BASEBALL CANADA | PROGRAMME RALLYE CAP

RALLYE CAP

BULLETIN DE PROGRESSION DU PARTICIPANT

NOM: _____

BASEBALL CANADA | BULLETIN DE PROGRESSION DU PARTICIPANT

APPOSEZ L'AUTOCOLLANT ICI

NIVEAU: CERCLE D'ATTENTE

SUCCÈS

HABILETÉS FONDAMENTALES • AGILITÉ ☐
10 répétitions de sauts au-dessus d'une ligne en utilisant son propre type de saut

LANCER ☐
Capable d'effectuer un lancer sur une distance de 5 pieds

ATTRAPER ☐
Capable d'attraper une balle lancée d'une distance de 5 pieds

FRAPPER ☐
Capable de frapper la balle sur un t-ball

COURSE ☐
Capable de courir autour des buts sans s'arrêter

COMMENTAIRES:

APPOSEZ L'AUTOCOLLANT ICI

NIVEAU: MARBRE

SUCCÈS

HABILETÉS FONDAMENTALES • ÉQUILIBRE ☐
Maintenir la position d'équilibre du lanceur pendant 5 secondes des deux côtés

LANCER ☐
Capable d'effectuer 3 lancers sur 5 en direction de l'entraîneur sur une distance de 10 pieds

ATTRAPER ☐
Capable d'attraper 3 roulants sur 5 d'une distance de 15 pieds

FRAPPER ☐
Capable de frapper 3 balles sur 5 sur un t-ball dans le territoire des bonnes balles

COURSE ☐
Capable de frapper une balle du t-ball et courir jusqu'au 1er but

COMMENTAIRES:

APPOSEZ L'AUTOCOLLANT ICI

NIVEAU: SIMPLE

SUCCÈS

HABILETÉS FONDAMENTALES • COORDINATION ☐
Effectuer 10 « jumping jacks » sans s'arrêter

LANCER ☐
Capable d'effectuer un lancer à 25 pieds de distance sans que la balle ne touche le sol

ATTRAPER ☐
Capable d'attraper 3 ballons sur 5 d'une hauteur de 15 pieds

FRAPPER ☐
Capable de frapper 3 bonnes balles sur 5 d'un lancer par en dessous

COURSE ☐
Capable de courir deux buts et de s'arrêter au 2e but

COMMENTAIRES:

APPOSEZ L'AUTOCOLLANT ICI

NIVEAU: DOUBLE

SUCCÈS

HABILETÉS FONDAMENTALES • AGILITÉ ☐
Capable de toucher 6 cônes placés en forme d'étoile en regardant vers l'avant

LANCER ☐
Able to throw 3-of-5 balls to a coach from 25 feet in distance

ATTRAPER ☐
Capable d'attraper 3 des 5 roulants à sa gauche et 3 des 5 roulants à sa droite (de sa position lors d'une partie)

FRAPPER ☐
Capable de frapper 3 balles sur 5 d'un lancer par en dessous qui franchit la ligne des buts, au sol ou en vol

COURSE ☐
Capable de courir 20 pieds et d'effectuer une glissade avec les pieds devant (sur le gazon, sans buts)

COMMENTAIRES:

APPOSEZ L'AUTOCOLLANT ICI

NIVEAU: TRIPLE

SUCCÈS

HABILETÉS FONDAMENTALES • ÉQUILIBRE ☐
En position accroupie comme un receveur, effectuer un saut vers la droite, un saut vers la gauche (5 répétitions de chaque côté)

LANCER ☐
Capable d'effectuer un lancer sur 50 pieds sans que la balle ne touche le sol

ATTRAPER ☐
Capable d'attraper 3 ballons sur 5 à sa gauche et 3 ballons sur 5 à sa droite (5-10 pieds à sa gauche et à sa droite) d'une hauteur de 15 pieds

FRAPPER ☐
Capable de frapper 3 balles sur 5 sur une distance d'au moins 75 pieds provenant d'un lancer par en dessous

COURSE ☐
Capable de courir à un but et d'effectuer une glissade au but selon la technique adéquate

COMMENTAIRES:

APPOSEZ L'AUTOCOLLANT ICI

NIVEAU: CIRCUIT

SUCCÈS

HABILETÉS FONDAMENTALES • COORDINATION ☐
Jongler avec 2 balles à 2 mains pendant 5 secondes en utilisant la méthode de transfert ou croisée

LANCER ☐
De sa position défensive, un athlète peut effectuer 3 lancers sur 5 au 1er but à partir de la position d'arrêt-court

ATTRAPER ☐
Capable d'attraper 13 balles sur 15 provenant de 5 roulants, 5 ballons et 5 balles lancées d'un partenaire à 15 pieds

FRAPPER ☐
Capable de frapper 3 bonnes balles sur 5 à partir d'un lance-balles placé à une distance de 44' et avec une vitesse de 42-43 mph ou à partir d'un lancer par-dessus

COURSE ☐
Capable de courir la distance de 2 buts et glisser au dernier but

COMMENTAIRES: