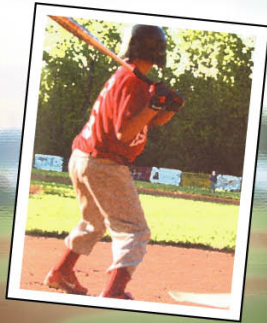


PROGRAMME



CASQUETTE BLANCHE

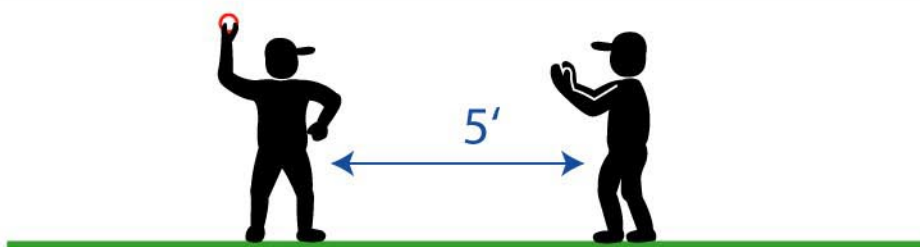
Baseball Canada - All rights reserved - Tous droits réservés



1. Casquette blanche - Lancer



Avec un partenaire ou un entraîneur placé devant le joueur à 5 pieds, demander au joueur de lancer la balle. La précision n'est pas importante à cette étape. Nous voulons seulement que le joueur puisse atteindre la distance voulue.



Voici un exercice pour vous aider à préparer vos joueurs à cette tâche:

>> La Menotte

Objectif: Montrer au joueur la bonne façon de placer sa main sur la balle.

Description: Les joueurs sont placés 2 x 2 ou avec un parent. Au signal, les joueurs prennent la bonne prise de balle.

Équipement: 1 "Incrediball" par joueur



Variantes et progression:

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



B Les joueurs assis, lancent la balle (2 pieds de haut) et la montre à leur partenaire (ou parent)





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

D Les joueurs assis, lancent la balle (2 pieds de haut) et la lance à leur partenaire (ou parent)



E 2 genoux au sol, les joueurs prennent la balle au sol et la lance à leur partenaire (ou parent)

F Les joueurs assis, ils lancent la balle à leur partenaire (ou parent)

G 2 genoux au sol, ils lancent la balle à leur partenaire (ou parent)



H Debout de façon standard, les joueurs lancent la balle à leur partenaire (ou parent)



I Couchés sur le dos, les joueurs lancent la balle à leur partenaire.



Points-clés:

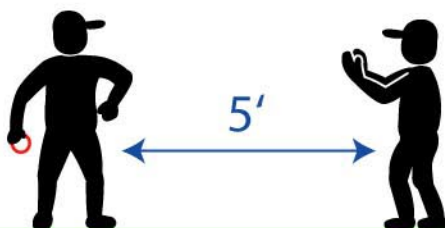
- Placer 2 ou 3 doigts sur la balle, peu importe les coutures.
- Tenir la balle dans les doigts et non la paume de la main.



7. Casquette blanche - Attraper



Avec un partenaire ou un entraîneur placé devant le joueur à 5 pieds de distance, lancer la balle par en-dessous au joueur. Nous recherchons ici un joueur qui attrape la balle avec ses deux mains.



Voici un exercice pour vous aider à préparer vos joueurs à cette tâche:



Attraper la balle comme un oeuf

Objectif: Aider le joueur à amortir la balle lors de l'attrapé.

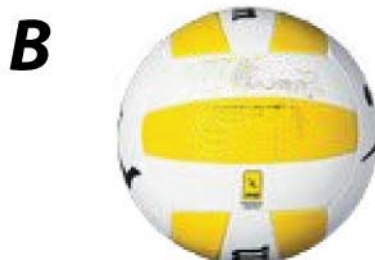
Description: Avec un partenaire ou un entraîneur placé devant le joueur à 6 pieds de distance, lancer la balle par en-dessous au joueur. Nous recherchons ici un joueur qui attrape la balle avec ses deux mains.

Deux par deux à six pieds de distance, deux genoux au sol, mains nues, on se lance la balle par en-dessous.



Variantes et progression:

- A** Utiliser des balles de mousse
- B** Utiliser un ballon
- C** Utiliser des balles de tennis
- D** Après l'avoir fait à genoux, se lancer la balle en position debout



Points-clés:

- Tendre les mains vers la balle.



- Ramener les mains vers son corps lors de l'attrapé



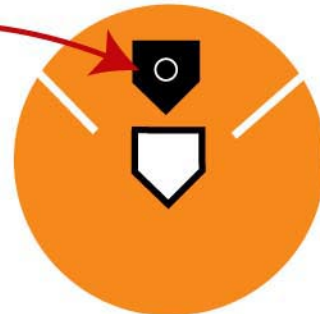
13. Casquette blanche - Frapper



Avec un partenaire ou un entraîneur placé au côté du joueur, demander au joueur de frapper la balle placée sur un tee. La distance n'est pas importante alors que nous recherchons seulement le contact. Assurez-vous de placer le tee-ball devant le marbre et NON directement sur le marbre



Tee-ball



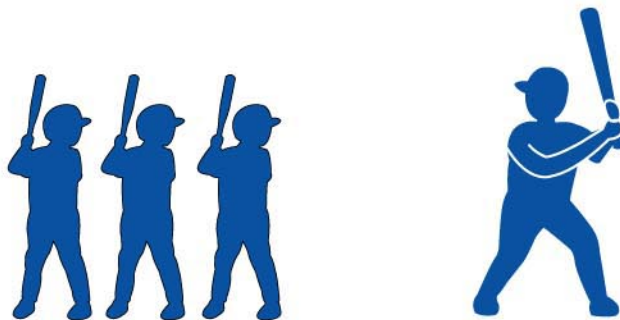
Voici un exercice pour vous aider à préparer vos joueurs à cette tâche:

>> Entre les deux

Objectif: Faire explorer aux joueurs la position idéale au bâton.

Description: Les joueurs ont chacun un bâton entre les mains. Ils reproduisent les différentes positions que l'entraîneur prend.

À chaque fois que l'entraîneur demande comment se placer, les joueurs répondent: "entre les 2".



Variantes et progression:

A Pieds collés



vs



Pieds très écartés

VS

B Jambes tendues



vs



Jambes très fléchies

VS

C Mains les plus hautes possible



vs



Mains les plus basses possible

VS

D Bâton pointé vers le haut



vs



Couché sur l'épaule

VS

E Élans complets sans balle



Points-clés:

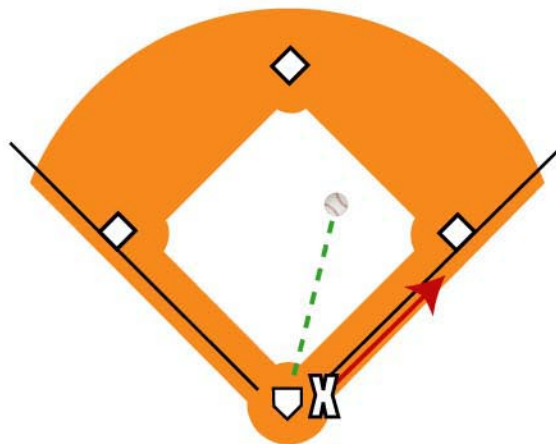
- Pieds plus larges que les épaules
- Mains hautes et vers l'arrière
- Mains ensemble sur le bâton



19. Casquette blanche - Course



Afin de compléter cette tâche, l'entraîneur doit demander au joueur d'identifier le but vers lequel il doit courir suite à une balle frappée. L'entraîneur peut considérer différents buts afin de vérifier les connaissances.

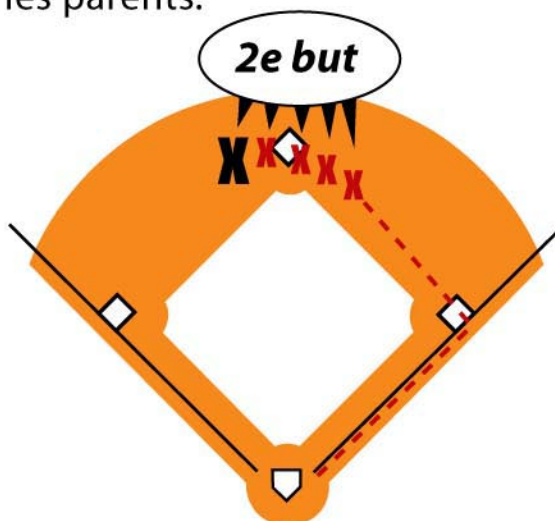


Voici un exercice pour vous aider à préparer vos joueurs à cette tâche:

>> Le train

Objectif: Amener le joueur à connaître et bien toucher chaque but.

Description: En partant du marbre, les joueurs en file font le tour des buts en disant le nom du but lorsqu'ils le touchent. Le tout se fait en marchant. L'exercice peut aussi être fait avec les parents.



.Variantes et progression:

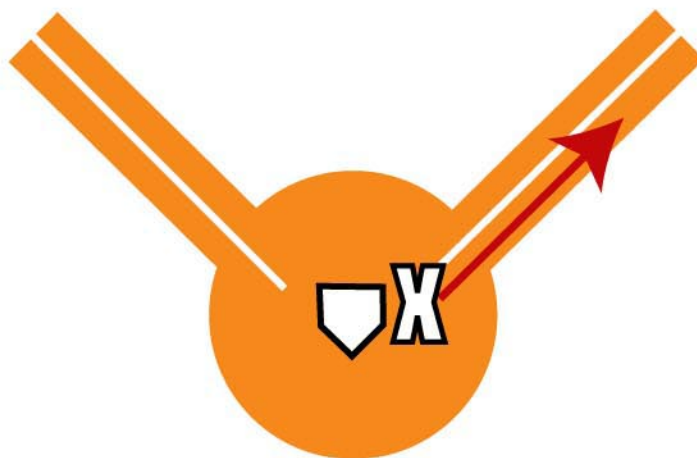
- A** L'entraîneur est en avant de file
- B** Individuellement, le tour se fait au jogging
- C** Individuellement, le tour se fait à reculons
- D** Faire débiter les jeunes à différents buts
- E** Individuellement à la course, le jeune fait le tour des buts (comme au Défi Triple Jeu)

Équipement: Minimum de 4 buts



Points-clés:

- L'enfant doit apprendre à courir vers la droite...



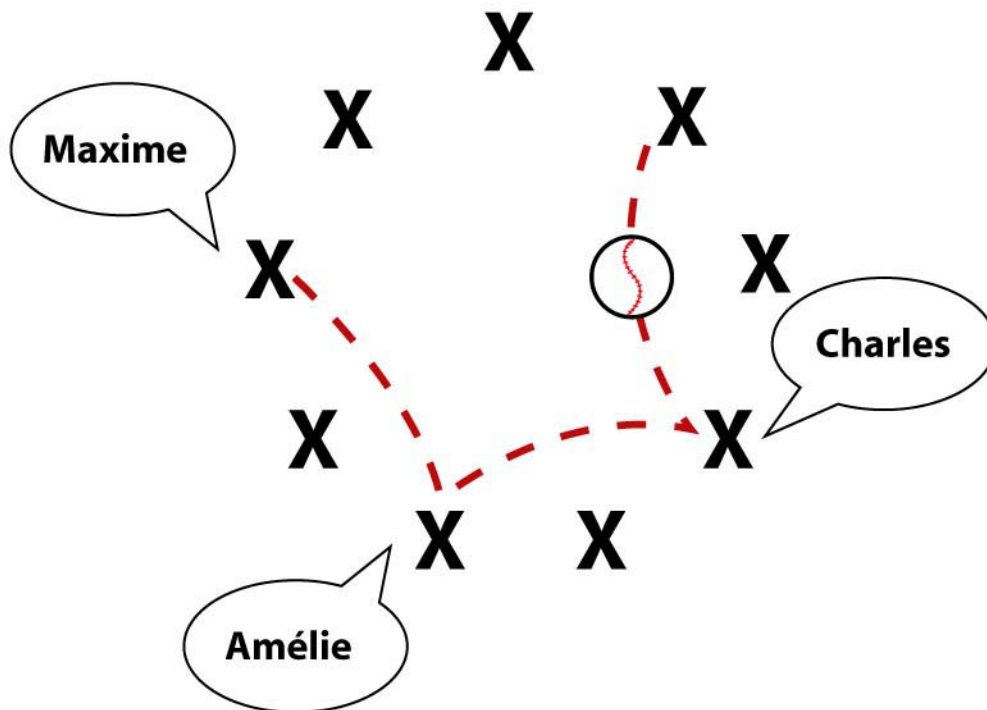
25. Casquette blanche - Général



En utilisant le feuillet du participant, demander au joueur de remplir cette section en relation avec son équipe. Vous pouvez également lui poser des questions. Voici un exercice pour vous aider à préparer vos joueurs à cette tâche.

>> Le grand tour

Placer les joueurs en cercle. Un nombre impair de joueurs est nécessaire. L'entraîneur donne une balle à un joueur. Au signal, le joueur lance la balle par en-dessous au 2e joueur à sa droite. En lançant la balle, il doit mentionner le nom du joueur qui attrape la balle.



Lorsque les joueurs sont confortables avec une balle, l'entraîneur ajoute une 2e, 3e et 4e balle. Voir combien de balles ils peuvent maîtriser en même temps.

