



L'ATOME À SON MEILLEUR ! PLAN DE PRATIQUES

FÉDÉRATION DU BASEBALL AMATEUR DU QUÉBEC INC.
WWW.BASEBALLQUEBEC.COM

4 pratiques intérieures et 7 pratiques extérieures de division Atome.

Échauffement : L'échauffement est l'un des éléments le plus important d'un programme d'exercices. Il joue aussi un rôle particulièrement important contre les blessures. L'échauffement est une activité de niveau faible, telle une marche active ou un jogging lent qui permet l'étirement et le travail plus soutenu. L'objectif de l'échauffement est d'élever la température du corps et des muscles, afin de les préparer à une activité vigoureuse. Il prépare le système respiratoire, le système nerveux et le système musculo-squelettique, afin d'accroître graduellement la demande de ces systèmes et les rendre capables de supporter des efforts intenses.

Objectifs de l'échauffement :

- La probabilité de blessures est réduite;
- La performance athlétique peut être améliorée;
- La préparation augmente l'efficacité du muscle, réduit la possibilité de muscles froissés;
- Améliore le temps de réaction et la vitesse de mouvement ligaments muscles.

Qu'est-ce qu'un échauffement dynamique?

L'échauffement dynamique utilise des exercices qui impliquent spécifiquement les parties de membres utilisés pour la compétition. L'avantage de l'échauffement dynamique est d'augmenter la température dans les parties du corps spécifiques qui seront utilisées plus efficacement.

Échauffements + étirements dynamiques bas du corps :

- **Walking quad stretch :** En marchant, simplement étirer les quadriceps à tour de rôle sur une distance de 15 pieds. Une fois rendue à la ligne de 15 pieds, suivre avec un départ explosif de 3-4 pas et revenir en jogging léger.



- **Walking ischio. Stretch :** En marchant, simplement étirer les ischio jambiers. Pour s'y faire, on doit aller toucher nos orteils avec la main opposée de la jambe étirée tout en marchant sur une distance de 15 pieds. Une fois rendue à la ligne de 15 pieds, suivre avec un départ explosif de 3-4 pas et revenir en jogging léger.



- **Walking lunge avec un twist :** Une fois le lunge effectué, on doit tourner avec les bras dans les airs du côté de la jambe avant pour mieux sentir l'étirement. Répéter le geste sur une distance de 20 pieds. Suivre avec un départ explosif de 3-4 pas et revenir en jogging léger.



- **Walking Glute stretch :** En marchant, simplement étirer les muscles fessiers à tour de rôle sur une distance de 15 pieds. Une fois rendue à la ligne de 15 pieds, suivre avec un départ explosif de 3-4 pas et revenir en jogging léger.



En marchant, il suffit d'aller toucher à nos orteils avec la main du bras opposé à la jambe. Bien important de garder la jambe la plus droite possible et de garder le dos bien droit. Répéter le geste sur une distance de 20-25 pieds et suivre avec 3-4 pas explosifs pour ensuite revenir en jogging léger.



- **Genoux hauts :** On doit lever les genoux le plus haut possible et le plus rapidement possible. Il faut comprendre que le but de l'exercice est de faire le plus de répétitions possibles et non d'arriver le premier à la ligne. C'est quasiment du surplace. Répéter le geste sur une distance de 20-25 pieds pour ensuite suivre avec un sprint de courte distance 10-15 pieds. Revenir en jogging léger. Bien important de se concentrer sur l'action des bras.



- **Talons aux fesses** : On doit amener les talons le plus rapidement possible et le plus souvent possible sur une distance de 20-25 pieds. Il faut comprendre que le but de l'exercice est de faire le plus de répétitions possibles et non d'arriver le premier à la ligne. C'est quasiment du surplace. Répéter le geste sur une distance de 20-25 pieds pour ensuite, suivre avec un sprint de courte distance 10-15 pieds. Revenir en jogging léger. Bien important de se concentrer sur l'action des bras.



- **Balancement de jambe** : Bien appuyer sur un mur, il suffit de balancer la jambe de côté. Répéter le geste 15-20 fois et changer de jambe.

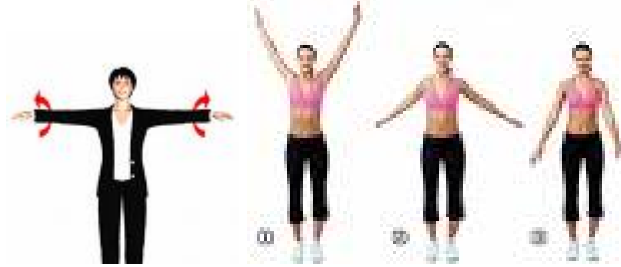


- **Balancement de jambe** : Bien appuyer sur un mur ou une clôture, il suffit de balancer la jambe devant-derrrière. Répéter le geste 15-20 fois et changer de jambe.



- **La marche de Spiderman** : Celui-ci est un peu complexe, mais très complet à la fois. Il s'agit de demeurer le plus près du sol possible. Il faut ensuite ramener le genou près du bras du même côté pendant que de l'autre bord la jambe et le bras sont éloignés. Une fois la position de base prête, il suffit d'amener le genou de la jambe éloignée pour rejoindre le bras qui était initialement éloigné et du même coup éloigner le bras opposé (celui qui, à la case départ, était près du genou). Répéter le geste de l'autre côté ensuite. On doit toujours chercher à s'étirer au maximum tout demeurant le corps le plus près du sol. 3 répétitions de chaque côté.

Échauffement dynamique haut du corps :



- Exécuter de grands cercles, ainsi que de plus petits cercles devant et derrière, afin de bien échauffer les épaules.



- Lancer les bras directement dans les airs en alternance avec rythme.



- Effectuer de façon dynamique des rotations internes et externes, afin de bien échauffer la coiffe du rotateur.



- Effectuer de façon dynamique des rotations internes et externes, afin de bien échauffer la coiffe du rotateur.



- Exécuter de façon dynamique des rotations du tronc.



- Exécuter de façon dynamique des rotations du tronc le dos plié en allant toucher à nos orteils avec la main opposée.

Exercices de Lancer

Pitch and Catch-(10-15 minutes)

Assis en indien (10 lancers chacun): 2 par 2, un en face de l'autre à environ une quinzaine de pieds, assis en indien. L'exercice consiste à travailler l'action de bras du jeune joueur. On doit s'assurer de garder les doigts sur le dessus de la balle. On fait un grand cercle et relâcher la balle loin en avant. Point clé, relâcher la balle devant les yeux.

Deux genoux au sol (10 lancers chacun) : à 20 pieds maintenant, face à face, les deux genoux au sol, on répète le même geste. Relâcher la balle loin en avant, tout en se concentrant sur une belle action de bras.

Un genou au sol (5 lancers) : toujours à 20 pieds. Le genou de bras lanceur est au sol. On se concentre toujours sur l'action de bras, mais surtout sur l'extension. Évitez de garder le dos droit. Essayez de finir avec le bras lanceur de l'autre côté de la jambe surélevée.



Debout face à face (10 lancers) : à 25-30 pieds, les pieds un peu plus large que les épaules. S'assurer d'avoir une légère flexion des genoux. Les pieds sont dans le ciment. Au départ, s'assurer de pointer son épaule du bras du gant vers sa cible. Ensuite, répéter la même action de bras du début pour ensuite relâcher loin devant. Surveiller, afin que le bras lanceur termine son trajet sous la ceinture du côté du gant. Pour faciliter l'extension, demander au partenaire qui reçoit la balle, de donner une cible basse ou même de se placer en position receveur.

De côté (10 lancers) : 40-50 pieds, avec une bonne base large. Encore une fois, les pieds ne doivent pas bouger. On s'assure d'avoir un transfert de poids. Pour ce faire, on demande aux jeunes de créer un genre de balancement, telle une chaise berçante. On met le poids sur la jambe avant pour ensuite le transférer complètement vers l'arrière, pour finalement le transférer complètement vers l'avant. Une fois la balle relâchée, le pied arrière aura tendance à décoller du sol si l'exercice est bien effectué. IMPORTANT de mettre l'emphasis sur un point de relâchement loin devant et un transfert de poids adéquat.

Pas chassés (10 lancers) : 75-90 pieds. Maintenant que la distance est plus grande, on se doit de se servir de nos jambes. Il s'agit simplement de remettre en place ses pieds en direction de la cible pour se donner un momentum. À ce moment, bien important de ne rien changer à notre action de bras des exercices précédents. Plus la distance est loin, plus on a tendance à changer notre technique de lancer. S'assurer, que notre tête reste droite et que notre momentum s'en aille vers l'avant et non d'un côté à l'autre.

Option : Pour terminer, faire un petit jeu très simple. Demander aux jeunes de placer leur casquette à une dizaine de pieds droit devant eux. Ensuite, le but du jeu consiste à lancer la balle directement sur la casquette de son partenaire en se servant bien évidemment de pas chassés. Bien souvent, le simple fait que les jeunes se concentrent à la précision plutôt que la force et la distance, le geste technique du lancer est beaucoup mieux exécuté.

Première pratique intérieure

Échauffement- (15minutes): 7-8 minutes de tag. Une fois le corps bien activé, passer à quelques étirements. Se concentrer sur les gros muscles, tels les quadriceps, le derrière des jambes, les biceps, les triceps, les dorsaux et les pectoraux.

Échauffement dynamique (voir idem.)

Exercices de lancer (voir idem.)

Points clés : Pour la première pratique, s'assurer la bonne prise de balle.



Une manière bien simple de l'enseigner est de placer les doigts de façon à compléter le H dans le C du Canadien. À noter, il est fort probable que certains jeunes aient de trop petites mains. Pour s'y faire, on doit simplement rajouter 1 ou 2 doigts, question d'avoir une bonne prise de balle.

Exercices de coordination et défensive.

2 par 2, et 1 balle chaque : se placer un en face de l'autre à une distance de 5-6 pieds. (5 à 6 minutes)

1^{er} exercice : (1 balle) Simplement se lancer par-dessous la balle à tour de rôle et s'assurer de l'attraper à deux mains. Répéter le geste 25-30 secondes.

2e exercice : (1 balle) Répéter le même geste, mais maintenant il faut attraper la balle avec 1 main et la transférer à l'autre avant de la relancer à ton partenaire. Répéter 25-30 secondes.

3e exercice : (2 balles) Chaque partenaire a une balle. Simultanément, se lancer la balle. On peut l'attraper à une main ou bien deux. Se relancer la balle pendant 25-30 secondes.

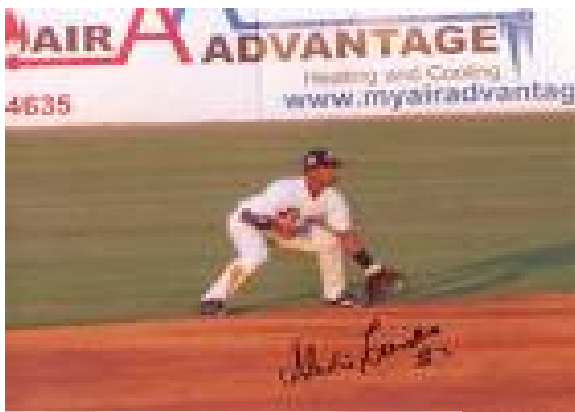
4e exercice : (2 balles) Chaque partenaire a une balle. Simultanément, se lancer la balle, mais cette fois avec un bond. On peut l'attraper à une ou bien deux mains. Rebondir la balle pendant 25-30 secondes.

Défensive : (10-15 minutes)

Toujours deux par deux, à 10-15 pieds, un en face de l'autre, se rouler la balle. Commencer l'exercice sans gant. S'assurer d'avoir une bonne position de base. Pieds un peu plus large que les épaules, le poids sur le bout des orteils et non sur les talons. S'assurer également d'aller chercher la balle loin devant soi et de la ramener vers le nombril, en ne la quittant jamais des yeux. Le positionnement des mains est bien important. Pour une balle au sol, on se doit de garder les petits doigts l'un contre l'autre et pointer les doigts vers le bas. (20 roulants)

Deuxième étape, incorporer le gant. Porter attention sur les mêmes points clés qu'au premier exercice, mais cette fois s'assurer qu'on utilise deux mains et que la main du bras lanceur vienne sécuriser la balle avant d'amener le tout au nombril. Utiliser l'exemple d'une bouche de crocodile. (15 roulants)

Incorporer des déplacements de côté. S'assurer de toujours se placer devant la balle, si possible. Vérifier les mêmes points techniques mentionnés en haut. (15 roulants)



Bâton

Points-clés

S'assurer au départ d'avoir une prise du bâton adéquate. Avoir les jointures alignées.



Diviser l'équipe en groupe. Travailler en station de 10 minutes (40 minutes). Avoir l'équipement nécessaire. Ex : balles dures, balles molles, T-Ball, filet, bâtons, balles trouées, bâtons en manche à balai, volants de badminton.

Première station : Tee-Ball

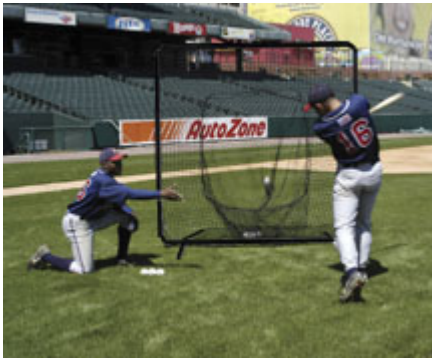


Il y a plusieurs manières de travailler avec le Tee-Ball. Je fais allusion, au positionnement par rapport aux pieds et à la hauteur du Tee.

Dans cette station, placer le Tee à une hauteur où la balle se retrouve à la mi-cuisse du frappeur. Aussi vérifier pour que le Tee soit légèrement devant lui, afin de faciliter le contact. Essayez de simuler un lancer en plein cœur du marbre à mi-cuisse.

Les points clés à surveiller sur le Tee : s'assurer que les mains du frappeur restent à l'intérieur de la balle. Éviter d'avoir un élan long, garder l'élan le plus court possible. 5-7 élans et on alterne. On se concentre sur la qualité et non la quantité. Pour éviter que ce soit trop long, un partenaire d'équipe peut avoir comme tâche de placer la balle sur le Tee.

Deuxième station : Soft-Toss.



Au soft-toss, il suffit d'avoir un filet, un rideau, une clôture ou bien se servir de balles trouées. Comme sur l'image, en travaillant 2 par 2, un partenaire "toss" la balle par-dessous légèrement devant lui. Le lancer doit avoir un arc pour faciliter la tâche du frappeur. Le lancer doit tomber dans la zone des prises.

Danger, si le lancer est "tossé" trop derrière le frappeur (trop vers sa jambe arrière), celui-ci risque de frapper la balle directement sur son partenaire lui "tossant" la balle. Pour éviter cet accident, il faut que le "tosseur" soit en angle devant le frappeur et que celui-ci "toss" la balle légèrement devant le frappeur.

L'objectif est de frapper la balle directement devant nous, comme démontrée sur la photo. Encore une fois, il suffit d'avoir une bonne prise de bâton et de garder la main à l'intérieur de la balle avec un élan le plus court possible. 5-7 élans et on change. Qualité et non quantité.

3e station : Volants de badminton et raquette de badminton.

2 par 2 : Un frappeur (avec raquette de badminton) et un lanceur. Il s'agit de lancer le volant avec un arc. Le lanceur doit se placer un genou au sol devant le frappeur, cette fois. Pour faciliter le lancer, il suffit d'imiter un lancer de dard. 5-7 élans. Qualité et non quantité.



Alternative : Pour rendre cet exercice un peu plus difficile (seulement si le joueur est assez habile), utiliser un manche à balai. Pour ce faire, il suffit de couper un manche à balai en bois d'une longueur de bâton de baseball et de lui ajouter du "tape" au bout pour empêcher de glisser.

Au contraire, si le joueur a de la difficulté à frapper le petit volant de badminton, il peut se servir du plus gros bâton possible. Exemple : un gros bâton en plastique ou en mousse qu'on peut se procurer chez Wall-Mart, ou encore d'une raquette de tennis. Le but est de frapper l'objet et de mettre l'enfant en confiance.

4e station : La Demi Lune.



Placer les frappeurs en demi-lune. L'entraîneur se place devant le groupe au centre de la demi-lune. S'assurer que les joueurs aient suffisamment d'espace entre eux pour prendre un élan complet en toute sécurité. Ensuite, l'entraîneur, à tour de rôle, lance par-dessous une balle trouée à chaque frappeur. Pour y mettre un peu de piquant, commencer à varier et à lancer la balle aléatoirement. Ceci dit, les frappeurs devront être prêts en tout temps.

Observation et rétroaction

À chaque séance, donnez à chaque joueur au moins une rétroaction positive. Durant la séance d'entraînement, prenez une liste de vos joueurs et assurez-vous de donner au moins une rétroaction positive à tous. Ceci comprend des félicitations, de l'encouragement, des petites tapes dans le dos et des signes que tout va bien. Il suffit de récompenser les progrès. Essayez d'éviter les comparaisons entre joueurs.

Deuxième pratique intérieure

Échauffement :

Course de 5 minutes, question de bien s'échauffer. Une fois les pommettes rouges, les mettre en 4 lignes égales.

Échauffement + étirements dynamiques (voir idem.)

Exercices de lancers. (Voir idem.)

Points clés:

Cette fois ci, mettre l'emphase sur une belle grande action de bras. S'assurer d'abord d'aller en bas, en arrière et en haut. Utiliser comme exemple, la différence entre une roue de BMX et une roue de bicyclette à vitesse. Il faut pédaler deux fois plus en BMX pour arriver à rouler aussi vite qu'une grande roue de bicyclette à vitesse. N'oubliez pas de toujours vérifier les prises de balles comme à la première pratique.



Défensive

Positionnement pour capter un ballon (sans gant) : (7 minutes) 2 par 2, avec des balles molles ou balles trouées. Il suffit de lancer une balle dans les airs et sans se servir de ses mains, se mettre dessous et la laisser tomber sur notre tête. Exemple : un coup de tête au soccer.



Le but de l'exercice est de pratiquer d'être sous la balle pour l'attraper. Trop souvent les jeunes ont peur de la balle et ont tendance à ne pas être en bonne position pour la capter. Si les joueurs éprouvent de la difficulté à repérer une balle de tennis ou de baseball, ils pourront tenter de faire l'exercice avec des balles plus grosses, soit : un ballon de plage, ballon mousse ou encore un ballon de soccer. Pour ajouter une difficulté à l'exercice, on peut le faire avec des volants de badminton frappés à l'aide d'une raquette de badminton.

Capter un ballon avec son gant : (7 minutes) Il s'agit de capter un ballon, mais cette fois au lieu de laisser la balle bondir sur notre tête, on doit l'attraper à l'aide de notre gant. Il faut s'assurer d'être bien placé sous la balle pour être en mesure de capter la balle. Il faut également vérifier à ce qu'on utilise notre main du bras lanceur pour sécuriser l'attraper.

Éducatif : Se trouver un partenaire avec qui vous loberez des ballons. Chaque joueur essaie d'attraper la balle de 5 à 10 fois de suite.



Défendre une zone avec ou sans son gant : (10-12 minutes) Délimiter une zone du format de votre choix et y placer une équipe à la défensive. Tracer une ligne de lanciers à 30 pieds de la zone à défendre. Chaque joueur offensif, à tour de rôle, lance une balle de mousse ou de tennis vers la zone et les joueurs défensifs doivent l'attraper. Toute balle qui n'est pas attrapée compte pour un point pour l'offensive.

Bâton

Trois stations de 10 minutes. Se concentrer sur la qualité et non la quantité. À chaque station, alterner de joueurs après 5-7 élan.

Point Clé

Garder les mains à l'intérieur de la balle.



Comme vous pouvez le constater sur la photo ci-dessus, les mains du frappeur passent entre la balle et le frappeur.

Exercice de préparation : (3-4 minutes) Chaque joueur se disperse et se trouve un endroit sur le bord du mur. S'assurer qu'il y a assez d'espace entre chaque joueur pour que chacun puisse s'élancer en toute sécurité. Une fois installée, demander aux joueurs de se placer face au mur à une distance de la longueur de leur bâton. Pour ce faire, simplement placer une extrémité du bâton au mur et l'autre sur le nombril. Une fois à la bonne distance, insister à ce qu'ils ne bougent pas de là. Ils peuvent paraître près du mur, mais ceci est le but de l'exercice. De cette position, demander aux joueurs de prendre des élan dans le vide, mais sans que le bâton touche le mur. Pour ce faire, le joueur n'aura pas le choix d'entrer ses mains pour pouvoir s'élancer.

Tee-Ball : Placer le Tee plus loin de l'écran cette fois. Ainsi, vous serez en mesure de voir la balle voyager plus longtemps. Demander au frappeur de regarder droit devant lui quelques secondes pour simuler que le lancer vienne d'un lanceur. Lorsqu'il se sent prêt, le frappeur baisse les yeux sur la balle et la frappe.

Soft-Toss un genou par terre : Frapper avec le genou arrière au sol. Les joueurs se placent comme au soft-toss régulier, à l'exception que le frappeur adopte la position avec le genou arrière au sol. Ici, on isole l'action du haut du corps, ce qui force le frappeur à garder la tête basse, les yeux fixés sur la balle. L'entraîneur lance la balle.

Soft-Toss de l'arrière : Pour aider à garder les mains à l'intérieur de la balle, on frappe une balle venant de derrière. Le principe demeure le même qu'au soft-toss régulier, mais l'entraîneur se place, un genou par terre, derrière le joueur pour lui lancer la balle. Le joueur doit tourner la tête pour être en mesure de bien voir la balle. Il est bien important que le toss soit bien effectué. La balle doit voyager à travers de la zone des prises. Le frappeur doit frapper la balle devant lui, au même endroit qu'au point de contact d'une balle venant d'un lanceur.

Terminer avec un match de Gym Baseball

But du jeu

Le but du **GYM BASEBALL** est le même qu'au baseball traditionnel, sauf que la possibilité de marquer des points est plus élevée. En effet, tout coureur qui atteindra le 2^e but ou le marbre se verra accorder un point. Donc, un coup de circuit en solo vaut 2 points. De plus, chaque retrait fait par la défensive leur procurera 1 point. Vous pouvez donc accumuler des points à la défensive et à l'offensive.

Nombre de joueurs

Alors que le jeu conventionnel permet l'utilisation de 9 joueurs, le **GYM BASEBALL** construit des équipes de 4 joueurs. Alors que 2 équipes s'affrontent dans le baseball traditionnel, 3 équipes s'affrontent en même temps au **GYM BASEBALL**. Bref, 12 joueurs seront sur le terrain en même temps (2 équipes en défensive et 1 équipe au bâton).

Terrain

Un gymnase simple est nécessaire pour jouer au **GYM BASEBALL**. Les buts doivent être placés à une distance d'environ 45 pieds entre eux et ne doivent pas bouger. Il est recommandé de coller des bandes autocollantes au sol, afin de former des buts.

Une ligne de circuit doit être placée à 10 pieds du plafond sur le mur le plus éloigné. De plus, des lignes de démarcation doivent être tracées sur les murs, afin de délimiter le territoire. Ces lignes doivent être construites en utilisant des autocollants.

Territoire et retrait

- Le plafond ne fait pas parti du jeu. Toute balle qui touche au plafond est un retrait automatique et ce, peu importe le nombre de prises au frappeur.
- Les murs sont toujours en jeu. Une balle qui frappe directement un mur et qui est attrapée par un joueur est en jeu.
- Tous les retraits s'effectuent au 2^e but. Les coureurs qui se retrouvent entre 2 buts, lorsque la balle arrive au 2^e but sont retirés.
- Un coureur peut être touché pour être retiré.

Système de pointage

- Une équipe marque 1 point à chaque fois qu'un coureur touche le 2^e but où le marbre (ex : coup de circuit solo = 2 points).
- Une équipe marque 1 point à chaque fois qu'elle effectue un retrait. Si 2 joueurs de 2 équipes différentes participent au retrait, chaque équipe marque 1 point.

Déroulement

- 3 équipes de 4 joueurs jouent en même temps. 2 équipes sont à la défensive, alors que l'autre équipe est au bâton. L'utilisation de dossards de couleurs est recommandée.
- L'ordre de rotation s'effectue comme suit :
 - Équipe A : au bâton;
 - Équipe B : en défensive 2 (receveur, 1^{er} but, 2^e but, 3^e but);
 - Équipe C : en défensive 1 (voltigeur, voltigeur, voltigeur, lanceur).

L'équipe A passe du bâton à la défensive 2, l'équipe B passe à la défensive 1 et l'équipe C passe au bâton. À chaque manche, les joueurs doivent changer de position offensive et défensive. Une manche se termine, lorsque les 3 équipes ont passé un tour au bâton. Trois manches constituent une partie.

Chaque joueur passe 2 fois au bâton par manche. Donc, un total de 8 frappeurs par 1/3 de manche. Le dernier frappeur ne peut dépasser le 2^e but à moins de frapper un circuit.

Aucun but sur balle, retrait au bâton, vol de but et d'amorti n'est possible. Un frappeur doit frapper la balle en jeu avant de laisser sa place. La balle doit être lancée de façon à favoriser la frappe de la balle. Aucune balle rapide ne sera tolérée.

Balle officielle

La balle officielle du **GYM BASEBALL** est la balle « whiffle » (balle trouée). Cette balle est conçue exclusivement pour du sport à l'intérieur.

Observations et rétroaction

À chaque séance, donnez à chaque joueur au moins une rétroaction positive. Durant la séance d'entraînement, prenez une liste de vos joueurs et assurez-vous de donner au moins une rétroaction positive à tous. Ceci comprend des félicitations, de l'encouragement, des petites tapes dans le dos et des signes que tout va bien. Il suffit de récompenser les progrès. Essayez d'éviter les comparaisons entre joueurs.

Troisième pratique intérieure

Échauffement (5-7 minutes)

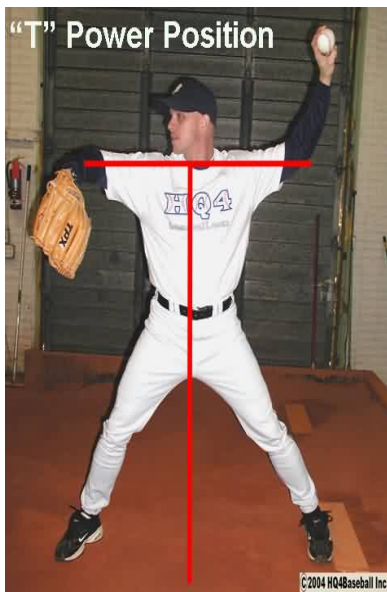
- Passes de football : À tour de rôle, les joueurs ayant chacun une balle dans leurs mains en faisant du jogging vers l'entraîneur et lui remettent la balle pour ensuite courir dans un tracé de football. Pendant ce tracé, l'entraîneur lance la balle qui lui a été remise et le joueur tente de l'attraper.

Échauffements + étirements dynamiques (voir idem.)

Exercices de lancer (voir idem.)

Pitch and catch (10-15 minutes)

Points clés : Assurer la bonne action du bras du gant. Il est important pour le bras du gant de pointer en direction de la cible. Il faut savoir que les deux bras travaillent ensemble. Une fois la cible pointée, soit avec le gant ou bien le coude, le bras du gant doit venir se poser, comme une aile de poulet, près de soi. Éviter que le gant traîne par terre et nous force à pencher d'un côté. Pour s'aider, on peut penser montrer notre intérieur de gant à notre partenaire.



Éviter ce geste*

Jeu de relais : Diviser l'équipe en 2-3-4 petites équipes égales. Enligner chaque joueur de chaque équipe et les distancer également. Le but du jeu est de relayer la balle d'un bout à l'autre de chaque ligne X nombre de fois. L'équipe qui parvient à le faire le plus rapidement possible gagne. Ce qui est important à surveiller est que chaque joueur pivote du côté de leur gant et s'assure d'attraper la balle à deux mains, ainsi le transfert se fera plus rapidement. S'il y a un mauvais lancer ou une balle échappée, le joueur doit courir, aller chercher la balle, revenir à sa place avant de pouvoir la relayer. Une fois les relais complétés, les joueurs s'assoient par terre pour montrer qu'ils ont terminé.

Défensive

Souricière : (10-15 minutes) Former des groupes de 4. 3 joueurs défensifs et 1 coureur portant un casque. Séparer 2 buts d'une quarantaine de pieds et distancer chaque groupe l'un de l'autre d'environ 40 pieds. Les 3 joueurs défensifs tentent de retirer le coureur. Les joueurs défensifs qui y parviennent le plus rapidement sont les champions, tout comme le coureur qui reste le plus longtemps. Notez : la balle doit partir du but où il y a 2 joueurs pour assurer la continuité.



Points clés :

- Limiter le nombre de lancers.
- Courir avec la balle dans la main du bras lanceur.
- Le joueur défensif captant le relais doit être dans le même corridor que celui qui lance la balle.
- Le joueur défensif captant la balle doit la demander à voix haute et en levant les bras.
- Le joueur défensif captant la balle doit tricher quelque peu en se donnant un léger momentum vers le lanceur.
- Le joueur défensif avec la balle ne doit PAS faire de feintes.
- Le joueur défensif avec la balle doit effectuer un lancer précis, tel un dard.
- Le joueur défensif avec la balle se doit de sortir de la ligne du coureur une fois la remise effectuée.

Trouver la balle et communication (10-12 minutes): L'entraîneur utilise une raquette de tennis. 2 joueurs doivent être couchés à plat ventre au moment où la balle est frappée; ils doivent ensuite se lever, trouver la balle, communiquer en criant "je l'ai, je l'ai" et l'attraper.



*Eviter le manque de communication

Roule et va (8-10 minutes) : Les joueurs forment deux colonnes. Un joueur roule la balle à un autre joueur de la colonne opposée et court *immédiatement* se placer à la suite de la colonne en face de lui. Avec ou sans gant.

Bâton

Trois stations de 10 minutes. Se concentrer sur la qualité et non la quantité. À chaque station, alterner de joueur après 5-7 élans.

Évaluation de la trajectoire des lancers et savoir comment les éviter :

Être capable d'évaluer et d'éviter les lancers est un des points importants à maîtriser pour les frappeurs. Une fois que les joueurs peuvent éviter les lancers, ils se sentent plus sûrs lorsqu'ils prennent place au marbre, peuvent mieux se concentrer sur la balle et augmentent leur chance de faire contact.

Instructions : Une balle éponge ou de tennis est lancée par-dessous ou par-dessus d'une distance de 20 pieds. Se *concentrer* sur l'emplacement du tir et s'il le faut l'éviter. Voici quelques mouvements à faire pour éviter la balle : tourner la tête et le dos vers l'intérieur du marbre et face à l'arbitre, exécuter un pas croisé du pied avant à travers du pied arrière pour vous trouver en arrière du rectangle du frappeur. Ensuite s'éloigner du marbre, ce qui veut habituellement dire quitter le rectangle du frappeur.

Soft-Toss avec gros ballon : Un soft-toss régulier, mais cette fois on frappe des balles plus grosses et des ballons. On peut utiliser : ballon de soccer, ballon de handball, balle de softball, ... Servez-vous de votre imagination. On peut même utiliser de vieilles balles qu'on utilise plus et les tremper dans l'eau pour qu'elles deviennent pesantes. Le but de cet exercice est de forcer le frappeur à être solide au point de contact.

Balles trouées avec 1 bond : L'entraîneur se place devant le frappeur avec un genou par terre. Avec des balles trouées, l'entraîneur lance la balle avec 1 bond, de façon à ce que la balle arrive dans la zone des prises au point de contact. Le but de l'exercice est d'améliorer la coordination "oculo-manuelle", c'est-à-dire la coordination entre les yeux et les mains. Option d'utiliser un bâton en manche à balai, si l'exercice est trop facile.

Observations et rétroaction

À chaque séance, donnez à chaque joueur au moins une rétroaction positive. Durant la séance d'entraînement, prenez une liste de vos joueurs et assurez-vous de donner au moins une rétroaction positive à tous. Ceci comprend des félicitations, de l'encouragement, des petites tapes dans le dos et des signes que tout va bien. Il suffit de récompenser les progrès. Essayez d'éviter les comparaisons entre joueurs.

Quatrième pratique intérieure

Échauffement + agilité : placer les joueurs en 2 colonnes égales. Chaque joueur doit se trouver un partenaire. Celui-ci est placé dans la colonne directement en face de lui à environ 6 ou 7 pieds.

- En exerçant un pas chassé, les deux joueurs s'échangent une balle. Répéter le même geste sur le chemin du retour.
- En exerçant un pas chassé, les deux joueurs s'échangent une balle et font un tour sur eux-mêmes une fois que la balle quitte la main. Répéter le même geste sur le chemin du retour.
- En exerçant un pas chassé, les deux joueurs s'échangent une balle avec 1 bond. Répéter le même geste sur le chemin du retour.
- En exerçant un pas chassé, les deux joueurs s'échangent une balle avec 1 bond et font un tour sur eux-mêmes une fois que la balle quitte la main. Répéter le même geste sur le chemin du retour.
- Répéter l'évolution, mais cette fois en pas chassés-croisés (Karioka).

Échauffement + étirements dynamiques (voir idem.)

Exercices de lancers. (Voir idem.)

Pitch and catch (10-15 minutes)

Points clés:

Surveiller la tête du joueur lorsqu'il relâche la balle. La tête devrait être droite et en ligne avec la cible. Ainsi, on limite les gestes inutiles qui nous donne l'idée de lancer plus fort et qui sont sujets à causer des blessures.



*Eviter ce genre positionnement de la tête au relâchement de la balle.



*Favoriser cette position de la tête.

Bâton

Lance et compte! (10-15min)

Équipement :

- 2 à 4 filets de hockey. Advenant le cas qu'il n'y a pas de filet de hockey, utiliser votre imagination pour délimiter des buts.
- Balles molles ou balles trouées.
- Bâtons
- Gant

Éducatifs :

- Sur un soft-toss régulier, le frappeur tente de marquer un but contre un coéquipier qui agit comme gardien dans le filet directement devant lui. L'exercice se fait bien sur un soft-toss de l'arrière aussi.
- L'objectif est de frapper la balle en flèche directement devant soi pour compter le plus de buts possibles.
- Par contre le joueur en défensive aiguise ses réflexes et tente d'empêcher les balles de pénétrer dans le filet.
- Le joueur qui réussira à compter le plus grand nombre de buts remportera la partie.

Balles trouées avec 1 bond (10-15 min) : L'entraîneur se place devant le frappeur avec un genou par terre. Avec des balles trouées, l'entraîneur lance la balle avec 1 bond, de façon à ce que la balle arrive dans la zone des prises au point de contact. Le but de l'exercice est d'améliorer la coordination "oculo-manuelle", c'est-à-dire la coordination entre les yeux et les mains. Option d'utiliser un bâton en manche à balai, si l'exercice est trop facile.

- Petite touche personnelle et plaisante; les joueurs en attente se placent derrière le lanceur en défensive et doivent empêcher la balle de toucher au mur derrière eux. Si le frappeur réussit à frapper une balle sur le mur, 1 point lui est accordé.

Défensive

Exercices de réaction

En appliquant les techniques apprises lors de la première pratique intérieure, capter des roulants lors d'un exercice de réaction.

- À tour de rôle, le joueur s'installe en position prête pour capter un roulant, ensuite ferme les yeux. Au signal de l'entraîneur, il peut les ouvrir. À ce moment, il se doit de repérer la balle qui a été roulée ou frappée en sa direction. Une fois repérée, il doit la capter en appliquant les techniques de base.
- À tour de rôle, le joueur s'installe dos à l'entraîneur. Au signal de l'entraîneur, celui-ci se retourne et doit repérer la balle qui a été roulée ou frappée en sa direction. Une fois repérée, il doit la capter en appliquant les techniques de base.
- À tour de rôle, le joueur s'installe à plat ventre face à l'entraîneur et ferme les yeux. Au signal de l'entraîneur, il se doit de se lever en ouvrant les yeux et repérer la balle frappée ou roulée en sa direction. Une fois repérée, il doit la capter en appliquant les techniques de base.
- À tour de rôle, le joueur s'installe à plat ventre dos à l'entraîneur. Au signal de l'entraîneur, il se doit de se lever en se tournant et repérer la balle frappée ou roulée en sa direction. Une fois repérée, il doit la capter en appliquant les techniques de base.
- Vous avez toujours l'option de le faire avec ou sans gant.
- Si vous jugez favorable de rendre le tout plus compétitif, vous pouvez toujours jouer à l'élimination.

Observations et rétroaction

À chaque séance, donnez à chaque joueur au moins une rétroaction positive. Durant la séance d'entraînement, prenez une liste de vos joueurs et assurez-vous de donner au moins une rétroaction positive à tous. Ceci comprend des félicitations, de l'encouragement, des petites tapes dans le dos et des signes que tout va bien. Il suffit de récompenser les progrès. Essayez d'éviter les comparaisons entre joueurs.

Première pratique extérieure

Échauffement

Course sur les buts (5 minutes par station) :

- Installer 3 buts et 1 marbre, tel un losange de baseball.
- Diviser l'équipe en 3 groupes égaux.

-1^{er} groupe travail sur la course du marbre au premier but : Le joueur fait semblant de frapper une balle, dépose son bâton et court vers le premier but. Surveiller, afin que le joueur coure en ligne droite. Le chemin le plus court entre deux points est une ligne droite. Suggérer au joueur de toucher le devant du but, puisque c'est le point le plus rapproché. Expliquer aussi que le coureur a le droit de poursuivre sa course après avoir touché le premier coussin. Cette caractéristique est propre au premier coussin et au marbre, contrairement aux deuxième et troisième buts.

-2e groupe travail sur la course du premier coussin jusqu'au troisième coussin : Cette course simule un coup sûr avec un homme au premier coussin. Le joueur doit pratiquer à repérer l'entraîneur qui est au troisième coussin à mi-chemin entre le 1^{er} et le 2e. Au départ, le coureur doit se donner un angle avant d'arriver au deuxième coussin, pour ce faire, il n'a qu'à faire un trajet de banane. Autre point, à vérifier, est de toucher le coin intérieur du coussin avec le pied qui se présente le mieux, le pied le plus naturel dans la circonstance. Ensuite, le joueur poursuit sa course vers le 3e coussin.

-3e groupe travail sur la lecture d'un ballon sacrifice. Un entraîneur placé aux alentours du 3e but frappe à l'aide d'une raquette de tennis, une balle de tennis dans les airs. Une fois la balle dans les airs, le joueur se dépêche de revenir au 3e coussin. Le joueur doit se placer de façon à bien voir la balle.

Échauffement + étirements dynamiques (voir idem.)

Exercices de lancer. (Voir idem.)

Pitch and catch (10-15 minutes) :

Points clés:

Le fouetté

Travailler l'action du poignet. S'assurer qu'on fouette au maximum.

Pour ce faire :

- 1 genou par terre, celui du bras lanceur. Il s'agit de débiter l'exercice avec la balle dans sa main et le bras détendu. Ensuite, il faut simplement relever le bras en position pour fouetter la balle. Il ne s'agit pas d'une action de bras complète, mais bien d'un geste de fouet. (On peut simuler le geste à l'aide d'une serviette.)



*peut se faire en position puissance et avec 1 genou au sol.

Défensive

Priorité en défensive (20 à 30 minutes) :

- On place au moins 1 joueur par position.
- À l'aide d'une raquette de tennis ou bien d'un bâton, frapper des ballons là où bon vous semble.
- L'important est d'avoir une bonne communication pour éviter toutes collisions.
- Il est important de savoir que le joueur d'arrêt-court (6) a priorité sur tout le monde à l'avant champ.
- Au champ extérieur, le champ centre (8) a priorité sur tous, y compris le joueur d'arrêt-court.
- Le joueur de troisième but (5) a priorité sur le receveur (2) et le lanceur (1).
- Le joueur de deuxième but (4) a priorité sur le joueur de premier but (3) et le lanceur (1).
- Le joueur de premier but a priorité sur le lanceur (1) et le receveur (2).
- Le receveur (2) a priorité sur le lanceur (1).
- Le voltigeur de gauche (7) a priorité sur les ballons à l'entre champ entre les positions (5) et (6).
- Le voltigeur de droite (9) a priorité sur les ballons à l'entre champ entre les positions (4) et (3).
- À noter qu'il est bien important que les joueurs touchent à toutes les positions sur le terrain, lors de cet exercice.

Bâton

Points clés:

Exercice du ``DANS LE MILIEU``

Cet exercice fort simple consiste à apprendre le positionnement de base au bâton. On part de la position de pieds jusqu'à la position des mains en illustrant les extrêmes. On demande les questions suivantes :

- Est-ce qu'on place les pieds collés ou bien très larges? (les enfants répondent : Dans le milieu!)
- Est-ce qu'on est droit ou bien en position assise sur une chaise? (les enfants répondent : Dans le milieu!)
- Est-ce qu'on place les mains à la hauteur du nombril, ou bien au-dessus de la tête? (les enfants répondent : Dans le milieu!)

Demander ensuite aux enfants de prendre leur position qu'ils croient appropriée et apporter les correctifs.

Turbo Pepper (30 minutes) :

- Diviser l'équipe en 3 groupes de 5.
- Se placer soit sur la ligne du 3^e coussin ou du 1^{er} coussin.
- La rotation va comme suit : 1 frappeur, 1 joueur qui ``tosse`` la balle, 1 joueur placé à 65-80 pieds directement devant le frappeur agissant comme avant champ, 2 joueurs placés derrière ce dernier à environ 100-120 pieds agissant comme voltigeurs.
- Le frappeur frappe une dizaine de balles.
- Les joueurs en défensive devant le frappeur captent la balle.
- S'il y a besoin, les joueurs doivent communiquer entre eux.
- Une fois les 10 balles frappées, il y a rotation, le frappeur devient avant champ, l'avant champ devient voltigeur, un des voltigeurs devient ``tosseur`` et le ``tosseur`` devient frappeur.
- Répéter durant 30 minutes, avec DYNAMISME.

Observations et rétroaction

À chaque séance, donnez à chaque joueur au moins une rétroaction positive. Durant la séance d'entraînement, prenez une liste de vos joueurs et assurez-vous de donner au moins une rétroaction positive à tous. Ceci comprend des félicitations, de l'encouragement, des petites tapes dans le dos et des signes que tout va bien. Il suffit de récompenser les progrès. Essayez d'éviter les comparaisons entre joueurs.

Deuxième pratique extérieure

Échauffements + étirements dynamiques (voir idem.)

Exercices de lancers. (Voir idem.)

Pitch and catch (10-15 minutes) :

Points clés:

Séparation des mains :

S'assurer de garder les doigts sur le dessus de la balle, lors de la séparation des mains. De plus, la séparation doit se faire dans la région du nombril près de soi.



Défensive

Jeu des 5 Passes :

- Diviser l'équipe en deux groupes. (dossards)

Espace de jeu

- Délimiter l'espace de jeu. (Suggestion : jouer dans le champ extérieur)

Matériel

- Chaque joueur aura besoin de son gant.
- 1 balle.

Objectif

- Exécuter 5 passes consécutives à des joueurs de son équipe.

Règles

- On ne peut passer la balle à celui qui nous l'a passé.
- Si l'on échappe la balle, l'équipe perd possession.
- Si la passe n'est pas captée au vol, l'équipe perd possession.
- 1 point va à l'équipe qui réussit 5 passes. Ensuite, on remet la possession à l'équipe adverse.

Jeu de relais : Diviser l'équipe en 2-3-4 petites équipes égales. Enligner chaque joueur de chaque équipe et les distancer également. Le but du jeu est de relayer la balle d'un bout à l'autre de chaque ligne X nombre de fois. L'équipe qui parvient à le faire le plus rapidement possible gagne. Ce qui est important à surveiller est que chaque joueur pivote du côté de leur gant et s'assure d'attraper la balle à deux mains, ainsi le transfert se fera plus rapidement. S'il y a mauvais lancer ou balle échappée, le joueur doit courir, aller chercher la balle, revenir à sa place avant de pouvoir la relayer. Une fois les relais complétés les joueurs s'assoient par terre pour montrer qu'ils ont terminé.

Relayeurs :

- Garder cela le plus simple possible.
- Insérer le jeu de relais en situation de match.
- Assigner des joueurs à chaque position.
- S'assurer que chaque joueur touche à toutes les positions.
- Le relayeur a comme tâche de couper la distance de 30 à 40 % du relais du joueur de champ à un but distinct.
- Le relayeur se doit d'être aligné avec le but et le voltigeur qui relaie la balle. Pour aider, le joueur captant le relais au but peut diriger le relayeur simplement en lui disant à voix haute; DROITE! DROITE! GAUCHE! GAUCHE!
- Le voltigeur se doit de viser la tête du relayeur, afin que le relais puisse être intercepté.

Relais aux deuxième et troisième coussins :

- On se doit de diviser le terrain en deux.
- Tracer une ligne imaginaire partant du marbre traversant le deuxième coussin et terminant à la clôture du champ centre.
- L'arrêt-court sert de relayeur sur toutes les balles frappées à partir de cette ligne imaginaire allant jusqu'à la ligne de démarcation du troisième coussin.
- Le joueur de deuxième but sert de relayeur sur toutes les balles frappées à partir de cette ligne imaginaire allant jusqu'à la ligne de démarcation du premier coussin.

Relais au marbre :

- Le joueur de troisième coussin sert de relayeur sur toutes les balles frappées au joueur de champ gauche.
- Le joueur de premier but sert de relayeur sur toutes les balles frappées au champ centre et au champ droit.

Bâton

Points clés :

Embrasser les épaules :

- Le frappeur doit être en mesure de donner un bec à son épaule la plus près du lanceur avant son élan.



- Le frappeur doit être en mesure de donner un bec à son épaule la plus éloignée du lanceur après un élan complet.



Diviser l'équipe en 3 stations de 12 minutes:

1^{ère} station : Balles trouées.

- 1 frappeur
- Un joueur ou entraîneur qui lance.
- 1 joueur en attente pour frapper.
- Les autres joueurs s'occupent de ramasser les balles.
- 7-8 élan : Qualité et NON quantité!



2^e station : T-Ball

- 1 frappeur
- 1 joueur s'occupe de placer la balle sur le Tee.
- Les autres joueurs avec leurs gants agissent comme joueurs défensifs, tout en communiquant.
- 7-8 élan : Qualité et NON quantité!

3^e station : Soft-toss

- 2 stations de toss.
- 1^{ère} station : Le toss régulier. On frappe directement devant nous dans l'écran derrière le marbre.
- 2^e station : Le toss vient de derrière. On frappe directement devant nous dans l'écran derrière le marbre.
- 7-8 élan : Qualité et NON quantité!
- Les joueurs doivent se promener dans les deux stations durant le 12 minutes allouées.

Soft-Toss de l'arrière : Pour aider à garder les mains à l'intérieur de la balle, on frappe une balle venant de derrière. Le principe demeure le même qu'au soft-toss régulier, mais l'entraîneur se place, un genou par terre, derrière le joueur pour lui lancer la balle. Le joueur doit tourner la tête pour être en mesure de bien voir la balle. Il est bien important que le toss soit bien effectué. La balle doit voyager à travers la zone des prises. Le frappeur doit frapper la balle devant lui, au même endroit qu'au point de contact d'une balle venant d'un lanceur.



Soft-Toss.



Au soft-toss, il suffit d'avoir un filet, un rideau ou bien se servir de balles trouées. Comme sur l'image, en travaillant 2 par 2, un partenaire "toss" la balle par-dessous, légèrement devant lui. Le lancer doit avoir un arc pour faciliter la tâche du frappeur. Le lancer doit tomber dans la zone des prises.

Danger, si le lancer est "tossé" trop derrière le frappeur, celui-ci risque de frapper la balle directement sur son partenaire lui "tossant" la balle. Pour éviter cet accident, il faut que le "tosseur" soit en angle devant le frappeur et que celui-ci "toss" la balle légèrement devant le frappeur.

L'objectif est de frapper la balle directement devant nous, comme démontrée sur la photo. Encore une fois, il suffit d'avoir une bonne prise de bâton et de garder les mains à l'intérieur de la balle avec un élan le plus court possible.

5-7 élan et on change. Qualité et NON quantité.

Observations et rétroaction

À chaque séance, donnez à chaque joueur au moins une rétroaction positive. Durant la séance d'entraînement, prenez une liste de vos joueurs et assurez-vous de donner au moins une rétroaction positive à tous. Ceci comprend des félicitations, de l'encouragement, des petites tapes dans le dos et des signes que tout va bien. Il suffit de récompenser les progrès. Essayez d'éviter les comparaisons entre joueurs.

Troisième pratique extérieure

Échauffement

Course sur les buts. (5 minutes par station)

- Installer 3 buts et 1 marbre tel un losange de baseball.
- -Diviser l'équipe en 3 groupes égaux.
- -1^{er} groupe travail sur la course du marbre au premier but : le joueur fait semblant de frapper une balle, dépose son bâton et court vers le premier but. Surveiller, afin que le joueur coure en ligne droite. Le chemin le plus court entre deux points est une ligne droite. Suggérer au joueur de toucher le devant du but, puisque c'est le point le plus rapproché. Expliquer aussi que le coureur a le droit de poursuivre sa course après avoir touché le premier coussin. Cette caractéristique est propre au premier coussin et au marbre, contrairement aux deuxième et troisième buts.
- -2e groupe travail sur la course du premier coussin jusqu'au troisième coussin. Cette course simule un coup sûr avec un homme au premier coussin. Le joueur doit se pratiquer à repérer l'entraîneur qui est au troisième coussin à mi chemin entre le 1^{er} et le 2e. Au départ, le coureur doit se donner un angle avant d'arriver au deuxième coussin, pour ce faire, il n'a qu'à faire un trajet de banane. Autre point, à vérifier, est de toucher le coin intérieur du coussin avec le pied qui se présente le mieux, le pied le plus naturel dans la circonstance. Ensuite, le joueur poursuit sa course vers le 3e coussin.
- -3e groupe travail sur la lecture d'un ballon sacrifice : un entraîneur placé aux alentours du 3e but frappe à l'aide d'une raquette de tennis, une balle de tennis dans les airs. Une fois la balle dans les airs, le joueur se dépêche de revenir au 3e coussin. Le joueur doit se placer de façon à bien voir la balle.

Échauffements + étirements dynamiques (voir idem.)

Exercices de lancer. (Voir idem.)

Pitch and catch (10-15 minutes)

Points clés:

"Crow Hop" Pas sauté : Pratiquer le jeu de pied du voltigeur.

- Pour le voltigeur droitier, il s'agit de l'enchaînement suivant : Gauche, Droite, Gauche!
- Pour le voltigeur gaucher, il s'agit de l'enchaînement contraire : Droite, Gauche Droite!
- Il est important de noter que le deuxième pas se fait avec un petit saut et le pied du bras lanceur se trouve à être perpendiculaire à la cible où l'on veut lancer. *Les pieds ne traînent pas au sol.*
- Pour le pratiquer, sauter par-dessus un objet mis au sol. L'objet doit être d'une hauteur approximative de 15-20 cm.

Éducatifs :

- À partir d'une position au champ intérieur, lancer à n'importe lequel des buts. Par exemple, placer quatre joueurs au champ intérieur et leur demander de relayer la balle 2 fois autour des buts avant qu'un coureur réussisse à courir autour des buts une seule fois. Utilisez des balles de mousses, ainsi que des casques de frappeurs pour les coureurs afin de réduire les risques de blessures. On peut augmenter le niveau de difficultés en demandant aux joueurs de champ intérieur d'utiliser deux balles.
- " Les trois aveugles". Les voltigeurs tournent le dos au champ intérieur. Deux balles sont placées à 5 pieds de distance de chacun. Un coureur amorce une course autour des buts; l'entraîneur appelle un des trois voltigeurs- " *Gauche, Centre ou Droite*". Celui qui est appelé doit ramasser une balle, se retourner, localiser le coureur et lancer (à l'aide d'un pas sauté) au but qui *précède immédiatement le coureur*. Les coureurs doivent être placés sur les buts de telle façon que les voltigeurs aient une certaine possibilité de retirer le joueur en course.



Défensive

Comment et quand tourner un double jeu?

- Tout d'abord, il faut expliquer dans quelle situation il peut y avoir un double jeu.
- Il peut y avoir double jeu, lors d'un *jeu forcé* au deuxième coussin avec moins de 2 retraits.

Jeu de pieds arrêt-court

- Lors d'un double jeu où le joueur d'arrêt-court relaie la balle au premier coussin, l'arrêt-court se doit d'être vivant sur ses pieds.
- Il doit se préparer au pire relais, que ce soit en provenance du joueur de deuxième but, du joueur de premier but, du lanceur ou bien du receveur.
- En se donnant un léger momentum en direction du premier but tout en étant aligné avec la provenance du relais, l'arrêt-court capte la balle à *deux mains* et la relaie au premier but, après avoir touché au deuxième coussin.
- L'arrêt-court doit toucher au 2^e coussin avec un jeu de pieds qui contourne le but pour éviter le coureur qui glisse en sa direction.



Jeu de pieds 2^e but

- Lors d'un double jeu où le joueur de deuxième but relaie la balle au premier coussin, ce dernier se doit de chevaucher le deuxième coussin en ayant le pied **gauche** sur le coussin.
- **Option 1** : Une fois la balle captée à *deux mains*, le joueur de deuxième but, continue son geste en avançant son pied **droit** devant le coussin. Une fois le pied **droit** bien au sol, le joueur sera en bonne position pour effectuer son relais au premier coussin et sera éloigné du but pour éviter le coureur qui glisse au deuxième coussin.
- **Option 2** : Une fois la balle captée à *deux mains*, le joueur de deuxième but, en se servant de son pied gauche qui est sur le coussin, fait 1 pas derrière avec son pied **droit**. Une fois celui-ci bien au sol, le joueur sera en bonne position pour effectuer son relais au premier coussin et sera suffisamment éloigné du but pour éviter la glissade du coureur.



Position initiale en attente de la balle!



Option 1!



Option 2!

Exercices :

- Diviser l'équipe en trois groupes.
- Placer un groupe à l'arrêt-court.
- Placer un groupe au deuxième but.
- Placer un groupe au premier but.
- Frapper ou rouler des roulants à l'arrêt-court suivit d'un roulant au deuxième but.
- Tourner le double jeu avec le jeu de pieds approprié.
- Faire une rotation de position après 5 minutes!
- En tout et partout, effectuer 3 rotations de position.
- L'exercice dure 15 minutes.
- S'assurer que tout le monde touche aux 3 positions.
- S'assurer du jeu de pied approprié.
- N'hésiter pas à arrêter l'exercice pour apporter un correctif.

Bâton

Points clés:

Garder les yeux sur la balle jusqu'au point de contact!

Le frappeur se doit de garder les yeux et la tête sur la balle jusqu'à ce que la balle entre en contact avec le bâton. C'est difficile de frapper quelque chose qu'on ne voit pas.



*On voit les yeux qui quittent la balle! Résultat? Le frappeur s'élance dans le vide! Coïncidence?

Diviser l'équipe en 3 stations de 12 minutes :

1^{ère} station

Soft-Toss de l'arrière : Pour aider à garder les mains à l'intérieur de la balle, on frappe une balle venant de derrière. Le principe demeure le même qu'au soft-toss régulier, mais l'entraîneur se place, un genou par terre, derrière le joueur pour lui lancer la balle. Le joueur doit tourner la tête pour être en mesure de bien voir la balle. Il est bien important que le toss soit bien effectué. La balle doit voyager à travers la zone des prises. Le frappeur doit frapper la balle devant lui, au même endroit qu'au point de contact d'une balle venant d'un lanceur. (7-8 élans! QUALITÉ et non quantité!)



2^e station

Tee Ball avec pas croisé : Placer le Tee pour être en mesure de voir la balle voyager plus longtemps. Demander au frappeur de regarder droit devant lui quelques secondes pour simuler que le lancer vienne d'un lanceur. Lorsqu'il se sent prêt, le frappeur baisse les yeux sur la balle et la frappe. Les autres joueurs du même groupe sont devant avec leurs gants et s'appliquent défensivement à bien capter la balle. S'assurer qu'un joueur parmi le groupe est au cercle d'attente et place les balles sur le Tee pour le frappeur. (Ligne du premier but)

Le frappeur doit exécuter un pas croisé avant de frapper la balle. Celui-ci doit se concentrer, afin d'effectuer un croisement derrière son pied meneur. Ainsi on force le frappeur à garder les hanches fermées. (7-8 élans! QUALITÉ et non quantité!)

3^e station



Front toss (filet protecteur) : Installer un filet protecteur pour protéger le lanceur. Placez-vous dans le champ sur la ligne du troisième but et frappez en direction du champ centre. Il est suggéré qu'un adulte lance au frappeur. Il faut simplement lancer par-dessous à celui-ci. Le frappeur devrait avoir comme objectif de frapper la balle directement devant lui dans le filet protecteur. Vous pouvez accorder des points bonis à chaque fois qu'une balle est frappée dans le filet. Cela peut donner une petite compétition interne. * Bien important de bien se protéger derrière le filet après avoir lancé la balle. (7-8 élans! QUALITÉ et non quantité!)

Observations et rétroaction

À chaque séance, donnez à chaque joueur au moins une rétroaction positive. Durant la séance d'entraînement, prenez une liste de vos joueurs et assurez-vous de donner au moins une rétroaction positive à tous. Ceci comprend des félicitations, de l'encouragement, des petites tapes dans le dos et des signes que tout va bien. Il suffit de récompenser les progrès. Essayez d'éviter les comparaisons entre joueurs.

Quatrième pratique extérieure

Échauffement

10 minutes de football :

- Diviser l'équipe en deux.
- 1 quart arrière pour les deux équipes. (entraîneur)
- Délimiter le terrain.
- Important de spécifier qu'il n'y ait pas de contact. On doit toucher le joueur avec deux mains pour le stopper.

Le Football est idéal pour s'échauffer et pratiquer la motricité et la coordination chez l'enfant. On doit se démarquer des coureurs. On doit capter un ballon en pleine course. On doit feinter l'adversaire en changeant de direction et en changeant de vitesse.

Échauffement + étirements dynamiques (voir idem.)

Comment bien glisser sur les buts?

Savoir comment glisser correctement rend le jeu plus sécuritaire pour tout le monde.

Instructions : Au départ, la glissade se fait sans chaussures ou crampons, mais nue pieds; de cette façon les talons ne s'accrochent pas et n'entraveront pas les mouvements.

Si vous avez de la difficulté à apprendre à glisser, pour vous aider, former un numéro 4 avec vos jambes. Ainsi, vous pouvez glisser sur le mollet de la jambe fléchie, puis sur les fesses et finalement sur le dos. Important d'avoir les mains dans les airs.



* Feuilles de plastique mouillées

Éducatifs (20-30 minutes) :

- Glisser sur de l'herbe mouillée par une chaude journée d'été.
- Glisser sur des feuilles de plastique mouillées, vêtu d'un maillot de bain ou de culottes courtes, sans chaussures.
- Courir rapidement et glisser en direction d'un but fixé au sol et cela sans chaussures. Glisser sur gazon ou feuilles de plastique mouillées.

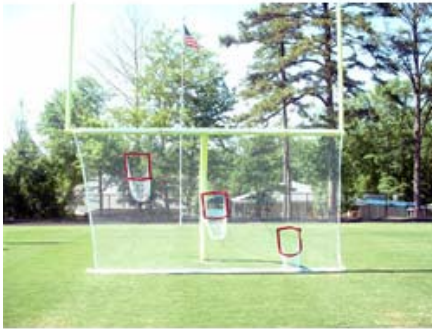
Exercices de lancer. (Voir idem.)

Pitch and catch (10-15 minutes)

Points clés:

Précisions

- Installer des cibles sur l'écran derrière le marbre.
- Diviser l'équipe également par rapport au nombre de cibles installées.
- À l'aide d'un pas sauté, tenter de lancer la balle sur la cible.
- 1 point est accordé à chaque fois qu'une cible est atteinte.
- Ajuster la distance du lancer avec l'âge et la maturité de vos joueurs.
- Il ne faut pas exagérer non plus avec le nombre de lancers total. Limiter les jeunes à pas plus d'une vingtaine de lancers.

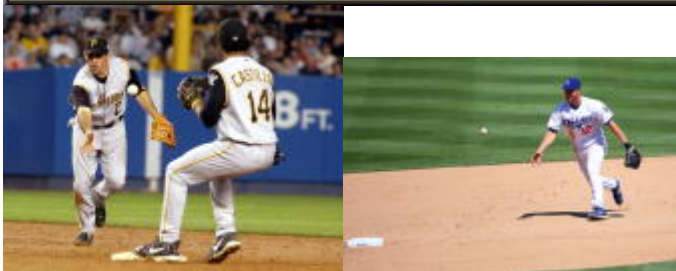


Remises

Les joueurs d'avant-champ font souvent face à des situations où ils doivent se débarrasser de la balle rapidement et cela sur une courte distance. De là, l'importance des différentes remises.

Le joueur de 2^e but qui se doit de remettre la balle au joueur d'arrêt-court pour tourner le double jeu à plusieurs options devant lui. De même pour le joueur d'arrêt-court et le joueur de premier but. Le tout dépend de la distance du relais qu'il doit effectuer, ainsi que la position des pieds lorsqu'il capte la balle.





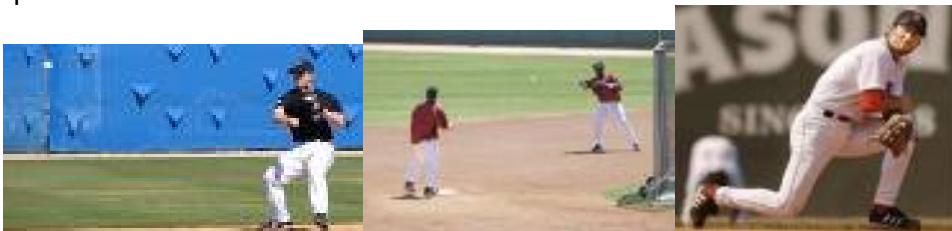
Option 1

Si la balle est frappée près du deuxième coussin, légèrement derrière le coussin et que le joueur d'avant champ a le temps de bien placer ses pieds et de se donner un léger momentum en direction du deuxième coussin, celui-ci peut remettre la balle par-dessous. Bien important que les épaules soient face à la cible et de continuer son geste une fois que la balle quitte la main. Cela nous aidera à être beaucoup plus précis.



Option 2

Si la balle est frappée mollement près du deuxième coussin et que le joueur de deuxième but doit foncer légèrement vers la balle, celui-ci peut opter pour la remise de côté. Lors de cette remise, on se doit de rester bas, de bien pointer le coude en direction de notre cible et de continuer son geste en direction de notre cible une fois que la balle quitte la main.



Option 3

*L'arrêt-court capte la balle, tourne les épaules et dépose le genou avant de remettre la balle.

Sur ce jeu, le joueur d'avant champ est forcé de s'éloigner du deuxième coussin et se doit de faire vite pour remettre la balle. Une fois la balle captée, celui-ci se doit de se tourner de façon à ce que ses épaules puissent faire face à la cible. Aussitôt fait, il se doit de remettre la balle tout en demeurant dans une position athlétique et en équilibre.

Éducatifs

Remise et suivi :

- Travailler en 2 groupes.
- Former deux colonnes dans chacun des groupes.
- Pendant 10 à 15 minutes, s'échanger la balle à l'aide des différentes remises.
- L'entraîneur choisit quel type de remises.
- Le joueur remet la balle au premier joueur de la colonne en face de lui et doit suivre sa remise. Celui-ci, en joggant, se place derrière la colonne du joueur à qui il vient de remettre la balle.
- Le but de suivre sa remise et d'aller se placer derrière la colonne, afin de mettre l'emphase sur l'importance de finir son geste et de suivre ce dernier.

Bâton

" Live batting practice" Pratique au bâton "live" :

Équipement :

- Filet protecteur
- Balles
- Casques de frappeur
- Buts

Éducatifs :

- Diviser l'équipe en 3 groupes.
- 1 équipe au champ extérieur. Celle-ci réagit aux balles frappées en tant que voltigeurs. S'assurer de la bonne communication.
- 1 équipe à l'avant champ. Celle-ci réagit aux balles frappées à l'avant champ et relaie la balle au premier but. S'assurer d'une bonne communication et de bien s'appliquer sur la technique. Les joueurs de milieu d'avant champ peuvent pratiquer leurs remises au deuxième coussin.
- 1 équipe au bâton. Celle-ci porte le casque protecteur. Un frappeur à la fois, les autres sont sur le banc, question de sécurité.
- Les frappeurs ont 3 rondes de 7 élans.
- L'entraîneur doit être attentif à ce qu'il n'y a pas de balle frapper pendant qu'un jeu se fait en défensive.
- L'équipe au bâton devient voltigeurs. L'équipe d'avant champ devient frappeurs. L'équipe de voltigeurs devient avant champ.

Observations et rétroaction

À chaque séance, donnez à chaque joueur au moins une rétroaction positive. Durant la séance d'entraînement, prenez une liste de vos joueurs et assurez-vous de donner au moins une rétroaction positive à tous. Ceci comprend des félicitations, de l'encouragement, des petites tapes dans le dos et des signes que tout va bien. Il suffit de récompenser les progrès. Essayez d'éviter les comparaisons entre joueurs.

Cinquième pratique extérieure

Échauffement + Agilité : placer les joueurs en 2 colonnes égales. Chaque joueur doit se trouver un partenaire. Celui-ci est placé dans la colonne directement en face de lui à environ 6 ou 7 pieds.

- En exerçant un pas chassé, les deux joueurs s'échangent une balle. Répéter le même geste sur le chemin du retour.
- En exerçant un pas chassé, les deux joueurs s'échangent une balle et font un tour sur eux-mêmes une fois que la balle quitte la main. Répéter le même geste sur le chemin du retour.
- En exerçant un pas chassé, les deux joueurs s'échangent une balle avec 1 bond. Répéter le même geste sur le chemin du retour.
- En exerçant un pas chassé, les deux joueurs s'échangent une balle avec 1 bond et font un tour sur eux-mêmes une fois que la balle quitte la main. Répéter le même geste sur le chemin du retour.
- Répéter l'évolution, mais cette fois en pas chassés-croisés (Karioka).

Échauffements + étirements dynamiques (voir idem.)

Exercices de lancer. (Voir idem.)

Pitch and catch (10-15 minutes)

Points clés:

5 étapes du lanceur :

- 1- *Pas Berceau* : Le pas berceau est très simple. Il s'agit pour le lanceur d'amener son pied du bras du gant légèrement derrière et légèrement en diagonal. Le but est de transférer le poids sur cette jambe. Les orteils du pied berceau devraient se trouver au milieu du pied du côté du bras lanceur après le pas. S'assurer que le pas ne soit pas trop loin derrière ni trop sur le côté.
- 2- *Pied pivot* : Le pied qui est demeuré sur la plaque, c'est-à-dire le pied du bras lanceur pivote pour se placer parallèle à la plaque du lanceur. Pour ce faire, vous pouvez suggérer de pousser vers le sol avec les orteils, lors du pivot.



- 3- *Position d'équilibre* : La jambe du bras du gant s'élève jusqu'à vis-à-vis le nombril. Le pied devrait être sous le genou. Doit demeurer compact et garder les yeux sur notre cible en tout temps. On devrait être capable de garder la position d'équilibre très longtemps.

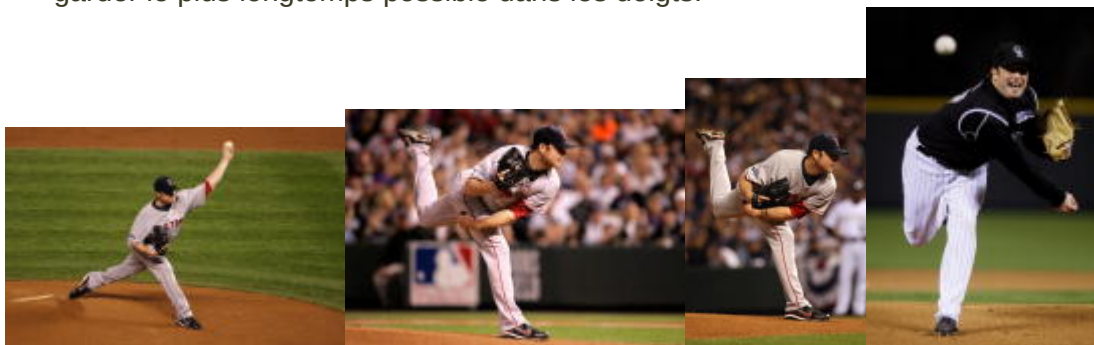
Position des mains et séparation. Imaginer une corde invisible qui est rattachée entre le gant et le genou. Lorsqu'on lève les mains, le genou suit le gant et monte en direction du nombril. Lorsque le genou redescend pour aller attaquer le sol et passer à l'étape suivante (position puissance), la corde invisible tire les mains vers le sol et force la séparation des mains. Ceci dit, la séparation est quasi simultanée avec la descente de la jambe vers le sol. Ainsi, nous donnons une chance à notre bras d'arriver à temps pour la position puissance.



4- Position de puissance : Après la séparation des mains vient la position de puissance. Nos mains sont séparées, notre jambe est baissée et notre pied attaque le sol. Si vous regardez l'image ci-dessous, vous remarquerez que le lanceur est bien armé. Cela veut dire, que son poids est sur sa jambe arrière légèrement fléchie, son bras du gant est bien positionné et pointe vers sa cible et que son bras lanceur agit de façon miroir avec le bras du gant. Les doigts sont sur le dessus de la balle et le lanceur est en mesure de montrer la balle au deuxième coussin.



5- Le suivi : Une fois le pied bien au sol, le lanceur est prêt à faire son transfert de poids. À ce moment, le lanceur se sert de son bras du gant pour créer une torsion. Il ramène son coude vers sa hanche pour former une aile de poulet. Ceci libère la voie pour le bras lanceur. Comme vous pouvez voir, la tête reste droite et les yeux sont toujours sur la cible. Le bras lanceur termine son chemin sous la ceinture de l'autre côté du genou de la jambe au sol. Après sa poussée, la jambe arrière se relève et le talon se ramène vers la fesse. S'assurer également que l'on ait l'impression d'aller porter la balle dans le gant du receveur, relâcher la balle le plus loin possible, la garder le plus longtemps possible dans les doigts.



Éducatifs : (shadow)

- Installer les joueurs devant soi.
- S'assurer que chacun et chacune ont assez de place pour manœuvrer.
- Simplement dire à voix haute les chiffres de 1 à 5 et surveiller la technique de chacun.
- L'exercice se fait sans balle.
- Une durée de 5-10 minutes.
- Vous pouvez jouer des tours et passer de 1 à 3 par exemple et même garder la position 3 le plus longtemps possible. Il est possible et même recommandé de passer de 4 et revenir à 3.
- Erreurs communes : les yeux sur la cible, le poids sur la jambe arrière en 4, aile de poulet.

Éducatifs : (short box)

- 2 par 2.
- À une distance d'environ 40 pieds.
- Passer au travers des 5 étapes à voix haute pour débiter, ensuite les laisser aller seul.
- Spécifier qu'on se concentre uniquement sur la technique et non la force du lancer.
- Circuler et corriger au besoin.
- 10-12 minutes.

Bâton

Turbo Pepper (30 minutes) :

- Diviser l'équipe en 3 groupes de 5.
- Se placer soit sur la ligne du 3^e coussin ou du 1^{er} coussin.
- La rotation va comme suit : 1 frappeur, 1 joueur qui ``tousse`` la balle, 1 joueur placé à 65-80 pieds directement devant le frappeur agissant comme avant champ, 2 joueurs placés derrière ce dernier à environ 100-120 pieds agissant comme voltigeurs.
- Le frappeur frappe une dizaine de balles.
- Les joueurs en défensive, devant le frappeur, captent la balle.
- S'il y a besoin, les joueurs doivent communiquer entre eux.
- Une fois les 10 balles frappées, il y a rotation, le frappeur devient avant champ, l'avant champ devient voltigeur, un des voltigeurs devient ``tousseur`` et le ``tousseur`` devient frappeur.
- Répéter durant 30 minutes avec DYNAMISME.

Points clés:

Écraser la bibitte et montrer le nombril!

Le pied arrière se doit de pivoter lorsqu'on tourne les hanches et montre le nombril au lanceur. Ainsi nous avons l'impression d'écraser une bibitte au sol. Le pied doit rester en contact permanent avec le sol pour s'assurer d'avoir toute notre puissance.



Course sur les buts

Course sur les buts. (5 minutes par station)

- Installer 3 buts et 1 marbre tel un losange de baseball.
- -Diviser l'équipe en 3 groupes égaux.
- -1^{er} groupe travail sur la course du marbre au premier but : le joueur fait semblant de frapper une balle, dépose son bâton et court vers le premier but. Surveiller, afin que le joueur coure en ligne droite. Le chemin le plus court entre deux points est une ligne droite. Suggérer au joueur de toucher le devant du but, puisque c'est le point le plus rapproché. Expliquer aussi que le coureur a le droit de poursuivre sa course après avoir touché le premier coussin. Cette caractéristique est propre au premier coussin et au marbre, contrairement aux deuxième et troisième buts.
- -2e groupe travail sur la course du premier coussin jusqu'au troisième coussin. Cette course simule un coup sûr avec un homme au premier coussin. Le joueur doit pratiquer à repérer l'entraîneur qui est au troisième coussin à mi chemin entre le 1^{er} et le 2e. Au départ, le coureur doit se donner un angle avant d'arriver au deuxième coussin, pour ce faire, il n'a qu'à faire un trajet de banane. Autre point, à vérifier, est de toucher le coin intérieur du coussin avec le pied qui se présente le mieux, le pied le plus naturel dans la circonstance. Ensuite, le joueur poursuit sa course vers le 3e coussin.
- -3e groupe travail sur la lecture d'un ballon sacrifice. Un entraîneur placé aux alentours du 3e but frappe à l'aide d'une raquette de tennis, une balle de tennis dans les airs. Une fois la balle dans les airs, le joueur se dépêche de revenir au 3e coussin. Le joueur doit se placer de façon à bien voir la balle.
- Terminer avec une confrontation. Diviser l'équipe en deux. Deux joueurs s'affrontent un à la fois. 1 des joueurs débute sa course en direction du premier but et doit se rendre jusqu'au marbre le plus rapidement possible. L'autre joueur débute sa course dans le sens contraire, en direction du troisième but et doit se rendre jusqu'au marbre le plus rapidement possible. Aussitôt que l'un d'eux croise le marbre, le joueur suivant de la même équipe débute sa course. Répéter jusqu'à ce que tout le monde ait couru. L'équipe gagnante est celle qui termine en premier, bien évidemment.

Observations et rétroaction

À chaque séance, donnez à chaque joueur au moins une rétroaction positive. Durant la séance d'entraînement, prenez une liste de vos joueurs et assurez-vous de donner au moins une rétroaction positive à tous. Ceci comprend des félicitations, de l'encouragement, des petites tapes dans le dos et des signes que tout va bien. Il suffit de récompenser les progrès. Essayez d'éviter les comparaisons entre joueurs.

Sixième pratique extérieure

Échauffements + étirements dynamiques (voir idem.)

Exercices de lancers. (Voir idem.)

Pitch and catch (10-15 minutes)

Points clés:

Relâcher la balle devant les yeux. Se concentrer à garder la balle le plus longtemps possible dans les doigts. En gardant la balle longtemps dans les doigts, on se donne plus de chance d'être précis et de lancer plus fort. Faire bien attention à ce que la tête soit droite. Il est difficile de relâcher la balle devant les yeux, si la tête s'éloigne du bras lanceur.



Défensive

4 ateliers

- Diviser l'équipe en 4 groupes.
- Rotation au 10 minutes.

Atelier 1 : Ramasser une balle à main nue



Il est important de savoir que lorsqu'une balle est immobile, on se doit de la ramasser à main nue. Premièrement pour sauver du temps et deuxièmement pour ne pas avoir à se pencher une, deux et même trois fois avant de l'avoir dans son gant.

Maintenant, un petit truc, lorsqu'on s'apprête à ramasser la balle à main nue, pousser la balle contre le sol, afin de s'assurer d'une bonne prise et éviter de l'avoir sur le bout des doigts.

Éducatifs

- Placer 4 balles immobiles un peu n'importe où dans votre espace réservé à l'éducatif.
- Le joueur a les yeux fermés jusqu'à votre signal.
- Une fois le signal lancé, le joueur se précipite vers les balles immobiles.

- Il doit les ramasser à main nue et les relayer à un autre joueur placé à un endroit prédéterminé.
- Le tout doit se faire le plus rapidement possible.
- Pour augmenter le degré de compétition, ayez en main un chrono, pour recueillir les temps.

Atelier 2 : Cacher la balle du soleil avec son gant

Il faut savoir se protéger du soleil et je ne parle pas de mettre de la crème solaire. Lorsque la balle est dans le soleil, on se sert de notre gant pour bloquer le soleil et mieux voir la balle.

Éducatifs

- Simplement lancer une balle mousse dans le soleil.
- À tour de rôle, les joueurs cachent le soleil à l'aide du gant et captent la balle à deux mains.
- Bien entendu, si le temps est nuageux, on ne peut pratiquer cet éducatif.



Atelier 3 : Attrapé sécuritaire

L'attrapé sécuritaire est utilisé par les voltigeurs et parfois par les joueurs de premier but. Le but est de s'assurer que la balle ne poursuive pas son chemin. On utilise l'attrapé sécuritaire dans des situations où l'on a beaucoup de temps et que l'on veut s'assurer que le coureur ne puisse prendre un but additionnel en gardant la balle devant soi et non derrière.

Il suffit de se placer devant la balle, de déposer le genou du bras lanceur au sol, mettre son gant au sol avec la main du bras lanceur prêt à sécuriser la balle. L'objectif est de sécuriser tous orifices. Dans le pire des scénarios, la balle frappe une des parties du corps et reste DEVANT nous.

Éducatifs :

- Simplement aligner les joueurs un derrière l'autre.
- Frapper ou rouler une balle au sol à tour de rôle en leur direction.
- S'assurer que le joueur utilise la bonne technique pour l'attrapé sécuritaire.
- **SOYEZ DYNAMIQUE!**



Atelier 4 : Repos, prêt, approche!

Le repos, prêt, approche est très **IMPORTANT**. C'est un jeu de pieds qui permet aux joueurs en défensive d'être prêts à bouger dans toutes les directions au moment où la balle est frappée. Comme vous le savez, il y a beaucoup de temps mort entre chaque lancer au baseball. Ceci dit, on se doit d'être prêt et concentré à chaque lancer. Pour ce faire, il suffit de faire deux petits pas très simples et un petit saut afin d'être prêt. Là où ça se complique, c'est le "timing" de ce petit saut. Le petit saut doit se faire lorsque la balle arrive dans la zone de contact du frappeur. Alors on doit commencer nos deux petits pas, lorsque le lanceur est dans sa motion vers le marbre. L'ordre des pas n'a pas d'importance. Si vous regardez un match de tennis, vous pouvez observer le repos, prêt, approche du joueur qui reçoit le service.

Éducatifs :



- 1 joueur simule l'élan du lanceur.
- 1 entraîneur frappe une balle.
- L'objectif est de coordonner le petit saut avec le contact de la balle.
- Si le joueur est en mesure de capter la balle frappée et de faire le jeu, il se doit de le faire.
- Si il est trop loin pour compléter le jeu, il se doit de tout de même réagir à la balle frappée et se donner une air d'aller en direction de celle-ci.
- N'oubliez pas de bien communiquer advenant le cas d'un ballon!
- Pour s'y faire, vous pouvez placer des joueurs un peu partout dans votre espace réservé à l'éducatif.

Bâton

Lance et compte! (15-20 min)

Équipement :

- 2 à 4 filets de hockey. Advenant le cas qu'il n'y a pas de filet de hockey, utilisez votre imagination pour délimiter des buts.
- Balles molles ou balles trouées.
- Bâtons
- Gant

Éducatifs :

- Sur un soft-toss régulier, le frappeur tente de marquer un but contre un coéquipier qui agit comme gardien dans le filet directement devant lui.
- L'objectif est de frapper la balle en flèche directement devant soi pour compter le plus de buts possibles.
- Par contre le joueur en défensive aiguise ses réflexes et tente d'empêcher les balles de pénétrer dans le filet.
- Le joueur qui réussira à compter le plus grand nombre de buts remportera la partie.

Tee-ball élevé (15 minutes)

Placer le Tee pour être en mesure de voir la balle voyager plus longtemps. Demander au frappeur de regarder droit devant lui quelques secondes pour simuler que le lancer vienne d'un lanceur. Lorsqu'il se sent prêt, le frappeur baisse les yeux sur la balle et la frappe. Les autres joueurs du même groupe sont devant avec leurs gants et s'appliquent défensivement à bien capter la balle, à communiquer entre eux et à mettre en application le repos, prêt, approche. S'assurer qu'un joueur parmi le groupe est au cercle d'attente et place les balles sur le Tee pour le frappeur. (Ligne du 1^{er} but)

Placer le Tee à la hauteur de la poitrine. Ainsi on corrige l'erreur commune du bâton qui assomme le receveur avant de se rendre à la zone de contact. Pour éviter de baisser les mains avant de les diriger vers le point de contact, cet exercice exige au frappeur d'avoir la main du dessus forte pour contrôler son bâton.

Points clés:

Arrêter d'assommer le receveur avant de frapper la balle. Je sais que ça peut paraître comme une bonne stratégie, lorsqu'on a des coureurs sur les buts d'assommer le receveur avec son bâton avant de continuer son élan, mais trop souvent le résultat n'est pas celui souhaité.



La main du dessus doit être ferme pour permettre au bâton d'aller en ligne droite directement au point de contact et d'être à l'horizontal, lors de ce même contact.

Course sur les buts

Course sur les buts. (5 minutes par station)

- Installer 3 buts et 1 marbre, tel un losange de baseball.
- -Diviser l'équipe en 3 groupes égaux.
- -1^{er} groupe travail sur la course du marbre au premier but : le joueur fait semblant de frapper une balle, dépose son bâton et court vers le premier but. Surveiller, afin que le joueur coure en ligne droite. Le chemin le plus court entre deux points est une ligne droite. Suggérer au joueur de toucher le devant du but, puisque c'est le point le plus rapproché. Expliquer aussi que le coureur a le droit de poursuivre sa course après avoir touché le premier coussin. Cette caractéristique est propre au premier coussin et au marbre, contrairement aux deuxième et troisième buts.
- -2e groupe travail sur la course du premier coussin jusqu'au troisième coussin. Cette course simule un coup sûr avec un homme au premier coussin. Le joueur doit pratiquer à repérer l'entraîneur qui est au troisième coussin à mi chemin entre le 1^{er} et le 2e. Au départ, le coureur doit se donner un angle avant d'arriver au deuxième coussin, pour ce faire, il n'a qu'à faire un trajet de banane. Autre point, à vérifier, est de toucher le coin intérieur du coussin, avec le pied qui se présente le mieux, le pied le plus naturel dans la circonstance. Ensuite, le joueur poursuit sa course vers le 3e coussin.

- -3e groupe travail sur la lecture d'un ballon sacrifice. Un entraîneur placé aux alentours du 3e but frappe, à l'aide d'une raquette de tennis, une balle de tennis dans les airs. Une fois la balle dans les airs, le joueur se dépêche de revenir au 3e coussin. Le joueur doit se placer de façon à bien voir la balle.
- Terminer avec une confrontation. Diviser l'équipe en deux. Deux joueurs s'affrontent à la fois. Un des joueurs débute sa course en direction du premier but et doit se rendre jusqu'au marbre le plus rapidement possible. L'autre joueur débute sa course dans le sens contraire en direction du troisième but et doit se rendre jusqu'au marbre, le plus rapidement possible. Aussitôt que l'un d'eux croise le marbre, le joueur suivant de la même équipe débute sa course. Répéter jusqu'à ce que tout le monde ait couru. L'équipe gagnante est celle qui termine en premier, bien évidemment.

Observations et rétroaction

À chaque séance, donner à chaque joueur au moins une rétroaction positive. Durant la séance d'entraînement, prenez une liste de vos joueurs et assurez-vous de donner au moins une rétroaction positive à tous. Ceci comprend des félicitations, de l'encouragement, des petites tapes dans le dos et des signes que tout va bien. Il suffit de récompenser les progrès. Essayez d'éviter les comparaisons entre joueurs.

Septième pratique extérieure

Échauffement :

- Passes de football : À tour de rôle, les joueurs ayant chacun une balle dans leurs mains en faisant du jogging vers l'entraîneur et lui remettent la balle pour ensuite courir dans un tracé de football. Pendant ce tracé, l'entraîneur lance la balle qui lui a été remise et le joueur tente de l'attraper.

Échauffements + étirements dynamiques (voir idem.)

Exercices de lancer. (Voir idem.)

Pitch and catch (10-15 minutes)

Points clés:

Exercices de RYTHME.

6 petits exercices pour travailler le rythme et l'action de bras.

- *Debout face à face (10 lancers)* : à 25-30 pieds, les pieds un peu plus large que les épaules. S'assurer d'avoir une légère flexion des genoux. Les pieds sont dans le ciment. Au départ les bras sont dans les airs comme lors d'un hold up!



De cette position, simplement lancer la balle à son partenaire sans tourner les épaules et en gardant le nombril face à la cible. Allez porter la balle le plus loin possible. Le dos doit plier et pencher vers l'avant.

- *Debout face à face (10 lancers)* : à 25-30 pieds, les pieds un peu plus large que les épaules. S'assurer d'avoir une légère flexion des genoux. Les pieds sont dans le ciment. Au départ les bras sont dans les airs, comme lors d'un hold up!



De cette position, tourner légèrement les épaules vers la droite pour les droitiers où vers la gauche pour les gauchers, tout en gardant le nombril face à la cible et lancer la balle à son partenaire. Bien important qu'il y ait du rythme, qu'on décortique le nombril des épaules. S'assurer de relâcher la balle devant les yeux et que le bras du gant vienne se poser comme une aile de poulet. Pliez votre dos, allez porter la balle le plus loin possible devant.

- *Debout face à face (10 lancers) : à 25-30 pieds, les pieds un peu plus large que les épaules. S'assurer d'avoir une légère flexion des genoux. Les pieds sont dans le ciment. Au départ les bras sont dans les airs comme lors d'un hold up!*



De cette position, tourner légèrement les épaules du côté du bras lanceur, tourner également le nombril. Une fois le tout tourné, il suffit de lancer le nombril vers la cible, en premier, tout en gardant les épaules tournées, ensuite les épaules suivront et la balle devra être relâchée loin devant soi.

- D'une position de "lunge", les épaules face à notre cible et les mains en l'air.



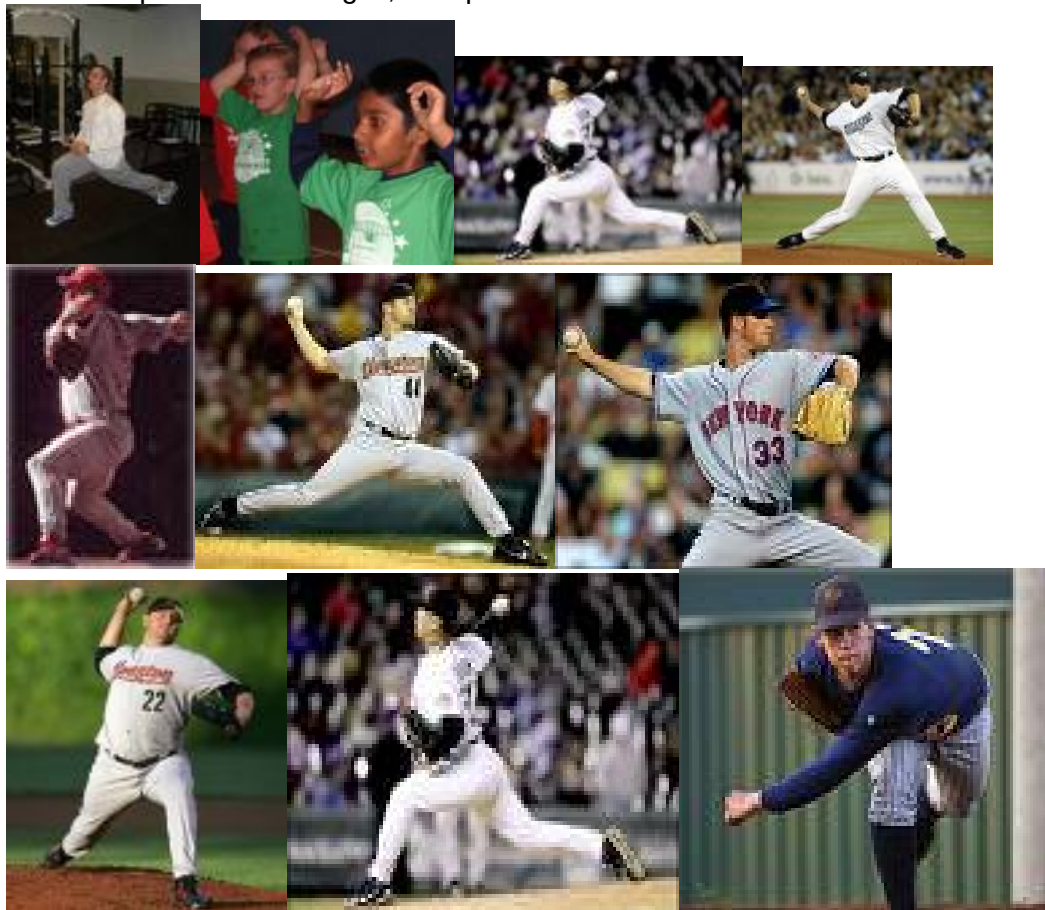
De cette position, simplement lancer la balle à son partenaire sans tourner les épaules et en gardant le nombril face à la cible. Allez porter la balle le plus loin possible. Le dos doit plier et pencher vers l'avant.

- D'une position de "lunge", les épaules face à notre cible et les mains en l'air.



De cette position, tourner légèrement les épaules vers la droite pour les droitiers où vers la gauche pour les gauchers, tout en gardant le nombril face à la cible et lancer la balle à son partenaire. Bien important qu'il y ait du rythme, qu'on décortique le nombril des épaules. S'assurer de relâcher la balle devant les yeux et que le bras du gant vienne se poser comme une aile de poulet. Pliez votre dos, allez porter la balle le plus loin possible devant.

- D'une position de "lunge", les épaules face à notre cible et les mains en l'air.



De cette position, tourner légèrement les épaules du côté du bras lanceur, tourner également le nombril. Une fois le tout tourné, il suffit de lancer le nombril vers la cible, en premier, tout en gardant les épaules tournées, ensuite les épaules suivront et la balle devra être relâchée loin devant soi. Regarder sur les images comment le nombril tourne en direction de la cible bien avant les épaules. Toujours garder le rythme, lors de l'exercice. Sans rythme, on ne peut ressentir ce que l'on recherche.

Défensive

18 retraits :

Le concept est très simple. Il s'agit de simuler 18 retraits, lors d'un match simulé où la défensive est active ainsi que le bâton. Tout le monde participe et tout le monde est actif lors de cet exercice. Pour s'y faire, l'équipe a droit à 6 erreurs **mentales** pour se rendre à 18 retraits. Le compteur retourne à zéro une fois la 7^e erreur.

- Diviser l'équipe en 3.
- 1 groupe débute au bâton.
- 1 groupe débute en défensive du champ intérieur.
- 1 groupe débute en défensive du champ extérieur.

- Trouver une rotation simple. Exemple : l'équipe au bâton frappe sur un Tee ou via un "toss" de l'entraîneur. Elle frappe jusqu'à ce qu'il soit retiré 3 fois pour ensuite aller défendre le champ extérieur. Ensuite l'équipe au champ intérieur passe au bâton et l'équipe du champ extérieur passe à l'avant champ.
- On ne peut jouer à la même position 2 fois. Il est important que les joueurs développent des aptitudes à toutes les positions.
- Si le frappeur frappe un coup sûr, alors il demeure sur le coussin, comme lors d'une vraie partie. Ainsi, plusieurs situations de match auront lieu. Il s'agit de les comprendre et de les expliquer aux joueurs avant que le jeu se déroule. Ils doivent s'habituer à connaître la situation avant que le jeu se produise.
- Lors d'une erreur **mentale**, réunissez l'équipe au complet, afin d'expliquer clairement ce qui s'est produit et ce qui aurait dû se produire. Pour ensuite, reprendre le même jeu avant de poursuivre les 18 retraits.
- On accepte les erreurs physiques. S'assurer, par contre, que l'effort de se mettre devant la balle sur un roulant et sous la balle sur un ballon doit être détectable. Il suffit d'avoir un bon jugement.

Exercices de course :

3 sprints par exercice.

- 3 sprints légers où on met l'emphase sur une bonne technique de course, ou la tête demeure droite, les bras travaillent bien et de grandes enjambées.
- 3 sprints : face à face, on sautille sur place. Un des joueurs (prédéterminé) fait le premier geste et c'est la course jusqu'à la ligne d'arrivée (30 pieds). Ce ne sont que des départs rapides.
- 3 sprints : coucher sur le dos, les jambes en l'air. On attend le signal de l'entraîneur et c'est la course jusqu'à la ligne d'arrivée. (40 pieds)
- 3 sprints : coucher à plat ventre, les mains sur le côté de notre corps. On attend le signal de l'entraîneur et c'est la course jusqu'à la ligne d'arrivée. (50 pieds)
- 3 sprints : face à face, on saute à pieds joints de côté à côté en attendant le signal de l'entraîneur et c'est la course jusqu'à la ligne d'arrivée. (50 pieds)
- 3 sprints : face à face, on saute à pieds joints devant-derrrière en attendant le signal de l'entraîneur et c'est la course jusqu'à la ligne d'arrivée. (50 pieds)

Observations et rétroaction

À chaque séance, donner à chaque joueur au moins une rétroaction positive. Durant la séance d'entraînement, prenez une liste de vos joueurs et assurez-vous de donner au moins une rétroaction positive à tous. Ceci comprend des félicitations, de l'encouragement, des petites tapes dans le dos et des signes que tout va bien. Il suffit de récompenser les progrès. Essayez d'éviter les comparaisons entre joueurs.