

PROGRAMME



**FICHES
D'ÉVALUATION**





FICHE D'ÉVALUATION RALLYE CAP

Classement des habiletés

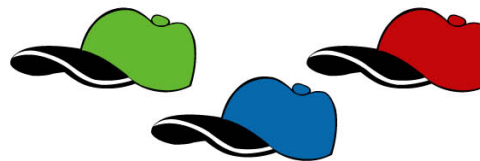
Lancer

Attraper

Frapper

Participants

	Lancer						Attraper						Frapper					
	Blanche	Grise	Noire	Verte	Bleue	Rouge	Blanche	Grise	Noire	Verte	Bleue	Rouge	Blanche	Grise	Noire	Verte	Bleue	Rouge
1.																		
2.																		
3.																		
4.																		
5.																		
6.																		
7.																		
8.																		
9.																		
10.																		
11.																		
12.																		
13.																		
14.																		
15.																		
16.																		
17.																		
18.																		
19.																		



FICHE D'ÉVALUATION RALLYE CAP

CASQUETTE BLANCHE



Participants

LANCER

ATTRAPER

FRAPPER

COURIR

GÉNÉRAL

Lancer la balle à
5 pieds

Attraper une
balle à 5 pieds

Frapper la balle
d'un tee

Savoir dans quelle
direction courir après
avoir frappé

Je connais le nom de
mon équipe,
entraîneur et 3
coéquipiers

Commentaires

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.

13.

14.

15.

16.

17.

18.



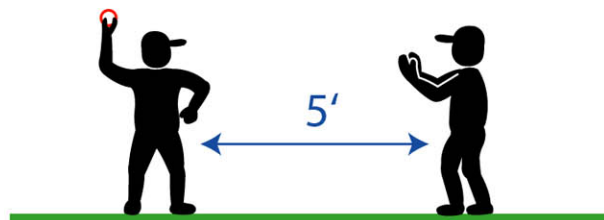
CASQUETTE BLANCHE



OBJECTIFS À ATTEINDRE

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.



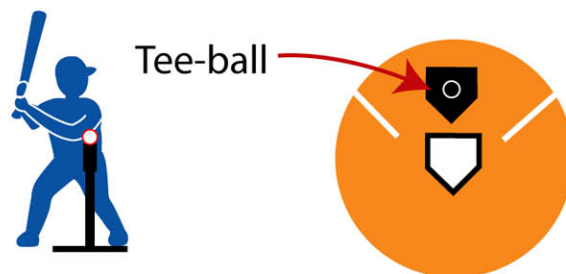
ATTRAPER

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.



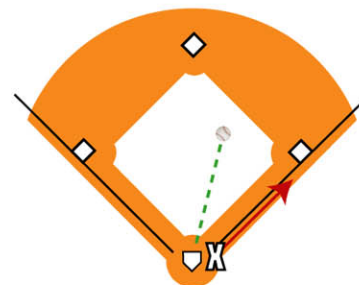
FRAPPER

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.



COURIR

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.

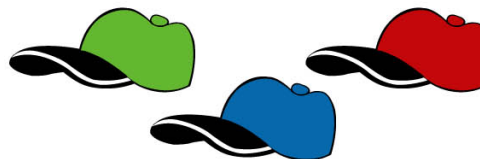


GÉNÉRAL

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.

Section générale

Saison: _____
 Mon nom: _____
 Le nom de mon équipe: _____
 Le nom de mon entraîneur: _____
 Mon numéro de chandail: _____
 Ma grandeur: _____
 Mon poids: _____
 Mes coéquipiers: _____



FICHE D'ÉVALUATION RALLYE CAP

CASQUETTE GRISE



Participants

LANCER

ATTRAPER

FRAPPER

COURIR

GÉNÉRAL

Lancer 7/10
balles à 10 pieds

Attraper 10/15
roulants à 15 pieds

Frapper 10/15
balles sur un tee

Savoir comment
se nomment les
buts

Je peux nommer
toutes les positions
sur le terrain

Commentaires

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.

13.

14.

15.

16.

17.

18.



CASQUETTE GRISE



OBJECTIFS À ATTEINDRE

LANCER

Avec un partenaire ou un entraîneur placé devant le joueur à 10 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.



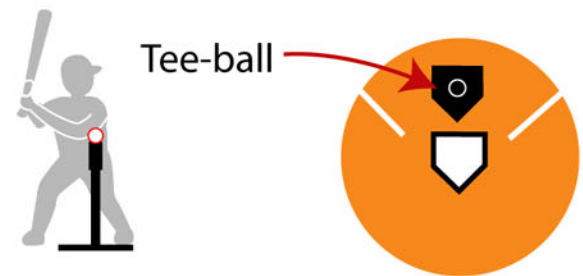
ATTRAPER

Avec un entraîneur placé à 15 pieds devant le joueur, rouler 15 balles au joueur. Le joueur doit attraper 10 des 15 balles.



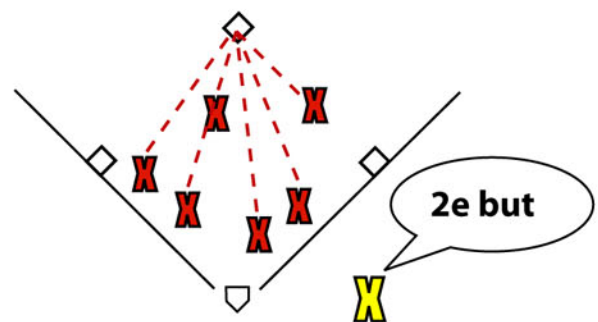
FRAPPER

Avec un partenaire ou un entraîneur placé au côté du joueur, demander au joueur de frapper la balle du tee. La distance n'est pas importante alors que nous recherchons 10 contacts en 15 tentatives. Assurez-vous de placer le tee-ball devant le marbre et NON directement sur le marbre.



COURIR

Afin de compléter cette tâche, l'entraîneur doit demander au joueur d'identifier les différents buts sur le terrain.



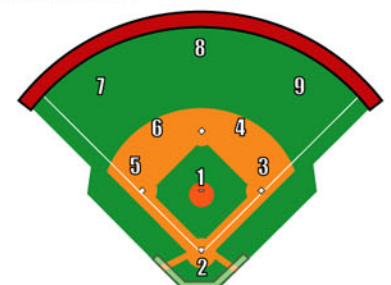
GÉNÉRAL

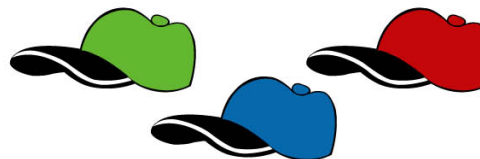
Enseigner aux joueurs le nom et le numéro des positions. En utilisant le feuillet du participant, demander au joueur de remplir cette section ou posez-lui tout simplement des questions à ce sujet.

Section générale

Associez les positions à leurs numéros

Arrêt-court	4
3e but	9
Champ droit	1
Receveur	3
Lanceur	6
1er but	5
2e but	2





FICHE D'ÉVALUATION RALLYE CAP

CASQUETTE NOIRE



Participants

LANCER

ATTRAPER

FRAPPER

COURIR

GÉNÉRAL

Lancer la balle à
25 pieds

Attraper 10/20
ballons à 15 pieds
de haut

Frapper 7/15
balles lancées
par en-dessous

Capable de courir
autour des buts
sans arrêter

Connaître 3 façons
différentes de
retirer un joueur

Commentaires

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.

13.

14.

15.

16.

17.

18.



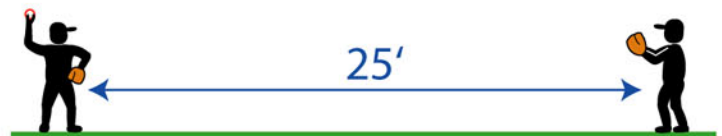
CASQUETTE NOIRE



OBJECTIFS À ATTEINDRE

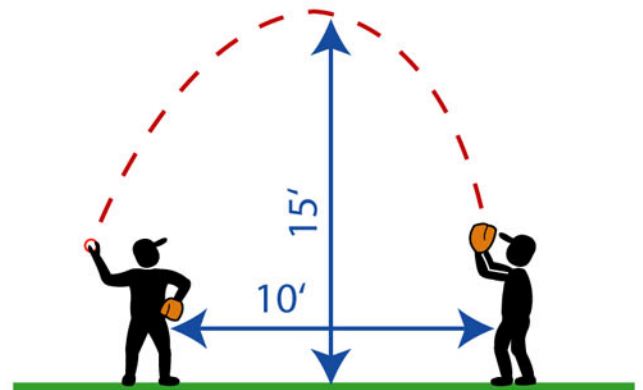
LANCER

Avec un partenaire ou un entraîneur placé devant le joueur à 25 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.



ATTRAPER

Avec un partenaire ou un entraîneur situé devant le joueur à 10 pieds de distance, lancer la balle dans les airs à environ 15 pieds de haut. Nous recherchons un joueur qui peut attraper la balle à deux mains. Le joueur doit attraper 10 ballons sur les 15 balles lancées.



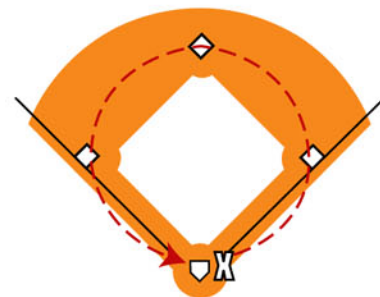
FRAPPER

Avec un partenaire ou un entraîneur placé à 45 degrés sur le côté du joueur, demander simplement au frappeur de frapper la balle lancée par en-dessous. La distance n'est pas importante ici alors que nous recherchons 7 contacts sur 15 tentatives.



COURIR

Afin de compléter cette tâche, l'entraîneur doit tout simplement demander au joueur de partir du marbre, de simuler un élan pour ensuite courir vers le 1er but, le 2e but, le 3e but pour revenir au marbre. La course doit se faire sans arrêter.



GÉNÉRAL

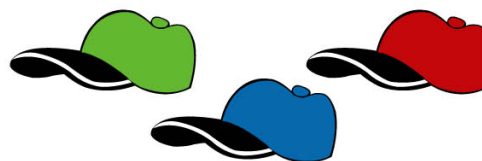
Enseigner et expliquer aux joueurs comment effectuer un retrait. En utilisant le feuillet du participant, demander au joueur de remplir cette section ou posez-lui tout simplement des questions à ce sujet.

Section générale

Encerchez la bonne réponse

Pour retirer un coureur, je peux:

- a) Lui lancer la balle dessus
- b) Le toucher avec la balle dans ma main
- c) Lancer au but précédent lors d'un jeu forcé
- d) Le toucher avec la balle dans mon gant
- e) B, C et D
- f) Toutes ces réponses sont bonnes
- g) C et D



FICHE D'ÉVALUATION RALLYE CAP

CASQUETTE VERTE



Participants

LANCER

ATTRAPER

FRAPPER

COURIR

GÉNÉRAL

Lancer 9/15
balles dans la
zone des prises

Attraper 5/5
roulants, 5/5
ballons, 5/5 balles

Frapper 7/15
balles au-delà du
sentier de course

Savoir comment
contourner le 1er
but

Connaître où
lancer la balle
lorsque je l'attrape

Commentaires

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.

13.

14.

15.

16.

17.

18.



CASQUETTE VERTE



OBJECTIFS À ATTEINDRE

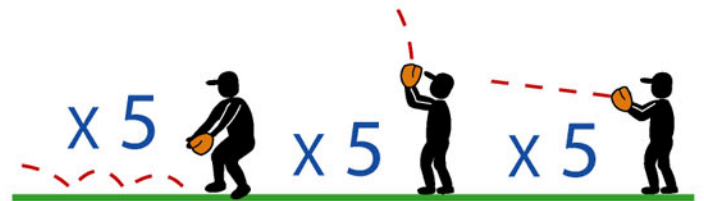
LANCER

Avec un partenaire ou un entraîneur se tenant derrière le marbre, demander au joueur de se placer à 20 pieds. En 15 tentatives, le lanceur devra lancer 9 fois la balle dans la zone des prises. Rappelez-vous que la zone des prises est une zone imaginaire large comme le marbre, qui s'étend de la poitrine jusqu'aux genoux du frappeur.



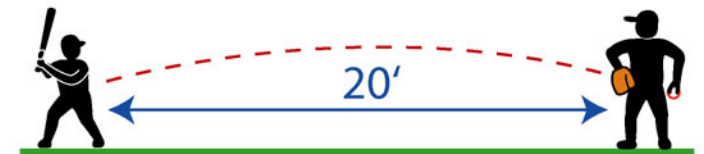
ATTRAPER

Avec un partenaire ou un entraîneur situé devant le joueur à 15 pieds de distance, le joueur recevra 5 roulants, 5 ballons et 5 balles lancées directement. Dans chaque cas, le joueur devra toutes les attraper. Mêmes procédures que les exercices précédants.



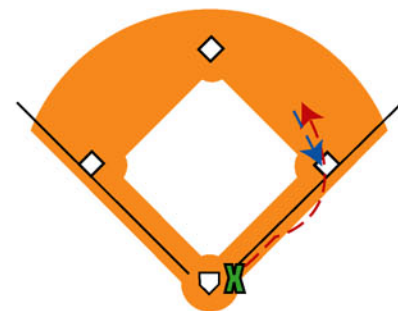
FRAPPER

Avec un entraîneur placé debout devant le joueur à 20 pieds de distance, celui-ci lance la balle par en-dessous en demandant au frappeur de tout simplement frapper la balle. La balle doit se rendre au champ extérieur en roulant ou dans les airs. Cela doit être fait 7 fois en 10 tentatives.



COURIR

Pour compléter cette tâche, le joueur doit être en mesure de simuler un élan au marbre, courir vers le 1er but, contourner le 1er but, s'arrêter pour ensuite revenir vers le 1er but.



GÉNÉRAL

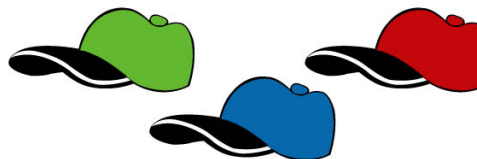
Le joueur doit connaître où lancer la balle lorsque celui-ci l'attrape. En utilisant le feuillet du participant, demander au joueur de remplir cette section et posez-lui tout simplement des questions à ce sujet.

Section générale

Encerclez la bonne réponse

Je suis joueur d'arrêt-court. Il y a un coureur au 1er but et 1 retrait. La balle est frappée vers moi. Lorsque je l'attrape, je peux

- a) Lancer au 2e but
- b) Lancer au marbre
- c) Lancer au 1er but
- d) Lancer au 3e but
- e) Lancer au lanceur
- f) A et C



FICHE D'ÉVALUATION RALLYE CAP

CASQUETTE BLEUE



Participants

LANCER

ATTRAPER

FRAPPER

COURIR

GÉNÉRAL

Lancer la balle à
50 pieds

Attraper 12/15
ballons non directe-
ment frappés à moi

Frapper 12/15
balles sur le
gazon

Capable de courir
du 1er au 2e but et
de glisser au 2e but

Connaître la différence
entre: cs/e, prise/balle,
retrait/sauf, 1b/2b/3b/cc,
bonne balle/fausse balle

Commentaires

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.

13.

14.

15.

16.

17.

18.



CASQUETTE BLEUE



OBJECTIFS À ATTEINDRE

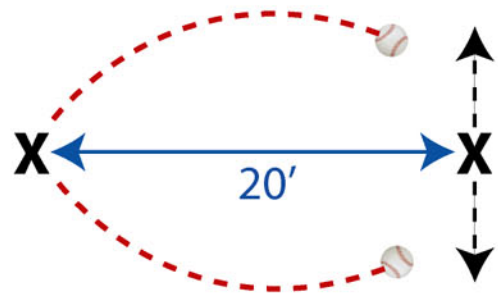
LANCER

Avec un partenaire ou un entraîneur placé devant le joueur à 50 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.



ATTRAPER

Avec un partenaire ou un entraîneur se tenant devant le joueur à 20 pieds, lancer la balle dans les airs à environ 5-10 pieds à gauche et à la droite du joueur. L'objectif pour le joueur est d'attraper 12 ballons sur les 15 balles lancées.



FRAPPER

Avec un entraîneur placé devant le joueur à 30 pieds, demander au joueur de frapper la balle. La balle doit se rendre au champ extérieur dans les airs ou en roulant. Cela doit être fait 12 fois sur 15 tentatives.



COURIR

Au signal de l'entraîneur, le coureur, placé au 1er but avec un pied sur le coussin, quitte le but vers le 2e but. Le coureur doit être en mesure de glisser adéquatément au 2e but selon la bonne technique.

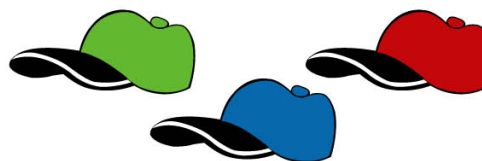


GÉNÉRAL

Connaître la différence entre les termes suivants: balle/prise, simple/double/triple/circuit, bonne balle/fausse balle, coup sûr/erreur. 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.

VRAI ou FAUX ? Section générale

- a) Une balle qui est frappée sur la ligne est une fausse balle.
- b) Si je frappe la balle et je me rends au 2e but, j'ai alors frappé un double.
- c) Une balle qui passe sous la zone des genoux est considérée comme étant une prise.
- d) Si je frappe une balle et qu'elle est échappée par le joueur défensif, j'ai alors frappé un simple.
- e) Si je cours et que la balle arrive en même temps que moi à un but, je suis retiré.



FICHE D'ÉVALUATION RALLYE CAP

CASQUETTE ROUGE



Participants

LANCER

ATTRAPER

FRAPPER

COURIR

GÉNÉRAL

Lancer 10/15
balles au 1er but

Attraper 5/5 roulants
à la gauche et 5/5
roulants à la droite

Frapper 10/15
entre les cônes

Courir du 1er au 3e
but avec une bonne
glissade au 3e but

Je connais le nom de
mon équipe, entraî-
neur et 3 coéquipiers

Commentaires

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.
- 11.
- 12.
- 13.
- 14.
- 15.
- 16.
- 17.
- 18.



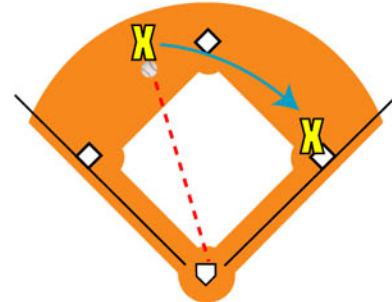
CASQUETTE ROUGE



OBJECTIFS À ATTEINDRE

LANCER

Avec le joueur se tenant à la position d'arrêt-court, rouler 15 balles au joueur en lui demandant de lancer ensuite au 1er but. À ce niveau, vous voulez voir un joueur qui peut lancer la balle au 1er but sans bonds, et vous regardez aussi pour la précision en voulant que le joueur de 1er but puisse conserver un pied sur le but.



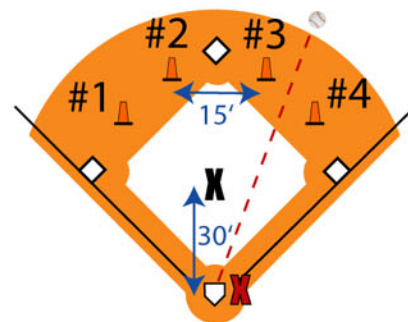
ATTRAPER

Avec un partenaire ou un adulte placé au marbre, rouler ou frapper une balle au sol à environ 5-10 pieds à la gauche ou à la droite du joueur. L'objectif pour le joueur est d'attraper 5/5 roulants à gauche et 5/5 roulants à droite. Si l'entraîneur n'est pas habile à manipuler le bâton, simplement rouler la balle.



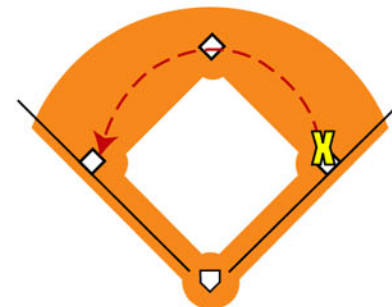
FRAPPER

Avec un entraîneur placé devant le joueur à 30 pieds, demander au joueur de frapper la balle. Sur les 5 premières balles lancées, 3 doivent être frappées entre les cônes à l'arrêt-court. Sur les 5 balles suivantes, 3 doivent être frappées entre les cônes du milieu et sur les 5 autres balles, 3 doivent être frappées entre les cônes situés entre le 1er but et le 3e but. La balle doit se rendre au champ extérieur en ballon ou en roulant.



COURIR

Au signal de l'entraîneur, le coureur, placé au 1er but avec un pied sur le coussin, quitte le but vers le 2e but, le contourne et se dirige ensuite vers le 3e but. Le coureur doit être en mesure de glisser adéquatement au 3e but selon la bonne technique.



GÉNÉRAL

Le joueur doit savoir où se placer selon le frappeur. En utilisant le feuillet du participant, demander au joueur de remplir cette section. Vous pouvez également lui poser des questions.

Section générale

En utilisant le diagramme ci-dessous indiquez où le frappeur gaucher risque de frapper la balle. Placez un "X" pour indiquer où vous placerez les joueurs défensifs en utilisant l'un des deux cercles aux côtés des joueurs défensifs.

