



LIVRET



INFORMATIONS SUR LE PROGRAMME RALLYE CAP



RALLYE CAP

Programme comme point de départ pour le développement à long terme de l'athlète

Le programme Rallye Cap est l'un des résultats du programme de développement à long terme de l'athlète (DLTA) élaboré par Sport Canada.

Le DLTA se concentre sur le cadre général du développement de l'athlète, avec une référence particulière à la croissance, à la maturation et au développement, à la capacité d'entraînement, ainsi qu'à l'alignement et à l'intégration du système sportif. Il intègre des informations provenant de plusieurs sources. Il s'appuie sur les expériences de divers projets de développement de l'athlète qui ont été mis en œuvre par différentes organisations sportives depuis le milieu des années 1990.

Ces sciences comprennent la science de l'exercice pédiatrique, la physiologie de l'exercice, la psychologie du sport, l'apprentissage psychomoteur, la sociologie

du sport et la nutrition. Une analyse de la littérature sur le développement organisationnel a également apporté une contribution significative.

La santé et le bien-être des Canadiens et les médailles remportées lors de grandes compétitions multisports ne sont que des sous-produits d'un système sportif efficace.

Ce document est basé et soutenu par la littérature sur l'entraînement et la science de l'exercice, mais il est écrit particulièrement pour les entraîneurs ainsi que pour les dirigeants sportifs techniques et administratifs. Baseball Canada est fier d'offrir ce programme simple et détaillé à la communauté canadienne du baseball. Ensemble, faisons en sorte que cette première expérience de baseball soit positive pour tous les jeunes athlètes du Canada.

INTRODUCTION

Bienvenue au programme d'initiation de Baseball Canada. Ce livret fournit les informations nécessaires à la gestion du programme officiel d'initiation de Baseball Canada.

Avec le mandat du gouvernement fédéral pour les organismes nationaux de sport de développer un modèle de développement à long terme de l'athlète pour chaque sport, le programme Rallye Cap est né dans le but de rendre le baseball plus amusant et engageant pour les jeunes Canadiens. Baseball Canada est confiant que ce programme satisfera les jeunes athlètes, leurs parents/tuteurs et qu'il sera un outil utile pour les entraîneurs impliqués dans l'enseignement du baseball au niveau communautaire.





OBJECTIFS

- 1 Créer un environnement amusant dans lequel les enfants et les adultes sont activement engagés ensemble dans le jeu du baseball.
- 2 Développer les habiletés motrices fondamentales, enseigner les techniques de baseball et les règles de but à nos athlètes.
- 3 Faire l'expérience du succès en mettant l'accent sur le respect et le fair-play.
- 4 Promouvoir une meilleure estime de soi chez les participants de Rallye Cap.
- 5 Recruter de nouveaux entraîneurs, des parents aidants et des bénévoles

Le rôle crucial des entraîneurs

La personne la plus importante dans le programme Rallye Cap est l'entraîneur. L'entraîneur est la personne vers laquelle les athlètes se tournent pour obtenir des instructions, des encouragements et de l'inspiration. Les entraîneurs adjoints, et/ou les parents aidants, prennent leurs directives de l'entraîneur. Par conséquent, le succès du programme dépend de l'adhésion des entraîneurs à nos objectifs et de leur travail pour les atteindre.

Baseball Canada reconnaît pleinement que la majorité des entraîneurs à ce niveau sont des parents/tuteurs qui non seulement fournissent à leurs enfants leur première expérience de baseball, mais eux-mêmes, potentiellement, font l'expérience de l'entraînement et/ou du baseball pour la première fois. Ne vous inquiétez pas ! Nos plans d'entraînement Rallye Cap sont conçus pour être « clé en main » en fournissant aux entraîneurs tous les outils nécessaires pour donner à leurs athlètes, et à eux-mêmes, la meilleure expérience de baseball possible.





Voici comment les entraîneurs peuvent aider à atteindre les objectifs de Rallye Cap :

OBJECTIF 1

Créer un environnement amusant où les athlètes et les entraîneurs sont activement engagés ensemble dans le jeu du baseball.

1. Utilisez des jeux amusants pour rendre l'apprentissage du baseball positif et amusant.
2. Encouragez l'interaction entre les parents et les athlètes lors des sessions Rallye Cap.

OBJECTIF 2

Développer les habiletés motrices fondamentales, enseigner les techniques de but du baseball et les règles de but du baseball aux athlètes.

3. Organisez les pratiques de manière à maximiser l'apprentissage, à minimiser l'inactivité avec le nombre de répétitions dans les différentes compétences introduites.
4. Introduire les habiletés motrices fondamentales pour l'athlète polyvalent.

OBJECTIF 3

Faire l'expérience du succès en mettant l'accent sur le respect et le fair-play

5. Reconnaître que la capacité de chaque athlète est individuelle et que la progression se fera à son propre rythme grâce à l'expérience et à l'effort.
6. Reconnaître la réussite partielle ou totale par un renforcement positif.
7. Organiser des activités adaptées aux capacités de chacun, en proposant des défis réalisables et en donnant un feedback constructif.



OBJECTIFS (suite)

OBJECTIF 4

Promouvoir une meilleure estime de soi chez les athlètes et les entraîneurs de Rallye Cap.

8. Encouragez les athlètes à faire de leur mieux !
9. Consacrer un temps d'enseignement comparable à tous les athlètes, quelle que soit leur capacité.
10. Acceptez les défis comme une voie vers le succès !

OBJECTIF 5

Recruter de nouveaux entraîneurs, des parents aidants et des bénévoles

11. Rallye Cap offre un point d'entrée au baseball non seulement pour les athlètes, mais aussi pour les entraîneurs et les bénévoles.
12. Nous sommes convaincus qu'en formant des entraîneurs et des bénévoles, nous développons également des modèles positifs pour une croissance à long terme dans le sport et la vie.



STRUCTURE

Le programme Rallye Cap a été développé en utilisant des programmes d'initiation au baseball, ainsi qu'en ajoutant de nouvelles idées pour garder les athlètes engagés et intéressés.

Dans le programme Rallye Cap, chaque équipe est composée de six athlètes sur le terrain, contre neuf dans le baseball traditionnel. Cela permet de former un plus grand nombre d'équipes, ce qui signifie que les athlètes auront plus de répétitions d'habiletés à chaque séance pour maximiser la répétition et l'acquisition des habiletés.

Chaque session Rallye Cap dure 60 minutes. Deux (2) équipes joueront un match de baseball 6 contre 6 (6v6) pendant que la troisième équipe participera à des activités de baseball dans la zone du champ extérieur. Après avoir joué une manche (les deux équipes ont frappé) dans le jeu, les équipes se relayeront de sorte qu'à la fin de la session de 60 minutes, chaque équipe aura joué deux jeux (deux manches complètes) et aura eu une pratique basée sur les compétences.

60 minutes

EXAMPLE

Échauffement
10 minutes

Connaissances générales **5 minutes**

Match
15 minutes

*incluant 2 minutes pour la transition

Match
15 minutes

*incluant 2 minutes pour la transition

Pratique
15 minutes

*incluant 2 minutes pour la transition



LE JEU

Tous les athlètes viendront au bâton pendant la 1/2 manche de leur équipe. La 1/2 manche se terminera lorsque tous les athlètes auront terminé leur tour.

Les équipes marquent des points de la même manière que lors d'un match de baseball traditionnel (par exemple, en touchant le marbre). Les équipes peuvent également "marquer" des points en jouant en défensive. Un point peut être gagné en attrapant un ballon ou en retirant un coureur sur un but. Par conséquent, jusqu'à six (6) points défensifs peuvent être gagnés par manche.

VARIATIONS : *Vous pouvez développer un système de pointage différent pour récompenser différents types de jeux défensifs (par exemple, vous pouvez accorder plus de points pour l'attrapé d'une balle suivie d'un lancer précis).*

Pour retirer un coureur, la balle frappée peut être lancée ou courir vers **n'importe quel but** avant que le frappeur-coureur n'atteigne le 1er but. Un retrait au 1er but ne peut être effectué qu'en courant et en touchant le 1er but avant le frappeur.

Il n'y a pas de marche, pas de frappe, pas de vol de but, et les coureurs ne peuvent avancer que sur les balles frappées.

La frappe étant la partie la plus amusante du baseball, le programme Rallye Cap a été conçu pour aider les athlètes à frapper la balle, quel que soit leur niveau de compétence. Trois formats différents peuvent être utilisés :

Chaque joueur peut choisir le format qu'il souhaite utiliser, à la discrétion de l'entraîneur, en fonction de son stade de développement. Les trois formats peuvent être utilisés au cours d'un match.

T-BALL / ENTRAÎNEUR - LANCEUR / LANCEUR DE BALLES

Chaque frappeur aura un maximum de cinq (5) balles de baseball à frapper durant son tour au bâton. Si la balle n'est pas frappée, un entraîneur fera rouler la balle pour permettre au frappeur de courir les buts et pour permettre à la défensive de jouer la balle et de faire des jeux.

Lorsque le dernier frappeur de la manche frappe la balle, celle-ci doit être lancée au marbre pour retirer le frappeur.

L'ordre des frappeurs change à chaque fois qu'une équipe se présente au bâton (le premier frappeur devient le dernier, etc.). Le positionnement défensif change également à chaque fois qu'une équipe se présente au bâton.

VARIATIONS : *Baseball Canada encourage les programmes Rallye-Cap à effectuer une rotation des athlètes défensifs après chaque présence au bâton, afin que les athlètes restent engagés, apprennent les différentes positions et évoluent tout au long de la manche. Une rotation défensive peut être du troisième but à l'arrêt-court, de l'arrêt-court au deuxième but, du deuxième but au premier but, du premier but au lanceur et du lanceur au troisième but.*



LA PRATIQUE

Dans la zone du champ extérieur, chaque équipe pratiquera différentes activités de baseball en respectant les principes fondamentaux suivants :

- 1 HABILITÉS MOTRICES FONDAMENTALES
- 2 LANCER
- 3 ATTRAPER
- 4 FRAPPER
- 5 COURIR SUR LES BUTS

Baseball Canada a développé des plans de pratique Rallye Cap basés sur les différents niveaux d'habileté du programme afin que les entraîneurs puissent se concentrer sur l'enseignement de la bonne technique pour maximiser l'acquisition des habiletés. Afin de garder les athlètes engagés et de mettre l'accent sur les répétitions multiples, Baseball Canada encourage l'utilisation de stations pendant que les équipes s'entraînent et que les athlètes se relaient.

Nous vous recommandons fortement d'installer votre équipement avant le début de la session. Les seuls équipements dont un athlète Rallye Cap a besoin sont un gant de baseball et un casque de frappeur.

LE SYSTÈME RALLYE CAP

Baseball Canada recommande que les programmes Rallye Cap organisent deux «Journées Rallye Cap» au cours de la saison où les athlètes auront l'occasion de «monter en grade» en fonction des compétences qu'ils ont pratiquées et acquises durant la saison. Les Journées Rallye Cap sont conçus pour être des événements amusantes que les athlètes et les entraîneurs attendent avec impatience pour récompenser

le succès et la progression dans le programme.

Au cours de l'événement Rallye Cap, tous les athlètes passeront par des stations où ils devront exécuter différentes compétences de baseball. Lorsqu'un joueur réussit chaque compétence basée sur un niveau particulier du programme, il sera reconnu comme ayant réussi ce niveau de compétence spécifique.

« JOURNÉE OFFICIELLE RALLYE CAP »

Vous pouvez tenir davantage ou moins de ces événements, mais nous vous mettons en garde d'éviter de progresser dans les niveaux du programme sur une base quotidienne. Les athlètes Rallye Cap devraient pratiquer leurs compétences tout au long de la saison afin de réaliser une performance lors d'une journée vraiment unique.

NIVEAU/CAPACITÉ



AU CERCLE D'ATTENTE

LE MARBRE

SIMPLE

DOUBLE

TRIPLE

COUP DE CIRCUIT

	Habilités motrices fondamentales		Lancer	Frapper	Frapper	Courir sur les buts
AU CERCLE D'ATTENTE	1. Agilité - Sauter au-dessus d'une ligne pendant 10 répétitions en utilisant votre propre type de saut.	7. Capable de lancer une balle à une distance de 5 pieds sans rebond.	13. Capable d'attraper une balle lancée à 1,5 m de distance.	19. Capable de frapper une balle sur un t-ball.	25. Capable de courir autour des buts dans la bonne direction sans s'arrêter.	
LE MARBRE	2. Équilibre - Rester en position d'équilibre pendant 5 secondes des deux côtés.	8. Capable de lancer au moins 3 balles sur 5 à un entraîneur à partir de 3 mètres.	14. Capable d'attraper au moins 3 balles au sol sur 5 à partir de 15 pieds.	20. Capable de frapper au moins 3 balles sur 5 à partir d'un t-ball.	26. Capable de frapper à partir d'un t-ball et courir jusqu'au 1er but.	
SIMPLE	3. Coordination - 10 Jumping Jacks sans s'arrêter	9. Capable de lancer la balle à une distance de 25 pieds sans rebond.	15. Capable d'attraper au moins 3 des 5 balles en vol d'une hauteur de 15 pieds.	21. Capable de frapper au moins 3 des 5 bonnes balles lancées à partir d'un lancer par dessous.	27. Capable de courir 2 buts avec un arrêt au dernier but	
DOUBLE	4. Agilité - Capable de toucher 6 cônes placés en étoile en regardant toujours vers l'avant.	10. Capable de lancer au moins 3 balles sur 5 à un entraîneur à partir de 25 pieds.	16. Capable de jouer au moins 3 roulants sur 5 à droite et 3 roulants au sol sur 5 à gauche (distance de jeu).	22. Capable de frapper au moins 3 des 5 balles lancées par dessous au-delà des buts, en roulant ou en vol.	28. Capable de courir 20' suivi d'une glissade les pieds en premiers (sur le gazon, pas au but)	
TRIPLE	5. Équilibre - S'accroupir comme un receveur, et sauter à droite, puis à gauche (5 fois chacun)	11. Capable de lancer la balle à une distance de 15 mètres sans rebond.	17. Capable d'attraper au moins 3 des 5 balles en vol à droite et 3 des 5 balles en vol à gauche (5-10 pieds à gauche et à droite) à une hauteur de 15 pieds.	23. Capable de frapper au moins 3 des 5 bonnes balles lancées par dessous à une distance d'au moins 75 pieds.	29. Capable de courir vers un but et de glisser au but.	
COUP DE CIRCUIT	6. Coordination - Jongler avec 2 balles à 2 mains pendant 5 secondes en utilisant la méthode du transfert ou de la croix.	12. Depuis sa position de joueur, l'athlète peut lancer au moins 3 des 5 balles de baseball vers le 1er but depuis l'arrêt-court.	18. Capable d'attraper un total d'au moins 13 balles sur 15 parmi 5 balles au sol, 5 balles en vol et 5 balles lancées par un partenaire à une distance de 15 pieds.	24. Capable de frapper au moins 3 bonnes balles sur 5 à partir d'une catapulte (44' et 32-34 mph) ou par-dessus*.	30. Capable de courir 2 buts et de glisser au but.	

*Ajustez l'angle en vous assurant que le lancer provient de la bonne hauteur. Demandez au lanceur de s'agenouiller si nécessaire.

AU CERCLE D'ATTENTE



NIVEAU : AU CERCLE D'ATTENTE

AU CERCLE D'ATTENTE – HABILETÉS MOTRICES FONDAMENTALES

Agilité – Sautez au-dessus d'une ligne pendant 10 répétitions en utilisant votre propre type de saut.

ACTIVITÉ LE KANGOUROU (1)



Objectif : Introduction à l'agilité en utilisant le saut comme moyen. Les athlètes apprennent la technique d'atterrissage appropriée afin de sauter en toute sécurité.

Description : Les athlètes sont divisés en équipes, une ligne sur le terrain est utilisée pour marquer le point de départ. Les athlètes se relaient en alternant avec l'autre équipe, en sautant vers leurs adversaires avec un saut debout de deux pieds. Chaque saut est marqué par un marqueur (par exemple un gant ou un cône). Chaque sauteur essaie de pousser le marqueur plus loin sur le côté de la ligne de l'adversaire. Le but est d'avoir le marqueur du côté de l'adversaire après que la dernière personne ait sauté.

Équipement : Petits cônes, marqueurs, ligne sur le terrain

VARIATIONS ET PROGRESSION :

- A. Utilisez différentes hauteurs et longueurs pour les sauts



NIVEAU : AU CERCLE D'ATTENTE

AU CERCLE D'ATTENTE – LANCER

Avec un partenaire ou un entraîneur se tenant devant le joueur à 1,5 m, le joueur est invité à lancer la balle. La précision n'est pas importante à ce stade, il suffit que le joueur soit capable de lancer sur une certaine distance.

Vous trouverez ci-dessous des activités qui peuvent être utilisées pour préparer les joueurs à cette compétence :

ACTIVITÉ « LES MENOTTES » (7)



Description : Les athlètes se mettent par deux ou avec un entraîneur. Au signal, les athlètes s'emparent correctement de la balle.

Équipement : Une balle pour chaque paire

VARIATION ET PROGRESSION :

- A. Les athlètes sont assis, ramassent la balle au sol et la montrent à leur partenaire.
- B. Les athlètes sont assis, lancent la balle (à 2 pieds de hauteur) et la montrent à un partenaire.
- C. Les athlètes sont assis, ramassent la balle au sol et la lancent à leur partenaire.
- D. Les athlètes sont assis, lancent la balle (2 pieds de haut) et l'envoient à leur partenaire.
- E. À deux genoux, ramasser la balle au sol et la lancer à son partenaire.
- F. Les athlètes sont assis et lancent la balle à leur partenaire.
- G. A deux genoux, lancer la balle à son partenaire.
- H. Debout, lancer la balle à son partenaire
- I. Sur le dos, lancer la balle à son partenaire.

POINTS CLÉS

- *Toujours mettre deux ou trois doigts sur la balle.*
- *Tenir la balle avec les doigts et non dans la paume de la main.*



AU CERCLE D'ATTENTE – ATTRAPER

With a partner or a coach standing in front of the player at five (5) feet, throw the ball underhand to the athlete. At this stage, look for athletes to receive the ball using both hands.

Vous trouverez ci-dessous une activité qui peut être utilisée pour préparer les athlètes à cette compétence :

ACTIVITÉ "ATTRAPER LA BALLE COMME UN OEUF" (13)  [CLIQUEZ ICI](#)

Objectif : aider les athlètes à absorber la balle lorsqu'ils l'attrapent.

Description : Avec un partenaire ou un entraîneur situé devant l'athlète à 1,80 m, lancez la balle par en dessous à l'athlète. Encouragez les athlètes à attraper la balle à deux mains.

Placez les athlètes l'un en face de l'autre à une distance de 2,5 mètres. Avec les athlètes à deux genoux, et à mains nues, faites-leur jouer à attraper la balle en la lançant par en dessous. Pour les jeunes athlètes, il est bon de les associer à des entraîneurs ou à des parents aidants.

VARIATIONS ET PROGRESSION :

- A. Sur les deux genoux, utilisez des balles en mousse
- B. Sur les deux genoux, sans gant, avec une balle plus grosse.
- C. Sur les deux genoux, sans gant, utilisez une balle de tennis.
- D. Debout, sans gant, utiliser des balles de tennis ou une plus grosse balle, lancer avec un seul rebond.
- E. Sur les deux genoux, utilisez des balles en mousse
- F. Sur les deux genoux, sans gant, utiliser une balle plus grosse.
- G. Sur les deux genoux, sans gant, avec des balles de tennis.

Équipement : Plusieurs types de balles (minimum 1 par joueur).
2-3 seaux

POINTS CLÉS :

- *Tendre le bras pour attraper la balle*
- *Ramener les mains vers le corps pour attraper la balle.*

NIVEAU : AU CERCLE D'ATTENTE

AU CERCLE D'ATTENTE – FRAPPER

Avec un partenaire ou un entraîneur se tenant à côté de l'athlète, demandez simplement au joueur de frapper la balle depuis le t-ball. Le contact avec la balle, et non la distance, est important ici. Assurez-vous que le t-ball est placé devant le marbre et NON directement sur le marbre.

Vous trouverez ci-dessous une activité qui peut être utilisée pour préparer cette compétence :

ACTIVITÉ « ENTRE LES DEUX » (19)



Description : Chaque athlète a un bâton dans les mains. Ils observent et copient chaque position de frappeur que l'entraîneur adopte.

Chaque fois que l'entraîneur demande aux athlètes comment se positionner, ils répondent « Entre les deux ». Dans tous les cas, vous voulez les extrêmes « Entre les deux » comme meilleure méthode de départ pour vos frappeurs.

Équipement : Un bâton par athlète

VARIATIONS ET PROGRESSION :

- A. Pieds rapprochés (position compacte) VS pieds larges (position large)
- B. Jambes droites VS Jambes pliées
- C. Balançoires complètes sans balles

POINTS CLÉS :

- *Les pieds doivent être plus larges que les épaules.*
- *Mains hautes et arrière.*
- *Mains jointes sur le bâton.*



NIVEAU : AU CERCLE D'ATTENTE

AU CERCLE D'ATTENTE – COURIR SUR LES BUTS

Pour accomplir cette tâche, les athlètes doivent savoir dans quelle direction courir après avoir frappé la balle. L'entraîneur peut envisager différentes bases pour vérifier les connaissances des athlètes.

Vous trouverez ci-dessous une activité qui peut être utilisée pour préparer cette compétence :

ACTIVITÉ « LE TRAIN » (25)



Description : En partant du marbre, les athlètes forment une ligne et font un léger jogging autour des buts, en disant le nom du but lorsqu'ils le touchent. Les parents/tuteurs sont encouragés à se joindre à cette activité !

Équipement : Jeu de buts (minimum de quatre)

VARIATIONS ET PROGRESSION :

- A. L'entraîneur mène la danse
- B. Individuellement, pendant le jogging
- C. Faire commencer les athlètes à des buts différents
- D. Individuellement en courant, l'athlète fait le tour des buts

POINTS CLÉS :

- *L'athlète doit apprendre à parcourir les buts dans le bon ordre.*
- *Il doit apprendre le nom de chaque but.*



LE MARBRE



LE MARBRE – HABILITÉS MOTRICES FONDAMENTALES

Équilibre - Restez en position d'équilibre pendant 5 secondes, des deux côtés.

ACTIVITÉ EN HAUSSE ET EN BAISSÉ (2)



Objectif : faire découvrir aux athlètes l'importance de l'équilibre pour le lancer.

Description : Tous les athlètes sont alignés, sans gant et avec une balle de baseball dans leur main dominante. Au signal, tous les athlètes mettent leur poids sur leur pied dominant et l'autre pied ne touche pas le sol (ils sont maintenant debout sur un pied). Sans perdre l'équilibre, les athlètes doivent poser la balle au sol et remonter sans que leur pied libre ne touche le sol. Répétez jusqu'à 3 fois.

Équipement : Balles de baseball

VARIATIONS ET PROGRESSIONS :

- A. Posez la balle au sol à différents endroits, ce qui amène l'athlète à effectuer des extensions plus courtes ou plus longues.
- B. Après avoir ramassé La balle, demandez à l'athlète de la ramasser à nouveau et de faire deux sauts avant de recommencer.
- C. Faire une course de relais sur un pied



LE MARBRE - LANCER

Avec un partenaire ou un entraîneur se tenant devant l'athlète à 3 mètres, demandez à l'athlète de lancer la balle. La précision n'est pas importante à ce stade. Nous voulons que l'athlète soit capable d'atteindre la distance.

Vous trouverez ci-dessous une activité qui peut être utilisée pour préparer cette compétence :

ACTIVITÉ LA ROUE (8)



Objectif : Enseigner la bonne mécanique pour lancer une balle.

Description : Par paires, les athlètes jouent à attraper des objets en utilisant une mécanique de lancer appropriée.

Équipement : 1 balle pour chaque paire

VARIATIONS ET PROGRESSIONS :

- A. Les athlètes simulent la mécanique sans balle.
- B. L'athlète est assis, les jambes croisées.
- C. Sur les deux genoux
- D. Sur un genou (genou côté bras)
- E. Les athlètes s'exécutent sur commande :
 - a. le bras du lanceur s'abaisse
 - b. revenir en arrière
 - c. soulever le bras à la hauteur des épaules
- F. Exécutez trois cercles avant de lancer :
 - a. Petit cercle
 - b. Cercle moyen
 - c. Grand cercle
- G. Ajoutez un pas avec le côté gant (un pas de géant), juste avant de lancer.

POINTS CLÉS :

- Expliquez que plus le cercle du bras est long, plus la vitesse du bras est élevée (petite roue contre grande roue).
- S'assurer qu'ils tiennent la balle correctement, en la regardant vers l'extérieur.
- Le pied du gant va vers l'avant pendant le lancer.



LE MARBRE – ATTRAPER

Avec un entraîneur situé à 15 pieds devant l'athlète, faites rouler cinq balles vers lui, une à la fois. Pour réussir, l'athlète doit capter 3 des 5 balles.

Vous trouverez ci-dessous une activité qui peut être utilisée pour préparer cette compétence :

ACTIVITÉ LE CROCODILE (14)



Objectif : Enseigner et renforcer la manière correcte de capter une balle au sol.

Description : L'entraîneur demande aux athlètes de simuler la manière correcte de capter une balle au sol. Avec un partenaire ou un parent situé en face de l'athlète, faites rouler la balle par dessous vers l'athlète. Veillez à ce que la balle soit captée à deux mains. Il est recommandé de commencer sur deux genoux et à mains nues afin d'isoler le mouvement. Pour les jeunes athlètes, il est recommandé d'utiliser un parent comme partenaire.

VARIATIONS ET PROGRESSION :

- A. Simuler la réception de la balle
- B. L'entraîneur roule une balle au sol
- C. En paire, un athlète fait rouler la balle et l'autre la reçoit.
- D. Avec et sans gants
- E. Avec différents types de balles

Équipement : Plusieurs types de balles (minimum une par athlète) et des balles plus grandes.

POINTS CLÉS :

- *Toujours sortir les mains comme la bouche d'un crocodile.*
- *« caresser » la balle lorsqu'on la reçoit*

NIVEAU : LE MARBRE

LE MARBRE – FRAPPER

Avec un partenaire ou un entraîneur à côté de l'athlète, demandez simplement à l'athlète de frapper la balle sur le t-ball. Le contact avec 3 des 5 balles (bonnes balles) est important, pas la distance. Assurez-vous que le t-ball est placé devant le marbre et NON directement sur le marbre.

Vous trouverez ci-dessous une activité qui peut être utilisée pour préparer cette compétence :

ACTIVITÉ « 500 » (20)



Objectif : faire découvrir aux athlètes la position parfaite pour frapper.

Description : Organisez un groupe de 4-6 athlètes avec un frappeur pendant que les autres sont sur le terrain.

- Le frappeur frappe à partir d'un t-ball ou d'un lancer.
- Chaque frappeur a droit à 10 élans ou coups de bâton.
- Les joueurs de champ peuvent obtenir des points en captant la balle.

100 points

POUR UNE BALLE ATTRAPÉE EN VOL

50 points

POUR UN SEUL BOND

25 points

POUR UN ROULANT



LE MARBRE – COURIR SUR LES BUTS

Capable de frapper à partir d'un t-ball et de se rendre au 1^{er} but.

Vous trouverez ci-dessous une activité qui peut être utilisée pour préparer cette compétence :

ACTIVITÉ LA TRANSITION (26)



Objectif : Exposer l'athlète à la transition entre le coup de bâton et la course.

Description : Pour des raisons de sécurité et pour éviter que les frappeurs ne lancent leur bâton, demandez à tous les athlètes de prendre la position finale de frappeur (élan arrière continue). À partir de cette position, demandez aux athlètes a) de laisser tomber le bâton et b) d'amorcer une course vers le 1^{er} but. Insistez sur l'importance des trois premiers pas, rapides seulement. Répétez à nouveau. Assurez-vous que tous les athlètes s'exécutent en même temps, sans temps d'attente.

Équipement : Bâton et ligne de course

VARIATIONS ET PROGRESSION :

- A. Répétez le même exercice en faisant courir les athlètes jusqu'à la moitié de la distance du 1^{er} but.
- B. Répétez avec une distance complète. Accordez un repos approprié entre les répétitions.



PLANS D'ENTRAINEMENT

NIVEAU – AU CERCLE D'ATTENTE/
LE MARBRE



PLANS D'ENTRAÎNEMENT #1 NIVEAU – AU CERCLE D'ATTENTE/LE MARBRE

Équipement requis : Balles TVB, divers bâtons, diverses balles (baseball, balles trouées, tennis, balles molles, balles en mousse, grandes balles), t-ball, jeu de buts (minimum quatre).

ÉCHAUFFEMENT

EXERCICES DE COURSE :

Description : Tous les athlètes sont côte à côte sur une ligne. Les athlètes font les exercices avec 45 pieds de distance de course devant eux. "Aller et retour".

VARIATIONS ET PROGRESSION :

- A. Assis, utilisez uniquement les bras
- B. Genoux hauts
- C. Marche militaire

ÉCHAUFFEMENT :

Description : Échauffement avec divers exercices permettant d'étirer le corps et de se préparer à l'entraînement de baseball.

LANCER ET ATTRAPER

ACTIVITÉ "MENOTTES" (7)



Description : Les athlètes se mettent par deux ou avec un entraîneur. Au signal, les athlètes tiennent correctement la balle.

Équipement : Une balle pour chaque paire

VARIATIONS ET PROGRESSIONS :

- A. En position assise, ramassez la balle au sol et lancez-la à un partenaire (ou à un entraîneur ou un parent assistant)
- B. Assurez-vous qu'il utilise la bonne prise sur la balle.

ACTIVITÉ "LA ROUE" (8)



Description : Par paires, les athlètes jouent à attraper des objets en utilisant une mécanique de lancer appropriée.

Équipement : 1 balle pour chaque paire

VARIATIONS ET PROGRESSIONS :

- A. Sur les deux genoux
- B. Les athlètes s'exécutent sur commande :

POINTS CLÉS :

- Le bras lanceur descend
- Relevez le bras vers l'arrière
- Levez le bras à hauteur d'épaule
- Action de bras appropriée

FRAPPER

ACTIVITÉ "ENTRE LES DEUX" (19)



Description : Chaque athlète a un bâton dans les mains. Ils observent et copient chaque position de frappeur que l'entraîneur adopte.

Chaque fois que l'entraîneur demande aux athlètes comment se positionner, ils répondent "Entre les deux". Dans tous les cas, vous voulez les extrêmes "Entre les deux" comme meilleure méthode de départ pour vos frappeurs.

Équipement : Un "bâton" par athlète

VARIATIONS ET PROGRESSION :

- A. Pieds rapprochés (position compacte) VS pieds larges (position large)
- B. Jambes droites VS Jambes pliées
- C. Balançoires complètes sans balles

POINTS CLÉS :

- Les pieds doivent être plus larges que les épaules.
- Mains hautes et arrière.
- Mains jointes sur le bâton.

ACTIVITÉ "T-BALL

Description : Avec un partenaire ou un entraîneur/parent se trouvant à côté de l'athlète, demandez à l'athlète de frapper la balle sur un t-ball. Assurez-vous que le t-ball est placé devant le marbre et NON sur celui-ci. Les coéquipiers ramassent les balles de baseball.

Équipement : T-ball, divers bâtons et balles.

VARIATIONS ET PROGRESSION :

- A. "T-ball" standard
- B. Frappez la balle dans un cerceau

POINTS CLÉS :

- Les pieds doivent être plus larges que les épaules
- Mains en l'air et en arrière
- Mains jointes sur le bâton



ATTRAPER

ACTIVITÉ "ATTRAPER LA BALLE COMME UN ŒUF" (13) [CLIQUEZ ICI](#)

Description : Avec un partenaire ou un entraîneur/parent situé devant l'athlète à une distance d'un mètre quatre-vingt, lancez la balle par dessous vers l'athlète. Recherchez des athlètes qui pourront attraper la balle à deux mains.

Placez les athlètes l'un en face de l'autre à une distance d'un mètre quatre-vingt. Avec les athlètes à deux genoux et à mains nues, demandez-leur de jouer à attraper la balle en la lançant par dessous. Pour les jeunes athlètes, il serait bon de les associer à un entraîneur ou à un parent assistant.

VARIATIONS ET PROGRESSION :

- A. Sur les deux genoux, utilisez des balles en mousse
- B. Sur les deux genoux, utilisez des balles de tennis

POINTS CLÉS :

- *Tendre le bras pour attraper la balle*
- *Ramener les mains vers le corps pour attraper la balle.*

ACTIVITÉ : "LE CROCODILE" (14) [CLIQUEZ ICI](#)

Description : L'entraîneur et les parents aident les athlètes à simuler la façon correcte de capturer une balle au sol.

Équipement : Plusieurs types de balles (minimum une par athlète).

VARIATIONS ET PROGRESSION :

- A. Simuler l'attrapé de la balle
- B. L'entraîneur roule une balle au sol

*Faire l'exercice avec et sans gants

POINTS CLÉS :

- *Toujours sortir les mains pour simuler la bouche du crocodile.*
- *« Amortir » la balle lorsqu'on la reçoit.*
- *Les pieds et les mains forment un triangle.*



COURIR SUR LES BUTS

ACTIVITÉ "LE TRAIN" (25)



Description : En partant du marbre, les athlètes forment une ligne et font un léger jogging autour des buts, en disant le nom du but lorsqu'ils le touchent. Les parents/tuteurs sont encouragés à se joindre à cette activité !

Équipement : Jeu de buts (minimum de quatre)

VARIATIONS ET PROGRESSION :

- A. L'entraîneur mène le jeu
- B. Individuellement, pendant le jogging
- C. Faire commencer les athlètes à des buts différents
- D. Individuellement en courant, l'athlète fait le tour des buts (même chose que Frapper, Courir et Lancer)

POINTS CLÉS :

- L'athlète doit apprendre à parcourir les buts dans le bon ordre.
- Il doit apprendre le nom de chaque but.

ACTIVITÉ "LE BUT MUSICAL"

Description : Tous les athlètes font du jogging dans le champ intérieur. Au signal, les athlètes peuvent courir vers un but désigné par l'entraîneur ou l'assistant parental.

Équipement : Jeu de buts (minimum de quatre)

VARIATIONS ET PROGRESSION :

- A. Demandez aux athlètes de se rendre sur n'importe quel but tout en ayant un nombre maximum d'athlètes sur chaque but.

POINTS CLÉS :

- Nommer les buts
- Assurer la sécurité des athlètes
- Encourager le travail d'équipe



PLANS D'ENTRAÎNEMENT #2 NIVEAU – AU CERCLE D'ATTENTE/LE MARBRE

Équipement requis : Balles TVB, divers bâtons, diverses balles (baseball, balles trouées, tennis, balles molles, balles en mousse, grandes balles), t-ball, jeu de buts (minimum quatre), écran (filet), cônes (4 à 6), cerceau (2 ou 3), cible, moineau de badminton.

ÉCHAUFFEMENT

EXERCICES DE COURSE :

Description : Tous les athlètes sont côte à côte sur une ligne. Les athlètes font les exercices avec 45 pieds de distance de course devant eux. "Aller et retour".

VARIATIONS ET PROGRESSION :

- A. Assis, utilisez uniquement les bras
- B. Genoux hauts
- C. Du talon à l'arrière des jambes
- D. Marche militaire

Description : Échauffement avec diverses activités donnant l'occasion d'étirer le corps et de se préparer à la pratique du baseball.

LANCER ET ATTRAPER

ACTIVITÉ "MENOTTES" (7)



Description : Les athlètes se mettent par deux ou avec un entraîneur. Au signal, les athlètes tiennent correctement la balle.

Équipement : Une balle pour chaque paire

VARIATIONS ET PROGRESSIONS :

- A. En position assise, ramassez la balle au sol et lancez-la à un partenaire (ou à un entraîneur ou un parent assistant)
- B. Assurez-vous qu'il utilise la bonne prise sur la balle.

LANCER ET ATTRAPER (suite)

ACTIVITÉ "LA ROUE" (8)



Description : Par paires, les athlètes jouent à attraper des objets en utilisant une mécanique de lancer appropriée.

Équipement : 1 balle pour chaque paire

VARIATIONS ET PROGRESSIONS :

- A. Sur les deux genoux
- B. Les athlètes s'exécutent sur commande :

POINTS CLÉS :

- *Le bras lanceur descend*
- *Relevez le bras vers l'arrière*
- *Levez le bras à hauteur d'épaule*
- *Action de bras appropriée*



FRAPPER

ACTIVITÉ "T-BALL"

Description : Avec un partenaire ou un entraîneur/parent se trouvant à côté de l'athlète, demandez à l'athlète de frapper la balle sur un t-ball. Assurez-vous que le t-ball est placé devant le marbre et NON sur celui-ci. Les coéquipiers ramassent les balles de baseball.

Équipement : T-ball, divers bâtons et balles.

VARIATIONS ET PROGRESSION :

- A. "T-ball" standard
- B. Trois élan et coup de bâton

POINTS CLÉS :

- *Les pieds doivent être plus larges que les épaules*
- *Mains en l'air et en arrière*
- *Mains jointes sur le bâton*

FRAPPER (suite)

ACTIVITÉ "LANCER PAR DESSOUS" (21)



Description : Les athlètes peuvent faire cette activité en paire ou en groupe de trois (chaque groupe a besoin de 6 à 10 balles de baseball). Demandez à un partenaire ou à un entraîneur/parent assistant de se placer à 45 degrés à côté du frappeur. Demandez simplement à l'athlète de frapper la balle en la lançant par dessous.

Demandez à un entraîneur ou à un parent de s'agenouiller devant et à côté du frappeur et de lancer une balle avec peu ou pas d'arc devant lui.

Après que le frappeur a effectué 10 à 15 élan de qualité, demandez aux athlètes d'échanger de position. Le lanceur doit garder un débit constant pour que les frappeurs puissent trouver leur rythme.

Équipement : divers bâtons et balles

VARIATIONS ET PROGRESSION :

A. T-ball standard

POINTS CLÉS :

- *Les pieds doivent être plus larges que les épaules.*
- *Mains hautes et arrière.*
- *Mains jointes sur le bâton.*



LANCER

ACTIVITÉ "LE FILET" (9)



[CLIQUEZ ICI](#)

Description : Divisez les athlètes en 2 groupes égaux de chaque côté du filet.

À l'aide de balles molles et de balles trouées, demandez aux athlètes de capturer une balle au sol et de la lancer par-dessus le filet. Les deux équipes lancent et capturent des balles par-dessus le filet pendant une minute avant de faire une pause et de répéter l'activité.

Équipement : Un minimum de 6 balles molles ou balles trouées, 1 écran, clôture ou filet

VARIATIONS ET PROGRESSION :

Les athlètes sont situés plus loin de l'écran/de la clôture/du filet.

POINTS CLÉS :

- Assurez-vous que la prise est appropriée
- Placer le pied latéral vers l'avant lors du lancer.
- On peut créer une compétition dont le but est d'envoyer toutes les balles de l'autre côté.

ACTIVITÉ "LE RELAIS" (11)



[CLIQUEZ ICI](#)

Description : Divisez les athlètes en deux groupes (en fonction du nombre d'athlètes). Chaque équipe forme une ligne. Un cerceau rempli de balles de différentes sortes est placé à 30 pieds devant chaque équipe, avec deux cônes placés à 15 et 30 pieds du cerceau.

Au signal, un athlète se dirige vers le cerceau et, de là, tente de lancer une balle vers chaque cône. Deux lancers sont autorisés. L'athlète retourne ensuite à la ligne et l'athlète suivant tente la même chose.

Équipement : Plusieurs balles (2 minimum), 2 cônes par équipe (4-6), 2-3 cerceaux

VARIATIONS ET PROGRESSION

Ajustez la distance en fonction de vos capacités

- Si l'athlète touche 1 cône, 1 point est attribué.
2e cône = 3 points attribués
Première équipe à terminer = 2 points supplémentaires
- Ajoutez des défis variés. Exemple : entre la ligne et le cerceau.
- Sans cônes ni cerceaux, les équipes sont en ligne. Les athlètes lancent à un partenaire. La première équipe à aller jusqu'au bout et à revenir obtient le point.

ATTRAPER

ACTIVITÉ "ATTRAPER LA BALLE COMME UN ŒUF" (13) [CLIQUEZ ICI](#)

Description : Avec un partenaire ou un entraîneur/parent situé devant l'athlète à une distance d'un mètre quatre-vingt, lancez la balle par dessous vers l'athlète. Cherchez des athlètes qui attraperont la balle à deux mains.

Placez les athlètes l'un en face de l'autre à une distance d'un mètre vingt. Avec les athlètes à deux genoux et à mains nues, demandez-leur de jouer à attraper la balle en la lançant par dessous. Pour les jeunes athlètes, il serait bon de les associer à un entraîneur ou à un parent assistant.

- A. Sur les deux genoux, utilisez des balles en mousse
- B. Sur les deux genoux, utilisez des balles de tennis

POINTS CLÉS :

- Tendre le bras pour attraper la balle
- Ramener les mains vers le corps pour attraper la balle.

ACTIVITÉ : "LE CROCODILE" (14) [CLIQUEZ ICI](#)

Description : L'entraîneur et les parents aident les athlètes à simuler la façon correcte de capter une balle au sol.

Équipement : Plusieurs types de balles (minimum une par athlète).

VARIATIONS ET PROGRESSION :

- A. Simuler la réception de la balle
- B. L'entraîneur roule une balle au sol

*Faire l'exercice avec et sans gants

POINTS CLÉS :

- Toujours sortir les mains pour simuler la bouche du crocodile.
- « Amortir » la balle lorsqu'on la reçoit
- Les pieds et les mains forment un triangle



PLANS D'ENTRAÎNEMENT #3 NIVEAU – AU CERCLE D'ATTENTE/LE MARBRE

Équipement requis : Balles TVB, divers bâtons, diverses balles (baseball, balles trouées, tennis, balles molles, balles en mousse, grandes balles), t-ball, jeu de buts (minimum de quatre), cerceaux.

ÉCHAUFFEMENT

EXERCICES DE COURSE :

Description : Tous les athlètes sont côte à côte sur une ligne. Les athlètes font les exercices avec 45 pieds de distance de course devant eux. "Aller et retour".

VARIATIONS ET PROGRESSION :

- A. Assis, utilisez uniquement les bras
- B. Genoux hauts
- C. Du talon à l'arrière des jambes
- D. Marche militaire

Description : Échauffement avec diverses activités donnant l'occasion d'étirer le corps et de se préparer à la pratique du baseball.

LANCER ET ATTRAPER

ACTIVITÉ "MENOTTES" (7)



Description : Les athlètes se mettent par deux ou avec un entraîneur. Au signal, les athlètes tiennent correctement la balle.

Équipement : Une balle pour chaque paire

VARIATIONS ET PROGRESSIONS :

- A. En position assise, ramassez la balle au sol et lancez-la à un partenaire (ou à un entraîneur ou un parent assistant)
- B. Assurez-vous qu'il utilise la bonne prise sur la balle.

ACTIVITÉ "LA ROUE" (8)



Description : Par paires, les athlètes jouent à attraper des objets en utilisant une mécanique de lancer appropriée.

Équipement : 1 balle pour chaque paire

VARIATIONS ET PROGRESSIONS :

- A. Sur les deux genoux
- B. Les athlètes s'exécutent sur commande :

POINTS CLÉS :

- Le bras lanceur descend
- Relevez le bras vers l'arrière
- Levez le bras à hauteur d'épaule
- Action de bras appropriée

ACTIVITÉ "T-BALL

Description : Avec un partenaire ou un entraîneur/parent se trouvant à côté de l'athlète, demandez à l'athlète de frapper la balle sur un t-ball. Assurez-vous que le t-ball est placé devant le marbre et NON sur celui-ci. Les coéquipiers ramassent les balles de baseball.

Équipement : T-ball, divers bâtons et balles.

VARIATIONS ET PROGRESSION :

- A. "T-ball" standard
- B. Frappez la balle dans un cerceau

POINTS CLÉS :

- Les pieds doivent être plus larges que les épaules
- Mains en l'air et en arrière
- Mains jointes sur le bâton



COURIR SUR LES BUTS

ACTIVITÉ "LE DÉFI"

Description : Tous les athlètes sont au marbre. À tour de rôle (après que l'athlète qui les précède a atteint le 1er but), les athlètes font le tour des buts. Entre chaque but, il y a un défi à relever.

Équipement : Jeu de buts (minimum quatre), divers objets pour les défis.

EXEMPLES DE DÉFIS :

- A. À reculons
- B. Contournez les cônes
- C. Roulade
- D. Sauter entre les bâtons
- E. Sous un bâton sur deux cônes
- F. Sauter par-dessus un partenaire
- G. Pas de côté ou autres exercices de course
- H. T-ball
- I. Capturer une balle et la lancer à un entraîneur ou à un assistant parental.
- J. Autres idées créatives

POINTS CLÉS :

- Plus d'une compétence/tâche peut être incorporée.
SOYEZ CRÉATIFS

ACTIVITÉ "JE T'ATTRAPE"

Description : Placez 2-4 groupes d'athlètes à chaque but ou au marbre et 2e but selon le nombre. Installez les buts en forme de losange à 20-30 pieds de distance.

Au signal "GO", un joueur de chaque groupe commence à courir autour des buts. L'objectif est de dépasser la personne qui vous précède.

Marquez un point pour votre équipe pour chaque athlète dépassé.

Courez pendant une durée déterminée (15-30 secondes).

Équipement : Jeu de buts (minimum de quatre)

VARIATIONS ET PROGRESSION :

- A. Utiliser les aides parentales pour que les athlètes puissent essayer de les dépasser
- B. Courir à reculons

POINTS CLÉS :

- À **TOUT MOMENT**, les athlètes doivent toucher tous les buts.

ATTRAPER

ACTIVITÉ "CHANDELLE" (15)



Description : Un entraîneur/aide-parent pour deux athlètes. Les athlètes s'entraîneront à utiliser des lancers en hauteur de la part de l'entraîneur ou de l'assistant parental. L'auto-compétition peut être incluse :

1 Attraper une balle lancée plus haute à chaque fois

2 Nombre d'attrapé consécutifs

Équipement : 1 moineau de badminton par athlète

VARIATIONS ET PROGRESSION :

- A. Debout et seuls, les athlètes lancent un moineau de badminton et le laisse rebondir sur leur tête.
- B. Debout, les athlètes lancent un moineau de badminton et l'attrapent avec leur casquette.

POINTS CLÉS :

- Mains jointes, placées légèrement au-dessus du front.

LANCER

ACTIVITÉ "LA CIBLE" (10)



Description : Tout en utilisant une technique de lancer appropriée (pas de géant, action de bras et prise), l'athlète tente d'atteindre avec succès une cible à une distance appropriée.

Les athlètes sont placés en 2-3 lignes et lancent l'un après l'autre. Un parent assistant, situé derrière la clôture, renvoie les balles à l'athlète suivant dans la file.

Équipement : Balles, cibles (exemples : boîte de conserve remplie d'eau, panier de basket-ball ou cible).

VARIATIONS ET PROGRESSION :

- A. Modifier la distance par rapport à la capacité

POINTS CLÉS :

- Une bonne prise en main :
- le côté du gant,
- le pied en avant lors du lancer.



PLANS D'ENTRAÎNEMENT #4 NIVEAU – AU CERCLE D'ATTENTE/LE MARBRE

Équipement requis : Balles TVB, divers bâtons, diverses balles (baseball, balles trouées, tennis, balles molles, balles en mousse, grandes balles), t-ball, jeu de buts (minimum quatre), cerceaux, cônes.

ÉCHAUFFEMENT

EXERCICES DE COURSE :

Description : Tous les athlètes sont côte à côte sur une ligne. Les athlètes font les exercices avec 45 pieds de distance de course devant eux. "Aller et retour".

VARIATIONS ET PROGRESSION :

- A. Assis, utilisez uniquement les bras
- B. Genoux hauts
- C. Marche militaire

ÉCHAUFFEMENT :

Description : Échauffement avec diverses activités donnant l'occasion d'étirer le corps et de se préparer à la pratique du baseball.

LANCER ET ATTRAPER

ACTIVITÉ "MENOTTES" (7)



Description : Les athlètes se mettent par deux ou avec un entraîneur. Au signal, les athlètes tiennent correctement la balle.

Équipement : Une balle pour chaque paire

VARIATIONS ET PROGRESSIONS :

- A. En position assise, ramassez la balle au sol et lancez-la à un partenaire (ou à un entraîneur ou un parent assistant)
- B. Assurez-vous qu'il utilise la bonne prise sur la balle.



FRAPPER

ACTIVITÉ "T-BALL"

Description : Avec un partenaire ou un entraîneur/parent se trouvant à côté de l'athlète, demandez à l'athlète de frapper la balle sur un t-ball. Assurez-vous que le t-ball est placé devant le marbre et NON sur celui-ci. Les coéquipiers ramassent les balles de baseball.

Équipement : T-ball, divers bâtons et balles.

VARIATIONS ET PROGRESSION :

- A. "T-ball" standard
- B. Frappez la balle dans un cerceau
- C. Trois élans et un coup de bâton

POINTS CLÉS :

- *Les pieds doivent être plus larges que les épaules*
- *Mains en l'air et en arrière*
- *Mains jointes sur le bâton*



COURIR SUR LES BUTS

ACTIVITÉ "LE TRAIN" (25)



Description : En partant du marbre, les athlètes forment une ligne et font un léger jogging autour des buts, en disant le nom du but lorsqu'ils le touchent. Les parents/tuteurs sont encouragés à se joindre à cette activité !

Équipement : Jeu de buts (minimum de quatre)

VARIATIONS ET PROGRESSION :

- A. L'entraîneur dirige la ligne.
- B. Individuellement, en faisant du jogging.
- C. Les athlètes commencent à différents buts.
- D. Individuellement en courant, l'athlète fait le tour des buts (comme pour le jeu " Lance, Frappe et Cours").

POINTS CLÉS :

- *L'athlète doit apprendre à parcourir les buts dans le bon ordre.*
- *Il doit apprendre le nom de chaque but.*

ACTIVITÉ "LE DÉFI"

Description : Tous les athlètes sont au marbre. À tour de rôle (après que l'athlète qui les précède a atteint le 1er but), les athlètes font le tour des buts. Entre chaque but, il y a un défi à relever.

Équipement : Jeu de buts (minimum quatre), divers objets pour les défis.

EXEMPLES DE DÉFIS :

- A. À reculons
- B. Contournez les cônes
- C. Roulade
- D. Sauter entre les bâtons
- E. Sous un bâton sur deux cônes
- F. Sauter par-dessus un partenaire
- G. Pas de côté ou autres exercices de course
- H. T-ball
- I. Capter une balle et la lancer à un entraîneur ou à un assistant parental.
- J. Autres idées créatives

POINTS CLÉS :

- *Plus d'une compétence/tâche peut être incorporée.*
SOYEZ CRÉATIFS

ATTRAPER

ACTIVITÉ "ATTRAPER LA BALLE COMME UN ŒUF" (13)  [CLIQUEZ ICI](#)

Description : Avec un partenaire ou un entraîneur/parent situé devant l'athlète à une distance d'un mètre quatre-vingt, lancez la balle par dessous vers l'athlète. Cherchez des athlètes qui attraperont la balle à deux mains.

Placez les athlètes l'un en face de l'autre à une distance d'un mètre vingt. Avec les athlètes à deux genoux et à mains nues, demandez-leur de jouer à attraper la balle en la lançant par dessous. Pour les jeunes athlètes, il serait bon de les associer à un entraîneur ou à un parent assistant.

- A. Sur les deux genoux, utilisez des balles en mousse
- B. Sur les deux genoux, utilisez des balles de tennis

POINTS CLÉS :

- *Tendre le bras pour attraper la balle*
- *Ramener les mains vers le corps pour attraper la balle.*



CONNAISSANCE GÉNÉRALE

ACTIVITÉ : "AUTOUR DU GROUPE"

Description : Demandez aux athlètes de se placer en cercle. Utilisez un nombre impair d'athlètes si nécessaire. L'entraîneur donne une balle à un athlète. Au signal, l'athlète lance la balle par dessous à son coéquipier de droite. Tout en lançant la balle, il doit dire le nom du coéquipier qui l'a attrapé.

Équipement : Balle (baseball)

Une fois que les athlètes sont à l'aise avec une balle, l'entraîneur peut ajouter une deuxième, une troisième et une quatrième balle. Voyez combien de balles les athlètes peuvent manipuler en même temps.



ACTIVITÉ "NUMÉROS ET POSITIONS"

Description : Nommez chaque position et son numéro. Donnez à chaque athlète un nom de position et demandez-lui de se rendre à cette position.

Équipement : balle (baseball), sac/seau

VARIATIONS ET PROGRESSION :

- A. Commencez par le monticule
- B. Écrire les numéros de position sur les balles, placer les balles dans un sac/seau ; les athlètes choisissent une balle dans le sac/seau et l'amènent à la position correspondante.

1 lanceur

2 receveur

3 premier but

4 deuxième but

5 troisième but

6 arrêt-court

7 champ gauche

8 champ centre

9 champ droit

PLANS D'ENTRAÎNEMENT #5 NIVEAU – AU CERCLE D'ATTENTE/LE MARBRE

Équipement requis : Balles TVB, divers bâtons, diverses balles (baseball, balles trouées, tennis, balles molles, balles en mousse, grandes balles), t-ball, jeu de buts (minimum quatre), cerceaux, cônes.

ÉCHAUFFEMENT

EXERCICES DE COURSE :

Description : Tous les athlètes sont côte à côte sur une ligne. Les athlètes font les exercices avec 45 pieds de distance de course devant eux. "Aller et retour".

VARIATIONS ET PROGRESSION :

- A. Assis, utilisez uniquement les bras
- B. Genoux hauts
- C. Marche militaire

ÉCHAUFFEMENT :

Description : Échauffement avec diverses activités donnant l'occasion d'étirer le corps et de se préparer à la pratique du baseball.



LANCER ET ATTRAPER

ACTIVITÉ "LA ROUE" (8)



Description : Par paires, les athlètes jouent à attraper des objets en utilisant une mécanique de lancer appropriée.

Équipement : 1 balle pour chaque paire

VARIATIONS ET PROGRESSIONS :

- A. Sur les deux genoux
- B. Les athlètes s'exécutent sur commande :

POINTS CLÉS :

- Le bras lanceur descend
- Relevez le bras vers l'arrière
- Levez le bras à hauteur d'épaule
- Action de bras appropriée

ACTIVITÉ "MENOTTES" (7)



Description : Les athlètes se mettent par deux ou avec un entraîneur. Au signal, les athlètes tiennent correctement la balle.

Équipement : Une balle pour chaque paire

VARIATIONS ET PROGRESSIONS :

- A. En position assise, ramassez la balle au sol et lancez-la à un partenaire (ou à un entraîneur ou un parent assistant)
- B. Assurez-vous qu'il utilise la bonne prise sur la balle.

FRAPPER

ACTIVITÉ "T-BALL"

Description : Avec un partenaire ou un entraîneur/parent se trouvant à côté de l'athlète, demandez à l'athlète de frapper la balle sur un t-ball. Assurez-vous que le t-ball est placé devant le marbre et NON sur celui-ci. Les coéquipiers ramassent les balles de baseball.

Équipement : T-ball, divers bâtons et balles.

VARIATIONS ET PROGRESSION :

- A. "T-ball" standard
- B. Frappez la balle dans un cerceau

POINTS CLÉS :

- Les pieds doivent être plus larges que les épaules
- Mains en l'air et en arrière
- Mains jointes sur le bâton



ACTIVITÉ "EXERCICE AVEC LANCEUR"

Description : Avec un entraîneur ou un parent assistant situé à 20 pieds devant le frappeur, lancez la balle avec les deux genoux au sol tout en demandant au frappeur de frapper la balle.

Équipement : bâtons et balles

Les athlètes sont généralement installés comme suit :

- Deux athlètes qui frappent
- Deux athlètes postés loin derrière les frappeurs pour récupérer les balles.
- Un athlète donne des balles à l'entraîneur
- Reste des athlètes sur le terrain (ramassage des balles)
- Les athlètes alternent (par paires) entre le terrain, la réception derrière les frappeurs, la frappe et le retour sur le terrain.
- Après avoir lancé une balle à un frappeur, l'entraîneur ou l'assistant parental lance immédiatement la balle suivante à l'autre frappeur.
- Les athlètes se relaient après que chaque groupe a effectué 10 à 15 mouvements de qualité.

VARIATIONS ET PROGRESSION :

- A. Bâtons de baseball, petites balles
- B. Bâtons de baseball, balles trouées

POINTS CLÉS :

- Les pieds doivent être plus larges que les épaules.
- Mains hautes et arrière,
- Mains jointes sur le bâton.

LANCER

ACTIVITÉ "LE RELAIS" (11)



Description : Divisez les athlètes en deux groupes (en fonction du nombre d'athlètes). Chaque équipe forme une ligne. Un cerceau rempli de balles de différentes sortes est placé à 30 pieds devant chaque équipe, avec deux cônes placés à 15 et 30 pieds du cerceau.

Au signal, un athlète se dirige vers le cerceau et, de là, tente de lancer une balle vers chaque cône. Deux lancers sont autorisés. L'athlète retourne ensuite à la ligne et l'athlète suivant tente la même chose.

Équipement : Plusieurs balles (2 minimum), 2 cônes par équipe (4-6), 2-3 cerceaux

VARIATIONS ET PROGRESSION

Ajustez la distance en fonction de vos capacités

- A. Si l'athlète touche 1 cône, 1 point est attribué.
2e cône = 3 points attribués
Première équipe à terminer = 2 points supplémentaires
- B. Ajoutez des défis variés. Exemple : entre la ligne et le cerceau.
- C. Sans cônes ni cerceaux, les équipes sont en ligne. Les athlètes lancent à un partenaire. La première équipe à aller jusqu'au bout et à revenir obtient le point.

ACTIVITÉ "COUP DE CIRCUIT"

Description : Accrochez les cibles sur l'arrêt-balle ou une clôture. Placez un groupe de trois athlètes sur chaque cible. La ligne la plus proche de la cible est considérée comme un simple, la suivante comme un double, la suivante comme un triple, et la ligne la plus éloignée de la cible comme un circuit. Les distances peuvent être ajustées en fonction des capacités des athlètes.

Cible : Simple, double, triple, circuit

Les athlètes choisissent la distance à partir de laquelle ils lancent afin d'atteindre la cible. Les points sont attribués comme suit :

- 1 point=Simple
- 2 points=Double
- 3 points=Triple
- 4 points=CIRCUIT

Voyez si chaque athlète peut augmenter ses points à chaque lancer consécutif ou transformez l'activité en une compétition basée sur le nombre total de points réalisés dans chaque groupe.

POINTS CLÉS :

- *Placer 2-3 doigts sur la balle, sans faire attention aux coutures. -*
- *Tenir la balle avec les doigts plutôt qu'avec la paume de la main.*
- *Avancer vers la cible à chaque lancer.*



ATTRAPER

ACTIVITÉ "CHANDELLE" (15)



Description : Un entraîneur/aide-parent pour deux athlètes. Les athlètes s'entraîneront à utiliser des lancers en hauteur de la part de l'entraîneur ou de l'assistant parental. L'auto-compétition peut être incluse :

3 Attraper une balle lancée plus haut à chaque fois

4 Nombre d'attrapé consécutifs

Équipement : 1 moineau de badminton par athlète

VARIATIONS ET PROGRESSION :

- C. Debout et seuls, les athlètes lancent un moineau de badminton et le laisse rebondir sur leur tête.
- D. Debout, les athlètes lancent un moineau

POINTS CLÉS :

- Mains jointes, placées légèrement au-dessus du front.

LANCER

ACTIVITÉ LE GARDIEN (16)



Objectif : enseigner aux athlètes une manière sûre de saisir une balle au sol.

Description : en paire ou avec un entraîneur/un parent assistant, les athlètes s'entraînent à capter la balle avec un genou à terre.

Équipement : balles

VARIATIONS ET PROGRESSION :

- A. L'entraîneur fait rouler une balle et les athlètes lancent la balle.
- B. L'entraîneur fait rouler la balle, les athlètes captent et lancent la balle.

POINTS CLÉS :

- Posez un genou au sol.
- Le haut du corps doit être derrière le ballon.



PLANS D'ENTRAÎNEMENT #6 NIVEAU – AU CERCLE D'ATTENTE/LE MARBRE

Équipement requis : Balles TVB, divers bâtons, diverses balles (baseball, balles trouées, tennis, balles molles, balles en mousse, grandes balles), t-ball, jeu de buts (minimum de quatre).

ÉCHAUFFEMENT

EXERCICES DE COURSE :

Description : Tous les athlètes sont côte à côte sur une ligne. Les athlètes font les exercices avec 45 pieds de distance de course devant eux. "Aller et retour".

VARIATIONS ET PROGRESSION :

- A. Marche militaire
- B. Marches aléatoires
- C. Sprint, position de frappeur
- D. Marche à reculons

ÉCHAUFFEMENT :

Description : Échauffement avec diverses activités donnant l'occasion d'étirer le corps et de se préparer à la pratique du baseball.

LANCER ET ATTRAPER

ACTIVITÉ "LA ROUE" (8)



Description : Par paires, les athlètes jouent à attraper des objets en utilisant une mécanique de lancer appropriée.

Équipement : 1 balle pour chaque paire

VARIATIONS ET PROGRESSIONS :

- A . Sur les deux genoux
- B . Les athlètes s'assoient avec les jambes croisées
- C . Sur les deux genoux
- D . Les athlètes s'exécutent sur commande

POINTS CLÉS :

- *Le bras lanceur descend*
- *Relevez le bras vers l'arrière*
- *Levez le bras à hauteur d'épaule*
- *Action de bras appropriée*



FRAPPER

ACTIVITÉ "T-BALL

Description : Avec un partenaire ou un entraîneur/parent se trouvant à côté de l'athlète, demandez à l'athlète de frapper la balle sur un t-ball. Assurez-vous que le t-ball est placé devant le marbre et NON sur celui-ci. Les coéquipiers ramassent les balles de baseball.

Équipement : T-ball, divers bâtons et balles.

VARIATIONS ET PROGRESSION :

- A. "T-ball" standard
- B. Frappez la balle dans un cerceau

POINTS CLÉS :

- *Les pieds doivent être plus larges que les épaules*
- *Mains en l'air et en arrière*
- *Mains jointes sur le bâton*

ACTIVITÉ "EXERCICE AVEC LANCEUR

Description : Avec un entraîneur ou un parent assistant situé à 20 pieds devant le frappeur, lancez la balle avec les deux genoux au sol tout en demandant au frappeur de frapper la balle.

Équipement : bâtons et balles

Les athlètes sont généralement installés comme suit :

- Deux athlètes qui frappent
- Deux athlètes postés loin derrière les frappeurs pour récupérer les balles.
- Un athlète donne des balles à l'entraîneur
- Reste des athlètes sur le terrain (ramassage des balles)
- Les athlètes alternent (par paires) entre le terrain, la réception derrière les frappeurs, la frappe et le retour sur le terrain.
- Après avoir lancé une balle à un frappeur, l'entraîneur ou l'assistant parental lance immédiatement la balle suivante à l'autre frappeur.
- Les athlètes se relaient après que chaque groupe a effectué 10 à 15 mouvements de qualité.

VARIATIONS ET PROGRESSION :

- A. Bâtons de baseball, petites balles
- B. Bâtons de baseball, balles trouées

POINTS CLÉS :

- *Les pieds doivent être plus larges que les épaules.*
- *Mains hautes et arrière,*
- *Mains jointes sur le bâton.*

COURIR SUR LES BUTS

ACTIVITÉ "LE DÉFI"

Description : Tous les athlètes sont au marbre. À tour de rôle (après que l'athlète qui les précède a atteint le 1er but), les athlètes font le tour des buts. Entre chaque but, il y a un défi à relever.

Équipement : Jeu de buts (minimum quatre), divers objets pour les défis.

EXEMPLES DE DÉFIS :

- A. À reculons
- B. Contournez les cônes
- C. Roulade
- D. Sauter entre les bâtons
- E. Sous un bâton sur deux cônes
- F. Sauter par-dessus un partenaire
- G. Pas de côté ou autres exercices de course
- H. T-ball
- I. Capturer une balle et la lancer à un entraîneur ou à un assistant parental.
- J. Autres idées créatives

POINTS CLÉS :

- Plus d'une compétence/tâche peut être incorporée.
SOYEZ CRÉATIFS

ACTIVITÉ "JE T'ATTRAPE"

Description : Placez 2-4 groupes d'athlètes à chaque but ou au marbre et 2e but selon le nombre. Installez les buts en forme de losange à 20-30 pieds de distance.

Au signal "GO", un joueur de chaque groupe commence à courir autour des buts. L'objectif est de dépasser la personne qui vous précède.

Marquez un point pour votre équipe pour chaque athlète dépassé.

Courez pendant une période déterminée (15-30 secondes).

Équipement : Jeu de buts (minimum de quatre)

VARIATIONS ET PROGRESSION :

- A. Utiliser les aides parentales pour que les athlètes puissent essayer de les dépasser
- B. Faites du rétro-pédalage

POINTS CLÉS :

- À **TOUT MOMENT**, les athlètes doivent toucher tous les buts.

ATTRAPER

ACTIVITÉ : "LE CROCODILE" (14)



Description : L'entraîneur et les parents aident les athlètes à simuler la façon correcte de capter une balle au sol.

Équipement : Plusieurs types de balles (minimum une par athlète).

VARIATIONS ET PROGRESSION :

- A. Utiliser les aides parentales pour que les athlètes puissent essayer de les dépasser
- B. Faites du rétropédalage

ARIATIONS ET PROGRESSION :

- A. Simuler la réception de la balle
- B. L'entraîneur roule une balle au sol

*Faire l'exercice avec et sans gants

POINTS CLÉS :

- *Toujours sortir les mains pour simuler la bouche du crocodile.*
- *« amortir » la balle lorsqu'on la reçoit*
- *Les pieds et les mains forment un triangle*



PLANS D'ENTRAÎNEMENT #7 NIVEAU – AU CERCLE D'ATTENTE/LE MARBRE

Équipement requis : Balles TVB, divers bâtons, diverses balles (baseball, balles trouées, tennis, balles molles, balles en mousse, grandes balles), t-ball, jeu de buts (minimum de quatre).

ÉCHAUFFEMENT

EXERCICES DE COURSE :

Description : Tous les athlètes sont côte à côte sur une ligne. Les athlètes font les exercices avec 45 pieds de distance de course devant eux. "Aller et retour".

VARIATIONS ET PROGRESSION :

- A) Assis, utilisez uniquement les bras
- B) Genoux hauts
- C) Marche militaire

ÉCHAUFFEMENT :

Description : Échauffement avec diverses activités donnant l'occasion d'étirer le corps et de se préparer à la pratique du baseball.



LANCER ET ATTRAPER

ACTIVITÉ "MENOTTES" (7)



Description : Les athlètes se mettent par deux ou avec un entraîneur. Au signal, les athlètes tiennent correctement la balle.

Équipement : Une balle pour chaque paire

VARIATIONS ET PROGRESSIONS :

- A. En position assise, ramassez la balle au sol et lancez-la à un partenaire (ou à un entraîneur ou un parent assistant)
- B. Assurez-vous qu'il utilise la bonne prise sur la balle.

LANCER

ACTIVITÉ "LA ROUE" (8)



Description : Par paires, les athlètes jouent à attraper des objets en utilisant une mécanique de lancer appropriée.

Équipement : 1 balle pour chaque paire

VARIATIONS ET PROGRESSIONS :

- A. Sur les deux genoux
- B. Les athlètes s'exécutent sur commande :

POINTS CLÉS :

- *Le bras lanceur descend*
- *Relevez le bras vers l'arrière*
- *Levez le bras à hauteur d'épaule*
- *Action de bras appropriée*

- A. "T-ball" standard
- B. Frappez la balle dans un cerceau



FRAPPER

ACTIVITÉ "T-BALL

Description : Avec un partenaire ou un entraîneur/parent se trouvant à côté de l'athlète, demandez à l'athlète de frapper la balle sur un t-ball. Assurez-vous que le t-ball est placé devant le marbre et NON sur celui-ci. Les coéquipiers ramassent les balles de baseball.

Équipement : T-ball, divers bâtons et balles.

VARIATIONS ET PROGRESSION :

- A. "T-ball" standard
- B. Frappez la balle dans un cerceau

POINTS CLÉS :

- Les pieds doivent être plus larges que les épaules
- Mains en l'air et en arrière
- Mains jointes sur le bâton



ACTIVITÉ RAQUETTE DE TENNIS (23)



Description : avec un entraîneur ou un assistant parental se tenant devant l'athlète à 30 pieds et lançant la balle par-dessus, demandez simplement à l'athlète de frapper la balle avec une raquette de tennis.

Équipement : raquette de tennis et balles de tennis

Les athlètes sont généralement installés comme suit :

- 2 athlètes qui frappent
- 2 athlètes qui attrapent derrière les batteurs à une distance sécuritaire
- 1 athlète qui donne des balles à l'entraîneur
- le reste des athlètes sur le terrain qui récupèrent les balles
- Les athlètes tournent (par paires) sur le terrain, à récupérer les balles derrière les frappeurs, à la frappe, et enfin au retour sur le terrain.

Après que l'entraîneur a lancé une balle à un frappeur, il lance immédiatement le lancer suivant à l'autre frappeur.

Les athlètes se relaient après que chaque groupe a effectué 10 à 15 mouvements de qualité.

COURIR SUR LES BUTS

ACTIVITÉ "LA MOUCHE"

Description : Disposez des cerceaux derrière le 1er but et le marbre, et sur les 2e et 3e buts. Un ou plusieurs athlètes sont la "mouche". Les athlètes doivent atteindre le but suivant en suivant les couloirs de but. L'athlète ou les athlètes qui sont la "mouche" doivent quitter le monticule pour toucher leurs coéquipiers.

Équipement : Jeu de buts (4) et cerceaux (4)

VARIATIONS ET PROGRESSION :

A. Demandez aux parents/tuteurs de participer

POINTS CLÉS :

- Expliquer la possibilité de courir en passant par le 1er but et le marbre .
- Veiller à éviter un trop grand nombre d'athlètes à chaque but.



LANCER

ACTIVITÉ "LA CIBLE" (10)



Description : Tout en utilisant une technique de lancer appropriée (pas de géant, action du bras et prise), l'athlète tente d'atteindre avec succès une cible à une distance appropriée.

Les athlètes sont placés en 2-3 lignes et lancent l'un après l'autre. Un parent assistant, situé derrière la clôture, renvoie les balles à l'athlète suivant dans la file.

Équipement : Balles, cibles (exemples : boîte de conserve remplie d'eau, panier de basket-ball ou cible).

VARIATIONS ET PROGRESSION :

A. Modifier la distance par rapport à la capacité

POINTS CLÉS :

- Une bonne prise en main : le côté du gant, le pied en avant lors du lancer.

ACTIVITÉ "LE RELAIS" (11)



Description : Divisez les athlètes en deux groupes (en fonction du nombre d'athlètes). Chaque équipe forme une ligne. Un cerceau rempli de balles de différentes sortes est placé à 30 pieds devant chaque équipe, avec deux cônes placés à 15 et 30 pieds du cerceau.

Au signal, un athlète se dirige vers le cerceau et, de là, tente de lancer une balle vers chaque cône. Deux lancers sont autorisés. L'athlète retourne ensuite à la ligne et l'athlète suivant tente la même chose.

Équipement : Plusieurs balles (2 minimum), 2 cônes par équipe (4-6), 2-3 cerceaux

VARIATIONS ET PROGRESSION

Ajustez la distance en fonction de vos capacités

- A. Si l'athlète touche 1 cône, 1 point est attribué.
2e cône = 3 points attribués
Première équipe à terminer = 2 points supplémentaires
- B. Ajoutez des défis variés. Exemple : entre la ligne et le cerceau.
- C. Sans cônes ni cerceaux, les équipes sont en ligne. Les athlètes lancent à un partenaire. La première équipe à aller jusqu'au bout et à revenir obtient le point.

PLANS D'ENTRAÎNEMENT #8 NIVEAU – AU CERCLE D'ATTENTE/LE MARBRE

Équipement requis : Balles TVB, divers bâtons, diverses balles (baseball, balles trouées, tennis, balles molles, balles en mousse, grandes balles), t-ball, jeu de buts (minimum de quatre).

ÉCHAUFFEMENT

EXERCICES DE COURSE :

Description : Tous les athlètes sont côte à côte sur une ligne. Les athlètes font les exercices avec 45 pieds de distance de course devant eux. "Aller et retour".

VARIATIONS ET PROGRESSION :

- A. Assis, utilisez uniquement les bras
- B. Genoux hauts
- C. Marche militaire

ÉCHAUFFEMENT :

Description : Échauffement avec diverses activités donnant l'occasion d'étirer le corps et de se préparer à la pratique du baseball.



LANCER ET ATTRAPER

ACTIVITÉ "MENOTTES" (7)



Description : Les athlètes se mettent par deux ou avec un entraîneur. Au signal, les athlètes tiennent correctement la balle.

Équipement : Une balle pour chaque paire

VARIATIONS ET PROGRESSIONS :

- A. En position assise, ramassez la balle au sol et lancez-la à un partenaire (ou à un entraîneur ou un parent assistant)
- B. Assurez-vous qu'il utilise la bonne prise sur la balle.

LANCER ET ATTRAPER (suite)

ACTIVITÉ "LA ROUE" (8)



Description : Par paires, les athlètes jouent à attraper des objets en utilisant une mécanique de lancer appropriée.

Équipement : 1 balle pour chaque paire

VARIATIONS ET PROGRESSIONS :

- A. Sur les deux genoux
- B. Les athlètes s'exécutent sur commande :

POINTS CLÉS :

- *Le bras lanceur descend*
- *Relevez le bras vers l'arrière*
- *Levez le bras à hauteur d'épaule*
- *Action de bras appropriée*

FRAPPER

ACTIVITÉ "T-BALL"

Description : Avec un partenaire ou un entraîneur/parent se trouvant à côté de l'athlète, demandez à l'athlète de frapper la balle sur un t-ball. Assurez-vous que le t-ball est placé devant le marbre et NON sur celui-ci. Les coéquipiers ramassent les balles de baseball.

Équipement : T-ball, divers bâtons et balles.

VARIATIONS ET PROGRESSION :

- A. "T-ball" standard
- B. Frappez la balle dans un cerceau

POINTS CLÉS :

- *Les pieds doivent être plus larges que les épaules*
- *Mains en l'air et en arrière*
- *Mains jointes sur le bâton*

FRAPPER (suite)

ACTIVITÉ "EXERCICE AVEC LANCEUR

Description : Avec un entraîneur ou un parent assistant situé à 20 pieds devant le frappeur, lancez la balle avec les deux genoux au sol tout en demandant au frappeur de frapper la balle.

Équipement : bâtons et balles

Les athlètes sont généralement installés comme suit :

- Deux athlètes qui frappent
- Deux athlètes postés loin derrière les frappeurs pour récupérer les balles.
- Un athlète donne des balles à l'entraîneur
- Reste des athlètes sur le terrain (ramassage des balles)
- Les athlètes alternent (par paires) entre le terrain, la réception derrière les frappeurs, la frappe et le retour sur le terrain.
- Après avoir lancé une balle à un frappeur, l'entraîneur ou l'assistant parental lance immédiatement la balle suivante à l'autre frappeur.
- Les athlètes se relaient après que chaque groupe a effectué 10 à 15 mouvements de qualité.

VARIATIONS ET PROGRESSION :

A. Bâtons de baseball, petites balles

B. Bâtons de baseball, balles trouées

POINTS CLÉS :

- *Les pieds doivent être plus larges que les épaules.*
- *Mains hautes et arrière,*
- *Mains jointes sur le bâton.*



LANCER

ACTIVITÉ "LE FILET" (9)



Description : Divisez les athlètes en 2 groupes égaux de chaque côté du filet.

À l'aide de balles molles et de balles trouées, demandez aux athlètes de capturer une balle au sol et de la lancer par-dessus le filet. Les deux équipes lancent et captent des balles par-dessus le filet pendant une minute avant de faire une pause et de répéter l'activité.

Équipement : Un minimum de 6 balles molles ou balles trouées, 1 écran, clôture ou filet

VARIATIONS ET PROGRESSION :

Les athlètes sont situés plus loin de l'écran/de la clôture/du filet.

POINTS CLÉS :

- Assurez-vous que la prise est appropriée
- Placer le pied latéral vers l'avant lors du lancer.
- On peut créer une compétition dont le but est d'envoyer toutes les balles de l'autre côté.

ATTRAPER

ACTIVITÉ "BIG FOOT"

Description : Les partenaires commencent en ligne, l'un en face de l'autre, à environ 3 mètres de distance. Un entraîneur ou un parent assistant par paire. Les athlètes se lancent l'un à l'autre (ou l'entraîneur/l'assistant parental lance si le niveau d'habileté est trop faible pour des lancers précis). Chaque fois qu'un attrapé est fait, les partenaires reculent d'un pas de géant.

Le couple qui se retrouve le plus éloigné l'un de l'autre tout en étant capable d'attraper la balle reçoit le PRIX BIG FOOT.

Équipement : 1 balle pour deux athlètes

VARIATIONS ET PROGRESSION :

- A. Utilisez différents types de balles (tennis, balle incrediball, baseball, balles trouées) en fonction de vos capacités.



CONNAISSANCE GÉNÉRALE

ACTIVITÉ "RETRAIT"

Objectif : Expliquer aux athlètes comment effectuer un retrait.

Description : Jouez à un mini jeu et demandez aux athlètes de toucher les coureurs pour effectuer un retrait.

VARIATIONS ET PROGRESSION :

- A. Formez deux équipes et jouez des mini-jeux en utilisant un seul but.
- B. Jouer un mini-jeu en utilisant quatre buts
- C. Faites tourner les équipes pour modifier l'environnement d'apprentissage

POINTS CLÉS :

- *Toucher le coureur avec la balle avant que le coureur ne touche au but.*



PLANS D'ENTRAÎNEMENT #9 NIVEAU – AU CERCLE D'ATTENTE/LE MARBRE

Équipement requis : Balles TVB, divers bâtons, diverses balles (baseball, balles trouées, tennis, balles molles, balles en mousse, grandes balles), t-ball, jeu de buts (minimum quatre)..

ÉCHAUFFEMENT

EXERCICES DE COURSE :

Description : Tous les athlètes sont côte à côte sur une ligne. Les athlètes font les exercices avec 45 pieds de distance de course devant eux. "Aller et retour".

VARIATIONS ET PROGRESSION :

- A. Assis, utilisez uniquement les bras
- B. Genoux hauts
- C. Marche militaire

ÉCHAUFFEMENT :

Description : Échauffement avec diverses activités donnant l'occasion d'étirer le corps et de se préparer à la pratique du baseball.

LANCER ET ATTRAPER

ACTIVITÉ "MENOTTES" (7)



Description : Les athlètes se mettent par deux ou avec un entraîneur. Au signal, les athlètes tiennent correctement la balle.

Équipement : Une balle pour chaque paire

VARIATIONS ET PROGRESSIONS :

- A. En position assise, ramassez la balle au sol et lancez-la à un partenaire (ou à un entraîneur ou un parent assistant)
- B. Assurez-vous qu'il utilise la bonne prise sur la balle.

ACTIVITÉ "LA ROUE" (8)



Description : Par paires, les athlètes jouent à attraper des objets en utilisant une mécanique de lancer appropriée.

Équipement : 1 balle pour chaque paire

VARIATIONS ET PROGRESSIONS :

- A. Sur les deux genoux
- B. Les athlètes s'exécutent sur commande :

POINTS CLÉS :

- Le bras lanceur descend
- Relevez le bras vers l'arrière
- Levez le bras à hauteur d'épaule
- Action de bras appropriée



FRAPPER

ACTIVITÉ "T-BALL

Description : Avec un partenaire ou un entraîneur/parent se trouvant à côté de l'athlète, demandez à l'athlète de frapper la balle sur un t-ball. Assurez-vous que le t-ball est placé devant le marbre et NON sur celui-ci. Les coéquipiers ramassent les balles de baseball.

Équipement : T-ball, divers bâtons et balles.

VARIATIONS ET PROGRESSION :

- A. "T-ball" standard
- B. Frappez la balle dans un cerceau

POINTS CLÉS :

- Les pieds doivent être plus larges que les épaules
- Mains en l'air et en arrière
- Mains jointes sur le bâton



ACTIVITÉ BALLES TROUÉES (22)



Description : Avec un entraîneur ou un assistant parental se tenant devant l'athlète à 20 pieds et lançant, demandez simplement à l'athlète de frapper la balle.

Équipement : bâtons et balles diverses (balles trouées)

Les athlètes sont installés comme suit :

- Deux athlètes qui frappent.
- Deux athlètes qui reçoivent derrière les frappeurs à une distance sécuritaire.
- Un athlète qui transmet les balles à l'entraîneur.
- Les athlètes effectuent une rotation (par paires) du terrain, à la réception derrière les frappeurs, à la frappe, et enfin au retour sur le terrain.

Après que l'entraîneur a lancé une balle à un frappeur, il lance immédiatement le lancer suivant à l'autre frappeur.

Les athlètes se relaient après que chaque groupe a effectué 10 à 15 mouvements de qualité.

POINTS CLÉS :

- Les pieds doivent être plus larges que les épaules.
- Mains hautes et arrière.
- Mains jointes sur le bâton.

COURIR SUR LES BUTS

ACTIVITÉ "HAUT LA MAIN 5"

Description : Disposez les buts à 30-40 pieds des athlètes; quatre groupes de trois. Les athlètes, à tour de rôle, s'élancent sur une balle imaginaire, laissent tomber le bâton, courent aussi vite que possible et passent devant leur but, donnent un " high five " à l'entraîneur et reviennent à leur but comme s'ils couraient vers le deuxième but.

Équipement : Jeu de quatre buts, deux bâtons

VARIATIONS ET PROGRESSION :

- A. Simulez un élan avec un bâton en plastique ou en aluminium.
- B. Frapper une balle trouée lancée

POINTS CLÉS :

- Assurez-vous que les athlètes courent à toute vitesse sur le but et ne ralentissent qu'après l'avoir touché.



CONNAISSANCE GÉNÉRALE

ACTIVITÉ : "AUTOUR DU GROUPE"

Description : Demandez aux athlètes de se placer en cercle. Utilisez un nombre impair d'athlètes si nécessaire. L'entraîneur donne une balle à un athlète. Au signal, l'athlète lance la balle par dessous à son coéquipier de droite. Tout en lançant la balle, il doit dire le nom du coéquipier qui l'a attrapé.

Équipement : Balle (baseball)

Une fois que les athlètes sont à l'aise avec une balle, l'entraîneur peut ajouter une deuxième, une troisième et une quatrième balle. Voyez combien de balles les athlètes peuvent manipuler en même temps.



ACTIVITÉ "NUMÉROS ET POSITIONS"

Description : Nommez chaque position et son numéro. Donnez à chaque athlète un nom de position et demandez-lui de se rendre à cette position.

Équipement : balle (baseball), sac/seau

VARIATIONS ET PROGRESSION :

- A. Commencez par le monticule
- B. Écrire les numéros de position sur les balles, placer les balles dans un sac/seau ; les athlètes choisissent une balle dans le sac/seau et l'amènent à la position correspondante.

1 lanceur

2 receveur

3 premier but

4 deuxième but

5 troisième but

6 arrêt-court

7 champ gauche

8 champ centre

9 champ droit

CONNAISSANCE GÉNÉRALE (suite)

ACTIVITÉ "RETRAIT"

Objectif : Expliquer aux athlètes comment effectuer un retrait.

Description : Jouez à un mini jeu et demandez aux athlètes de toucher les coureurs pour effectuer un retrait.

VARIATIONS ET PROGRESSION :

- A. Formez deux équipes et jouez des mini-jeux en utilisant un seul but.
- B. Jouer un mini-jeu en utilisant quatre buts
- C. Faites tourner les équipes pour modifier l'environnement d'apprentissage

POINTS CLÉS :

- *Toucher le coureur avec la balle avant que le coureur ne touche le but.*



PLANS D'ENTRAÎNEMENT #10 NIVEAU – AU CERCLE D'ATTENTE/LE MARBRE

Équipement requis : Balles TVB, divers bâtons, diverses balles (baseball, balles trouées, tennis, balles molles, balles en mousse, grandes balles), t-ball, jeu de buts (minimum de quatre).

ÉCHAUFFEMENT

EXERCICES DE COURSE :

Description : Tous les athlètes sont côte à côte sur une ligne. Les athlètes font les exercices avec 45 pieds de distance de course devant eux. "Aller et retour".

VARIATIONS ET PROGRESSION :

- A. Marches aléatoires
- B. Marches croisées, avant et arrière
- C) Sprint de football
- D. Sprint, départ de baseball

ÉCHAUFFEMENT :

Description : Échauffement avec diverses activités donnant l'occasion d'étirer le corps et de se préparer à la pratique du baseball.

LANCER ET ATTRAPER

ACTIVITÉ "MENOTTES" (7)



Description : Les athlètes se mettent par deux ou avec un entraîneur. Au signal, les athlètes tiennent correctement la balle.

Équipement : Une balle pour chaque paire

VARIATIONS ET PROGRESSIONS :

- A. En position assise, ramassez la balle au sol et lancez-la à un partenaire (ou à un entraîneur ou un parent assistant)
- B. Assurez-vous qu'il utilise la bonne prise sur la balle.

ACTIVITÉ "LA ROUE" (8)



Description : Par paires, les athlètes jouent à attraper des objets en utilisant une mécanique de lancer appropriée.

Équipement : 1 balle pour chaque paire

VARIATIONS ET PROGRESSIONS :

- A. Sur les deux genoux
- B. Les athlètes s'exécutent sur commande :

POINTS CLÉS :

- Le bras lanceur descend
- Relevez le bras vers l'arrière
- Levez le bras à hauteur d'épaule
- Action de bras appropriée

FRAPPER

ACTIVITÉ "EXERCICE AVEC LANCEUR

Description : Avec un entraîneur ou un parent assistant situé à 20 pieds devant le frappeur, lancez la balle avec les deux genoux au sol tout en demandant au frappeur de frapper la balle.

Équipement : bâtons et balles

Les athlètes sont généralement installés comme suit :

- Deux athlètes qui frappent
- Deux athlètes postés loin derrière les frappeurs pour récupérer les balles.
- Un athlète donne des balles à l'entraîneur
- Reste des athlètes sur le terrain (ramassage des balles)
- Les athlètes alternent (par paires) entre le terrain, la réception derrière les frappeurs, la frappe et le retour sur le terrain.
- Après avoir lancé une balle à un frappeur, l'entraîneur ou l'assistant parental lance immédiatement la balle suivante à l'autre frappeur.
- Les athlètes se relaient après que chaque groupe a effectué 10 à 15 mouvements de qualité.

VARIATIONS ET PROGRESSION :

- A. Bâtons de baseball, petites balles
- B. Bâtons de baseball, balles trouées

POINTS CLÉS :

- *Les pieds doivent être plus larges que les épaules.*
- *Mains hautes et arrière,*
- *Mains jointes sur le bâton.*



CONNAISSANCE GÉNÉRALE

ACTIVITÉ "BALLES DANS LE SEAU

Objectif : Lancer, jouer sur le terrain, courir sur les buts, coopérer et travailler en équipe.

Équipement : Deux balles, quatre buts, des casques, un seau ou un sac.

Description : Deux équipes de six personnes - une en attaque et une en défense. L'équipe défensive a un receveur au marbre et les autres athlètes aux positions appropriées. L'équipe offensive a un athlète qui lance depuis le marbre et les autres athlètes qui attendent leur tour à une distance sûre.

Activité : Le "frappeur" offensif lance deux balles en même temps et en succession rapide et court autour des buts en essayant de rentrer au marbre avant que l'équipe défensive ne récupère les deux balles dans un seau/sac.

Si la balle est attrapée, le frappeur est retiré.

Les joueurs de champ ne peuvent PAS courir avec la balle. La balle doit être lancée au marbre. Relayez la balle si nécessaire.

Rappelez aux athlètes qu'ils doivent s'assurer que le receveur les regarde. Un entraîneur ou un parent doit être placé dans la zone du marbre.

VARIATIONS ET PROGRESSION :

- A Le frappeur lance deux balles
- B. Le frappeur frappe deux balles



SIMPLE



NIVEAU : SIMPLE

SIMPLE – HABILITÉS MOTRICES FONDAMENTALES

Coordination - Effectuer
10 jumping jacks
sans s'arrêter

ACTIVITÉ TOUCHE-À-TOUT



Objectif : faire découvrir aux athlètes l'importance de la coordination dans le baseball.

Description : Debout, les pieds joints, les genoux légèrement pliés et les bras sur les côtés. Sauter en levant les bras et en écartant les jambes sur les côtés. Atterrir sur l'avant-pied, les jambes écartées et les bras au-dessus de la tête. Sauter à nouveau en abaissant les bras et en ramenant les jambes sur la ligne médiane. Atterrir sur l'avant-pied avec les bras et les jambes dans la position initiale et répéter.

Équipement : Aucun

VARIATIONS ET PROGRESSIONS :

- A. Exécuter le mouvement avec les bras seulement (les jambes ne bougent pas) en créant un mouvement de "câlin".
- B. Exécuter le mouvement avec les bras partant latéralement sans sauter.
- C. Exécuter le mouvement avec un mouvement d'étreinte (avant) au lieu d'un mouvement latéral
- D. Exécuter un mouvement de saut à partir de la position de base
- E. Exécuter le mouvement avant et arrière
- F. Exécuter le mouvement avant/arrière/latéral
- G. Augmenter l'intensité en la rendant plus rapide

NIVEAU : SIMPLE

SIMPLE – LANCER

Avec un partenaire ou un entraîneur se tenant devant l'athlète à 25 pieds, on demande à l'athlète de lancer la balle. La précision n'est pas importante à ce stade, il suffit que l'athlète soit capable de lancer sur la distance voulue.

Vous trouverez ci-dessous une activité qui peut être utilisée pour préparer cette compétence :

ACTIVITÉ « LE FILET » (9)



Description : Divisez les athlètes en 2 groupes égaux de chaque côté du filet.

À l'aide de balles molles et de balles trouées, demandez aux athlètes de capter une balle au sol et de la lancer par-dessus le filet. Les deux équipes lancent et reçoivent des balles par-dessus le filet pendant une minute avant de faire une pause et de répéter l'activité.

Équipement :

- Un minimum de 6 balles molles ou balles de trouées
- 1 écran, une clôture ou un filet.

VARIATIONS ET PROGRESSION :

- A. Les athlètes sont situés plus loin de l'écran/de la clôture/du filet.

POINTS CLÉS :

- *Assurez-vous que la prise en main est appropriée.*
- *Avancez le pied du côté du gant lorsque vous lancez.*

On peut créer une compétition dont le but est d'envoyer toutes les balles de l'autre côté.



NIVEAU : SIMPLE

SIMPLE – ATTRAPER

Avec un partenaire ou un entraîneur se tenant devant l'athlète à 3 mètres, lancez la balle en l'air à environ 4 mètres. Recherchez des athlètes qui attraperont la balle en utilisant les deux mains. Pour réussir, l'athlète doit attraper trois balles en vol sur les cinq balles lancées.

Vous trouverez ci-dessous une activité qui peut être utilisée pour préparer cette compétence :

ACTIVITÉ CHANDELLE



Objectif : Enseigner et renforcer la manière correcte d'attraper une balle en vol.

Description : Un entraîneur/aide-parent pour deux athlètes. Les athlètes s'entraîneront à utiliser des lancers en hauteur de la part de l'entraîneur ou de l'assistant parental. L'auto-compétition peut être incluse :

- 1 Attraper une balle lancée plus haut à chaque fois
- 2 Nombre d'attrapé consécutifs

VARIATIONS ET PROGRESSION :

- A. Debout, les athlètes lancent un moineau de badminton et le laisse rebondir sur leur tête.
- B. Debout, les athlètes lancent un moineau de badminton et l'attrapent avec leur casquette.
- C. Debout, les athlètes lancent une balle en l'air et tentent de l'attraper à mains nues.
- D. L'entraîneur lance la balle
- E. L'entraîneur frappe un moineau de badminton
- F. Avec ou sans gant

Équipement : Diverses balles ou objets à attraper

POINTS CLÉS :

- Mains jointes légèrement au-dessus du front

NIVEAU : SIMPLE

SIMPLE – FRAPPER

Avec un partenaire ou un entraîneur qui se tient à 45 degrés de l'athlète, demandez simplement à l'athlète de frapper la balle lancée par en dessous. Trois tentatives sur cinq doivent être réussies. La distance n'est pas importante.

Vous trouverez ci-dessous une activité qui peut être utilisée pour préparer cette compétence :

ACTIVITÉ ACTIVATION D'ÉLAN

Objectif : créer des opportunités pour les athlètes de travailler sur des zones spécifiques de leur élan.

Description : Les athlètes peuvent faire cette activité en paire ou en groupe de trois (chaque groupe a besoin de 6 à 10 balles de baseball). Demandez à un partenaire ou à un entraîneur/parent assistant de se placer à 45 degrés à côté du frappeur. Demandez simplement à l'athlète de frapper la balle en la lançant par en dessous.

Demandez à un entraîneur ou à un parent de s'agenouiller devant et à côté du frappeur et de lancer une balle avec peu ou pas d'arc devant lui.

Après que le frappeur a effectué 10 à 15 élans de qualité, demandez aux athlètes de changer. Le lanceur doit garder un débit constant pour que les frappeurs puissent trouver leur rythme.

VARIATIONS ET PROGRESSION :

Utiliser différents types de bâtons et de balles

- A. Lancer régulier à 45 degrés
- B. Lancer régulier à 45 degrés avec des balles de couleur
- C. Lancer régulier sans bouger les pieds (pas de pas)
- D. Lancer régulier avec un genou à terre
- E. Lancer régulier avec la main inférieure seulement (utiliser un bâton léger)
- F. Lancer régulier avec deux balles

POINTS CLÉS :

- *Pieds plus larges que les épaules*
- *Mains hautes et en arrière*
- *Mains jointes sur le bâton*



NIVEAU : SIMPLE

SIMPLE – COURIR SUR LES BUTS

Capable de courir deux buts
et de s'arrêter au dernier but.

Vous trouverez ci-dessous une activité qui peut être utilisée pour préparer cette compétence :

ACTIVITY STOP & GO

Objectif : initier les athlètes à la décélération lorsqu'ils atteignent un but en toute sécurité.

Description : Placez les athlètes aux quatre buts. Au signal de l'entraîneur, le premier athlète de chaque but court à pleine vitesse vers le but suivant. En utilisant un sifflet ou un autre moyen de communication, demandez aux athlètes d'exécuter un arrêt rapide. Les athlètes doivent être capables de s'arrêter avec un maximum de trois petits pas. L'athlète suivant dans la file commence jusqu'à ce que tous les athlètes soient impliqués. Répétez l'exercice deux fois ou plus.

VARIATIONS ET PROGRESSION :

- A. Utilisez le même exercice en demandant aux athlètes de s'arrêter sur le but suivant sans courir au-delà du but.

Équipement : Aucun



DOUBLE



NIVEAU : DOUBLE

DOUBLE – HABILITÉS MOTRICES FONDAMENTALES

Toucher six cônes placés en étoile en regardant toujours vers l'avant.

ACTIVITÉ SPRINT SLALOM

Objectif : initier les athlètes au changement de direction

Description : Placez deux séries de quatre haies (on peut utiliser des bâtons) sur le sol à six pieds de distance. Placez les haies de manière à ce qu'elles ne soient PAS en ligne droite, obligeant ainsi les athlètes à changer de direction avant de sauter à la suivante.

Divisez le groupe en deux et expliquez aux athlètes qu'ils vont participer à une course de relais les uns contre les autres. Au signal de l'entraîneur, le premier athlète de chaque ligne exécute la course et revient en utilisant le même schéma (courir, sauter avec les deux pieds joints, changer de direction, etc.) La première équipe dont tous les athlètes ont terminé la course gagne.

Équipement : Bâtons ou autres morceaux de bois (8 au total)

VARIATIONS ET PROGRESSION :

- A. Ajouter une troisième équipe pour permettre plus de répétitions.
- B. Ajoutez une balle de baseball à la fin de la quatrième haie et demandez à chaque athlète de la rapporter ou de l'utiliser comme objet de relais.
- C. Demandez aux athlètes d'utiliser une voie pour aller et l'autre voie pour revenir.

NIVEAU : DOUBLE

DOUBLE – LANCER

Positionnez un athlète à 25 pieds d'un arrêt-balle ou d'une clôture où est accrochée une cible de 4 x 4 pieds. Le lanceur aura cinq tentatives pour lancer trois balles sur la cible.

Vous trouverez ci-dessous une activité qui peut être utilisée pour préparer cette compétence.

ACTIVITÉ LA CIBLE



Objectif : Exécuter un lancer avec précision et exactitude.

Description : Tout en utilisant une technique de lancer appropriée (pas de géant, action du bras et prise de la balle), l'athlète tente d'atteindre avec succès une cible à une distance appropriée.

Les athlètes sont placés en 2-3 lignes et lancent l'un après l'autre. Un parent assistant, situé derrière la clôture, renvoie les balles à l'athlète suivant dans la file.

Équipement : Balles, cibles (exemples : boîte de conserve remplie d'eau, panier de basket-ball ou cible).

VARIATIONS ET PROGRESSION :

A. Modifier la distance par rapport à la capacité

POINTS CLÉS :

- *Une bonne prise en main : le côté du gant, le pied en avant lors du lancer.*
- *Variations and progression:*



NIVEAU : DOUBLE

DOUBLE – ATTRAPER

Avec un partenaire ou un entraîneur debout au marbre, faites rouler ou frappez la balle au sol à environ 5-10 pieds à la gauche et à la droite de l'athlète. L'objectif est que l'athlète attrape trois des cinq balles au sol à gauche et trois des cinq balles au sol à droite.

Vous trouverez ci-dessous une activité qui peut être utilisée pour préparer cette compétence.

ACTIVITÉ LE GARDIEN



Objectif : Apprendre aux athlètes une manière sûre de capter une balle au sol.

Description : En paire ou avec un entraîneur ou un parent assistant, les athlètes s'entraînent à capter la balle avec un genou à terre.

VARIATIONS ET PROGRESSION :

- A. Les athlètes simulent l'action sans balle
- B. Les athlètes simulent l'action avec une balle immobile.
- C. L'entraîneur fait rouler une balle et les athlètes la capte.
- D. L'entraîneur fait rouler la balle, les athlètes captent la balle et lancent la balle vers une cible/zone déterminée.

POINTS CLÉS :

- *Posez un genou au sol*



NIVEAU : DOUBLE

DOUBLE – FRAPPER

Avec un entraîneur en face de l'athlète à 20 pieds et qui lance par-dessus la tête à partir de ses genoux/ un seul genou, demandez simplement à l'athlète de frapper la balle. La balle doit atteindre le champ extérieur, en roulant ou en vol. Ceci doit être fait trois fois sur cinq tentatives.

Below is an activity which can be used to prepare for this skill.

ACTIVITÉ PRATIQUE AU BÂTON AVEC BALLE TROUÉES [CLIQUEZ ICI](#)

Objectif : Il s'agit d'un exercice amusant qui permet aux athlètes d'effectuer de nombreux élans sur une très courte période.

Description : Avec un entraîneur ou un assistant parental se tenant devant l'athlète à 20 pieds et lançant, demandez simplement à l'athlète de frapper la balle.

Équipement : bâtons et balles diverses (balles trouées)

Les athlètes sont installés comme suit :

- Deux athlètes qui frappent.
- Deux athlètes qui reçoivent derrière les frappeurs à une distance sécuritaire.
- Un athlète qui transmet les balles à l'entraîneur.

Les athlètes effectuent une rotation (par paires) du terrain, à la réception derrière les frappeurs, à la frappe, et enfin au retour sur le terrain.

Après que l'entraîneur a lancé une balle à un frappeur, il lance immédiatement le lancer suivant à l'autre frappeur.

Les athlètes se relaient après que chaque groupe a effectué 10 à 15 mouvements de qualité.

POINTS CLÉS :

- *Les pieds doivent être plus larges que les épaules.*
- *Mains hautes et arrière.*
- *Mains jointes sur le bâton.*

NIVEAU : DOUBLE

DOUBLE – COURIR SUR LES BUTS

Capable de courir 10 pieds puis de glisser les pieds en premier (sur l'herbe, pas de buts)

Below is an activity which can be used to prepare for this skill.

ACTIVITÉ DANSE DES CRABES

Objectif : initier les athlètes à la glissade pieds devant.

Description : À partir de la position du crabe (les athlètes sont sur leurs mains et leurs pieds en position inversée), les athlètes utilisent la progression suivante.

- A** À partir de la position de crabe, l'athlète ramène ses pieds vers l'avant pour se mettre en position de glissement "figure en 4" sur l'herbe.
- B** Depuis la position du crabe, l'athlète fait trois pas et ramène ses pieds vers l'avant pour se mettre en position de glissement "figure en 4" sur l'herbe.
- C** Depuis la position push-up, l'athlète ramène ses pieds vers l'avant pour se mettre en position de glissement "figure en 4" sur l'herbe.
- D** En position debout, exécuter trois pas avant de glisser sur un but sur l'herbe.

Équipement : Aucun

VARIATIONS ET PROGRESSION :

- A. Cette activité prépare les athlètes aux critères de glissade des niveaux Double et Triple.

PLANS D'ENTRAINEMENT

NIVEAU – SIMPLE / DOUBLE



PLANS D'ENTRAÎNEMENT #1 NIVEAU – SIMPLE/DOUBLE

Équipement requis : Balles TVB, divers bâtons, diverses balles (baseball, balles trouées, tennis, balles molles, balles en mousse, grandes balles), t-ball, jeu de buts (minimum quatre).

ÉCHAUFFEMENT

EXERCICES DE COURSE :

Description : Tous les athlètes sont côte à côte sur une ligne. Les athlètes font les exercices avec 45 pieds de distance de course devant eux. "Aller et retour".

VARIATIONS ET PROGRESSION :

- A. Assis, utilisez uniquement les bras
- B. Genoux hauts
- C. Marche militaire

ÉCHAUFFEMENT :

Description : Échauffement avec divers exercices permettant d'étirer le corps et de se préparer à l'entraînement de baseball.

LANCER ET ATTRAPER

ACTIVITÉ "MENOTTES" (7)



Description : Les athlètes se mettent par deux ou avec un entraîneur. Au signal, les athlètes tiennent correctement la balle.

Équipement : Une balle pour chaque paire

VARIATIONS ET PROGRESSIONS :

- A. En position assise, ramassez la balle au sol et lancez-la à un partenaire (ou à un entraîneur ou un parent assistant)
- B. Assurez-vous qu'il utilise la bonne prise sur la balle.

ACTIVITÉ "LA ROUE" (8)



Description : Par paires, les athlètes jouent à attraper des objets en utilisant une mécanique de lancer appropriée.

Équipement : 1 balle pour chaque paire

VARIATIONS ET PROGRESSIONS :

- A. Sur les deux genoux
- B. Les athlètes s'exécutent sur commande :

POINTS CLÉS :

- Le bras lanceur descend
- Relevez le bras vers l'arrière
- Levez le bras à hauteur d'épaule
- Action de bras appropriée

FRAPPER

ACTIVITÉ "ENTRE LES DEUX" (19)



Description : Chaque athlète a un bâton dans les mains. Ils observent et copient chaque position de frappeur que l'entraîneur adopte.

Chaque fois que l'entraîneur demande aux athlètes comment se positionner, ils répondent "Entre les deux". Dans tous les cas, vous voulez les extrêmes "Entre les deux" comme meilleure méthode de départ pour vos frappeurs.

Équipement : Un "bâton" par athlète

VARIATIONS ET PROGRESSION :

- A. Pieds rapprochés (position compacte) VS pieds larges (position large)
- B. Jambes droites VS Jambes pliées
- C. Mains hautes contre mains basses
- D. Bâton dirigée vers le haut ou posée sur l'épaule
- E. Balançoires complètes sans balles

POINTS CLÉS :

- *Les pieds doivent être plus larges que les épaules.*
- *Mains hautes et arrière.*
- *Mains jointes sur le bâton.*

ACTIVITÉ "T-BALL

Description : Avec un partenaire ou un entraîneur/parent se trouvant à côté de l'athlète, demandez à l'athlète de frapper la balle sur un t-ball. Assurez-vous que le t-ball est placé devant le marbre et NON sur celui-ci. Les coéquipiers ramassent les balles de baseball.

Équipement : T-ball, divers bâtons et balles.

VARIATIONS ET PROGRESSION :

- A. "T-ball" standard
- B. Trois élan et un coup de bâton

POINTS CLÉS :

- *Les pieds doivent être plus larges que les épaules*
- *Mains en l'air et en arrière*
- *Mains jointes sur le bâton*



ATTRAPER

ACTIVITÉ "ATTRAPER LA BALLE COMME UN ŒUF" (13) [CLIQUEZ ICI](#)

Description : Avec un partenaire ou un entraîneur/parent situé devant l'athlète à une distance d'un mètre quatre-vingt, lancez la balle par dessous vers l'athlète. Recherchez des athlètes qui pourront attraper la balle à deux mains.

Placez les athlètes l'un en face de l'autre à une distance d'un mètre quatre-vingt. Avec les athlètes à deux genoux et à mains nues, demandez-leur de jouer à attraper la balle en la lançant par dessous. Pour les jeunes athlètes, il serait bon de les associer à un entraîneur ou à un parent assistant.

VARIATIONS ET PROGRESSION :

- A. Sur les deux genoux, sans gant, avec des balles de tennis.
- B. Debout, sans gant, utiliser des balles de tennis ou des balles plus grosses, lancer avec un seul rebond.

POINTS CLÉS :

- *Tendre le bras pour attraper la balle*
- *Ramener les mains vers le corps pour attraper la balle.*



ACTIVITÉ "TOUT FOUTU" (18)

Description : En paires, sans gants, les athlètes se font face à environ 1,80 m l'un de l'autre. Tout en restant immobiles, les athlètes lancent la balle à leur partenaire, à gauche, à droite et sous la taille ; l'athlète qui reçoit la balle doit l'attraper sans bouger les pieds.

Équipement : Diverses balles

VARIATIONS ET PROGRESSION :

- A. Utiliser des gants
- B. Utiliser des balles de tennis
- C. Utiliser des balles en mousse

POINTS CLÉS :

- *Mettez les pouces ensemble lorsque vous attrapez des balles à hauteur de poitrine ou plus haut à gauche et à droite.*
- *Mettez les petits doigts ensemble lorsque vous attrapez des balles sous la taille.*

COURIR SUR LES BUTS

ACTIVITÉ "LE TRAIN" (25)



Description : En partant du marbre, les athlètes forment une ligne et font un léger jogging autour des buts, en disant le nom du but lorsqu'ils le touchent. Les parents/tuteurs sont encouragés à se joindre à cette activité !

Équipement : Jeu de buts (minimum de quatre)

VARIATIONS ET PROGRESSION :

- A. Individuellement, pendant le jogging
- B. Individuellement, fait en rétro-pédalage
- C. Faire commencer les athlètes à des buts différents

POINTS CLÉS :

- *L'athlète doit apprendre à parcourir les buts dans le bon ordre.*
- *Il doit apprendre le nom de chaque but.*



PLANS D'ENTRAÎNEMENT #2 NIVEAU – SIMPLE/DOUBLE

Équipement requis : Balles TVB, divers bâtons, diverses balles (balles de baseball, balles trouées, tennis, balles molles, balles en mousse), t-ball, jeu de buts (minimum de quatre), cerceaux (4), cônes, cible de lancer.

ÉCHAUFFEMENT

EXERCICES DE COURSE :

Description : Tous les athlètes sont côte à côte sur une ligne. Les athlètes font les exercices avec 45 pieds de distance de course devant eux. "Aller et retour".

VARIATIONS ET PROGRESSION :

- A. Assis, utilisez uniquement les bras
- B. Genoux hauts
- C. Du talon à l'arrière des jambes
- D. Marche militaire

Description : Échauffement avec diverses activités donnant l'occasion d'étirer le corps et de se préparer à la pratique du baseball.

LANCER ET ATTRAPER

ACTIVITÉ "MENOTTES" (7)



Description : Les athlètes se mettent par deux ou avec un entraîneur. Au signal, les athlètes tiennent correctement la balle.

Équipement : Une balle pour chaque paire

VARIATIONS ET PROGRESSIONS :

- A. En position assise, ramassez la balle au sol et lancez-la à un partenaire (ou à un entraîneur ou un parent assistant)
- B. Assurez-vous qu'il utilise la bonne prise sur la balle.

ACTIVITÉ "LA ROUE" (8)



Description : Par paires, les athlètes jouent à attraper des objets en utilisant une mécanique de lancer appropriée.

Équipement : 1 balle pour chaque paire

VARIATIONS ET PROGRESSIONS :

- A. Sur les deux genoux
- B. Les athlètes s'exécutent sur commande :

POINTS CLÉS :

- Le bras lanceur descend
- Relevez le bras vers l'arrière
- Levez le bras à hauteur d'épaule
- Action de bras appropriée

FRAPPER

ACTIVITÉ "T-BALL

Description : Avec un partenaire ou un entraîneur/parent se trouvant à côté de l'athlète, demandez à l'athlète de frapper la balle sur un t-ball. Assurez-vous que le t-ball est placé devant le marbre et NON sur celui-ci. Les coéquipiers ramassent les balles de baseball.

Équipement : T-ball, divers bâtons et balles.

VARIATIONS ET PROGRESSION :

- A. "T-ball" standard
- B. Trois élan et un coup de bâton

POINTS CLÉS :

- Les pieds doivent être plus larges que les épaules
- Mains en l'air et en arrière
- Mains jointes sur le bâton



ACTIVITÉ "LANCER PAR DESSOUS" (21)



Description : Les athlètes peuvent faire cette activité en paire ou en groupe de trois (chaque groupe a besoin de 6 à 10 balles de baseball). Demandez à un partenaire ou à un entraîneur/parent assistant de se placer à 45 degrés à côté du frappeur. Demandez simplement à l'athlète de frapper la balle en la lançant par dessous.

Demandez à un entraîneur ou à un parent de s'agenouiller devant et à côté du frappeur et de lancer une balle avec peu ou pas d'arc devant lui.

Après que le frappeur a effectué 10 à 15 élan de qualité, demandez aux athlètes d'échanger. Le lanceur doit garder un débit constant pour que les frappeurs puissent trouver leur rythme.

Équipement : divers bâtons et balles

VARIATIONS ET PROGRESSION :

- A. "T-ball" standard
- B. Trois élan et un coup de bâton

POINTS CLÉS :

- Les pieds doivent être plus larges que les épaules
- Mains hautes et en arrière
- Mains jointes sur le bâton

LANCER

ACTIVITÉ "LE RELAIS" (11)



Description : Divisez les athlètes en deux groupes (en fonction du nombre d'athlètes). Chaque équipe forme une ligne. Un cerceau rempli de balles de différentes sortes est placé à 30 pieds devant chaque équipe, avec deux cônes placés à 15 et 30 pieds du cerceau.

Au signal, un athlète se dirige vers le cerceau et, de là, tente de lancer une balle vers chaque cône. Deux lancers sont autorisés. L'athlète retourne ensuite à la ligne et l'athlète suivant tente la même chose.

Équipement : Plusieurs balles (2 minimum), 2 cônes par équipe (4-6), 2-3 cerceaux

VARIATIONS ET PROGRESSION

Ajustez la distance en fonction de vos capacités

- A. Si l'athlète touche 1 cône, 1 point est attribué.
2e cône = 3 points attribués
Première équipe à terminer = 2 points supplémentaires
- B. Ajoutez des défis variés. Exemple : entre la ligne et le cerceau.
- C. Sans cônes ni cerceaux, les équipes sont en ligne. Les athlètes lancent à un partenaire. La première équipe à aller jusqu'au bout et à revenir obtient le point.

ACTIVITÉ "COUP DE CIRCUIT"

Description : Accrochez les cibles sur un arrêt-balle ou une clôture. Placez un groupe de trois athlètes sur chaque cible. La ligne la plus proche de la cible est considérée comme un simple, la suivante comme un double, la suivante comme un triple, et la ligne la plus éloignée de la cible comme un Circuit. Les distances peuvent être ajustées en fonction des capacités des athlètes.

Cible : Simple, double, triple, circuit

Les athlètes choisissent la distance à partir de laquelle ils lancent pour atteindre la cible. Les points sont attribués comme suit :

- 1 point=Simple
- 2 points=Double
- 3 points=Triple
- 4 points=Circuit

Voyez si chaque athlète peut augmenter ses points à chaque lancer consécutif ou transformez l'activité en une compétition basée sur le nombre total de points réalisés dans chaque groupe.

POINTS CLÉS :

- *Placez 2 ou 3 doigts sur la balle, sans faire attention aux coutures.*
- *Tenir la balle avec les doigts plutôt qu'avec la paume de la main.*
- *Faire un pas en avant et vers la cible à chaque lancer.*

ATTRAPER

ACTIVITÉ : "LE CROCODILE" (14)



Description : L'entraîneur et les parents aident les athlètes à simuler la façon correcte de capturer une balle au sol.

Équipement : Plusieurs types de balles (minimum une par athlète).

VARIATIONS ET PROGRESSION :

- A. Simuler la réception de la balle
- B. L'entraîneur roule une balle au sol
- C. En paire, un athlète fait rouler la balle et l'autre la reçoit.

*Faire l'exercice avec et sans gants

POINTS CLÉS :

- *Toujours sortir les mains pour simuler la bouche du crocodile.*
- *« Amortir » la balle lorsqu'on la reçoit*
- *Les pieds et les mains forment un triangle*



ATTRAPER (suite)

ACTIVITÉ "CHANDELLE" (15)



Description : Un entraîneur/aide-parent pour deux athlètes. Les athlètes s'entraîneront à utiliser des lancers en hauteur de la part de l'entraîneur ou de l'assistant parental. L'auto-compétition peut être incluse :

1 Attraper une balle lancée plus haute à chaque fois

2 Nombre d'attrapés consécutifs

Équipement : Diverses balles ou objets à attraper

VARIATIONS ET PROGRESSION :

- A. L'entraîneur lance la balle
- B. Avec ou sans gant

POINTS CLÉS :

- Mains jointes légèrement au-dessus du front



PLANS D'ENTRAÎNEMENT #3 NIVEAU – SIMPLE/DOUBLE

Équipement requis : Balles TVB, divers bâtons, diverses balles (baseball, balles trouées, tennis, balles molles, balles en mousse, grandes balles), t-ball, jeu de buts (minimum quatre), cerceaux, cônes, cible.

ÉCHAUFFEMENT

EXERCICES DE COURSE :

Description : Tous les athlètes sont côte à côte sur une ligne. Les athlètes font les exercices avec 45 pieds de distance de course devant eux. "Aller et retour".

VARIATIONS ET PROGRESSION :

- A. Assis, utilisez uniquement les bras
- B. Genoux hauts
- C. Du talon à l'arrière des jambes
- D. Marche militaire

ÉCHAUFFEMENT :

Description : Échauffement avec diverses activités donnant l'occasion d'étirer le corps et de se préparer à la pratique du baseball.

LANCER ET ATTRAPER

ACTIVITÉ "MENOTTES" (7)



Description : Les athlètes se mettent par deux ou avec un entraîneur. Au signal, les athlètes tiennent correctement la balle.

Équipement : Une balle pour chaque paire

VARIATIONS ET PROGRESSIONS :

- A. En position assise, ramassez la balle au sol et lancez-la à un partenaire (ou à un entraîneur ou un parent assistant)
- B. Assurez-vous qu'il utilise la bonne prise sur la balle.

ACTIVITÉ "LA ROUE" (8)



Description : Par paires, les athlètes jouent à attraper des objets en utilisant une mécanique de lancer appropriée.

Équipement : 1 balle pour chaque paire

VARIATIONS ET PROGRESSIONS :

- A. Sur les deux genoux
- B. Les athlètes s'exécutent sur commande :

POINTS CLÉS :

- Le bras lanceur descend
- Relevez le bras vers l'arrière
- Levez le bras à hauteur d'épaule
- Action de bras appropriée



FRAPPER

ACTIVITÉ "T-BALL

Description : Avec un partenaire ou un entraîneur/parent se trouvant à côté de l'athlète, demandez à l'athlète de frapper la balle sur un t-ball. Assurez-vous que le t-ball est placé devant le marbre et NON sur celui-ci. Les coéquipiers ramassent les balles de baseball.

Équipement : T-ball, divers bâtons et balles.

VARIATIONS ET PROGRESSION :

- A. "T-ball" standard
- B. Trois élans et un coup de bâton

POINTS CLÉS :

- Les pieds doivent être plus larges que les épaules
- Mains en l'air et en arrière
- Mains jointes sur le bâton



ACTIVITÉ "LANCER PAR DESSOUS" (21)



Description : Les athlètes peuvent faire cette activité en paire ou en groupe de trois (chaque groupe a besoin de 6 à 10 balles de baseball). Demandez à un partenaire ou à un entraîneur/parent assistant de se placer à 45 degrés à côté du frappeur. Demandez simplement à l'athlète de frapper la balle en la lançant par dessous.

Demandez à un entraîneur ou à un parent de s'agenouiller devant et à côté du frappeur et de lancer une balle avec peu ou pas d'arc devant lui.

Après que le frappeur a effectué 10 à 15 élans de qualité, demandez aux athlètes d'échanger. Le lanceur doit garder un débit constant pour que les frappeurs puissent trouver leur rythme.

Équipement : divers bâtons et balles

VARIATIONS ET PROGRESSION :

- A. Lancer régulier à 45 degrés
- B. Lancer régulier à 45 degrés avec des balles de couleur
- C. Lancer régulier sans bouger les pieds (pas de pas)
- D. Lancer régulier avec un genou à terre
- E. Lancer régulier avec la main inférieure seulement (utiliser un bâton léger)
- F. Lancer régulier avec deux balles

POINTS CLÉS :

- Les pieds doivent être plus larges que les épaules
- Mains hautes et en arrière
- Mains jointes sur le bâton

FRAPPER (suite)

ACTIVITÉ "EXERCICE AVEC LANCEUR"

Description : Avec un entraîneur ou un parent assistant situé à 20 pieds devant le frappeur, lancez la balle avec les deux genoux au sol tout en demandant au frappeur de frapper la balle.

Équipement : bâtons et balles

Les athlètes sont généralement installés comme suit :

- Deux athlètes qui frappent
- Deux athlètes postés loin derrière les frappeurs pour récupérer les balles.
- Un athlète donne des balles à l'entraîneur
- Reste des athlètes sur le terrain (ramassage des balles)
- Les athlètes alternent (par paires) entre le terrain, la réception derrière les frappeurs, la frappe et le retour sur le terrain.
- Après avoir lancé une balle à un frappeur, l'entraîneur ou l'assistant parental lance immédiatement la balle suivante à l'autre frappeur.
- Les athlètes se relaient après que chaque groupe a effectué 10 à 15 mouvements de qualité.

VARIATIONS ET PROGRESSION :

- A. Bâtons de baseball, petites balles
- B. Bâtons de baseball, balles trouées

POINTS CLÉS :

- *Les pieds doivent être plus larges que les épaules.*
- *Mains hautes et arrière,*
- *Mains jointes sur le bâton.*



LANCER

ACTIVITÉ "LA CIBLE" (10)



Description : Tout en utilisant une technique de lancer appropriée (pas de géant, action du bras et prise de la balle), l'athlète tente d'atteindre avec succès une cible à une distance appropriée.

Les athlètes sont placés en 2-3 lignes et lancent l'un après l'autre. Un parent assistant, situé derrière la clôture, renvoie les balles à l'athlète suivant dans la file.

Équipement : Balles, cibles (exemples : boîte de conserve remplie d'eau, panier de basket-ball ou cible).

VARIATIONS ET PROGRESSION :

- A. Modifier la distance par rapport à la capacité

POINTS CLÉS :

- Une bonne prise en main
- Pied latéral du gant en avant lors du lancer



ATTRAPER

ACTIVITÉ "TOUT FOUTU" (18)

Description : En paires, sans gants, les athlètes se font face à environ 1,80 m l'un de l'autre. Tout en restant immobiles, les athlètes lancent la balle à leur partenaire, à gauche, à droite et sous la taille ; l'athlète qui reçoit la balle doit l'attraper sans bouger les pieds.

Équipement : Diverses balles

VARIATIONS ET PROGRESSION :

- A. Utiliser des gants
- B. Utiliser des balles de tennis
- C. Utiliser des balles en mousse

POINTS CLÉS :

- Mettez les pouces ensemble lorsque vous attrapez des balles à hauteur de poitrine ou plus haut à gauche et à droite.
- Mettez les petits doigts ensemble lorsque vous attrapez des balles sous la taille.

PLANS D'ENTRAÎNEMENT #4 NIVEAU – SIMPLE/DOUBLE

Équipement requis : Balles TVB, divers bâtons, diverses balles (baseball, balles trouées, tennis, balles molles, balles en mousse, grandes balles), t-ball, jeu de buts (minimum quatre), cerceaux, cônes, cible.

ÉCHAUFFEMENT

EXERCICES DE COURSE :

Description : Tous les athlètes sont côte à côte sur une ligne. Les athlètes font les exercices avec 45 pieds de distance de course devant eux. "Aller et retour".

VARIATIONS ET PROGRESSION :

- A. Marche militaire
- B. Marches aléatoires
- C. Sprint, départ de baseball

ÉCHAUFFEMENT :

Description : Échauffement avec diverses activités donnant l'occasion d'étirer le corps et de se préparer à la pratique du baseball.

LANCER ET ATTRAPER

ACTIVITÉ "MENOTTES" (7)



Description : Les athlètes se mettent par deux ou avec un entraîneur. Au signal, les athlètes tiennent correctement la balle.

Équipement : Une balle pour chaque paire

VARIATIONS ET PROGRESSIONS :

- A. En position assise, ramassez la balle au sol et lancez-la à un partenaire (ou à un entraîneur ou un parent assistant)
- B. Assurez-vous qu'il utilise la bonne prise sur la balle.

ACTIVITÉ "LA ROUE" (8)



Description : Par paires, les athlètes jouent à attraper des objets en utilisant une mécanique de lancer appropriée.

Équipement : 1 balle pour chaque paire

VARIATIONS ET PROGRESSIONS :

- A. Sur les deux genoux
- B. Les athlètes s'exécutent sur commande :

POINTS CLÉS :

- Le bras lanceur descend
- Relevez le bras vers l'arrière
- Levez le bras à hauteur d'épaule
- Action de bras appropriée



LANCER

ACTIVITÉ "LE RELAIS" (11)



Description : Divisez les athlètes en deux groupes (en fonction du nombre d'athlètes). Chaque équipe forme une ligne. Un cerceau rempli de balles de différentes sortes est placé à 30 pieds devant chaque équipe, avec deux cônes placés à 15 et 30 pieds du cerceau.

Au signal, un athlète se dirige vers le cerceau et, de là, tente de lancer une balle vers chaque cône. Deux lancers sont autorisés. L'athlète retourne ensuite à la ligne et l'athlète suivant tente la même chose.

Équipement : Plusieurs balles (2 minimum), 2 cônes par équipe (4-6), 2-3 cerceaux

VARIATIONS ET PROGRESSION

Ajustez la distance en fonction de vos capacités

- A. Si l'athlète touche 1 cône, 1 point est attribué.
2e cône = 3 points attribués
Première équipe à terminer = 2 points supplémentaires
- B. Ajoutez des défis variés. Exemple : entre la ligne et le cerceau.
- C. Sans cônes ni cerceaux, les équipes sont en ligne. Les athlètes lancent à un partenaire. La première équipe à aller jusqu'au bout et à revenir obtient le point.

ACTIVITÉ "NAVETTE SPATIALE"

Description : Un entraîneur/aide-parent et une balle (navette spatiale) pour deux athlètes ; un marqueur pour chaque athlète ; essayez de former des paires dont les capacités sont aussi proches que possible.

Les paires se placent derrière une ligne et voient jusqu'où elles peuvent lancer (envoyer la balle dans l'espace). L'entraîneur ou l'assistant parental peut se trouver dans la zone du lancer pour marquer l'endroit.

La compétition peut être introduite en voyant si les paires peuvent lancer plus loin à chaque fois et en se mesurant les unes aux autres.

Équipement : Une balle pour chaque paire

VARIATIONS ET PROGRESSION :

- A. Utiliser différents types de balles (tennis, balle incrediball, baseball, trouées)

FRAPPER

ACTIVITÉ "LANCER PAR DESSOUS" (21)



Description : Les athlètes peuvent faire cette activité en paire ou en groupe de trois (chaque groupe a besoin de 6 à 10 balles de baseball). Demandez à un partenaire ou à un entraîneur/parent assistant de se placer à 45 degrés à côté du frappeur. Demandez simplement à l'athlète de frapper la balle en la lançant par dessous.

Demandez à un entraîneur ou à un parent de s'agenouiller devant et à côté du frappeur et de lancer une balle avec peu ou pas d'arc devant lui.

Après que le frappeur a effectué 10 à 15 élans de qualité, demandez aux athlètes d'échanger. Le lanceur doit garder un débit constant pour que les frappeurs puissent trouver leur rythme.

Équipement : divers bâtons et balles

VARIATIONS ET PROGRESSION :

A. "T-ball" standard

POINTS CLÉS :

- *Les pieds doivent être plus larges que les épaules*
- *Mains hautes et en arrière*
- *Mains jointes sur le bâton*

ACTIVITÉ "EXERCICE AVEC LANCEUR"

Description : Avec un entraîneur ou un parent assistant situé à 20 pieds devant le frappeur, lancez la balle avec les deux genoux au sol tout en demandant au frappeur de frapper la balle.

Équipement : bâtons et balles

Les athlètes sont généralement installés comme suit :

- Deux athlètes qui frappent
- Deux athlètes postés loin derrière les frappeurs pour récupérer les balles.
- Un athlète donne des balles à l'entraîneur
- Reste des athlètes sur le terrain (ramassage des balles)
- Les athlètes alternent (par paires) entre le terrain, la réception derrière les frappeurs, la frappe et le retour sur le terrain.
- Après avoir lancé une balle à un frappeur, l'entraîneur ou l'assistant parental lance immédiatement la balle suivante à l'autre frappeur.
- Les athlètes se relaient après que chaque groupe a effectué 10 à 15 mouvements de qualité.

VARIATIONS ET PROGRESSION :

A. Bâtons de baseball, balles trouées

B. Bâtons de baseball, balles de tennis

POINTS CLÉS :

- *Les pieds doivent être plus larges que les épaules.*
- *Mains hautes et arrière,*
- *Mains jointes sur le bâton.*



COURIR SUR LES BUTS

ACTIVITÉ "TUER LE MOUSTIQUE"

Description : Placez trois athlètes sur chaque but. Faites semblant qu'il y a un moustique dans le coin intérieur de chaque but.

À tour de rôle, les athlètes s'élancent sur une balle imaginaire, lâchent le bâton et courent aussi vite que possible jusqu'au but suivant, en marchant sur le "moustique" lorsqu'ils le contournent. Les athlètes attendent ensuite leur tour au but qu'ils viennent de contourner.

Équipement : Quatre buts et quatre cônes

POINTS CLÉS :

- *Rappelez aux athlètes qu'il est plus facile de marcher sur le moustique s'ils courent un peu à l'extérieur de la ligne de fond lorsqu'ils s'approchent du but.*
- *Il est utile de poser des marqueurs pour que les athlètes fassent le tour comme indiqué sur le schéma.*



ACTIVITÉ "NUMÉROS ET POSITIONS"

Description : Nommez chaque position et son numéro. Donnez à chaque athlète un nom de position et demandez-lui de se rendre à cette position.

Équipement : balle (baseball), sac/seau

VARIATIONS ET PROGRESSION :

- Commencez par le monticule
- Écrire les numéros de position sur les balles, placer les balles dans un sac/seau ; les athlètes choisissent une balle dans le sac/seau et l'amènent à la position correspondante.

1 lanceur

2 receveur

3 premier but

4 deuxième but

5 troisième but

6 arrêt-court

7 champ gauche

8 champ centre

9 champ droit

PLANS D'ENTRAÎNEMENT #5 NIVEAU – SIMPLE/DOUBLE

Équipement requis : Balles TVB, divers bâtons, diverses balles (baseball, balles trouées, tennis, balle molle, balles en mousse, grandes balles), t-ball, jeu de buts (minimum de quatre), panier.

ÉCHAUFFEMENT

EXERCICES DE COURSE :

Description : Tous les athlètes sont côte à côte sur une ligne. Les athlètes font les exercices avec 45 pieds de distance de course devant eux. "Aller et retour".

VARIATIONS ET PROGRESSION :

- A. Marche militaire
- B. Marches aléatoires
- C. Sprint, départ de baseball
- D. Marche à reculons

ÉCHAUFFEMENT :

Description : Échauffement avec diverses activités donnant l'occasion d'étirer le corps et de se préparer à la pratique du baseball.

LANCER ET ATTRAPER

ACTIVITÉ "LA ROUE" (8)



Description : Par paires, les athlètes jouent à attraper des objets en utilisant une mécanique de lancer appropriée.

Équipement : 1 balle pour chaque paire

VARIATIONS ET PROGRESSIONS :

- A. Sur les deux genoux
- B. Les athlètes s'exécutent sur commande :

POINTS CLÉS :

- *Le bras lanceur descend*
- *Levez le bras à hauteur d'épaule*
- *Relevez le bras vers l'arrière*
- *Action de bras appropriée*



FRAPPER

ACTIVITÉ "T-BALL"

Description : Avec un partenaire ou un entraîneur/parent se trouvant à côté de l'athlète, demandez à l'athlète de frapper la balle sur un t-ball. Assurez-vous que le t-ball est placé devant le marbre et NON sur celui-ci. Les coéquipiers ramassent les balles de baseball.

Équipement : T-ball, divers bâtons et balles.

VARIATIONS ET PROGRESSION :

- A. "T-ball" standard
- B. Trois élans et un coup de bâton

POINTS CLÉS :

- *Les pieds doivent être plus larges que les épaules*
- *Mains en l'air et en arrière*
- *Mains jointes sur le bâton*

ACTIVITÉ "LANCER PAR DESSOUS" (21)



Description : Les athlètes peuvent faire cette activité en paire ou en groupe de trois (chaque groupe a besoin de 6 à 10 balles de baseball). Demandez à un partenaire ou à un entraîneur/parent assistant de se placer à 45 degrés à côté du frappeur. Demandez simplement à l'athlète de frapper la balle en la lançant par dessous.

Demandez à un entraîneur ou à un parent de s'agenouiller devant et à côté du frappeur et de lancer une balle avec peu ou pas d'arc devant lui.

Après que le frappeur a effectué 10 à 15 élans de qualité, demandez aux athlètes d'échanger. Le lanceur doit garder un débit constant pour que les frappeurs puissent trouver leur rythme.

Équipement : divers bâtons et balles

VARIATIONS ET PROGRESSION :

- A. "T-ball" standard

POINTS CLÉS :

- *Les pieds doivent être plus larges que les épaules*
- *Mains hautes et en arrière*
- *Mains jointes sur le bâton*

FRAPPER (suite)

ACTIVITÉ "EXERCICE AVEC LANCEUR

Description : Avec un entraîneur ou un parent assistant situé à 20 pieds devant le frappeur, lancez la balle avec les deux genoux au sol tout en demandant au frappeur de frapper la balle.

Équipement : bâtons et balles

Les athlètes sont généralement installés comme suit :

- Deux athlètes qui frappent
- Deux athlètes postés loin derrière les frappeurs pour récupérer les balles.
- Un athlète donne des balles à l'entraîneur
- Reste des athlètes sur le terrain (ramassage des balles)
- Les athlètes alternent (par paires) entre le terrain, la réception derrière les frappeurs, la frappe et le retour sur le terrain.
- Après avoir lancé une balle à un frappeur, l'entraîneur ou l'assistant parental lance immédiatement la balle suivante à l'autre frappeur.
- Les athlètes se relaient après que chaque groupe a effectué 10 à 15 mouvements de qualité.

VARIATIONS ET PROGRESSION :

- A. Bâtons de baseball, petites balles
- B. Bâtons de baseball, balles trouées

POINTS CLÉS :

- *Les pieds doivent être plus larges que les épaules.*
- *Mains hautes et arrière,*
- *Mains jointes sur le bâton.*



ATTRAPER

ACTIVITÉ LE GARDIEN (16)



Objectif : enseigner aux athlètes une manière sûre de saisir une balle au sol.

Description : en paire ou avec un entraîneur/un parent assistant, les athlètes s'entraînent à capter la balle avec un genou à terre.

Équipement : balles

VARIATIONS ET PROGRESSION :

- A. Les athlètes simulent l'action sans balle
- B. Les athlètes simulent l'action avec une balle immobile.
- C. L'entraîneur fait rouler une balle et les athlètes la récupèrent.
- D. L'entraîneur fait rouler la balle, les athlètes s'élancent et lancent la balle vers une cible/zone déterminée.

POINTS CLÉS :

- *Posez un genou au sol.*
- *Le haut du corps doit être derrière le ballon.*
- *Toujours faire face à la balle.*



JEU ET CONNAISSANCES GÉNÉRALES

ACTIVITÉ "BALLES DANS LE SEAU

Objectif : Lancer, jouer sur le terrain, courir sur les buts, coopérer et travailler en équipe.

Équipement : Deux balles, quatre buts, des casques, un seau ou un sac.

Description : Deux équipes de six personnes - une en attaque et une en défense. L'équipe défensive a un receveur au marbre et les autres athlètes aux positions appropriées. L'équipe offensive a un athlète qui lance depuis le marbre et les autres athlètes qui attendent leur tour à une distance sûre.

Activité : Le "frappeur" offensif lance deux balles en même temps et en succession rapide et court autour des buts en essayant de rentrer au marbre avant que l'équipe défensive ne récupère les deux balles dans un seau/sac.

Si la balle est attrapée, le frappeur est retiré.

Les joueurs de champ ne peuvent PAS courir avec la balle. La balle doit être lancée au marbre. Relayez la balle si nécessaire.

Rappelez aux athlètes qu'ils doivent s'assurer que le receveur les regarde. Un entraîneur ou un parent doit être placé dans la zone du marbre.

VARIATIONS ET PROGRESSION :

- A Le frappeur lance deux balles
- B. Le frappeur frappe deux balles



PLANS D'ENTRAÎNEMENT #6 NIVEAU – SIMPLE/DOUBLE

Équipement requis : Balles TVB, divers bâtons, diverses balles (baseball, balles trouées, tennis, balles molles, balles en mousse, grandes balles), t-ball, jeu de buts (minimum de quatre), cônes, panier.

ÉCHAUFFEMENT

EXERCICES DE COURSE :

Description : Tous les athlètes sont côte à côte sur une ligne. Les athlètes font les exercices avec 45 pieds de distance de course devant eux. "Aller et retour".

VARIATIONS ET PROGRESSION :

- A. Marche militaire
- B. Marches aléatoires
- C. Sprint, départ de baseball
- D. Marche à reculons

ÉCHAUFFEMENT :

Description : Échauffement avec diverses activités donnant l'occasion d'étirer le corps et de se préparer à la pratique du baseball.

LANCER ET ATTRAPER

ACTIVITÉ "LA ROUE" (8)



Description : Par paires, les athlètes jouent à attraper des objets en utilisant une mécanique de lancer appropriée.

Équipement : 1 balle pour chaque paire

VARIATIONS ET PROGRESSIONS :

- A. Sur les deux genoux
- B. Les athlètes s'exécutent sur commande :

POINTS CLÉS :

- *Le bras lanceur descend*
- *Levez le bras à hauteur d'épaule*
- *Relevez le bras vers l'arrière*
- *Action de bras appropriée*

FRAPPER

ACTIVITÉ "LANCER PAR DESSOUS" (21)



Description : Les athlètes peuvent faire cette activité en paire ou en groupe de trois (chaque groupe a besoin de 6 à 10 balles de baseball). Demandez à un partenaire ou à un entraîneur/parent assistant de se placer à 45 degrés à côté du frappeur. Demandez simplement à l'athlète de frapper la balle en la lançant par dessous.

Demandez à un entraîneur ou à un parent de s'agenouiller devant et à côté du frappeur et de lancer une balle avec peu ou pas d'arc devant lui.

Après que le frappeur a effectué 10 à 15 élans de qualité, demandez aux athlètes d'échanger. Le lanceur doit garder un débit constant pour que les frappeurs puissent trouver leur rythme.

Équipement : divers bâtons et balles

VARIATIONS ET PROGRESSION :

A. "T-ball" standard

POINTS CLÉS :

- *Les pieds doivent être plus larges que les épaules*
- *Mains hautes et en arrière*
- *Mains jointes sur le bâton*

ACTIVITÉ BALLES TROUÉES (22)



Description : Avec un entraîneur ou un assistant parental se tenant devant l'athlète à 20 pieds et lançant, demandez simplement à l'athlète de frapper la balle.

Équipement : bâtons et balles diverses (balles trouées)

Les athlètes sont installés comme suit :

- Deux athlètes qui frappent.
- Deux athlètes qui reçoivent derrière les frappeurs à une distance sécuritaire.
- Un athlète qui transmet les balles à l'entraîneur.
- Les athlètes effectuent une rotation (par paires) du terrain, à la réception derrière les frappeurs, à la frappe, et enfin au retour sur le terrain.

Après que l'entraîneur a lancé une balle à un frappeur, il lance immédiatement le lancer suivant à l'autre frappeur.

Les athlètes se relaient après que chaque groupe a effectué 10 à 15 mouvements de qualité.

POINTS CLÉS :

- *Les pieds doivent être plus larges que les épaules.*
- *Mains hautes et arrière.*
- *Mains jointes sur le bâton.*

COURIR SUR LES BUTS

ACTIVITÉ "LE DÉFI"

Description : Tous les athlètes sont au marbre. À tour de rôle (après que l'athlète qui les précède a atteint le 1er but), les athlètes font le tour des buts. Entre chaque but, il y a un défi à relever.

Équipement : Jeu de buts (minimum quatre), divers objets pour les défis.

EXEMPLES DE DÉFIS :

- A. À reculons
- B. Contournez les cônes
- C. Roulade
- D. Sauter entre les bâtons
- E. Sous un bâton sur deux cônes
- F. Sauter par-dessus un partenaire
- G. Pas de côté ou autres exercices de course
- H. T-ball
- I. Capturer une balle et la lancer à un entraîneur ou à un assistant parental.
- J. Autres idées créatives

POINTS CLÉS :

- Plus d'une compétence/tâche peut être incorporée.
SOYEZ CRÉATIFS

ACTIVITÉ "JE T'ATTRAPE"

Description : Placez 2-4 groupes d'athlètes à chaque but ou au marbre et 2e but selon le nombre. Installez les buts en forme de losange à 20-30 pieds de distance.

Au signal "GO", un joueur de chaque groupe commence à courir autour des buts. L'objectif est de dépasser la personne qui vous précède.

Marquez un point pour votre équipe pour chaque athlète dépassé.

Courez pendant une durée déterminée (15-30 secondes).

Équipement : Jeu de buts (minimum de quatre)

VARIATIONS ET PROGRESSION :

- A. Utiliser les aides parentales pour que les athlètes puissent essayer de les dépasser
- B. Courir à reculons

POINTS CLÉS :

- À **TOUT MOMENT**, les athlètes doivent toucher tous les buts.

CONNAISSANCE GÉNÉRALE

ACTIVITÉ "BALLES DANS LE SEAU

Objectif : Lancer, jouer sur le terrain, courir sur les buts, coopérer et travailler en équipe.

Équipement : Deux balles, quatre buts, des casques, un seau ou un sac.

Description : Deux équipes de six personnes - une en attaque et une en défense. L'équipe défensive a un receveur au marbre et les autres athlètes aux positions appropriées. L'équipe offensive a un athlète qui lance depuis le marbre et les autres athlètes qui attendent leur tour à une distance sûre.

Activité : Le "frappeur" offensif lance deux balles en même temps et en succession rapide et court autour des buts en essayant de rentrer au marbre avant que l'équipe défensive ne récupère les deux balles dans un seau/sac.

Si la balle est attrapée, le frappeur est retiré.

Les joueurs de champ ne peuvent PAS courir avec la balle. La balle doit être lancée au marbre. Relayez la balle si nécessaire.

Rappelez aux athlètes qu'ils doivent s'assurer que le receveur les regarde. Un entraîneur ou un parent doit être placé dans la zone du marbre.

VARIATIONS ET PROGRESSION :

- A Le frappeur lance deux balles
- B. Le frappeur frappe deux balles



PLANS D'ENTRAÎNEMENT #7 NIVEAU – SIMPLE/DOUBLE

Équipement requis : Balles TVB, divers bâtons, diverses balles (baseball, balles trouées, tennis, balles molles, balles en mousse, grandes balles), t-ball, jeu de buts (minimum de quatre), cerceaux (2-3), cônes (4-6), moineau de badminton, raquettes de tennis.

ÉCHAUFFEMENT

EXERCICES DE COURSE :

Description : Tous les athlètes sont côte à côte sur une ligne. Les athlètes font les exercices avec 45 pieds de distance de course devant eux. "Aller et retour".

VARIATIONS ET PROGRESSION :

- A. Marche militaire
- B. Marches aléatoires
- C. Sprint, départ de baseball
- D. Marche à reculons

ÉCHAUFFEMENT :

Description : Échauffement avec diverses activités donnant l'occasion d'étirer le corps et de se préparer à la pratique du baseball.

LANCER ET ATTRAPER

ACTIVITÉ "LA ROUE" (8)



Description : Par paires, les athlètes jouent à attraper des objets en utilisant une mécanique de lancer appropriée.

Équipement : 1 balle pour chaque paire

VARIATIONS ET PROGRESSIONS :

- A. Sur les deux genoux
- B. Les athlètes s'exécutent sur commande :

POINTS CLÉS :

- *Le bras lanceur descend*
- *Levez le bras à hauteur d'épaule*
- *Relevez le bras vers l'arrière*
- *Action de bras appropriée*

COURIR SUR LES BUTS

ACTIVITÉ "LA GAZELLE"

Description : L'athlète effectue un élan avec un bâton. L'athlète doit quitter la boîte en utilisant le pied droit. L'athlète fait des pas rapides vers le premier but et s'arrête au ¼ de la distance.

Équipement : Deux buts, un bâton et une balle

VARIATIONS ET PROGRESSION :

- A. Simulez un élan avec un bâton en mousse ou en aluminium
- B. Frappez un moineau de badminton

POINTS CLÉS :

- Les athlètes utilisent leur position de frappe et font un élan.
- Ne regardez pas la balle après qu'elle ait été frappée.
- Ne jamais lancer le bâton
- Le premier pas du droitier se fait avec le pied droit et celui du gaucher avec le pied gauche.

FRAPPER

ACTIVITÉ RAQUETTE DE TENNIS (23)



Description : avec un entraîneur ou un assistant parental se tenant devant l'athlète à 30 pieds et lançant la balle à la main, demandez simplement à l'athlète de frapper la balle avec une raquette de tennis.

Équipement : raquette de tennis et balles de tennis

Les athlètes sont généralement installés comme suit :

- 2 athlètes qui frappent
- 2 athlètes attrapent les balles derrière les frappeurs à une distance sécuritaire.
- 1 athlète donne des balles à l'entraîneur
- Le reste des athlètes sont sur le terrain pour ramasser les balles.
- Les athlètes effectuent une rotation (par paires) du terrain, à la réception derrière les frappeurs, à la frappe, et finalement au terrain.

Après que l'entraîneur a lancé une balle à un frappeur, il lance immédiatement le lancer suivant à l'autre frappeur.

Les athlètes se relaient après que chaque groupe a effectué 10 à 15 mouvements de qualité.

ATTRAPER

ACTIVITÉ "BIG FOOT"

Description : Les partenaires commencent en ligne, l'un en face de l'autre, à environ 3 mètres de distance. Un entraîneur ou un parent assistant par paire. Les athlètes se lancent l'un à l'autre (ou l'entraîneur/l'assistant parental lance si le niveau d'habileté est trop faible pour des lancers précis). Chaque fois qu'un attrapé est fait, les partenaires reculent d'un pas de géant.

Le couple qui se retrouve le plus éloigné l'un de l'autre tout en étant capable d'attraper la balle reçoit le PRIX BIG FOOT.

Équipement : 1 balle pour deux athlètes

VARIATIONS ET PROGRESSION :

- A. Utilisez différents types de balles (tennis, balle incrediball, baseball, balles trouées) en fonction de vos capacités.



LANCER

ACTIVITÉ "LE RELAIS" (11)



Description : Divisez les athlètes en deux groupes (en fonction du nombre d'athlètes). Chaque équipe forme une ligne. Un cerceau rempli de balles de différentes sortes est placé à 30 pieds devant chaque équipe, avec deux cônes placés à 15 et 30 pieds du cerceau.

Au signal, un athlète se dirige vers le cerceau et, de là, tente de lancer une balle vers chaque cône. Deux lancers sont autorisés. L'athlète retourne ensuite à la ligne et l'athlète suivant tente la même chose.

Équipement : Plusieurs balles (2 minimum), 2 cônes par équipe (4-6), 2-3 cerceaux

VARIATIONS ET PROGRESSION

Ajustez la distance en fonction de vos capacités

- A. Si l'athlète touche 1 cône, 1 point est attribué.
2e cône = 3 points attribués
Première équipe à terminer = 2 points supplémentaires
- B. Ajoutez des défis variés. Exemple : entre la ligne et le cerceau.
- C. Sans cônes ni cerceaux, les équipes sont en ligne. Les athlètes lancent à un partenaire. La première équipe à aller jusqu'au bout et à revenir obtient le point.

CONNAISSANCE GÉNÉRALE

ACTIVITÉ "RETRAIT"

Objectif : Expliquer aux athlètes comment effectuer un retrait.

Description : Jouez à un mini jeu et demandez aux athlètes de toucher les coureurs pour effectuer un retrait.

VARIATIONS ET PROGRESSION :

- A. Formez deux équipes et jouez des mini-jeux en utilisant un seul but.
- B. Jouer un mini-jeu en utilisant quatre buts
- C. Faites tourner les équipes pour modifier l'environnement d'apprentissage

POINTS CLÉS :

- *Toucher le coureur avec la balle avant que le coureur ne touche au but.*



PLANS D'ENTRAÎNEMENT #8 NIVEAU – SIMPLE/DOUBLE

Équipement requis : Balles TVB, divers bâtons, diverses balles (baseball, balles trouées, tennis, balles molles, balles en mousse, grandes balles), t-ball, jeu de buts (minimum de quatre), cerceaux (2-3), cônes (4-6), moineau de badminton, raquettes de tennis.

ÉCHAUFFEMENT

EXERCICES DE COURSE :

Description : Tous les athlètes sont côte à côte sur une ligne. Les athlètes font les exercices avec 45 pieds de distance de course devant eux. "Aller et retour".

VARIATIONS ET PROGRESSION :

- A. Marche militaire
- B. Marche à reculons
- C. Sprint de football

ÉCHAUFFEMENT :

Description : Échauffement avec diverses activités donnant l'occasion d'étirer le corps et de se préparer à la pratique du baseball.

LANCER ET ATTRAPER

ACTIVITÉ "LA ROUE" (8)



Description : Par paires, les athlètes jouent à attraper des objets en utilisant une mécanique de lancer appropriée.

Équipement : 1 balle pour chaque paire

VARIATIONS ET PROGRESSIONS :

- A. Sur les deux genoux
- B. Les athlètes s'exécutent sur commande :

POINTS CLÉS :

- *Le bras lanceur descend*
- *Levez le bras à hauteur d'épaule*
- *Relevez le bras vers l'arrière*
- *Action de bras appropriée*

ATTRAPER

ACTIVITÉ « 500 » (20)



Objectif : faire découvrir aux athlètes la position parfaite pour frapper.

Description : Organisez un groupe de 4-6 athlètes avec un frappeur pendant que les autres sont sur le terrain.

- Le frappeur frappe à partir d'un t-ball ou d'un lancer.
- Chaque frappeur a droit à 10 élans ou coups de bâton.
- Les joueurs de champ peuvent obtenir des points en captant la balle.

100 points

POUR UNE BALLE ATTRAPÉE EN VOL

50 points

POUR UN SEUL BOND

25 points

POUR UN ROULANT

COURIR SUR LES BUTS

ACTIVITÉ "LE DÉFI"

Description : Tous les athlètes sont au marbre. À tour de rôle (après que l'athlète qui les précède a atteint le 1er but), les athlètes font le tour des buts. Entre chaque but, il y a un défi à relever.

Équipement : Jeu de buts (minimum quatre), divers objets pour les défis.

EXEMPLES DE DÉFIS :

- A. À reculons
- B. Contournez les cônes
- C. Roulade
- D. Sauter entre les bâtons
- E. Sous un bâton sur deux cônes
- F. Sauter par-dessus un partenaire
- G. Pas de côté ou autres exercices de course
- H. T-ball
- I. Capter une balle et la lancer à un entraîneur ou à un assistant parental.
- J. Autres idées créatives

POINTS CLÉS :

- Plus d'une compétence/tâche peut être incorporée.
SOYEZ CRÉATIFS



COURIR SUR LES BUTS

ACTIVITÉ "TAG DE BASEBALL"

Description : Disposez des cerceaux derrière le 1er but et le marbre, et sur les 2e et 3e buts. Un ou plusieurs athlètes sont les "mouches". Les athlètes doivent atteindre le prochain but en suivant les couloirs de but. L'athlète ou les athlètes qui sont "mouches" doivent quitter le monticule pour toucher leurs coéquipiers.

Équipement : Jeu de buts (4) et cerceaux(4)

VARIATIONS ET PROGRESSION :

A. Demandez aux parents/tuteurs de participer

POINTS CLÉS :

- Expliquer la capacité de courir en dépassant le 1er but et le marbre
- Veiller à éviter un trop grand nombre d'athlètes à chaque but.



CONNAISSANCE GÉNÉRALE

ACTIVITÉ "RETRAIT"

Objectif : Expliquer aux athlètes comment effectuer un retrait.

Description : Jouez à un mini jeu et demandez aux athlètes de toucher les coureurs pour effectuer un retrait.

VARIATIONS ET PROGRESSION :

- A. Formez deux équipes et jouez des mini-jeux en utilisant un seul but.
- B. Jouer un mini-jeu en utilisant quatre buts
- C. Faites tourner les équipes pour modifier l'environnement d'apprentissage

POINTS CLÉS :

- *Toucher le coureur avec la balle avant que le coureur ne touche au but.*



PLANS D'ENTRAÎNEMENT #9 NIVEAU – SIMPLE/DOUBLE

Équipement requis : Balles TVB, divers bâtons, diverses balles (baseball, balles trouées, tennis, balles molles, balles en mousse, grandes balles), t-ball.

ÉCHAUFFEMENT

EXERCICES DE COURSE :

Description : Tous les athlètes sont côte à côte sur une ligne. Les athlètes font les exercices avec 45 pieds de distance de course devant eux. "Aller et retour".

VARIATIONS ET PROGRESSION :

- A. Marche militaire
- B. Marche à reculons
- C. Sprint de football

ÉCHAUFFEMENT :

Description : Échauffement avec diverses activités donnant l'occasion d'étirer le corps et de se préparer à la pratique du baseball.

LANCER ET ATTRAPER

ACTIVITÉ "LA ROUE" (8)



Description : Par paires, les athlètes jouent à attraper des objets en utilisant une mécanique de lancer appropriée.

Équipement : 1 balle pour chaque paire

VARIATIONS ET PROGRESSIONS :

- A. Sur les deux genoux
- B. Les athlètes s'exécutent sur commande :

POINTS CLÉS :

- *Le bras lanceur descend*
- *Levez le bras à hauteur d'épaule*
- *Relevez le bras vers l'arrière*
- *Action de bras appropriée*

CONNAISSANCE GÉNÉRALE

ACTIVITÉ "RETRAIT"

Objectif : Expliquer aux athlètes comment effectuer un retrait.

Description : Jouez à un mini jeu et demandez aux athlètes de toucher les coureurs pour effectuer un retrait.

VARIATIONS ET PROGRESSION :

- A. Formez deux équipes et jouez des mini-jeux en utilisant un seul but.
- B. Jouer un mini-jeu en utilisant quatre buts
- C. Faites tourner les équipes pour modifier l'environnement d'apprentissage

POINTS CLÉS :

- *Toucher le coureur avec la balle avant que le coureur ne touche au but.*



PLANS D'ENTRAÎNEMENT #10 NIVEAU – SIMPLE/DOUBLE

Équipement requis : Balles TVB, divers bâtons, diverses balles (baseball, balles trouées, tennis, balles molles, balles en mousse, grandes balles), t-ball.

ÉCHAUFFEMENT

EXERCICES DE COURSE :

Description : Tous les athlètes sont côte à côte sur une ligne. Les athlètes font les exercices avec 45 pieds de distance de course devant eux. "Aller et retour".

VARIATIONS ET PROGRESSION :

- A. Marche militaire
- B. Marche à reculons
- C. Sprint de football

ÉCHAUFFEMENT :

Description : Échauffement avec diverses activités donnant l'occasion d'étirer le corps et de se préparer à la pratique du baseball.

LANCER ET ATTRAPER

ACTIVITÉ "LA ROUE" (8)



Description : Par paires, les athlètes jouent à attraper des objets en utilisant une mécanique de lancer appropriée.

Équipement : 1 balle pour chaque paire

VARIATIONS ET PROGRESSIONS :

- A. Sur les deux genoux
- B. Les athlètes s'exécutent sur commande :

POINTS CLÉS :

- *Le bras lanceur descend*
- *Levez le bras à hauteur d'épaule*
- *Relevez le bras vers l'arrière*
- *Action de bras appropriée*

FRAPPER

ACTIVITÉ "EXERCICE AVEC LANCEUR"

Description : Avec un entraîneur ou un parent assistant situé à 20 pieds devant le frappeur, lancez la balle avec les deux genoux au sol tout en demandant au frappeur de frapper la balle.

Équipement : bâtons et balles

Les athlètes sont généralement installés comme suit :

- Deux athlètes qui frappent
- Deux athlètes postés loin derrière les frappeurs pour récupérer les balles.
- Un athlète donne des balles à l'entraîneur
- Reste des athlètes sur le terrain (ramassage des balles)
- Les athlètes alternent (par paires) entre le terrain, la réception derrière les frappeurs, la frappe et le retour sur le terrain.
- Après avoir lancé une balle à un frappeur, l'entraîneur ou l'assistant parental lance immédiatement la balle suivante à l'autre frappeur.
- Les athlètes se relaient après que chaque groupe a effectué 10 à 15 mouvements de qualité.

VARIATIONS ET PROGRESSION :

- A. Bâtons de baseball, petites balles
- B. Bâtons de baseball, balles trouées

POINTS CLÉS :

- *Les pieds doivent être plus larges que les épaules.*
- *Mains hautes et arrière,*
- *Mains jointes sur le bâton.*

ACTIVITÉ "LE JEU"

Complétez votre pratique en jouant un jeu selon les règles de Rallye Cap.



TRIPLE



NIVEAU : TRIPLE

TRIPLE – HABILITÉS MOTRICES FONDAMENTALES

Équilibre - S'accroupir
comme un receveur et sauter
à droite puis à gauche
(5 fois chacun)

ACTIVITÉ COURSE DE GRENOUILLES

Objectif : augmenter la capacité des athlètes à maintenir une position équilibrée.

Description : Créez 2 ou 3 équipes avec un maximum de quatre athlètes par équipe. En exécutant un relais, les équipes s'affrontent en adoptant la position accroupie (grenouille). Les athlètes sont placés de manière à ce que deux athlètes de chaque équipe se fassent face. Au signal, le premier athlète de la ligne commence. Lorsqu'il atteint l'autre ligne, il fait un high five à son coéquipier pour commencer son tour. Répétez l'opération jusqu'à ce que tous les athlètes aient fait la course.

VARIATIONS ET PROGRESSION :

- A. Les athlètes peuvent être dispersés dans une zone déterminée et on peut jouer à la tague. N'oubliez pas que la zone de jeu doit être petite, car les athlètes ne se déplaceront pas rapidement en fonction de la position dans laquelle ils se trouvent.



NIVEAU : TRIPLE

TRIPLE – LANCER

Avec un partenaire ou un entraîneur se tenant devant l'athlète à 15 mètres, on demande à l'athlète de lancer la balle. La précision n'est pas importante à ce stade, il suffit que l'athlète soit capable de lancer sur la distance voulue.

Vous trouverez ci-dessous des activités qui peuvent être utilisées pour préparer cette compétence :

ACTIVITÉ "LE RELAIS" (11)



Objectif : Exécuter un lancer avec précision et exactitude.

Description : Divisez les athlètes en deux groupes (en fonction du nombre d'athlètes). Chaque équipe forme une ligne. Un cerceau rempli de balles de différentes sortes est placé à 30 pieds devant chaque équipe, avec deux cônes placés à 15 et 30 pieds du cerceau.

Au signal, un athlète se dirige vers le cerceau et, de là, tente de lancer une balle vers chaque cône. Deux lancers sont autorisés. L'athlète retourne ensuite à la ligne et l'athlète suivant tente la même chose.

Équipement : Plusieurs balles (2 minimum), deux cônes par équipe (4-6), 2-3 cerceaux

VARIATIONS ET PROGRESSION :

Ajustez la distance en fonction de vos capacités

- A. Si l'athlète touche 1 cône, 1 point est attribué.
2e cône = 3 points attribués
Première équipe à terminer = 2 points supplémentaires
- B. Ajoutez des défis variés. Exemple : entre la ligne et le cerceau.
- C. Sans cônes ni cerceaux, les équipes sont en ligne. Les athlètes lancent à un partenaire. La première équipe à aller jusqu'au bout et à revenir obtient le point.

POINTS CLÉS :

- *Aucun. Amusons-nous ici !*

NIVEAU : TRIPLE

TRIPLE – ATTRAPER

Avec un partenaire ou un entraîneur se tenant devant l'athlète à 20 pieds, lancez la balle en l'air à 5-10 pieds à la droite et à la gauche de l'athlète. L'objectif est de faire en sorte que l'athlète attrape 3 balles en vol sur 5 tentatives à droite et 3 balles en vol sur 5 tentatives à gauche.

ACTIVITÉ "CHAMP 3" (17)

Objectif : Frapper, jouer au champ, attraper, lancer.

Description : Formez deux équipes de six personnes - un frappeur, un receveur, les autres étant des joueurs de champ. Installez deux zones d'activité distinctes à une distance sécuritaire. Il y aura un lanceur entraîneur/parent dans chaque zone pour chaque groupe de six. Installez les buts sur le terrain.

Équipement : 2 bâtons, 2 balles, 2 équipements de receveur, 2 jeux de buts.

- Un frappeur à la fois frappe sur le lancer de l'entraîneur ou du parent aidant, avec un athlète agissant comme receveur.
- Lorsqu'un joueur de champ a réussi à attraper trois balles au sol ou une balle en vol, il devient le frappeur.

Les athlètes changent de position

Veillez à ce que tous les athlètes aient la possibilité de frapper et d'attraper.



NIVEAU : TRIPLE

TRIPLE – FRAPPER

Avec un entraîneur se tenant devant l'athlète à 30 pieds et lançant par-dessus la tête, demandez simplement à l'athlète de frapper la balle. La balle doit atteindre 75 pieds ou plus, en roulant ou dans les airs. Ceci doit être fait trois fois sur cinq tentatives.

Vous trouverez ci-dessous une activité qui peut être utilisée pour préparer cette compétence :

ACTIVITÉ RAQUETTE DE TENNIS (23)



Objectif : Il s'agit d'un exercice amusant qui permet aux athlètes de frapper un objet en mouvement. Il s'agit d'un exercice facile qui favorise la coordination œil-main et la confiance de l'athlète.

Description : Avec un entraîneur ou un parent assistant se tenant devant l'athlète à une distance de 30 pieds, et lançant la balle au-dessus de la tête, demandez simplement à l'athlète de frapper la balle avec une raquette de tennis.

Équipement : raquette de tennis et balles de tennis

Les athlètes sont généralement installés comme suit :

- 2 athlètes qui frappent,
- 2 athlètes qui récupèrent les balles derrière les frappeurs
- 1 athlète qui donne des balles à l'entraîneur
- le reste des athlètes sur le terrain récupère les balles.

Les athlètes passent (par paires) du terrain à récupérer les balles derrière les frappeurs, puis à la frappe, et enfin au terrain.

Après que l'entraîneur a lancé une balle à un frappeur, il lance immédiatement le lancer suivant à l'autre frappeur.

Les athlètes se relaient après que chaque groupe a effectué 10 à 15 mouvements de qualité.

NIVEAU : TRIPLE

TRIPLE – COURIR SUR LES BUTS

Un entraîneur se tient au 2e but. L'athlète prend position au 1er but en gardant un seul pied sur le but. Lorsque l'athlète est prêt, l'entraîneur dit " GO ", lui indiquant de partir. Pour réussir, l'athlète doit parcourir la distance avec une glissade adéquate au 2e but en utilisant : une jambe pliée avec l'autre jambe étendue dans les airs, les mains dans les airs, le poids sur les fesses.

Vous trouverez ci-dessous une activité qui peut être utilisée pour préparer cette compétence :

ACTIVITÉ GLISSADE



Objectif : exécuter des techniques de glissade aux buts appropriées.

Description : Placez un tapis (ou une surface de glissade) sur une zone ouverte de gazon. Demandez aux athlètes de s'aligner en file indienne à environ 10 à 15 pieds du tapis. Demandez aux athlètes de courir et d'effectuer une glissade vers le tapis, un par un.

Pour toutes les techniques de glissade, l'entraîneur peut réduire la distance d'élan pour ralentir les athlètes et se concentrer sur la technique de la glissade, puis augmenter lentement la vitesse des athlètes lorsqu'ils se sentent plus à l'aise.

Équipement : Tapis (facultatif), un long morceau de carton fait également l'affaire.

Glissade des jambes fléchies

- Assurez-vous que les athlètes ont les mains en l'air pour éviter les blessures.
- Restez bas tout au long de l'approche de la glissade pour diminuer l'impact avec le sol.

VARIATIONS ET PROGRESSION :

- A. Glissade en 4.
- B. Glissade de football



COUP DE CIRCUIT



NIVEAU : COUP DE CIRCUIT

COUP DE CIRCUIT – HABILITÉS MOTRICES FONDAMENTALES

Coordination - Jongler avec deux balles à deux mains pendant cinq secondes en utilisant la méthode du transfert ou de la croix.

ACTIVITÉ JONGLAGE EN PAIRE

Objectif : Présenter l'importance de la coordination œil-main aux athlètes.

Description : Les athlètes sont disposés en paires. Tenant une balle dans leur main droite, les athlètes lancent la balle par en dessous à leur partenaire en même temps, en s'assurant qu'ils lancent la balle avec leur main droite et l'attrape avec leur main gauche (attraper et lancer en utilisant une seule main). Répétez le même exercice avec des mains opposées (lancer avec la main droite et attraper avec la main gauche).

Équipement : Balles de baseball ou tout autre type de balle

VARIATIONS ET PROGRESSION :

- A. Répétez le lancer de la main droite en exécutant des pas de côté dans une direction.
- B. Répétez l'exercice précédent en lançant à partir de la gauche.
- C. Répétez le premier exercice avec un saut du côté droit.
- D. Répétez le deuxième exercice avec un saut du côté gauche.
- E. Répétez l'exercice avec les athlètes se déplaçant en cercle.



COUP DE CIRCUIT – LANCER

Faites rouler cinq balles l'une après l'autre vers un athlète qui se tient à l'arrêt-court et demandez-lui de lancer chaque balle à un coéquipier placé au 1er but. À ce stade, l'athlète doit être évalué en fonction de sa capacité à lancer la balle sur toute la distance jusqu'au 1er but sans qu'elle ne rebondisse. Évaluez également la précision car il est important que l'athlète qui attrape au 1er but soit capable de garder un pied sur le but pendant qu'il attrape la balle. Ceci doit être fait 3 fois sur 5 tentatives.

Vous trouverez ci-dessous une activité qui peut être utilisée pour préparer cette compétence :

ACTIVITÉ "BLUE JAYS"

Objectif : Pratiquer le lancer et l'attraper

Description : Un entraîneur/aide-parent pour deux athlètes ou des athlètes en paire s'ils sont capables de lancer et d'envoyer la balle d'avant en arrière.

Chaque fois qu'une balle est attrapée par l'un des deux athlètes, il reçoit une lettre du mot "BLUE JAYS". Les partenaires peuvent se mesurer à d'autres partenaires pour voir quelle paire peut épeler BLUE JAYS en premier.

Des lettres peuvent également être remises à l'entraîneur ou à l'assistant parental pour les bons lancers.

VARIATIONS ET PROGRESSION

A. Laissez les athlètes choisir leurs propres mots (exemple : COUP DE CIRCUIT).

Équipement : Une balle pour deux athlètes

COUP DE CIRCUIT – ATTRAPER

Avec un partenaire ou un entraîneur se tenant devant l'athlète à 15 pieds, l'athlète recevra cinq balles au sol, cinq balles en vol et cinq balles lancées. Dans tous les cas, l'athlète doit toutes les attraper.

Vous trouverez ci-dessous une activité qui peut être utilisée pour préparer cette compétence :

ACTIVITÉ "TOUT EST FOUTU" (18)

Objectif : aider les athlètes à attraper la balle dans toutes les directions.

Description : En paires, sans gants, les athlètes se font face à environ 1,80 m l'un de l'autre. À l'arrêt, les athlètes lancent la balle dans les airs, à gauche, à droite et sous la taille ; l'athlète qui la reçoit doit attraper la balle sans bouger les pieds.

Équipement : Diverses balles

VARIATIONS ET PROGRESSION :

- A. Utiliser des gants
- B. Utiliser des balles de tennis
- C. Utiliser des balles en mousse

POINTS CLÉS :

- *Mettez les pouces ensemble lorsque vous attrapez la balle à hauteur de poitrine ou plus haut, à gauche et à droite.*
- *Mettez les petits doigts ensemble lorsque vous attrapez la balle sous la taille.*
- *Les doigts qui pointent sont toujours vers l'extérieur.*
- *Attraper la balle à deux mains.*

NIVEAU : COUP DE CIRCUIT

COUP DE CIRCUIT – FRAPPER

Capable de frapper 3 balles en jeu sur 5 à partir d'un lanceur (à partir de 44 pieds et à une vitesse de 32-34 mph) ou à main levée.

Ajustez l'angle en vous assurant que le lancer provient de la hauteur appropriée. Demandez au lanceur de s'agenouiller si nécessaire.

ACTIVITÉ FRAPPEUR DE PRÉCISION

[CLIQUEZ ICI](#) POUR UNE DÉMONSTRATION

Objectif : frapper la balle entre deux cônes.

Description : Un entraîneur est placé à 20 à 40 pieds devant l'athlète. Avec un genou au sol, l'entraîneur lance la balle à un frappeur en attente. Vous aurez besoin de quatre cônes pour cet exercice. Les cônes 1 et 2 sont placés du côté de l'arrêt-court, à 15 pieds de distance, tandis que les cônes 3 et 4 sont placés du côté du 2e but, également à 15 pieds de distance.

Équipement : Cônes (4), balles et bâtons.

VARIATIONS ET PROGRESSION :

- A. Demandez aux athlètes de choisir l'un ou l'autre côté du terrain et de frapper de ce côté autant de fois que possible en sept tentatives.
- B. Demandez aux athlètes de réussir à frapper la balle trois fois à travers les cônes en dix tentatives.
- C. Demandez aux athlètes de réussir à faire passer la balle à travers les cônes ; ils marquent un point chaque fois qu'ils réussissent.



COUP DE CIRCUIT – COURIR SUR LES BUTS

Un entraîneur est positionné au 3e but. L'athlète prend position au 1er but en gardant un seul pied sur le but. Lorsque l'athlète est prêt, l'entraîneur dit " Go " pour que l'athlète puisse partir. Pour réussir, l'athlète doit parcourir la distance avec une glissade adéquate au 3e but en utilisant la bonne technique : jambe pliée avec l'autre jambe étendue en l'air, mains en l'air, poids sur les fesses.

Vous trouverez ci-dessous une activité qui peut être utilisée pour préparer cette compétence :

ACTIVITÉ "GLISSADE" (29)



But : Améliorer les techniques de glissade sur les buts.

Description : Placez un tapis (ou une surface de glissade) sur une zone ouverte de gazon. Demandez aux athlètes de s'aligner en file indienne à environ 10 à 15 pieds du tapis. Demandez aux athlètes de courir et d'effectuer une glissade vers le tapis, un par un.

Pour toutes les techniques de glissade, l'entraîneur peut raccourcir la distance d'élan pour ralentir les athlètes et se concentrer sur la technique de la glissade, puis augmenter lentement la vitesse des athlètes lorsqu'ils se sentent plus à l'aise.

Équipement : Tapis (facultatif), un long morceau de carton fait également l'affaire.

Glissade des jambes fléchies :

- Assurez-vous que les athlètes ont les mains en l'air pour éviter les blessures.
- Restez bas tout au long de l'approche de la glissade pour diminuer l'impact avec le sol.

VARIATIONS ET PROGRESSION :

A. Glissade en 4.

PLANS D'ENTRAINEMENT

NIVEAU – TRIPLE/COUP DE CIRCUIT



PLANS D'ENTRAÎNEMENT #1 NIVEAU – TRIPLE/COUP DE CIRCUIT

Required equipment: TVB balls, various bats, various balls (baseball, wiffle balls, tennis, softballs, foam balls, large), batting tee, set of bases (minimum of 4), hoola hoops (4).

ÉCHAUFFEMENT

EXERCICES DE COURSE :

Description : Tous les athlètes sont côte à côte sur une ligne. Les athlètes font les exercices avec 45 pieds de distance de course devant eux. "Aller et retour".

VARIATIONS ET PROGRESSION :

- A. Assis, en utilisant uniquement les bras
- B. Genoux hauts
- C. Du talon à l'arrière des jambes
- D. Marche militaire

ÉCHAUFFEMENT :

Description : Échauffement avec divers exercices permettant d'étirer le corps et de se préparer à l'entraînement de baseball.

LANCER ET ATTRAPER

ACTIVITÉ "MENOTTES" (7)



Description : Les athlètes se mettent par deux ou avec un entraîneur. Au signal, les athlètes tiennent correctement la balle.

Équipement : Une balle pour chaque paire

VARIATIONS ET PROGRESSIONS :

- A. En position assise, ramassez la balle au sol et lancez-la à un partenaire (ou à un entraîneur ou un parent assistant)
- B. Assurez-vous qu'il utilise la bonne prise sur la balle.

ACTIVITÉ "LA ROUE" (8)



Description : Par paires, les athlètes jouent à attraper des objets en utilisant une mécanique de lancer appropriée.

Équipement : 1 balle pour chaque paire

VARIATIONS ET PROGRESSIONS :

- A. Sur les deux genoux
- B. Les athlètes s'exécutent sur commande :

POINTS CLÉS :

- Le bras lanceur descend
- Relevez le bras vers l'arrière
- Levez le bras à hauteur d'épaule
- Ajouter un pas du côté du gant (pas de géant)
- Action de bras appropriée



FRAPPER

ACTIVITÉ "ENTRE LES DEUX" (19)



Description : Chaque athlète a un bâton dans les mains. Ils observent et copient chaque position de frappeur que l'entraîneur adopte.

Chaque fois que l'entraîneur demande aux athlètes comment se positionner, ils répondent "Entre les deux". Dans tous les cas, vous voulez les extrêmes "Entre les deux" comme meilleure méthode de départ pour vos frappeurs.

Équipement : Un "bâton" par athlète

VARIATIONS ET PROGRESSION :

- A. Pieds rapprochés (position compacte) VS pieds larges (position large)
- B. Jambes droites VS Jambes pliées
- C. Mains hautes contre mains basses
- D. Bâton dirigée vers le haut ou posée sur l'épaule
- E. Balançoires complètes sans balles

POINTS CLÉS :

- *Les pieds doivent être plus larges que les épaules.*
- *Mains hautes et arrière.*
- *Mains jointes sur le bâton.*

ACTIVITÉ "T-BALL

Description : Avec un partenaire ou un entraîneur/parent se trouvant à côté de l'athlète, demandez à l'athlète de frapper la balle sur un t-ball. Assurez-vous que le t-ball est placé devant le marbre et NON sur celui-ci. Les coéquipiers ramassent les balles de baseball.

Équipement : T-ball, divers bâtons et balles.

VARIATIONS ET PROGRESSION :

- A. "T-ball" standard
- B. Trois élan et un coup de bâton

POINTS CLÉS :

- *Les pieds doivent être plus larges que les épaules*
- *Mains en l'air et en arrière*
- *Mains jointes sur le bâton*



FRAPPER (suite)

ACTIVITÉ "LANCER PAR DESSOUS" (21)



Description : Les athlètes peuvent faire cette activité en paire ou en groupe de trois (chaque groupe a besoin de 6 à 10 balles de baseball). Demandez à un partenaire ou à un entraîneur/parent assistant de se placer à 45 degrés à côté du frappeur. Demandez simplement à l'athlète de frapper la balle en la lançant par en dessous.

Demandez à un entraîneur ou à un parent de s'agenouiller devant et à côté du frappeur et de lancer une balle avec peu ou pas d'arc devant lui.

Après que le frappeur a effectué 10 à 15 élans de qualité, demandez aux athlètes d'échanger. Le lanceur doit garder un débit constant pour que les frappeurs puissent trouver leur rythme.

Équipement : divers bâtons et balles

VARIATIONS ET PROGRESSION :

A. Lancer régulier à 45 degrés

POINTS CLÉS :

- *Les pieds doivent être plus larges que les épaules.*
- *Mains hautes et arrière.*
- *Mains jointes sur le bâton.*



ATTRAPER

ACTIVITÉ : "LE CROCODILE" (14)



Description : L'entraîneur et les parents aident les athlètes à simuler la façon correcte de capter une balle au sol.

Équipement : Plusieurs types de balles (minimum une par athlète).

VARIATIONS ET PROGRESSION :

- A. Simuler la réception de la balle
- B. L'entraîneur roule une balle au sol
- C. En paire, un athlète fait rouler la balle et l'autre la reçoit.

*Faire l'exercice avec et sans gants

POINTS CLÉS :

- *Toujours sortir les mains pour simuler la bouche du crocodile.*
- *« Amortir » la balle lorsqu'on la reçoit*
- *Les pieds et les mains forment un triangle*



ACTIVITÉ "BALLE EN VOL" (15)

Description : Un entraîneur/aide-parent pour deux athlètes. Les athlètes s'entraîneront à utiliser des lancers en hauteur de la part de l'entraîneur ou de l'assistant parental. L'auto-compétition peut être incluse :

- 1 Attraper une balle lancée plus haute à chaque fois
- 2 Nombre d'attrapés consécutifs

Équipement : Diverses balles ou objets à attraper

VARIATIONS ET PROGRESSION :

- A. L'entraîneur lance la balle
- B. Avec ou sans gant

POINTS CLÉS :

- *Mains jointes légèrement au-dessus du front*

COURIR SUR LES BUTS

ACTIVITÉ "LE TRAIN" (25)



Description : En partant du marbre, les athlètes forment une ligne et font un léger jogging autour des buts, en disant le nom du but lorsqu'ils le touchent. Les parents/tuteurs sont encouragés à se joindre à cette activité !

Équipement : Jeu de buts (minimum de quatre)

VARIATIONS ET PROGRESSION :

- A. Individuellement, pendant le jogging
- B. Individuellement, fait en rétro-pédalage
- C. Faire commencer les athlètes à des buts différents

POINTS CLÉS :

- L'athlète doit apprendre à parcourir les buts dans le bon ordre.
- Il doit apprendre le nom de chaque but.

ACTIVITÉ "TAG DE BASEBALL"

Description : Disposez des cerceaux derrière le 1er but et le marbre, et sur les 2e et 3e buts. Un ou plusieurs athlètes sont les "mouches". Les athlètes doivent atteindre le prochain but en suivant les couloirs de but. L'athlète ou les athlètes qui sont "mouches" doivent quitter le monticule pour toucher leurs coéquipiers.

Équipement : Jeu de buts (4) et cerceaux(4)

VARIATIONS ET PROGRESSION :

- A. Demandez aux parents/tuteurs de participer

POINTS CLÉS :

- Expliquer la capacité de courir en dépassant le 1er but et le marbre
- Veiller à éviter un trop grand nombre d'athlètes à chaque but.



PLANS D'ENTRAÎNEMENT #2 NIVEAU – TRIPLE/COUP DE CIRCUIT

Équipement requis : Balles TVB, divers bâtons, diverses balles (baseball, balles trouées, de tennis, balles molles, balles en mousse, grandes balles), t-ball, jeu de buts (minimum 4), cônes (4 à 6), cerceaux (2 à 3), cible.

ÉCHAUFFEMENT

EXERCICES DE COURSE :

Description : Tous les athlètes sont côte à côte sur une ligne. Les athlètes font les exercices avec 45 pieds de distance de course devant eux. "Aller et retour".

VARIATIONS ET PROGRESSION :

- A. Assis, utilisez uniquement les bras
- B. Genoux hauts
- C. Du talon à l'arrière des jambes
- D. Marche militaire

Description : Échauffement avec diverses activités donnant l'occasion d'étirer le corps et de se préparer à la pratique du baseball.

LANCER ET ATTRAPER

ACTIVITÉ "LA ROUE" (8)



Description : Par paires, les athlètes jouent à attraper des objets en utilisant une mécanique de lancer appropriée.

Équipement : 1 balle pour chaque paire

VARIATIONS ET PROGRESSIONS :

- A. Sur les deux genoux
- B. Les athlètes s'exécutent sur commande :

POINTS CLÉS :

- *Le bras lanceur descend*
- *Relevez le bras vers l'arrière*
- *Levez le bras à hauteur d'épaule*
- *Action de bras appropriée*

FRAPPER

ACTIVITÉ "T-BALL

Description : Avec un partenaire ou un entraîneur/parent se trouvant à côté de l'athlète, demandez à l'athlète de frapper la balle sur un t-ball. Assurez-vous que le t-ball est placé devant le marbre et NON sur celui-ci. Les coéquipiers ramassent les balles de baseball.

Équipement : T-ball, divers bâtons et balles.

VARIATIONS ET PROGRESSION :

- A. "T-ball" standard
- B. Trois élan et un coup de bâton

POINTS CLÉS :

- Les pieds doivent être plus larges que les épaules
- Mains en l'air et en arrière
- Mains jointes sur le bâton



ACTIVITÉ "LANCER PAR DESSOUS" (21)



Description : Les athlètes peuvent faire cette activité en paire ou en groupe de trois (chaque groupe a besoin de 6 à 10 balles de baseball). Demandez à un partenaire ou à un entraîneur/parent assistant de se placer à 45 degrés à côté du frappeur. Demandez simplement à l'athlète de frapper la balle en la lançant par dessous.

Demandez à un entraîneur ou à un parent de s'agenouiller devant et à côté du frappeur et de lancer une balle avec peu ou pas d'arc devant lui.

Après que le frappeur a effectué 10 à 15 élan de qualité, demandez aux athlètes d'échanger. Le lanceur doit garder un débit constant pour que les frappeurs puissent trouver leur rythme.

Équipement : divers bâtons et balles

VARIATIONS ET PROGRESSION :

- A. Lancer régulier à 45 degrés avec des balles de couleur
- B. Lancer régulier sans bouger les pieds (pas de pas)
- C. Lancer régulier avec un genou à terre

POINTS CLÉS :

- Les pieds doivent être plus larges que les épaules
- Mains hautes et en arrière
- Mains jointes sur le bâton

LANCER

ACTIVITÉ "LE RELAIS" (11)



Description : Divisez les athlètes en deux groupes (en fonction du nombre d'athlètes). Chaque équipe forme une ligne. Un cerceau rempli de balles de différentes sortes est placé à 30 pieds devant chaque équipe, avec deux cônes placés à 15 et 30 pieds du cerceau.

Au signal, un athlète se dirige vers le cerceau et, de là, tente de lancer une balle vers chaque cône. Deux lancers sont autorisés. L'athlète retourne ensuite à la ligne et l'athlète suivant tente la même chose.

Équipement : Plusieurs balles (2 minimum), 2 cônes par équipe (4-6), 2-3 cerceaux

VARIATIONS ET PROGRESSION

Ajustez la distance en fonction de vos capacités

- A. Si l'athlète touche 1 cône, 1 point est attribué.
2e cône = 3 points attribués
Première équipe à terminer = 2 points supplémentaires
- B. Ajoutez des défis variés. Exemple : entre la ligne et le cerceau.
- C. Sans cônes ni cerceaux, les équipes sont en ligne. Les athlètes lancent à un partenaire. La première équipe à aller jusqu'au bout et à revenir obtient le point.

ACTIVITÉ "COUP DE CIRCUIT"

Description : Accrochez les cibles sur un arrêt-balle ou une clôture. Placez un groupe de trois athlètes sur chaque cible. La ligne la plus proche de la cible est considérée comme un simple, la suivante comme un double, la suivante comme un triple, et la ligne la plus éloignée de la cible comme un Circuit. Les distances peuvent être ajustées en fonction des capacités des athlètes.

Cible : Simple, double, triple, circuit

Les athlètes choisissent la distance à partir de laquelle ils lancent pour atteindre la cible. Les points sont attribués comme suit :

- 1 point=Simple
- 2 points=Double
- 3 points=Triple
- 4 points=Circuit

Voyez si chaque athlète peut augmenter ses points à chaque lancer consécutif ou transformez l'activité en une compétition basée sur le nombre total de points réalisés dans chaque groupe.

POINTS CLÉS :

- *Placez 2 ou 3 doigts sur la balle, sans faire attention aux coutures.*
- *Tenir la balle avec les doigts plutôt qu'avec la paume de la main.*
- *Faire un pas en avant et vers la cible à chaque lancer.*

ATTRAPER

ACTIVITÉ : "LE CROCODILE" (14)



Description : L'entraîneur et les parents aident les athlètes à simuler la façon correcte de capturer une balle au sol.

Équipement : Plusieurs types de balles (minimum une par athlète).

VARIATIONS ET PROGRESSION :

- A. Simuler la réception de la balle
- B. L'entraîneur roule une balle au sol
- C. En paire, un athlète fait rouler la balle et l'autre la reçoit.

*Faire l'exercice avec et sans gants

POINTS CLÉS :

- Toujours sortir les mains pour simuler la bouche du crocodile.
- « Amortir » la balle lorsqu'on la reçoit
- Les pieds et les mains forment un triangle

ACTIVITÉ "TOUT FOUTU" (18)

Description : En paires, sans gants, les athlètes se font face à environ 1,80 m l'un de l'autre. Tout en restant immobiles, les athlètes lancent la balle à leur partenaire, à gauche, à droite et sous la taille ; l'athlète qui reçoit la balle doit l'attraper sans bouger les pieds.

Équipement : Diverses balles

VARIATIONS ET PROGRESSION :

- A. Utiliser des gants
- B. Utiliser des balles de tennis
- C. Utiliser des balles en mousse

POINTS CLÉS :

- Mettez les pouces ensemble lorsque vous attrapez des balles à hauteur de poitrine ou plus haut à gauche et à droite.
- Mettez les petits doigts ensemble lorsque vous attrapez des balles sous la taille.

PLANS D'ENTRAÎNEMENT #3 NIVEAU – TRIPLE/COUP DE CIRCUIT

Équipement requis : Balles TVB, divers bâtons, diverses balles (baseball, balles trouées, tennis, balles molles, balles en mousse, grandes balles), t-ball, jeu de buts (minimum quatre), cerceaux, cônes, cible.

ÉCHAUFFEMENT

EXERCICES DE COURSE :

Description : Tous les athlètes sont côte à côte sur une ligne. Les athlètes font les exercices avec 45 pieds de distance de course devant eux. "Aller et retour".

VARIATIONS ET PROGRESSION :

- A. Assis, utilisez uniquement les bras
- B. Genoux hauts
- C. Du talon à l'arrière des jambes
- D. Marche militaire

ÉCHAUFFEMENT :

Description : Échauffement avec diverses activités donnant l'occasion d'étirer le corps et de se préparer à la pratique du baseball.

LANCER ET ATTRAPER

ACTIVITÉ "MENOTTES" (7)



Description : Les athlètes se mettent par deux ou avec un entraîneur. Au signal, les athlètes tiennent correctement la balle.

Équipement : Une balle pour chaque paire

VARIATIONS ET PROGRESSIONS :

- A. En position assise, ramassez la balle au sol et lancez-la à un partenaire (ou à un entraîneur ou un parent assistant)
- B. Assurez-vous qu'il utilise la bonne prise sur la balle.

ACTIVITÉ "LA ROUE" (8)



Description : Par paires, les athlètes jouent à attraper des objets en utilisant une mécanique de lancer appropriée.

Équipement : 1 balle pour chaque paire

VARIATIONS ET PROGRESSIONS :

- A. Sur les deux genoux
- B. Les athlètes s'exécutent sur commande :

POINTS CLÉS :

- Le bras lanceur descend
- Relevez le bras vers l'arrière
- Levez le bras à hauteur d'épaule
- Action de bras appropriée

FRAPPER

ACTIVITÉ "LANCER PAR DESSOUS" (21)



Description : Les athlètes peuvent faire cette activité en paire ou en groupe de trois (chaque groupe a besoin de 6 à 10 balles de baseball). Demandez à un partenaire ou à un entraîneur/parent assistant de se placer à 45 degrés à côté du frappeur. Demandez simplement à l'athlète de frapper la balle en la lançant par dessous.

Demandez à un entraîneur ou à un parent de s'agenouiller devant et à côté du frappeur et de lancer une balle avec peu ou pas d'arc devant lui.

Après que le frappeur a effectué 10 à 15 élans de qualité, demandez aux athlètes d'échanger. Le lanceur doit garder un débit constant pour que les frappeurs puissent trouver leur rythme.

Équipement : divers bâtons et balles

VARIATIONS ET PROGRESSION :

- A. Lancer régulier à 45 degrés avec des balles de couleur
- B. Lancer régulier sans bouger les pieds (pas de pas)
- C. Lancer régulier avec un genou à terre

POINTS CLÉS :

- *Les pieds doivent être plus larges que les épaules*
- *Mains hautes et en arrière*
- *Mains jointes sur le bâton*



LANCER

ACTIVITÉ "LE RELAIS" (11)



Description : Divisez les athlètes en deux groupes (en fonction du nombre d'athlètes). Chaque équipe forme une ligne. Un cerceau rempli de balles de différentes sortes est placé à 30 pieds devant chaque équipe, avec deux cônes placés à 15 et 30 pieds du cerceau.

Au signal, un athlète se dirige vers le cerceau et, de là, tente de lancer une balle vers chaque cône. Deux lancers sont autorisés. L'athlète retourne ensuite à la ligne et l'athlète suivant tente la même chose.

Équipement : Plusieurs balles (2 minimum), 2 cônes par équipe (4-6), 2-3 cerceaux

VARIATIONS ET PROGRESSION

Ajustez la distance en fonction de vos capacités

- A. Si l'athlète touche 1 cône, 1 point est attribué.
2e cône = 3 points attribués
Première équipe à terminer = 2 points supplémentaires
- B. Ajoutez des défis variés. Exemple : entre la ligne et le cerceau.
- C. Sans cônes ni cerceaux, les équipes sont en ligne. Les athlètes lancent à un partenaire. La première équipe à aller jusqu'au bout et à revenir obtient le point.

COURIR SUR LES BUTS

ACTIVITÉ GLISSADE



Objectif : exécuter des techniques de glissade aux buts appropriées.

Description : Placez un tapis (ou une surface de glissade) sur une zone ouverte de gazon. Demandez aux athlètes de s'aligner en file indienne à environ 10 à 15 pieds du tapis. Demandez aux athlètes de courir et d'effectuer une glissade vers le tapis, un par un.

Pour toutes les techniques de glissade, l'entraîneur peut réduire la distance d'élan pour ralentir les athlètes et se concentrer sur la technique de la glissade, puis augmenter lentement la vitesse des athlètes lorsqu'ils se sentent plus à l'aise.

Équipement : Tapis (facultatif), un long morceau de carton fait également l'affaire.

Glissade des jambes fléchies

- Assurez-vous que les athlètes ont les mains en l'air pour éviter les blessures.
- Restez bas tout au long de l'approche de la glissade pour diminuer l'impact avec le sol.

VARIATIONS ET PROGRESSION :

- A. Glissade en 4.

ATTRAPER

ACTIVITÉ LE GARDIEN (16)



Objectif : enseigner aux athlètes une manière sûre de saisir une balle au sol.

Description : en paire ou avec un entraîneur/un parent assistant, les athlètes s'entraînent à capter la balle avec un genou à terre.

Équipement : balles

VARIATIONS ET PROGRESSION :

- A. L'entraîneur fait rouler la balle et les athlètes la capte sur le terrain.
- B. L'entraîneur fait rouler la balle, les athlètes la capte et l'envoi sur une cible/zone spécifique.

POINTS CLÉS :

- Posez un genou au sol.
- Le haut du corps doit être derrière le ballon.



PLANS D'ENTRAÎNEMENT #4 NIVEAU – TRIPLE/COUP DE CIRCUIT

Équipement requis : Balles TVB, divers bâtons, diverses balles (baseball, balles trouées, tennis, balles molles, balles en mousse, grandes balles), t-ball, jeu de buts (2 jeux de 4), équipement de receveur (2 jeux), seau.

ÉCHAUFFEMENT

EXERCICES DE COURSE :

Description : Tous les athlètes sont côte à côte sur une ligne. Les athlètes font les exercices avec 45 pieds de distance de course devant eux. "Aller et retour".

VARIATIONS ET PROGRESSION :

- A. Marche militaire
- B. Marches aléatoires
- C. Sprint, départ de baseball

ÉCHAUFFEMENT :

Description : Échauffement avec diverses activités donnant l'occasion d'étirer le corps et de se préparer à la pratique du baseball.

LANCER ET ATTRAPER

ACTIVITÉ "MENOTTES" (7)



Description : Les athlètes se mettent par deux ou avec un entraîneur. Au signal, les athlètes tiennent correctement la balle.

Équipement : Une balle pour chaque paire

VARIATIONS ET PROGRESSIONS :

- A. En position assise, ramassez la balle au sol et lancez-la à un partenaire (ou à un entraîneur ou un parent assistant)
- B. Assurez-vous qu'il utilise la bonne prise sur la balle.

ACTIVITÉ "LA ROUE" (8)



Description : Par paires, les athlètes jouent à attraper des objets en utilisant une mécanique de lancer appropriée.

Équipement : 1 balle pour chaque paire

VARIATIONS ET PROGRESSIONS :

- A. Sur les deux genoux
- B. Les athlètes s'exécutent sur commande :

POINTS CLÉS :

- Le bras lanceur descend
- Relevez le bras vers l'arrière
- Levez le bras à hauteur d'épaule
- Action de bras appropriée

FRAPPER

ACTIVITÉ "T-BALL"

Description : Avec un partenaire ou un entraîneur/parent se trouvant à côté de l'athlète, demandez à l'athlète de frapper la balle sur un t-ball. Assurez-vous que le t-ball est placé devant le marbre et NON sur celui-ci. Les coéquipiers ramassent les balles de baseball.

Équipement : T-ball, divers bâtons et balles.

VARIATIONS ET PROGRESSION :

- A. "T-ball" standard
- B. Trois élans et un coup de bâton

POINTS CLÉS :

- *Les pieds doivent être plus larges que les épaules*
- *Mains en l'air et en arrière*
- *Mains jointes sur le bâton*

ACTIVITÉ "EXERCICE AVEC LANCEUR"

Description : Avec un entraîneur ou un parent assistant situé à 20 pieds devant le frappeur, lancez la balle avec les deux genoux au sol tout en demandant au frappeur de frapper la balle.

Équipement : bâtons et balles

Les athlètes sont généralement installés comme suit :

- Deux athlètes qui frappent
- Deux athlètes postés loin derrière les frappeurs pour récupérer les balles.
- Un athlète donne des balles à l'entraîneur
- Reste des athlètes sur le terrain (ramassage des balles)
- Les athlètes alternent (par paires) entre le terrain, la réception derrière les frappeurs, la frappe et le retour sur le terrain.
- Après avoir lancé une balle à un frappeur, l'entraîneur ou l'assistant parental lance immédiatement la balle suivante à l'autre frappeur.
- Les athlètes se relaient après que chaque groupe a effectué 10 à 15 mouvements de qualité.

VARIATIONS ET PROGRESSION :

- A. Bâtons de baseball, balles trouées
- B. Bâtons de baseball, balles de tennis
- C. Bâton de hockey coupé, balles trouées

POINTS CLÉS :

- *Les pieds doivent être plus larges que les épaules.*
- *Mains hautes et arrière,*
- *Mains jointes sur le bâton.*

ATTRAPER

ACTIVITÉ "3 CHAMPS" (17)

Description : Formez deux équipes de six personnes - un frappeur, un receveur, les autres étant des joueurs de champ. Installez deux zones d'activité distinctes à une distance sécuritaire. Il y aura un lanceur entraîneur/parent dans chaque zone pour chaque groupe de six. Installez les buts sur le terrain.

Équipement : 2 bâtons, 2 balles, 2 équipements de receveur, 2 jeux de buts.

- Un frappeur à la fois frappe sur le lanceur de l'entraîneur ou de l'assistant parental, avec un athlète agissant comme receveur.
- Lorsqu'un joueur de champ a réussi à attraper trois balles au sol ou une balle en vol, il devient le frappeur.

Les athlètes changent de position

Veillez à ce que tous les athlètes aient la possibilité de frapper et d'attraper.



JEU ET CONNAISSANCES GÉNÉRALES

ACTIVITÉ "BALLES DANS LE SEAU

Objectif : Lancer, jouer sur le terrain, courir sur les buts, coopérer et travailler en équipe.

Équipement : Deux balles, quatre buts, des casques, un seau ou un sac.

Description : Deux équipes de six personnes - une en attaque et une en défense. L'équipe défensive a un receveur au marbre et les autres athlètes aux positions appropriées. L'équipe offensive a un athlète qui lance depuis le marbre et les autres athlètes qui attendent leur tour à une distance sûre.

Activité : Le "frappeur" offensif lance deux balles en même temps et en succession rapide et court autour des buts en essayant de rentrer au marbre avant que l'équipe défensive ne récupère les deux balles dans un seau/sac.

Si la balle est attrapée, le frappeur est retiré.

Les joueurs de champ ne peuvent PAS courir avec la balle. La balle doit être lancée au marbre. Relayez la balle si nécessaire.

Rappelez aux athlètes qu'ils doivent s'assurer que le receveur les regarde. Un entraîneur ou un parent doit être placé dans la zone du marbre.

VARIATIONS ET PROGRESSION :

- A Le frappeur lance deux balles
- B. Le frappeur frappe deux balles

ACTIVITÉ "SIMPLE/DOUBLE/TRIPLE/COUP DE CIRCUIT

Simple

Un coup sûr qui permet au frappeur d'atteindre le premier but en toute sécurité est appelé un simple

Double

Un coup sûr qui permet au frappeur d'atteindre le deuxième but en toute sécurité est appelé un double

Triple

Un coup sûr qui permet au frappeur d'atteindre le troisième but en toute sécurité est appelé un triple.

Parfois, un frappeur fait le tour des trois buts et revient au marbre en une seule tentative. Faire le tour de tous les buts en un seul coup est appelé un "Coup de circuit" ou, à des niveaux plus élevés du jeu, lorsque la balle frappée atterrit au-delà de la clôture du circuit !

PLANS D'ENTRAÎNEMENT #5 TRIPLE/COUP DE CIRCUIT

Équipement requis : Balles TVB, divers bâtons, diverses balles (baseball, balles trouées, tennis, balles molles, balles en mousse, grandes balles), t-ball, jeu de buts (minimum de 4), cônes (4 à 6), cerceaux (2 à 3), seuil.

ÉCHAUFFEMENT

EXERCICES DE COURSE :

Description : Tous les athlètes sont côte à côte sur une ligne. Les athlètes font les exercices avec 45 pieds de distance de course devant eux. "Aller et retour".

VARIATIONS ET PROGRESSION :

- A. Marche militaire
- B. Marches aléatoires
- C. Sprint, départ de baseball
- D. Marche à reculons

ÉCHAUFFEMENT :

Description : Échauffement avec diverses activités donnant l'occasion d'étirer le corps et de se préparer à la pratique du baseball.

LANCER ET ATTRAPER

ACTIVITÉ "LA ROUE" (8)



Description : Par paires, les athlètes jouent à attraper des objets en utilisant une mécanique de lancer appropriée.

Équipement : 1 balle pour chaque paire

VARIATIONS ET PROGRESSIONS :

- A. Sur les deux genoux
- B. Les athlètes s'exécutent sur commande :

POINTS CLÉS :

- Le bras lanceur descend
- Relevez le bras vers l'arrière
- Levez le bras à hauteur d'épaule
- Action de bras appropriée

FRAPPER

ACTIVITÉ "LANCER PAR DESSOUS" (21)



Description : Les athlètes peuvent faire cette activité en paire ou en groupe de trois (chaque groupe a besoin de 6 à 10 balles de baseball). Demandez à un partenaire ou à un entraîneur/parent assistant de se placer à 45 degrés à côté du frappeur. Demandez simplement à l'athlète de frapper la balle en la lançant par dessous.

Demandez à un entraîneur ou à un parent de s'agenouiller devant et à côté du frappeur et de lancer une balle avec peu ou pas d'arc devant lui.

Après que le frappeur a effectué 10 à 15 élans de qualité, demandez aux athlètes d'échanger. Le lanceur doit garder un débit constant pour que les frappeurs puissent trouver leur rythme.

Équipement : divers bâtons et balles

VARIATIONS ET PROGRESSION :

- A. Lancer régulier à 45 degrés avec des balles de couleur
- B. Lancer régulier sans bouger les pieds (pas de pas)
- C. Lancer régulier avec un genou à terre

POINTS CLÉS :

- *Les pieds doivent être plus larges que les épaules*
- *Mains hautes et en arrière*
- *Mains jointes sur le bâton*

ACTIVITÉ BALLES TROUÉES (22)



Description : Avec un entraîneur ou un assistant parental se tenant devant l'athlète à 20 pieds et lançant, demandez simplement à l'athlète de frapper la balle.

Équipement : bâtons et balles diverses (balles trouées)

Les athlètes sont installés comme suit :

- Deux athlètes qui frappent.
- Deux athlètes qui reçoivent derrière les frappeurs à une distance sécuritaire.
- Un athlète qui transmet les balles à l'entraîneur.
- Les athlètes effectuent une rotation (par paires) du terrain, à la réception derrière les frappeurs, à la frappe, et enfin au retour sur le terrain.

Après que l'entraîneur a lancé une balle à un frappeur, il lance immédiatement le lancer suivant à l'autre frappeur.

Les athlètes se relaient après que chaque groupe a effectué 10 à 15 mouvements de qualité.

POINTS CLÉS :

- *Les pieds doivent être plus larges que les épaules.*
- *Mains hautes et arrière.*
- *Mains jointes sur le bâton.*

LANCER

ACTIVITÉ "LE RELAIS" (11)



Description : Divisez les athlètes en deux groupes (en fonction du nombre d'athlètes). Chaque équipe forme une ligne. Un cerceau rempli de balles de différentes sortes est placé à 30 pieds devant chaque équipe, avec deux cônes placés à 15 et 30 pieds du cerceau.

Au signal, un athlète se dirige vers le cerceau et, de là, tente de lancer une balle vers chaque cône. Deux lancers sont autorisés. L'athlète retourne ensuite à la ligne et l'athlète suivant tente la même chose.

Équipement : Plusieurs balles (2 minimum), 2 cônes par équipe (4-6), 2-3 cerceaux

VARIATIONS ET PROGRESSION

Ajustez la distance en fonction de vos capacités

- A. Si l'athlète touche 1 cône, 1 point est attribué.
2e cône = 3 points attribués
Première équipe à terminer = 2 points supplémentaires
- B. Ajoutez des défis variés. Exemple : entre la ligne et le cerceau.
- C. Sans cônes ni cerceaux, les équipes sont en ligne. Les athlètes lancent à un partenaire. La première équipe à aller jusqu'au bout et à revenir obtient le point.

ACTIVITÉ "BLUE JAYS"

Objectif : Pratiquer le lancer et l'attraper

Description : Un entraîneur/aide-parent pour deux athlètes ou des athlètes en paire s'ils sont capables de lancer et d'envoyer la balle d'avant en arrière.

Chaque fois qu'une balle est attrapée par l'un des deux athlètes, il reçoit une lettre du mot "BLUE JAYS". Les partenaires peuvent se mesurer à d'autres partenaires pour voir quelle paire peut épeler BLUE JAYS en premier.

Des lettres peuvent également être remises à l'entraîneur ou à l'assistant parental pour les bons lancers.

VARIATIONS ET PROGRESSION

- A. Laissez les athlètes choisir leurs propres mots (exemple : COUP DE CIRCUIT).

Équipement : Une balle pour deux athlètes

CONNAISSANCE GÉNÉRALE

ACTIVITÉ "BALLES DANS LE SEAU

Objectif : Lancer, jouer sur le terrain, courir sur les buts, coopérer et travailler en équipe.

Équipement : Deux balles, quatre buts, des casques, un seau ou un sac.

Description : Deux équipes de six personnes - une en attaque et une en défense. L'équipe défensive a un receveur au marbre et les autres athlètes aux positions appropriées. L'équipe offensive a un athlète qui lance depuis le marbre et les autres athlètes qui attendent leur tour à une distance sûre.

Activité : Le "frappeur" offensif lance deux balles en même temps et en succession rapide et court autour des buts en essayant de rentrer au marbre avant que l'équipe défensive ne récupère les deux balles dans un seau/sac.

Si la balle est attrapée, le frappeur est retiré.

Les joueurs de champ ne peuvent PAS courir avec la balle. La balle doit être lancée au marbre. Relayez la balle si nécessaire.

Rappelez aux athlètes qu'ils doivent s'assurer que le receveur les regarde. Un entraîneur ou un parent doit être placé dans la zone du marbre.

VARIATIONS ET PROGRESSION :

- A Le frappeur lance deux balles
- B. Le frappeur frappe deux balles



PLANS D'ENTRAÎNEMENT #6 NIVEAU – TRIPLE/COUP DE CIRCUIT

Équipement requis : Balles TVB, divers bâtons, diverses balles (baseball, balles trouées, tennis, balles molles, balles en mousse, grandes balles), t-ball, jeu de buts (un jeu de quatre), moineau de badminton, 2 équipements de receveur.

ÉCHAUFFEMENT

EXERCICES DE COURSE :

Description : Tous les athlètes sont côte à côte sur une ligne. Les athlètes font les exercices avec 45 pieds de distance de course devant eux. "Aller et retour".

VARIATIONS ET PROGRESSION :

- A. Assis, utilisez uniquement les bras
- B. Genoux hauts
- C. Du talon à l'arrière des jambes
- D. Marche militaire

Description : Échauffement avec diverses activités donnant l'occasion d'étirer le corps et de se préparer à la pratique du baseball.

LANCER ET ATTRAPER

ACTIVITÉ "LA ROUE" (8)



Description : Par paires, les athlètes jouent à attraper des objets en utilisant une mécanique de lancer appropriée.

Équipement : 1 balle pour chaque paire

VARIATIONS ET PROGRESSIONS :

- A. Sur les deux genoux
- B. Les athlètes s'exécutent sur commande :

POINTS CLÉS :

- *Le bras lanceur descend*
- *Relevez le bras vers l'arrière*
- *Levez le bras à hauteur d'épaule*
- *Action de bras appropriée*

FRAPPER

ACTIVITÉ BALLES TROUÉES (22)



Description : Avec un entraîneur ou un assistant parental se tenant devant l'athlète à 20 pieds et lançant, demandez simplement à l'athlète de frapper la balle.

Équipement : bâtons et balles diverses (balles trouées)

Les athlètes sont installés comme suit :

- Deux athlètes qui frappent.
- Deux athlètes qui reçoivent derrière les frappeurs à une distance sécuritaire.
- Un athlète qui transmet les balles à l'entraîneur.
- Les athlètes effectuent une rotation (par paires) du terrain, à la réception derrière les frappeurs, à la frappe, et enfin au retour sur le terrain.

Après que l'entraîneur a lancé une balle à un frappeur, il lance immédiatement le lancer suivant à l'autre frappeur.

Les athlètes se relaient après que chaque groupe a effectué 10 à 15 mouvements de qualité.

POINTS CLÉS :

- *Les pieds doivent être plus larges que les épaules.*
- *Mains hautes et arrière.*
- *Mains jointes sur le bâton.*



COURIR SUR LES BUTS

ACTIVITÉ "TOP-LÀ"

Description : Placez les buts à 30-40 pieds des athlètes. Les athlètes, à leur tour, s'élancent sur une balle imaginaire, lâchent le bâton, courent aussi vite que possible au-delà de leur but, font un "high 5" à l'entraîneur et reviennent au but comme s'ils couraient vers le 2e but.

Équipement : Jeu de buts (4), bâtons (2)

VARIATIONS ET PROGRESSION :

- A. Simulez un élan avec un bâton en plastique ou en aluminium.
- B. Frapper un moineau de badminton
- C. Frapper une balle trouée lancée
- D. Frapper un objet et courir vers le 1er but

POINTS CLÉS :

- Assurez-vous que les athlètes courent à toute vitesse jusqu'au but et ne ralentissent qu'après l'avoir touché.



ATTRAPER

ACTIVITÉ "TOUT FOUTU" (18)

Description : En paires, sans gants, les athlètes se font face à environ 1,80 m l'un de l'autre. Tout en restant immobiles, les athlètes lancent la balle à leur partenaire, à gauche, à droite et sous la taille ; l'athlète qui reçoit la balle doit l'attraper sans bouger les pieds.

Équipement : Diverses balles

VARIATIONS ET PROGRESSION :

- A. Utiliser des gants
- B. Utiliser des balles de tennis
- C. Utiliser des balles en mousse

POINTS CLÉS :

- Mettez les pouces ensemble lorsque vous attrapez des balles à hauteur de poitrine ou plus haut à gauche et à droite.
- Mettez les petits doigts ensemble lorsque vous attrapez des balles sous la taille.

ATTRAPER

ACTIVITÉ "3 CHAMPS" (17)

Description : Formez deux équipes de six personnes - un frappeur, un receveur, les autres étant des joueurs de champ. Installez deux zones d'activité distinctes à une distance sécuritaire. Il y aura un lanceur entraîneur/parent dans chaque zone pour chaque groupe de six. Installez les buts sur le terrain.

Équipement : 2 bâtons, 2 balles, 2 équipements de receveur, 2 jeux de buts.

- Un frappeur à la fois frappe sur le lancer de l'entraîneur ou du parent aidant, avec un athlète comme receveur.
- Lorsqu'un joueur de champ a réussi à attraper trois balles au sol ou une balle en vol, il devient le frappeur.

Les athlètes changent de position

Veillez à ce que tous les athlètes aient la possibilité de frapper et d'attraper des balles.



CONNAISSANCE GÉNÉRALE

ACTIVITÉ "RETRAIT"

Objectif : Expliquer aux athlètes comment effectuer un retrait.

Description : Jouez à un mini jeu et demandez aux athlètes de toucher les coureurs pour effectuer un retrait.

VARIATIONS ET PROGRESSION :

- Formez deux équipes et jouez des mini-jeux en utilisant un seul but.
- Jouer un mini-jeu en utilisant quatre buts
- Faites tourner les équipes pour modifier l'environnement d'apprentissage

POINTS CLÉS :

- *Toucher le coureur avec la balle avant que le coureur ne touche au but.*



ACTIVITÉ "BALLE/PRISE"

Strike : On parle de prise lorsqu'un frappeur s'élanche et rate un lancer ou ne s'élanche pas sur un lancer qui traverse la zone de prise selon le jugement de l'arbitre. Une prise est également comptabilisée si le frappeur frappe une balle lancée en territoire des fausses balles (voir " Le terrain "). C'est ce qu'on appelle une fausse balle.

Balle : Une balle, l'opposé d'une prise, est un lancer qui ne traverse pas la zone de prise et que le frappeur choisit de ne pas frapper.

La **zone de prise** est une zone imaginaire qui est aussi large que le marbre et qui s'étend de la poitrine du frappeur à ses genoux.

On parle de **retrait sur des prises** lorsque le lanceur lance trois prises (sur décision ou sur élan) au frappeur.

Cependant, un frappeur ne peut jamais être retiré (se voir attribuer une troisième prise) sur une fausse balle.

Si un frappeur reçoit quatre balles avant d'avoir trois prises, on appelle cela un " but sur balle " et le frappeur se voit accorder le premier but.

PLANS D'ENTRAÎNEMENT #7 NIVEAU – TRIPLE/COUP DE CIRCUIT

Équipement requis : Balles TVB, divers bâtons, diverses balles (baseball, balles trouées, tennis, balles molles, balles en mousse, grandes balles), t-ball, jeu de buts (minimum de 4), cerceaux (2 à 3), raquettes de tennis, petits ballons de football (2 ou 3).

ÉCHAUFFEMENT

EXERCICES DE COURSE :

Description : Tous les athlètes sont côte à côte sur une ligne. Les athlètes font les exercices avec 45 pieds de distance de course devant eux. "Aller et retour".

VARIATIONS ET PROGRESSION :

- A. Marche militaire
- B. Marche à reculons
- C. Sprint de football

ÉCHAUFFEMENT :

Description : Échauffement avec diverses activités donnant l'occasion d'étirer le corps et de se préparer à la pratique du baseball.

LANCER ET ATTRAPER

ACTIVITÉ "LA ROUE" (8)



Description : Par paires, les athlètes jouent à attraper des objets en utilisant une mécanique de lancer appropriée.

Équipement : 1 balle pour chaque paire

VARIATIONS ET PROGRESSIONS :

- A. Sur les deux genoux
- B. Les athlètes s'exécutent sur commande :

POINTS CLÉS :

- *Le bras lanceur descend*
- *Relevez le bras vers l'arrière*
- *Levez le bras à hauteur d'épaule*
- *Action de bras appropriée*



FRAPPER

ACTIVITÉ RAQUETTE DE TENNIS (23)



Description : avec un entraîneur ou un assistant parental se tenant devant l'athlète à 30 pieds et lançant la balle par-dessus, demandez simplement à l'athlète de frapper la balle avec une raquette de tennis.

Équipement : raquette de tennis et balles de tennis

Les athlètes sont généralement installés comme suit :

- 2 athlètes qui frappent
- 2 athlètes qui attrapent derrière les batteurs à une distance sécuritaire
- 1 athlète qui donne des balles à l'entraîneur
- le reste des athlètes sur le terrain qui récupèrent les balles
- Les athlètes tournent (par paires) sur le terrain, à récupérer les balles derrière les frappeurs, à la frappe, et enfin au retour sur le terrain.

Après que l'entraîneur a lancé une balle à un frappeur, il lance immédiatement le lancer suivant à l'autre frappeur.

Les athlètes se relaient après que chaque groupe a effectué 10 à 15 mouvements de qualité.



LANCER

ACTIVITÉ "LA PASSE DE FOOTBALL"

Objectif : Lancer plus fort avec précision tout en ajoutant l'attrapé.

Description : Divisez les athlètes en 2 ou 3 groupes (en fonction du nombre total d'athlètes). Au signal, le premier athlète en ligne fait une trajectoire de banane. L'athlète suivant dans la ligne lance une balle au premier athlète qui tente de l'attraper. L'athlète retourne ensuite à sa ligne et devient celui qui va lancer la balle à son partenaire.

Équipement : Plusieurs balles de toutes sortes, 2-3 petits ballons de football

VARIATIONS ET PROGRESSION :

Modifiez la distance en fonction des capacités des athlètes (plus près ou plus loin) et utilisez plusieurs types de balles et peut-être même un petit ballon de football.

- A Marche militaire
- B. L'athlète qui attrape est en train de courir avec son gant.
- C. L'athlète qui attrape court à main nue (balles plus souples).



ATTRAPER

ACTIVITÉ "PFP"

Objectif : Apprendre aux athlètes à saisir une balle et à la lancer vers une cible.

Description : Formez deux lignes de trois. Un athlète est placé sur le monticule et les deux autres au premier but (ou au marbre si deux groupes).

Un athlète se trouve à mi-chemin entre le marbre et le premier but et lance une balle à l'athlète qui se tient sur le monticule. Il saisit la balle et la lance à l'athlète du premier but. Ils effectuent ensuite une rotation (suivent le lancer).

Équipement : balles diverses

POINTS CLÉS :

- *Prenez votre temps : Attrapez, faites un pas et lancez vers la cible*

VARIATIONS ET PROGRESSION :

- Utilisez différents types de balles
- Créez une compétition entre les deux groupes (combien de répétitions).
- Demandez aux athlètes de se déplacer à une plus grande distance
- Placez les athlètes dans le champ intérieur, l'arrêt-court lance vers le premier but, le deuxième but lance vers le troisième but.



CONNAISSANCE GÉNÉRALE

ACTIVITÉ "RETRAIT"

Objectif : Expliquer aux athlètes comment effectuer un retrait.

Description : Jouez à un mini jeu et demandez aux athlètes de toucher les coureurs pour effectuer un retrait.

VARIATIONS ET PROGRESSION :

- A. Formez deux équipes et jouez des mini-jeux en utilisant un seul but.
- B. Jouer un mini-jeu en utilisant quatre buts
- C. Faites tourner les équipes pour modifier l'environnement d'apprentissage

POINTS CLÉS :

- *Toucher le coureur avec la balle avant que le coureur ne touche au but.*

ACTIVITÉ "BONNE/FAUSSE BALLE"

Le champ intérieur et le champ extérieur constituent ce que l'on appelle le "territoire des bonnes balles". Les frappeurs veulent frapper la balle dans cette zone car cela leur permet de commencer à courir les buts et à marquer des points !

Les lignes droites tracées sur le terrain, depuis le marbre jusqu'à la clôture du champ extérieur, sont appelées lignes de fausse balle et séparent le territoire de bonne balle du territoire de fausse balle. Si un frappeur frappe une balle derrière ou à l'extérieur du territoire des bonnes balles, on appelle cela une " fausse balle ". Un frappeur ne peut pas commencer à courir les buts sur une fausse balle.



PLANS D'ENTRAÎNEMENT #8 NIVEAU – TRIPLE/COUP DE CIRCUIT

Équipement requis : Balles TVB, divers bâtons, diverses balles (baseball, balles trouées, tennis, balles molles, balles en mousse. Grandes balles), t-ball, jeu de buts (minimum de 4), tapis.

ÉCHAUFFEMENT

EXERCICES DE COURSE :

Description : Tous les athlètes sont côte à côte sur une ligne. Les athlètes font les exercices avec 45 pieds de distance de course devant eux. "Aller et retour".

VARIATIONS ET PROGRESSION :

- A. Marche militaire
- B. Marche à reculons
- C. Marche à reculons
- D. Sprint de football

ÉCHAUFFEMENT :

Description : Échauffement avec diverses activités donnant l'occasion d'étirer le corps et de se préparer à la pratique du baseball.

LANCER ET ATTRAPER

ACTIVITÉ "LA ROUE" (8)



Description : Par paires, les athlètes jouent à attraper des objets en utilisant une mécanique de lancer appropriée.

Équipement : 1 balle pour chaque paire

VARIATIONS ET PROGRESSIONS :

- A. Sur les deux genoux
- B. Les athlètes s'exécutent sur commande :

POINTS CLÉS :

- *Le bras lanceur descend*
- *Relevez le bras vers l'arrière*
- *Levez le bras à hauteur d'épaule*
- *Action de bras appropriée*

FRAPPER – ATTRAPER

ACTIVITÉ « 500 » (20)



Objectif : faire découvrir aux athlètes la position parfaite pour frapper.

Description : Organisez un groupe de 4-6 athlètes avec un frappeur pendant que les autres sont sur le terrain.

- Le frappeur frappe à partir d'un t-ball ou d'un lancer.
- Chaque frappeur a droit à 10 élans ou coups de bâton.
- Les joueurs de champ peuvent obtenir des points en captant la balle.

100 points

POUR UNE BALLE ATTRAPÉE EN VOL

50 points

POUR UN SEUL BOND

25 points

POUR UN ROULANT

ACTIVITÉ "LANCER PAR DESSOUS" (21)



Description : Les athlètes peuvent faire cette activité en paire ou en groupe de trois (chaque groupe a besoin de 6 à 10 balles de baseball). Demandez à un partenaire ou à un entraîneur/parent assistant de se placer à 45 degrés à côté du frappeur. Demandez simplement à l'athlète de frapper la balle en la lançant par dessous.

Demandez à un entraîneur ou à un parent de s'agenouiller devant et à côté du frappeur et de lancer une balle avec peu ou pas d'arc devant lui.

Après que le frappeur a effectué 10 à 15 élans de qualité, demandez aux athlètes d'échanger de position. Le lanceur doit garder un débit constant pour que les frappeurs puissent trouver leur rythme.

Équipement : divers bâtons et balles

VARIATIONS ET PROGRESSION :

- A. Lancer régulier à 45 degrés
- B. Lancer régulier à 45 degrés avec une balle de couleur

POINTS CLÉS :

- *Les pieds doivent être plus larges que les épaules.*
- *Mains hautes et arrière.*
- *Mains jointes sur le bâton.*

COURIR SUR LES BUTS

ACTIVITÉ "GLISSADE" (29)



Objectif : exécuter des techniques de glissade aux buts appropriées.

Description : Placez un tapis (ou une surface de glissade) sur une zone ouverte de gazon. Demandez aux athlètes de s'aligner en file indienne à environ 10 à 15 pieds du tapis. Demandez aux athlètes de courir et d'effectuer une glissade vers le tapis, un par un.

Pour toutes les techniques de glissade, l'entraîneur peut réduire la distance d'élan pour ralentir les athlètes et se concentrer sur la technique de la glissade, puis augmenter lentement la vitesse des athlètes lorsqu'ils se sentent plus à l'aise.

Équipement : Tapis (facultatif), un long morceau de carton fait également l'affaire.

Glissade des jambes fléchies

- Assurez-vous que les athlètes ont les mains en l'air pour éviter les blessures.
- Restez bas tout au long de l'approche de la glissade pour diminuer l'impact avec le sol.

VARIATIONS ET PROGRESSION :

A. Glissade en 4.

B. Glissade de football

ACTIVITÉ "JE T'ATTRAPE"

Description : Placez 2-4 groupes d'athlètes à chaque but ou au marbre et 2e but selon le nombre. Installez les buts en forme de losange à 20-30 pieds de distance.

Au signal "GO", un joueur de chaque groupe commence à courir autour des buts. L'objectif est de dépasser la personne qui vous précède.

Marquez un point pour votre équipe pour chaque athlète dépassé.

Courez pendant une durée déterminée (15-30 secondes).

Équipement : Jeu de buts (minimum de quatre)

VARIATIONS ET PROGRESSION :

A. Utiliser les aides parentales pour que les athlètes puissent essayer de les dépasser

B. Courir à reculons

POINTS CLÉS :

- À TOUT MOMENT, les athlètes doivent toucher tous les buts.

JEU ET CONNAISSANCES GÉNÉRALES

EXERCICE " SE POSITIONNER EN FONCTION DU FRAPPEUR ".

Le positionnement défensif variera en fonction de la personne qui se présente au marbre. Par exemple, un frappeur gaucher faible permettra aux athlètes du côté gauche du terrain de s'avancer. L'inverse est vrai lorsqu'un faible frappeur droitier se présente.

Les athlètes devront couvrir plus de terrain lorsqu'un frappeur puissant se présente au marbre. La défensive devra également se déplacer vers la droite ou la gauche en fonction des tendances du frappeur.

ACTIVITÉ "LE JEU

Complétez votre pratique en jouant un jeu selon les règles de Rallye Cap.

*Référez-vous à la section "Informations générales" pour obtenir des informations sur les règles et le format du jeu.



PLANS D'ENTRAÎNEMENT #9 NIVEAU – TRIPLE/COUP DE CIRCUIT

Équipement requis : Balles TVB, divers bâtons, diverses balles (baseball, balles trouées, tennis, balles molles, balles en mousse, grandes balles), t-ball, jeu de buts (minimum de 4), moineau de badminton.

ÉCHAUFFEMENT

EXERCICES DE COURSE :

Description : Tous les athlètes sont côte à côte sur une ligne. Les athlètes font les exercices avec 45 pieds de distance de course devant eux. "Aller et retour".

VARIATIONS ET PROGRESSION :

- A. Marche militaire
- B. Marche à reculons
- C. Sprint de football
- D. Sprint, position de frappeur

ÉCHAUFFEMENT :

Description : Échauffement avec diverses activités donnant l'occasion d'étirer le corps et de se préparer à la pratique du baseball.

LANCER ET ATTRAPER

ACTIVITÉ "LA ROUE" (8)



Description : Par paires, les athlètes jouent à attraper des objets en utilisant une mécanique de lancer appropriée.

Équipement : 1 balle pour chaque paire

VARIATIONS ET PROGRESSIONS :

- A. Sur les deux genoux
- B. Les athlètes s'exécutent sur commande :

POINTS CLÉS :

- *Le bras lanceur descend*
- *Relevez le bras vers l'arrière*
- *Levez le bras à hauteur d'épaule*
- *Action de bras appropriée*

FRAPPER

ACTIVITÉ FRAPPEUR DE PRÉCISION

Objectif : frapper la balle entre deux cônes.

Description : Un entraîneur est placé à 20 à 40 pieds devant l'athlète. Avec un genou au sol, l'entraîneur lance la balle à un frappeur en attente. Vous aurez besoin de quatre cônes pour cet exercice. Les cônes 1 et 2 sont placés du côté de l'arrêt-court, à 15 pieds de distance, tandis que les cônes 3 et 4 sont placés du côté du 2e but, également à 15 pieds de distance.

Équipement : Cônes (4), balles et bâtons.

Sur les cinq premières balles lancées, trois doivent être frappées entre les cônes de l'arrêt-court. Sur les cinq balles suivantes, trois doivent être frappées entre les cônes du milieu (cônes 2 et 3), et sur les cinq dernières balles, trois doivent être frappées entre les cônes des zones de but 1er et 2e (3 et 4).

La balle doit atteindre le champ extérieur, en roulant ou en vol.

VARIATIONS ET PROGRESSION :

- A. Commencez par une seule zone
- B. Ajouter un système de points

POINTS CLÉS :

- Pieds plus larges que les épaules
- Mains hautes et en arrière
- Mains jointes sur le bâton

ACTIVITÉ "SIMPLE/DOUBLE/TRIPLE/COUP DE CIRCUIT

Simple

Un coup sûr qui permet au frappeur d'atteindre le premier but en toute sécurité est appelé un simple

Double

Un coup sûr qui permet au frappeur d'atteindre le deuxième but en toute sécurité est appelé un double

Triple

Un coup sûr qui permet au frappeur d'atteindre le troisième but en toute sécurité est appelé un triple.

Parfois, un frappeur fait le tour des trois buts et revient au marbre en une seule tentative. Faire le tour de tous les buts en un seul coup est appelé un "Coup de circuit" ou, à des niveaux plus élevés du jeu, lorsque la balle frappée atterrit au-delà de la clôture du circuit !



CONNAISSANCE GÉNÉRALE

ACTIVITÉ "BALLE/PRISE

Strike : On parle de prise lorsqu'un frappeur s'élance et rate un lancer ou ne s'élance pas sur un lancer qui traverse la zone de prise selon le jugement de l'arbitre. Une prise est également comptabilisée si le frappeur frappe une balle lancée en territoire des fausses balles (voir " Le terrain "). C'est ce qu'on appelle une fausse balle.

Balle : Une balle, l'opposé d'une prise, est un lancer qui ne traverse pas la zone de prise et que le frappeur choisit de ne pas frapper.

La **zone de prise** est une zone imaginaire qui est aussi large que le marbre et qui s'étend de la poitrine du frappeur à ses genoux.

On parle de **retrait sur des prises** lorsque le lanceur lance trois prises (sur décision ou sur élan) au frappeur.

Cependant, un frappeur ne peut jamais être retiré (se voir attribuer une troisième prise) sur une fausse balle.

Si un frappeur reçoit quatre balles avant d'avoir trois prises, on appelle cela un " but sur balle " et le frappeur se voit accorder le premier but.

ACTIVITÉ "LE JEU

Complétez votre pratique en jouant un jeu selon les règles de Rallye Cap.



PLANS D'ENTRAÎNEMENT #10 NIVEAU – TRIPLE/COUP DE CIRCUIT

Équipement requis : Balles TVB, divers bâtons, diverses balles (baseball, balles trouées, tennis, balles molles, balles en mousse, grandes balles), t-ball, jeu de buts (minimum de 4), moineau de badminton.

ÉCHAUFFEMENT

EXERCICES DE COURSE :

Description : Tous les athlètes sont côte à côte sur une ligne. Les athlètes font les exercices avec 45 pieds de distance de course devant eux. "Aller et retour".

VARIATIONS ET PROGRESSION :

- A. Marche militaire
- B. Marche à reculons
- C. Sprint de football

ÉCHAUFFEMENT :

Description : Échauffement avec diverses activités donnant l'occasion d'étirer le corps et de se préparer à la pratique du baseball.

LANCER ET ATTRAPER

ACTIVITÉ "LA ROUE" (8)



Description : Par paires, les athlètes jouent à attraper des objets en utilisant une mécanique de lancer appropriée.

Équipement : 1 balle pour chaque paire

VARIATIONS ET PROGRESSIONS :

- A. Sur les deux genoux
- B. Les athlètes s'exécutent sur commande :

POINTS CLÉS :

- *Le bras lanceur descend*
- *Relevez le bras vers l'arrière*
- *Levez le bras à hauteur d'épaule*
- *Action de bras appropriée*

FRAPPER

ACTIVITÉ "EXERCICE AVEC LANCEUR"

Description : Avec un entraîneur ou un parent assistant situé à 20 pieds devant le frappeur, lancez la balle avec les deux genoux au sol tout en demandant au frappeur de frapper la balle.

Équipement : bâtons et balles

Les athlètes sont généralement installés comme suit :

- Deux athlètes qui frappent
- Deux athlètes postés loin derrière les frappeurs pour récupérer les balles.
- Un athlète donne des balles à l'entraîneur
- Reste des athlètes sur le terrain (ramassage des balles)
- Les athlètes alternent (par paires) entre le terrain, la réception derrière les frappeurs, la frappe et le retour sur le terrain.
- Après avoir lancé une balle à un frappeur, l'entraîneur ou l'assistant parental lance immédiatement la balle suivante à l'autre frappeur.
- Les athlètes se relaient après que chaque groupe a effectué 10 à 15 mouvements de qualité.

VARIATIONS ET PROGRESSION :

A. Bâtons en plastique, moineau de badminton

B. Bâton de hockey coupée, balles trouées

POINTS CLÉS :

- *Les pieds doivent être plus larges que les épaules.*
- *Mains hautes et arrière,*
- *Mains jointes sur le bâton.*



CONNAISSANCE GÉNÉRALE

ACTIVITÉ "BONNE/FAUSSE BALLE"

Le champ intérieur et le champ extérieur constituent ce que l'on appelle le "territoire des bonnes balles". Les frappeurs veulent frapper la balle dans cette zone car cela leur permet de commencer à courir les buts et à marquer des points !

Les lignes droites tracées sur le terrain, depuis le marbre jusqu'à la clôture du champ extérieur, sont appelées lignes de fausse balle et séparent le territoire de bonne balle du territoire de fausse balle. Si un frappeur frappe une balle derrière ou à l'extérieur du territoire des bonnes balles, on appelle cela une " fausse balle ". Un frappeur ne peut pas commencer à courir les buts sur une fausse balle.

ACTIVITÉ "LE JEU"

Complétez votre pratique en jouant un jeu selon les règles de Rallye Cap.





POUR PLUS D'INFORMATIONS
 À PROPOS DU RALLYE CAP, VISITEZ
RALLYCAP.CA



LIVRET

