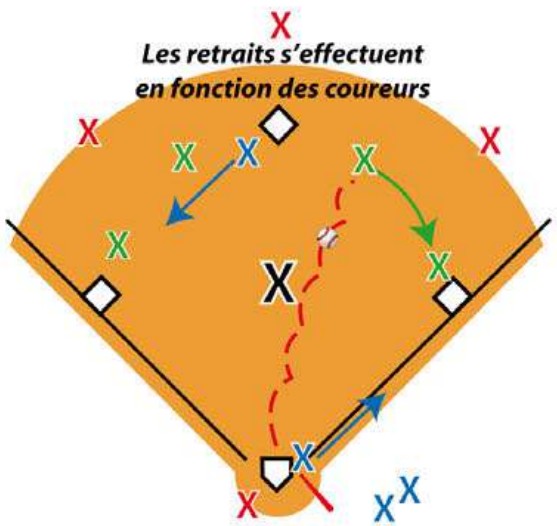
Trois équipes de 4, deux groupes prennent place en défensive:

ÉQUIPE 1: 4 frappeurs
ÉQUIPE 2: Joueurs défensifs à l'avant-champ
ÉQUIPE 3: Voltigeurs et receveur (pas d'équipement)

***** Une rotation des équipes a lieu lorsque les équipes en défensive ont fait trois retraits.***

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

POINTS CLÉS: Mentionner les points soulevés durant la pratique.



Conclusion et retour sur la séance (5 minutes)

Édition Baseball Québec 2013 - Tous droits réservés ©

STRUCTURE DE LA PRÉPARATION D'AVANT-PARTIE

L'échauffement d'avant-partie est divisé en cinq sections : trois sections de 7 minutes et deux sections de 4 minutes.

Avant la partie, l'entraîneur doit :

- Faire son alignement et la remettre au marqueur.
- Planifier l'échauffement d'avant-partie avec la feuille à cet effet dans le guide.
- Disposer le matériel afin de sauver du temps pour l'échauffement d'avant-partie.

OBJECTIF DE LA SEMAINE: Cette deuxième semaine d'activité vous permet de mettre l'accent sur le développement des habiletés individuelles de base apprises dans les niveaux précédents.

1ere SECTION

2 à 5 minutes

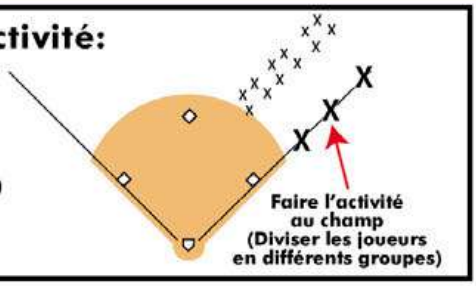
A

Introduction et activation:

- Introduction et bienvenue aux joueurs
- Mentionner l'objectif de la semaine
- Jeu d'activation

Choix de l'activité:

- ***Woops-Woops (2e mode d'organisation, progressions D-E)***



2e SECTION

4 minutes

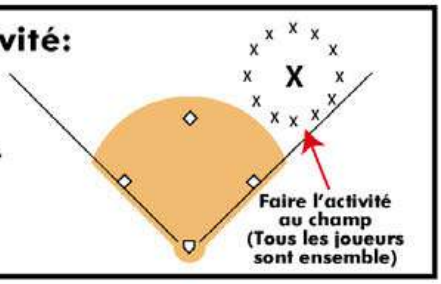
B

Échauffement articulaire:

L'objectif de cette section est d'activer plus spécifiquement la région de l'épaule et ainsi prévenir l'apparition de maux de bras.

Choix de l'activité:

- ***Échauffement articulaire (progressions A-B-C-D-E-F-G-H-I-J)***



3e SECTION

7 minutes

C

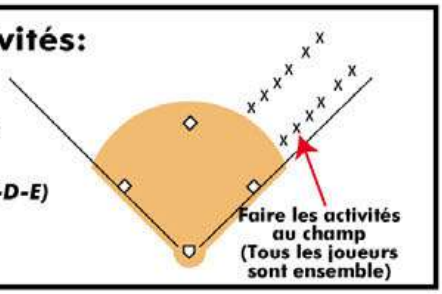
Lancer / Attraper:

L'objectif de cette section est d'activer plus spécifiquement la région de l'épaule et ainsi prévenir l'apparition de maux de bras. De plus, l'entraîneur pourra profiter de ce moment pour ajouter aux connaissances techniques des joueurs.

(lanceur et receveur ensemble)

Choix des activités:

- ***Le partant (progressions A-B-C)***
- ***Lancer - Attraper (progressions A-B-C-D-E)***



4e SECTION

7 minutes

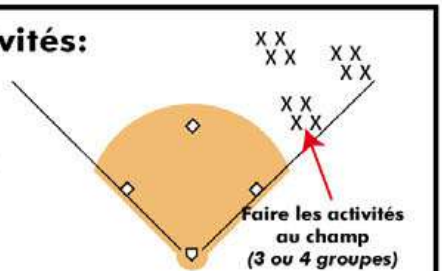
D

Bâton: *(Faire 3 ou 4 groupes)*

L'objectif de cette section est de permettre aux joueurs de pratiquer avant d'avoir à performer. L'entraîneur peut aussi utiliser cette section pour solidifier la technique des joueurs.

Choix des activités:

- ***Toss en 45***
- ***Toss de face***
- ***Toss de face rappel***
- ***Bon départ***



5e SECTION

5 minutes

E

Réunion d'avant-partie avec les joueurs:

Points-clés de discussion;

1) Objectifs de la partie
2) Alignement et positions défensives (rotation à chaque manche)
3) Utilisation de plus de quatre lanceurs pour un maximum de 30 lancers chacun
4) Cri d'équipe

Édition Baseball Québec 2013 - Tous droits réservés ©

ASTUCES PRATIQUES

Rappel de l'objectif de la semaine:

Les joueurs seront en mesure de bien comprendre les règles liées à la présence de coureurs sur les buts. Ils pourront aussi commencer à observer certains éléments qui faciliteront la course sur les buts.

Astuce de planification pour l'entraîneur:

Afin d'assurer le bon déroulement de vos pratiques, rencontrez vos entraîneurs adjoints 30 minutes avant le début des activités. Cela vous permettra d'assigner les rôles à chacun, de préciser les objectifs de la pratique et de disposer votre matériel.

Astuce technique ou tactique pour l'entraîneur:

Le contrôle de la course ne passe pas seulement par les lancers au premier but. Posez-vous la question : « Qu'est-ce qu'un lanceur peut faire pour déstabiliser les coureurs ? ».

- Il peut varier la longueur de ses pauses.
- Il peut retirer son pied de la plaque.

Astuce de communication pour l'entraîneur:

Afin de travailler en équipe avec vos joueurs, vous devrez concevoir un système de signaux défensifs et offensifs. Vos signaux défensifs devraient entre autres vous permettre de transmettre une information à votre receveur qui lui la dirigera au lanceur.

Astuce d'enseignement pour l'entraîneur:

Enseignez les règlements liés à la pause du lanceur et aux règlements qui influent sur la course sur les buts à vos joueurs.

Points clés pour éviter une feinte irrégulière:

- Le lanceur doit faire une pause.
- Lorsque le lanceur fait sa pause, ses épaules ne doivent pas bouger.

Le conseil du pro: ★★★★★★★★

Enseignez à vos lanceurs à se poser les questions suivantes lorsqu'ils se préparent avant d'effectuer un lancer :

- Combien de coureurs sont sur les buts ?
- Combien y a-t-il de retraits ?
- Qu'est-ce que je fais avec la balle si elle est frappée vers moi ?

Édition Baseball Québec 2013 - Tous droits réservés ©

OBJECTIF DE LA SEMAINE:

Les joueurs seront en mesure de bien comprendre les règles liées à la présence de coureurs sur les buts. Ils pourront aussi commencer à observer certains éléments qui faciliteront la course sur les buts.

STRUCTURE DE LA PRATIQUE:

* L'organisation de la pratique est basée sur une équipe composée de 12 joueurs. La quantité d'équipement nécessaire doit être ajustée si le nombre de joueurs est différent.

Durée totale: 1h50

Équipement nécessaire:

Balles de baseball (1 par joueur), différents types de balles (tennis, «wiffle», incrediball, de couleurs), bâtons (6), buts (4), cônes (4), casques protecteurs (6), écrans protecteurs (2), plaque de lanceur (1), marbres (5) et ruban à mesurer (1).

Accueil (5 minutes)

ACTIVATION ÉCHAUFFEMENT LANCER - ATTRAPER

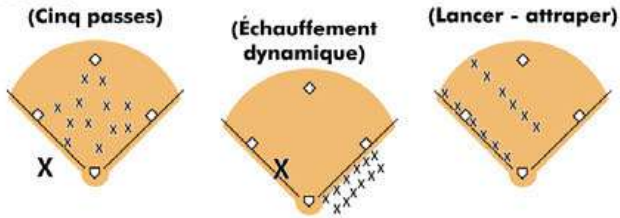
A — **20 minutes** *(tous les joueurs sont ensemble)*

Activités:

- Activation: Cinq passes — **5 minutes**
- Échauffement dynamique — **5 minutes**
- Lancer - attraper — **10 minutes**

Organisation:

Utiliser l'avant-champ si possible. Sinon, les exercices peuvent se faire au champ-droit ou au champ-gauche.



Mise en place et pause eau (3 minutes)

ATELIERS DÉFENSIFS (2)

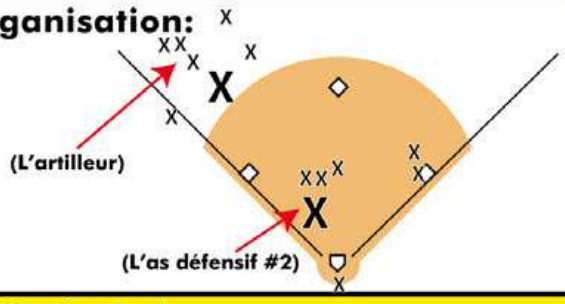
B — **24 minutes** *(ateliers rotatifs)*

* Les entraîneurs demeurent à leur atelier respectif. Les joueurs effectuent la rotation.

Activités:

L'as défensif #2 — **12 minutes** ⇄ L'artilleur — **12 minutes**

Organisation:



Mise en place et pause eau (3 minutes)

ATELIERS OFFENSIFS (3)

C — **27 minutes** *(ateliers rotatifs)*

* Les entraîneurs demeurent à leur atelier respectif. Les joueurs effectuent la rotation.

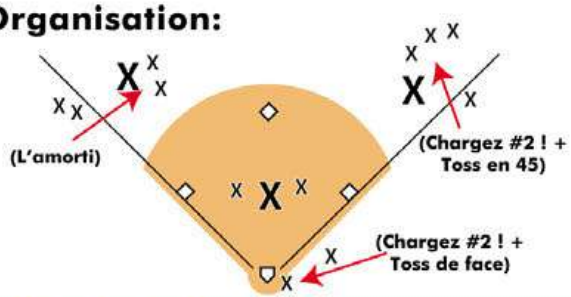
Activités:

L'amorti ! — **9 minutes**

Chargez #2 ! + Toss en 45 — **9 minutes**

Chargez #2 ! + Toss de face — **9 minutes**

Organisation:



Mise en place et pause eau (3 minutes)

DÉFI

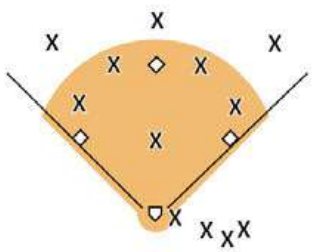
D — **20 minutes** *(tous les joueurs sont ensemble)*

Activité:

- Simulation #1 — **20 minutes**

Organisation:

(Simulation #1)
Former trois équipes de 4 joueurs.



CONCLUSION ET RETOUR SUR LA SÉANCE: **5 minutes**

Édition Baseball Québec 2013 - Tous droits réservés ©

Accueil (5 minutes)

ACTIVATION - 5 minutes

ACTIVATION

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

HABILETÉS: Échauffement, relayer, attraper et se déplacer.

ÉQUIPEMENT: Cônes (4) et balle (1).

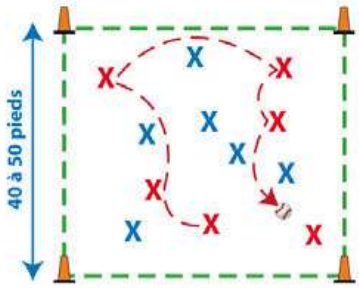
ORGANISATION: L'entraîneur désigne deux équipes avec un nombre égal de joueurs. Aux fins d'identification, une équipe garde les casquettes sur la tête et l'autre les retire. Les deux équipes doivent se déplacer dans l'aire de jeu formée par les quatre cônes. L'entraîneur dispose les cônes en forme de carré en laissant une distance variable de 40 à 50 pieds entre chaque cône.

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ: L'équipe qui récupère la balle lancée par l'entraîneur doit faire cinq passes consécutives au sein de son équipe sans que la balle touche au sol ou qu'elle soit interceptée par l'autre équipe.

Lorsque la balle touche au sol ou sort des limites, la balle est remise à l'autre équipe. Lorsque l'autre équipe récupère la balle, elle essaie à son tour de faire cinq passes consécutives. Lorsqu'une équipe réussit à faire cinq passes consécutives, elle marque un point et la balle va à l'autre équipe.

POINT CLÉ: On s'amuse.

CINQ PASSES



VARIANTES:

i)	L'entraîneur peut fixer l'objectif à huit passes.
ii)	Les passes doivent se faire par-dessus l'épaule.
iii)	Le joueur ne peut retourner la balle à celui qui vient de la lancer.

Débutant	●	Faire les variantes ii) et iii)
Intermédiaire	■	Faire les variantes ii) et iii)
Avancé	◆	Faire les variantes ii) et iii)

ÉCHAUFFEMENT - 5 minutes

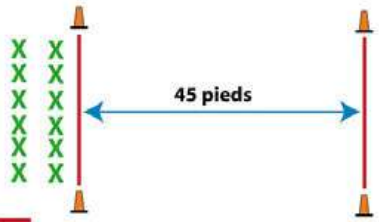
ÉCHAUFFEMENT

OBJECTIF: Activer le corps tout en tentant d'améliorer la coordination des jambes et des bras.

HABILETÉS: Activation et habileté de course.

ÉQUIPEMENT: Cônes (4)

ORGANISATION: Mettre les joueurs en colonne de deux sur une ligne de démarcation. Ils effectuent l'exercice sur une distance de 45 pieds aller-retour.



POINTS CLÉS:

1) Bras et jambe opposée pour chaque mouvement.
2) Bras à 90 degrés se balancent de l'avant vers l'arrière.

VARIANTES:

i)	Varier le pourcentage d'effort demandé aux joueurs.
ii)	La progression peut être faite plus d'une fois.

ÉCHAUFFEMENT DYNAMIQUE

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

A **Jogging avant:** pendant ce temps, les bras sont levés à la hauteur des épaules et font des rotations vers l'avant (petit cercle autour d'une balle de baseball).

B **Jogging arrière:** pendant ce temps, les bras sont levés à la hauteur des épaules et font des rotations vers l'arrière (petit cercle autour d'une balle de baseball).

C **Tape fesses:** pendant ce temps, les bras sont près du corps, pliés à 90 degrés et font un mouvement de va-et-vient entre l'arrière et l'avant.

D **Jogging avant:** pendant ce temps, les bras sont balancés du haut vers le bas.

E **Pas chassés:** pendant ce temps, les bras se croisent en avant du corps.

F **Jogging avant:** pendant ce temps, les bras sont à la hauteur des épaules et les coudes sont pliés à 90 degrés. Les doigts pointent donc vers le ciel. Les joueurs doivent faire une rotation vers le bas et revenir à la position initiale.

G **Carioca pour le bas de corps:** les bras sont près du corps, les paumes des mains sont vers l'avant. Les coudes sont pliés à 90 degrés. Les joueurs effectuent des mouvements de ciseaux avec leurs bras.

H Deux courses à 75 % de son maximum.

I Deux courses à 100 %.

LANCER-ATTRAPER - 10 min. (suite à la page suivante)

ÉCHAUFFEMENT

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

HABILETÉ: Améliorer la technique du lancer.

ÉQUIPEMENT: 6 balles (une par deux joueurs)

ORGANISATION: Deux par deux, les joueurs se relaient la balle à une distance variant entre 15 et 100 pieds en utilisant la bonne action de bras.

VARIANTES:

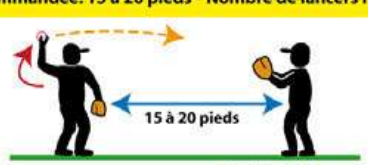
i)	Varier les distances en fonction de l'habileté des joueurs (plus près ou plus loin)
ii)	Utiliser plusieurs types de balles.

LANCER - ATTRAPER

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

A Les joueurs sont debouts, les deux pieds sont orientés vers leur partenaire. Ils lancent la balle vers leur partenaire en effectuant un mouvement circulaire avec leur bras lanceur. Dans cette progression, il n'y pas de rotation du tronc.

Distance recommandée: 15 à 20 pieds **Nombre de lancers recommandé: 5**



(suite à la page suivante)

Édition Baseball Québec 2013 - Tous droits réservés ©

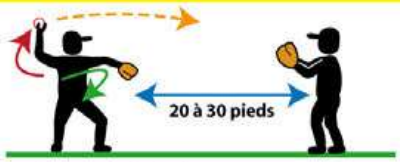
LANCER-ATTRAPER - 10 minutes
(suite de la page précédente)

ÉCHAUFFEMENT

(suite de la page précédente)

B Les joueurs sont debouts, les deux pieds sont orientés vers leur partenaire. Ils lancent la balle vers leur partenaire en effectuant un mouvement circulaire avec leur bras lanceur. Ce mouvement est accompagné d'une rotation du tronc.

Distance recommandée: 20 à 30 pieds Nombre de lancers recommandé: 5

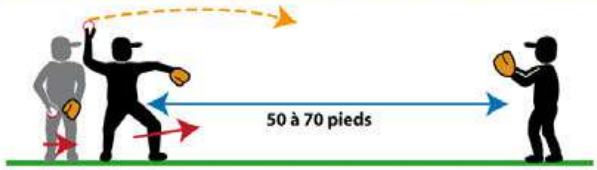


C Les joueurs sont debouts, le pied du gant en avant, ils lancent la balle à leur partenaire. Le pied avant peut lever lors du mouvement vers l'avant.

Distance recommandée: 30 à 50 pieds Nombre de lancers recommandé: 10

D Les joueurs sont debouts, le pied du gant en avant, ils exécutent un pas chassé suivi d'un lancer vers leur partenaire.

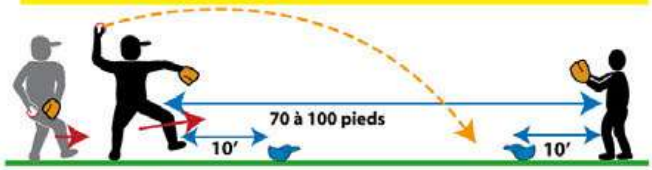
Distance recommandée: 50 à 70 pieds Nombre de lancers recommandé: 10



LANCER - ATTRAPER

E Les joueurs sont debouts, le pied du gant en avant, ils exécutent un pas sauté suivi d'un lancer vers leur partenaire. Les joueurs déposent leur casquette devant eux (10 pieds). Le joueur avec la balle doit lancer la balle sur la casquette de son partenaire.

Distance recommandée: 70 à 100 pieds Nombre de lancers recommandé: 10



POINTS CLÉS:

Progression A :
- Les doigts (majeur et index) sont derrière la balle ;
- Le pouce est sous la balle (au milieu de la balle) ;
- La balle est prise sous la forme à quatre coutures ;
- L'avant-bras exécute un mouvement du haut vers le bas lors du lancer.

Progression B :
- L'ensemble des points de la progression A sont importants ;
- L'avant-bras et le bras exécutent un mouvement du haut vers le bas lors du lancer ;
- La casquette du joueur-lanceur se dirige en tout temps vers son partenaire ;
- Les doigts restent toujours derrière la balle ;
- Les pouces se dirigent vers le bas ;
- Les épaules font une ligne droite vers le partenaire ;
- Les coudes sont à la hauteur des épaules avant le lancer ;
- Le pouce sur la balle est orienté vers l'arrière ;
- Le gant ou l'avant-bras est orienté vers le partenaire.

Progressions C-D-E :
- L'ensemble des points des progressions A et B sont importants ;
- Le pied du gant se dirige vers le partenaire ;
- La tête se dirige vers le partenaire et la main qui lance la balle termine derrière la cuisse du côté opposé ;
- La jambe arrière vient rejoindre ou dépasser la jambe du gant.

Mise en place et pause eau (3 minutes)

ATELIER DÉFENSIF - 12 minutes
(suite à la page suivante)

LANCEUR

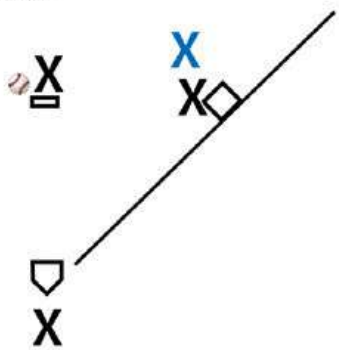
OBJECTIF: Le jeune joueur doit être en mesure de lancer sur les buts afin de retenir les coureurs.

Le joueur doit être en mesure de modifier la longueur de ses pauses et de varier la fréquence de ses regards sur les buts.

HABILETÉ: Contrôler la course de l'équipe adverse.

ORGANISATION:

Un groupe de joueurs se dirige avec un entraîneur dans un espace libre. Un marbre, une plaque de lanceur et un 1er but sont placés de façon à reproduire la réalité lorsqu'un coureur est au 1er but.



VARIANTES:

i)	Faire l'activité pendant la routine d'avant-partie.
ii)	Faire l'activité pendant une période d'entraînement pour les lanceurs.

L'AS DÉFENSIF #2

ÉQUIPEMENT: balle (1), plaque de lanceur (1) et but (1).

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

A Les joueurs sont positionnés devant l'entraîneur. Ce dernier explique la technique du lancer au 1er but et les éléments liés à la réglementation sur ce sujet. Il fait référence aux points clés mentionnés plus loin.

C Un joueur prend la position de lanceur, un autre agit à titre de joueur de position et l'autre, comme coureur. Le lanceur effectue cinq lancers. Par la suite, une rotation est effectuée parmi les joueurs.

POINTS CLÉS:

Lorsqu'il y a un ou des coureurs sur les sentiers et que le lanceur appuie son pied sur la plaque afin d'effectuer son lancer au frappeur, il doit prendre une position que l'on nomme la motion coupée. Cette dernière lui permet de pivoter rapidement vers le but auquel il désire faire son lancer. Voici les points clés à observer, en deux étapes, pour prendre une motion coupée adéquate.

Étape 1:
i) Le pied du bras lanceur demeure en contact avec la plaque ;
ii) La position du reste du corps est détendue ;
iii) Le lanceur regarde vers le receveur ;
iv) Les bras sont allongés le long du corps ;
v) Le lanceur prend les signaux du receveur (si applicable) ou analyse la cible du receveur.

(suite à la page suivante)

Édition Baseball Québec 2013 - Tous droits réservés ©

ATELIER DÉFENSIF - 12 minutes
(suite de la page précédente)

LANCEUR

(suite de la page précédente)

POINTS CLÉS: (suite)

Étape 2 :
i) Les mains sont groupées à la hauteur de la poitrine ;
ii) Le gant est à la hauteur de la poitrine et orienté vers le receveur ;
iii) Le pied du gant est légèrement en avant de l'autre pied ;
iv) Les pieds sont à la largeur des hanches du joueur ;
v) Les épaules sont orientées vers le marbre ;
vi) Les genoux sont légèrement fléchis.

Important: Lorsque le lanceur lance vers le marbre, il doit faire une pause au moment où il joint ses mains. Cette pause a lieu avant de passer à l'étape 3 du lancer (voir les étapes du jeu l'AS).

POINTS CLÉS: **de la prise à contre-pied au 1er but**

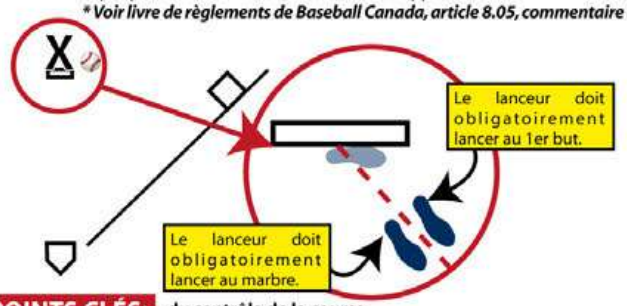
Pour le droitier vers le 1er but
Pied: le pied arrière pivote sur place lors d'un petit saut, le pied avant, quant à lui, atterrit en direction du 1er but.
Bras lanceur: le lanceur doit lancer rapidement ; on suggère de lancer la balle comme un dard vers le but.

Le lanceur qui utilise cette technique doit obligatoirement lancer au 1er but sans quoi une feinte irrégulière sera appelée par les arbitres.

L'AS DÉFENSIF #2

Pour le gaucher vers le 1er but
Pied: le pied arrière demeure en contact avec la plaque, le joueur soulève son pied avant comme s'il allait lancer vers le marbre. Toutefois, il va orienter son pied avant en direction du 1er but.
Bras lanceur: le lanceur doit lancer rapidement ; on suggère de lancer la balle comme un dard vers le but.

Le lanceur qui utilise cette technique doit obligatoirement lancer au 1er but sans quoi une feinte irrégulière sera appelée par les arbitres. Il doit clairement démontrer son intention au coureur en déposant son pied avant à l'endroit approprié. Le pied droit (pied avant) doit tomber à l'intérieur de la ligne imaginaire à 45 degrés, telle qu'illustrée ci-dessous, sans quoi une feinte irrégulière sera appelée par les arbitres. De plus, lorsque l'élan du pied libre d'un lanceur gaucher dépasse l'arête arrière de la plaque, le lanceur doit alors lancer au frappeur.
**** Voir livre de règlements de Baseball Canada, article 8.05, commentaire (a).***



POINTS CLÉS: **du contrôle de la course**

Afin de déstabiliser le coureur, le lanceur peut:
- Varier la longueur de ses pauses ;
- Retirer son pied de la plaque (en le déplaçant vers l'arrière); lorsqu'il utilise cette stratégie, le lanceur n'est pas obligé de lancer sur les buts.

ATELIER DÉFENSIF - 12 minutes

LANCEUR

OBJECTIF: Le jeune joueur apprend à connaître les différentes étapes du mouvement du lanceur. Il doit être en mesure d'utiliser une motion complète et une motion coupée.

HABILETÉ: Lancer des balles à un frappeur.

ÉQUIPEMENT: Balle (1) et plaque de lanceur (1).

ORGANISATION: Avec l'entraîneur ou deux par deux.

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

B L'entraîneur démontre aux joueurs placés devant lui les **six étapes** de la motion complète:

1) Prise de signaux (position d'attente sur la plaque).
2) Le recul du pied (ou le balancier).
3) L'équilibre (l'équilibriste).
4) Position musclée.
5) Le lancer (lancer un dard).
6) Le suivi (le salut de la foule).

C Les joueurs font une ligne devant l'entraîneur et exécutent ses commandes (sans balle).

D Deux par deux ou avec un entraîneur, les joueurs suivent les commandes de l'entraîneur.

E Deux par deux ou avec un entraîneur, un joueur effectue cinq lancers en alternance avec son partenaire. La distance entre le lanceur et le receveur doit être entre 30 et 48 pieds.

VARIANTES:

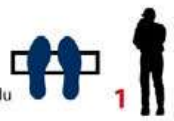
Débutant - Intermédiaire	● ■	Faire les situations B - C - D
Avancé	◆	Faire les situations B - C - D - E

i)	Lors d'un entraînement, faire affronter au lanceur un ou deux vrais frappeurs.
ii)	Demander à un parent d'agir à titre de receveur.
iii)	Demander à un joueur qui porte un casque et qui a son gant d'agir à titre de frappeur. Cela permettra au lanceur de vivre une situation similaire à une partie.

L'ARTILLEUR

POINTS CLÉS:

Étape 1 (motion complète) :
i) Les deux plantes de pied demeurent en contact avec la plaque ;
ii) La position du reste du corps est détendue ;
iii) Le lanceur regarde vers le receveur ;
iv) Les mains sont ensemble au centre du corps. en direction du receveur ;
v) Le lanceur prend les signaux du receveur (si applicable) ou analyse la cible du receveur.



Étape 2 (motion complète):
i) Les mains sont groupées à la hauteur de la poitrine ;
ii) Le gant est à la hauteur de la poitrine et orienté vers le receveur ;
iii) Le pied du gant recule vers l'arrière ;
iv) Lorsque le pied arrière touche le sol, le pied avant pivote et demeure en contact avec la plaque.

Étape 1 (motion coupée):
i) Le pied du bras lanceur demeure en contact avec la plaque ;
ii) La position du reste du corps est détendue ;
iii) Le lanceur regarde vers le receveur ;
iv) Les bras sont allongés le long du corps ;
v) Le lanceur prend les signaux du receveur (si applicable) ou analyse la cible du receveur.

Étape 2 (motion coupée) :
i) Les mains sont groupées à la hauteur de la poitrine ;
ii) Le gant est à la hauteur de la poitrine et orienté vers le receveur ;
iii) Le pied du gant est légèrement en avant de l'autre pied ;
iv) Les pieds sont à la largeur des hanches du joueur ;
v) Les épaules sont orientées vers le marbre ;
vi) Les genoux sont légèrement fléchis.

Les étapes 3 à 6 sont identiques pour la motion complète et la motion coupée.

Étape 3 :
i) Le genou est élevé à la hauteur de la taille ;
ii) Le joueur doit garder la tête au-dessus de son nombril ;
iii) Le genou du gant est orienté vers le 3e but pour les droitiers. Il est orienté vers le 1er but pour les gauchers.

Étape 4 :
i) Le talon du pied avant (celui le plus près du marbre) se dirige vers l'avant tout en restant vis-à-vis du centre du pied arrière ;
ii) Lorsque les talons sont au sol, ils forment une ligne droite en direction du marbre ;
iii) Les coudes sont en ligne avec les épaules et pointent en direction du marbre ;
iv) Le gant ou l'avant-bras pointe vers le marbre ;
v) La tête est au-dessus du nombril et en ligne droite avec le marbre.

Étape 5 :
i) La palette de la casquette se dirige vers le marbre.

Étape 6 :
i) La main du bras lanceur se dirige vers la cuisse arrière du côté opposé ;
ii) La tête est en ligne droite avec le marbre.

Édition Baseball Québec 2013 - Tous droits réservés ©

Mise en place et pause eau (3 minutes)

ATELIER OFFENSIF - 9 minutes

FRAPPER

OBJECTIF: Déposer la balle sur le sol afin de permettre au coureur d'avancer au but suivant.

HABILETÉS: Déposer la balle sur le sol en direction du 3e but.

ÉQUIPEMENT: Bâtons (4), balles (4), casques protecteurs (4) et marbre (1).

ORGANISATION:

1. Les joueurs forment une demi-lune devant l'entraîneur. Les joueurs ont tous un bâton dans les mains (s'assurer d'avoir suffisamment d'espace).
2. Un entraîneur agit à titre de lanceur, un frappeur est positionné à 20 pieds devant lui. Les autres joueurs sont en attente à gauche du frappeur.

VARIANTE:

i) Utiliser des balles de tennis au début pour l'enseignement.

POINTS CLÉS:

1) Le pied arrière est tourné en direction du lanceur.
2) Le bâton est tenu avec une main en bas et l'autre main au milieu du bâton.
3) La tête du bâton doit être plus haute au moment du contact avec la balle.
4) Les genoux sont pliés afin de laisser venir la balle vers le bâton.
5) La balle frappe le bâton, et non le contraire.
6) Tout comme pour un élan, la balle doit être dans la zone des prises.

L'AMORTI !

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

A Les joueurs sont à genoux, en demi-lune devant l'entraîneur. Ce dernier explique les trois étapes suivantes :
Première étape: Positionnement selon l'exercice Bon départ.
Deuxième étape: Prendre la position adéquate pour l'amorti dès que le lanceur débute sa motion.
Troisième étape: Déposer la balle sur le sol en direction du 3e but.

B Les joueurs exécutent les commandes de l'entraîneur:
Première étape: Positionnement selon l'exercice « Bon départ ».
Deuxième étape: Prendre la position adéquate pour l'amorti dès que le lanceur débute sa motion.
Troisième étape: Déposer la balle sur le sol en direction du 3e but.

C L'entraîneur lance des balles à un frappeur qui lui fait des amortis. Après une série de sept, un autre joueur prend la place.

ATELIERS OFFENSIFS - 18 minutes (suite à la page suivante)

FRAPPER

OBJECTIF: Intégrer un transfert de poids dans l'élan au bâton.

HABILETÉ: Transfert de poids lors de l'élan.

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

ORGANISATION: Les joueurs forment une demi-lune devant l'entraîneur. Les joueurs ont tous un bâton dans les mains (s'assurer d'avoir suffisamment d'espace).

VARIANTE:

i) L'entraîneur peut demander aux joueurs de le faire un par un afin de bien observer chacun des joueurs.

POINTS CLÉS:

1) Lors de l'exécution de la deuxième commande, s'assurer que les mains du frappeur ne s'éloignent pas de son corps.
2) S'assurer de respecter les points-clés vus dans le jeu « Bon départ ».
3) Lors de la deuxième commande, les épaules demeurent parallèles au sol.
4) Lorsque le joueur effectue une enjambée dans son élan, cette enjambée doit être très petite afin que la tête ne bouge pas. Souvent, une grande enjambée va modifier le champ de vision du joueur, diminuant ainsi ses chances de réussite.

CHARGEZ #2 !

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

B Les joueurs exécutent les commandes de l'entraîneur:

Première commande: Le positionnement selon l'exercice « Bon départ ».
Deuxième commande: Le poids se dirige sur la jambe arrière.
Troisième commande: L'élan.

D Les joueurs appliquent le transfert de poids dans un exercice au bâton.

FRAPPER

Faire au préalable l'exercice « Chargé #2 ! »

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

HABILETÉ: Frapper.

ORGANISATION: Les joueurs peuvent réaliser cet exercice en paire ou en groupe de trois (l'entraîneur peut lancer les balles). Avec un partenaire ou un entraîneur placé à 45 degrés sur le côté du joueur, demander simplement au frappeur de frapper, la balle lancée par en-dessous.

Le partenaire ou l'entraîneur a un genou au sol. Il est situé 5 à 6 pieds devant et sur le côté du frappeur. Il lance la balle avec ou sans petit arc.

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

VARIANTES:

i)	Les balles peuvent être frappées vers un espace libre.
ii)	Utiliser des marqueurs pour connaître la distance parcourue par la balle.
iii)	Utiliser des raquettes de tennis.

Débutant	●	Faire la situation A
Intermédiaire - Avancé	■ ◆	Faire la situation D

TOSS EN 45

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

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

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

D « Toss » à 45 degrés avec des balles de couleurs (les joueurs doivent mentionner la couleur de la balle avant de la frapper).

POINTS CLÉS:

1) S'assurer de respecter les points clés vus dans le jeu « Chargé #2 ! ».

Édition Baseball Québec 2013 - Tous droits réservés ©

ATELIERS OFFENSIFS - 18 minutes (suite de la page précédente)

FRAPPER

Faire au préalable l'exercice « Chargé #2 ! »

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

HABILETÉ: Frapper.

ORGANISATION: Les joueurs peuvent réaliser cet exercice en paire ou en groupe de trois (l'entraîneur peut lancer les balles). Le partenaire ou l'entraîneur est placé de 15 à 20 pieds devant le frappeur avec un genou un sol.

À la suite de 7 à 10 élans de qualité, vous effectuez une rotation.

Si c'est impossible d'avoir un écran protecteur, l'entraîneur ou le joueur qui lance doit baisser la tête après avoir lancé afin de se protéger. Si vous utilisez d'autres balles que les balles de plastique, il faut prévoir un écran protecteur pour les lanceurs.

VARIANTES:

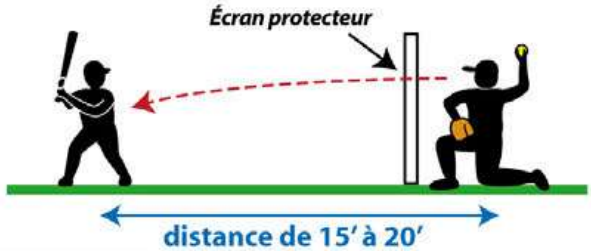
i)	Les balles peuvent être frappées vers un espace libre.
ii)	Utiliser des marqueurs pour connaître la distance parcourue par la balle.
iii)	Les balles sont lancées par en-dessous par le lanceur.

TOSS DE FACE

ÉQUIPEMENT: Bâtons (1 ou 2), casques protecteurs (1 ou 2), marbre (1) et écran protecteur (1).

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

D "Toss de face"avec des balles de couleurs (les joueurs doivent mentionner la couleur de la balle avant de la frapper).



POINTS CLÉS:

1) S'assurer de respecter les points clés vus dans le jeu « Chargé #2 ! ».

Mise en place et pause eau (3 minutes)

DÉFI - 20 minutes

DÉFI

OBJECTIFS: Donner l'occasion au joueur de frapper, de lancer et de courir lors d'une petite compétition amicale, tout en introduisant la notion de retrait. Cette activité permet aussi de faire vivre des situations de jeux dans le contexte d'une pratique.

HABILETÉS: Frapper, attraper, lancer, courir.

ORGANISATION:

OPTION 1: Trois équipes de 4 joueurs, deux groupes prennent place en défensive.

VARIANTES:

i)	Utiliser un joueur ou un entraîneur à titre de lanceur.

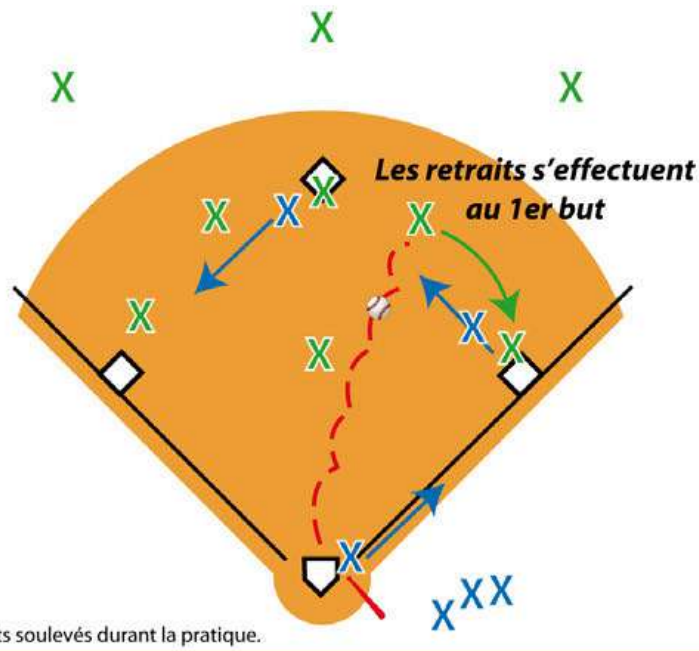
SIMULATION #1

ÉQUIPEMENT: Bâton (1), balle (1), buts (3), marbre (1), casques protecteurs (4).

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

A

- Un frappeur à la fois frappe la balle. Après avoir frappé la balle, le frappeur se dirige vers le 1er but (si la situation le permet, il poursuit sa course).
- Les joueurs défensifs essaient d'effectuer un retrait. Les joueurs doivent attraper la balle et réagir en fonction de la situation de jeu.
- L'équipe en défensive doit réaliser trois retraits. Les joueurs mettent en pratique les notions apprises jusque-là dans la saison.
- Un entraîneur comble les positions vides lorsque nécessaire. Ce mode de simulation permet à l'entraîneur d'essayer des joueurs à différentes positions.



POINTS CLÉS: Mentionner les points soulevés durant la pratique.

Conclusion et retour sur la séance (5 minutes)

Édition Baseball Québec 2013 - Tous droits réservés ©

STRUCTURE DE LA PRÉPARATION D'AVANT-PARTIE

L'échauffement d'avant-partie est divisé en cinq sections : trois sections de 7 minutes et deux sections de 4 minutes.

Avant la partie, l'entraîneur doit :

- Faire son alignement et la remettre au marqueur.
- Planifier l'échauffement d'avant-partie avec la feuille à cet effet dans le guide.
- Disposer le matériel afin de sauver du temps pour l'échauffement d'avant-partie.

OBJECTIF DE LA SEMAINE: Les joueurs seront en mesure de bien comprendre les règles liées à la présence de coureurs sur les buts. Ils pourront aussi commencer à observer certains éléments qui faciliteront la course sur les buts.

1ere SECTION

2 à 5 minutes

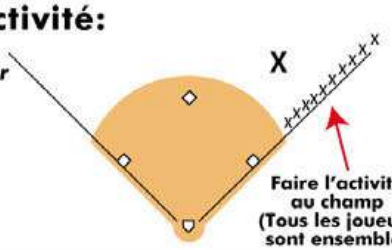
A

Introduction et activation:

- Introduction et bienvenue aux joueurs
- Mentionner l'objectif de la semaine
- Jeu d'activation

Choix de l'activité:

- ***L'écart et le retour (organisation 5, progression C)***



2e SECTION

4 minutes

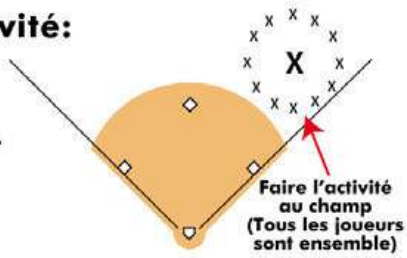
B

Échauffement articulaire:

L'objectif de cette section est d'activer plus spécifiquement la région de l'épaule et ainsi prévenir l'apparition de maux de bras.

Choix de l'activité:

- ***Échauffement articulaire (progressions A-B-C-D-E-F-H-I-J)***



3e SECTION

7 minutes

C

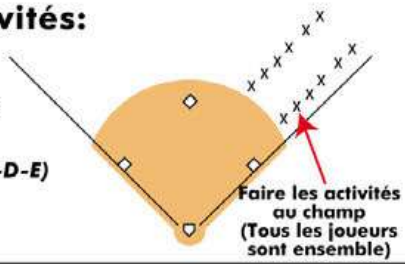
Lancer / Attraper:

L'objectif de cette section est d'activer plus spécifiquement la région de l'épaule et ainsi prévenir l'apparition de maux de bras. De plus, l'entraîneur pourra profiter de ce moment pour ajouter aux connaissances techniques des joueurs.

(lanceur et receveur ensemble)

Choix des activités:

- ***Le partant (progressions A-B-C)***
- ***Lancer - Attraper (progressions A-B-C-D-E)***



4e SECTION

7 minutes

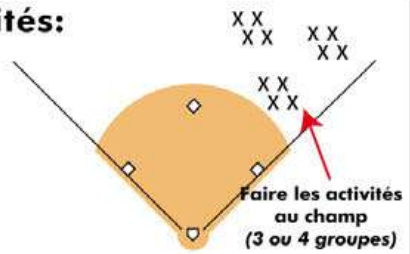
D

Bâton: *(Faire 3 ou 4 groupes)*

L'objectif de cette section est de permettre aux joueurs de pratiquer avant d'avoir à performer. L'entraîneur peut aussi utiliser cette section pour solidifier la technique des joueurs.

Choix des activités:

- ***Toss en 45 degrés***
- ***Toss de face***
- ***Toss de face rappel***
- ***Bon départ***



5e SECTION

5 minutes

E

Réunion d'avant-partie avec les joueurs:

Points-clés de discussion;

1) Objectifs de la partie
2) Alignement et positions défensives (rotation à chaque manche)
3) Utilisation de plus de quatre lanceurs pour un maximum de 30 lancers chacun
4) Cri d'équipe

Édition Baseball Québec 2013 - Tous droits réservés ©

ASTUCES PRATIQUES

Rappel de l'objectif de la semaine:

Les joueurs seront en mesure de se déplacer de façon efficace lorsque la balle est frappée dans le champ extérieur et de ramener la balle au bon but.

Astuce de planification pour l'entraîneur:

Afin de vous assurer que l'ensemble de vos joueurs participera au jeu de façon équitable, prenez note des manches jouées et des positions auxquelles ils ont évolués.

Pour vous faciliter la tâche, utilisez le modèle de feuille d'alignement en annexe.

Astuce technique ou tactique pour l'entraîneur:

Lors d'une situation de relais, insistez pour que vos joueurs lancent la balle en direction du but. Votre relayeur doit s'assurer d'être positionné sur la ligne séparant le voltigeur et le but en question. Le lancer doit être à la hauteur de la tête du relayeur. Lorsque nécessaire, ce dernier devra relayer ou intercepter la balle.

Astuce de communication pour l'entraîneur:

Bien qu'il faille insister pour que les joueurs analysent la situation, assurez-vous d'avoir un système de communication qui permettra à l'équipe d'apporter la balle au bon but.

Exemple: 2-2-2 indique que la balle doit aller au 2e but.

Si un joueur utilise le mot cut (coupe), cela signifie que le relayeur doit intercepter la balle et regarder le jeu.

Astuce d'enseignement pour l'entraîneur:

Faites la différence entre relayer et intercepter:

- Le relayeur attrape la balle et la relaie à un but.
- L'intercepteur attrape la balle, la conserve et observe la situation.

Avant la partie, vous pouvez utiliser un tableau pour faire une révision des déplacements nécessaires lorsque la balle est frappée dans le champ extérieur.

Le conseil du pro: ★★★★★★★★

Donnez la chance à vos joueurs d'expérimenter les situations de relais à plusieurs positions. Ceci vous donnera plus de latitude lors de la création de vos alignements.

Édition Baseball Québec 2013 - Tous droits réservés ©

OBJECTIF DE LA SEMAINE:

Les joueurs apprennent à se déplacer de façon efficace lorsque la balle est frappée dans le champ extérieur et à la retourner au bon but.

STRUCTURE DE LA PRATIQUE:

* L'organisation de la pratique est basée sur une équipe composée de 12 joueurs. La quantité d'équipement nécessaire doit être ajustée si le nombre de joueurs est différent.

Durée totale: 1h50

Équipement nécessaire:

Balles de baseball (1 par joueur), différents types de balles (tennis, «wiffle», incrediball), bâtons (6), buts (4), cônes (9), casques (4), cible (1), sac de balles numérotées (1), , écran protecteur (1), plaque de lanceur (1), marbres (4) et ruban à mesurer (1).

Accueil (5 minutes)

ACTIVATION ÉCHAUFFEMENT LANCER - ATTRAPER

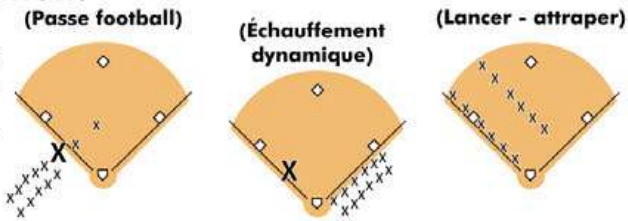
A — **20 minutes** *(tous les joueurs sont ensemble)*

Activités:

- Activation: La passe football — **5 minutes**
- Échauffement dynamique — **5 minutes**
- Lancer - attraper — **10 minutes**

Organisation:

Utiliser l'avant-champ si possible. Sinon, les exercices peuvent se faire au champ-droit ou au champ-gauche.



Mise en place et pause eau (3 minutes)

ATELIERS DÉFENSIFS (2)

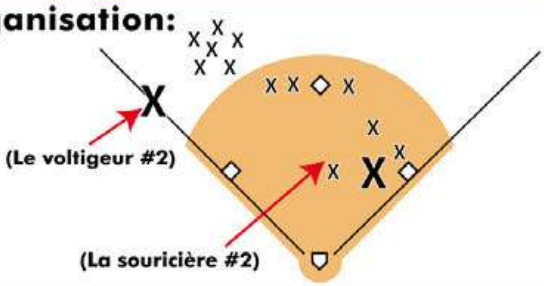
B — **24 minutes** *(ateliers rotatifs)*

* Les entraîneurs demeurent à leur atelier respectif. Les joueurs effectuent la rotation.

Activités:

La souricière #2 — **12 minutes** ⇄ Le voltigeur #2 — **12 minutes**

Organisation:



Mise en place et pause eau (3 minutes)

DÉFENSIVE D'ÉQUIPE

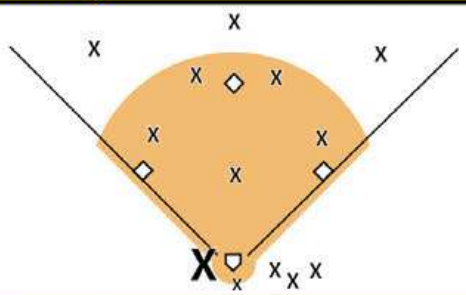
C — **12 minutes** *(tous les joueurs sont ensemble)*

Activité:

- Situations défensives #4

Organisation:

(Situations défensives)
Les joueurs prennent place sur le terrain à une position défensive.



Mise en place et pause eau (3 minutes)

ATELIERS OFFENSIFS (3)

D — **36 minutes** *(ateliers rotatifs)*

* Les entraîneurs demeurent à leur atelier respectif. Les joueurs effectuent la rotation.

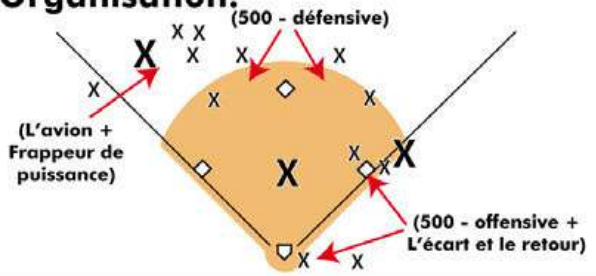
Activités:

500 (offensive) + L'écart et le retour — **12 minutes**

500 (défensive) — **12 minutes**

L'avion + Frappeur de puissance — **12 minutes**

Organisation:



CONCLUSION ET RETOUR SUR LA SÉANCE: 5 minutes

Édition Baseball Québec 2013 - Tous droits réservés ©

Accueil (5 minutes)

ACTIVATION - 5 minutes

ACTIVATION

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

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

ÉQUIPEMENT: Balles et cônes (9)

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

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

VARIANTES:

i) Varier les distances en fonction de l'habileté des joueurs (plus près ou plus loin)

ii) Utiliser plusieurs types de balles.

POINTS CLÉS:

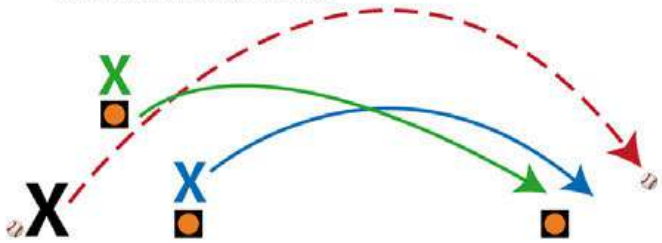
1) L'entraîneur s'assure que les joueurs ne lui présentent pas leur dos.
2) Les joueurs gardent un contact visuel avec la balle.
3) Les joueurs ne courent pas avec le gant dans les airs.

PASSE FOOTBALL

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

D Les joueurs sont en équipe de deux. Un joueur part au premier cône et agit comme receveur. Le deuxième joueur part du deuxième cône et agit comme demi-défensif: il doit intercepter la passe de l'entraîneur.

Au signal de l'entraîneur, les deux joueurs partent. Le joueur qui part du premier cône (receveur) doit contourner le troisième cône. À chaque essai, les deux joueurs changent de rôle.



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

ÉCHAUFFEMENT - 5 minutes

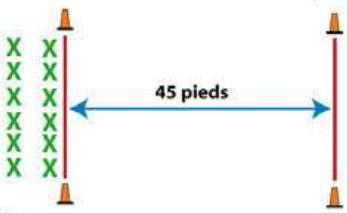
ÉCHAUFFEMENT

OBJECTIF: Activer le corps tout en tentant d'améliorer la coordination des jambes et des bras.

HABILETÉS: Activation et habileté de course.

ÉQUIPEMENT: Cônes (4)

ORGANISATION: Mettre les joueurs en colonne de deux sur une ligne de démarcation. Ils effectuent l'exercice sur une distance de 45 pieds aller-retour.



POINTS CLÉS

1) Bras et jambe opposée pour chaque mouvement.
2) Bras à 90 degrés se balancent de l'avant vers l'arrière.

VARIANTES:

i) Varier le pourcentage d'effort demandé aux joueurs.

ii) La progression peut être faite plus d'une fois.

ÉCHAUFFEMENT DYNAMIQUE

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

A **Jogging avant:** pendant ce temps, les bras sont levés à la hauteur des épaules et font des rotations vers l'avant (petit cercle autour d'une balle de baseball).

B **Jogging arrière:** pendant ce temps, les bras sont levés à la hauteur des épaules et font des rotations vers l'arrière (petit cercle autour d'une balle de baseball).

C **Tape fesses:** pendant ce temps, les bras sont près du corps, pliés à 90 degrés et font un mouvement de va-et-vient entre l'arrière et l'avant.

D **Jogging avant:** pendant ce temps, les bras sont balancés du haut vers le bas.

E **Pas chassés:** pendant ce temps, les bras se croisent en avant du corps.

F **Jogging avant:** pendant ce temps, les bras sont à la hauteur des épaules et les coudes sont pliés à 90 degrés. Les doigts pointent donc vers le ciel. Les joueurs doivent faire une rotation vers le bas et revenir à la position initiale.

G **Carioca pour le bas de corps:** les bras sont près du corps, les paumes des mains sont vers l'avant. Les coudes sont pliés à 90 degrés. Les joueurs effectuent des mouvements de ciseaux avec leurs bras.

H Deux courses à 75 % de son maximum.

I Deux courses à 100 %.

LANCER-ATTRAPER - 10 min. (suite à la page suivante)

ÉCHAUFFEMENT

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

HABILETÉ: Améliorer la technique du lancer.

ÉQUIPEMENT: 6 balles (une par deux joueurs)

ORGANISATION: Deux par deux, les joueurs se relaient la balle à une distance variant entre 15 et 100 pieds en utilisant la bonne action de bras.

VARIANTES:

i) Varier les distances en fonction de l'habileté des joueurs (plus près ou plus loin)

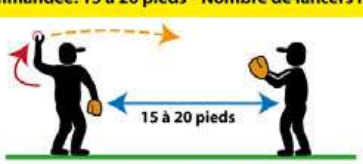
ii) Utiliser plusieurs types de balles.

LANCER - ATTRAPER

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

A Les joueurs sont debouts, les deux pieds sont orientés vers leur partenaire. Ils lancent la balle vers leur partenaire en effectuant un mouvement circulaire avec leur bras lanceur. Dans cette progression, il n'y pas de rotation du tronc.

Distance recommandée: 15 à 20 pieds Nombre de lancers recommandé: 5



(suite à la page suivante)

Édition Baseball Québec 2013 - Tous droits réservés ©

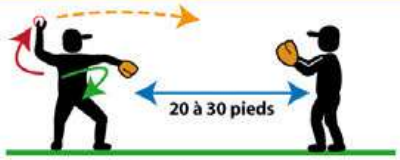
LANCER-ATTRAPER - 10 minutes (suite de la page précédente)

ÉCHAUFFEMENT

(suite de la page précédente)

B Les joueurs sont debouts, les deux pieds sont orientés vers leur partenaire. Ils lancent la balle vers leur partenaire en effectuant un mouvement circulaire avec leur bras lanceur. Ce mouvement est accompagné d'une rotation du tronc.

Distance recommandée: 20 à 30 pieds Nombre de lancers recommandé: 5

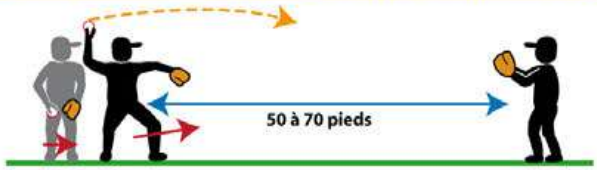


C Les joueurs sont debouts, le pied du gant en avant, ils lancent la balle à leur partenaire. Le pied avant peut lever lors du mouvement vers l'avant.

Distance recommandée: 30 à 50 pieds Nombre de lancers recommandé: 10

D Les joueurs sont debouts, le pied du gant en avant, ils exécutent un pas chassé suivi d'un lancer vers leur partenaire.

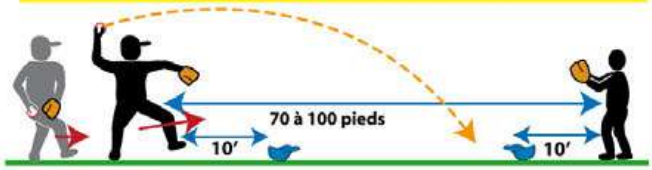
Distance recommandée: 50 à 70 pieds Nombre de lancers recommandé: 10



LANCER - ATTRAPER

E Les joueurs sont debouts, le pied du gant en avant, ils exécutent un pas sauté suivi d'un lancer vers leur partenaire. Les joueurs déposent leur casquette devant eux (10 pieds). Le joueur avec la balle doit lancer la balle sur la casquette de son partenaire.

Distance recommandée: 70 à 100 pieds Nombre de lancers recommandé: 10



POINTS CLÉS:

Progression A :
- Les doigts (majeur et index) sont derrière la balle ;
- Le pouce est sous la balle (au milieu de la balle) ;
- La balle est prise sous la forme à quatre coutures ;
- L'avant-bras exécute un mouvement du haut vers le bas lors du lancer.

Progression B :
- L'ensemble des points de la progression A sont importants ;
- L'avant-bras et le bras exécutent un mouvement du haut vers le bas lors du lancer ;
- La casquette du joueur-lanceur se dirige en tout temps vers son partenaire ;
- Les doigts restent toujours derrière la balle ;
- Les pouces se dirigent vers le bas ;
- Les épaules font une ligne droite vers le partenaire ;
- Les coudes sont à la hauteur des épaules avant le lancer ;
- Le pouce sur la balle est orienté vers l'arrière ;
- Le gant ou l'avant-bras est orienté vers le partenaire.

Progressions C-D-E :
- L'ensemble des points des progressions A et B sont importants ;
- Le pied du gant se dirige vers le partenaire ;
- La tête se dirige vers le partenaire et la main qui lance la balle termine derrière la cuisse du côté opposé ;
- La jambe arrière vient rejoindre ou dépasser la jambe du gant.

Mise en place et pause eau (3 minutes)

ATELIER DÉFENSIF - 12 minutes

DÉFENSIVE

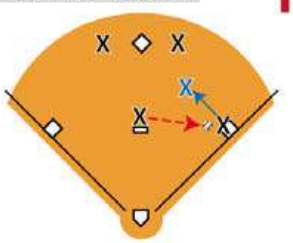
OBJECTIF: Avoir un retrait ou ramener le joueur vers le but le plus loin du marbre.

HABILETÉS: Lancer et attraper.

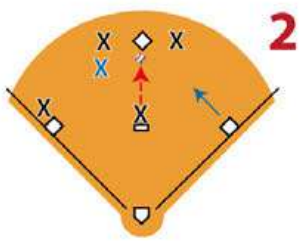
ÉQUIPEMENT: Buts (2), casque (1) et balle (1).

**** Faire chacune des situations à 2 reprises, afin de permettre aux joueurs d'expérimenter les situations à des positions différentes.***

ORGANISATION:

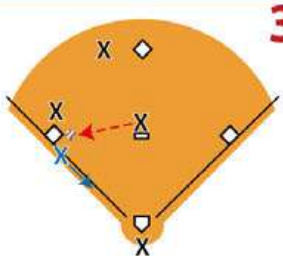


1 ***En groupes de cinq joueurs, chaque joueur prend l'une des positions suivantes:*** un joueur d'arrêt-court, un joueur de 2e but, un joueur de 1er but, un lanceur et un coureur qui porte le casque au 1er but. Le coureur prend son écart au 1er but et se commet vers le 2e but lorsque le lanceur effectue un lancer au 1er but. Le coureur marque des points à chaque fois qu'il se rend à un but sans être touché par un joueur défensif. Une rotation a lieu entre les différents joueurs à toutes les quatre ou cinq répétitions.



2 ***En groupes de cinq joueurs, chaque joueur prend l'une des positions suivantes:*** un joueur d'arrêt-court, un joueur de 2e but, un joueur de 3e but, un lanceur et un coureur qui porte le casque au 2e but. Le coureur prend son écart au 2e but et se commet vers le 3e but lorsque le lanceur effectue un lancer au 2e but. Le coureur marque des points à chaque fois qu'il se rend à un but sans être touché par un joueur défensif. Une rotation a lieu entre les différents joueurs à toutes les quatre ou cinq répétitions.

LA SOURICIÈRE #2



3 ***En groupes de cinq joueurs, chaque joueur prend l'une des positions suivantes:*** un joueur d'arrêt-court, un joueur de 3e but, un receveur, un lanceur et un coureur qui porte le casque au 3e but. Le coureur prend son écart au 3e but et se commet vers le marbre lorsque le lanceur effectue un lancer au 3e but. Le coureur marque des points à chaque fois qu'il se rend au marbre sans être touché par un joueur défensif. Une rotation a lieu entre les différents joueurs à toutes les quatre ou cinq répétitions.

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

A Le coureur doit se diriger vers le but suivant pendant que les joueurs défensifs se relaient la balle.

VARIANTES:

i) Avec des cônes, déterminer des couloirs de course.

POINTS CLÉS:

1) Les quatre joueurs défensifs se relaient la balle dans un corridor à l'intérieur du jeu.
2) Le relais se fait à la hauteur de la poitrine.
3) Le joueur défensif qui n'a pas la balle coupe la distance entre le coureur et le but, mais seulement si un autre joueur défensif est derrière lui.
4) Dans le cas d'une souricière au 1er but, le lanceur se dirige au 1er but. Dans les autres cas, il va au but qui suit l'endroit où a démarré la souricière.

Exemple: Si le joueur qui est pris en souricière est au 2e but, le lanceur va au 3e but.

Édition Baseball Québec 2013 - Tous droits réservés ©

ATELIER DÉFENSIF - 12 minutes

ATTRAPER - LANCER

OBJECTIFS: Le joueur apprend à attraper la balle et à la lancer vers une cible ou un coéquipier.

HABILETÉS:
- Bonne utilisation et positionnement du gant pour l'attrapé du ballon.
- Bonne utilisation des jambes lors du lancer.
- Bon positionnement du corps lors de l'attrapé d'un roulant.

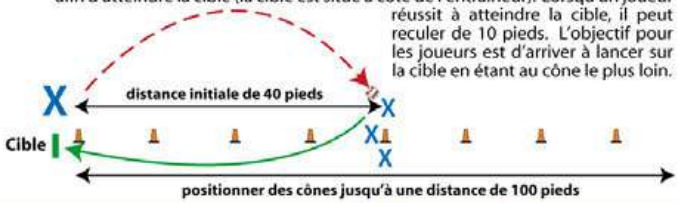
ÉQUIPEMENT: Balles de différents types et cible (1).

ORGANISATION: Les joueurs sont divisés en équipes de 2 à 6 avec un entraîneur.

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

A Les joueurs sont à genoux en demi-lune devant l'entraîneur. Ce dernier explique les quatre étapes suivantes:
1) Position d'attente
2) La position du corps et du gant à l'attrapé lors d'un ballon et d'un roulant.
3) L'importance de garder la balle dans son champ de vision.
4) Positionner son corps derrière la balle.

B Les joueurs sont positionnés à une distance de 40 pieds de l'entraîneur. Des cônes sont placés sur le sol à tous les 10 pieds à partir des joueurs jusqu'à une distance de 100 pieds de l'entraîneur. L'entraîneur lance des balles au sol aux joueurs. Un à la suite de l'autre, les joueurs doivent attraper la balle et la lancer afin d'atteindre la cible (la cible est situé à côté de l'entraîneur). Lorsqu'un joueur réussit à atteindre la cible, il peut reculer de 10 pieds. L'objectif pour les joueurs est d'arriver à lancer sur la cible en étant au cône le plus loin.



LE VOLTIGEUR #2

VARIANTES:

i)	Positionner les joueurs plus près de l'entraîneur et lancer des balles qui font des bonds près d'eux.
ii)	Frapper des balles aux joueurs.
iii)	Mentionner aux joueurs un nombre de réussites consécutives à atteindre ou compter leurs réussites afin qu'ils les surpassent lors d'essais ultérieurs.
iv)	Utiliser un joueur comme cible ou encore fixer un cerceau sur une clôture.

POINTS CLÉS:

Lors de l'attrapé d'un roulant (avec possibilité de lancer sur les buts) :
1) La balle est attrapée avec le pied du gant en avant.
2) La balle est attrapée légèrement à l'intérieur du pied.
3) Le pas sauté doit être utilisé pour lancer la balle.

Lors de l'attrapé d'un roulant (sans possibilité de lancer sur les buts) :
1) La balle est attrapée comme le fait un joueur d'avant-champ.
2) Le pas chassé est utilisé pour lancer la balle.

Lors des déplacements :
1) Le joueur ne tourne pas le dos au frappeur.
2) La balle est suivie des yeux jusqu'à ce qu'elle se trouve dans le gant.

Mise en place et pause eau (3 minutes)

DÉFENSIVE D'ÉQUIPE - 12 minutes

DÉFENSIVE D'ÉQUIPE

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

HABILETÉS: Se déplacer, lancer et attraper.

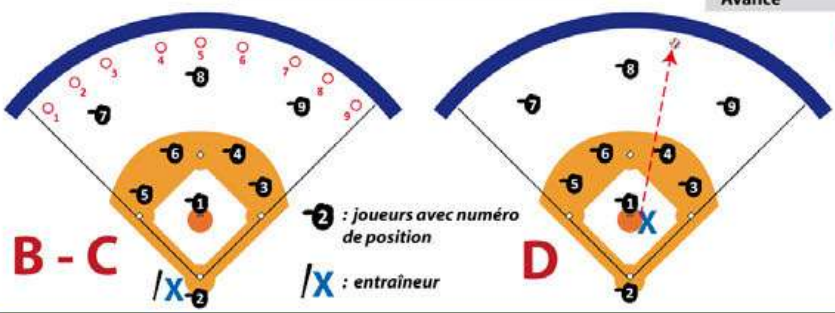
ORGANISATION: Les joueurs prendront place sur le terrain à une position défensive.

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

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

1. L'entraîneur simule un élan et indique quelle balle il veut que le voltigeur récupère.
2. Les joueurs en défensive se déplacent en fonction de l'endroit identifié par l'entraîneur (laisser le temps nécessaire aux joueurs).
3. Le voltigeur analyse la situation. Il est aussi aidé par le receveur et les joueurs de position qui lui crie le numéro du but où la balle doit être relayée.
4. Le voltigeur simule le lancer vers le relayeur et ce dernier fait de même vers le but approprié.

VOIR ANNEXE POUR CONNAÎTRE LES DIFFÉRENTS DÉPLACEMENTS.



SITUATIONS DÉFENSIVES #4

ÉQUIPEMENT: Balle (1) et sac de balles numérotées (1).

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

1. L'entraîneur simule un élan et indique quelle balle il aimerait que le voltigeur récupère.
2. Les joueurs en défensive se déplacent en fonction de la balle indiquée par l'entraîneur.
3. Le voltigeur situé le plus près de la balle nommée par l'entraîneur prend une balle.
4. Le voltigeur analyse la situation. Il est aussi aidé par le receveur et les joueurs de position qui lui crient le numéro du but vers lequel la balle doit être lancée.
5. Le voltigeur lance la balle au relayeur et ce dernier fait de même vers le but approprié.

D L'entraîneur situé au monticule lance des balles aux voltigeurs. Les joueurs défensifs effectuent les déplacements et les relais.

VARIANTES:

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

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

POINTS CLÉS:

Voltigeur: Retourner la balle rapidement et viser la tête du relayeur.

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

Relayeur: Faire un pivot du côté du gant.

Le joueur de position vers qui la balle est dirigée doit guider le relayeur de manière à le positionner en ligne droite et à mi-chemin entre la balle et le but vers lequel il doit relayer la balle. Dans ce cas, le joueur utilise les mots droite, gauche, avant et arrière. Les mentions avant-arrière dépendront de la force des bras des joueurs impliqués dans la situation de relais. Pour chaque mention d'une direction entendue, le relayeur doit faire un pas dans cette direction. Par exemple, s'il entend « droite, droite, droite », le relayeur doit se déplacer de trois pas à droite.

Lanceur : Il doit se diriger derrière la ligne de lancer.

Mise en place et pause eau (3 minutes)

Édition Baseball Québec 2013 - Tous droits réservés ©

ATELIERS OFFENSIFS - 36 minutes
(suite à la page suivante)

FRAPPER - ATTRAPER

OBJECTIFS: Offrir l'occasion aux joueurs de se concentrer sur des éléments techniques tout en frap-pant des balles provenant d'un lanceur.

HABILETÉS: Frapper la balle provenant d'un lanceur.

ORGANISATION:

Trois groupes de quatre joueurs sont formés à l'intérieur de l'équipe et sont répartis de la façon suivante :

- **Premier groupe :** Deux joueurs au bâton, deux joueurs au premier but **(ils font l'activité « L'écart et le retour »)**. Lorsque les deux joueurs au bâton ont complété leur séquence, ils prennent la place des coureurs sur les sentiers. Lorsque les quatre joueurs ont frappé, une rotation a lieu entre les différents groupes. Ces quatre joueurs se dirigent alors vers le champ extérieur pour récupérer les balles.
- **Deuxième groupe :** Les quatre joueurs sont positionnés au champ extérieur et ils participent à une activité de frappe **(ils font les activités « L'avion » et « Frappeur de puissance »)**. Lorsque l'entraîneur annonce le moment de faire la rotation, ils se dirigent vers la frappe avec le lanceur.
- **Troisième groupe :** Les quatre joueurs récupèrent les balles, un joueur dépose les balles dans un seau. Lorsque l'entraîneur signale la rotation, les quatre joueurs se dirigent vers le ou les ateliers de bâton dans le champ extérieur.

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

Groupe 1: Trois rondes de sept contacts pour chacun des frappeurs. Lors du dernier contact de chaque ronde, le frappeur court vers le 1er but.

Groupe 2: Les joueurs effectuent les activités « Bon départ » et « Frappeur de puissance ». **(voir prochain exercice)**

Groupe 3: L'objectif des joueurs en défensive est de cumuler le plus de points possibles. Le joueur en défensive accumule un certain nombre de points selon le calcul suivant :

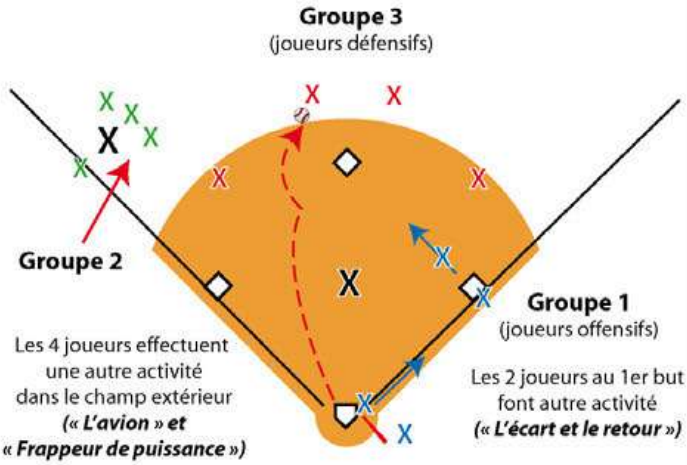
- il attrape un ballon : **100 points**
- il attrape un roulant : **25 points**
- il attrape une balle qui fait un bond : **50 points**

CLÉS DU SUCCÈS:

- Les coureurs sur les buts réagissent à une balle frappée sur deux.
- L'entraîneur est situé à une distance de 30 à 45 pieds du frappeur et s'assure de lancer des prises. Il exécute ses lancers en utilisant une motion coupée dans la-quelle il fait ses pauses en fonction des coureurs.
- Pour les ateliers de bâton dans le champ extérieur, l'entraîneur s'assure de la sécurité des joueurs.

500

ÉQUIPEMENT: Bâton (2), casques, (4), écran protecteur (1) et balles.



Au signal de l'entraîneur, les joueurs alternent afin d'effectuer chaque groupe.

Le ou les joueurs (déterminés par l'entraîneur) qui auront accumulé le plus de points mériteront une ronde supplémentaire au bâton.

VARIANTES:

i)	L'entraîneur lance la balle par-dessous.
ii)	L'entraîneur peut soustraire des points (50) pour une balle échappée.
iii)	L'entraîneur lance sept balles de couleur. Les joueurs doivent mentionner la couleur de la balle sans la frapper.

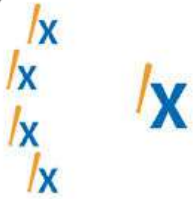
FRAPPER

OBJECTIF: Amener le bouchon du bâton en premier vers la zone de contact.

HABILETÉ: Permettre au joueur de pratiquer son élan.

ORGANISATION:

Les joueurs forment une demi-lune devant l'entraîneur. Les joueurs ont tous un bâton dans leurs mains. Il faut s'assurer d'avoir un espace suffisant.



VARIANTE:

i)	L'entraîneur peut demander aux joueurs de le faire un par un, afin de bien observer chacun des joueurs.

POINTS CLÉS:

1) Lors de l'exécution de la deuxième commande, s'assurer que les mains du frappeur ne se dirigent pas à l'extérieur de son corps.
2) S'assurer de respecter les points clés vus dans Bon Départ.
3) Les mains se dirigent vers le point de contact.
4) Le bouchon du bâton est la première chose qui arrive dans la zone des prises.
5) Le coude avant demeure fléchi à 90 degrés jusqu'au contact.
6) Les yeux suivent la balle jusqu'au point de contact.

L'AVION

ÉQUIPEMENT: Bâtons (4) et marbres (4).

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

A Les joueurs sont à genoux, en demi-lune devant l'entraîneur. Ce dernier explique les trois étapes suivantes:
- **Première étape:** Les joueurs se positionnent en répondant adéquatement aux questions du jeu « Bon départ »;
- **Deuxième étape:** Les joueurs débutent l'élan et arrêtent au point de contact;
- **Troisième phase:** Les joueurs terminent leur élan.

C Les joueurs font dix élans en arrêtant trois secondes au point de contact, ceci sans les commandes de l'entraîneur.

Édition Baseball Québec 2013 - Tous droits réservés ©

ATELIERS OFFENSIFS - 36 minutes
(suite de la page précédente)

FRAPPER - ATTRAPER

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

HABILETÉS: Frapper et attraper la balle.

ÉQUIPEMENT: Bâtons (4), balles (4), marbre (1) et casque (1).

ORGANISATION: Les joueurs sont divisés en groupes de deux. Ils sont accompagnés par un entraîneur.

VARIANTES:

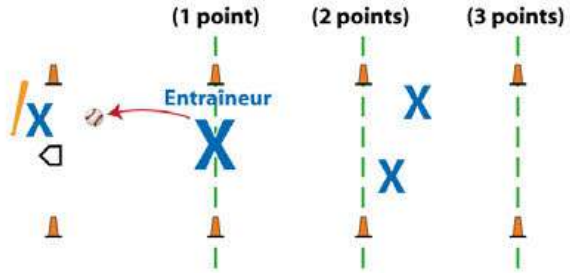
i)	Utilisation de balles de tennis.
ii)	La distance entre les cônes.

POINTS CLÉS: Voir les objectifs de l'exercice « Bon départ ».

FRAPPEUR DE PUISSANCE

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

- Huit cônes forment un corridor d'une largeur de 30 à 50 pieds et d'une longueur de 30 à 100 pieds.
- Sur la longueur, les cônes sont séparés de 10 à 25 pieds.
- Le marbre est situé au milieu des deux cônes qui forment la ligne imaginaire de départ.
- L'adulte situé en face du frappeur lance la balle « Wiffle » ou des EZ Heat par en-dessous ou par dessus à un joueur.
- Les deux autres joueurs sont en défensive. Les joueurs défensifs obtiennent deux points pour une balle attrapée directement et un point pour avoir attrapé un roulant.
- Lorsque la balle est frappée à l'extérieur des cônes, il s'agit d'un retrait. Le frappeur fait des points selon la distance à laquelle il frappe la balle.
- L'équipe au bâton accumule des points en fonction de la distance parcourue (selon les lignes)
- Une rotation entre les deux équipes a lieu après 3 retraits.



COURSE SUR LES BUTS

OBJECTIFS: Enseigner la technique pour prendre un écart sur les buts et pour retourner au but lorsqu'un lancer est tenté vers ce but.

HABILETÉ: Prendre un écart sur les buts.

ORGANISATION:

1. Durant le jeu 500, deux joueurs accompagnés d'un entraîneur sont positionnés au 1er but pour la première ronde de frappe du groupe auquel ils sont jumelés.
2. Durant le jeu 500, deux joueurs accompagnés d'un entraîneur sont positionnés au 2e but pour la deuxième ronde de frappe du groupe auquel ils sont jumelés.
3. Durant le jeu 500, deux joueurs accompagnés d'un entraîneur sont positionnés au 3e but pour la troisième ronde de frappe du groupe auquel ils sont jumelés.

DESCRIPTION:

A Les joueurs sont à genoux devant l'entraîneur. Ce dernier explique et démontre les points clés liés à la prise d'un écart au 1er, au 2e ou au 3e but et au retour vers le but lorsqu'un lancer est tenté par le lanceur.

POINTS CLÉS:

En général, lors de la prise d'un écart sur les buts :

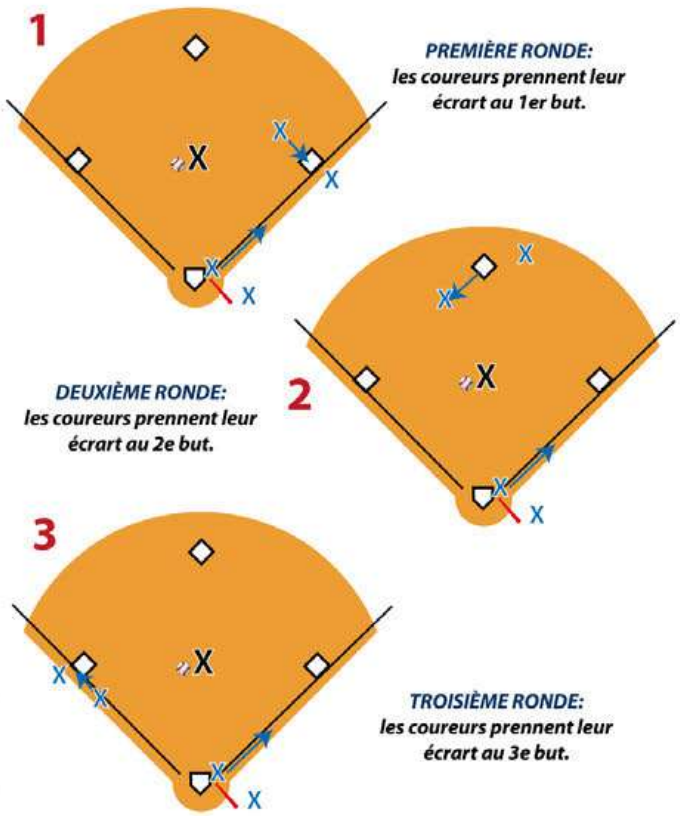
1) Le joueur doit s'assurer d'avoir pris les signaux en ayant le pied sur le but ;
2) Le joueur doit s'assurer de regarder le lanceur en tout temps lorsqu'il prend son écart ;
3) Le joueur doit prendre un écart d'une grandeur lui permettant de revenir à temps lors d'un lancer vers le but où il se trouvait ;
4) Lorsqu'il revient au but, le joueur s'assure de tourner la tête à l'opposé de la provenance de la balle ;
5) Lorsqu'il revient au but, le joueur glisse à plat ventre et le bras droit se dirige vers le coin du but le plus loin du lanceur.

Distance de l'écart:

1) Au 1er but, la grandeur de l'écart devrait être approximativement d'une fois et demie la grandeur du joueur.
2) Au 2e but, la grandeur de l'écart devrait être approximativement de deux fois la grandeur du joueur.
3) Au 3e but, la grandeur de l'écart devrait être approximativement d'une fois et demie la grandeur du joueur.

L'ÉCART ET LE RETOUR

ÉQUIPEMENT: Buts (4) et plaque de lanceur.



Conclusion et retour sur la séance (5 minutes)

Édition Baseball Québec 2013 - Tous droits réservés ©

STRUCTURE DE LA PRÉPARATION D'AVANT-PARTIE

L'échauffement d'avant-partie est divisé en cinq sections : trois sections de 7 minutes et deux sections de 4 minutes.

Avant la partie, l'entraîneur doit :

- Faire son alignement et la remettre au marqueur.
- Planifier l'échauffement d'avant-partie avec la feuille à cet effet dans le guide.
- Disposer le matériel afin de sauver du temps pour l'échauffement d'avant-partie.

OBJECTIF DE LA SEMAINE: Les joueurs apprennent à se déplacer de façon efficace lorsque la balle est frappée dans le champ extérieur et à la retourner au bon but.

1ere SECTION

2 à 5 minutes

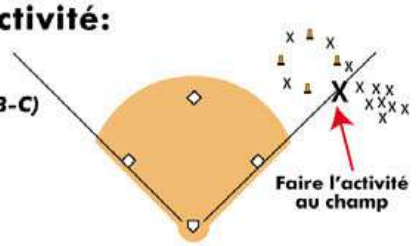
A

Introduction et activation:

- Introduction et bienvenue aux joueurs
- Mentionner l'objectif de la semaine
- Jeu d'activation

Choix de l'activité:

- ***Bob l'agile (progressions A-B-C)***



2e SECTION

4 minutes

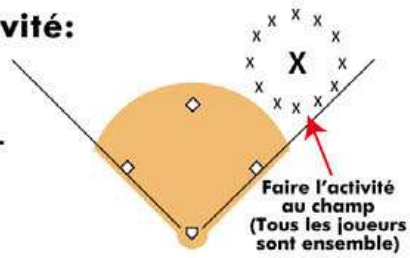
B

Échauffement articulaire:

L'objectif de cette section est d'activer plus spécifiquement la région de l'épaule et ainsi prévenir l'apparition de maux de bras.

Choix de l'activité:

- ***Échauffement articulaire (progressions A-B-C-D-E-F-G-H-I-J)***



3e SECTION

7 minutes

C

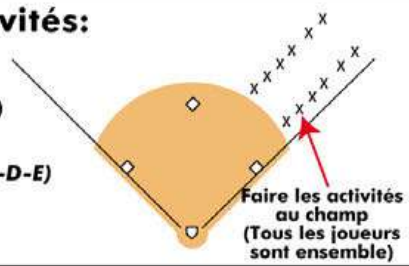
Lancer / Attraper:

L'objectif de cette section est d'activer plus spécifiquement la région de l'épaule et ainsi prévenir l'apparition de maux de bras. De plus, l'entraîneur pourra profiter de ce moment pour ajouter aux connaissances techniques des joueurs.

(lanceur et receveur ensemble)

Choix des activités:

- ***Le partant (progressions A-B-C)***
- ***Lancer - Attraper (progressions A-B-C-D-E)***



4e SECTION

7 minutes

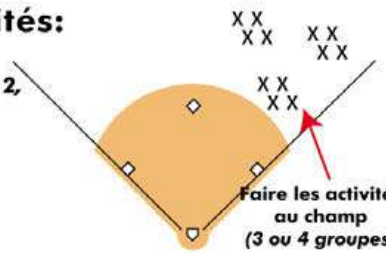
D

Bâton: *(Faire 3 ou 4 groupes)*

L'objectif de cette section est de permettre aux joueurs de pratiquer avant d'avoir à performer. L'entraîneur peut aussi utiliser cette section pour solidifier la technique des joueurs.

Choix des activités:

- ***L'amorti (organisation 2, progression C)***
- ***Toss de face***
- ***Toss de face rappel***
- ***L'avion***



5e SECTION

5 minutes

E

Réunion d'avant-partie avec les joueurs:

Points-clés de discussion;

1) Objectifs de la partie
2) Alignement et positions défensives (rotation à chaque manche)
3) Utilisation de plus de trois lanceurs pour un maximum de 30 lancers chacun
4) Cri d'équipe

Édition Baseball Québec 2013 - Tous droits réservés ©

ASTUCES PRATIQUES

Rappel de l'objectif de la semaine:

La notion de charge arrière sera présentée aux joueurs afin qu'ils l'exécutent lors de leurs présences au bâton.

Astuce de planification pour l'entraîneur:

Pour vos parties, préparez une feuille qui permettra aux joueurs de mentionner s'ils ont fait un mouvement de charge arrière lors de leur présence au bâton.

Astuce technique ou tactique pour l'entraîneur:

L'élan arrière a pour objectif de créer un momentum vers l'avant. Afin d'être efficace, le joueur doit s'assurer de conserver ses mains près de son corps.

Astuce de communication pour l'entraîneur:

Soyez positif, mentionnez le nombre de réussites et faites des rappels généraux à votre groupe de joueurs en fonction de l'objectif.

Astuce d'enseignement pour l'entraîneur:

L'utilisation d'une caméra vous permet de filmer vos frappeurs ou joueurs en action.

Lorsque vous regarderez ces images avec vos joueurs, l'enseignement sera facilité.

Le conseil du pro: ★★★★★★★★

L'approche au bâton et le moment opportun pour amorcer l'élan arrière variera en fonction du rythme du lanceur et de sa vélocité.

Édition Baseball Québec 2013 - Tous droits réservés ©

OBJECTIF DE LA SEMAINE:

La notion de charge arrière sera présentée aux joueurs afin qu'ils l'exécutent lors de leurs présences au bâton.

STRUCTURE DE LA PRATIQUE:

* L'organisation de la pratique est basée sur une équipe composée de 12 joueurs. La quantité d'équipement nécessaire doit être ajustée si le nombre de joueurs est différent.

Durée totale: 2h00

Équipement nécessaire:

Balles de baseball (1 par joueur), différents types de balles (tennis, «wiffle», incrediball, couleur), bâtons (6), buts (4), cônes (4), casques protecteurs (6), équipements de receveur (2), cibles (2), plaque de lanceur (1), marbres (2), écrans protecteurs (2) et ruban à mesurer (1).

Accueil (5 minutes)

ACTIVATION ÉCHAUFFEMENT LANCER - ATTRAPER

A — **20 minutes** *(tous les joueurs sont ensemble)*

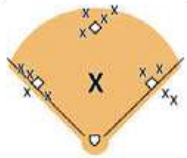
Activités:

- L'écart et le retour — **5 minutes**
- L'épaule — **5 minutes**
- Lancer - attraper #2 — **10 minutes**

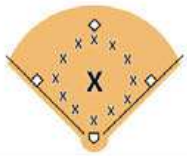
Organisation:

Utiliser l'avant-champ si possible. Sinon, les exercices peuvent se faire au champ-droit ou au champ-gauche.

(L'écart et le retour)



(L'épaule)



(Lancer - attraper #2)

Mise en place et pause eau (3 minutes)

ATELIERS DÉFENSIFS (2)

B — **24 minutes** *(ateliers rotatifs)*

* Les joueurs exécutent les différentes activités en fonction de leur position principale. Les entraîneurs sont disposés dans les divers ateliers.

Activités:

Première activité: **12 minutes**
- Jouer au premier but #2
- Lancer au 2e but
- Double-jeu

Deuxième activité: **12 minutes**
- 18 retraits
- L'artilleur

Organisation:

Première activité:

(Double-jeu)

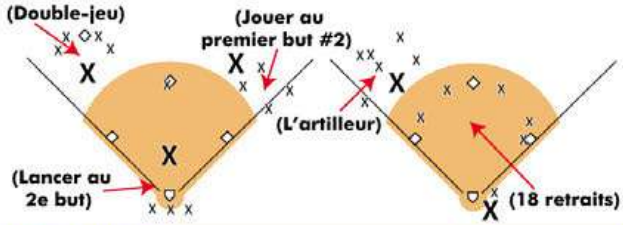
(Jouer au premier but #2)

(Lancer au 2e but)

Deuxième activité:

(L'artilleur)

(18 retraits)



Mise en place et pause eau (3 minutes)

DÉFENSIVE D'ÉQUIPE

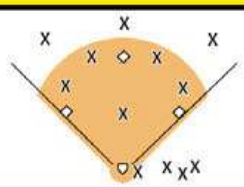
C — **15 minutes** *(tous les joueurs sont ensemble)*

Activité:

- Simulation #1 (option 2) — **15 minutes**

Organisation:

(Simulation #1 - option 2)
L'entraîneur positionne les joueurs en défensive et garde avec lui 3 coureurs.



Mise en place et pause eau (3 minutes)

ATELIERS OFFENSIFS (3)

D — **24 minutes** *(ateliers rotatifs)*

* Les entraîneurs demeurent à leur atelier respectif. Les joueurs effectuent la rotation.

Activités:

L'élan arrière + Station T-ball — **8 minutes**

L'élan arrière + Toss de face — **8 minutes**

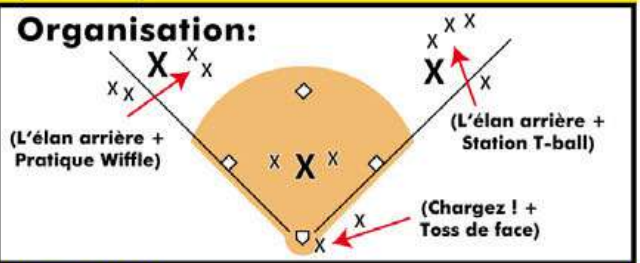
L'élan arrière + Pratique Wiffle — **8 minutes**

Organisation:

(L'élan arrière + Pratique Wiffle)

(L'élan arrière + Station T-ball)

(Chargez ! + Toss de face)



Mise en place et pause eau (3 minutes)

SIMULATION

E — **15 minutes** *(tous les joueurs sont ensemble)*

Activité:

- Simulation #1 (option 1) — **15 minutes**

Organisation:

(Simulation #1 - option 1)
Former trois équipes de 4 joueurs.

CONCLUSION ET RETOUR SUR LA SÉANCE: 7 minutes

Édition Baseball Québec 2013 - Tous droits réservés ©

Accueil (5 minutes)

ACTIVATION - 5 minutes

ACTIVATION

OBJECTIFS: Enseigner la technique pour prendre un écart sur les buts et pour retourner au but lorsqu'un lancer est tenté vers ce but.

HABILETÉ: Prendre un écart sur les buts.

ORGANISATION:

Faire 3 groupes de 4 joueurs. Chaque groupe de joueurs est positionné à un but au choix de l'entraîneur.

DESCRIPTION:

C L'entraîneur exécute une motion coupée. Pendant ce temps, les coureurs prennent leurs écarts et tentent un vol de but ou reviennent vers leur but selon les circonstances.

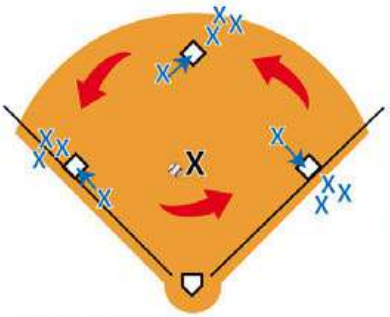
POINTS CLÉS:

En général, lors de la prise d'un écart sur les buts :

1) Le joueur doit s'assurer d'avoir pris les signaux en ayant le pied sur le but ;
2) Le joueur doit s'assurer de regarder le lanceur en tout temps lorsqu'il prend son écart ;
3) Le joueur doit prendre un écart d'une grandeur lui permettant de revenir à temps lors d'un lancer vers le but où il se trouvait ;
4) Lorsqu'il revient au but, le joueur s'assure de tourner la tête à l'opposé de la provenance de la balle ;
5) Lorsqu'il revient au but, le joueur glisse à plat ventre et le bras droit se dirige vers le coin du but le plus loin du lanceur.

L'ÉCART ET LE RETOUR

ÉQUIPEMENT: Buts (4) et plaque de lanceur.



Les coureurs prennent leur écart à un but au choix de l'entraîneur. Une rotation s'effectue afin que les joueurs puissent expérimenter « L'écart et le retour » à chaque but.

Distance de l'écart:

1) Au 1er but, la grandeur de l'écart devrait être approximativement d'une fois et demie la grandeur du joueur.
2) Au 2e but, la grandeur de l'écart devrait être approximativement de deux fois la grandeur du joueur.
3) Au 3e but, la grandeur de l'écart devrait être approximativement d'une fois et demie la grandeur du joueur.

ÉCHAUFFEMENT - 5 minutes

ÉCHAUFFEMENT

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

HABILETÉS: Échauffement de l'épaule et du haut du corps.

ORGANISATION: Les joueurs forment un grand cercle, à un bras de distance l'un de l'autre. L'entraîneur est au centre du cercle et effectue avec les joueurs les exercices décrits ci-dessous.

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

A Les bras sont à la hauteur des épaules, les coudes sont pliés à 90 degrés. À ce moment, les doigts pointent vers le ciel. Le joueur effectue dix mouvements vers le bas et vers le haut.

POINTS CLÉS:

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

L'ÉPAULE

ÉQUIPEMENT: Aucun

B Les bras sont allongés près du corps. Les paumes de la main sont vers l'avant. Les coudes sont pliés à 90 degrés. Le joueur effectue dix mouvements de ciseaux avec ses bras.

C Les bras sont en extension au-dessus des épaules. Le joueur effectue dix balancements alternatifs avec chacun de ses bras, du haut vers le bas, devant lui.

Lorsque l'entraîneur prévoit plusieurs séries, il doit laisser un temps de repos de 15 à 20 secondes entre les séries.

VARIANTES:

i)	Répéter la séquence deux fois.
ii)	Répéter la séquence quatre fois.
iii)	Répéter la séquence cinq fois.

LANCER-ATTRAPER - 10 minutes

(suite à la page suivante)

LANCER - ATTRAPER

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

HABILETÉ: Technique de lancers.

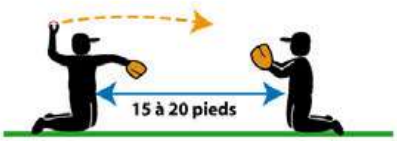
ÉQUIPEMENT: 6 balles (une par deux joueurs)

ORGANISATION: Deux par deux, les joueurs se lancent la balle en utilisant la bonne action de bras.

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

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

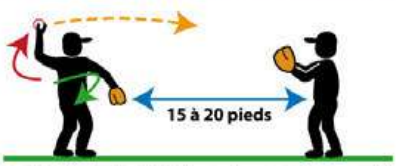
Distance recommandée: 15 à 20 pieds Nombre de lancers recommandé: 5



LANCER - ATTRAPER #2

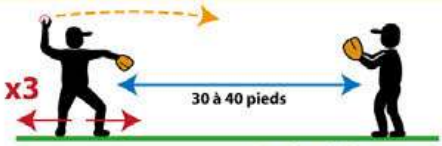
C Les joueurs sont debout avec les pieds qui pointent vers leurs partenaires.

Distance recommandée: 15 à 20 pieds Nombre de lancers recommandé: 5



D Les joueurs sont debouts, le pied du gant en avant, en position athlétique, les joueurs balancent leur poids de la jambe avant vers la jambe arrière et de la jambe arrière vers la jambe avant. Lorsque le poids se porte sur la jambe arrière pour la troisième fois, les mains se séparent. Puis, lorsque le poids est de nouveau sur la jambe avant, le joueur lance la balle.

Distance recommandée: 30 à 40 pieds Nombre de lancers recommandé: 5



(suite à la page suivante)

Édition Baseball Québec 2013 - Tous droits réservés ©

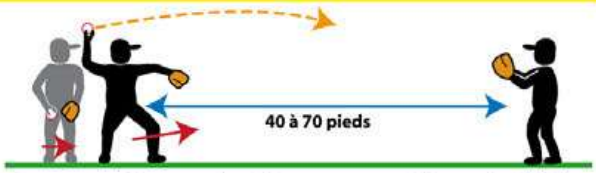
LANCER-ATTRAPER - 10 minutes
(suite de la page précédente)

LANCER - ATTRAPER

(suite de la page précédente)

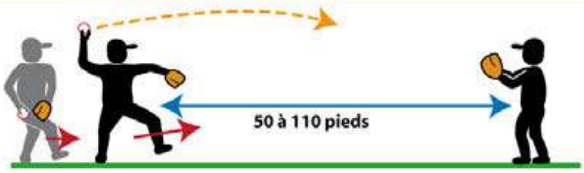
E Les joueurs sont debouts avec le pied du gant en avant, ils lancent la balle à leur partenaire en effectuant un pas chassé.

Distance recommandée: 40 à 70 pieds **Nombre de lancers recommandé: 10**



F Les joueurs sont debouts avec le pied du gant en avant, ils lancent la balle à leur partenaire en effectuant un pas sauté.

Distance recommandée: 50 à 110 pieds **Nombre de lancers recommandé: 10**



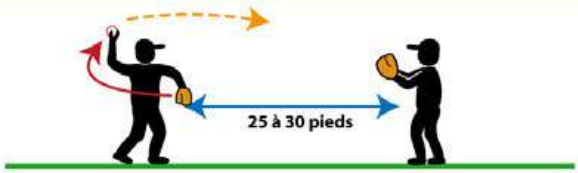
VARIANTES:

i) Dans le cas de la progression F, demander aux joueurs de déposer leur casquette 10 pieds devant eux. Lors de leurs lancers, les joueurs essaient d'atteindre sur le sol la casquette de leur partenaire.

LANCER - ATTRAPER #2

G Les joueurs effectuent des lancers rapidement (pieds rapides, mains rapides).

Distance recommandée: 25 à 30 pieds **Nombre de lancers recommandé: 10**



POINTS CLÉS:

Pour la première commande :
1) Mains ensemble à la hauteur de la poitrine.

Pour la deuxième commande :
1) Les pouces se dirigent vers le bas (roue de vélo) ;
2) Les épaules font une ligne droite vers le partenaire ;
3) Les coudes sont à la hauteur des épaules avant le lancer ;
4) Le pouce sur la balle pointe vers l'arrière ;
5) Le gant ou l'avant-bras pointe vers le partenaire.

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

Mise en place et pause eau (3 minutes)

ATELIER DÉFENSIF - 12 minutes
(suite à la page suivante)

DÉFENSIVE

OBJECTIF: Le joueur est en mesure de diriger le pied du gant vers la balle et se positionner afin de recevoir un lancer du lanceur.

HABILETÉS: Jouer et attraper la balle au premier but.

ORGANISATION: Dans un premier temps, les joueurs formeront une demi-lune. Par la suite, les joueurs sont en paires à une distance de 10 à 40 pieds.

ÉQUIPEMENT: Balles (2) et buts (4).

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

A Les joueurs sont à genoux, en demi-lune devant l'entraîneur. Ce dernier explique les trois étapes du joueur au 1er but:

1) **Repérer la balle frappée.**
2) **Se diriger au but.**
3) **Attraper la balle.**

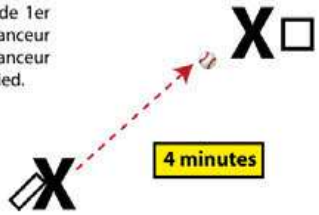
2 minutes

B Les joueurs sont à genoux, en demi-lune devant l'entraîneur. Ce dernier explique les trois étapes du joueur au 1er but:

1) **Position des pieds.**
2) **Laisser la balle voyager.**
3) **Appliquer le gant sur le joueur.**

2 minutes

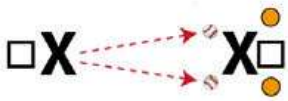
C Un des deux joueurs agit à titre de 1er but, l'autre joueur agit à titre de lanceur et lui lance des balles comme un lanceur le ferait lors d'une prise à contre-pied.



4 minutes

JOUER AU PREMIER BUT #2

D Un joueur lance des balles à un autre qui agit comme joueur de 1er but. Deux cônes sont placés trois pieds de chaque côté du but du joueur qui agit à titre de 1er but.



4 minutes

VARIANTES:

i) La balle fait des bonds avant d'arriver au 1er but.

POINTS CLÉS:

1) Dans le cas d'une balle frappée…

Repérer la balle frappée : Si la balle est frappée vers lui, il l'attrape. Lorsque la balle est frappée vers un autre joueur, il se dirige vers son but en regardant où la balle est frappée.

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

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

2) Lorsqu'un joueur est présent au premier but…

Position des pieds : Les pieds sont positionnés sur la ligne démarcation entre le 1er but et le marbre.

Laisser la balle voyager : Le joueur doit laisser la balle venir dans son gant et éviter d'aller chercher la balle en avant.

Attraper la balle et toucher : Le joueur attrape la balle et dirige son gant vers la main du joueur qui glisse.

Édition Baseball Québec 2013 - Tous droits réservés ©

ATELIER DÉFENSIF - 12 minutes
(suite de la page précédente)

DÉFENSIVE

OBJECTIFS:
1) Avoir le bon positionnement lorsqu'il y a des coureurs sur les buts.
2) Utiliser une action rapide des mains et des pieds qui permet de lancer sur les buts.

HABILETÉS: Jeu de pieds et remise de la balle.

ÉQUIPEMENT: Marbre, but (1) et équipement de receveur (masque, jambières, plastron, gant de receveur).

ORGANISATION: Pour la première progression, les joueurs forment une demi-lune devant l'entraîneur. Les joueurs sont soit positionnés à la l'arrière du marbre avec un joueur situé au 2e but, soit dans le champ extérieur avec un joueur situé à une position similaire à celle du 2e but.

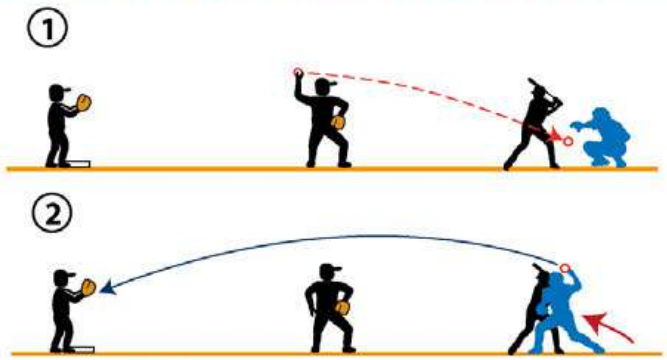
DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

A L'entraîneur regroupe les joueurs devant lui en demi-lune. Il présente une technique pour lancer au 2e but.
1) Attraper la balle, avoir la main du bras lanceur près du gant au moment de l'attrapé.
2) Faire un saut qui permet d'aligner les pieds vers le 2e but.
3) Pendant le petit saut vers l'avant, le receveur pointe la balle vers l'arrière (position musclée).
4) Lancer la balle.

B Les joueurs se placent devant l'entraîneur et simulent le mouvement vers le 2e but.

C Un joueur se positionne comme receveur, un agit comme frappeur et l'autre comme joueur de 2e but. L'entraîneur lance une balle au joueur qui agit à titre de receveur. Ce dernier attrape la balle et la lance au 2e but.

RECEVEUR - LANCER AU 2E BUT



POINTS CLÉS:
i) Les pieds sont plus larges que les épaules.
ii) Les fesses du receveur sont relevées.
iii) Le haut du corps est le plus possible parallèle au sol.
iv) Le bras du gant est fléchi.
v) Le gant est à la hauteur des cuisses du receveur.
vi) La main du bras lanceur est derrière le gant du receveur.
vii) La balle doit être suivie des yeux.
viii) Lors de son petit saut, le receveur:
- Aligne ces pieds vers le 2e but.
- Fait arriver son pied arrière sur la pointe arrière du marbre.
- S'assure d'atterrir en position de puissance (musclée).

ix) La balle est lancée vers le 2e but avec le moins d'arc possible.

DÉFENSIVE

OBJECTIFS: Le joueur sera en mesure d'effectuer le jeu de pieds et les remises pour un double-jeu.

HABILETÉS: Jeu de pieds et remise de la balle.

ÉQUIPEMENT: Balles (2) et buts (2).

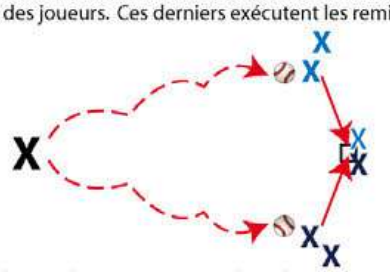
ORGANISATION: Dans un premier temps, les joueurs formeront une demi-lune Par la suite, les joueurs sont en équipe de 4 à une distance de 10 à 40 pieds.

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

A Les joueurs sont à genoux, en demi-lune devant l'entraîneur. Ce dernier explique les points clés reliés à la remise de la balle du joueur de deuxième but au joueur d'arrêt-court.

B Les joueurs sont à genoux, en demi-lune devant l'entraîneur. Ce dernier explique les points clés reliés à la remise de la balle du joueur d'arrêt-court et de troisième but au joueur de deuxième but.

E Deux joueurs sont situés à la gauche d'un but, 2 autres joueurs sont situés à la droite de ce même but. Un entraîneur roule des balles à chacun des joueurs. Ces derniers exécutent les remises vers le but.



*** Alterner les remises entre le 2e but et l'arrêt-court**

VARIANTES:

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

DOUBLE-JEU

POINTS CLÉS:

Remise du deuxième but :
1ère option : Bras tendu, lance la balle par en-dessous en direction du but.
2e option : Dépose le genou du gant au sol, dirige son tronc vers le deuxième but et lance la balle.

1ère option: **2e option:**

Positionnement des pieds

Lors de la réception de la balle:

Lors du relais vers le 1er but:

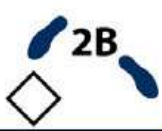
Remise de l'arrêt-court :
1ère option : Bras tendu, lance la balle par en-dessous en direction du but.
2e option : Ouvre le pied du gant afin de créer un « L » avec ses pieds et lance la balle au 2e but.

1ère option: **2e option:**

Positionnement des pieds

Lors de la réception de la balle:

Lors du relais vers le 1er but:



Mise en place et pause eau (3 minutes)

Édition Baseball Québec 2013 - Tous droits réservés ©

ATELIER DÉFENSIF - 12 minutes

DÉFENSIVE D'ÉQUIPE

OBJECTIFS: À travers une compétition amusante, donner l'occasion aux joueurs de parfaire leur habileté à attraper et à enchaîner un lancer.

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

ORGANISATION: Positionner 4 joueurs en défensive dans l'avant-champ. Les autres joueurs sont en attente ou agissent comme coureurs. Chacun des joueurs essaie toutes les positions en défensive.

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

F 4 joueurs prennent place en défensive, l'entraîneur dirigera* des balles vers les joueurs à chacune des positions, les joueurs doivent attraper la balle et la relayer au 2e but. L'équipe en défensive doit effectuer 6 jeux consécutifs sans échapper la balle.

VARIANTES:

Débutant	●	Faire les exercices F - G - H
Intermédiaire	■	Faire les exercices F - G - H - I
Avancé	◆	Faire les exercices F - G - H - I
i)		Lancer des balles de tennis.
ii)		Frapper des balles de tennis.
iii)		Lancer des balles «Incrediball».
iv)		Frapper des balles «Incrediball».
v)		Augmenter le nombre de réussites nécessaires.
vi)		Amener vos joueurs à réaliser 18 retraits consécutifs.

POINT CLÉ: Utiliser les jambes lors du relais.

18 RETRAITS

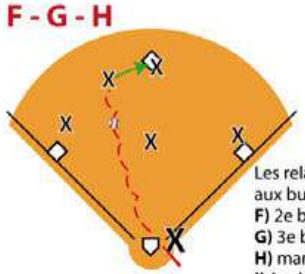
ÉQUIPEMENT: Balles, buts (4), casques protecteurs (4).

G 4 joueurs prennent place en défensive, l'entraîneur dirigera* des balles vers les joueurs à chacune des positions, les joueurs doivent attraper la balle et la relayer au 3e but. L'équipe en défensive doit effectuer 6 jeux consécutifs sans échapper la balle.

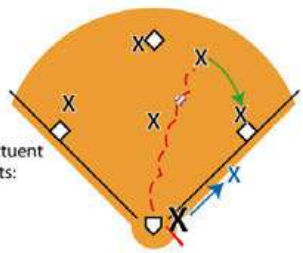
H 4 joueurs prennent place en défensive, l'entraîneur dirigera* des balles vers les joueurs à chacune des positions, les joueurs doivent attraper la balle et la relayer au marbre. L'équipe en défensive doit effectuer 6 jeux consécutifs sans échapper la balle.

I 4 joueurs prennent place défensive, les autres joueurs agiront à titre de coureur. L'entraîneur dirigera* des balles vers les joueurs à chacune des positions. Lorsque la balle sera envoyée par l'entraîneur, un des coureurs se dirigera à toute vitesse vers le 1er but. Les joueurs doivent attraper la balle et la relayer au 1er but. L'équipe en défensive doit effectuer 6 retraits. Lorsque les six retraits sont complétés, les rôles sont inversés.

F - G - H



I



Les relais s'effectuent aux buts suivants:
F) 2e but
G) 3e but
H) marbre
I) 1er but

LANCEUR

OBJECTIF: Le jeune joueur apprend à connaître les différentes étapes du mouvement du lanceur. Il doit être en mesure d'utiliser une motion complète et une motion coupée.

HABILETÉ: Lancer des balles à un frappeur.

ÉQUIPEMENT: Balle (1) et plaque de lanceur (1).

ORGANISATION: Avec l'entraîneur ou deux par deux.

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

D Deux par deux ou avec un entraîneur, les joueurs suivent les commandes de l'entraîneur.

E Deux par deux ou avec un entraîneur, un joueur effectue 2 séries de 8 lancers en alternance avec son partenaire. Une série sera en motion complète, l'autre série en motion coupée. La distance entre le lanceur et le receveur doit être entre 30 et 48 pieds.

Faire 2 séries de 8 lancers
(1x motion complète, 1x motion coupée)

F Un joueur simule d'affronter deux frappeurs, soit un en motion complète et l'autre en motion coupée. L'entraîneur ou le receveur appelle les balles et les prises. Le receveur doit porter l'équipement complet. La distance entre le lanceur et le receveur doit être de 48 pieds.

Simuler l'affrontement de 2 frappeurs
(1x motion complète, 1x motion coupée)

VARIANTES:

i)	Lors d'un entraînement, faire affronter au lanceur un ou deux vrais frappeurs.
ii)	Demander à un parent d'agir à titre de receveur.
iii)	Demander à un joueur qui porte un casque et qui a son gant d'agir à titre de frappeur. Cela permettra au lanceur de vivre une situation similaire à une partie.

L'ARTILLEUR

POINTS CLÉS:

Étape 1 (motion complète) :
i) Les deux plantes de pied demeurent en contact avec la plaque ;
ii) La position du reste du corps est détendue ;
iii) Le lanceur regarde vers le receveur ;
iv) Les mains sont ensemble au centre du corps. en direction du receveur ;
v) Le lanceur prend les signaux du receveur (si applicable) ou analyse la cible du receveur.

Étape 2 (motion complète):
i) Les mains sont groupées à la hauteur de la poitrine ;
ii) Le gant est à la hauteur de la poitrine et orienté vers le receveur ;
iii) Le pied du gant recule vers l'arrière ;
iv) Lorsque le pied arrière touche le sol, le pied avant pivote et demeure en contact avec la plaque.

Étape 1 (motion coupée):
i) Le pied du bras lanceur demeure en contact avec la plaque ;
ii) La position du reste du corps est détendue ;
iii) Le lanceur regarde vers le receveur ;
iv) Les bras sont allongés le long du corps ;
v) Le lanceur prend les signaux du receveur (si applicable) ou analyse la cible du receveur.

Étape 2 (motion coupée) :
i) Les mains sont groupées à la hauteur de la poitrine ;
ii) Le gant est à la hauteur de la poitrine et orienté vers le receveur ;
iii) Le pied du gant est légèrement en avant de l'autre pied ;
iv) Les pieds sont à la largeur des hanches du joueur ;
v) Les épaules sont orientées vers le marbre ;
vi) Les genoux sont légèrement fléchis.

Les étapes 3 à 6 sont identiques pour la motion complète et la motion coupée.

Étape 3 :
i) Le genou est élevé à la hauteur de la taille ;
ii) Le joueur doit garder la tête au-dessus de son nombril ;
iii) Le genou du gant est orienté vers le 3e but pour les droitiers. Il est orienté vers le 1er but pour les gauchers.

Étape 4 :
i) Le talon du pied avant (celui le plus près du marbre) se dirige vers l'avant tout en restant vis-à-vis du centre du pied arrière ;
ii) Lorsque les talons sont au sol, ils forment une ligne droite en direction du marbre ;
iii) Les coudes sont en ligne avec les épaules et pointent en direction du marbre ;
iv) Le gant ou l'avant-bras pointe vers le marbre ;
v) La tête est au-dessus du nombril et en ligne droite avec le marbre.

Étape 5 :
i) La palette de la casquette se dirige vers le marbre.

Étape 6 :
i) La main du bras lanceur se dirige vers la cuisse arrière du côté opposé ;
ii) La tête est en ligne droite avec le marbre.

Mise en place et pause eau (3 minutes)

Édition Baseball Québec 2013 - Tous droits réservés ©

DÉFENSIVE D'ÉQUIPE - 10 minutes

DÉFENSIVE D'ÉQUIPE

OBJECTIFS: Donner l'occasion au joueur de frapper, de lancer et de courir lors d'une petite compétition amicale, tout en introduisant la notion de retrait. Cette activité permet aussi de faire vivre des situations de jeux dans le contexte d'une pratique.

HABILETÉS: Frapper, attraper, lancer, courir.

ORGANISATION:

OPTION 2: 2-L'entraîneur affecte les joueurs aux différentes positions et garde avec lui trois coureurs.

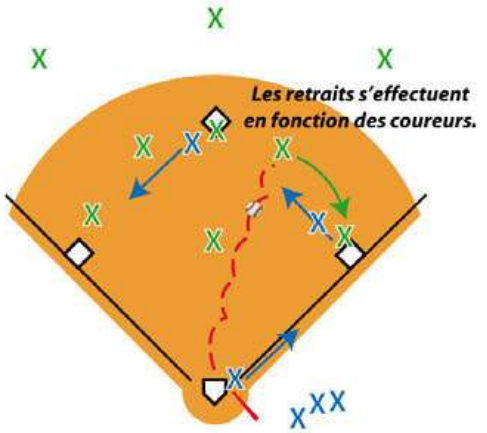
DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

B
- L'entraîneur agit à titre de frappeur. Le lanceur effectue une simulation de lancer alors que les coureurs font dos à la clôture de l'écran arrière.
- Lorsque l'entraîneur frappe la balle, un des coureurs court.
- Pendant ce temps, la défensive réagit à la situation.

POINTS CLÉS: Mentionner les points soulevés durant la pratique.

SIMULATION 1

ÉQUIPEMENT: Bâton (1), balle (1), buts (3), marbre (1), casques protecteurs (4).



Mise en place et pause eau (3 minutes)

ATELIERS OFFENSIFS - 24 minutes (suite à la page suivante)

FRAPPER

OBJECTIF: Le joueur est en mesure de créer une impulsion afin de briser l'inertie dans son élan.

HABILETÉ: Créer un mouvement vers l'arrière afin d'aller plus vite vers l'avant.

ORGANISATION: Au cours d'un atelier de bâton ou d'une présence au bâton dans une pratique, le joueur cherche à mettre ses mains en mouvement vers l'arrière avant de les porter vers l'avant pour frapper la balle. Avant de mettre en action ce mouvement, le joueur doit s'assurer d'être bien positionné.

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

A L'entraîneur démontre les trois points suivants aux joueurs placés en demi-lune devant lui :

1) Avant de débuter, le joueur doit avoir une bonne position de départ.

2) L'élan arrière débute lorsque le lanceur se dirige vers sa position « musclé » (la balle est dans la fenêtre).

3) Les mains du joueur ne vont pas plus loin que son épaule arrière.

L'ÉLAN ARRIÈRE

ÉQUIPEMENT: Bâton (1) et marbre (1).

B L'exercice est fait lors d'une pratique au bâton.

POINTS CLÉS:

Lors de la position de départ.

1) Les pieds sont plus larges que les épaules.
2) Les talons font une ligne droite en direction du lanceur.
3) Les jambes sont légèrement fléchies.
4) Les mains sont à la hauteur des épaules.
5) Les coudes sont fléchis à 90 degrés.
6) Le bâton a un angle d'environ 45 degrés*.
7) Avec la main supérieure sur le bâton, je touche au coin avant du marbre.
8) Les épaules restent en ligne droite avec le lanceur.

Lors de l'élan:

Les coudes demeurent pliés.
1) L'élan arrière du frappeur débute lorsque le lanceur arrive en position «musclée».
2) Le coude arrière doit passer près du corps lorsque le joueur porte ses mains vers l'avant.
3) L'angle du bâton reste le même.
4) Le joueur s'assure de diriger le bouchon du bâton vers l'avant

FRAPPER

Faire au préalable l'exercice « L'élan arrière ».

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

HABILETÉS: Bonne prise du bâton et élan.

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

VARIANTES:

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

POINTS CLÉS:

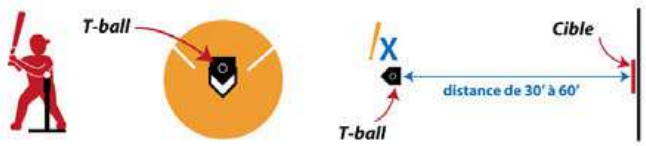
Placer le T-ball devant le marbre.

STATION T-BALL

ÉQUIPEMENT: Bâtons (4), T-balls (2), marbres (2), balles «wiffle» et cibles (2).

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

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



Édition Baseball Québec 2013 - Tous droits réservés ©

ATELIERS OFFENSIFS - 24 minutes (suite de la page précédente)

FRAPPER

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

HABILETÉ: Frapper.

ORGANISATION: Les joueurs peuvent réaliser cet exercice en paire ou en groupe de trois (l'entraîneur peut lancer les balles). Le partenaire ou l'entraîneur est placé de 15 à 20 pieds devant le frappeur avec un genou un sol.

À la suite de 7 à 10 élans de qualité, vous effectuez une rotation.

Si c'est impossible d'avoir un écran protecteur, l'entraîneur ou le joueur qui lance doit baisser la tête après avoir lancé afin de se protéger. Si vous utilisez d'autres balles que les balles de plastique, il faut prévoir un écran protecteur pour les lanceurs.

VARIANTES:

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

TOSS DE FACE

ÉQUIPEMENT: Bâtons (1 ou 2), casques protecteurs (1 ou 2), marbre (1) et écran protecteur (1).

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

E Lancer des balles de baseball.

POINTS CLÉS: Selon les points techniques vus précedemment.

FRAPPER

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

HABILETÉ: Frapper.

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

ORGANISATION: Les joueurs peuvent réaliser cet exercice en paire, en groupe de trois ou toute l'équipe ensemble (l'entraîneur peut lancer les balles). Avec un partenaire ou un entraîneur placé devant le frappeur, demander simplement au frappeur de frapper la balle lancée par en-dessous dans l'écran protecteur ou dans l'espace libre.

Le partenaire ou l'entraîneur a un genou au sol devant le frappeur. Il lance la balle avec ou sans petit arc.

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

Pour la réalisation sécuritaire de cet exercice, demandez à la personne qui lance la balle de se protéger à la suite d'un lancer. Si vous utilisez d'autres balles que les balles de plastique, il faudrait prévoir un écran protecteur pour les lanceurs.

PRATIQUE WIFFLE

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

D Un joueur frappe et un joueur ou entraîneur lance la balle «wiffle» balle par-dessus l'épaule. Après sept à dix élans, les deux joueurs récupèrent les balles et alternent de position.

VARIANTES:

i)	Utiliser des balles de couleur et demander aux joueurs d'identifier les couleurs avant de frapper.

POINTS CLÉS: Selon les points techniques vus précedemment.

Mise en place et pause eau (3 minutes)

SIMULATION - 15 minutes

DÉFI

OBJECTIFS: Donner l'occasion au joueur de frapper, de lancer et de courir lors d'une petite compétition amicale, tout en introduisant la notion de retrait. Cette activité permet aussi de faire vivre des situations de jeux dans le contexte d'une pratique.

HABILETÉS: Frapper, attraper, lancer, courir.

ORGANISATION:

OPTION 1: Trois équipes de 4 joueurs, deux groupes prennent place en défensive.

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

A
- Un frappeur à la fois frappe la balle. Après avoir frappé la balle, le frappeur se dirige vers le 1er but (si la situation le permet, il poursuit sa course).
- Les joueurs défensifs essaient d'effectuer un retrait. Les joueurs doivent attraper la balle et réagir en fonction de la situation de jeu.
- L'équipe en défensive doit réaliser trois retraits. Les joueurs mettent en pratique les notions apprises jusque-là dans la saison.
- Un entraîneur comble les positions vides lorsque nécessaire. Ce mode de simulation permet à l'entraîneur d'essayer des joueurs à différentes positions.

VARIANTES:

Intermédiaire ■ Avancé ◆	Utiliser un joueur ou un entraîneur à titre de lanceur.

POINTS CLÉS: Mentionner les points soulevés durant la pratique.

SIMULATION #1

ÉQUIPEMENT: Bâton (1), balle (1), buts (3), marbre (1), casques protecteurs (4).

N'hésitez pas à refaire le jeu dans le cas d'une erreur commise par un joueur.

Conclusion et retour sur la séance (7 minutes)

Édition Baseball Québec 2013 - Tous droits réservés ©

STRUCTURE DE LA PRÉPARATION D'AVANT-PARTIE

L'échauffement d'avant-partie est divisé en cinq sections : trois sections de 7 minutes et deux sections de 4 minutes.

Avant la partie, l'entraîneur doit :

- Faire son alignement et la remettre au marqueur.
- Planifier l'échauffement d'avant-partie avec la feuille à cet effet dans le guide.
- Disposer le matériel afin de sauver du temps pour l'échauffement d'avant-partie.

OBJECTIF DE LA SEMAINE: La notion de transfert de poids sera présentée aux joueurs afin qu'ils l'exécutent lors de leurs présences au bâton.

1ere SECTION

2 à 5 minutes

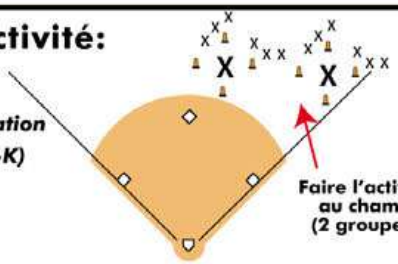
A

Introduction et activation:

- Introduction et bienvenue aux joueurs
- Mentionner l'objectif de la semaine
- Jeu d'activation

Choix de l'activité:

- ***Beep-beep (mode d'organisation 2, progressions J-K)***



2e SECTION

4 minutes

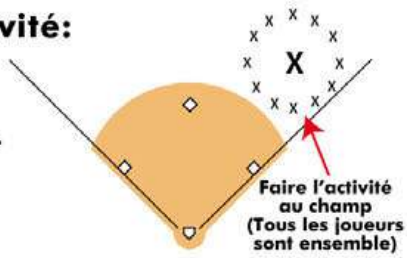
B

Échauffement articulaire:

L'objectif de cette section est d'activer plus spécifiquement la région de l'épaule et ainsi prévenir l'apparition de maux de bras.

Choix de l'activité:

- ***Échauffement articulaire (progressions A-B-C-D-E-F-H-I-J)***



3e SECTION

7 minutes

C

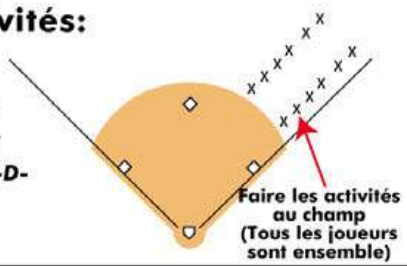
Lancer / Attraper:

L'objectif de cette section est d'activer plus spécifiquement la région de l'épaule et ainsi prévenir l'apparition de maux de bras. De plus, l'entraîneur pourra profiter de ce moment pour ajouter aux connaissances techniques des joueurs.

(lanceur et receveur ensemble)

Choix des activités:

- ***Le partant (progressions A-B-C)***
- ***Lancer - Attraper #2 (progressions A-B-C-D-E-F-G)))***



4e SECTION

7 minutes

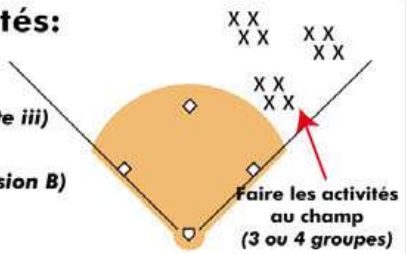
D

Bâton: *(Faire 3 ou 4 groupes)*

L'objectif de cette section est de permettre aux joueurs de pratiquer avant d'avoir à performer. L'entraîneur peut aussi utiliser cette section pour solidifier la technique des joueurs.

Choix des activités:

- ***Pratique Wiffle (progression D, variante iii)***
- ***Toss de face***
- ***L'élan arrière (progression B)***



5e SECTION

5 minutes

E

Réunion d'avant-partie avec les joueurs:

Points-clés de discussion;

1) Objectifs de la partie
2) Alignement et positions défensives (rotation à chaque manche)
3) Utilisation de plus de trois lanceurs pour un maximum de 30 lancers chacun
4) Cri d'équipe

Édition Baseball Québec 2013 - Tous droits réservés ©

ASTUCES PRATIQUES

Rappel de l'objectif de la semaine:

Le joueur sera en mesure de réagir à un frappe-et-court.

Astuce de planification pour l'entraîneur:

Lors de la pratique au bâton, demandez à vos joueurs de faire trois frappe-et-court au cours de leur première ronde au bâton.

Astuce technique ou tactique pour l'entraîneur:

Pour qu'un frappe-et-court prenne place, le frappeur doit obligatoirement prendre un élan en direction de la balle pour toutes les balles lancées qui sont attrapables par le receveur. De son côté, le coureur vole le but. Il doit, rendu à mi-chemin, regarder la direction de la balle et revenir à son but dans le cas d'une fausse balle.

Astuce de communication pour l'entraîneur:

Il vous faudra prévoir un signal afin de signifier à votre frappeur ainsi qu'à votre coureur que vous désirez voir un frappe-et-court.

Astuce d'enseignement pour l'entraîneur:

Lors d'un frappe-et-court, on veut que le frappeur frappe la balle au sol. Le frappe-et-court permet de prendre avantage sur la défensive qui est positionnée en situation double-jeu.

Le conseil du pro: ★★★★★★★★

Le frappe-et-court est efficace pour permettre à un coureur moyen de se rendre au 3e but. L'entraîneur veut utiliser le frappe-et-court lorsque son frappeur a un compte qui lui est favorable.

Voici quelques exemples de comptes favorables : 2-0, 3-1.

** On dit que ces comptes sont favorables car le lanceur devrait revenir avec une prise, généralement avec une balle rapide.*

Édition Baseball Québec 2013 - Tous droits réservés ©

OBJECTIF DE LA SEMAINE: Le joueur sera en mesure de réagir à un frappe-et-court.

STRUCTURE DE LA PRATIQUE:

* L'organisation de la pratique est basée sur une équipe composée de 12 joueurs. La quantité d'équipement nécessaire doit être ajustée si le nombre de joueurs est différent.

Durée totale: 1h55

Équipement nécessaire:

Balles de baseball (1 par joueur), différents types de balles (tennis, «wiffle», incrediball), bâtons (6), buts (4), cônes (4), casques (4), cible (1), tableau (1), crayon (1), écran protecteur (1), plaque de lanceur (1), marbre (1) et ruban à mesurer (1).

Accueil (5 minutes)

ACTIVATION ÉCHAUFFEMENT LANCER - ATTRAPER

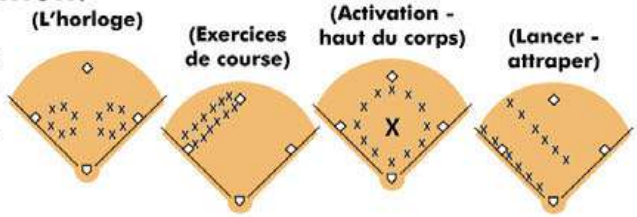
A — **20 minutes** *(tous les joueurs sont ensemble)*

Activités:

- Activation: L'horloge — **5 minutes**
- Exercices de course + Activation - haut du corps — **5 minutes**
- Lancer - attraper — **10 minutes**

Organisation:

Utiliser l'avant-champ si possible. Sinon, les exercices peuvent se faire au champ-droit ou au champ-gauche.



Mise en place et pause eau (3 minutes)

ATELIERS DÉFENSIFS (2)

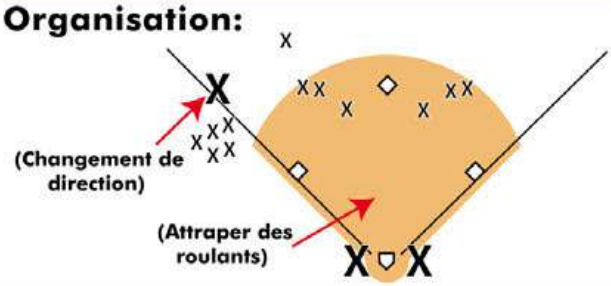
B — **16 minutes** *(ateliers rotatifs)*

* Les entraîneurs demeurent à leur atelier respectif. Les joueurs effectuent la rotation.

Activités:

Changement de directtion — **8 minutes** ⇄ Attraper des roulants — **8 minutes**

Organisation:



Mise en place et pause eau (3 minutes)

DÉFENSIVE D'ÉQUIPE

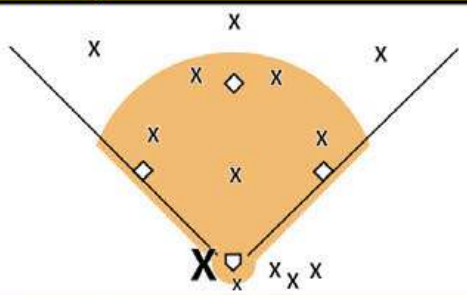
C — **15 minutes** *(tous les joueurs sont ensemble)*

Activité:

- Situations défensives #4

Organisation:

(Situations défensives)
Les joueurs prennent place sur le terrain à une position défensive.



Mise en place et pause eau (3 minutes)

ATELIERS OFFENSIFS (3)

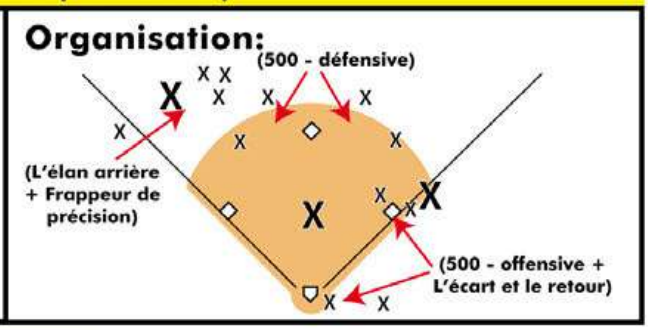
D — **45 minutes** *(ateliers rotatifs)*

* Les entraîneurs demeurent à leur atelier respectif. Les joueurs effectuent la rotation.

Activités:

500 (offensive) + L'écart et le retour — **15 minutes** → 500 (défensive) — **15 minutes** → L'élan arrière + Frappeur de précision — **15 minutes** → (retour)

Organisation:



CONCLUSION ET RETOUR SUR LA SÉANCE: 5 minutes

Édition Baseball Québec 2013 - Tous droits réservés ©

Accueil (5 minutes)

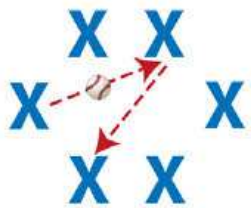
ACTIVATION - 5 minutes

ACTIVATION

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

HABILETÉS: Attraper un roulant en se déplaçant.

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



POINTS CLÉS:

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

L'HORLOGE

ÉQUIPEMENT: Deux à quatre balles par équipe.

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

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

B En effectuant la même tâche qu'en A, l'entraîneur demande aux joueurs d'être en mouvement dans le sens horaire pour deux tours. Par la suite, les joueurs vont dans le sens anti-horaire pour deux tours.

VARIANTES:

i)	Utiliser un gant.
ii)	Utiliser plusieurs balles.

ÉCHAUFFEMENT - 5 minutes

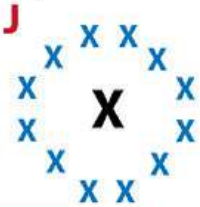
ÉCHAUFFEMENT

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

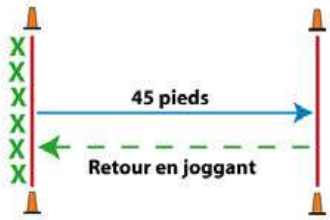
HABILETÉS: Activation et habileté de course.

ORGANISATION: Mettre tous les joueurs côte à côte sur une ligne. Les joueurs effectuent l'exercice sur une distance de 45 pieds. Ils reviennent en joggant à la ligne de départ.

J



Autres exercices:



POINTS CLÉS:

1) Bras et jambe opposée pour chaque mouvement.
2) Bras à 90 degrés se balancent de l'avant vers l'arrière.

EXERCICES DE COURSE

ÉQUIPEMENT: Cônes (4)

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

J Faire 10 «Jumping Jacks»

B Genoux hauts

C Pas chassés

D Pas croisés avant-arrière

E Sprint football suivi de course légère

G Courir à 50% de son maximum

H Courir a 75 % de son maximum

I Courir à 100%

VARIANTES:

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

ÉCHAUFFEMENT - 5 minutes

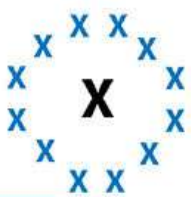
ÉCHAUFFEMENT ARTICULAIRE

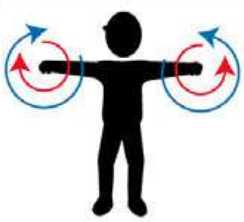
OBJECTIF: Activer les muscles de la région de l'épaule.

HABILETÉS: Échauffement de l'épaule et du haut du corps.

ÉQUIPEMENT: Aucun

ORGANISATION: Former un grand cercle, les joueurs sont à un bras de distance de leurs coéquipiers. Les joueurs ont les bras à la hauteur de leurs épaules. L'entraîneur est au centre du cercle et effectue avec les joueurs les séries décrites à droite.





POINTS CLÉS:

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

ACTIVATION - HAUT DU CORPS

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

6 ronds, vers l'avant, autour d'une balle de golf imaginaire.
6 ronds, vers l'avant, autour d'une balle de baseball imaginaire.
6 ronds, vers l'avant, autour d'un ballon de basketball imaginaire.
6 ronds, vers l'avant, autour d'un ballon de plage imaginaire.
6 ronds, vers l'avant, autour d'un pneu de camion imaginaire.

pause de 15-20 secondes

6 ronds, vers l'arrière, autour d'une balle de golf imaginaire.
6 ronds, vers l'arrière, autour d'une balle de baseball imaginaire.
6 ronds, vers l'arrière, autour d'un ballon de basketball imaginaire.
6 ronds, vers l'arrière, autour d'un ballon de plage imaginaire.
6 ronds, vers l'arrière, autour d'un pneu de camion imaginaire.

VARIANTES:

i)	● Faire la séquence 2 fois.
ii)	■ Faire la séquence 4 fois.
iii)	◆ Faire la séquence 5 fois.

Édition Baseball Québec 2013 - Tous droits réservés ©

LANCER - ATTRAPER - 10 minutes

LANCER - ATTRAPER

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

HABILETÉ: Technique de lancers.

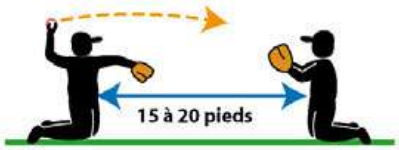
ORGANISATION: Deux par deux, les joueurs se lancent la balle en utilisant la bonne action de bras.

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

A Les joueurs sont à genoux, suivent les commandes de l'entraîneur sans lancer la balle.
- Première commande : Mains ensemble.
- Deuxième commande : Séparation des mains.
- Troisième commande : Lancer.

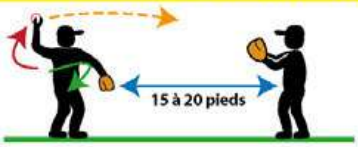
B Les joueurs à genoux suivent les commandes de l'entraîneur, ils lancent la balle à leur partenaire.

Distance recommandée: 15 à 20 pieds Nombre de lancers recommandé: 5



C Les joueurs sont debout avec les pieds qui pointent vers leurs partenaires.

Distance recommandée: 15 à 20 pieds Nombre de lancers recommandé: 5



D Les joueurs sont debouts, le pied du gant en avant, en position athlétique, les joueurs balancent leur poids de la jambe avant vers la jambe arrière et de la jambe arrière vers la jambe avant. Lorsque le poids se porte sur la jambe arrière pour la troisième fois, les mains se séparent. Puis, lorsque le poids est de nouveau sur la jambe avant, le joueur lance la balle.

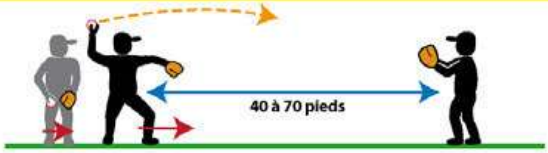
Distance recommandée: 30 à 40 pieds Nombre de lancers recommandé: 5

LANCER - ATTRAPER #2

ÉQUIPEMENT: 6 balles (une par deux joueurs)

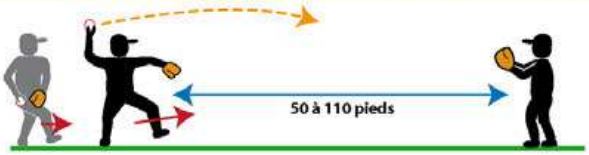
E Les joueurs sont debouts avec le pied du gant en avant, ils lancent la balle à leur partenaire en effectuant un pas chassé.

Distance recommandée: 40 à 70 pieds Nombre de lancers recommandé: 10



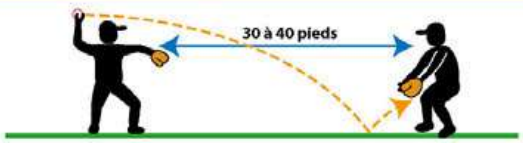
F Les joueurs sont debouts avec le pied du gant en avant, ils lancent la balle à leur partenaire en effectuant un pas sauté.

Distance recommandée: 50 à 110 pieds Nombre de lancers recommandé: 10



H Les joueurs se lancent des balles qui font un bond en avant d'eux.

Distance recommandée: 30 à 40 pieds Nombre de lancers recommandé: 5 à 10



VARIANTES:

i) Dans le cas de la progression F, demander aux joueurs de déposer leur casquette 10 pieds devant eux. Lors de leurs lancers, les joueurs essaient d'atteindre sur le sol la casquette de leur partenaire.

Mise en place et pause eau (3 minutes)

ATELIERS DÉFENSIFS - 16 minutes
(suite à la page suivante)

ATTRAPER ET LANCER

OBJECTIFS: Le joueur sera en mesure d'attraper 3 ballons frappés à sa droite ainsi qu'à sa gauche et de relayer la dernière balle sur une cible.

HABILETÉS: Déplacement, attraper et lancer.

ORGANISATION: En groupes de trois joueurs. Un adulte par groupe. Quatre cônes sont séparés par une distance de 25 à 40 pieds et forme un Z.

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

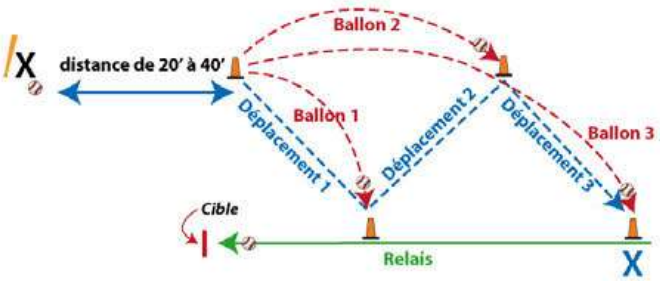
Un joueur à la fois se positionne au premier cône en faisant face à l'adulte qui a une balle prête à être lancée. L'adulte tient la balle au-dessus de sa tête avec le bras en extension de sorte que les joueurs puissent voir la balle.

VARIANTES:

i)	L'entraîneur peut frapper des balles de tennis à l'aide d'une raquette.
ii)	L'entraîneur peut frapper des balles.
iii)	La distance de la cible.

CHANGEMENT DE DIRECTION

ÉQUIPEMENT: Balles (10), cônes (2) et cible (1).



POINTS CLÉS:

1) Garder la balle dans son champ de vision.
2) Tourner de façon à ne pas présenter son dos au marbre.
3) Se déplacer avec le gant près de son corps et non dans les airs.

Édition Baseball Québec 2013 - Tous droits réservés ©

ATELIERS DÉFENSIFS - 16 minutes
(suite de la page précédente)

ATTRAPER DES ROULANTS

OBJECTIFS: Le joueur est en mesure d'attraper un roulant à sa gauche et à sa droite.

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

ORGANISATION: Un adulte pour deux à quatre joueurs. Trois cônes forment un V élargi. Le joueur se positionne au devant.

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

A Les joueurs sont à genoux, en demi-lune devant l'entraîneur. Ce dernier explique les cinq phases suivantes :
- **Première phase : Position d'attente.**
- **Deuxième phase : Le départ vers la balle frappée à la gauche du joueur.**
- **Troisième phase : L'importance de la vision et du mouvement de la tête.**
- **Quatrième phase : L'attrapé de la balle.**
- **Cinquième phase : Repositionnement des pieds pour lancer la balle.**

B Les joueurs sont à genoux, en demi-lune devant l'entraîneur. Ce dernier explique les cinq phases suivantes :
- **Première phase : Position d'attente.**
- **Deuxième phase : Le départ vers la balle frappée à la droite du joueur.**
- **Troisième phase : L'importance de la vision et du mouvement de la tête.**
- **Quatrième phase : L'attrapé de la balle.**
- **Cinquième phase : Repositionnement des pieds pour lancer la balle.**

C Les joueurs sont positionnés au premier cône, l'entraîneur roule cinq balles alternativement en direction des deux cônes situés plus loin. Le joueur récupère les balles et les dépose au fur et à mesure.

D Les joueurs sont positionnés au premier cône, l'entraîneur frappe cinq balles alternativement en direction des deux cônes situés plus loin. Le joueur récupère les balles et les dépose au fur et à mesure.

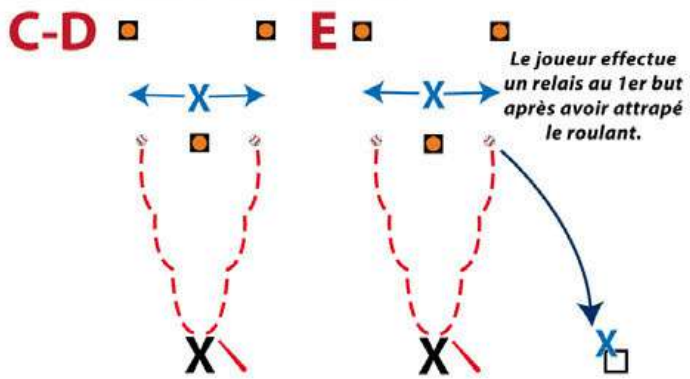
E Les joueurs sont positionnés au premier cône, l'entraîneur frappe cinq balles alternativement en direction des deux cônes situés plus loin. Le joueur récupère les balles et les lance à un joueur situé au 1er but.

VARIANTES:

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

JOUER À L'AVANT-CHAMP #2

ÉQUIPEMENT: Balles de différents types.



POINTS CLÉS:

Balle frappée à la gauche du joueur:
1) Le poids est sur la plante des pieds.
2) Les genoux sont légèrement fléchis.
3) Les deux mains sont à la hauteur de la taille.
4) Le pied droit se dirige vers la balle.
5) Le corps demeure fléchi.
6) Le gant est près du sol et près du pied du gant.

Balle frappée à la droite du joueur:
1) Le poids est sur la plante des pieds.
2) Les genoux sont légèrement fléchis.
3) Les deux mains sont à la hauteur de la taille.
4) Le pied gauche se dirige vers la balle.
5) Le corps demeure fléchi.
6) Le gant est près du sol et près du pied du gant.
7) La balle est attrapée légèrement en avant des orteils.

Mise en place et pause eau (3 minutes)

DÉFENSIVE D'ÉQUIPE - 15 minutes

DÉFENSIVE D'ÉQUIPE

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

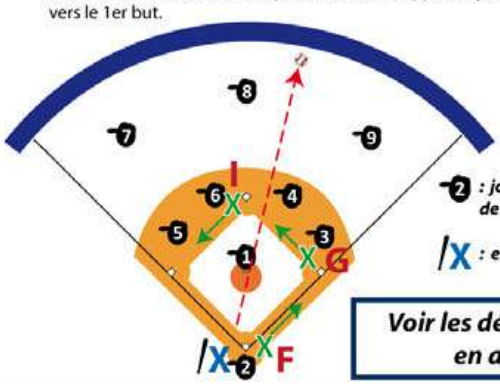
HABILETÉS: Se déplacer, lancer et attraper.

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

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

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

F Neuf joueurs prennent des positions défensives alors que deux ou trois autres joueurs agissent à titre de coureurs. L'entraîneur, situé au marbre, frappe des balles aux voltigeurs. Les joueurs défensifs effectuent les déplacements et les relais selon la situation. Lorsque la balle est frappée, le joueur-coureur se dirige vers le 1er but.



Voir les déplacements en annexe.

SITUATIONS DÉFENSIVES #4

ÉQUIPEMENT: Balle (1), bâton (1).

G Neuf joueurs prennent des positions défensives, alors que deux ou trois autres joueurs agissent à titre de coureurs au 1er but. L'entraîneur, situé au marbre, frappe des balles aux voltigeurs. Les joueurs défensifs effectuent les déplace-

I Neuf joueurs prennent des positions défensives alors que deux ou trois autres joueurs agissent à titre de coureurs au 2e but. L'entraîneur, situé au marbre, frappe des balles aux voltigeurs. Les joueurs défensifs effectuent les déplacements et les relais selon la situation. Lorsque la balle est frappée, le joueur-coureur réagit à la balle frappée en fonction de sa position initiale.

VARIANTES:

i)		L'entraîneur peut utiliser des balles de tennis.
Débutant	●	Faire la situation E
Intermédiaire	■	Faire les situations E - F - G
Avancé	◆	Faire les situations E - F - G - I

POINTS CLÉS:

Voltigeur: Retourner la balle rapidement et viser la tête du relayeur.

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

Relayeur: Faire un pivot du côté du gant.

Le joueur de position vers qui la balle est dirigée doit guider le relayeur de manière à le positionner en ligne droite et à mi-chemin entre la balle et le but vers lequel il doit relayer la balle. Dans ce cas, le joueur utilise les mots droite, gauche, avant et arrière. Les mentions avant-arrière dépendront de la force des bras des joueurs impliqués dans la situation de relais. Pour chaque mention d'une direction entendue, le relayeur doit faire un pas dans cette direction. Par exemple, s'il entend « droite, droite, droite », le relayeur doit se déplacer de trois pas à droite.

Lanceur : Il doit se diriger derrière la ligne de lancer.

Mise en place et pause eau (3 minutes)

Édition Baseball Québec 2013 - Tous droits réservés ©

ATELIERS OFFENSIFS - 45 minutes
(suite à la page suivante)

FRAPPER - ATTRAPER

OBJECTIFS: Offrir l'occasion aux joueurs de se concentrer sur des éléments techniques tout en frap-pant des balles provenant d'un lanceur.

HABILETÉS: Frapper la balle provenant d'un lanceur.

ORGANISATION:

Trois groupes de quatre joueurs sont formés à l'intérieur de l'équipe et sont répartis de la façon suivante :

- **Premier groupe :** Deux joueurs au bâton, deux joueurs au premier but **(ils font l'activité « L'écart et le retour »)** .Lorsque les deux joueurs au bâton ont complété leur séquence, ils prennent la place des coureurs sur les sentiers. Lorsque les quatre joueurs ont frappé, une rotation a lieu entre les différents groupes. Ces quatre joueurs se dirigent alors vers le champ extérieur pour récupérer les balles.
- **Deuxième groupe :** Les quatre joueurs sont positionnés au champ extérieur et ils participent à une activité de frappe **(ils font les activités « L'élan arrière » et « Frappeur de précision »)**. Lorsque l'entraîneur annonce le moment de faire la rotation, ils se dirigent vers la frappe avec le lanceur.
- **Troisième groupe :** Les quatre joueurs récupèrent les balles, un joueur dépose les balles dans un seau. Lorsque l'entraîneur signale la rotation, les quatre joueurs se dirigent vers le ou les ateliers de bâton dans le champ extérieur.

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

Groupe 1: Trois rondes de sept contacts pour chacun des frappeurs. Lors du dernier contact de chaque ronde, le frappeur court vers le 1er but.

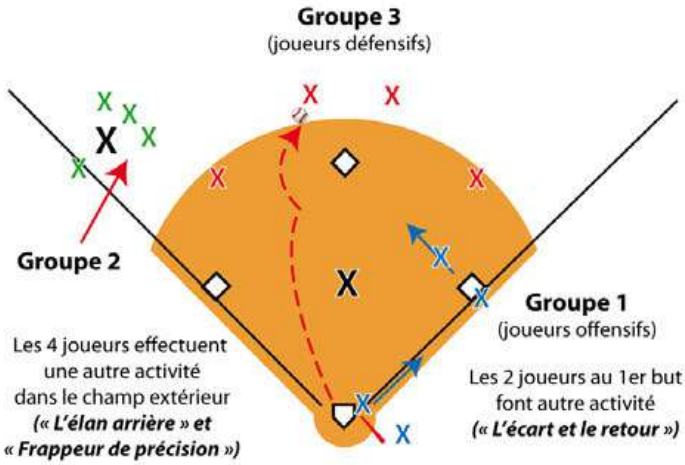
Groupe 2: Les joueurs effectuent les activités « L'élan arrière » et « Frappeur de précision ». **(voir prochain exercice)**

Groupe 3: L'objectif des joueurs en défensive est de cumuler le plus de points possibles. Le joueur en défensive accumule un certain nombre de points selon le calcul suivant :

- il attrape un ballon : **100 points**
- il attrape un roulant : **25 points**
- il attrape une balle qui fait un bond : **50 points**

500

ÉQUIPEMENT: Bâton (2), casques, (4), écran protecteur (1) et balles.



Au signal de l'entraîneur, les joueurs alternent afin d'effectuer chaque groupe.

Le ou les joueurs (déterminés par l'entraîneur) qui auront accumulé le plus de points mériteront une ronde supplémentaire au bâton.

COURSE SUR LES BUTS

Faire l'exercice durant le « 500 » (joueurs offensifs).

OBJECTIFS: Enseigner la technique pour prendre un écart sur les buts et pour retourner au but lorsqu'un lancer est tenté vers ce but.

HABILETÉ: Prendre un écart sur les buts.

ORGANISATION:

4 Durant le jeu 500, deux joueurs accompagnés d'un entraîneur sont positionnés au 1er but pour la première ronde de frappe, au 2e but pour la deuxième ronde et au 3e but pour la troisième ronde du groupe auquel ils sont jumelés.

DESCRIPTION:

C L'entraîneur exécute une motion coupée. Pendant ce temps, les coureurs prennent leurs écarts et tentent un vol de but ou reviennent vers leur but selon les circonstances.

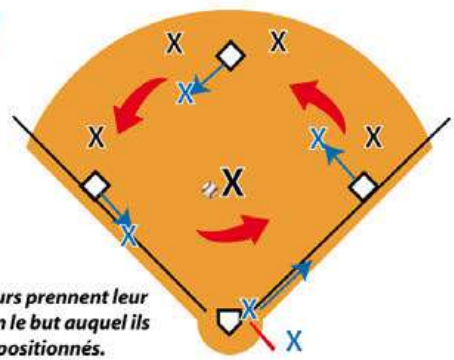
POINTS CLÉS:

En général, lors de la prise d'un écart sur les buts :

1) Le joueur doit s'assurer d'avoir pris les signaux en ayant le pied sur le but ;
2) Le joueur doit s'assurer de regarder le lanceur en tout temps lorsqu'il prend son écart ;
3) Le joueur doit prendre un écart d'une grandeur lui permettant de revenir à temps lors d'un lancer vers le but où il se trouvait ;
4) Lorsqu'il revient au but, le joueur s'assure de tourner la tête à l'opposé de la provenance de la balle ;
5) Lorsqu'il revient au but, le joueur glisse à plat ventre et le bras droit se dirige vers le coin du but le plus loin du lanceur.

L'ÉCART ET LE RETOUR

ÉQUIPEMENT: Buts (4) et plaque de lanceur.



Les coureurs prennent leur écart selon le but auquel ils sont positionnés.

Distance de l'écart:

1) Au 1er but, la grandeur de l'écart devrait être approximativement d'une fois et demie la grandeur du joueur.
2) Au 2e but, la grandeur de l'écart devrait être approximativement de deux fois la grandeur du joueur.
3) Au 3e but, la grandeur de l'écart devrait être approximativement d'une fois et demie la grandeur du joueur.

Édition Baseball Québec 2013 - Tous droits réservés ©

ATELIERS OFFENSIFS - 45 minutes
(suite de la page précédente)

FRAPPER

L'ÉLAN ARRIÈRE

Faire avant l'exercice « frappeur de précision ».

OBJECTIF: Le joueur est en mesure de créer une impulsion afin de briser l'inertie dans son élan.

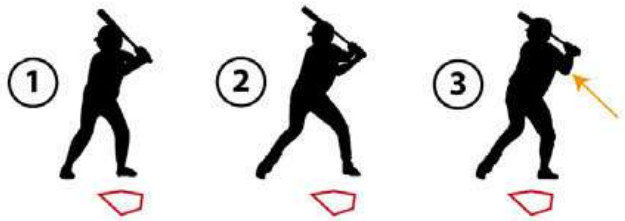
HABILETÉ: Créer un mouvement vers l'arrière afin d'aller plus vite vers l'avant.

ORGANISATION: Au cours d'un atelier de bâton ou d'une présence au bâton dans une pratique, le joueur cherche à mettre ses mains en mouvement vers l'arrière avant de les porter vers l'avant pour frapper la balle. Avant de mettre en action ce mouvement, le joueur doit s'assurer d'être bien positionné.

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

A L'entraîneur démontre les trois points suivants aux joueurs placés en demi-lune devant lui :

1) Avant de débuter, le joueur doit avoir une bonne position de départ.
2) L'élan arrière débute lorsque le lanceur se dirige vers sa position « musclé » (la balle est dans la fenêtre).
3) Les mains du joueur ne vont pas plus loin que son épaule arrière.



ÉQUIPEMENT: Bâton (1) et marbre (1).

B L'exercice est fait lors d'une pratique au bâton.

POINTS CLÉS:

Lors de la position de départ.

1) Les pieds sont plus larges que les épaules.
2) Les talons font une ligne droite en direction du lanceur.
3) Les jambes sont légèrement fléchies.
4) Les mains sont à la hauteur des épaules.
5) Les coudes sont fléchis à 90 degrés.
6) Le bâton a un angle d'environ 45 degrés*.
7) Avec la main supérieure sur le bâton, je touche au coin avant du marbre.
8) Les épaules restent en ligne droite avec le lanceur.

Lors de l'élan:

Les coudes demeurent pliés.
1) L'élan arrière du frappeur débute lorsque le lanceur arrive en position «musclée».
2) Le coude arrière doit passer près du corps lorsque le joueur porte ses mains vers l'avant.
3) L'angle du bâton reste le même.
4) Le joueur s'assure de diriger le bouchon du bâton vers l'avant

FRAPPER

FRAPPEUR DE PRÉCISION

OBJECTIF: Frapper la balle entre deux cônes.

HABILETÉ: Frapper la balle.

ORGANISATION: Un entraîneur est placé de 20 à 40 pieds en face du joueur. L'entraîneur lance la balle en ayant un genou au sol. Le joueur frappe la balle.

4 cônes sont nécessaires pour cet exercice. Le cône #1 et le cône #2 sont placés à gauche, séparés par une distance de 15 pieds. Le cône #3 et le cône #4 sont placés à droite, séparés par une distance de 15 pieds.

VARIANTES:

i)	Lancer des « Incrediball ».
ii)	Utiliser un lance-balles.
iii)	Utiliser un T-ball.
iv)	Utiliser le « Toss en 45 »

POINT CLÉ:

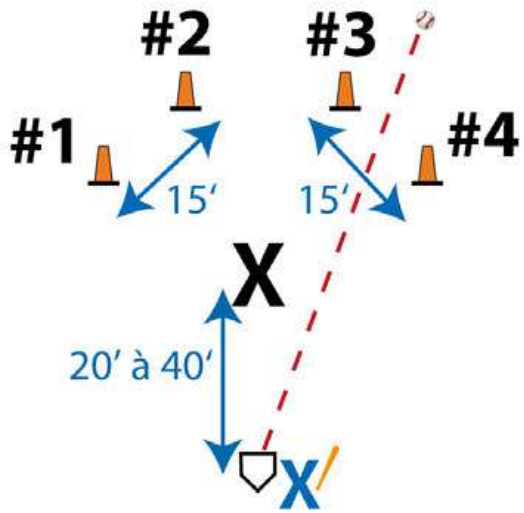
Le joueur doit maintenir la même mécanique d'un élan à l'autre.

ÉQUIPEMENT: Cônes (4) et balles.

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

B Demander aux joueurs de frapper 8 balles. Pour chacune des balles, ceux-ci doivent tenter de les faire passer à travers des cônes. Ils marquent un point par réussite.

Les joueurs font l'activité alternativement.



Conclusion et retour sur la séance (5 minutes)

Édition Baseball Québec 2013 - Tous droits réservés ©

STRUCTURE DE LA PRÉPARATION D'AVANT-PARTIE

L'échauffement d'avant-partie est divisé en cinq sections : trois sections de 7 minutes et deux sections de 4 minutes.

Avant la partie, l'entraîneur doit :

- Faire son alignement et la remettre au marqueur.
- Planifier l'échauffement d'avant-partie avec la feuille à cet effet dans le guide.
- Disposer le matériel afin de sauver du temps pour l'échauffement d'avant-partie.

OBJECTIF DE LA SEMAINE: Le joueur sera en mesure de réagir à un frappe-et-court.

1ere SECTION

2 à 5 minutes

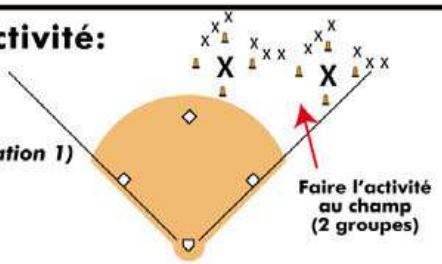
A

Introduction et activation:

- Introduction et bienvenue aux joueurs
- Mentionner l'objectif de la semaine
- Jeu d'activation

Choix de l'activité:

- ***Souricière #2 (mode d'organisation 1)***



2e SECTION

4 minutes

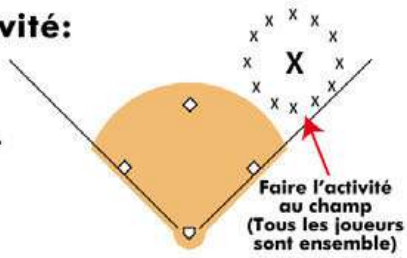
B

Échauffement articulaire:

L'objectif de cette section est d'activer plus spécifiquement la région de l'épaule et ainsi prévenir l'apparition de maux de bras.

Choix de l'activité:

- ***Échauffement articulaire (progressions A-B-C-D-E-F-H-I-J)***



3e SECTION

7 minutes

C

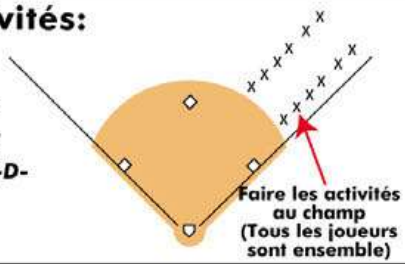
Lancer / Attraper:

L'objectif de cette section est d'activer plus spécifiquement la région de l'épaule et ainsi prévenir l'apparition de maux de bras. De plus, l'entraîneur pourra profiter de ce moment pour ajouter aux connaissances techniques des joueurs.

(lanceur et receveur ensemble)

Choix des activités:

- ***Le partant (progressions A-B-C)***
- ***Lancer - Attraper #2 (progressions A-B-C-D-E-F-H-I)***



4e SECTION

7 minutes

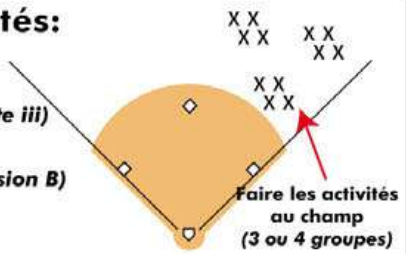
D

Bâton: *(Faire 3 ou 4 groupes)*

L'objectif de cette section est de permettre aux joueurs de pratiquer avant d'avoir à performer. L'entraîneur peut aussi utiliser cette section pour solidifier la technique des joueurs.

Choix des activités:

- ***Pratique Wiffle (progression D, variante iii)***
- ***Toss de face***
- ***L'élan arrière (progression B)***
- ***Toss de face (rappel)***
- ***L'élan arrière***



5e SECTION

5 minutes

E

Réunion d'avant-partie avec les joueurs:

Points-clés de discussion;

1) Objectifs de la partie
2) Alignement et positions défensives (rotation à chaque manche)
3) Utilisation de plus de trois lanceurs pour un maximum de 30 lancers chacun
4) Cri d'équipe

Édition Baseball Québec 2013 - Tous droits réservés ©

ASTUCES PRATIQUES

Rappel de l'objectif de la semaine:

Le joueur sera en mesure de frapper la balle en fonction du positionnement de celle-ci.

Astuce de planification pour l'entraîneur:

Afin de vous assurer que vos joueurs comprennent la notion, assurez-vous de lancer la balle afin qu'ils puissent la frapper dans le champ désiré. Si vous leur lancez la balle à l'intérieur, ils devraient la frapper dans leur champ. Dans le même sens, si vous lancez la balle sur le coin extérieur, la balle frappée devrait aller vers le champ opposé.

Astuce technique ou tactique pour l'entraîneur:

1. Lorsque la balle est sur le coin intérieur, le gros bout du bâton doit faire contact avec la balle en avant du marbre et du pied avant du frappeur.
2. Lorsque la balle est au centre, le gros bout du bâton doit faire contact avec la balle au centre avant du marbre, à la hauteur du pied avant du frappeur.
3. Lorsque la balle est sur le coin extérieur, le gros bout du bâton doit faire contact avec la balle qui se trouve devant le centre du corps du frappeur (nombril).

Astuce de communication pour l'entraîneur:

L'apprentissage de cette notion prend plusieurs années à maîtriser.
Soyez patient.

Astuce d'enseignement pour l'entraîneur:

Au début de l'enseignement, mettez l'accent sur un type de tir à la fois.

Le conseil du pro: ★★★★★★★★

L'utilisation du bâton de bois facilitera la compréhension pour le frappeur.

Édition Baseball Québec 2013- Tous droits réservés ©

PEE-WEE

PLAN DE LA SEMAINE 7

OBJECTIF DE LA SEMAINE: Le joueur sera en mesure de frapper la balle en fonction du positionnement de celle-ci.

STRUCTURE DE LA PRATIQUE:

* L'organisation de la pratique est basée sur une équipe composée de 12 joueurs. La quantité d'équipement nécessaire doit être ajustée si le nombre de joueurs est différent.

Durée totale: 1h55

Équipement nécessaire:

Balles de baseball (1 par joueur), différents types de balles (tennis, «wiffle», incrediball, de couleurs), bâtons (6), buts (4), cônes (16), matelas (6) ou cordes (6), casques protecteurs (6), équipements de receveur (2), tableau (1), crayon (1), cibles (2), plaque de lanceur (1), marbres (2), écrans protecteurs (2) et ruban à mesurer (1).

Accueil (5 minutes)

ACTIVATION ÉCHAUFFEMENT LANCER - ATTRAPER

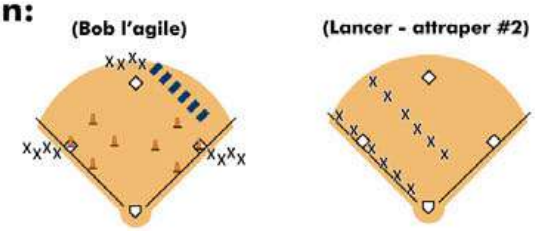
A — **20 minutes** *(tous les joueurs sont ensemble)*

Activités:

- Bob l'agile — **10 minutes**
- Lancer - attraper #2 — **10 minutes**

Organisation:

Utiliser l'avant-champ si possible. Sinon, les exercices peuvent se faire au champ-droit ou au champ-gauche.



Mise en place et pause eau (3 minutes)

ATELIERS DÉFENSIFS (2)

B — **24 minutes** *(ateliers rotatifs)*

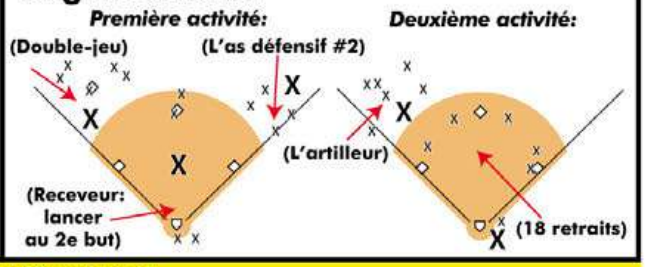
* Les joueurs exécutent les différentes activités en fonction de leur position principale. Les entraîneurs sont disposés dans les divers ateliers.

Activités:

Première activité: **12 minutes**
- L'as défensif #2
- Receveur: lancer au 2e but
- Double-jeu

Deuxième activité: **12 minutes**
- 18 retraits
- L'artilleur

Organisation:



Mise en place et pause eau (3 minutes)

DÉFENSIVE D'ÉQUIPE

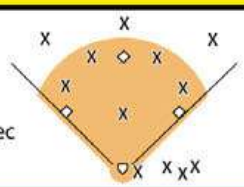
C — **10 minutes** *(tous les joueurs sont ensemble)*

Activité:

- Défensive contre l'amorti #1 — **10 minutes**

Organisation:

(Défensive contre l'amorti)
L'entraîneur positionne les joueurs en défensive et garde avec lui 3 coureurs.



Mise en place et pause eau (3 minutes)

ATELIERS OFFENSIFS (3)

D — **24 minutes** *(ateliers rotatifs)*

* Les entraîneurs demeurent à leur atelier respectif. Les joueurs effectuent la rotation.

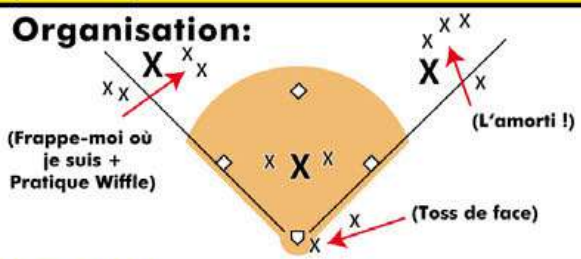
Activités:

L'amorti ! **8 minutes**

Toss de face **8 minutes**

Frappe-moi où je suis + Pratique Wiffle **8 minutes**

Organisation:



Mise en place et pause eau (3 minutes)

SIMULATION

E — **15 minutes** *(tous les joueurs sont ensemble)*

Activité:

- Simulation #1 (option 1) — **15 minutes**

Organisation:

(Simulation #1 - option 1)
Former trois équipes de 4 joueurs.

CONCLUSION ET RETOUR SUR LA SÉANCE: 7 minutes

Édition Baseball Québec 2013 - Tous droits réservés ©

Accueil (5 minutes)

ACTIVATION - 10 minutes

ACTIVATION

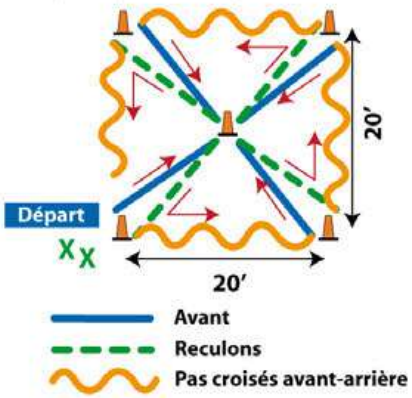
OBJECTIFS: Améliorer l'agileté et l'équilibre dynamique du joueur.

HABILETÉ: Agileté.

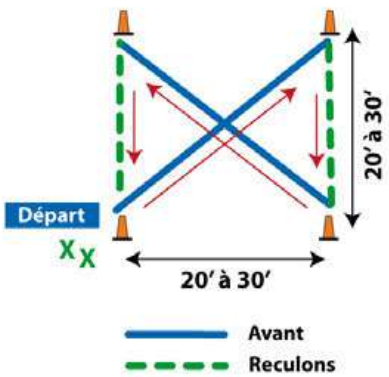
ORGANISATION: Les joueurs sont en paires à chacune des stations. Chaque station doit être effectuée à deux reprises. Chacune des progressions représente une station. Le nombre de station variera selon le nombre de joueurs présents pour l'atelier.

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

A Quatre cônes forment un carré. Vingt pieds séparent chacun de ces cônes. Un cinquième cône est situé au milieu du carré. Le joueur choisit un des quatre cônes formant le carré comme point de départ. De cet endroit, il se dirige le plus rapidement possible vers le cône situé au centre, puis il revient au cône de départ à reculons, toujours le plus rapidement possible. Par la suite, il se dirige vers le cône suivant formant le carré en utilisant le croisé avant-arrière (carioca). À partir de cet endroit, il répète la première étape.



B Quatre cônes forment un carré. Vingt à trente pieds séparent chacun de ces cônes. Le joueur choisit un des quatre cônes comme point de départ. De cet endroit, il se dirige à toute vitesse vers le cône situé en diagonale. Une fois arrivé à ce cône, il se dirige de reculons vers le cône derrière lui. Rendu à ce troisième cône, il fonce à toute vitesse vers le quatrième cône situé en diagonale avant de retourner au point de départ à reculons.



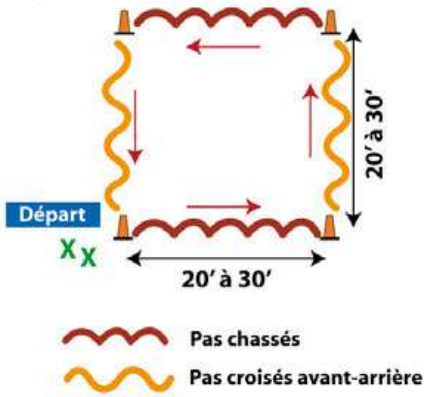
POINTS CLÉS:

1) Les jambes du joueur sont sous son corps.
2) Le regard du joueur est dirigé vers l'avant.

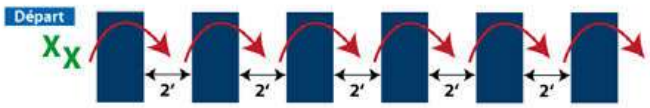
BOB L'AGILE

ÉQUIPEMENT: Cônes (16) et matelas (6) ou cordes (6).

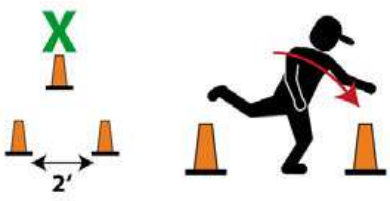
C Quatre cônes forment un carré. Vingt à trente pieds séparent chacun de ces cônes. Le joueur choisit un des quatre cônes comme point de départ. De cet endroit, il se dirige à toute vitesse vers le second cône en utilisant des pas chassés. De ce cône, il se dirige vers un troisième cône en utilisant des pas croisés avant et arrière (carioca). Il se dirige ensuite vers le quatrième cône en utilisant des pas chassés et retourne finalement vers le cône de départ en utilisant des pas croisés avant et arrière (carioca).



D Six matelas ou six cordes sont placés au sol, parallèlement l'un à l'autre. Deux pieds séparent chacun de ces matelas ou cordes. Le joueur doit progresser vers l'avant, en sautant par-dessus les matelas ou cordes et ce, le plus rapidement possible.



E Trois cônes forment un triangle. Une distance de deux pieds sépare chacun des cônes. Le joueur choisit le cône du milieu comme point de départ. En équilibre sur une jambe, il tente de toucher, avec la main du côté opposé à la jambe utilisée, au cône situé à sa gauche, puis il revient à l'équilibre au centre avant de se diriger au cône à droite. Ensuite le joueur effectue le même exercice sur l'autre jambe. Durant l'exercice qu'une seule jambe touche au sol.



VARIANTES:

i)	Lors de l'exécution de pas chassés, l'entraîneur peut rouler des balles aux joueurs.
ii)	L'entraîneur peut donner une contrainte de temps au lieu d'un nombre de répétitions.

Édition Baseball Québec 2013 - Tous droits réservés ©

LANCER - ATTRAPER - 10 minutes

LANCER - ATTRAPER

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

HABILETÉ: Technique de lancers.

ORGANISATION: Deux par deux, les joueurs se lancent la balle en utilisant la bonne action de bras.

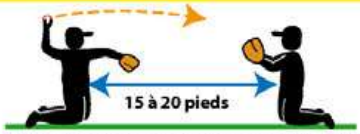
ÉQUIPEMENT: 6 balles (une par deux joueurs)

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

A Les joueurs sont à genoux, suivent les commandes de l'entraîneur sans lancer la balle.
- Première commande : Mains ensemble.
- Deuxième commande : Séparation des mains.
- Troisième commande : Lancer.

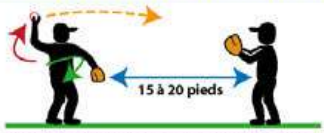
B Les joueurs à genoux suivent les commandes de l'entraîneur, ils lancent la balle à leur partenaire.

Distance recommandée: 15 à 20 pieds Nombre de lancers recommandé: 5



C Les joueurs sont debouts avec les pieds qui pointent vers leurs partenaires.

Distance recommandée: 15 à 20 pieds Nombre de lancers recommandé: 5



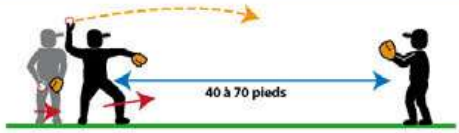
D Les joueurs sont debouts, le pied du gant en avant, en position athlétique, les joueurs balancent leur poids de la jambe avant vers la jambe arrière et de la jambe arrière vers la jambe avant. Lorsque le poids se porte sur la jambe arrière pour la troisième fois, les mains se séparent. Puis, lorsque le poids est de nouveau sur la jambe avant, le joueur lance la balle.

Distance recommandée: 30 à 40 pieds Nombre de lancers recommandé: 5

LANCER - ATTRAPER #2

E Les joueurs sont debouts avec le pied du gant en avant, ils lancent la balle à leur partenaire en effectuant un pas chassé.

Distance recommandée: 40 à 70 pieds Nombre de lancers recommandé: 10

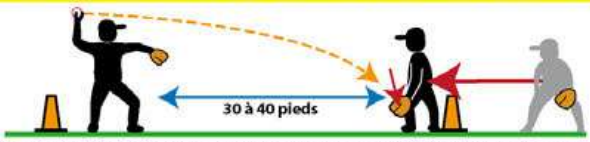


F Les joueurs sont debouts avec le pied du gant en avant, ils lancent la balle à leur partenaire en effectuant un pas sauté.

Distance recommandée: 50 à 110 pieds Nombre de lancers recommandé: 10

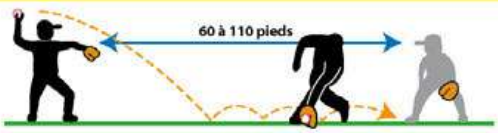
I Les joueurs sont positionnés à quelques pas d'un cône, qui agit à titre de but. Le partenaire lance la balle en direction de ce cône, alors le joueur se dirige vers le but comme pour récupérer un lancer d'un receveur vers son but. Il attrape la balle et effectue le geste de toucher au coureur.

Distance recommandée: 30 à 40 pieds Nombre de lancers recommandé: 5 à 10



J Un joueur roule des balles à son partenaire, ce dernier récupère la balle et effectue un pas sauté vers son partenaire. Lorsque le joueur a effectué l'activité 5 fois, les partenaires changent de rôles.

Distance recommandée: 60 à 110 pieds Nombre de lancers recommandé: 5



Mise en place et pause eau (3 minutes)

ATELIERS DÉFENSIFS - 12 minutes (suite à la page suivante)

LANCEUR

OBJECTIF: Le jeune joueur doit être en mesure de lancer sur les buts afin de retenir les coureurs.

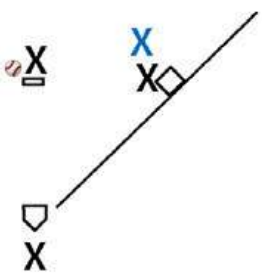
Le joueur doit être en mesure de modifier la longueur de ses pauses et de varier la fréquence de ses regards sur les buts.

HABILETÉ: Contrôler la course de l'équipe adverse.

ORGANISATION:

Mode d'organisation 1:

Un groupe de joueurs se dirige avec un entraîneur dans un espace libre dans le champ. Un marbre, une plaque de lanceur et un 1er but sont placés de façon à reproduire la réalité lorsqu'un coureur est au 1er but.



VARIANTES:

i)	Faire l'activité pendant la routine d'avant-partie.
ii)	Faire l'activité pendant une période d'entraînement pour les lanceurs.

L'AS DÉFENSIF #2

ÉQUIPEMENT: balle (1), plaque de lanceur (1) et but (1).

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

C Un joueur prend la position de lanceur, un autre agit à titre de joueur de position et l'autre, comme coureur. Le lanceur effectue cinq lancers. Par la suite, une rotation est effectuée parmi les joueurs.

POINTS CLÉS:

Lorsqu'il y a un ou des coureurs sur les sentiers et que le lanceur appuie son pied sur la plaque afin d'effectuer son lancer au frappeur, il doit prendre une position que l'on nomme la motion coupée. Cette dernière lui permet de pivoter rapidement vers le but auquel il désire faire son lancer. Voici les points clés à observer, en deux étapes, pour prendre une motion coupée adéquate.

Étape 1:

i) Le pied du bras lanceur demeure en contact avec la plaque ;
ii) La position du reste du corps est détendue ;
iii) Le lanceur regarde vers le receveur ;
iv) Les bras sont allongés le long du corps ;
v) Le lanceur prend les signaux du receveur (si applicable) ou analyse la cible du receveur.

1

(suite à la page suivante)

Édition Baseball Québec 2013 - Tous droits réservés ©

ATELIERS DÉFENSIFS - 12 minutes
(suite de la page précédente)

LANCEUR

(suite de la page précédente)

POINTS CLÉS: (suite)

Étape 2 :
i) Les mains sont groupées à la hauteur de la poitrine ;
ii) Le gant est à la hauteur de la poitrine et orienté vers le receveur ;
iii) Le pied du gant est légèrement en avant de l'autre pied ;
iv) Les pieds sont à la largeur des hanches du joueur ;
v) Les épaules sont orientées vers le marbre ;
vi) Les genoux sont légèrement fléchis.

Important: Lorsque le lanceur lance vers le marbre, il doit faire une pause au moment où il joint ses mains. Cette pause a lieu avant de passer à l'étape 3 du lancer (voir les étapes du jeu l'AS).

POINTS CLÉS: **de la prise à contre-pied au 1er but**

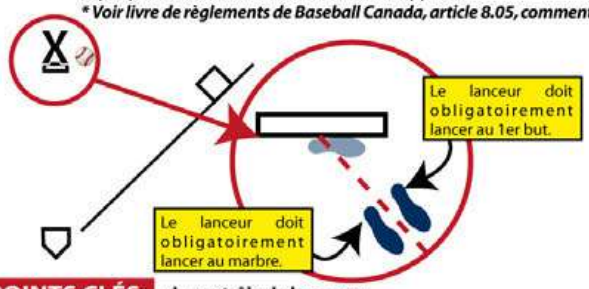
Pour le droitier vers le 1er but
Pied: le pied arrière pivote sur place lors d'un petit saut, le pied avant, quant à lui, atterrit en direction du 1er but.
Bras lanceur: le lanceur doit lancer rapidement ; on suggère de lancer la balle comme un dard vers le but.

Le lanceur qui utilise cette technique doit obligatoirement lancer au 1er but sans quoi une feinte irrégulière sera appelée par les arbitres.

L'AS DÉFENSIF #2

Pour le gaucher vers le 1er but
Pied: le pied arrière demeure en contact avec la plaque, le joueur soulève son pied avant comme s'il allait lancer vers le marbre. Toutefois, il va orienter son pied avant en direction du 1er but.
Bras lanceur: le lanceur doit lancer rapidement ; on suggère de lancer la balle comme un dard vers le but.

Le lanceur qui utilise cette technique doit obligatoirement lancer au 1er but sans quoi une feinte irrégulière sera appelée par les arbitres. Il doit clairement démontrer son intention au coureur en déposant son pied avant à l'endroit approprié. Le pied droit (pied avant) doit tomber à l'intérieur de la ligne imaginaire à 45 degrés, telle qu'illustrée ci-dessous, sans quoi une feinte irrégulière sera appelée par les arbitres. De plus, lorsque l'élan du pied libre d'un lanceur gaucher dépasse l'arête arrière de la plaque, le lanceur doit alors lancer au frappeur.
**** Voir livre de règlements de Baseball Canada, article 8.05, commentaire (a).***



POINTS CLÉS: **du contrôle de la course**

Afin de déstabiliser le coureur, le lanceur peut:
- Varier la longueur de ses pauses ;
- Retirer son pied de la plaque (en le déplaçant vers l'arrière); lorsqu'il utilise cette stratégie, le lanceur n'est pas obligé de lancer sur les buts.

DÉFENSIVE

OBJECTIFS:
1) Avoir le bon positionnement lorsqu'il y a des coureurs sur les buts.
2) Utiliser une action rapide des mains et des pieds qui permet de lancer sur les buts.

HABILETÉS: Jeu de pieds et remise de la balle.

ÉQUIPEMENT: Marbre, but (1) et équipement de receveur (masque, jambières, plastron, gant de receveur).

ORGANISATION: Pour la première progression, les joueurs forment une demi-lune devant l'entraîneur. Les joueurs sont soit positionnés à la l'arrière du marbre avec un joueur situé au 2e but, soit dans le champ extérieur avec un joueur situé à une position similaire à celle du 2e but.

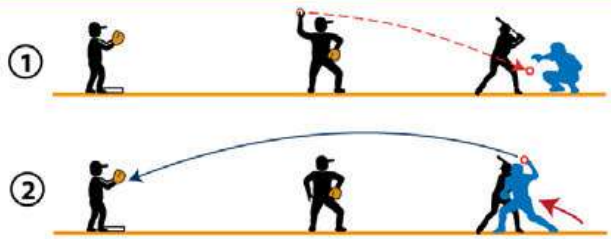
DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

A L'entraîneur regroupe les joueurs devant lui en demi-lune. Il présente une technique pour lancer au 2e but.
1) Attraper la balle, avoir la main du bras lanceur près du gant au moment de l'attrapé.
2) Faire un saut qui permet d'aligner les pieds vers le 2e but.
3) Pendant le petit saut vers l'avant, le receveur pointe la balle vers l'arrière (position musclée).
4) Lancer la balle.

B Les joueurs se placent devant l'entraîneur et simulent le mouvement vers le 2e but.

C Un joueur se positionne comme receveur, un agit comme frappeur et l'autre comme joueur de 2e but. L'entraîneur lance une balle au joueur qui agit à titre de receveur. Ce dernier attrape la balle et la lance au 2e but.

RECEVEUR - LANCER AU 2E BUT



POINTS CLÉS:
I) Les pieds sont plus larges que les épaules.
ii) Les fesses du receveur sont relevées.
iii) Le haut du corps est le plus possible parallèle au sol.
iv) Le bras du gant est fléchi.
v) Le gant est à la hauteur des cuisses du receveur.
vi) La main du bras lanceur est derrière le gant du receveur.
vii) La balle doit être suivie des yeux.
viii) Lors de son petit saut, le receveur:
- Aligne ces pieds vers le 2e but.
- Fait arriver son pied arrière sur la pointe arrière du marbre.
- S'assure d'atterrir en position de puissance (musclée).

ix) La balle est lancée vers le 2e but avec le moins d'arc possible.

DÉFENSIVE

OBJECTIFS: Le joueur sera en mesure d'effectuer le jeu de pieds et les remises pour un double-jeu.

HABILETÉS: Jeu de pieds et remise de la balle.

ORGANISATION: Dans un premier temps, les joueurs formeront une demi-lune Par la suite, les joueurs sont en équipe de 4 à une distance de 10 à 40 pieds.

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

A Les joueurs sont à genoux, en demi-lune devant l'entraîneur. Ce dernier explique les points clés reliés à la remise de la balle du joueur de deuxième but au joueur d'arrêt-court.

DOUBLE-JEU

ÉQUIPEMENT: Balles (2), buts (2) et cibles (2).

B Les joueurs sont à genoux, en demi-lune devant l'entraîneur. Ce dernier explique les points clés reliés à la remise de la balle du joueur d'arrêt-court et de troisième but au joueur de deuxième but.

C Les joueurs sont à genoux, en demi-lune devant l'entraîneur. Ce dernier explique les points clés reliés au jeu pieds de l'arrêt-court permettant de récupérer la balle, de toucher le but et de lancer au 1er but afin de compléter un double-jeu.

(suite à la page suivante)

Édition Baseball Québec 2013 - Tous droits réservés ©

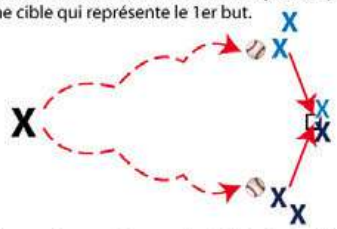
ATELIERS DÉFENSIFS - 12 minutes (suite de la page précédente)

DÉFENSIVE

(suite de la page précédente)

Les joueurs sont à genoux, en demi-lune devant l'entraîneur. Ce dernier explique les points clés reliés au jeu pieds du deuxième but permettant de récupérer la balle, de toucher le but et de lancer au 1er but afin de compléter un double-jeu.

Deux joueurs sont situés à la gauche d'un but, 2 autres joueurs sont situés à la droite de ce même but. Un entraîneur roule des balles à chacun des joueurs. Ces derniers exécutent les remises vers le but. Le joueur qui reçoit la remise lance la balle sur une cible qui représente le 1er but.



*** Alterner les remises entre le 2e but et l'arrêt-court**

VARIANTES:

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

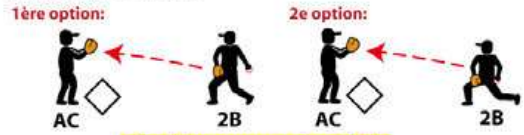
POINTS CLÉS:

Jeu de pied du 2e but :
1) S'approche du but en s'enlignant avec le joueur d'arrêt-court.
2) Reçoit la balle dans la paume de son gant.
3) Touche le but avec le pied du gant.

Jeu de pieds de l'arrêt-court :
1) S'approche du but en s'enlignant avec le joueur de 2e but.
2) Reçoit la balle dans la paume de son gant.
3) Touche le but avec le pied du bras lanceur.

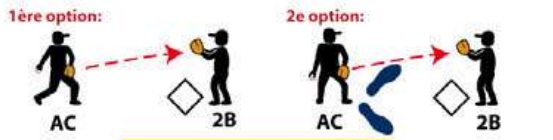
DOUBLE-JEU

Remise du deuxième but :
1ère option : Bras tendu, lance la balle par en-dessous en direction du but.
2e option : Dépose le genou du gant au sol, dirige son tronc vers le deuxième but et lance la balle.



Positionnement des pieds

Remise de l'arrêt-court :
1ère option : Bras tendu, lance la balle par en-dessous en direction du but.
2e option : Ouvre le pied du gant afin de créer un « L » avec ses pieds et lance la balle au 2e but.



Positionnement des pieds

ATELIERS DÉFENSIFS - 12 minutes (suite à la page suivante)

DÉFENSIVE D'ÉQUIPE

OBJECTIFS: À travers une compétition amusante, donner l'occasion aux joueurs de parfaire leur habileté à attraper et à enchaîner un lancer.

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

ORGANISATION: Séparer l'équipe en deux, pour avoir 2 équipes de 4 ou 5. Lorsqu'une équipe effectue l'exercice, l'autre équipe est en attente ou agit comme coureurs. Chacun des joueurs prend une position en défensive et essaie toutes les positions.

VARIANTES:

Débutant	●	Faire la variante **v)**
Intermédiaire	■	Faire la variante **vi)**
Avancé	◆	Faire la variante **vi)**

i)	Lancer des balles de tennis.
ii)	Frapper des balles de tennis.
iii)	Lancer des balles «Incrediball».
iv)	Frapper des balles «Incrediball».
v)	Augmenter le nombre de réussites nécessaires.
vi)	Amener vos joueurs à réaliser 18 retraits consécutifs.

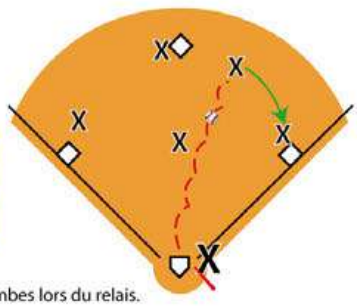
18 RETRAITS

ÉQUIPEMENT: Balles, buts (4).

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

4 joueurs prennent place en défensive, l'entraîneur dirigera* des balles vers les joueurs à chacune des positions, les joueurs doivent attraper la balle et la relayer au 1er but. Les joueurs en défensive doivent effectuer 6 jeux consécutifs sans échapper la balle.

Les relais s'effectuent au 1er but



L'entraîneur doit effectuer des rotations de position parmi les joueurs du groupe, afin que cux-ci puissent explorer les diverses positions défensives.

POINT CLÉ: Utiliser les jambes lors du relais.

LANCEUR

OBJECTIF: Le jeune joueur apprend à connaître les différentes étapes du mouvement du lanceur. Il doit être en mesure d'utiliser une motion complète et une motion coupée.

HABILETÉ: Lancer des balles à un frappeur.

ÉQUIPEMENT: Balle (1) et plaque de lanceur (1).

ORGANISATION: Avec l'entraîneur ou deux par deux.

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

Le lanceur effectue trois séries de huit lancers : une série est effectuée en motion complète et deux, en motion coupée. Le receveur doit porter l'équipement complet. La distance entre le lanceur et le receveur doit être de 48 pieds.

L'ARTILLEUR

VARIANTES:

i)	Lors d'un entraînement, faire affronter au lanceur un ou deux vrais frappeurs.
ii)	Demander à un parent d'agir à titre de receveur.
iii)	Demander à un joueur qui porte un casque et qui a son gant d'agir à titre de frappeur. Cela permettra au lanceur de vivre une situation similaire à une partie.

Mise en place et pause eau (3 minutes)

Édition Baseball Québec 2013 - Tous droits réservés ©

ATELIER DÉFENSIF - 10 minutes

DÉFENSIVE D'ÉQUIPE

OBJECTIFS: Récupérer un amorti.

HABILETÉ: Se déplacer, lancer et attraper.

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

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

A À l'aide du tableau, l'entraîneur explique le déplacement des joueurs en défensive lorsque la balle est déposée au sol sous la forme d'un amorti.

B L'entraîneur, situé au marbre, lance des balles aux joueurs. Les joueurs défensifs font les déplacements et les relais.

C L'entraîneur, situé au marbre, frappe des balles aux joueurs. Les joueurs défensifs font les déplacements et les relais.

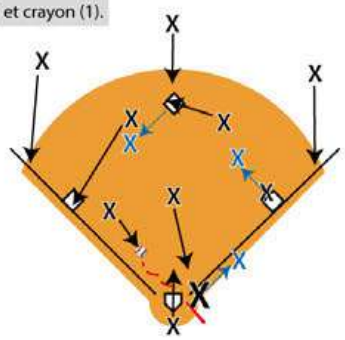
Voir les déplacements en annexe.

VARIANTES:

i)	L'entraîneur peut utiliser des balles de tennis

DÉFENSIVE CONTRE L'AMORTI #1

ÉQUIPEMENT: Balle(1), tableau (1) et crayon (1).



*** Effectuer les situations défensives #5 (coureur au 1er but, l'objectif étant d'obtenir le retrait au 1er but) et #6, option A (coureurs au 1er et 2e but, l'objectif étant d'effectuer le retrait au 1er but).**

POINTS CLÉS:

Joueur d'avant-champ: Ramener la balle rapidement et viser la poitrine du joueur de 1er but.

Le joueur de position qui n'est pas concerné indique vers quel but lancer la balle. Le receveur dirige le jeu.

Mise en place et pause eau (3 minutes)

ATELIERS OFFENSIFS - 24 minutes
(suite à la page suivante)

FRAPPER

OBJECTIF: Déposer la balle sur le sol afin de permettre au coureur d'avancer au but suivant.

HABILETÉS: Déposer la balle sur le sol en direction du 3e but.

ÉQUIPEMENT: Bâtons (4), balles (4), casques protecteurs (4) et marbre (1).

ORGANISATION:

1 Les joueurs forment une demi-lune devant l'entraîneur. Les joueurs ont tous un bâton dans les mains (s'assurer d'avoir suffisamment d'espace).

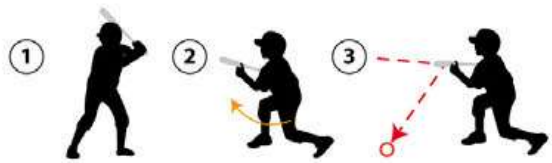
2 Un entraîneur agit à titre de lanceur, un frappeur est positionné à 20 pieds devant lui. Les autres joueurs sont en attente à gauche du frappeur.

POINTS CLÉS:

1) Le pied arrière est tourné en direction du lanceur.
2) Le bâton est tenu avec une main en bas et l'autre main au milieu du bâton.
3) La tête du bâton doit être plus haute au moment du contact avec la balle.
4) Les genoux sont pliés afin de laisser venir la balle vers le bâton.
5) La balle frappe le bâton, et non le contraire.
6) Tout comme pour un élan, la balle doit être dans la zone des prises.

L'AMORTI !

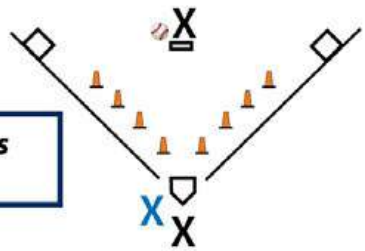
DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:



C L'entraîneur lance des balles à un frappeur qui lui fait des amortis. Après une série de sept, un autre joueur prend la place.

D L'entraîneur ajoute un défi au joueur : il dépose une rangée de cônes en direction du 1er ou du 3e but. Il demande au joueur de déposer la balle en direction de ce corridor. Chaque joueur a cinq tentatives.

Voir les déplacements en annexe.



FRAPPER

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

HABILETÉ: Frapper.

ORGANISATION: Les joueurs peuvent réaliser cet exercice en paire ou en groupe de trois (l'entraîneur peut lancer les balles). Le partenaire ou l'entraîneur est placé de 15 à 20 pieds devant le frappeur avec un genou un sol.

À la suite de 7 à 10 élans de qualité, vous effectuez une rotation.

VARIANTES:

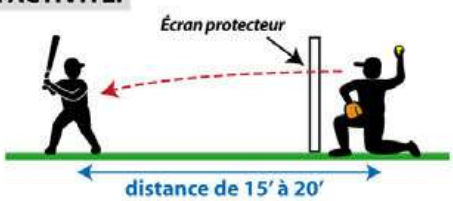
i)	Les balles peuvent être frappées vers un espace libre.
ii)	Utiliser des marqueurs pour connaître la distance parcourue par la balle.
iii)	Les balles sont lancées par en-dessous par le lanceur.

TOSS DE FACE

ÉQUIPEMENT: Bâtons (1 ou 2), casques protecteurs (1 ou 2), marbre (1) et écran protecteur (1).

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

E Lancer des balles de baseball.



POINTS CLÉS: Selon les points techniques vus précedemment.

Édition Baseball Québec 2013 - Tous droits réservés ©

ATELIERS OFFENSIFS - 24 minutes (suite de la page précédente)

FRAPPER

Faire pendant l'exercice « pratique wiffle ».

OBJECTIF: Le joueur doit être en mesure de frapper la balle avec le gros bout du bâton peu importe la position de la balle.

HABILETÉ: Frapper la balle avec le gros bout du bâton et dans tous les champs.

ORGANISATION:

Lors d'un atelier de bâton ou d'une présence au bâton dans une pratique, le joueur est en mesure de frapper la balle selon la position de la balle. Avant de mettre en action ce mouvement, le joueur doit s'assurer d'être bien positionné.

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

B Pratiquer le tout lors d'un exercice de bâton.

1) Moment opportun pour frapper la balle à l'intérieur.
2) Moment opportun pour frapper la balle au centre.
3) Moment opportun pour frapper la balle à l'extérieur.

Exemple pour le frappeur gaucher

FRAPPE-MOI OÙ JE SUIS

ÉQUIPEMENT: Bâton (1) et marbre (1).

POINTS CLÉS:

Les coudes demeurent pliés.

1) Le pied avant se dirige toujours vers le lanceur.
2) Lorsque la balle est sur le coin intérieur, le gros bout du bâton fait contact avec la balle en avant du marbre et du pied avant du frappeur.
3) Lorsque la balle est au centre, le gros bout du bâton fait contact avec la balle au centre-avant du marbre, à la hauteur du pied avant du frappeur.
4) Lorsque la balle est sur le coin extérieur, le gros bout du bâton fait contact avec la balle qui se trouve devant le centre du corps du frappeur (nombril).

Points clés reliés à la position de départ:

1) Les pieds sont plus larges que les épaules.
2) Les talons font une ligne droite en direction du lanceur.
3) Les jambes sont légèrement fléchies.
4) Les mains sont à la hauteur des épaules.
5) Les coudes sont fléchis à 90 degrés.
6) Le bâton a un angle d'environ 45 degrés*.
7) Avec la main supérieure sur le bâton, le frappeur touche au coin avant du marbre.
8) Les épaules restent en ligne droite avec le lanceur.

FRAPPER

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

HABILETÉ: Frapper.

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

ORGANISATION: Les joueurs peuvent réaliser cet exercice en paire, en groupe de trois ou toute l'équipe ensemble (l'entraîneur peut lancer les balles). Avec un partenaire ou un entraîneur placé devant le frappeur, demander simplement au frappeur de frapper la balle lancée par en-dessous dans l'écran protecteur ou dans l'espace libre.

Le partenaire ou l'entraîneur a un genou au sol devant le frappeur. Il lance la balle avec ou sans petit arc.

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

Pour la réalisation sécuritaire de cet exercice, demandez à la personne qui lance la balle de se protéger à la suite d'un lancer. Si vous utilisez d'autres balles que les balles de plastique, il faudrait prévoir un écran protecteur pour les lanceurs.

PRATIQUE WIFFLE

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

D Un joueur frappe et un joueur ou entraîneur lance la balle «wiffle» balle par-dessus l'épaule. Après sept à dix élans, les deux joueurs récupèrent les balles et alternent de position.

VARIANTES:

i) Utiliser des balles de couleur et demander aux joueurs d'identifier les couleurs avant de frapper.

POINTS CLÉS: Selon les points techniques vus précedemment.

Mise en place et pause eau (3 minutes)

SIMULATION - 15 minutes

DÉFI

OBJECTIFS: Donner l'occasion au joueur de frapper, de lancer et de courir lors d'une petite compétition amicale, tout en introduisant la notion de retrait. Cette activité permet aussi de faire vivre des situations de jeux dans le contexte d'une pratique.

HABILETÉS: Frapper, attraper, lancer, courir.

ORGANISATION:

L'entraîneur forme 4 équipes de 3 joueurs. Celui-ci place des joueurs en défensive, une équipe au bâton et une équipe agissant comme coureurs.

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

A

- Un frappeur à la fois frappe la balle. Après avoir frappé la balle, le frappeur se dirige vers le 1er but (si la situation le permet, il poursuit sa course).
- Les joueurs défensifs essaient d'effectuer un retrait. Les joueurs doivent attraper la balle et réagir en fonction de la situation de jeu.
- Un entraîneur comble les positions vides lorsque nécessaire. Ce mode de simulation permet à l'entraîneur d'essayer des joueurs à différentes positions.

VARIANTES:

Intermédiaire ■ Avancé ◆ Utiliser un joueur ou un entraîneur à titre de lanceur.

POINTS CLÉS: Mentionner les points soulevés durant la pratique.

SIMULATION #1

ÉQUIPEMENT: Bâton (1), balle (1), buts (3), marbre (1), casques protecteurs (4).

N'hésitez pas à refaire le jeu dans le cas d'une erreur commise par un joueur.

Conclusion et retour sur la séance (7 minutes)

Édition Baseball Québec 2013 - Tous droits réservés ©

STRUCTURE DE LA PRÉPARATION D'AVANT-PARTIE

L'échauffement d'avant-partie est divisé en cinq sections : trois sections de 7 minutes et deux sections de 4 minutes.

Avant la partie, l'entraîneur doit :

- Faire son alignement et la remettre au marqueur.
- Planifier l'échauffement d'avant-partie avec la feuille à cet effet dans le guide.
- Disposer le matériel afin de sauver du temps pour l'échauffement d'avant-partie.

OBJECTIF DE LA SEMAINE: Le joueur sera en mesure de frapper la balle en fonction du positionnement de celle-ci.

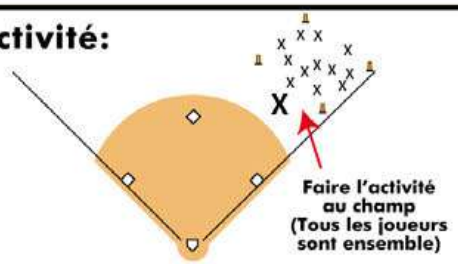
1ere SECTION — 2 à 5 minutes — A

Introduction et activation:

- Introduction et bienvenue aux joueurs
- Mentionner l'objectif de la semaine
- Jeu d'activation

Choix de l'activité:

- ***Cinq passes***



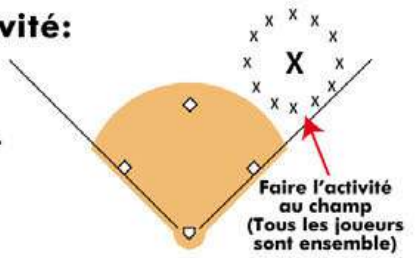
2e SECTION — 4 minutes — B

Échauffement articulaire:

L'objectif de cette section est d'activer plus spécifiquement la région de l'épaule et ainsi prévenir l'apparition de maux de bras.

Choix de l'activité:

- ***Échauffement articulaire (progressions A-B-C-D-E-F-H-I-J)***



3e SECTION — 7 minutes — C

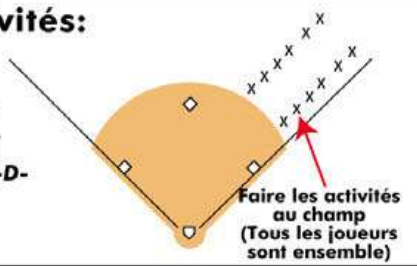
Lancer / Attraper:

L'objectif de cette section est d'activer plus spécifiquement la région de l'épaule et ainsi prévenir l'apparition de maux de bras. De plus, l'entraîneur pourra profiter de ce moment pour ajouter aux connaissances techniques des joueurs.

(lanceur et receveur ensemble)

Choix des activités:

- ***Le partant (progressions A-B-C)***
- ***Lancer - Attraper #2 (progressions A-B-C-D-E-F-G)***



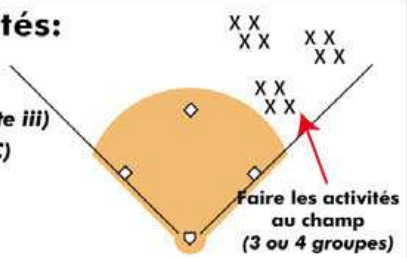
4e SECTION — 7 minutes — D

Bâton: *(Faire 3 ou 4 groupes)*

L'objectif de cette section est de permettre aux joueurs de pratiquer avant d'avoir à performer. L'entraîneur peut aussi utiliser cette section pour solidifier la technique des joueurs.

Choix des activités:

- ***Pratique Wiffle (progression D, variante iii)***
- ***L'amorti (progression C)***
- ***Toss de face (rappel)***
- ***Frappe-moi où je suis***



5e SECTION — 5 minutes — E

Réunion d'avant-partie avec les joueurs:

Points-clés de discussion;

1) Objectifs de la partie
2) Alignement et positions défensives (rotation à chaque manche)
3) Utilisation de plus de trois lanceurs pour un maximum de 30 lancers chacun
4) Cri d'équipe

Édition Baseball Québec 2013 - Tous droits réservés ©

ASTUCES PRATIQUES

Rappel de l'objectif de la semaine:

Le joueur sera en mesure de déterminer les priorités sur un ballon et de réussir 12 jeux défensifs consécutifs en prenant les décisions appropriées lors d'une simulation.

Astuce de planification pour l'entraîneur:

Dans les dernières semaines, et encore une fois cette semaine, nous vous invitons à faire des simulations lors de l'entraînement. Assurez-vous de permettre à vos joueurs de vivre les situations à plus d'une position. Lorsque vous utilisez des coureurs, demandez à un de vos adjoints de s'assurer que vos coureurs ont la réaction appropriée.

Astuce technique ou tactique pour l'entraîneur:

Dans ce cahier, nous faisons allusion à plusieurs reprises aux différents signaux que vous pourriez utiliser. Un des éléments importants de votre communication sera fondée sur votre position en tant qu'entraîneur au 3e but. En voici trois éléments:

- Positionnement lorsqu'il n'y a pas de coureur sur les buts: à égalité avec le 3e but dans le territoire des fausses balles, cela vous permet de vous faire voir et entendre par votre frappeur.
- Positionnement lorsqu'il y a un coureur au 1er but: vous vous positionnez 10 à 15 pieds en arrière du 3e but dans le territoire des fausses balles, cela vous permet de vous faire voir par le coureur du 1er but lorsqu'il contourne le 2e but.
- Positionnement lorsqu'il y a un coureur au 2e but: vous vous positionnez 10 à 15 pieds en avant du 3e but et vous vous éloignez de la ligne de démarcation, cela vous permet de vous faire voir par le coureur du 2e but lorsqu'il contourne le 3e but.

Astuce de communication pour l'entraîneur:

Il est important que vous signaliez à vos joueurs quels signaux vous utiliserez afin de diriger leurs courses.

Exemples:
- Vous voulez que votre joueur poursuive sa course vers le prochain but.
- Vous voulez que votre joueur contourne le but agressivement, mais y revienne.
- Vous voulez que votre joueur demeure sur le but.

N.B. : N'hésitez pas à utiliser des commandes vocales pour diriger la course autour des sentiers.

Astuce d'enseignement pour l'entraîneur:

Lorsque vous enseignez la course, apprenez à vos coureurs à prendre leurs décisions lorsque la balle est dans leur champ de vision. L'entraîneur doit diriger lorsque le joueur ne peut pas voir la direction de la balle.

Le conseil du pro: ★★★★★★★★

Enseignez à vos joueurs à prendre leur décision en fonction du pointage tout en respectant l'éthique sportive.

Édition Baseball Québec 2013 - Tous droits réservés ©

OBJECTIF DE LA SEMAINE:

Le joueur sera en mesure de déterminer les priorités sur un ballon et de réussir 12 jeux défensifs consécutifs en prenant les décisions appropriées lors d'une simulation.

STRUCTURE DE LA PRATIQUE:

* L'organisation de la pratique est basée sur une équipe composée de 12 joueurs. La quantité d'équipement nécessaire doit être ajustée si le nombre de joueurs est différent.

Durée totale: 1h55

Équipement nécessaire:

Balles de baseball (1 par joueur), différents types de balles (tennis, «wiffle» de couleurs, incrediball), bâtons (6), buts (4), cônes (9), casques (4), raquettes de tennis (2), cible (1), tableau (1), crayon (1), écran protecteur (1), plaque de lanceur (1), marbres (2) et ruban à mesurer (1).

Accueil (5 minutes)

ACTIVATION ÉCHAUFFEMENT LANCER - ATTRAPER

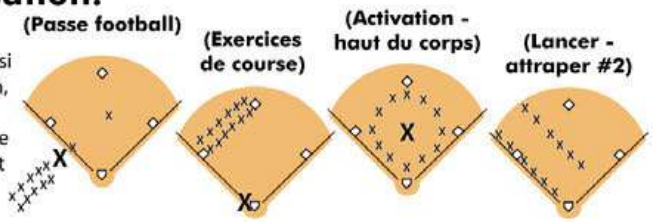
A — **20 minutes** *(tous les joueurs sont ensemble)*

Activités:

- Activation: Passe football — **5 minutes**
- Exercices de course + Activation - haut du corps — **5 minutes**
- Lancer - attraper #2 — **10 minutes**

Organisation:

Utiliser l'avant-champ si possible. Sinon, les exercices peuvent se faire au champ-droit ou au champ-gauche.



Mise en place et pause eau (3 minutes)

ATELIERS DÉFENSIFS (2)

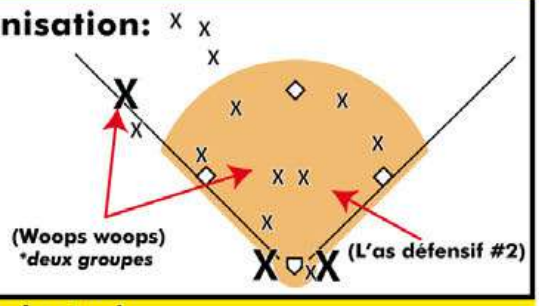
B — **16 minutes** *(ateliers rotatifs)*

* Les entraîneurs demeurent à leur atelier respectif. Les joueurs effectuent la rotation.

Activités:

L'as défensif #2 — **8 minutes** ⇄ Woops woops — **8 minutes**

Organisation:



Mise en place et pause eau (3 minutes)

DÉFENSIVE D'ÉQUIPE

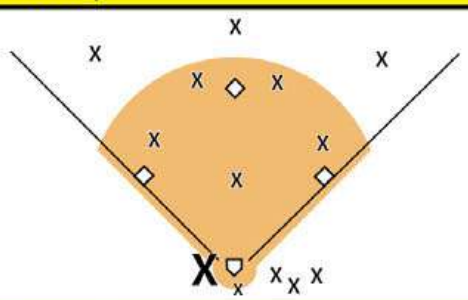
C — **15 minutes** *(tous les joueurs sont ensemble)*

Activité:

- Simulation #1

Organisation:

(Simulation#1)
Les joueurs prennent place sur le terrain à une position défensive.



Mise en place et pause eau (3 minutes)

ATELIERS OFFENSIFS (3)

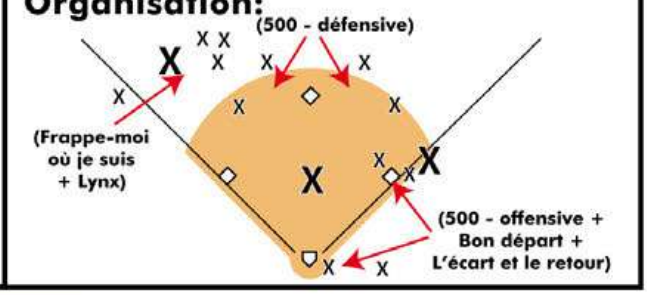
D — **45 minutes** *(ateliers rotatifs)*

* Les entraîneurs demeurent à leur atelier respectif. Les joueurs effectuent la rotation.

Activités:

500 (offensive) + Bon départ + L'écart et le retour — **15 minutes** → 500 (défensive) — **15 minutes** → Frappe-moi où je suis + Lynx — **15 minutes** → (retour)

Organisation:



CONCLUSION ET RETOUR SUR LA SÉANCE: 5 minutes

Édition Baseball Québec 2013 - Tous droits réservés ©

Accueil (5 minutes)

ACTIVATION - 5 minutes

ACTIVATION

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

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

ÉQUIPEMENT: Balles et cônes (9)

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

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

VARIANTES:

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

POINTS CLÉS:

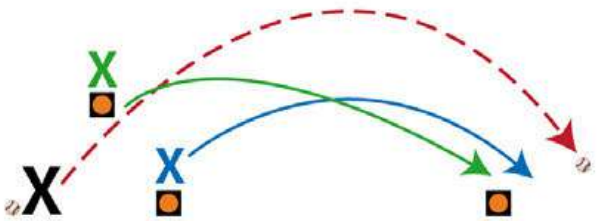
1) L'entraîneur s'assure que les joueurs ne lui présentent pas leur dos.
2) Les joueurs gardent un contact visuel avec la balle.
3) Les joueurs ne courent pas avec le gant dans les airs.

PASSE FOOTBALL

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

D Les joueurs sont en équipe de deux. Un joueur part au premier cône et agit comme receveur. Le deuxième joueur part du deuxième cône et agit comme demi-défensif: il doit intercepter la passe de l'entraîneur.

Au signal de l'entraîneur, les deux joueurs partent. Le joueur qui part du premier cône (receveur) doit contourner le troisième cône. À chaque essai, les deux joueurs changent de rôle.



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

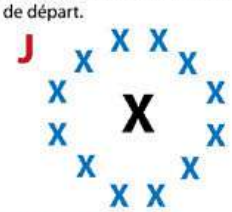
ÉCHAUFFEMENT - 5 minutes

ÉCHAUFFEMENT

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

HABILETÉS: Activation et habileté de course.

ORGANISATION: Mettre tous les joueurs côte à côte sur une ligne. Les joueurs effectuent l'exercice sur une distance de 45 pieds. Ils reviennent en joggant à la ligne de départ.



Autres exercices:

POINTS CLÉS:

1) Bras et jambe opposée pour chaque mouvement.
2) Bras à 90 degrés se balancent de l'avant vers l'arrière.

EXERCICES DE COURSE

ÉQUIPEMENT: Cônes (4)

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

J	Faire 10 «Jumping Jacks»	**E**	Sprint football suivi de course légère
B	Genoux hauts	**G**	Courir à 50% de son maximum
C	Pas chassés	**H**	Courir a 75 % de son maximum
D	Pas croisés avant-arrière	**I**	Courir à 100%

VARIANTES:

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

ÉCHAUFFEMENT - 5 minutes

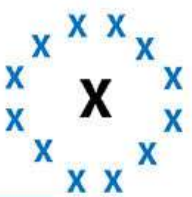
ÉCHAUFFEMENT ARTICULAIRE

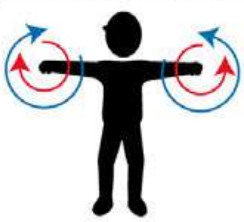
OBJECTIF: Activer les muscles de la région de l'épaule.

HABILETÉS: Échauffement de l'épaule et du haut du corps.

ÉQUIPEMENT: Aucun

ORGANISATION: Former un grand cercle, les joueurs sont à un bras de distance de leurs coéquipiers. Les joueurs ont les bras à la hauteur de leurs épaules. L'entraîneur est au centre du cercle et effectue avec les joueurs les séries décrites à droite.





POINTS CLÉS:

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

ACTIVATION - HAUT DU CORPS

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

6 ronds, vers l'avant, autour d'une balle de golf imaginaire.
6 ronds, vers l'avant, autour d'une balle de baseball imaginaire.
6 ronds, vers l'avant, autour d'un ballon de basketball imaginaire.
6 ronds, vers l'avant, autour d'un ballon de plage imaginaire.
6 ronds, vers l'avant, autour d'un pneu de camion imaginaire.

pause de 15-20 secondes

6 ronds, vers l'arrière, autour d'une balle de golf imaginaire.
6 ronds, vers l'arrière, autour d'une balle de baseball imaginaire.
6 ronds, vers l'arrière, autour d'un ballon de basketball imaginaire.
6 ronds, vers l'arrière, autour d'un ballon de plage imaginaire.
6 ronds, vers l'arrière, autour d'un pneu de camion imaginaire.

VARIANTES:

i)	● Faire la séquence 2 fois.
ii)	■ Faire la séquence 4 fois.
iii)	◆ Faire la séquence 5 fois.

Édition Baseball Québec 2013 - Tous droits réservés ©

LANCER - ATTRAPER - 10 minutes

LANCER - ATTRAPER

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

HABILETÉ: Technique de lancers.

ORGANISATION: Deux par deux, les joueurs se lancent la balle en utilisant la bonne action de bras.

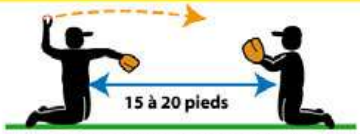
ÉQUIPEMENT: 6 balles (une par deux joueurs)

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

A Les joueurs sont à genoux, suivent les commandes de l'entraîneur sans lancer la balle.
- Première commande : Mains ensemble.
- Deuxième commande : Séparation des mains.
- Troisième commande : Lancer.

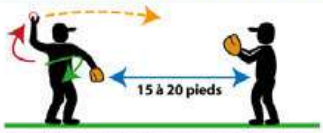
B Les joueurs à genoux suivent les commandes de l'entraîneur, ils lancent la balle à leur partenaire.

Distance recommandée: 15 à 20 pieds Nombre de lancers recommandé: 5



C Les joueurs sont debouts avec les pieds qui pointent vers leurs partenaires.

Distance recommandée: 15 à 20 pieds Nombre de lancers recommandé: 5



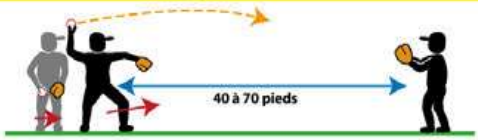
D Les joueurs sont debouts, le pied du gant en avant, en position athlétique, les joueurs balancent leur poids de la jambe avant vers la jambe arrière et de la jambe arrière vers la jambe avant. Lorsque le poids se porte sur la jambe arrière pour la troisième fois, les mains se séparent. Puis, lorsque le poids est de nouveau sur la jambe avant, le joueur lance la balle.

Distance recommandée: 30 à 40 pieds Nombre de lancers recommandé: 5

LANCER - ATTRAPER #2

E Les joueurs sont debouts avec le pied du gant en avant, ils lancent la balle à leur partenaire en effectuant un pas chassé.

Distance recommandée: 40 à 70 pieds Nombre de lancers recommandé: 10

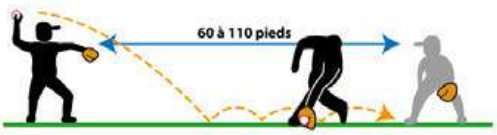


F Les joueurs sont debouts avec le pied du gant en avant, ils lancent la balle à leur partenaire en effectuant un pas sauté.

Distance recommandée: 50 à 110 pieds Nombre de lancers recommandé: 10

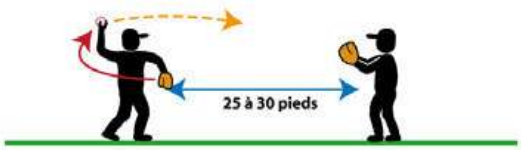
J Un joueur roule des balles à son partenaire, ce dernier récupère la balle et effectue un pas sauté vers son partenaire. Lorsque le joueur a effectué l'activité 5 fois, les partenaires changent de rôles.

Distance recommandée: 60 à 110 pieds Nombre de lancers recommandé: 5



G Les joueurs effectuent des lancers rapidement (pieds rapides, mains rapides).

Distance recommandée: 25 à 30 pieds Nombre de lancers recommandé: 10



Mise en place et pause eau (3 minutes)

ATELIERS DÉFENSIFS - 16 minutes (suite à la page suivante)

ATTRAPER DES BALLONS

OBJECTIFS: Communiquer sur une balle frappée dans les airs et déterminer qui a la priorité lorsque deux joueurs sont près de la balle.

HABILETÉS: Communiquer et établir les priorités.

ÉQUIPEMENT: Balles de tennis, raquettes et balles.

ORGANISATION: ***Mode d'organisation 2***

Les joueurs se placent à leur position sur le terrain. L'entraîneur forme un ou des groupes de la façon suivante:

Groupe A: Un joueur de troisième but, un lanceur, un arrêt court et un receveur.

Groupe B: Un receveur, un lanceur, un joueur de premier but et un joueur de deuxième but.

Groupe C: Un arrêt-court, un joueur de deuxième but et un voltigeur de centre.

Groupe D: Les trois voltigeurs.

POINTS CLÉS:

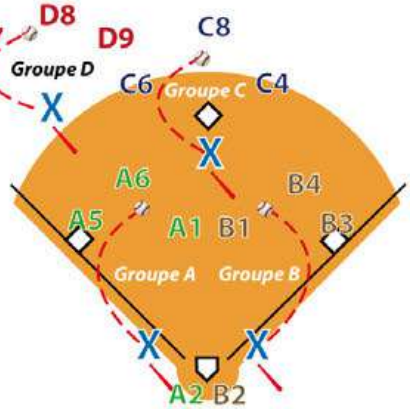
1) Le chiffre le plus haut a priorité.
2) Les voltigeurs ont priorité sur les joueurs d'avant-champ.
3) Le voltigeur de centre a priorité sur les autres voltigeurs.
4) Établir un système de communication soit :
   - le joueur crie : « balle-balle-balle », lorsqu'il est en mesure d'attraper la balle;
   - il crie sa position : « 6-6-6 », ce qui signifie que le joueur d'arrêt-court est en mesure d'attraper la balle.

WOOPS WOOPS

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

D Les joueurs se placent à leur position sur le terrain et l'entraîneur lance des balles de tennis en leur direction.

E Les joueurs se placent à leur position sur le terrain et l'entraîneur frappe des balles de tennis à l'aide d'une raquette en leur direction.



VARIANTES:

i) Assurez-vous que les joueurs ont la chance de pratiquer à toutes les positions.

ii) Il est possible de former un groupe avec les voltigeurs et les joueurs de milieu de terrain.

iii) L'entraîneur fixe un objectif de réussite afin de donner un petit défi aux joueurs.

Édition Baseball Québec 2013 - Tous droits réservés ©

ATELIERS DÉFENSIFS - 16 minutes
(suite de la page précédente)

DÉFENSIVE

OBJECTIFS: Le jeune joueur sera en mesure de couvrir le premier but sur une balle frappée à la droite de l'avant-champ et il sera en mesure d'assurer une couverture des buts lors d'une situation de relais.

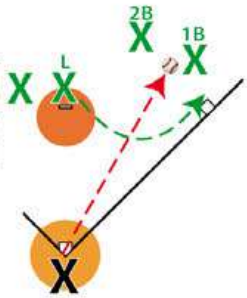
HABILETÉS: Couverture du premier but et couverture des buts lors d'une situation de relais.

ORGANISATION: En équipes de quatre, un joueur agit à titre de lanceur, un joueur agit à titre de premier but, un joueur agit à titre de frappeur coureur et l'autre agit à titre de deuxième but.

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

A Les joueurs sont positionnés en demi-lune devant l'entraîneur. L'entraîneur explique le rôle du lanceur lorsque la balle est frappée à la droite de l'avant-champ. L'entraîneur fait référence aux points clés.

B L'entraîneur roule des balles vers la droite de l'avant-champ. Les joueurs effectuent le jeu. Dans ce cas, il n'y a pas de frappeur et le quatrième joueur prend son tour comme lanceur. Lorsque les joueurs à la position de lanceur ont effectué trois jeux, l'entraîneur procède à une rotation.



VARIANTES:

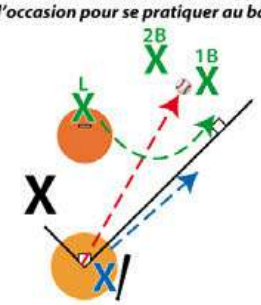
i)		Utiliser des balles de tennis.
Débutant	●	Faire les exercices A - B
Intermédiaire	■	Faire les exercices A - C
Avancé	◆	Faire les exercices A - C

L'AS DÉFENSIF #2

ÉQUIPEMENT: Balle et plaque de lanceur.

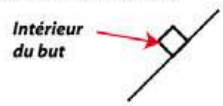
C Un joueur frappe* la balle en direction de l'avant-champ droit et se dirige vers le premier but. Les joueurs en défensive doivent effectuer le retrait. Après trois retraits, les joueurs échangent les rôles.

**** Le joueur qui frappe la balle doit le faire d'un « toss en 45 » provenant de l'entraîneur ou d'un T-Ball. Le frappeur doit se placer adéquatement. Il profite de l'occasion pour se pratiquer au bâton.***



POINTS CLÉS:

1) Le lanceur se dirige vers un point imaginaire situé à dix pieds devant le but sur la ligne du premier but.
2) Arrivé à ce point, il s'assure de rester à l'intérieur du jeu.
3) Il se dirige vers le premier but, en regardant le joueur qui a attrapé la balle.
4) En regardant le joueur, il demande la balle en disant : « Balle, balle, balle ».
5) Lorsqu'il demande la balle, il donne une cible devant lui avec ses deux mains.
6) Près du but, il s'assure de faire des petits pas.
7) Lorsqu'il a la balle, il touche l'intérieur du but.
8) Une fois qu'il a effectué le retrait, il se retourne pour voir le jeu.



Mise en place et pause eau (3 minutes)

DÉFENSIVE D'ÉQUIPE - 15 minutes

DÉFENSIVE D'ÉQUIPE

OBJECTIFS: Donner l'occasion au joueur de frapper, de lancer et de courir lors d'une petite compétition amicale, tout en introduisant la notion de retrait. Cette activité permet aussi de faire vivre des situations de jeux dans le contexte d'une pratique.

HABILETÉS: Frapper, attraper, lancer, courir.

ORGANISATION:

Mode d'organisation 2:
L'entraîneur affecte les joueurs aux différentes positions et garde avec lui trois coureurs.

Après 5 à 8 jeux défensifs, l'entraîneur effectue une rotation de ses joueurs.

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

B
- L'entraîneur agit à titre de frappeur. Le lanceur effectue une simulation de lancer alors que les coureurs font dos à la clôture de l'écran arrière.
- Lorsque l'entraîneur frappe la balle, un des coureurs court.
- Pendant ce temps, la défensive réagit à la situation.

POINTS CLÉS: Mentionner les points soulevés durant la pratique.

SIMULATION 1

ÉQUIPEMENT: Bâton (1), balle (1), buts (3), marbre (1), casques protecteurs (4).

N'hésitez pas à refaire le jeu dans le cas d'une erreur commise par un joueur.

Mise en place et pause eau (3 minutes)

Édition Baseball Québec 2013 - Tous droits réservés ©

ATELIERS OFFENSIFS - 45 minutes
(suite à la page suivante)

FRAPPER - ATTRAPER

OBJECTIFS: Offrir l'occasion aux joueurs de se concentrer sur des éléments techniques tout en frap-pant des balles provenant d'un lanceur.

HABILETÉS: Frapper la balle provenant d'un lanceur.

ORGANISATION:

Trois groupes de quatre joueurs sont formés à l'intérieur de l'équipe et sont répartis de la façon suivante :

- **Premier groupe :** Deux joueurs au bâton, deux joueurs au premier but **(ils font l'activité « L'écart et le retour »)** .Lorsque les deux joueurs au bâton ont complété leur séquence, ils prennent la place des coureurs sur les sentiers. Lorsque les quatre joueurs ont frappé, une rotation a lieu entre les différents groupes. Ces quatre joueurs se dirigent alors vers le champ extérieur pour récupérer les balles.
- **Deuxième groupe :** Les quatre joueurs sont positionnés au champ extérieur et ils participent à une activité de frappe **(ils font les activités « Frappe-moi où je suis » et « Lynx »)**. Lorsque l'entraîneur annonce le moment de faire la rotation, ils se dirigent vers la frappe avec le lanceur.
- **Troisième groupe :** Les quatre joueurs récupèrent les balles, un joueur dépose les balles dans un seau. Lorsque l'entraîneur signale la rotation, les quatre joueurs se dirigent vers le ou les ateliers de bâton dans le champ extérieur.

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

Groupe 1: Trois rondes de sept contacts pour chacun des frappeurs. Lors du dernier contact de chaque ronde, le frappeur court vers le 1er but. Lors de la première ronde, ajouter deux amortis avant d'effectuer les sept contacts.

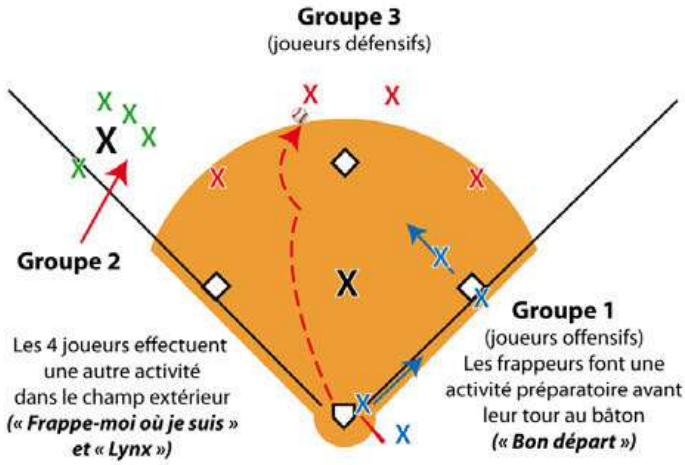
Groupe 2: Les joueurs effectuent les activités « Frappe-moi où je suis » et « Lynx ». **(voir prochain exercice)**

Groupe 3: L'objectif des joueurs en défensive est de cumuler le plus de points possibles. Le joueur en défensive accumule un certain nombre de points selon le calcul suivant :

- il attrape un ballon : **100 points**
- il attrape un roulant : **25 points**
- il attrape une balle qui fait un bond : **50 points**

500

ÉQUIPEMENT: Bâton (2), casques, (4), écran protecteur (1) et balles.



Au signal de l'entraîneur, les joueurs alternent afin d'effectuer chaque groupe.

Le ou les joueurs (déterminés par l'entraîneur) qui auront accumulé le plus de points mériteront une ronde supplémentaire au bâton.

COURSE SUR LES BUTS

Faire l'exercice durant le « 500 » (joueurs offensifs).

OBJECTIFS: Enseigner la technique pour prendre un écart sur les buts et pour retourner au but lorsqu'un lancer est tenté vers ce but.

HABILETÉ: Prendre un écart sur les buts.

ORGANISATION:

4 Durant le jeu 500, deux joueurs accompagnés d'un entraîneur sont positionnés au 1er but pour la première ronde de frappe, au 2e but pour la deuxième ronde et au 3e but pour la troisième ronde du groupe auquel ils sont jumelés.

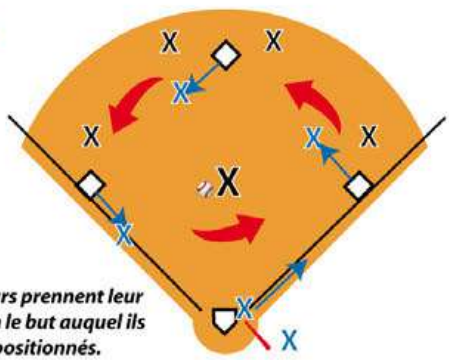
DESCRIPTION:

C L'entraîneur exécute une motion coupée. Pendant ce temps, les coureurs prennent leurs écarts et tentent un vol de but ou reviennent vers leur but selon les circonstances.

L'ÉCART ET LE RETOUR

ÉQUIPEMENT: Buts (4) et plaque de lanceur.

4



Les coureurs prennent leur écart selon le but auquel ils sont positionnés.

POINTS CLÉS:

En général, lors de la prise d'un écart sur les buts :

1) Le joueur doit s'assurer d'avoir pris les signaux en ayant le pied sur le but ;
2) Le joueur doit s'assurer de regarder le lanceur en tout temps lorsqu'il prend son écart ;
3) Le joueur doit prendre un écart d'une grandeur lui permettant de revenir à temps lors d'un lancer vers le but où il se trouvait ;
4) Lorsqu'il revient au but, le joueur s'assure de tourner la tête à l'opposé de la provenance de la balle ;
5) Lorsqu'il revient au but, le joueur glisse à plat ventre et le bras droit se dirige vers le coin du but le plus loin du lanceur.

Distance de l'écart:

1) Au 1er but, la grandeur de l'écart devrait être approximativement d'une fois et demie la grandeur du joueur.
2) Au 2e but, la grandeur de l'écart devrait être approximativement de deux fois la grandeur du joueur.
3) Au 3e but, la grandeur de l'écart devrait être approximativement d'une fois et demie la grandeur du joueur.

Édition Baseball Québec 2013 - Tous droits réservés ©

ATELIERS OFFENSIFS - 45 minutes
(suite de la page précédente)

FRAPPER

Faire l'exercice avant le « 500 » (joueurs offensifs).

OBJECTIF: Pour l'activité, le joueur doit passer à travers la liste de vérification.

HABILETÉ: Positionnement au bâton.

ÉQUIPEMENT: Bâtons (4) et marbres (4).

DESCRIPTION:
Lors de l'atelier, le joueur se pose les questions suivantes afin de s'assurer de bien se placer lorsqu'il se prépare à frapper.

Au cours de la pratique, l'entraîneur pose des questions aux joueurs lorsqu'ils se présentent devant lui pour frapper. Il demande aux joueurs de se poser ces mêmes questions à chaque présence au bâton.

BON DÉPART

QUESTIONS:
1) Est-ce que mes pieds sont bien placés?
2) Est-ce que mes jambes sont légèrement fléchies?
3) Est-ce que mes mains sont à la bonne place?
4) Est-ce que le bâton est trop loin en avant de moi?
5) Est-ce que le bâton pointe vers l'arrière?
6) Est-ce que je suis trop près du marbre?

VARIANTES:

i) Regrouper tous les joueurs en ligne avec un bâton et un marbre. Demander aux joueurs de poser les questions à voix haute et de se positionner adéquatement.

POINTS CLÉS:

A) 1 - Pieds plus larges que les épaules.
2 - Les talons font une ligne droite en direction du lanceur.
B) Jambes légèrement fléchies.
C) Mains à la hauteur des épaules.
D) Coudes fléchis à 90 degrés.
E) Le bâton à un angle d'environ 45 degrés*.
F) Avec la main haute sur le bâton, je touche au coin avant du marbre.
G) Les épaules restent en ligne droite vers le lanceur.

** Donner l'image à vos joueurs de tenir un verre de lait devant leur bouche sans le renverser.*

FRAPPER

Faire l'exercice avant le "Lynx".

OBJECTIF: Le joueur doit être en mesure de frapper la balle avec le gros bout du bâton peu importe la position de la balle.

HABILETÉ: Frapper la balle avec le gros bout du bâton et dans tous les champs.

ORGANISATION:
Lors d'un atelier de bâton ou d'une présence au bâton dans une pratique, le joueur est en mesure de frapper la balle selon la position de la balle. Avant de mettre en action ce mouvement, le joueur doit s'assurer d'être bien positionné.

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

A L'entraîneur démontre les trois points de contact suivants aux joueurs placés en demi-lune devant lui :

1) Moment opportun pour frapper la balle à l'intérieur.
2) Moment opportun pour frapper la balle au centre.
3) Moment opportun pour frapper la balle à l'extérieur.

Point de contact en fonction du positionnement de la balle.

Exemple pour le frappeur gaucher

FRAPPE-MOI OÙ JE SUIS

ÉQUIPEMENT: Bâton (1) et marbre (1).

B Pratiquer le tout lors d'un exercice de bâton.

POINTS CLÉS:

Les coudes demeurent pliés.
1) Le pied avant se dirige toujours vers le lanceur.
2) Lorsque la balle est sur le coin intérieur, le gros bout du bâton fait contact avec la balle en avant du marbre et du pied avant du frappeur.
3) Lorsque la balle est au centre, le gros bout du bâton fait contact avec la balle au centre-avant du marbre, à la hauteur du pied avant du frappeur.
4) Lorsque la balle est sur le coin extérieur, le gros bout du bâton fait contact avec la balle qui se trouve devant le centre du corps du frappeur (nombril).

Points clés reliés à la position de départ:
1) Les pieds sont plus larges que les épaules.
2) Les talons font une ligne droite en direction du lanceur.
3) Les jambes sont légèrement fléchies.
4) Les mains sont à la hauteur des épaules.
5) Les coudes sont fléchis à 90 degrés.
6) Le bâton a un angle d'environ 45 degrés*.
7) Avec la main supérieure sur le bâton, le frappeur touche au coin avant du marbre.
8) Les épaules restent en ligne droite avec le lanceur.

FRAPPER

OBJECTIF: Donner l'occasion aux joueurs de repérer la balle rapidement.

HABILETÉ: Coordination oeil-main.

ÉQUIPEMENT: Balles "Wiffle", balles de couleur, bâtons (4), casques (4) et marbres (4).

ORGANISATION: Les joueurs peuvent réaliser cet exercice en paires ou en groupes de trois (l'entraîneur peut lancer les balles). Le partenaire ou l'entraîneur se place à 15 ou 20 pieds devant le frappeur avec un genou un sol, il lance la balle par-dessus au joueur qui frappe la balle dans l'écran protecteur ou dans l'espace libre.

À la suite de sept à dix élans de qualité, effectuer une rotation.

Afin de s'assurer du bon déroulement de l'activité, l'entraîneur doit lancer la balle à l'endroit approprié.

VARIANTE:

i) Les balles peuvent être frappées vers un espace libre.

POINTS CLÉS: Selon les points techniques vus précédemment.

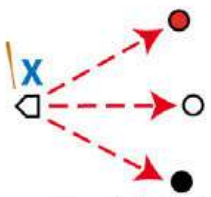
LYNX

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

A Lancer des balles «Wiffle» de couleur.* Les joueurs doivent mentionner la couleur de la balle dès qu'il la reconnaisse.

B Lancer des balles «Wiffle» de couleur* blanche, rouge ou noire. Identifier préalablement une direction vers laquelle la balle devra être frappée pour chaque couleur de balle lancée. Par exemple, les balles blanches doivent être frappées au centre, les balles rouges vers la gauche et les balles noires vers la droite.

**** Remarque : Si vous n'avez pas de balles de couleur, identifiez les balles «Wiffles» par trois petits X de couleur.***



Pour la sécurité de cet exercice, demander à la personne qui lance les balles de se protéger à la suite d'un lancer.

Conclusion et retour sur la séance (5 minutes)

Édition Baseball Québec 2013 - Tous droits réservés ©

STRUCTURE DE LA PRÉPARATION D'AVANT-PARTIE

L'échauffement d'avant-partie est divisé en cinq sections : trois sections de 7 minutes et deux sections de 4 minutes.

Avant la partie, l'entraîneur doit :

- Faire son alignement et la remettre au marqueur.
- Planifier l'échauffement d'avant-partie avec la feuille à cet effet dans le guide.
- Disposer le matériel afin de sauver du temps pour l'échauffement d'avant-partie.

OBJECTIF DE LA SEMAINE: Le joueur sera en mesure de déterminer les priorités sur un ballon et de réussir 12 jeux défensifs consécutifs en prenant les décisions appropriées lors d'une simulation.

1ere SECTION

2 à 5 minutes

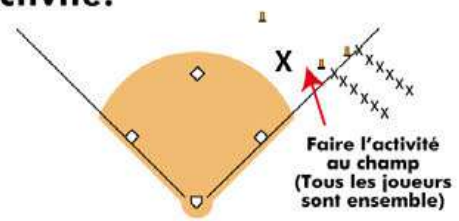
A

Introduction et activation:

- Introduction et bienvenue aux joueurs
- Mentionner l'objectif de la semaine
- Jeu d'activation

Choix de l'activité:

- ***Passe football (progression D)***



2e SECTION

4 minutes

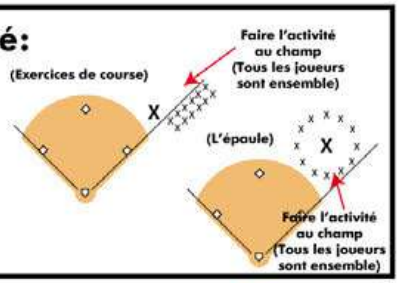
B

Échauffement articulaire:

L'objectif de cette section est d'activer plus spécifiquement la région de l'épaule et ainsi prévenir l'apparition de maux de bras.

Choix de l'activité:

- ***Exercices de course (progressions B-C-D-E-F-G-H-I)***
- ***L'épaule (progressions A-B-C)***



3e SECTION

7 minutes

C

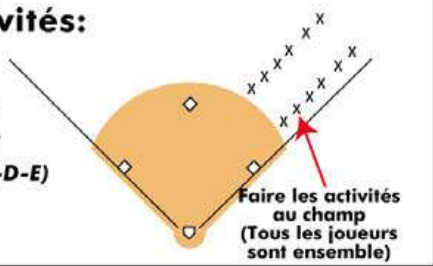
Lancer / Attraper:

L'objectif de cette section est d'activer plus spécifiquement la région de l'épaule et ainsi prévenir l'apparition de maux de bras. De plus, l'entraîneur pourra profiter de ce moment pour ajouter aux connaissances techniques des joueurs.

(lanceur et receveur ensemble)

Choix des activités:

- ***Le partant (progressions A-B-C)***
- ***Lancer - Attraper #2 (progressions A-B-C-D-E)***



4e SECTION

7 minutes

D

Bâton: *(Faire 3 ou 4 groupes)*

L'objectif de cette section est de permettre aux joueurs de pratiquer avant d'avoir à performer. L'entraîneur peut aussi utiliser cette section pour solidifier la technique des joueurs.

Choix des activités:

- ***Pratique Wiffle (progression D, variante iii)***
- ***Lynx (progression B, i) rappel)***
- ***Frappe-moi où je suis (progressions A-B)***
- ***Toss en 45 (progression E, rappel)***
- ***L'avion (progression C)***

5e SECTION

5 minutes

E

Réunion d'avant-partie avec les joueurs:

Points-clés de discussion;

1) Objectifs de la partie
2) Alignement et positions défensives (rotation à chaque manche)
3) Utilisation de plus de trois lanceurs pour un maximum de 30 lancers chacun
4) Cri d'équipe

Édition Baseball Québec 2013 - Tous droits réservés ©

ASTUCES PRATIQUES

Rappel de l'objectif de la semaine:

Le joueur sera en mesure de courir de façon appropriée lorsque la balle est frappée dans les airs et selon le nombre de retrait.

Astuce de planification pour l'entraîneur:

Trouver un élément par partie sur lequel vous allez prendre des notes et travailler

Astuce technique ou tactique pour l'entraîneur:

Que doit faire le coureur quand la balle est dans les airs ?

- **Pour un coureur au 1er but avec moins de deux retraits:** enseignez à vos joueurs d'aller au milieu de la distance les séparant du 2e but. Le joueur doit regarder la balle. Si cette dernière tombe, il continue sa course. Dans le cas où la balle est attrapée, il revient au 1er but.
- **Pour un coureur au 2e but avec moins de deux retraits:** enseignez à vos joueurs d'aller au milieu de la distance les séparant du 3e but lorsque la balle est frappée au champ centre et dans le champ gauche. Le joueur doit regarder la balle. Si cette dernière tombe, il continue sa course. Dans le cas où la balle est attrapée, il revient au 2e but. Lorsque la balle est frappée très loin ou dans le champ droit, enseignez à vos joueurs de garder un pied sur le but jusqu'au moment où le joueur en défensive attrape la balle. Aussitôt qu'elle est attrapée, le coureur amorce sa course vers le 3e but.
- **Pour un coureur au 3e but avec moins de deux retraits:** enseignez à vos joueurs de garder un pied sur le but jusqu'au moment où le joueur en défensive attrape la balle. Aussitôt qu'elle est attrapée, le coureur amorce sa course vers le marbre.

Astuce de communication pour l'entraîneur:

Après chaque lancer, communiquez à vos coureurs le nombre de retraits et les différentes possibilités de course qui s'offrent à eux. Utilisez des signaux qui vous faciliteront la tâche.

Astuce d'enseignement pour l'entraîneur:

Lors de vos simulations, n'hésitez pas à mettre vos coureurs dans des situations qui leur permettent d'expérimenter leur prise de décisions. Cela vous permet d'offrir une rétroaction à leur égard et de faciliter leur apprentissage.

Le conseil du pro: ★★★★★★★★

Enseignez à vos coureurs que lorsqu'un joueur les précède, ils doivent suivre ce dernier.

Édition Baseball Québec 2013 - Tous droits réservés ©

OBJECTIF DE LA SEMAINE: Le joueur sera en mesure de frapper la balle en fonction du positionnement de celle-ci.

STRUCTURE DE LA PRATIQUE:

* L'organisation de la pratique est basée sur une équipe composée de 12 joueurs. La quantité d'équipement nécessaire doit être ajustée si le nombre de joueurs est différent.

Durée totale: 1h55

Équipement nécessaire:

Balles de baseball (1 par joueur), différents types de balles (tennis, «wiffle», incrediball, de couleurs), bâtons (6), buts (4), cônes (8), casques protecteurs (2), (6), équipements de receveur (2), cibles (2), crayon (1), tableau (1), T-balls plaque de lanceur (1), marbres (5), écrans protecteurs (2) et ruban à mesurer (1).

Accueil (5 minutes)

ACTIVATION ÉCHAUFFEMENT LANCER - ATTRAPER

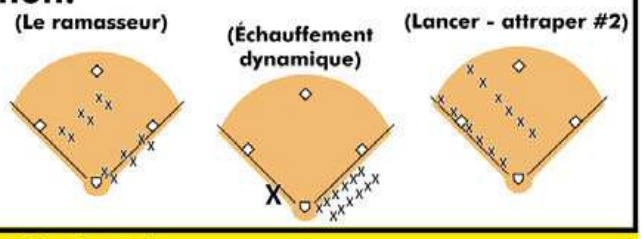
A — **20 minutes** *(tous les joueurs sont ensemble)*

Activités:

- Activation: le ramasseur — **5 minutes**
- Échauffement dynamique — **5 minutes**
- Lancer - attraper #2 — **10 minutes**

Organisation:

Utiliser l'avant-champ si possible. Sinon, les exercices peuvent se faire au champ-droit ou au champ-gauche.



Mise en place et pause eau (3 minutes)

ATELIERS DÉFENSIFS (2)

B — **24 minutes** *(ateliers rotatifs)*

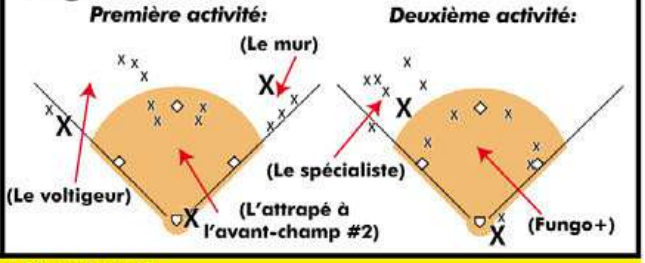
* Les joueurs exécutent les différentes activités en fonction de leur position principale. Les entraîneurs sont disposés dans les divers ateliers.

Activités:

Première activité: **12 minutes**
- L'attrapé à l'avant-champ #2
- Le mur
- Le voltigeur

Deuxième activité: **12 minutes**
- Fungo+
- Le spécialiste

Organisation:



Mise en place et pause eau (3 minutes)

DÉFENSIVE D'ÉQUIPE

C — **10 minutes** *(tous les joueurs sont ensemble)*

Activité:

- Défensive contre l'amorti #1 (situation défensive #6, option B) — **10 minutes**

Organisation:

(Défensive contre l'amorti)
L'entraîneur positionne les joueurs en défensive et garde avec lui 3 coureurs.

Mise en place et pause eau (3 minutes)

ATELIERS OFFENSIFS (3)

D — **24 minutes** *(ateliers rotatifs)*

* Les entraîneurs demeurent à leur atelier respectif. Les joueurs effectuent la rotation.

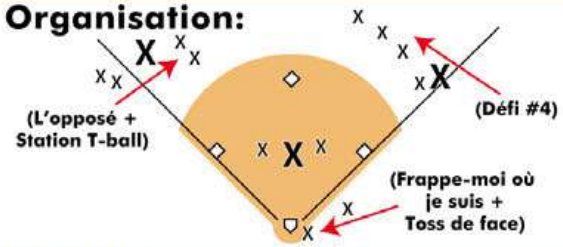
Activités:

Défi #4 — **8 minutes**

Frappe-moi où je suis + Toss de face — **8 minutes**

L'opposé + Station T-Ball — **8 minutes**

Organisation:



Mise en place et pause eau (3 minutes)

SIMULATION

E — **15 minutes** *(tous les joueurs sont ensemble)*

Activité:

- Simulation #1 (option 1) — **15 minutes**

Organisation:

(Simulation #1 - option 1)
Former trois équipes de 4 joueurs.

CONCLUSION ET RETOUR SUR LA SÉANCE: **5 minutes**

Édition Baseball Québec 2013 - Tous droits réservés ©

Accueil (5 minutes)

ACTIVATION - 5 minutes

ACTIVATION

OBJECTIF: Le joueur sera en mesure d'attraper un roulant, roulé vers lui.

HABILETÉ: Attraper un roulant.

ORGANISATION: Les joueurs sont en équipes de quatre, deux joueurs sont positionnés à 20 pieds de deux autres joueurs.

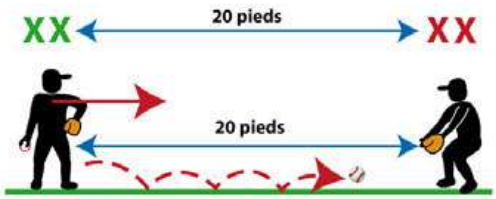
DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

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

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

LE RAMASSEUR

ÉQUIPEMENT: Deux à quatre balles par équipe.



VARIANTES:

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

ÉCHAUFFEMENT - 5 minutes

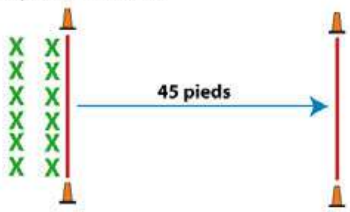
ÉCHAUFFEMENT

OBJECTIF: Activer le corps tout en tentant d'améliorer la coordination des jambes et des bras.

HABILETÉS: Activation et habileté de course.

ÉQUIPEMENT: Cônes (4)

ORGANISATION: Mettre les joueurs en deux lignes. Ils effectuent l'exercice sur une distance de 45 pieds aller-retour.



VARIANTES:

i) Varier le pourcentage d'effort demandé aux joueurs.

ii) La progression peut être faite plus d'une fois.

POINTS CLÉS:

1) Bras et jambe opposée pour chaque mouvement.
2) Bras à 90 degrés se balancent de l'avant vers l'arrière.

ÉCHAUFFEMENT DYNAMIQUE

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

A **Jogging avant:** pendant ce temps, les bras sont levés à la hauteur des épaules et font des rotations vers l'avant (petit cercle autour d'une balle de baseball).

B **Jogging arrière:** pendant ce temps, les bras sont levés à la hauteur des épaules et font des rotations vers l'arrière (petit cercle autour d'une balle de baseball).

C **Tape fesses:** pendant ce temps, les bras sont près du corps, pliés à 90 degrés et font un mouvement de va-et-vient entre l'arrière et l'avant.

D **Jogging avant:** pendant ce temps, les bras sont balancés du haut vers le bas.

E **Pas chassés:** pendant ce temps, les bras se croisent en avant du corps.

F **Jogging avant:** pendant ce temps, les bras sont à la hauteur des épaules et les coudes sont pliés à 90 degrés. Les doigts pointent donc vers le ciel. Les joueurs doivent faire une rotation vers le bas et revenir à la position initiale.

G **Carioca pour le bas de corps:** les bras sont près du corps, les paumes des mains sont vers l'avant. Les coudes sont pliés à 90 degrés. Les joueurs effectuent des mouvements de ciseaux avec leurs bras.

H Deux courses à 75 % de son maximum.

I Deux courses à 100 %.

LANCER-ATTRAPER - 10 minutes (suite à la page suivante)

LANCER - ATTRAPER

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

HABILETÉ: Technique de lancers.

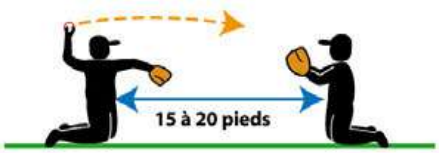
ORGANISATION: Deux par deux, les joueurs se lancent la balle en utilisant la bonne action de bras.

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

A Les joueurs sont à genoux, suivent les commandes de l'entraîneur sans lancer la balle.
- Première commande : Mains ensemble.
- Deuxième commande : Séparation des mains.
- Troisième commande : Lancer.

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

Distance recommandée: 15 à 20 pieds **Nombre de lancers recommandé: 5**

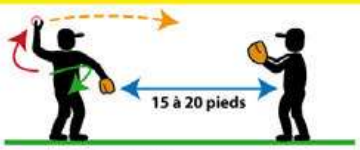


LANCER - ATTRAPER #2

ÉQUIPEMENT: 6 balles (une par deux joueurs)

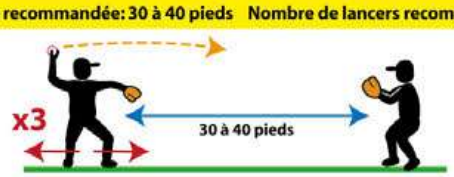
C Les joueurs sont debout avec les pieds qui pointent vers leurs partenaires.

Distance recommandée: 15 à 20 pieds **Nombre de lancers recommandé: 5**



D Les joueurs sont debouts, le pied du gant en avant, en position athlétique, les joueurs balancent leur poids de la jambe avant vers la jambe arrière et de la jambe arrière vers la jambe avant. Lorsque le poids se porte sur la jambe arrière pour la troisième fois, les mains se séparent. Puis, lorsque le poids est de nouveau sur la jambe avant, le joueur lance la balle.

Distance recommandée: 30 à 40 pieds **Nombre de lancers recommandé: 5**



(suite à la page suivante)

Édition Baseball Québec 2013 - Tous droits réservés ©

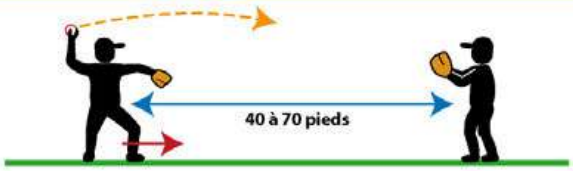
LANCER - ATTRAPER - 10 minutes (suite de la page précédente)

LANCER - ATTRAPER

(suite de la page précédente)

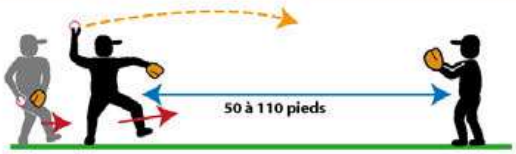
E Les joueurs sont debouts avec le pied du gant en avant, ils lancent la balle à leur partenaire en effectuant un pas chassé.

Distance recommandée: 40 à 70 pieds **Nombre de lancers recommandé: 10**



F Les joueurs sont debouts avec le pied du gant en avant, ils lancent la balle à leur partenaire en effectuant un pas sauté.

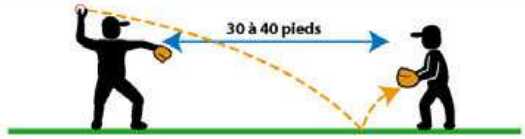
Distance recommandée: 50 à 110 pieds **Nombre de lancers recommandé: 10**



LANCER - ATTRAPER #2

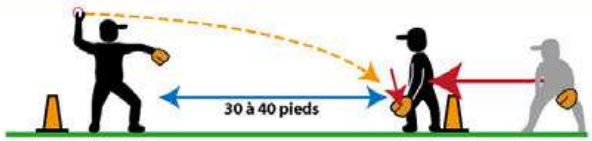
H Les joueurs se lancent des balles qui font un bond en avant d'eux.

Distance recommandée: 30 à 40 pieds **Nombre de lancers recommandé: 5 à 10**



I Les joueurs sont positionnés à quelques pas d'un cône, qui agit à titre de but. Le partenaire lance la balle en direction de ce cône, alors le joueur se dirige vers le but comme pour récupérer un lancer d'un receveur vers son but. Il attrape la balle et effectue le geste de toucher au coureur.

Distance recommandée: 30 à 40 pieds **Nombre de lancers recommandé: 5 à 10**



VARIANTES:

i) Dans le cas de la progression F, demander aux joueurs de déposer leur casquette 10 pieds devant eux. Lors de leurs lancers, les joueurs essaient d'atteindre sur le sol la casquette de leur partenaire.

Mise en place et pause eau (3 minutes)

ATELIERS DÉFENSIFS - 12 minutes (suite à la page suivante)

ATTRAPER DES ROULANTS

OBJECTIFS: Le joueur est en mesure d'attraper un roulant à sa gauche et à sa droite.

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

ORGANISATION: Un adulte pour deux à quatre joueurs. Trois cônes forment un V élargi. Le joueur se positionne au devant.

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

C Les joueurs sont positionnés au premier cône, l'entraîneur roule cinq balles alternativement en direction des deux cônes situés plus loin. Le joueur récupère les balles et les dépose au fur et à mesure.

D Les joueurs sont positionnés au premier cône, l'entraîneur frappe cinq balles alternativement en direction des deux cônes situés plus loin. Le joueur récupère les balles et les dépose au fur et à mesure.

E Les joueurs sont positionnés au premier cône, l'entraîneur frappe cinq balles alternativement en direction des deux cônes situés plus loin. Le joueur récupère les balles et les lance à un joueur situé au 1er but.

VARIANTES:

Débutant	●	Faire les situation C
Intermédiaire	■	Faire la situation D
Avancé	◆	Faire la situation E

POINTS CLÉS:

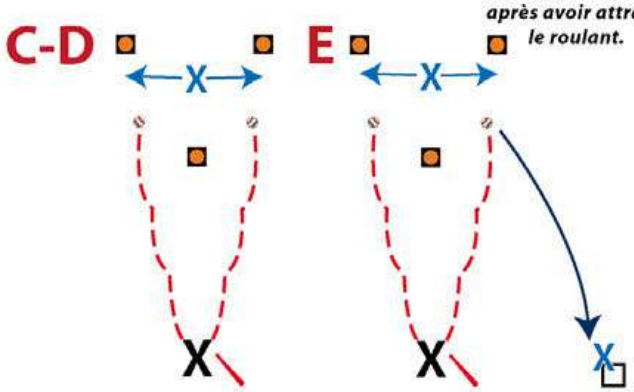
Balle frappée à la gauche du joueur:

1) Le poids est sur la plante des pieds.
2) Les genoux sont légèrement fléchis.
3) Les deux mains sont à la hauteur de la taille.
4) Le pied droit se dirige vers la balle.
5) Le corps demeure fléchi.
6) Le gant est près du sol et près du pied du gant.

JOUER À L'AVANT-CHAMP #2

ÉQUIPEMENT: Balles de différents types et but (1).

Le joueur effectue un relais au 1er but après avoir attrapé le roulant.



Balle frappée à la droite du joueur:

1) Le poids est sur la plante des pieds.
2) Les genoux sont légèrement fléchis.
3) Les deux mains sont à la hauteur de la taille.
4) Le pied gauche se dirige vers la balle.
5) Le corps demeure fléchi.
6) Le gant est près du sol et près du pied du gant.
7) La balle est attrapée légèrement en avant des orteils.

Édition Baseball Québec 2013 - Tous droits réservés ©

ATELIERS DÉFENSIFS - 12 minutes (suite de la page précédente)

RECEVEUR

OBJECTIFS: Enseigner les bases du positionnement et le bloc chez le receveur.

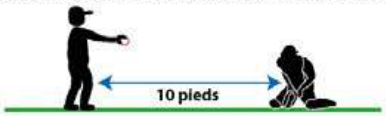
HABILETÉS:

1) Attraper la balle et se positionner à titre de receveur.
2) Garder devant soi une balle qui touche le sol.

ORGANISATION: Pour la première progression, les joueurs forment une demi-lune devant l'entraîneur. Par la suite, ils formeront des équipes de deux ou de trois, selon la progression.

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

B Cette progression doit avoir lieu dans le champ extérieur. L'entraîneur se positionne à dix pieds devant deux, trois ou quatre joueurs. Les joueurs prennent la position de receveur (sans équipement). Les joueurs suivent les directives de l'entraîneur. Lorsque l'entraîneur pointe vers le sol, les joueurs simulent de bloquer une balle. L'entraîneur laisse la chance aux receveurs de se repositionner.



D En équipe de trois, un joueur se positionne à 30 pieds afin d'agir à titre de lanceur, un agit à titre de frappeur et un à titre de receveur. (Ce joueur doit porter l'équipement de receveur). Le lanceur lance six balles de tennis au receveur. Le lanceur alterne entre des lancers qui vont directement dans le gant et d'autres qui font un bond.

**** Le joueur qui agit à titre de frappeur peut simuler des élans dans le vide lorsque la balle arrive. (Il n'a pas de bâton dans les mains.)***

LE MUR

ÉQUIPEMENT: Balles de tennis, marbre (2) et équipement de receveur (2) (masque, jambières, plastron et gant de receveur).

VARIANTES:

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

POINTS CLÉS:

Position de départ avec un coureur sur les buts

i) Se placer les pieds plus larges que les épaules.
ii) Les fesses du receveur sont à mi-chemin entre le sol et la hauteur des genoux.
iii) Le haut du corps est droit.
iv) Le bras du gant est fléchi.
v) Le gant est à la hauteur des cuisses du frappeur.
vi) La main du bras lanceur est derrière le gant du receveur.

Première action pour garder la balle devant soi :
Le gant se dirige rapidement vers le sol.

Position requise pour bloquer la balle

i) Les genoux sont au sol.
ii) Les yeux regardent la balle.
iii) Le masque touche au plastron du receveur.
iv) Le haut du corps du receveur forme un C.
v) Les bras du receveur sont collés sur le tronc du receveur.
vi) Les bras du receveur forment un C.

DÉFENSIVE

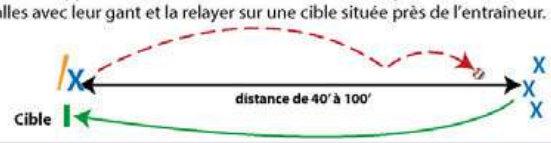
OBJECTIFS: Le joueur sera en mesure de d'attraper la balle et de la lancer vers une cible ou un coéquipier.

HABILETÉS:

- Bonne utilisation et positionnement du gant pour l'attrapé du ballon.
- Bonne utilisation des jambes lors du lancer.
- Bon positionnement du corps lors de l'attrapé d'un roulant.

ORGANISATION: Les joueurs sont divisés en équipes de 2 à 4 avec un entraîneur.

D Les joueurs sont positionnés à une distance de 40 à 100 pieds de l'entraîneur. Ce dernier frappe des balles (ballons ou roulants) et les joueurs doivent attraper les balles avec leur gant et la relayer sur une cible située près de l'entraîneur.



LE VOLTIGEUR #2

ÉQUIPEMENT: Balles de différents types et cible (1).

VARIANTES:

i)	Lancer des ballons.
ii)	Diriger les balles à gauche et à droite du joueur.
iii)	Diriger les balles en avant et en arrière du joueur.
iv)	Positionner les joueurs plus près de l'entraîneur et lancer des balles qui font des bonds près d'eux.
v)	Frapper des balles aux joueurs.
vi)	Utiliser une raquette et des balles de tennis.
vii)	Utiliser un lance-balles pour faire les ballons.
viii)	Mentionner aux joueurs un nombre de réussites consécutives à atteindre ou compter leurs réussites afin qu'ils les surpassent lors d'essais ultérieurs.
ix)	Utiliser un joueur comme cible ou encore fixer un cerceau sur une clôture.

ATELIERS DÉFENSIFS - 12 minutes (suite à la page suivante)

ATTRAPER DES ROULANTS

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

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

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

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

F Les joueurs situés au troisième but attrapent la balle et effectue un relais au premier but. Les joueurs situés à l'arrêt-court attrapent la balle et la relaie au deuxième but, ou si la balle est frappée au deuxième but, c'est l'arrêt-court qui reçoit le relais. Deux entraîneurs roulent ou frappent des balles. Après trois minutes, l'entraîneur fait une rotation des groupes afin que tous pratiquent à chacune des positions. Les joueurs doivent effectuer six jeux consécutifs.

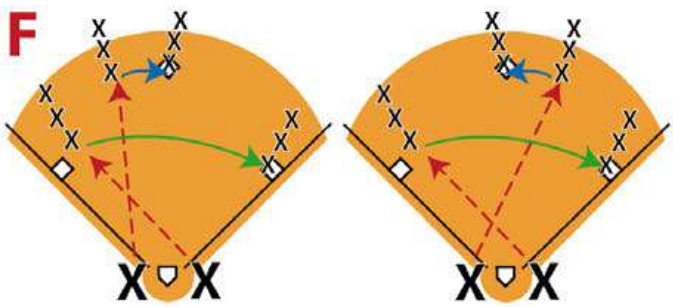
VARIANTES:

i)	Lancer des balles de tennis.	**iv)**	Frapper des balles «Incrediball».
ii)	Frapper des balles de tennis.	**v)**	Augmenter le nombre de réussites nécessaires.
iii)	Lancer des balles «Incrediball».	**vi)**	Amener vos joueurs à réaliser 18 retraits consécutifs.

FUNGO +

ÉQUIPEMENT: Balles diverses et bâtons (2).

F



**** Pas de receveur pour cet exercice.***

POINTS CLÉS: Utiliser les jambes lors du relais.

Édition Baseball Québec 2013 - Tous droits réservés ©

ATELIERS DÉFENSIFS - 12 minutes
(suite de la page précédente)

LANCEUR

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

HABILETÉ: Lancer des balles à un frappeur.

ORGANISATION: Avec l'entraîneur ou deux par deux.

ÉQUIPEMENT: Une balle, une plaque de lanceur et un équipement de receveur.

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

A Un X * est apposé sur une clôture. Le lanceur se positionne à 25 pieds du X. Il effectue trois séries de dix lancers. Lorsqu'il lance la balle, le lanceur s'assure d'utiliser les six étapes telles que décrites dans les points clés.

** Ce X peut être fait en corde, en plastique ou tout autre matériau.*

VARIANTES:

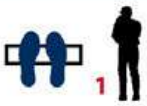
i) Lors d'un entraînement, le lanceur affronte réellement un frappeur (au lieu de simuler).

ii) Demander à un parent d'agir à titre de receveur.

LE SPÉCIALISTE

POINTS CLÉS:

Étape 1 (motion complète) :
i) Les deux plantes de pied demeurent en contact avec la plaque ;
ii) La position du reste du corps est détendue ;
iii) Le lanceur regarde vers le receveur ;
iv) Les mains sont ensemble au centre du corps, en direction du receveur ;
v) Le lanceur prend les signaux du receveur (si applicable) ou analyse la cible du receveur.



Étape 2 (motion complète):
i) Les mains sont groupées à la hauteur de la poitrine ;
ii) Le gant est à la hauteur de la poitrine et orienté vers le receveur ;
iii) Le pied du gant recule vers l'arrière ;
iv) Lorsque le pied arrière touche le sol, le pied avant pivote et demeure en contact avec la plaque.

Étape 1 (motion coupée):
i) Le pied du bras lanceur demeure en contact avec la plaque ;
ii) La position du reste du corps est détendue ;
iii) Le lanceur regarde vers le receveur ;
iv) Les bras sont allongés le long du corps ;
v) Le lanceur prend les signaux du receveur (si applicable) ou analyse la cible du receveur.

Étape 2 (motion coupée) :
i) Les mains sont groupées à la hauteur de la poitrine ;
ii) Le gant est à la hauteur de la poitrine et orienté vers le receveur ;
iii) Le pied du gant est légèrement en avant de l'autre pied ;
iv) Les pieds sont à la largeur des hanches du joueur ;
v) Les épaules sont orientées vers le marbre ;
vi) Les genoux sont légèrement fléchis.

Les étapes 3 à 6 sont identiques pour la motion complète et la motion coupée.

Étape 3 :
i) Le genou est élevé à la hauteur de la taille ;
ii) Le joueur doit garder la tête au-dessus de son nombril ;
iii) Le genou du gant est orienté vers le 3e but pour les droitiers. Il est orienté vers le 1er but pour les gauchers.

Étape 4 :
i) Le talon du pied avant (celui le plus près du marbre) se dirige vers l'avant tout en restant vis-à-vis du centre du pied arrière ;
ii) Lorsque les talons sont au sol, ils forment une ligne droite en direction du marbre ;
iii) Les coudes sont en ligne avec les épaules et pointent en direction du marbre ;
iv) Le gant ou l'avant-bras pointe vers le marbre ;
v) La tête est au-dessus du nombril et en ligne droite avec le marbre.

Étape 5 :
i) La palette de la casquette se dirige vers le marbre.

Étape 6 :
i) La main du bras lanceur se dirige vers la cuisse arrière du côté opposé ;
ii) La tête est en ligne droite avec le marbre.

Mise en place et pause eau (3 minutes)

DÉFENSIVE D'ÉQUIPE - 10 minutes

DÉFENSIVE D'ÉQUIPE

OBJECTIFS: Récupérer un amorti.

HABILETÉS: Se déplacer, lancer et attraper.

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

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

A À l'aide du tableau, l'entraîneur explique le déplacement des joueurs en défensive lorsque la balle est déposée au sol sous la forme d'un amorti.

B L'entraîneur, situé au marbre, lance des balles aux joueurs. Les joueurs défensifs font les déplacements et les relais.

C L'entraîneur, situé au marbre, frappe des balles aux joueurs. Les joueurs défensifs font les déplacements et les relais.

D Neuf joueurs prennent des positions défensives alors que deux ou trois autres joueurs agissent à titre de coureurs. Le lanceur effectue une simulation de lancer pour amorcer la séquence. L'entraîneur, situé au marbre, frappe des balles. Les joueurs défensifs effectuent les déplacements et les relais selon la situation. Lorsque la balle est frappée, le joueur-coureur se dirige vers le 1er but.

VARIANTES:

i) L'entraîneur peut utiliser des balles de tennis

POINTS CLÉS:

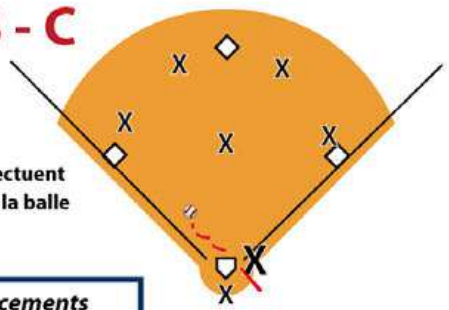
Joueur d'avant-champ: Ramener la balle rapidement et viser la poitrine du joueur de 1er but.

Le joueur de position qui n'est pas concerné indique vers quel but lancer la balle. Le receveur dirige le jeu.

DÉFENSIVE CONTRE L'AMORTI #1

ÉQUIPEMENT: Balle(1), tableau (1) et crayon (1).

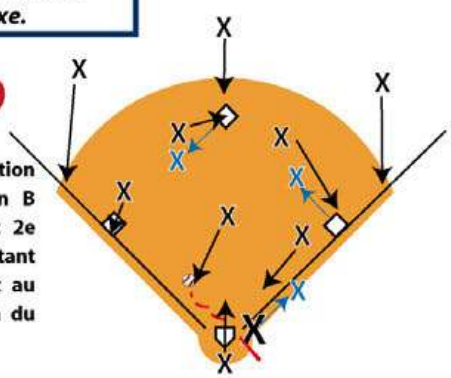
B - C



Les relais s'effectuent en fonction de la balle frappée.

Voir les déplacements en annexe.

D



*** Effectuer la situation défensive #6, option B (coureurs au 1er et 2e but, l'objectif étant d'effectuer le retrait au 1er but, avec option du retrait au 3e but).**

Mise en place et pause eau (3 minutes)

Édition Baseball Québec 2013 - Tous droits réservés ©

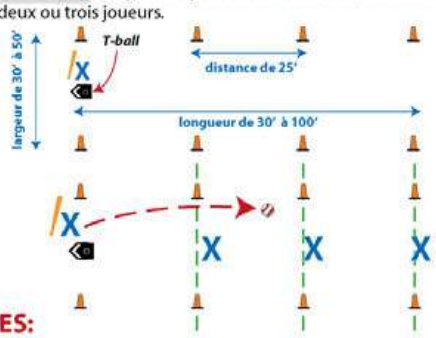
ATELIERS OFFENSIFS - 24 minutes
(suite à la page suivante)

FRAPPER - ATTRAPER

OBJECTIFS: Marquer des points en frappant la balle.

HABILETÉS: Frapper la balle sur un T-ball.

ORGANISATION: Les joueurs peuvent faire cette activité individuellement ou en équipe de deux ou trois joueurs.



VARIANTES:

i)	Utilisation de balles de tennis.
ii)	Variation de la distance entre les cônes.
iii)	Utilisation de balles dures.

DÉFI #4

ÉQUIPEMENT: Cônes (8), bâton (1), balle (1), T-ball (1) et marbre (1).

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

- Huit cônes forment un corridor d'une largeur de 30 à 50 pieds et d'une longueur de 30 à 100 pieds.
- Sur la longueur, les cônes sont séparés de 25 pieds.
- Le T-ball est situé au milieu des deux cônes qui forment la ligne imaginaire de départ.
- Ce jeu se fait avec une balle EZ Heat. Un joueur frappe la balle du T-ball.
- Les autres joueurs (ou chacune des équipes) sont positionnés chacun sur une ligne imaginaire séparant deux cônes. Le joueur défensif qui attrape un ballon (et son équipe lorsque applicable) va directement frapper.
- Lorsque le joueur frappe la balle, cette dernière doit rester entre les lignes de cônes.
- Chaque joueur a un essai. Lorsque le joueur ou l'équipe a frappé la balle, il ou elle doit se diriger à la ligne défensive la plus éloignée.
- Pendant ce temps, les autres joueurs avancent d'une ligne et ceux qui étaient à la ligne la plus proche du T-ball se dirigent rapidement vers ce dernier et commencent à frapper dès qu'ils sont prêts. Plus vite ils prennent place, plus ils ont la possibilité de prendre leurs coéquipiers hors position.
- Le frappeur ou l'équipe fait des points selon la ligne qui est franchie par la balle.

POINTS CLÉS: Selon les objectifs de la pratique.

FRAPPER

Faire avant l'exercice « Station T-Ball ».

OBJECTIF: Cet exercice permettra au joueur de pratiquer son élan de l'autre côté (un frappeur gaucher se pratique à frapper de la droite) en s'appliquant sur les points techniques.

HABILETÉ: Frapper la balle.

ORGANISATION: Les joueurs forment une demi-lune devant l'entraîneur. Les joueurs ont tous un bâton dans leurs mains. (s'assurer d'avoir un espace suffisant.)

POINTS CLÉS:

1) S'assurer de respecter les points-clés de l'exercice « Monsieur Milieu ».
2) Le bouchon du bâton se présente en premier.
3) Le bras avant reste fléchi.
4) Lors de l'élan, le nombril se dirige vers le lanceur.
5) Au contact, la main basse est fermée vers le bas et la main supérieure est fermée vers le haut.

L'OPPOSÉ

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

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

C Le joueur exécute l'exercice demandé du côté opposé à son côté naturel.

VARIANTES:

i)	Utilisation d'un manche à balai.
ii)	Utilisation d'un bâton en mousse.

FRAPPER

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

HABILETÉS: Bonne prise du bâton et élan.

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

VARIANTES:

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

POINTS CLÉS:

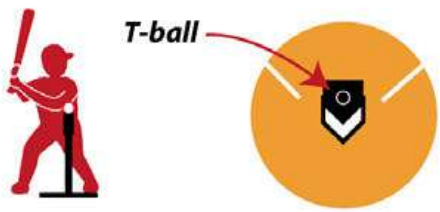
1) Placer le T-ball devant le marbre.
2) Pour les autres points clés, référez-vous aux jeux: ***le ventilateur, chargez!, la pesée et la prise et Monsieur Milieu.***

STATION T-BALL

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

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

A 1 ou 2 joueurs frappent la balle.



Édition Baseball Québec 2013 - Tous droits réservés ©

ATELIERS OFFENSIFS - 24 minutes
(suite de la page précédente)

FRAPPER

Faire pendant l'exercice « toss de face ».

OBJECTIF: Le joueur doit être en mesure de frapper la balle avec le gros bout du bâton peu importe la position de la balle.

HABILETÉ: Frapper la balle avec le gros bout du bâton et dans tous les champs.

ORGANISATION:

Lors d'un atelier de bâton ou d'une présence au bâton dans une pratique, le joueur est en mesure de frapper la balle selon la position de la balle. Avant de mettre en action ce mouvement, le joueur doit s'assurer d'être bien positionné.

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

A L'entraîneur démontre les trois points de contact suivants aux joueurs placés en demi-lune devant lui :

1) Moment opportun pour frapper la balle à l'intérieur.
2) Moment opportun pour frapper la balle au centre.
3) Moment opportun pour frapper la balle à l'extérieur.

Point de contact en fonction du positionnement de la balle.

Exemple pour le frappeur gaucher

FRAPPE-MOI OÙ JE SUIS

ÉQUIPEMENT: Bâton (1) et marbre (1).

B Pratiquer le tout lors d'un exercice de bâton.

POINTS CLÉS:

Les coudes demeurent pliés.

1) Le pied avant se dirige toujours vers le lanceur.
2) Lorsque la balle est sur le coin intérieur, le gros bout du bâton fait contact avec la balle en avant du marbre et du pied avant du frappeur.
3) Lorsque la balle est au centre, le gros bout du bâton fait contact avec la balle au centre-avant du marbre, à la hauteur du pied avant du frappeur.
4) Lorsque la balle est sur le coin extérieur, le gros bout du bâton fait contact avec la balle qui se trouve devant le centre du corps du frappeur (nombril).

Points clés reliés à la position de départ:

1) Les pieds sont plus larges que les épaules.
2) Les talons font une ligne droite en direction du lanceur.
3) Les jambes sont légèrement fléchies.
4) Les mains sont à la hauteur des épaules.
5) Les coudes sont fléchis à 90 degrés.
6) Le bâton a un angle d'environ 45 degrés*.
7) Avec la main supérieure sur le bâton, le frappeur touche au coin avant du marbre.
8) Les épaules restent en ligne droite avec le lanceur.

FRAPPER

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

HABILETÉ: Frapper.

ORGANISATION: Les joueurs peuvent réaliser cet exercice en paire ou en groupe de trois (l'entraîneur peut lancer les balles). Le partenaire ou l'entraîneur est placé de 15 à 20 pieds devant le frappeur avec un genou un sol.

À la suite de 7 à 10 élans de qualité, vous effectuez une rotation.

Si c'est impossible d'avoir un écran protecteur, l'entraîneur ou le joueur qui lance doit baisser la tête après avoir lancé afin de se protéger. Si vous utilisez d'autres balles que les balles de plastique, il faut prévoir un écran protecteur pour les lanceurs.

VARIANTES:

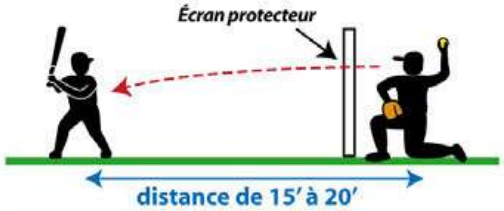
i)	Les balles peuvent être frappées vers un espace libre.
ii)	Utiliser des marqueurs pour connaître la distance parcourue par la balle.
iii)	Les balles sont lancées par en-dessous par le lanceur.

TOSS DE FACE

ÉQUIPEMENT: Bâtons (1 ou 2), casques protecteurs (1 ou 2), marbre (1) et écran protecteur (1).

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

E Lancer des balles de baseball.



POINTS CLÉS: Selon les points techniques vus précedemment.

Mise en place et pause eau (3 minutes)

SIMULATION - 15 minutes

DÉFI

OBJECTIFS: Donner l'occasion au joueur de frapper, de lancer et de courir lors d'une petite compétition amicale, tout en introduisant la notion de retrait. Cette activité permet aussi de faire vivre des situations de jeux dans le contexte d'une pratique.

HABILETÉS: Frapper, attraper, lancer, courir.

ORGANISATION:

OPTION 1: Quatre équipes de 3 joueurs; trois groupes prennent place en défensive, pendant que l'autre groupe est au bâton.

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

A
- Un frappeur à la fois frappe la balle. Après avoir frappé la balle, le frappeur se dirige vers le 1er but (si la situation le permet, il poursuit sa course).
- Les joueurs défensifs essaient d'effectuer un retrait. Les joueurs doivent attraper la balle et réagir en fonction de la situation de jeu.
- Un entraîneur comble les positions vides lorsque nécessaire. Ce mode de simulation permet à l'entraîneur d'essayer des joueurs à différentes positions.

VARIANTES:

Intermédiaire ■ Avancé ◆	Utiliser un joueur ou un entraîneur à titre de lanceur.

POINTS CLÉS: Mentionner les points soulevés durant la pratique.

SIMULATION #1

ÉQUIPEMENT: Bâton (1), balle (1), buts (3), marbre (1), casques protecteurs (4).

N'hésitez pas à refaire le jeu dans le cas d'une erreur commise par un joueur.

Conclusion et retour sur la séance (7 minutes)

Édition Baseball Québec 2013 - Tous droits réservés ©

STRUCTURE DE LA PRÉPARATION D'AVANT-PARTIE

L'échauffement d'avant-partie est divisé en cinq sections : trois sections de 7 minutes et deux sections de 4 minutes.

Avant la partie, l'entraîneur doit :

- Faire son alignement et la remettre au marqueur.
- Planifier l'échauffement d'avant-partie avec la feuille à cet effet dans le guide.
- Disposer le matériel afin de sauver du temps pour l'échauffement d'avant-partie.

OBJECTIF DE LA SEMAINE: Le joueur sera en mesure de courir de façon appropriée lorsque la balle est frappée dans les airs et selon le nombre de retrait.

1ere SECTION

2 à 5 minutes

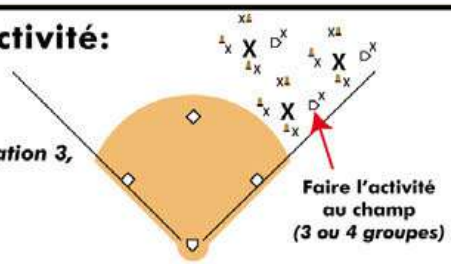
A

Introduction et activation:

- Introduction et bienvenue aux joueurs
- Mentionner l'objectif de la semaine
- Jeu d'activation

Choix de l'activité:

- ***Beep Beep (mode d'organisation 3, progression L)***



2e SECTION

4 minutes

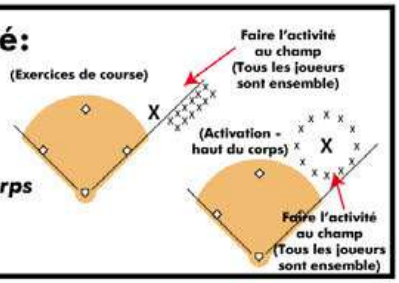
B

Échauffement articulaire:

L'objectif de cette section est d'activer plus spécifiquement la région de l'épaule et ainsi prévenir l'apparition de maux de bras.

Choix de l'activité:

- ***Exercices de course (progressions B-C-D-E-F-G-H-I)***
- ***Activation du haut du corps (variante ii)***



3e SECTION

7 minutes

C

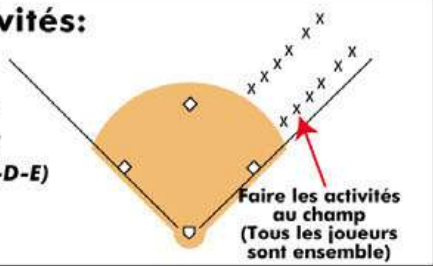
Lancer / Attraper:

L'objectif de cette section est d'activer plus spécifiquement la région de l'épaule et ainsi prévenir l'apparition de maux de bras. De plus, l'entraîneur pourra profiter de ce moment pour ajouter aux connaissances techniques des joueurs.

(lanceur et receveur ensemble)

Choix des activités:

- ***Le partant (progressions A-B-C)***
- ***Lancer - Attraper #2 (progressions A-B-C-D-E)***



4e SECTION

7 minutes

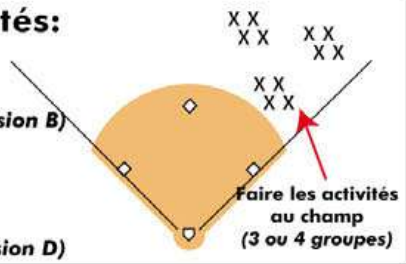
D

Bâton: *(Faire 3 ou 4 groupes)*

L'objectif de cette section est de permettre aux joueurs de pratiquer avant d'avoir à performer. L'entraîneur peut aussi utiliser cette section pour solidifier la technique des joueurs.

Choix des activités:

- ***Cerle à frapper (progression B)***
- ***L'élan arrière (progression B)***
- ***Premier but gratuit (progressions B - C)***
- ***Toss de face (rappel)***
- ***Chargez #2 ! (progression D)***



5e SECTION

5 minutes

E

Réunion d'avant-partie avec les joueurs:

Points-clés de discussion;

1) Objectifs de la partie
2) Alignement et positions défensives (rotation à chaque manche)
3) Utilisation de plus de trois lanceurs pour un maximum de 30 lancers chacun
4) Cri d'équipe

Édition Baseball Québec 2013 - Tous droits réservés ©

ASTUCES PRATIQUES

Rappel de l'objectif de la semaine:

L'utilisation des grilles d'analyse à votre avantage.

Astuce de planification pour l'entraîneur:

Demandez à un parent ou à un de vos adjoints de prendre en note un des éléments ou tous les éléments suivants:

- Les premiers lancers déclarés prise.
- Les balles frappées par l'équipe adverse.
- Les balles frappées par vos joueurs.

Astuce technique ou tactique pour l'entraîneur:

Le baseball est un sport de statistiques et de probabilités. Si vous prenez en note le nombre de fois où votre lanceur débute avec une prise, vous serez surpris de constater le nombre de fois où le frappeur a été retiré par la suite. L'analyse de la grille collectant les balles frappées par l'équipe adverse vous permettra d'observer les tendances de celles-ci.

Astuce de communication pour l'entraîneur:

Ces grilles vous permettront de valider vos observations tout en vous permettant de déterminer des points d'amélioration possibles.

Astuce d'enseignement pour l'entraîneur:

Vous pouvez enseigner à vos joueurs de remplir ces différentes grilles d'analyse.

Le conseil du pro: ★★★★★★★★

Assurez-vous de comprendre et de prendre le temps d'analyser les résultats de vos grilles d'analyse. Des modèles de grilles vous sont fournis en annexe.

Édition Baseball Québec 2013 - Tous droits réservés ©

OBJECTIF DE LA SEMAINE: L'utilisation des grilles d'analyse à votre avantage.

STRUCTURE DE LA PRATIQUE:

* L'organisation de la pratique est basée sur une équipe composée de 12 joueurs. La quantité d'équipement nécessaire doit être ajustée si le nombre de joueurs est différent.

Durée totale: 2h00

Équipement nécessaire:

Balles de baseball (1 par joueur), différents types de balles (tennis, «wiffle», incrediball), bâtons (6), buts (4), cônes (8), T-ball (1), casques (4), cibles (2), écran protecteur (1), plaque de lanceur (1), marbres (5) et ruban à mesurer (1).

Accueil (5 minutes)

ACTIVATION ÉCHAUFFEMENT LANCER - ATTRAPER

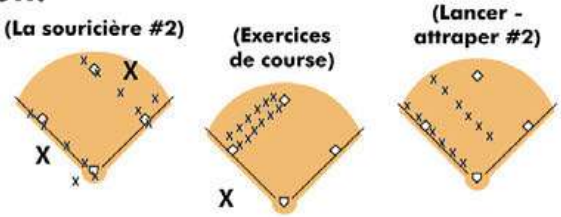
A — **20 minutes** *(tous les joueurs sont ensemble)*

Activités:

- Activation: La souricière #2 — **5 minutes**
- Exercices de course + — **5 minutes**
- Lancer - attraper #2 — **10 minutes**

Organisation:

Utiliser l'avant-champ si possible. Sinon, les exercices peuvent se faire au champ-droit ou au champ-gauche.



Mise en place et pause eau (3 minutes)

ATELIERS DÉFENSIFS (2)

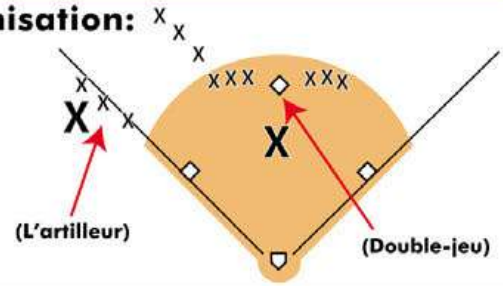
B — **20 minutes** *(ateliers rotatifs)*

* Les entraîneurs demeurent à leur atelier respectif. Les joueurs effectuent la rotation.

Activités:

Double-jeu — **10 minutes** ⇄ L'artilleur — **10 minutes**

Organisation:



Mise en place et pause eau (3 minutes)

DÉFENSIVE D'ÉQUIPE

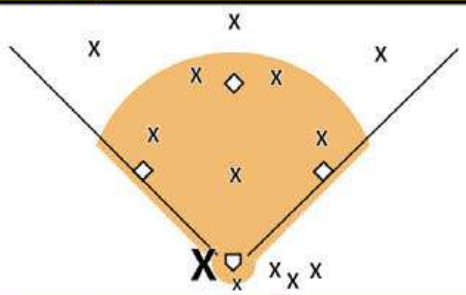
C — **15 minutes** *(tous les joueurs sont ensemble)*

Activité:

- Simulation #1

Organisation:

(Simulation#1) Les joueurs prennent place sur le terrain à une position défensive.



Mise en place et pause eau (3 minutes)

ATELIERS OFFENSIFS (3)

D — **45 minutes** *(ateliers rotatifs)*

* Les entraîneurs demeurent à leur atelier respectif. Les joueurs effectuent la rotation.

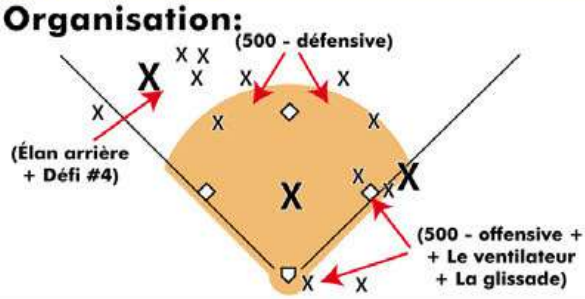
Activités:

500 (offensive) + Le ventilateur + La glissade — **15 minutes**

500 (défensive) — **15 minutes**

Élan arrière + Défi #4 — **15 minutes**

Organisation:



CONCLUSION ET RETOUR SUR LA SÉANCE: 5 minutes

Édition Baseball Québec 2013 - Tous droits réservés ©

Accueil (5 minutes)

ACTIVATION - 5 minutes

LANCER - ATTRAPER

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

HABILETÉS: Lancer et attraper.

ÉQUIPEMENT: Buts (4), casques (2) et balles (2).

ORGANISATION:

Mode d'organisation 1:

En groupes de cinq joueurs, chaque joueur prend l'une des positions suivantes : un joueur d'arrêt-court, un joueur de 2e but, un joueur de 1er but, un lanceur et deux coureurs qui portent le casque au 1er but (les coureurs s'alternent). Le coureur prend son écart au 1er but et se commet vers le 2e but lorsque le lanceur effectue un lancer au 1er but. Le coureur marque des points à chaque fois qu'il se rend à un but sans être touché par un joueur défensif. Une rotation a lieu entre les différents joueurs à toutes les quatre ou cinq répétitions.

Mode d'organisation 3:

En groupes de cinq joueurs, chaque joueur prend l'une des positions suivantes: un joueur d'arrêt-court, un joueur de 3e but, un receveur, un lanceur et deux coureurs qui portent le casque au 3e but (les coureurs s'alternent). Le coureur prend son écart au 3e but et se commet vers le marbre lorsque le lanceur effectue un lancer au 3e but. Le coureur marque des points à chaque fois qu'il se rend au marbre sans être touché par un joueur défensif. Une rotation a lieu entre les différents joueurs à toutes les quatre ou cinq répétitions.

LA SOURICIÈRE #2

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

A Le coureur doit se diriger vers l'un des deux buts pendant que les joueurs défensifs se relaient la balle. Les joueurs défensifs peuvent avancer vers le coureur. Le coureur est en sécurité lorsqu'il est sur le but.

VARIANTES:

i) Avec des cônes, identifier des couloirs de course.

POINTS CLÉS:

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

ÉCHAUFFEMENT - 5 minutes

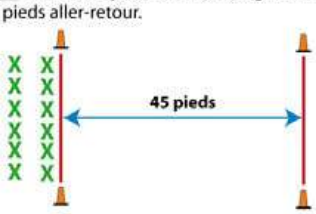
ÉCHAUFFEMENT

OBJECTIF: Activer le corps tout en tentant d'améliorer la coordination des jambes et des bras.

HABILETÉS: Activation et habileté de course.

ÉQUIPEMENT: Cônes (4)

ORGANISATION: Mettre les joueurs en deux lignes. Ils effectuent l'exercice sur une distance de 45 pieds aller-retour.



VARIANTES:

i) Varier le pourcentage d'effort demandé aux joueurs.

ii) La progression peut être faite plus d'une fois.

POINTS CLÉS:

1) Bras et jambe opposée pour chaque mouvement.
2) Bras à 90 degrés se balancent de l'avant vers l'arrière.

ÉCHAUFFEMENT DYNAMIQUE

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

A **Jogging avant:** pendant ce temps, les bras sont levés à la hauteur des épaules et font des rotations vers l'avant (petit cercle autour d'une balle de baseball).

B **Jogging arrière:** pendant ce temps, les bras sont levés à la hauteur des épaules et font des rotations vers l'arrière (petit cercle autour d'une balle de baseball).

C **Tape fesses:** pendant ce temps, les bras sont près du corps, pliés à 90 degrés et font un mouvement de va-et-vient entre l'arrière et l'avant.

D **Jogging avant:** pendant ce temps, les bras sont balancés du haut vers le bas.

E **Pas chassés:** pendant ce temps, les bras se croisent en avant du corps.

F **Jogging avant:** pendant ce temps, les bras sont à la hauteur des épaules et les coudes sont pliés à 90 degrés. Les doigts pointent donc vers le ciel. Les joueurs doivent faire une rotation vers le bas et revenir à la position initiale.

G **Carioca pour le bas de corps:** les bras sont près du corps, les paumes des mains sont vers l'avant. Les coudes sont pliés à 90 degrés. Les joueurs effectuent des mouvements de ciseaux avec leurs bras.

H Deux courses à 75 % de son maximum.

I Deux courses à 100 %.

LANCER-ATTRAPER - 10 minutes

(suite à la page suivante)

LANCER - ATTRAPER

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

HABILETÉ: Technique de lancers.

ÉQUIPEMENT: 6 balles (une par deux joueurs)

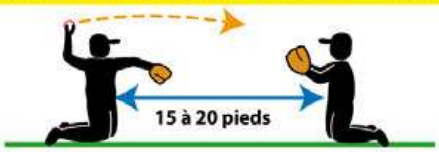
ORGANISATION: Deux par deux, les joueurs se lancent la balle en utilisant la bonne action de bras.

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

A Les joueurs sont à genoux, suivent les commandes de l'entraîneur sans lancer la balle.
- Première commande : Mains ensemble.
- Deuxième commande : Séparation des mains.
- Troisième commande : Lancer.

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

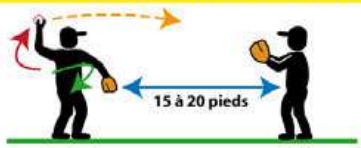
Distance recommandée: 15 à 20 pieds **Nombre de lancers recommandé: 5**



LANCER - ATTRAPER #2

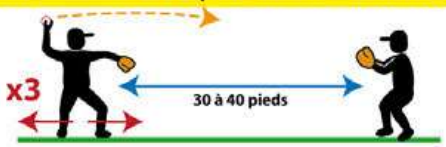
C Les joueurs sont debouts avec les pieds qui pointent vers leurs partenaires.

Distance recommandée: 15 à 20 pieds **Nombre de lancers recommandé: 5**



D Les joueurs sont debouts, le pied du gant en avant, en position athlétique, les joueurs balancent leur poids de la jambe avant vers la jambe arrière et de la jambe arrière vers la jambe avant. Lorsque le poids se porte sur la jambe arrière pour la troisième fois, les mains se séparent. Puis, lorsque le poids est de nouveau sur la jambe avant, le joueur lance la balle.

Distance recommandée: 30 à 40 pieds **Nombre de lancers recommandé: 5**



(suite à la page suivante)

Édition Baseball Québec 2013 - Tous droits réservés ©

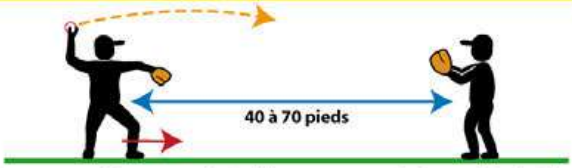
LANCER - ATTRAPER - 10 minutes (suite de la page précédente)

LANCER - ATTRAPER

(suite de la page précédente)

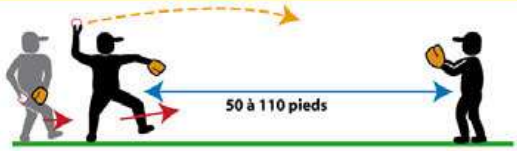
E Les joueurs sont debouts avec le pied du gant en avant, ils lancent la balle à leur partenaire en effectuant un pas chassé.

Distance recommandée: 40 à 70 pieds **Nombre de lancers recommandé: 10**



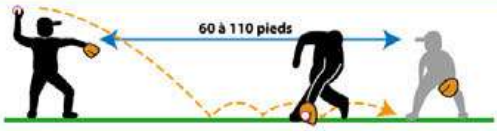
F Les joueurs sont debouts avec le pied du gant en avant, ils lancent la balle à leur partenaire en effectuant un pas sauté.

Distance recommandée: 50 à 110 pieds **Nombre de lancers recommandé: 10**



J Un joueur roule des balles à son partenaire, ce dernier récupère la balle et effectue un pas sauté vers son partenaire. Lorsque le joueur a effectué l'activité 5 fois, les partenaires changent de rôles.

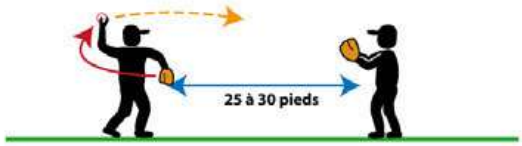
Distance recommandée: 60 à 110 pieds **Nombre de lancers recommandé: 5**



LANCER - ATTRAPER #2

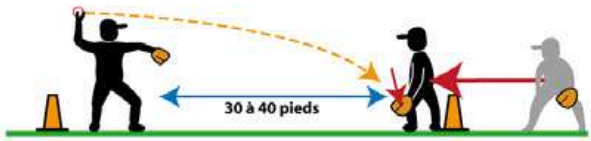
G Les joueurs effectuent des lancers rapidement (pieds rapides, mains rapides).

Distance recommandée: 25 à 30 pieds **Nombre de lancers recommandé: 10**



I Les joueurs sont positionnés à quelques pas d'un cône, qui agit à titre de but. Le partenaire lance la balle en direction de ce cône, alors le joueur se dirige vers le but comme pour récupérer un lancer d'un receveur vers son but. Il attrape la balle et effectue le geste de toucher au coureur.

Distance recommandée: 30 à 40 pieds **Nombre de lancers recommandé: 5 à 10**



VARIANTES:

i) Dans le cas de la progression F, demander aux joueurs de déposer leur casquette 10 pieds devant eux. Lors de leurs lancers, les joueurs essaient d'atteindre sur le sol la casquette de leur partenaire.

Mise en place et pause eau (3 minutes)

ATELIER DÉFENSIF - 10 minutes

DÉFENSIVE

OBJECTIFS: Le joueur sera en mesure d'effectuer le jeu de pieds et les remises pour un double-jeu.

HABILETÉS: Jeu de pieds et remise de la balle.

ÉQUIPEMENT: Balles (2), buts (2) et cibles (2).

ORGANISATION: Dans un premier temps, les joueurs formeront une demi-lune Par la suite, les joueurs sont en équipe de 4 à une distance de 10 à 40 pieds.

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

A Les joueurs sont à genoux, en demi-lune devant l'entraîneur. Ce dernier explique les points clés reliés à la remise de la balle du joueur de deuxième but au joueur d'arrêt-court.

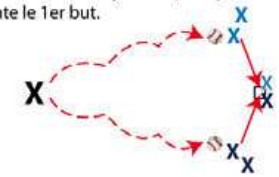
B Les joueurs sont à genoux, en demi-lune devant l'entraîneur. Ce dernier explique les points clés reliés à la remise de la balle du joueur d'arrêt-court et de troisième but au joueur de deuxième but.

C Les joueurs sont à genoux, en demi-lune devant l'entraîneur. Ce dernier explique les points clés reliés au jeu pieds de l'arrêt-court permettant de récupérer la balle, de toucher le but et de lancer au 1er but afin de compléter un double-jeu.

D Les joueurs sont à genoux, en demi-lune devant l'entraîneur. Ce dernier explique les points clés reliés au jeu pieds du deuxième but permettant de récupérer la balle, de toucher le but et de lancer au 1er but afin de compléter un double-jeu.

E Deux joueurs sont situés à la gauche d'un but, 2 autres joueurs sont situés à la droite de ce même but. Un entraîneur roule des balles à chacun des joueurs. Ces derniers exécutent les remises vers le but. Le joueur qui reçoit la remise lance la balle sur une cible qui représente le 1er but.

*** Alterner les remises entre le 2e but et l'arrêt-court**



DOUBLE-JEU

VARIANTES:

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

POINTS CLÉS:

Remise du deuxième but :

1ère option : Bras tendu, lance la balle par en-dessous en direction du but.

2e option : Dépose le genou du gant au sol, dirige son tronc vers le deuxième but et lance la balle.

Positionnement des pieds

Lors de la réception de la balle:

Lors du relais vers le 1er but:

Remise de l'arrêt-court :

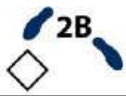
1ère option : Bras tendu, lance la balle par en-dessous en direction du but.

2e option : Ouvre le pied du gant afin de créer un « L » avec ses pieds et lance la balle au 2e but.

Positionnement des pieds

Lors de la réception de la balle:

Lors du relais vers le 1er but:



Édition Baseball Québec 2013 - Tous droits réservés ©

ATELIER DÉFENSIF - 10 minutes

LANCEUR

OBJECTIF: Le jeune joueur apprend à connaître les différentes étapes du mouvement du lanceur. Il doit être en mesure d'utiliser une motion complète et une motion coupée.

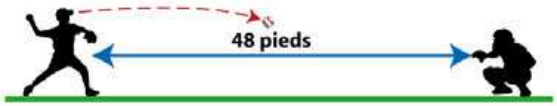
HABILETÉ: Lancer des balles à un frappeur.

ÉQUIPEMENT: Balle (1) et plaque de lanceur (1).

ORGANISATION: Avec l'entraîneur ou deux par deux.

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

Le lanceur effectue trois séries de huit lancers : une série est effectuée en motion complète et deux, en motion coupée. Le receveur doit porter l'équipement complet. La distance entre le lanceur et le receveur doit être de 48 pieds.



VARIANTES:

i)	Lors d'un entraînement, faire affronter au lanceur un ou deux vrais frappeurs.
ii)	Demander à un parent d'agir à titre de receveur.
iii)	Demander à un joueur qui porte un casque et qui a son gant d'agir à titre de frappeur. Cela permettra au lanceur de vivre une situation similaire à une partie.

L'ARTILLEUR

POINTS CLÉS:

Étape 1 (motion complète) :
i) Les deux plantes de pied demeurent en contact avec la plaque ;
ii) La position du reste du corps est détendue ;
iii) Le lanceur regarde vers le receveur ;
iv) Les mains sont ensemble au centre du corps. en direction du receveur ;
v) Le lanceur prend les signaux du receveur (si applicable) ou analyse la cible du receveur.

Étape 2 (motion complète):
i) Les mains sont groupées à la hauteur de la poitrine ;
ii) Le gant est à la hauteur de la poitrine et orienté vers le receveur ;
iii) Le pied du gant recule vers l'arrière ;
iv) Lorsque le pied arrière touche le sol, le pied avant pivote et demeure en contact avec la plaque.

Étape 1 (motion coupée):
i) Le pied du bras lanceur demeure en contact avec la plaque ;
ii) La position du reste du corps est détendue ;
iii) Le lanceur regarde vers le receveur ;
iv) Les bras sont allongés le long du corps ;
v) Le lanceur prend les signaux du receveur (si applicable) ou analyse la cible du receveur.

Étape 2 (motion coupée) :
i) Les mains sont groupées à la hauteur de la poitrine ;
ii) Le gant est à la hauteur de la poitrine et orienté vers le receveur ;
iii) Le pied du gant est légèrement en avant de l'autre pied ;
iv) Les pieds sont à la largeur des hanches du joueur ;
v) Les épaules sont orientées vers le marbre ;
vi) Les genoux sont légèrement fléchis.

Les étapes 3 à 6 sont identiques pour la motion complète et la motion coupée.

Étape 3 :
i) Le genou est élevé à la hauteur de la taille ;
ii) Le joueur doit garder la tête au-dessus de son nombril ;
iii) Le genou du gant est orienté vers le 3e but pour les droitiers. Il est orienté vers le 1er but pour les gauchers.

Étape 4 :
i) Le talon du pied avant (celui le plus près du marbre) se dirige vers l'avant tout en restant vis-à-vis du centre du pied arrière ;
ii) Lorsque les talons sont au sol, ils forment une ligne droite en direction du marbre ;
iii) Les coudes sont en ligne avec les épaules et pointent en direction du marbre ;
iv) Le gant ou l'avant-bras pointe vers le marbre ;
v) La tête est au-dessus du nombril et en ligne droite avec le marbre.

Étape 5 :
i) La palette de la casquette se dirige vers le marbre.

Étape 6 :
i) La main du bras lanceur se dirige vers la cuisse arrière du côté opposé ;
ii) La tête est en ligne droite avec le marbre.

Mise en place et pause eau (3 minutes)

DÉFENSIVE D'ÉQUIPE - 15 minutes

DÉFENSIVE D'ÉQUIPE

OBJECTIFS: Donner l'occasion au joueur de frapper, de lancer et de courir lors d'une petite compétition amicale, tout en introduisant la notion de retrait. Cette activité permet aussi de faire vivre des situations de jeux dans le contexte d'une pratique.

HABILETÉS: Frapper, attraper, lancer, courir.

ORGANISATION:

Mode d'organisation 2:
L'entraîneur affecte les joueurs aux différentes positions et garde avec lui trois coureurs.

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

- L'entraîneur agit à titre de frappeur. Le lanceur effectue une simulation de lancer alors que les coureurs font dos à la clôture de l'écran arrière.
- Lorsque l'entraîneur frappe la balle, un des coureurs court.
- Pendant ce temps, la défensive réagit à la situation.

N'hésitez pas à refaire le jeu dans le cas d'une erreur commise par un joueur.

POINTS CLÉS: Mentionner les points soulevés durant la pratique.

SIMULATION 1

ÉQUIPEMENT: Bâton (1), balle (1), buts (3), marbre (1), casques protecteurs (4).

Mise en place et pause eau (3 minutes)

Édition Baseball Québec 2013 - Tous droits réservés ©

ATELIERS OFFENSIFS - 45 minutes
(suite à la page suivante)

FRAPPER - ATTRAPER

OBJECTIFS: Offrir l'occasion aux joueurs de se concentrer sur des éléments techniques tout en frap-pant des balles provenant d'un lanceur.

HABILETÉS: Frapper la balle provenant d'un lanceur.

ORGANISATION:

Trois groupes de quatre joueurs sont formés à l'intérieur de l'équipe et sont répartis de la façon suivante :

- **Premier groupe :** Deux joueurs au bâton **(le joueur dans le cercle d'attente fait l'activité « Le ventilateur »)**, deux joueurs au premier but **(ils font l'activité « La glissade »)**. Lorsque les deux joueurs au bâton ont complété leur séquence, ils prennent la place des coureurs sur les sentiers. Lorsque les quatre joueurs ont frappé, une rotation a lieu entre les différents groupes. Ces quatre joueurs se dirigent alors vers le champ extérieur pour récupérer les balles.
- **Deuxième groupe :** Les quatre joueurs sont positionnés au champ extérieur et ils participent à une activité de frappe **(ils font les activités « Élan arrière » et « Défi #4 »)**. Lorsque l'entraîneur annonce le moment de faire la rotation, ils se dirigent vers la frappe avec le lanceur.
- **Troisième groupe :** Les quatre joueurs récupèrent les balles, un joueur dépose les balles dans un seau. Lorsque l'entraîneur signale la rotation, les quatre joueurs se dirigent vers le ou les ateliers de bâton dans le champ extérieur.

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

Groupe 1: Trois rondes de sept contacts pour chacun des frappeurs. Lors du dernier contact de chaque ronde, le frappeur court vers le 1er but.

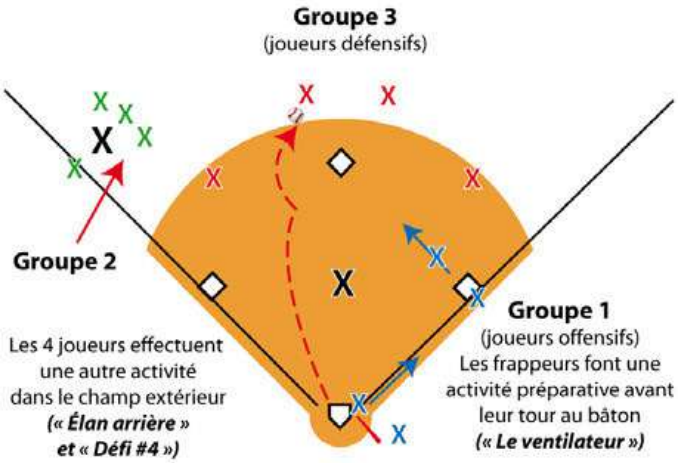
Groupe 2: Les joueurs effectuent les activités « Élan arrière » et « Défi #4 ». **(voir prochain exercice)**

Groupe 3: L'objectif des joueurs en défensive est de cumuler le plus de points possibles. Le joueur en défensive accumule un certain nombre de points selon le calcul suivant :

- il attrape un ballon : **100 points**
- il attrape un roulant : **25 points**
- il attrape une balle qui fait un bond : **50 points**

500

ÉQUIPEMENT: Bâton (2), casques, (4), écran protecteur (1) et balles.



Au signal de l'entraîneur, les joueurs alternent afin d'effectuer chaque groupe.

Le ou les joueurs (déterminés par l'entraîneur) qui auront accumulé le plus de points mériteront une ronde supplémentaire au bâton.

GLISSER

Faire l'exercice durant le "500".

OBJECTIFS: Les joueurs apprennent la technique pour glisser vers un but avec un pied en avant.

HABILETÉ: Glisser sur les buts.

ORGANISATION:

Durant le jeu 500, deux joueurs à l'offensive qui ne frappent pas (coureurs) sont accompagnés d'un entraîneur et de positionnent au 1er but . Lorsque la balle est frappée, une joueur à la fois se dirige vers le 2e but et effectue une glissade.

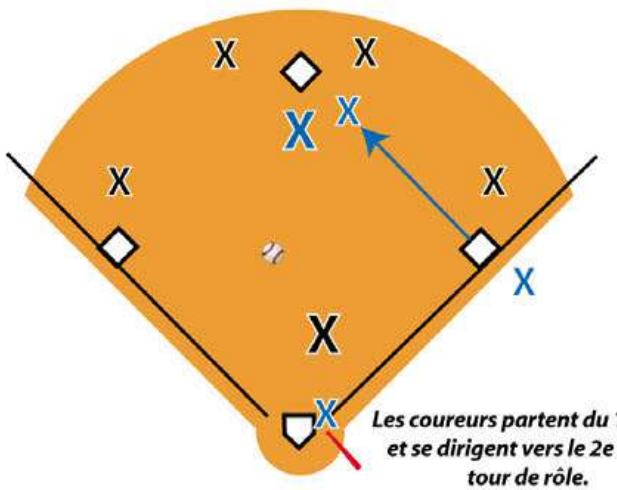
DESCRIPTION:

A Les joueurs sont à genoux, devant l'entraîneur. Ce dernier explique et démontre les points clés liés à une glissade vers un but.

B Les joueurs s'exercent un à la fois, au moment où une balle est frappée. Ils courent alors du 1er but vers le 2e but.

LA GLISSADE

ÉQUIPEMENT: Buts (3).



Les coureurs partent du 1er but et se dirigent vers le 2e but à tour de rôle.

POINTS CLÉS:

1) Une des deux jambes est étendue vers le but.
2) L'autre jambe est pliée et le soulier va sous la jambe étendue.
3) Le joueur glisse sur les fesses.
4) Les bras du joueur sont dans les airs et ne touchent pas au sol.

Édition Baseball Québec 2013 - Tous droits réservés ©

ATELIERS OFFENSIFS - 45 minutes
(suite de la page précédente)

FRAPPER

Faire pendant l'exercice « 500 », par le frappeur en attente.

OBJECTIF: Cet exercice permettra au joueur de pratiquer son élan en s'appliquant sur les points techniques sans avoir à se soucier de frapper un objet.

HABILETÉ: Frapper la balle.

ORGANISATION:
Cette activité est faite par le frappeur qui est dans le cercle d'attente avant d'aller au bâton pour l'activité « 500 ». Un entraîneur peut l'assister et effectuer les correctifs nécessaires avant sa présence au bâton.

VARIANTES:

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

LE VENTILATEUR

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

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

C Le frappeur qui attend son tour avant d'aller à la pratique au bâton prend 5 à 10 élans dans le vide.

POINTS CLÉS:

1) S'assurer de respecter les points clés vus dans l'activité "Monsieur Milieu".
2) Le bouchon du bâton se présente en premier.
3) Le bras avant reste fléchi.
4) Lors de l'élan, le nombril se dirige vers le lanceur.
5) Au contact, la main basse est fermée vers le haut et la main supérieure est fermée vers le bas.
6) À la fin de l'élan, les orteils du pied arrière pointent vers le lanceur.
7) Dans le cercle d'attente, le joueur exécute des élans en suivant le rythme du lanceur.

FRAPPER

Faire avant l'exercice « Défi #4 ».

OBJECTIF: Le joueur est en mesure de créer une impulsion afin de briser l'inertie dans son élan.

HABILETÉ: Créer un mouvement vers l'arrière afin d'aller plus vite vers l'avant.

ORGANISATION: Au cours d'un atelier de bâton ou d'une présence au bâton dans une pratique, le joueur cherche à mettre ses mains en mouvement vers l'arrière avant de les porter vers l'avant pour frapper la balle. Avant de mettre en action ce mouvement, le joueur doit s'assurer d'être bien positionné.

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

A L'entraîneur démontre les trois points suivants aux joueurs placés en demi-lune devant lui :

1) Avant de débuter, le joueur doit avoir une bonne position de départ.
2) L'élan arrière débute lorsque le lanceur se dirige vers sa position « musclé » (la balle est dans la fenêtre).
3) Les mains du joueur ne vont pas plus loin que son épaule arrière.

L'ÉLAN ARRIÈRE

ÉQUIPEMENT: Bâton (1) et marbre (1).

B L'exercice est fait lors d'une pratique au bâton.

POINTS CLÉS:

Lors de la position de départ.

1) Les pieds sont plus larges que les épaules.
2) Les talons font une ligne droite en direction du lanceur.
3) Les jambes sont légèrement fléchies.
4) Les mains sont à la hauteur des épaules.
5) Les coudes sont fléchis à 90 degrés.
6) Le bâton a un angle d'environ 45 degrés*.
7) Avec la main supérieure sur le bâton, je touche au coin avant du marbre.
8) Les épaules restent en ligne droite avec le lanceur.

Lors de l'élan:

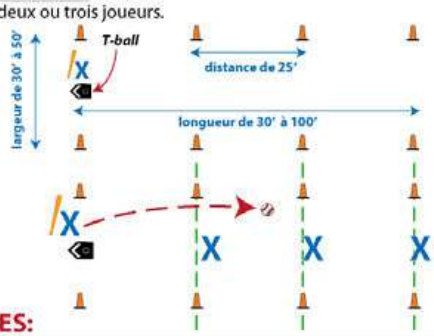
Les coudes demeurent pliés.
1) L'élan arrière du frappeur débute lorsque le lanceur arrive en position « musclée ».
2) Le coude arrière doit passer près du corps lorsque le joueur porte ses mains vers l'avant.
3) L'angle du bâton reste le même.
4) Le joueur s'assure de diriger le bouchon du bâton vers l'avant

FRAPPER - ATTRAPER

OBJECTIFS: Marquer des points en frappant la balle.

HABILETÉS: Frapper la balle sur un T-ball.

ORGANISATION: Les joueurs peuvent faire cette activité individuellement ou en équipe de deux ou trois joueurs.



VARIANTES:

i)	Utilisation de balles de tennis.
ii)	Variation de la distance entre les cônes.
iii)	Utilisation de balles dures.

DÉFI #4

ÉQUIPEMENT: Cônes (8), bâton (1), balle (1), T-ball (1) et marbre (1).

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ:

- Huit cônes forment un corridor d'une largeur de 30 à 50 pieds et d'une longueur de 30 à 100 pieds.
- Sur la longueur, les cônes sont séparés de 25 pieds.
- Le T-ball est situé au milieu des deux cônes qui forment la ligne imaginaire de départ.
- Ce jeu se fait avec une balle EZ Heat. Un joueur frappe la balle du T-ball.
- Les autres joueurs (ou chacune des équipes) sont position-nés chacun sur une ligne imaginaire séparant deux cônes. Le joueur défensif qui attrape un ballon (et son équipe lorsque applicable) va directement frapper.
- Lorsque le joueur frappe la balle, cette dernière doit rester entre les lignes de cônes.
- Chaque joueur a un essai. Lorsque le joueur ou l'équipe a frappé la balle, il ou elle doit se diriger à la ligne défensive la plus éloignée.
- Pendant ce temps, les autres joueurs avancent d'une ligne et ceux qui étaient à la ligne la plus proche du T-ball se dirigent rapidement vers ce dernier et commencent à frapper dès qu'ils sont prêts. Plus vite ils prennent place, plus ils ont la possibilité de prendre leurs coéquipiers hors position.
- Le frappeur ou l'équipe fait des points selon la ligne qui est franchie par la balle.

POINTS CLÉS: Selon les objectifs de la pratique.

Conclusion et retour sur la séance (5 minutes)

Édition Baseball Québec 2013 - Tous droits réservés ©

STRUCTURE DE LA PRÉPARATION D'AVANT-PARTIE

L'échauffement d'avant-partie est divisé en cinq sections : trois sections de 7 minutes et deux sections de 4 minutes.

Avant la partie, l'entraîneur doit :

- Faire son alignement et la remettre au marqueur.
- Planifier l'échauffement d'avant-partie avec la feuille à cet effet dans le guide.
- Disposer le matériel afin de sauver du temps pour l'échauffement d'avant-partie.

OBJECTIF DE LA SEMAINE: L'utilisation des grilles d'analyse à votre avantage.

1ere SECTION

2 à 5 minutes

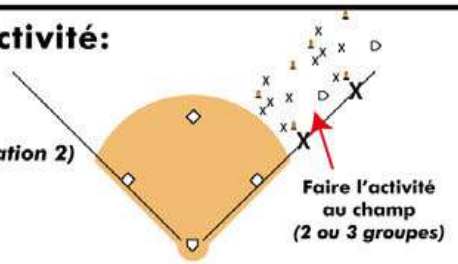
A

Introduction et activation:

- Introduction et bienvenue aux joueurs
- Mentionner l'objectif de la semaine
- Jeu d'activation

Choix de l'activité:

- ***Souricière #2 (mode d'organisation 2)***



2e SECTION

4 minutes

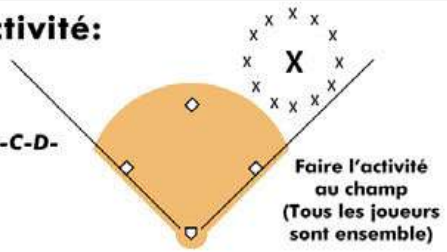
B

Échauffement articulaire:

L'objectif de cette section est d'activer plus spécifiquement la région de l'épaule et ainsi prévenir l'apparition de maux de bras.

Choix de l'activité:

- ***Échauffement articulaire (progressions A-B-C-D-E-F-G-H-I)***



3e SECTION

7 minutes

C

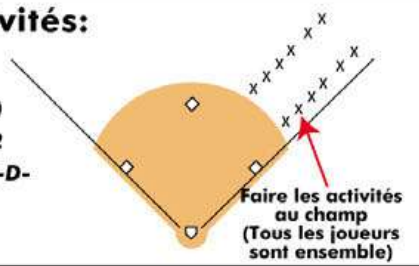
Lancer / Attraper:

L'objectif de cette section est d'activer plus spécifiquement la région de l'épaule et ainsi prévenir l'apparition de maux de bras. De plus, l'entraîneur pourra profiter de ce moment pour ajouter aux connaissances techniques des joueurs.

(lanceur et receveur ensemble)

Choix des activités:

- ***Le partant (progressions A-B-C)***
- ***Lancer - Attraper #2 (progressions A-B-C-D-E-F-G-H)***



4e SECTION

7 minutes

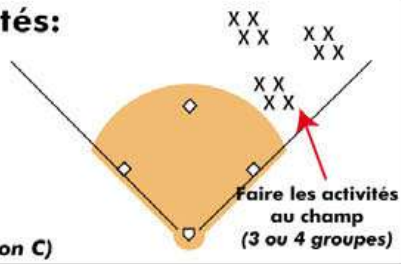
D

Bâton: *(Faire 3 ou 4 groupes)*

L'objectif de cette section est de permettre aux joueurs de pratiquer avant d'avoir à performer. L'entraîneur peut aussi utiliser cette section pour solidifier la technique des joueurs.

Choix des activités:

- ***Pratique Wiffle (progression E)***
- ***L'élan arrière (progression B)***
- ***Le lynx (progression B)***
- ***Frappe-moi où je suis***
- ***Toss de face (progression C)***



5e SECTION

5 minutes

E

Réunion d'avant-partie avec les joueurs:

Points-clés de discussion;

1) Objectifs de la partie
2) Alignement et positions défensives (rotation à chaque manche)
3) Utilisation de plus de trois lanceurs pour un maximum de 30 lancers chacun
4) Cri d'équipe

Édition Baseball Québec 2013 - Tous droits réservés ©

ANNEXES

Édition Baseball Québec 2013 - Tous droits réservés ©

ANNEXE 1

GRILLE DES ÉLÉMENTS TECHNIQUES DE LA DIVISION PEE-WEE

Légende:

I (introduire): Nouvel élément. Cet élément sera vu 2-3 fois dans les 10 pratiques.
R (revoir): Élément déjà vu dans le moustique. Cet élément sera vu 1-2 fois dans les 10 pratiques.
S (solidifier): Cet élément sera vu 1-2 fois, avec moins d'emphase.
C (consolider): Rappel d'un élément vu antérieurement.

#	Éléments techniques (lancer)	Statut
1	Position des mains	S
2	Action des bras	S
3	Pas chassé	S
4	Balle dans la main	S
5	Relâchement	S
6	Suivi	S
7	Action du gant	R
8	Pas croisé	R

#	Éléments techniques (attraper)	Statut
9	Évaluer les trajectoires	S
10	Amortir la balle	S
11	Attraper toutes directions	R
12	Position d'attente	S
13	Orientation du gant	S
14	Action du pied du gant	S
15	Action de la tête	S
16	Jeu de pieds lors de l'attraper	I
17	Coordination entre l'attraper et le lancer	R

(suite à la page suivante)

Édition Baseball Québec 2013 - Tous droits réservés ©

(suite de la page précédente)

#	Entraîneur	Statut
18	Faire un alignement	S
19	Échauffement d'avant-partie	S
20	Livre de régie	I - R - S- C
21	Règlements propre à chaque division	I - R - S- C
22	Le PNCE	I - R - S- C
23	Rotation lors d'un match	S
24	Compte des lancers	I - R - S- C
25	Les chartes	I
26	Substitutions	R
27	À quel moment effectuer un changement de lanceur	R
28	Échauffement d'avant-partie	R
29	Déplacement de l'entraîneur au 3e but	I
30	Rôle de l'entraîneur au 1er but	R

#	Éléments techniques (frapper)	Statut
31	Oeil dominant	S
32	Comment tenir le bâton	S
33	La peur de la balle	R
34	Éviter une balle lancée sur soi	R
35	Choix du bâton	R
36	Définir la zone des prises	R
37	Position du joueur par rapport au marbre	S
38	Sélection des tirs en fonction de la zone des prises	R
39	Position de base - Position des pieds	R
40	Position de base - Flexion des genoux	R
41	Position de base - Position des mains par rapport au corps	R
42	Position de base - Angle de départ du bâton	I
43	Briser l'inertie - Mouvement avant l'élan	I
44	Briser l'inertie - Garder les épaules en ligne avec le lanceur	I
45	Position de puissance - Armement des mains	R
46	Position de puissance - Épaules en ligne droite	R
47	Position de puissance - Les mains à une hauteur entre les épaules et les oreilles	R
48	Position de puissance - Poids sur la jambe arrière	I
49	Élan vers la balle - Participation du pied arrière (pivot)	I

(suite à la page suivante)

Édition Baseball Québec 2013 - Tous droits réservés ©

(suite de la page précédante)

#	Éléments techniques (frapper)	Statut
50	Élan vers la balle - Garder les mains entre le corps et la balle / Attaquer avec le bouchon	R
51	Élan vers la balle - Rotation des hanches	R
52	Élan vers la balle - Direction de la foulée	I
53	Élan vers la balle - Synchronisme de la foulée avec le lancer	R
54	Élan vers la balle - Yeux demeurent sur le point de contact	R
55	Élan vers la balle - Rôle des deux mains	R
56	Phase de suivi de l'élan - Extension vers le champ-centre	R
57	Frapper un tir à effet	R
58	Frapper une balle au centre	R
59	Point de contact - Frapper selon la location des tirs	R
60	Prise de signaux	R
61	Technique de l'amortie sacrifice	I
62	Moment oppurtun pour présenté l'amortie	I
63	Troisième prise échappée	I
64	Amorti suicide	I
65	Intention dans l'action	I
66	Apprendre à vivre avec l'échec	R
67	Frapper la balle selon la location	I
68	Pourcentage de réussite	I

#	Éléments techniques (course du marbre au 1er but)	Statut
69	Sortir de la boîte	S
70	Course vers le premier but sur une balle frappée à l'avant-champ	S
71	Course vers le premier but sur une balle frappée au champ extérieur	S
72	Prendre l'information sur la balle frappée	R

#	Éléments techniques (course au 1er but)	Statut
73	Premier écart	I
74	Revenir au but après le lancer vers le marbre	I
75	Prise de signaux	I
76	Revenir au but sur un pick off	I
77	Deuxième écart	I

(suite à la page suivante)

Édition Baseball Québec 2013 - Tous droits réservés ©

(suite de la page précédente)

#	Éléments techniques (course du 1er au 2e but)	Statut
78	Quoi regarder du lanceur pour départ vers le 2e but	I
79	Départ pour le vol de but	I
80	Course sur ballon dans le champ gauche	R
81	Course sur ballon dans le champ droit	R
82	Course sur balle au sol	S
83	Course sur ballon	S
84	Course sur Balle frappé en flèche	R
85	Contourner le 2e but	R
86	Prise d'information en fonction de la balle frappée	I
87	Course sur une possibilité de double-jeu	I

#	Éléments techniques (course du 1er au 3e but)	Statut
88	Course du 1er au 3e but	R

#	Éléments techniques (course au 2e but)	Statut
89	Prise de signaux	R
90	Prise d'information sur la position des voltigeurs	R
91	Revenir au 2e deuxième but sur un pick off	I

#	Éléments techniques (course du 2e au 3e but)	Statut
92	Premier écart au deuxième but	I
93	Deuxième écart	I
94	Course sur balle frappée au sol	R
95	Course sur balle frappée au sol à gauche	I
96	Course sur balle frappée au sol à droite	I
97	Course sur ballon	S
98	Course sur balle frappée en flèche	I
99	Prise d'information en fonction de la balle frappée	I
100	Prise d'information auprès de l'entraîneur au 3e but	I
101	Contourner le 3e but	R

#	Éléments techniques (course au 3e but)	Statut
102	Prise d'informations sur la situation défensive	I

(suite à la page suivante)

Édition Baseball Québec 2013 - Tous droits réservés ©

(suite de la page précédente)

#	Éléments techniques (course du 3e but au marbre)	Statut
103	Premier écart	I
104	Course sur balle frappée au sol	S
105	Course sur ballon	R
106	Tag sur ballon sacrifice	R
107	Course sur balle frappée en flèche	I
108	Course avec 2 retraits, compte de 3-2 et les buts remplis	R

#	Éléments techniques (course - divers)	Statut
109	Souricière	I
110	Technique de course	I
111	Double vol de but	I
112	Toucher au but	S

#	Éléments techniques (course - glissade)	Statut
113	Glissade en 4	R
114	Glissade à plat ventre	I
115	Fade away avec la main	I

#	Éléments techniques (voltigeur)	Statut
116	Postion de base du voltigeur	S
117	Système de signaux avec l'entraîneur pour les déplacements	I
118	Attraper d'un roulant avec coureur sur les sentiers	R
119	Attraper un roulant avec possibilité de retrait sur les buts	R
120	Couverture sur une balle frappée au champ extérieur	R
121	Option de retrait au premier but lorsque la balle est frappée dans la droite	I
122	Attraper un ballon sur soi	R
123	Jeu de pied avant d'attraper un ballon	R
124	Déplacement sur un ballon frappé en avant	R
125	Déplacement sur un ballon frappé en arrière à gauche	R
126	Déplacement sur un ballon frappé en arrière à droite	R
127	Déplacement sur un ballon frappé directement en arrière	I
128	Attraper un ballon avec relais sur les buts	I
129	Couverture des buts lors d'une situation de relais	I

(suite à la page suivante)

Édition Baseball Québec 2013 - Tous droits réservés ©

(suite de la page précédente)

#	Éléments techniques (voltigeur)	Statut
130	Couverture des buts lors d'un lancer du lanceur ou du receveur sur les buts	I
131	Couverture des voltigeurs sur une balle frappée à l'avant-champ	I
132	Couverture dans une situation de souricière	I
133	Priorité sur un ballon entre voltigeurs	R
134	Priorité sur un ballon entre voltigeur et joueur d'avant -champ	I
135	Lancer au relayeur ou intercepteur	R
136	Angle de course sur une balle frappée	
137	Jeu de pied avant de lancer la balle	R
138	Postionnement sur le terrain en fonction du frappeur	
139	Juger la distance de la balle en fonction de sa hauteur	R
140	Attraper la flèche	R
141	Attraper la balle en plongeant	I
142	Lancer sur les buts	R
143	Utlisation des jambes lors du lancer au relayeur (crow-up)	R

#	Éléments techniques (receveur - sans coureur sur les buts)	Statut
144	Positionnement du gant	S
145	Souplesse des mains	S
146	Position de base	S
147	Technique pour attraper la balle	S
148	Technique pour attraper la balle (framing)	R
149	Position pour des signaux	R
150	Attraper la balle du côté opposé au gant	R
151	Attraper la balle du côté du gant	R
152	Attraper la balle haute	R
153	Attraper la balle basse	R
154	Donner des signaux	I
155	Réagir sur l'amorti	I
156	Choix du gant	R
157	Rôle dans une souricère	R
158	Attraper un ballon	R
159	Couverture du premier but	I
160	Retirer un coureur au marbre	S

(suite à la page suivante)

Édition Baseball Québec 2013 - Tous droits réservés ©

(suite de la page précédente)

#	Éléments techniques (receveur - sans coureur sur les buts)	Statut
161	Retirer un coureur dans le cas d'une situation de jeu forcé	S
162	Prise d'information sur les options de jeu selon la balle frappée	R
163	Relation avec les arbitres	R
164	Fonctionnement et déroulement du but sur balles intentionnel	I
165	Récupération d'un balle passée, échappée	I
166	Récupération d'une balle en jeu vers le 3e but et retrait au 1er but	I
167	Récupération d'une balle en jeu vers le 1er but et retrait au 1er but	I
168	Récupération d'une balle en jeu et retrait au 1er but	R
169	Récupérer un bloc + lancer au 1er but	I
170	Récupérer la balle et lancer au 2 but	I
171	Récupération d'une troisième prise échappée et retrait au 1er but	I

#	Éléments techniques (receveur - avec un coureur au 1er but)	Statut
172	Position de base avec des coureurs sur les sentiers	I
173	But sur balles intentionnel	R
174	Bloquer la balle devant soi	R
175	Bloquer la balle à sa gauche	R
176	Bloquer la balle à sa droite	R
177	Jeu de pied pour lancer la balle au 2e but	I
178	Jeu de pied pour lancer la balle au 1er but	R
179	Lancer la balle au 2e but	I
180	Lancer la balle au 1er but	I
181	Donner des signaux avec un coureur au 1er but	I

#	Éléments techniques (receveur - avec un coureur au 2e but)	Statut
182	Donner des signaux avec un coureur au 2e but	I

#	Éléments techniques (attraper - général - joueur de champ intérieur)	Statut
183	Roulant technique de base	S
184	Prêt approche	R
185	Souricière	I
186	Responsabilité comme relayeur	R
187	Communication sur un ballon	I

(suite à la page suivante)

Édition Baseball Québec 2013 - Tous droits réservés ©

(suite de la page précédente)

#	Éléments techniques (attraper - général - joueur de champ intérieur)	Statut
188	Retoucher sur le but	R
189	Attraper un roulant à sa gauche	R
190	Attraper un roulant à sa droite	R
191	Attraper un roulant en course	I
192	Lancer la balle au 1er but	S
193	Lancer la balle sur un double jeu	I
194	Position des pieds sur un attraper du revers	R
195	Position des pieds lors du double jeu	I
196	Attraper un ballon devant soi	S
197	Attraper un ballon sur soi	S
198	Attraper un ballon derrière soi	R
199	Attraper un ballon à sa gauche et à sa droite	R
200	Jeu de pied pour lancer la balle	S
201	Attraper du revers	R

#	Éléments techniques (attraper - joueur de 1er but)	Statut
202	Jeu de pied au 1er but	R
203	Remise au lanceur	R
204	Déplacement sur un roulant au lanceur/1er but	I
205	Après avoir retenu le coureur, revenir rapidement dans le jeu	I
206	Retenir les coureurs au 1er but	I
207	Capter des mauvais lancers en sa direction	I
208	Récupérer un amorti et lancer au 1er but	R
209	Récupérer un amorti et lancer au 2e but	I
210	Récupérer un amorti et lancer au 3e but	I
211	Double jeu 3-6-3	R

#	Éléments techniques (attraper - joueurs de 2e but et arrêt-court)	Statut
212	Couvrir les lancers du receveur	I
213	Attraper la balle lors d'un lancer du receveur	I
214	Déplacement sur un amorti	R
215	Retenir les coureurs au 2e but	I
216	Communication sur un ballon	I

(suite à la page suivante)

Édition Baseball Québec 2013 - Tous droits réservés ©

(suite de la page précédente)

#	Éléments techniques (attraper - joueurs de 2e but et arrêt-court)	Statut
217	Jeu de pied sur un double jeu	R
218	Remise sur un double jeu	R
219	Lancer la balle pour un double jeu	I

#	Éléments techniques (attraper - joueur de 3e but)	Statut
220	Balle frappée au centre	S
221	Balle frappée à sa gauche	R
222	Balle frappée à sa droite (revers)	I
223	Lancer la balle au 2e but pour débuter un double jeu	I

#	Éléments techniques (lanceur - préparation et aspect psychologique)	Statut
224	Préparation physique d'avant-partie	R
225	Routine de lancer d'avant-partie	R

#	Éléments techniques (lanceur - motion)	Statut
226	Mécanique de base	R
227	Action de bras	R
228	Motion coupée	I

#	Éléments techniques (lanceur - types de lancers)	Statut
229	Rapide 4 coutures	R
230	Rapide 2 coutures	I
231	Changement de vitesse	I

#	Éléments techniques (lanceur - pick off)	Statut
232	Lancer au 1er but	I
233	Jeu de pied pour lancer au 1er but	I
234	Lancer au 3e but	I
235	Jeu de pied pour lancer au 3e but	I

(suite à la page suivante)

Édition Baseball Québec 2013 - Tous droits réservés ©

(suite de la page précédente)

#	Éléments techniques (lanceur - jeux défensifs)	Statut
236	Déplacement sur une balle frappée à sa droite	R
237	Couverture des buts sur une balle frappée	I
238	Balle passée derrière le marbre	R
239	Couverture du 1er but	R
240	Attraper la balle au 1er but	I
241	Lancer la balle au 1er but en situation de retrait	I
242	Lancer à l'extérieur	I
243	Attraper un amorti et lancer au 1er but	I
244	Lancer lorsque le joueur présente l'amortie	I
245	3e prise échappée	I

#	Éléments techniques (stratégie - frappeur)	Statut
246	Déterminer la zone des prises	S
247	Frapper un frappe et court	I
248	Frapper un cour et frappe	I
249	Approche avec deux prises	I
250	Reconnaître les comptes de balles rapides	I
251	Reconaître le type de lancer	I
252	Coup filé	I
253	Fake bunt	I
254	Amorti sacrifice	I

#	Éléments techniques (stratégie - course sur les buts)	Statut
255	Notion de l'optionnelle	I
256	Moment oppurtun pour pour voler un but	I
257	Prise de signaux	I
258	Courir lorsque la balle touche au sol devant le receveur	I
259	Courir avec un joueur qui nous précède	I
260	Course sur un optionnel	I
261	Courir selon un hit and run	I
262	Courir selon un run and hit	I
263	Tag sur les buts selon la situation	I

(suite à la page suivante)

Édition Baseball Québec 2013 - Tous droits réservés ©

(suite de la page précédente)

#	Éléments techniques (stratégie - voltigeur)	Statut
264	Lancer au but selon la situation	S
265	Communication lors d'une situation de relais	R

#	Éléments techniques (lanceur - jeux défensifs)	Statut
266	Jouer à égalité des buts	I
267	Retenir un coureur	I
268	Système de communication avec le receveur	I
269	Jouer à l'intérieur	I
270	Relais du receveur sur une troisième prise au 1er but	R
271	Choix de jeu contre l'amorti selon la situation	I
272	Choix de jeu en fonction de la situation	I

#	Éléments techniques (stratégie - défensive d'équipe)	Statut
273	Notion de jeu forcé	S
274	Communication avec l'entraineur pour les déplacements	R
275	Jouer contre l'amorti (standard)	I
276	Responsablité de chacun dans un système de relais et de déplacement sans coureur sur les buts	R
277	Responsabilité de chacun dans un système de relais et de déplacement avec coureur au 1er but	I
278	Responsabilité de chacun dans un système de relais avec et de déplacement coureur au 2e but	I
279	Souricière	R
280	Communication sur une situation de ballon	I

#	Éléments techniques (stratégie - lanceur)	Statut
281	Varier le rythme de ses lancers	I
282	But sur balles intentionnel	I
283	Varie la localisation de ses tirs	I
284	Lancer avec des coureurs	I
285	Maîtriser les couvertures sur les buts	I

Édition Baseball Québec 2013 - Tous droits réservés ©

ANNEXE 2

TABLEAU DE ROTATION DES JOUEURS DANS LE PEE-WEE

PARTIE: _____

DATE: _____

POSITION JOUÉE EN DÉFENSIVE À CHAQUE MANCHE

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

Entraîneur au banc:

Entraîneur au 1er but:

Entraîneur au 3e but:

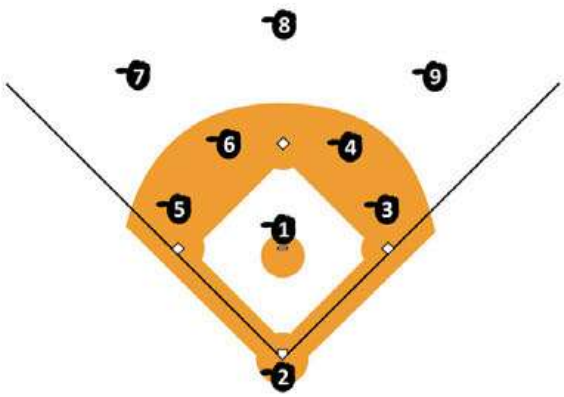
Entraîneur aux ateliers de bâton:

Objectif général de la partie:

Objectif défensif pour la partie:

Objectif offensif pour la partie:

CODES UTILISÉS



B : manche jouée sur le banc

A : joueur absent

Édition Baseball Québec 2013 - Tous droits réservés ©

ANNEXE 3

TABLEAU DES BALLES FRAPPÉES

VS ÉQUIPE: _____ **LANCEUR 1:** _____ **LANCEUR 3:** _____

DATE: _____ **LANCEUR 2:** _____ **LANCEUR 4:** _____

Frappeur # : **Code marqueur:** **Commentaires:**	**Frappeur # :** **Code marqueur:** **Commentaires:**	**Frappeur # :** **Code marqueur:** **Commentaires:**
Frappeur # : **Code marqueur:** **Commentaires:**	**Frappeur # :** **Code marqueur:** **Commentaires:**	**Frappeur # :** **Code marqueur:** **Commentaires:**
Frappeur # : **Code marqueur:** **Commentaires:**	**Frappeur # :** **Code marqueur:** **Commentaires:**	**Frappeur # :** **Code marqueur:** **Commentaires:**
Frappeur # : **Code marqueur:** **Commentaires:**	**Frappeur # :** **Code marqueur:** **Commentaires:**	**Frappeur # :** **Code marqueur:** **Commentaires:**

Édition Baseball Québec 2013 - Tous droits réservés ©

ANNEXE 4

TABLEAU DES LANCERS EFFECTUÉS

VS ÉQUIPE: _____ **DATE:** _____

1	Frappeur:	Balles:		Balles:		Balles:		Balles:		Balles:	
		Prises:		Prises:		Prises:		Prises:		Prises:	
	Frappeur:	Total de lancers:		Total de lancers:		Total de lancers:		Total de lancers:		Total de lancers:	
	Frappeur:										
2	Frappeur:	Balles:		Balles:		Balles:		Balles:		Balles:	
		Prises:		Prises:		Prises:		Prises:		Prises:	
	Frappeur:	Total de lancers:		Total de lancers:		Total de lancers:		Total de lancers:		Total de lancers:	
	Frappeur:										
3	Frappeur:	Balles:		Balles:		Balles:		Balles:		Balles:	
		Prises:		Prises:		Prises:		Prises:		Prises:	
	Frappeur:	Total de lancers:		Total de lancers:		Total de lancers:		Total de lancers:		Total de lancers:	
	Frappeur:										
4	Frappeur:	Balles:		Balles:		Balles:		Balles:		Balles:	
		Prises:		Prises:		Prises:		Prises:		Prises:	
	Frappeur:	Total de lancers:		Total de lancers:		Total de lancers:		Total de lancers:		Total de lancers:	
	Frappeur:										
5	Frappeur:	Balles:		Balles:		Balles:		Balles:		Balles:	
		Prises:		Prises:		Prises:		Prises:		Prises:	
	Frappeur:	Total de lancers:		Total de lancers:		Total de lancers:		Total de lancers:		Total de lancers:	
	Frappeur:										
6	Frappeur:	Balles:		Balles:		Balles:		Balles:		Balles:	
		Prises:		Prises:		Prises:		Prises:		Prises:	
	Frappeur:	Total de lancers:		Total de lancers:		Total de lancers:		Total de lancers:		Total de lancers:	
	Frappeur:										
7	Frappeur:	Balles:		Balles:		Balles:		Balles:		Balles:	
		Prises:		Prises:		Prises:		Prises:		Prises:	
	Frappeur:	Total de lancers:		Total de lancers:		Total de lancers:		Total de lancers:		Total de lancers:	
	Frappeur:										
8	Frappeur:	Balles:		Balles:		Balles:		Balles:		Balles:	
		Prises:		Prises:		Prises:		Prises:		Prises:	
	Frappeur:	Total de lancers:		Total de lancers:		Total de lancers:		Total de lancers:		Total de lancers:	
	Frappeur:										
9	Frappeur:	Balles:		Balles:		Balles:		Balles:		Balles:	
		Prises:		Prises:		Prises:		Prises:		Prises:	
	Frappeur:	Total de lancers:		Total de lancers:		Total de lancers:		Total de lancers:		Total de lancers:	
	Frappeur:										
10	Frappeur:	Balles:		Balles:		Balles:		Balles:		Balles:	
		Prises:		Prises:		Prises:		Prises:		Prises:	
	Frappeur:	Total de lancers:		Total de lancers:		Total de lancers:		Total de lancers:		Total de lancers:	
	Frappeur:										
11	Frappeur:	Balles:		Balles:		Balles:		Balles:		Balles:	
		Prises:		Prises:		Prises:		Prises:		Prises:	
	Frappeur:	Total de lancers:		Total de lancers:		Total de lancers:		Total de lancers:		Total de lancers:	
	Frappeur:										
12	Frappeur:	Balles:		Balles:		Balles:		Balles:		Balles:	
		Prises:		Prises:		Prises:		Prises:		Prises:	
	Frappeur:	Total de lancers:		Total de lancers:		Total de lancers:		Total de lancers:		Total de lancers:	
	Frappeur:										

LANCEUR 1:		**Nombre de lancers:**		**Balles:**	**Prises:**	**Manches lancées:**	
LANCEUR 2:		**Nombre de lancers:**		**Balles:**	**Prises:**	**Manches lancées:**	
LANCEUR 3:		**Nombre de lancers:**		**Balles:**	**Prises:**	**Manches lancées:**	
LANCEUR 4:		**Nombre de lancers:**		**Balles:**	**Prises:**	**Manches lancées:**	
LANCEUR 5:		**Nombre de lancers:**		**Balles:**	**Prises:**	**Manches lancées:**	

Édition Baseball Québec 2013 - Tous droits réservés ©

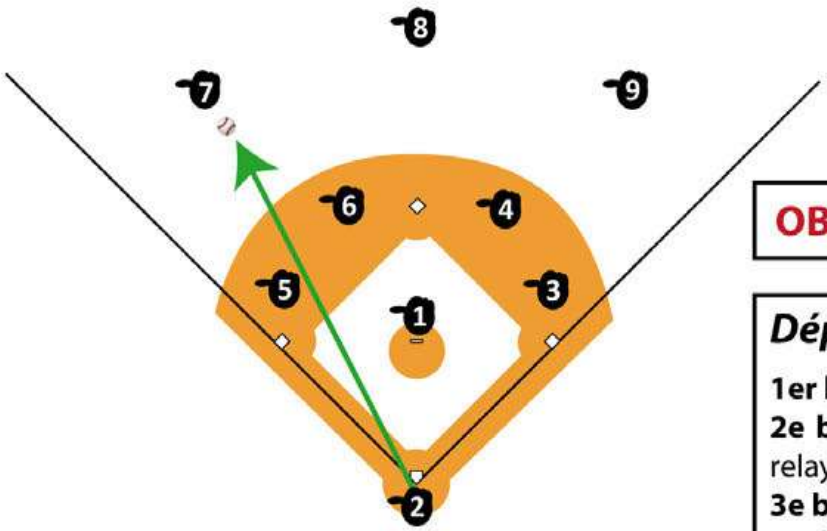
ANNEXE 5

DÉPLACEMENTS DES JOUEURS EN DÉFENSIVE

Situations défensives #4

Déplacements et relais pour une balle frappée au champ gauche (sans coureur sur les buts)

Situation initiale:

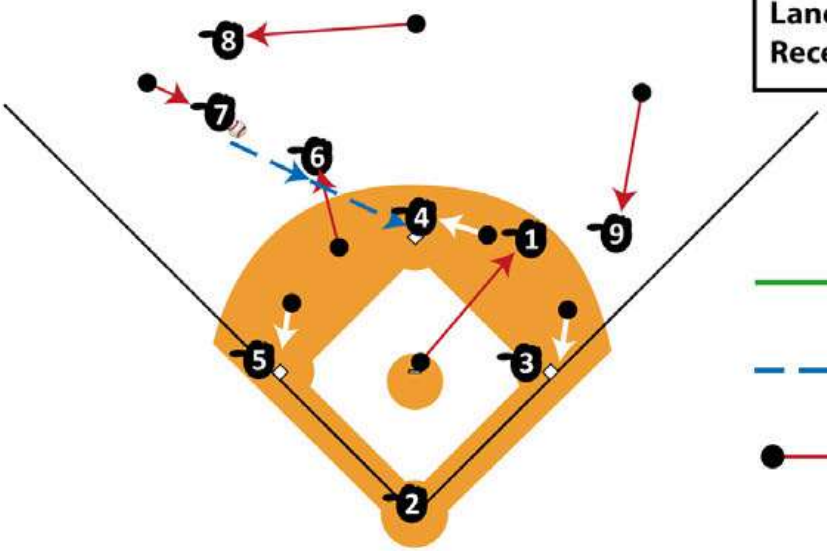


OBJECTIF: Retourner la balle au 2e but.

Déplacements requis:

1er but : se dirige à son but.
2e but : se dirige sur son but et guide le relayeur dans son positionnement.
3e but : se dirige sur son but.
Arrêt-court : se dirige à mi-chemin entre le voltigeur et le 2e but..
Voltigeur de gauche : récupère la balle et la lance en direction du 2e but à la hauteur de la tête du relayeur.
Lanceur : couvre le lancer.
Receveur : se dirige au marbre.

Situation de relais:



Balle frappée

Relais effectués

Déplacements des joueurs

Édition Baseball Québec 2013 - Tous droits réservés ©

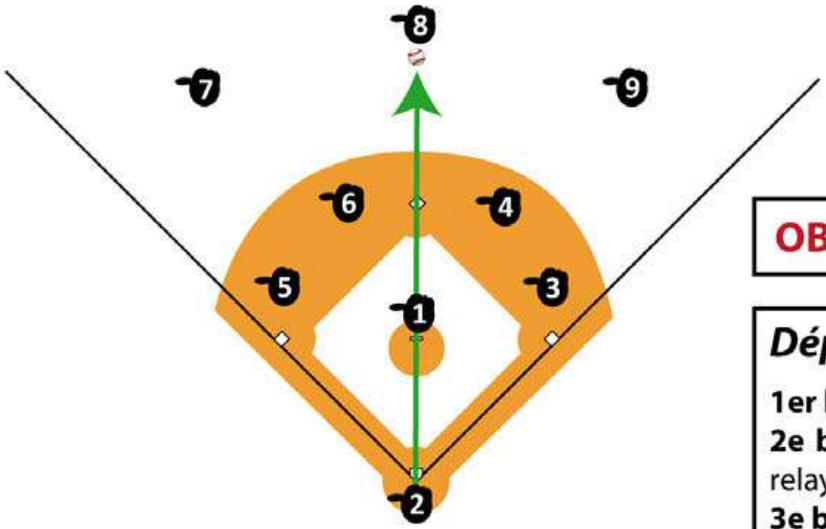
ANNEXE 5

DÉPLACEMENTS DES JOUEURS EN DÉFENSIVE

Situations défensives #4

Déplacements et relais pour une balle frappée au champ centre (sans coureur sur les buts)

Situation initiale:

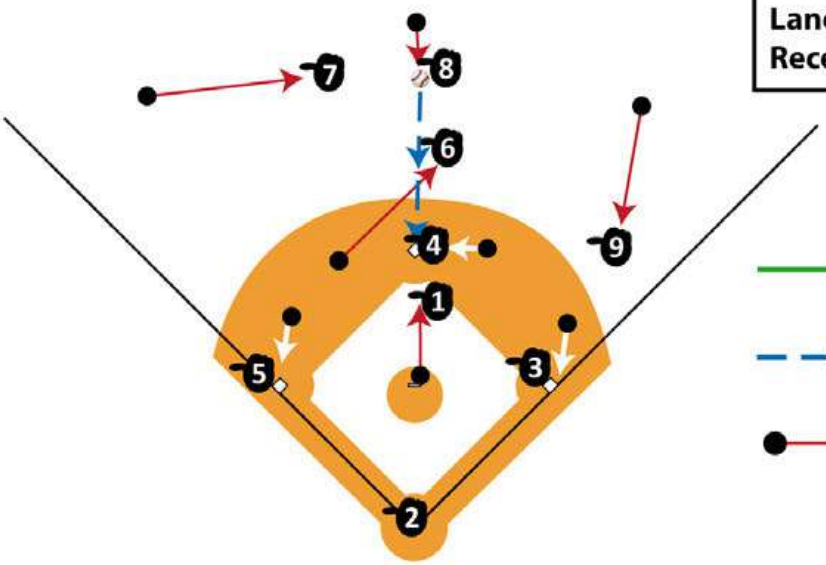


OBJECTIF: Retourner la balle au 2e but.

Déplacements requis:

1er but : se dirige à son but.
2e but : se dirige sur son but et guide le relayeur dans son positionnement.
3e but : se dirige sur son but.
Arrêt-court : se dirige à mi-chemin entre le voltigeur et le 2e but.
Voltigeur de centre : récupère la balle et la lance en direction du 2e but à la hauteur de la tête du relayeur.
Lanceur : couvre le lancer.
Receveur : se dirige au marbre.

Situation de relais:



Balle frappée

Relais effectués

Déplacements des joueurs

Édition Baseball Québec 2013 - Tous droits réservés ©

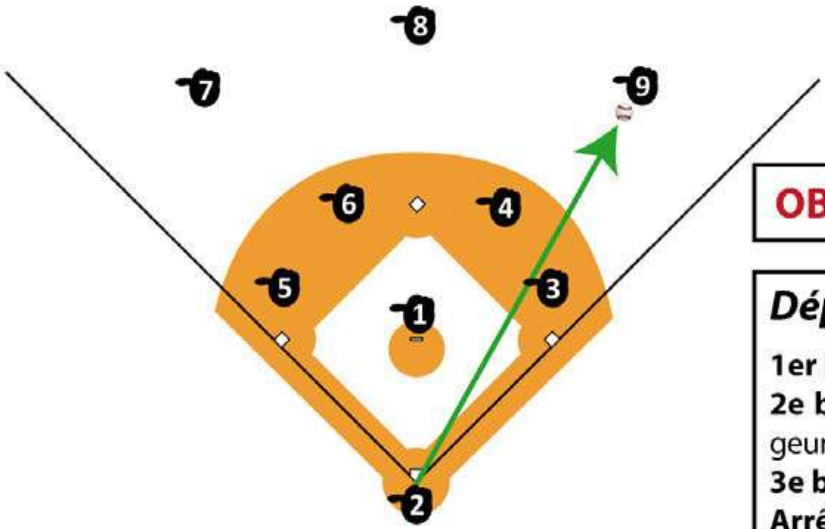
ANNEXE 5

DÉPLACEMENTS DES JOUEURS EN DÉFENSIVE

Situations défensives #4

Déplacements et relais pour une balle frappée au champ droit (sans coureur sur les buts)

Situation initiale:

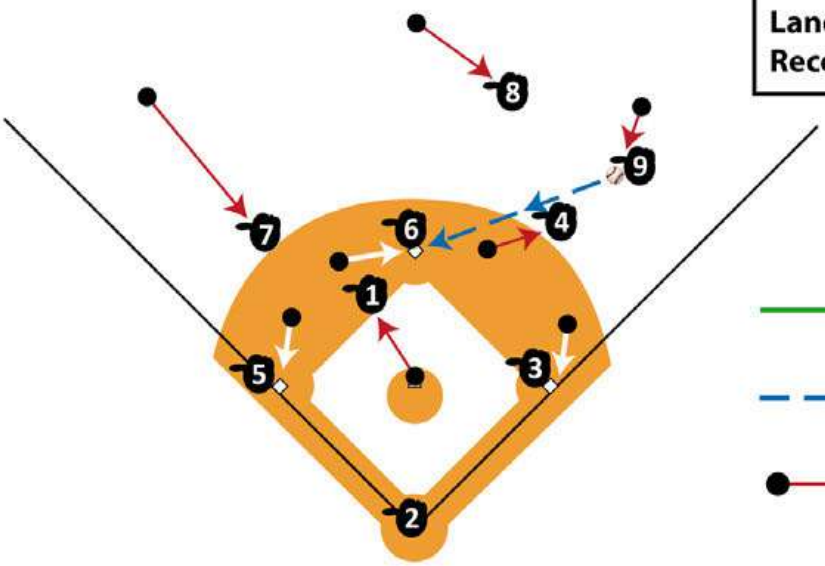


OBJECTIF: Retourner la balle au 2e but.

Déplacements requis:

1er but : se dirige à son but.
2e but : se dirige à mi-chemin entre le voltigeur et le 2e but.
3e but : se dirige sur son but.
Arrêt-court : se dirige au 2e but et guide le relayeur dans son positionnement.
Voltigeur de droite : récupère la balle et la lance en direction du 2e but à la hauteur de la tête du relayeur.
Lanceur : couvre le lancer.
Receveur : se dirige au marbre.

Situation de relais:



Balle frappée

Relais effectués

Déplacements des joueurs

Édition Baseball Québec 2013 - Tous droits réservés ©

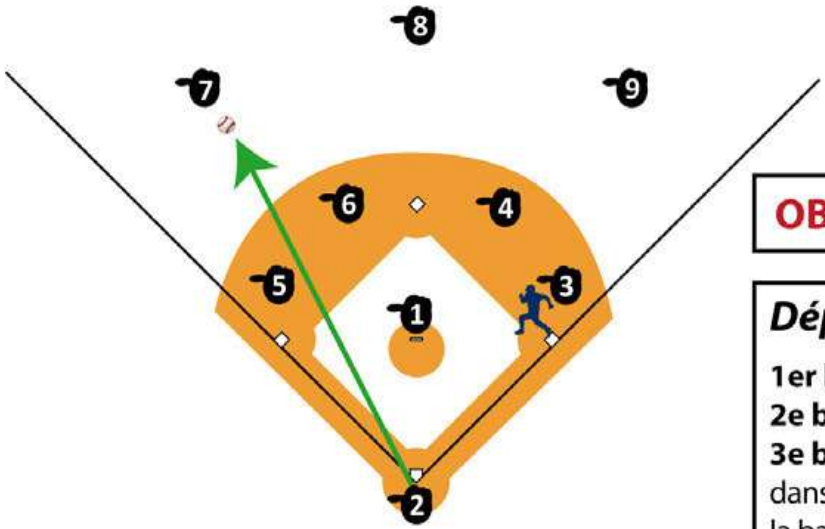
ANNEXE 5

DÉPLACEMENTS DES JOUEURS EN DÉFENSIVE

Situations défensives #4

Déplacements et relais pour une balle frappée au champ gauche avec un coureur au 1er but

Situation initiale:

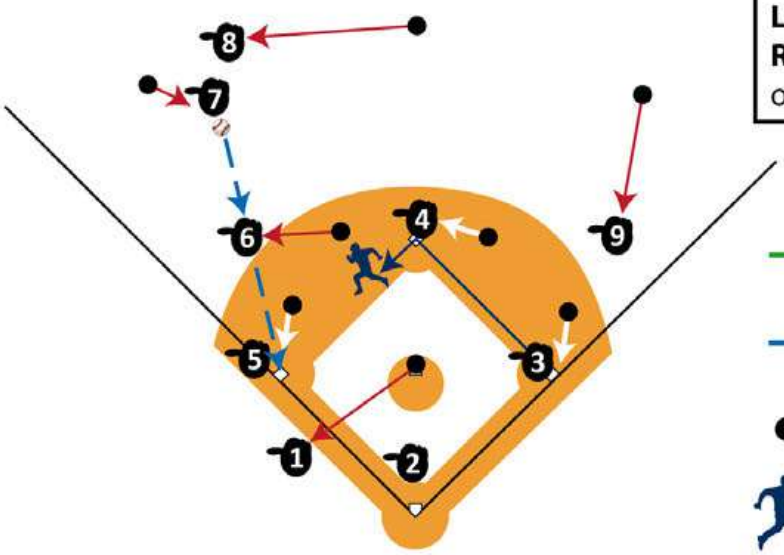


OBJECTIF: Retourner la balle au 3e but.

Déplacements requis:

1er but : se dirige à son but.
2e but : se dirige à son but.
3e but : se dirige sur son but, guide le relayeur dans son positionnement et indique où lancer la balle.
Arrêt-court : se dirige à mi-chemin entre le voltigeur et le 3e but.
Voltigeur de gauche : récupère la balle et la lance en direction du 3e but, à la hauteur de la tête.
Lanceur : couvre le lancer.
Receveur : se dirige au marbre et indique où lancer la balle.

Situation de relais:



Balle frappée

Relais effectués

Déplacements des joueurs

Déplacement du coureur

Édition Baseball Québec 2013 - Tous droits réservés ©

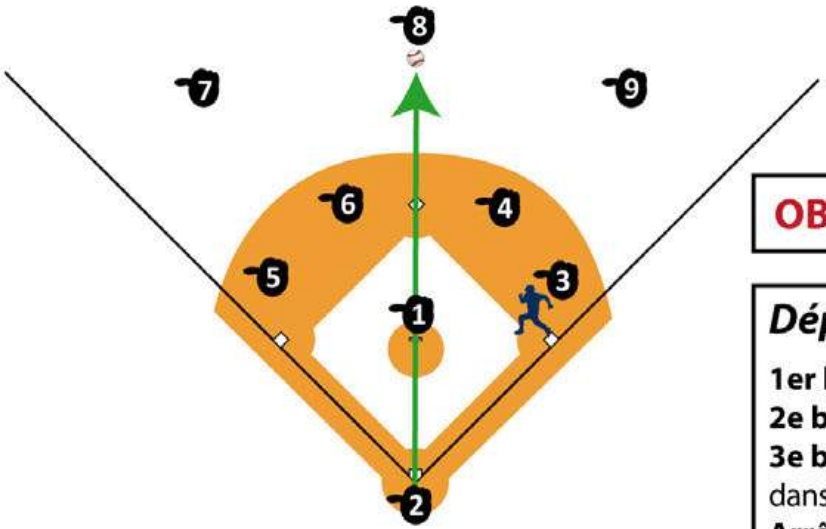
ANNEXE 5

DÉPLACEMENTS DES JOUEURS EN DÉFENSIVE

Situations défensives #4

Déplacements et relais sur une balle frappée au champ centre avec un coureur au 1er but

Situation initiale:

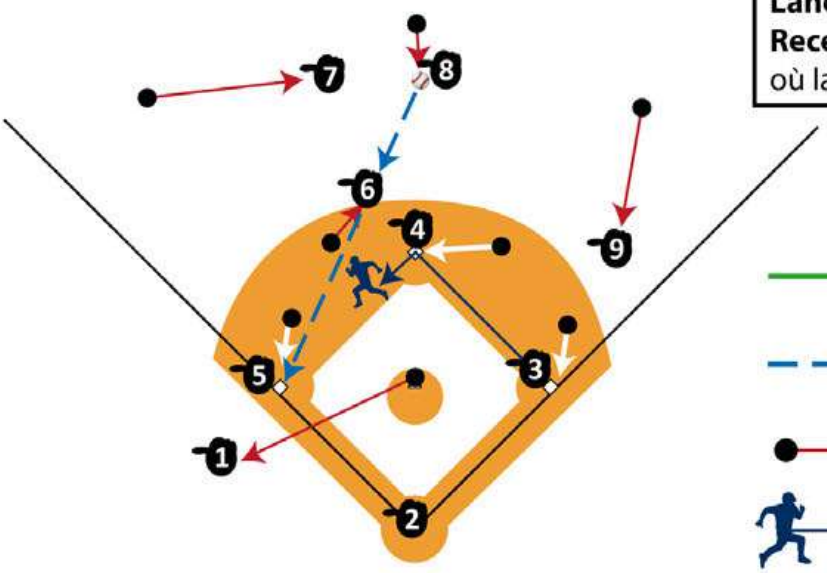


OBJECTIF: Retourner la balle au 3e but.

Déplacements requis:

1er but : se dirige à son but.
2e but : se dirige à son but.
3e but : se dirige sur son but, guide le relayeur dans son positionnement et indique où lancer.
Arrêt-court : se dirige à mi-chemin entre le voltigeur et le 3e but.
Voltigeur de centre : récupère la balle en direction du 3e but, à la hauteur de la tête du relayeur.
Lanceur : couvre le lancer.
Receveur : se dirige au marbre et indique où lancer.

Situation de relais:



Balle frappée

Relais effectués

Déplacements des joueurs

Déplacement du coureur

Édition Baseball Québec 2013 - Tous droits réservés ©

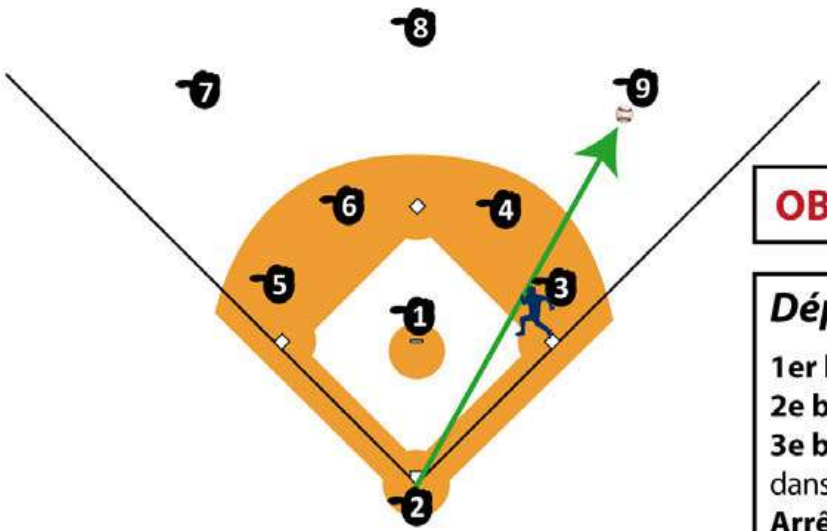
ANNEXE 5

DÉPLACEMENTS DES JOUEURS EN DÉFENSIVE

Situations défensives #4

Déplacements et relais sur une balle frappée au champ droit avec un coureur au 1er but

Situation initiale:

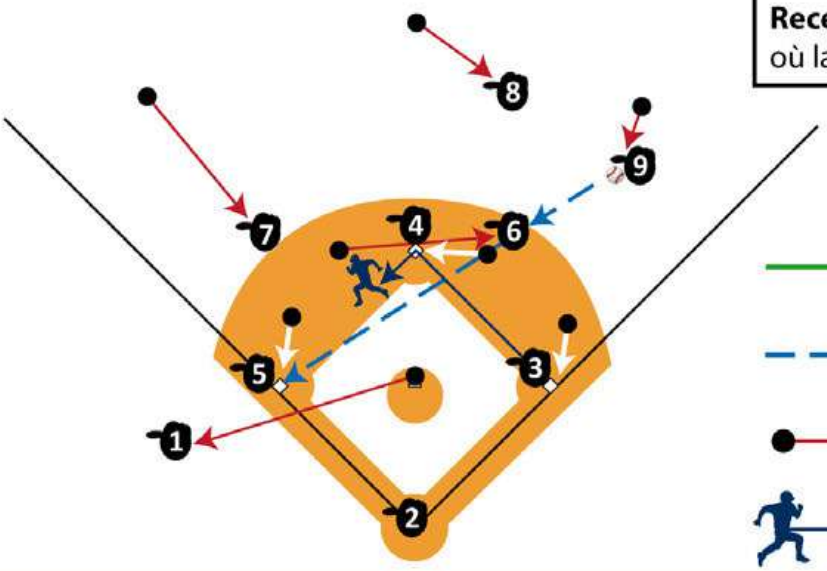


OBJECTIF: Ramener la balle au 3e but.

Déplacements requis:

1er but : se dirige à son but.
2e but : se dirige au 2e but.
3e but : se dirige sur son but, guide le relayeur dans son positionnement et indique où lancer.
Arrêt-court : se dirige à mi-chemin entre le voltigeur et le 3e but.
Voltigeur de droite : récupère la balle et la lance en direction du 3e but à la hauteur de la tête du relayeur.
Lanceur : couvre le lancer.
Receveur : se dirige au marbre et indique où lancer.

Situation de relais:



Balle frappée

Relais effectués

Déplacements des joueurs

Déplacement du coureur

Édition Baseball Québec 2013 - Tous droits réservés ©

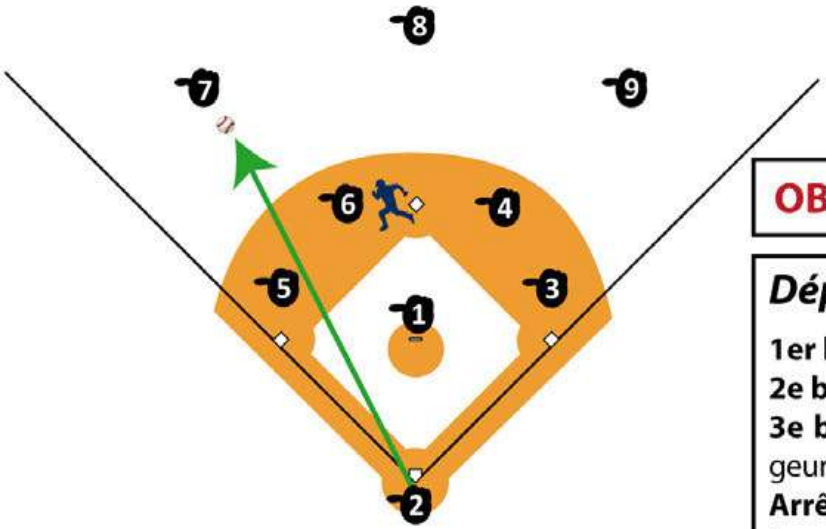
ANNEXE 5

DÉPLACEMENTS DES JOUEURS EN DÉFENSIVE

Situations défensives #4

Déplacements et relais sur une balle frappée au champ gauche avec un coureur au 2e but

Situation initiale:

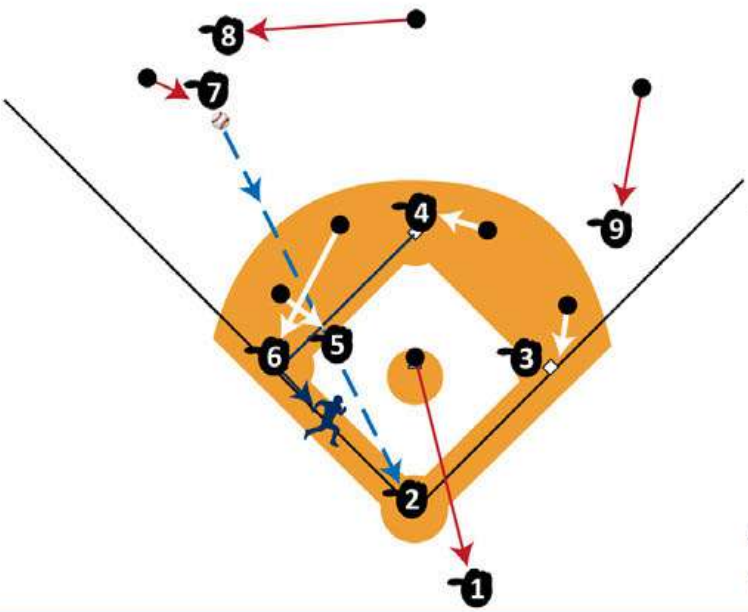


OBJECTIF: Retourner la balle au marbre.

Déplacements requis:

1er but : se dirige à son but.
2e but : se dirige à son but.
3e but : se dirige à mi-chemin entre le voltigeur et le marbre.
Arrêt-court : se dirige au 3e but et indique où lancer.
Voltigeur de gauche : analyse la situation, récupère la balle, écoute les directives émises par les joueurs et la lance la balle en direction du marbre à la hauteur de la tête du relayeur.
Lanceur : couvre le lancer.
Receveur : se dirige au marbre, guide le relayeur dans son positionnement et indique où lancer.

Situation de relais:



Balle frappée

Relais effectués

Déplacements des joueurs

Déplacement du coureur

Édition Baseball Québec 2013 - Tous droits réservés ©

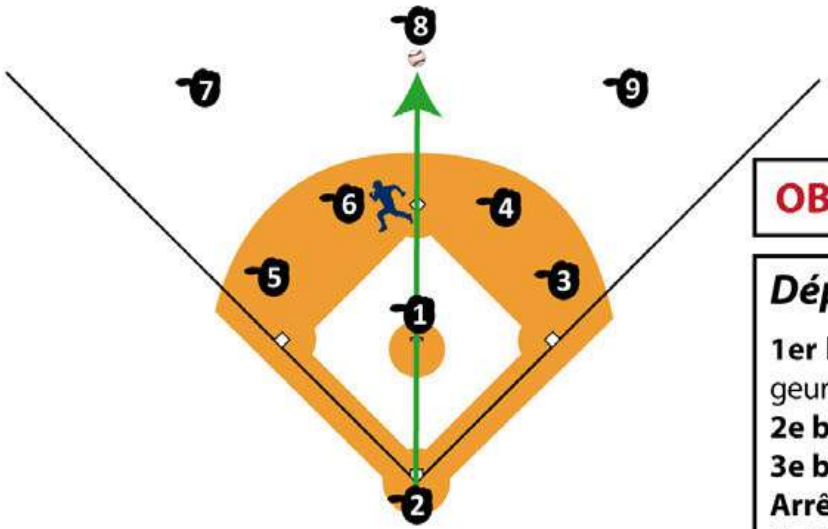
ANNEXE 5

DÉPLACEMENTS DES JOUEURS EN DÉFENSIVE

Situations défensives #4

Déplacements et relais sur une balle frappée au champ centre avec un coureur au 2e but

Situation initiale:

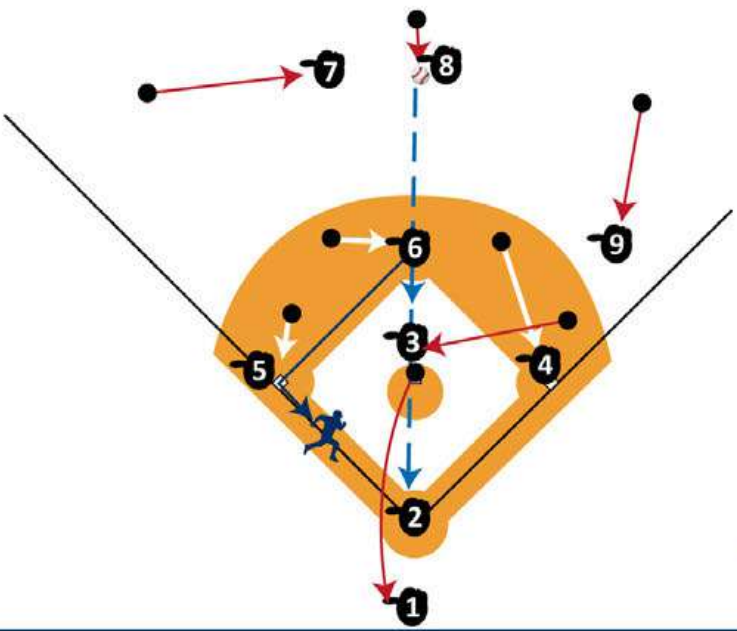


OBJECTIF: Retourner la balle au marbre.

Déplacements requis:

1er but : se dirige à mi-chemin entre le voltigeur et le marbre.
2e but : se dirige au 1er but
3e but : se dirige sur son but.
Arrêt-court : se dirige au 2e but.
Voltigeur de centre : analyse la situation, récupère la balle, écoute les directives émises par les joueurs et lance la balle en direction du marbre à la hauteur de la tête du relayeur.
Lanceur : couvre le lancer.
Receveur : se dirige au marbre, guide le relayeur dans son positionnement et indique où lancer.

Situation de relais:



Balle frappée

Relais effectués

Déplacements des joueurs

Déplacement du coureur

Édition Baseball Québec 2013 - Tous droits réservés ©

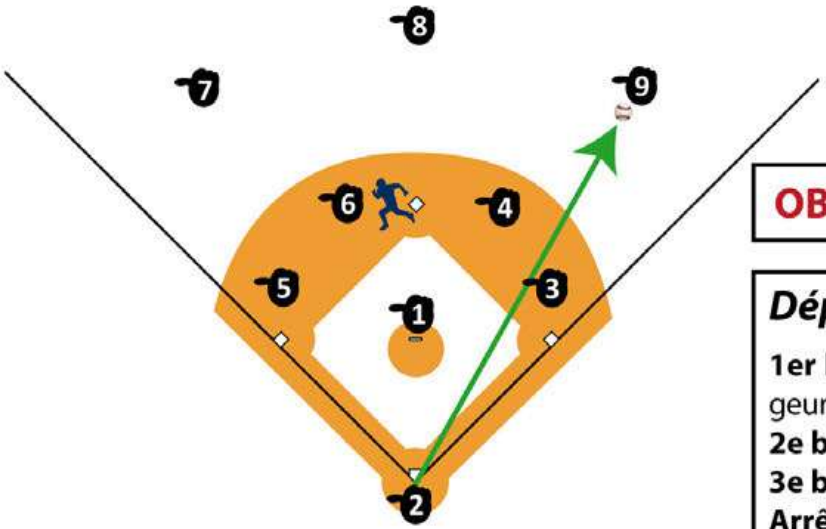
ANNEXE 5

DÉPLACEMENTS DES JOUEURS EN DÉFENSIVE

Situations défensives #4

Déplacements et relais sur une balle frappée au champ droit avec un coureur au 2e but

Situation initiale:

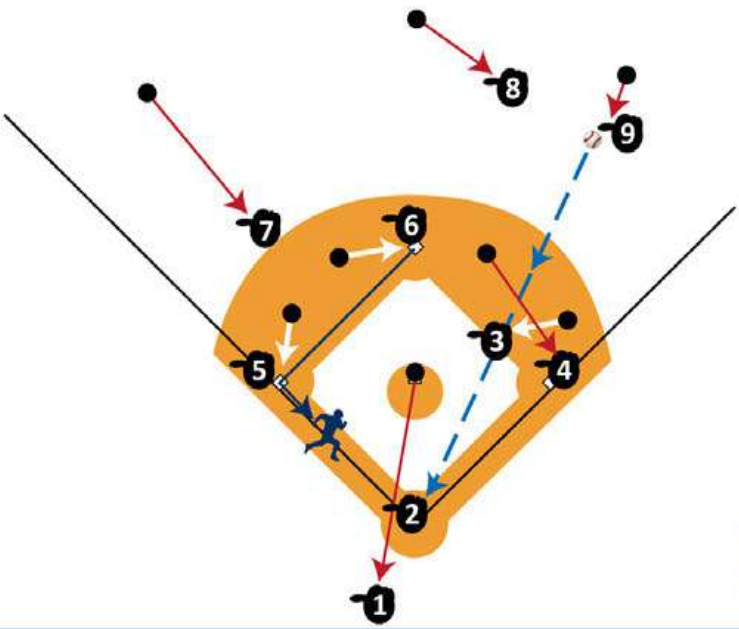


OBJECTIF: Retourner la balle au marbre

Déplacements requis:

1er but : se dirige à mi-chemin entre le voltigeur et le marbre.
2e but : se dirige à au 1er but.
3e but : se dirige sur son but.
Arrêt-court : se dirige au 2e but.
Voltigeur de droite : analyse la situation, récupère la balle, écoute les directives émises par les joueurs et lance la balle en direction du marbre à la hauteur de la tête du relayeur.
Lanceur : couvre le lancer.
Receveur : se dirige au marbre, guide le relayeur dans son positionnement et indique où lancer.

Situation de relais:



Balle frappée

Relais effectués

Déplacements des joueurs

Déplacement du coureur

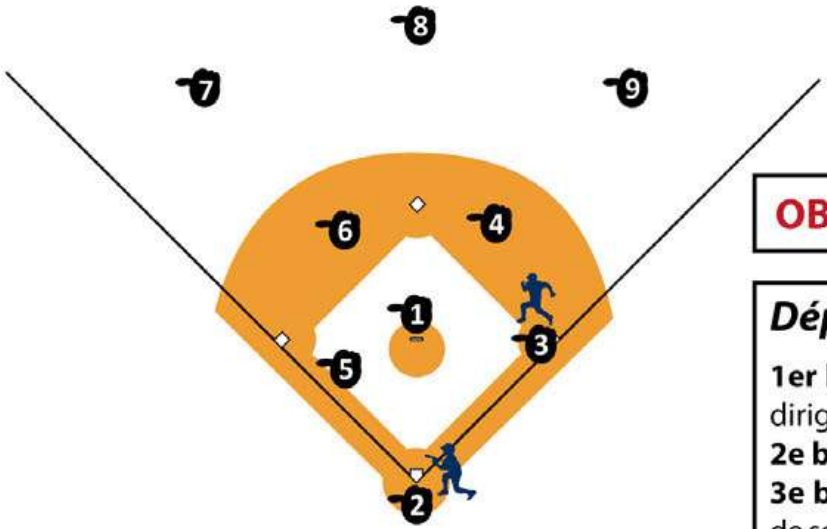
Édition Baseball Québec 2013 - Tous droits réservés ©

ANNEXE 6

DÉPLACEMENTS DES JOUEURS EN DÉFENSIVE

Situations défensives #5
Déplacements sur une balle amortie avec un coureur au 1er but

Situation initiale:

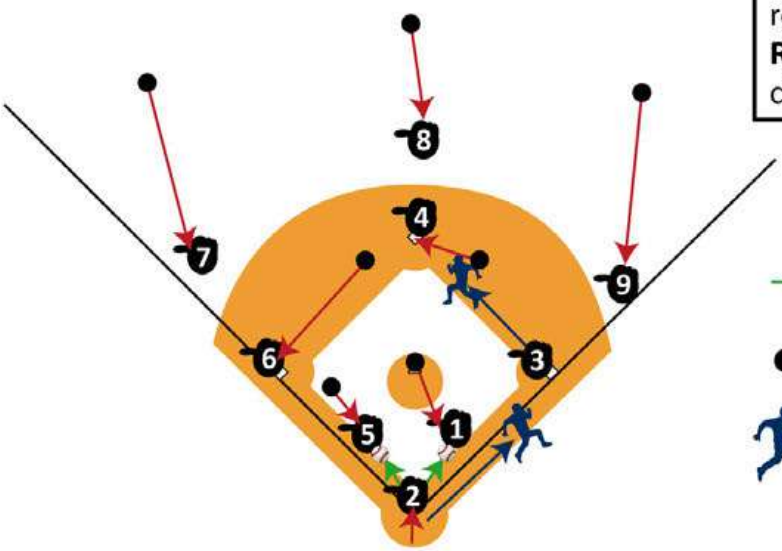


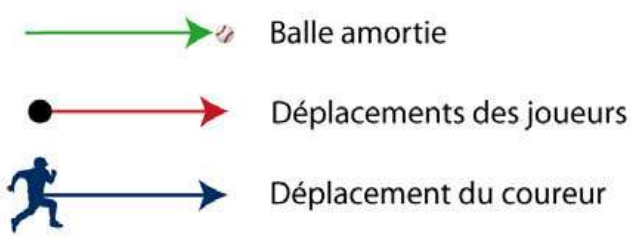
OBJECTIF: Obtenir un retrait au 1er but.

Déplacements requis:

1er but : après avoir retenu le coureur, il se dirige à son but.
2e but : se dirige à son but.
3e but : se positionne 15 à 20 pieds en avant de son but. Une fois la balle déposée,il se dirige vers la balle.
Arrêt-court : se dirige au 3e but.
Voltigeurs : ceux-ci couvrent les buts où la balle peut être lancée.
Lanceur : exécute le lancer et couvre la région devant lui et sur la ligne du 1er but.
Receveur : couvre la région devant lui et dirige le lanceur et le joueur de 3e but.

Situation de relais:





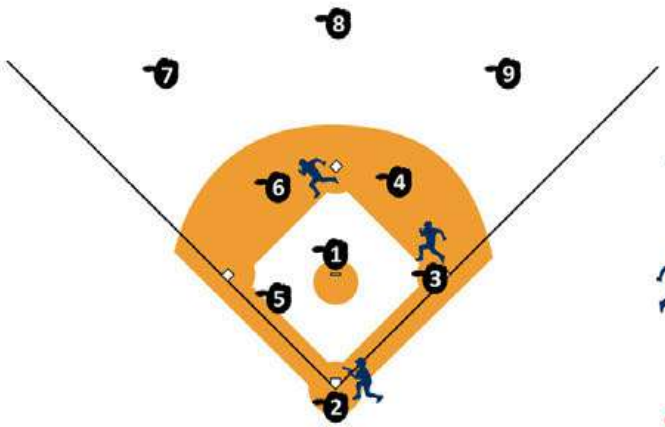
Édition Baseball Québec 2013 - Tous droits réservés ©

ANNEXE 6

DÉPLACEMENTS DES JOUEURS EN DÉFENSIVE

Situations défensives #6
Déplacements sur une balle amortie avec des coureurs au 1er et au 2e but

Situation initiale:

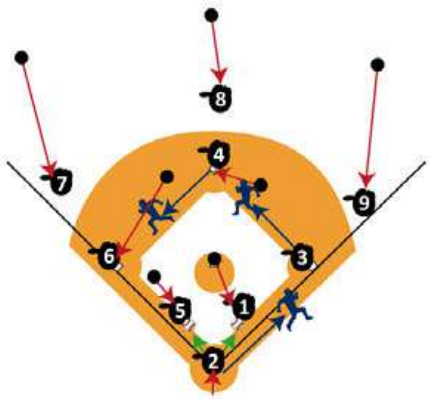


OBJECTIF: Obtenir un retrait au 1er but.

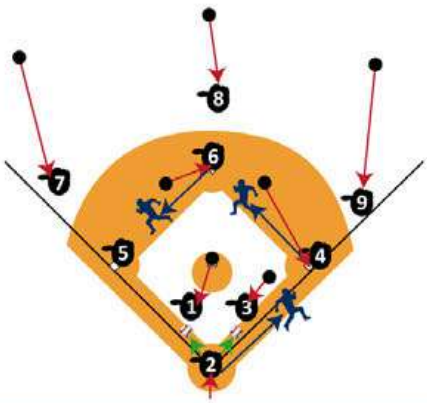
Déplacements requis:

1er but : après avoir retenu le coureur, il se dirige à son but.
2e but : se dirige à son but.
3e but : se positionne 15 à 20 pieds en avant de son but. Une fois la balle déposée, il se dirige vers la balle.
Arrêt-court : se dirige au 3e but.
Voltigeurs : ceux-ci couvrent les buts où la balle peut être lancée.
Lanceur : exécute le lancer et couvre la région devant lui et sur la ligne du 1er but.
Receveur : couvre la région devant lui et dirige le lanceur et le joueur de 3e but.

Situation de relais (OPTION A) :



Situation de relais (OPTION B) :



OBJECTIF: Obtenir un retrait au 1er but, avec option d'effectuer le retrait au 3e but.

Déplacements requis:

1er but : se positionne 15 à 20 pieds en avant de son but. Une fois la balle déposée, il se dirige vers la balle.
2e but : se dirige au 1er but.
3e but : se dirige à son but.
Arrêt-court : se dirige au 2e but.
Voltigeurs : ceux-ci couvrent les buts où la balle peut être lancée.
Lanceur : exécute le lancer et couvre la région devant lui et sur la ligne du 3e but.
Receveur : couvre la région devant lui et dirige le lanceur et le joueur de 1er but.

Édition Baseball Québec 2013 - Tous droits réservés ©

ANNEXE 7 → FEUILLE D'ÉVALUATION DES JOUEURS DANS LE PEE-WEE

NOM DES JOUEURS	ÉVALUATION A LANCER *(mécanique / précision)*	ÉVALUATION B1 LANCER *(force du bras)*	ÉVALUATION B2 ATTRAPER *(attraper un ballon)*	ÉVALUATION C1 FRAPPER *(toss à 45 degrés)*	ÉVALUATION C2 ATTRAPER *(général)*	ÉVALUATION D ATTRAPER *(attraper à avant-champ)*	ÉVALUATION E COURSE *(vitesse)*
1.	Série 1: Série 2: Notes:	Lancer 1: Lancer 2: Lancer 3: Notes:	Série 1: Série 2: Notes:	Série 1: Série 2: Notes:	Notes:	Série 1: Série 2: Série 3: Notes:	Course 1: Course 2: Notes:
2.	Série 1: Série 2: Notes:	Lancer 1: Lancer 2: Lancer 3: Notes:	Série 1: Série 2: Notes:	Série 1: Série 2: Notes:	Notes:	Série 1: Série 2: Série 3: Notes:	Course 1: Course 2: Notes:
3.	Série 1: Série 2: Notes:	Lancer 1: Lancer 2: Lancer 3: Notes:	Série 1: Série 2: Notes:	Série 1: Série 2: Notes:	Notes:	Série 1: Série 2: Série 3: Notes:	Course 1: Course 2: Notes:
4.	Série 1: Série 2: Notes:	Lancer 1: Lancer 2: Lancer 3: Notes:	Série 1: Série 2: Notes:	Série 1: Série 2: Notes:	Notes:	Série 1: Série 2: Série 3: Notes:	Course 1: Course 2: Notes:
5.	Série 1: Série 2: Notes:	Lancer 1: Lancer 2: Lancer 3: Notes:	Série 1: Série 2: Notes:	Série 1: Série 2: Notes:	Notes:	Série 1: Série 2: Série 3: Notes:	Course 1: Course 2: Notes:
6.	Série 1: Série 2: Notes:	Lancer 1: Lancer 2: Lancer 3: Notes:	Série 1: Série 2: Notes:	Série 1: Série 2: Notes:	Notes:	Série 1: Série 2: Série 3: Notes:	Course 1: Course 2: Notes:
7.	Série 1: Série 2: Notes:	Lancer 1: Lancer 2: Lancer 3: Notes:	Série 1: Série 2: Notes:	Série 1: Série 2: Notes:	Notes:	Série 1: Série 2: Série 3: Notes:	Course 1: Course 2: Notes:
8.	Série 1: Série 2: Notes:	Lancer 1: Lancer 2: Lancer 3: Notes:	Série 1: Série 2: Notes:	Série 1: Série 2: Notes:	Notes:	Série 1: Série 2: Série 3: Notes:	Course 1: Course 2: Notes:
9.	Série 1: Série 2: Notes:	Lancer 1: Lancer 2: Lancer 3: Notes:	Série 1: Série 2: Notes:	Série 1: Série 2: Notes:	Notes:	Série 1: Série 2: Série 3: Notes:	Course 1: Course 2: Notes:
10.	Série 1: Série 2: Notes:	Lancer 1: Lancer 2: Lancer 3: Notes:	Série 1: Série 2: Notes:	Série 1: Série 2: Notes:	Notes:	Série 1: Série 2: Série 3: Notes:	Course 1: Course 2: Notes:
11.	Série 1: Série 2: Notes:	Lancer 1: Lancer 2: Lancer 3: Notes:	Série 1: Série 2: Notes:	Série 1: Série 2: Notes:	Notes:	Série 1: Série 2: Série 3: Notes:	Course 1: Course 2: Notes:
12.	Série 1: Série 2: Notes:	Lancer 1: Lancer 2: Lancer 3: Notes:	Série 1: Série 2: Notes:	Série 1: Série 2: Notes:	Notes:	Série 1: Série 2: Série 3: Notes:	Course 1: Course 2: Notes:

Édition Baseball Québec 2013 - Tous droits réservés ©