



Organisation d'une séance d'entraînement efficace

Mieux vaut planifier une seule séance efficace par semaine pour ses joueurs plutôt que plusieurs mais mal organisées. Ici, on y va pour la qualité sur la quantité de manière à préserver l'intérêt de nos jeunes joueurs à venir s'exercer sur le terrain. Ce n'est qu'une fois ce principe maîtrisé que nous vous invitons à multiplier vos entraînements.

Voici donc quelques conseils qui vous aideront à planifier et mener vos séances d'entraînement.

- Arrivez tôt à la séance et insistez pour que les joueurs arrivent à l'heure prévue.
- Répartissez les responsabilités avec vos adjoints. Cela vous permettra d'accorder une attention individuelle à chacun des jeunes et de les garder actifs et impliqués.
- Les exercices éducatifs et autres activités doivent être de courte durée, habituellement de 5 à 10 minutes chacun.
- Assurez-vous que les jeunes soient en contact avec la balle le plus souvent possible : lancer, attraper, relayer et frapper. Dans une partie, un joueur peut avoir que quatre ou cinq occasions de frapper ou d'attraper la balle. Ce sont donc les séances d'entraînement qui leur fournissent la meilleure occasion de s'améliorer.
- Placez les exercices éducatifs et activités les plus difficiles en début de séance.
- Mettez continuellement les joueurs au défi en augmentant la difficulté des exercices, une fois qu'ils ont maîtrisé les plus faciles.
- Placez tous vos joueurs sur le même pied d'égalité et accordez une grande importance aux commentaires positifs. Essayez de parler à chaque joueur individuellement à chaque séance d'entraînement.

Assurez-vous d'inclure les éléments suivants à chaque séance d'entraînement :

Échauffement : Une course lente ou des activités d'échauffement, suivies d'exercices d'étirement à faible intensité, aideront les joueurs à se préparer aux exercices plus vigoureux qui suivront.

Lancer et attraper la balle : Chaque séance devrait inclure une période de temps destinée à améliorer ces techniques, la justesse des relais ainsi que la force du bras.

Habiletés défensives : Toutes les habiletés défensives requises au cours d'une partie devraient être pratiquées régulièrement. Elles comprennent les déplacements vers la balle, capter les roulants, attraper des ballons et effectuer des relais.

Pratique au bâton : Pour que cette portion de la séance soit efficace, les joueurs doivent se rendre à

FÉDÉRATION DU BASEBALL AMATEUR DU QUÉBEC INC.

4545, AV. PIERRE-DE COUBERTIN, C.P. 1000, SUCCURSALE M, MONTRÉAL (QUÉBEC) H1V 3R2
TÉLÉPHONE : (514) 252-3075 TÉLÉCOPIEUR : (514) 252-3134 SANS FRAIS : 1 (800) 361-2054
COURRIER ÉLECTRONIQUE : info@baseballquebec.qc.ca INTERNET : www.baseballquebec.com

diverses stations où l'on utilisera un support ou « tee », où l'on frappera des balles lancées mollement, et où l'on effectuera même un entraînement « réel » où un entraîneur lance la balle d'une distance de 8 à 9 mètres.

Course autour des buts : Les courses et les relais sont des exercices qui contribuent au développement d'une bonne technique de course. Les exercices de course, du marbre au premier but ou d'un but à l'autre, devraient faire l'objet de l'entraînement. Certains éléments de course peuvent aussi être utilisés au cours de la pratique au bâton.

Retour au calme : À la suite d'une séance d'entraînement, il est important d'effectuer des exercices d'étirement à faible intensité ou une course lente afin de favoriser le retour à une fréquence cardiaque et une température corporelle normale chez vos athlètes.

Exemple d'une séance d'entraînement efficace

Bien sûr, une séance d'entraînement efficace en est une qui répond à certains objectifs et surtout au niveau de jeu de nos joueurs. Vous trouverez ci-dessous des exemples de séances d'entraînement avec objectifs et clientèles différentes.

Séance d'entraînement #1

Niveau : Bantam/Midget

Source : Baseball Québec, Baseball Canada

Échauffement

20-25 minutes

Chaque séance d'entraînement doit commencer par une période d'échauffement, qui prépare mentalement et physiquement les membres de l'équipe en vue de pratiquer les éléments techniques prévus ce jour-là, ce qui réduit considérablement les risques de blessures.

La période d'échauffement comprend normalement environ 5 minutes de course à vitesse réduite (ou un jeu menant à une augmentation graduelle de la fréquence cardiaque) et de 15 à 20 minutes d'étirements.

Jeu (5 min.)

Organisation :

- Utiliser la surface du champ extérieur (gazon)
- Laisser les gants de côté
- On indique deux buts au sol (ex. gant ou but de gymnase) à une distance d'environ 15 mètres l'un de l'autre
- Diviser le groupe en 2 et les identifier (ex. casquettes vs pas de casquette)
- Prendre une balle de tennis ou autre balle assez molle pour ne pas blesser personne

FÉDÉRATION DU BASEBALL AMATEUR DU QUÉBEC INC.

4545, AV. PIERRE-DE COUBERTIN, C.P. 1000, SUCCURSALE M, MONTRÉAL (QUÉBEC) H1V 3R2
TÉLÉPHONE : (514) 252-3075 TÉLÉCOPIEUR : (514) 252-3134 SANS FRAIS : 1 (800) 361-2054
COURRIER ÉLECTRONIQUE : info@baseballquebec.qc.ca INTERNET : www.baseballquebec.com

But du jeu :

- aller toucher le but adverse en se passant la balle

Règlement :

- 3 passes obligatoires avant de marquer
- si la balle touche au sol, elle est remise à l'équipe adverse
- le joueur en possession de la balle n'a droit qu'à 3 pas
- pour marquer, il faut toucher au but en possession de la balle

Variantes :

- lancer par-dessous (main plus basse que le coude)
- lancer du bras non dominant
- lancer et recevoir avec le gant
- 3 équipes, 3 buts formant un triangle et l'on peut marquer aux 2 buts adverses

Étirements (15 min.)

- Des exercices d'étirement à faible intensité aideront les joueurs à se préparer aux exercices plus vigoureux qui suivront.

Lancer-attraper **10-15 minutes**

Chaque journée d'entraînement, les joueurs doivent pratiquer les diverses techniques de lancer qu'ils utiliseront pendant les matchs. **Se rappeler que les athlètes ont besoin de s'échauffer avant de lancer et non de lancer pour s'échauffer.** Ne pas oublier de demander aux joueurs de lancer sur des distances de plus en plus longues à mesure que leur muscles se délient permettant d'échauffement lentement mais systématiquement les muscles du bras lanceur. Soulignons enfin que les joueurs doivent toujours s'appliquer dans le geste et viser une cible.

Attention : Au moins un entraîneur devrait toujours superviser cette partie de l'entraînement. Beaucoup de faux plis et de blessures peuvent être évités en étant attentif lors de ces exercices.

Exercices :

1. En groupes de deux, les joueurs travaillent la prise de balle.
2. Par groupes de deux, les joueurs agenouillés alignent leurs épaules avec la cible puis lancent.
3. Par groupes de deux, ils pratiquent le mouvement du bras correct.
4. Par groupes de deux, ils s'exercent à viser une cible.
5. Par groupes de deux, ils effectuent un « pas sauté » (crowhop).
6. Augmenter progressivement la distance
7. Par groupes de deux, les joueurs, distants d'une vingtaine de pieds, remettent la balle par-dessous (8 à 10 fois).
8. Par groupes de deux, les joueurs, distants d'une vingtaine de pieds, remettent la balle du revers (8 à 10 fois).
9. Par groupes de deux, ils lancent selon la technique s'appliquant à un jeu de souricière.
10. Par groupes de deux, les joueurs, distants de trente à trente-cinq pieds remettent la balle de côté (8 à 10 fois)
11. Par groupes de deux, les joueurs laissent tomber la balle au sol, la ramassent, puis la lancent.

FÉDÉRATION DU BASEBALL AMATEUR DU QUÉBEC INC.

4545, AV. PIERRE-DE COUBERTIN, C.P. 1000, SUCCURSALE M, MONTRÉAL (QUÉBEC) H1V 3R2
TÉLÉPHONE : (514) 252-3075 TÉLÉCOPIEUR : (514) 252-3134 SANS FRAIS : 1 (800) 361-2054
COURRIER ÉLECTRONIQUE : info@baseballquebec.qc.ca INTERNET : www.baseballquebec.com

12. Par groupes de deux, le joueur se place en position de relayeur, pivote et lance la balle.
13. Par groupes de deux, entraîner son partenaire à attraper des balles dans toutes les directions.
14. Par groupes de deux, les joueurs se lancent rapidement la balle, en utilisant le jeu de mains et de pieds rapides.

Les points 1 à 6 devraient faire partie de votre routine habituelle. Pour cet exemple, j'ai demandé à mes joueurs d'y aller respectivement des exercices # **1,2,3,4,5,6,11,12,14 (15 min.)**.

Routine d'éducatifs en défensive

15-20 minutes

Chaque journée d'entraînement, il serait préférable que les joueurs répètent à plusieurs reprises certaines séries de mouvements.

Receveurs :

- bloquer divers types de lancers
- pratiquer les techniques de lancer sur les buts
- camoufler les lancers (framing)

Voltigeurs :

- attraper sécuritaire
- contourner un roulant (gauche et droite)
- foncer sur un roulant (Notes : pratiquer les roulants qui causent plus d'erreurs que les ballons)
- etc.

Champ intérieur :

- 4 frappeurs de roulants
- 2 frappeurs de roulants
- etc.

Tous ces éducatifs peuvent se dérouler en même temps. Pendant ces éducatifs, il est recommandé que les lanceurs (un joueur blessé ou un parent) agissent comme frappeurs de roulants et récupérateurs.

Éducatif #1 (7-10 minutes)

Receveurs :

Pratiquer, près de l'abri des joueurs, les positions de réception et la technique de camouflage des lancers (framing)

Voltigeurs :

S'exercer, au champ extérieur, à attraper trois sortes de roulants : techniques d'attraper sécuritaire, celle du joueur de champ intérieur, celle de foncer sur la balle

Le frappeur se place sur la ligne du troisième au champ extérieur et frappe la balle aux voltigeurs placés dans l'allée de gauche.

Champ intérieur :

Éducatif à 2 frappeurs

Frappeur #1 sur la ligne du troisième, à quelques pieds du marbre, avec les joueurs de 1^{er} et 2^e but

Frappeur #2 sur la ligne du premier, à quelques pieds du marbre, avec les joueurs d'arrêt-court et de 3^e but

Ronde 1 : roulants en ligne droite

FÉDÉRATION DU BASEBALL AMATEUR DU QUÉBEC INC.

4545, AV. PIERRE-DE COUBERTIN, C.P. 1000, SUCCURSALE M, MONTRÉAL (QUÉBEC) H1V 3R2
TÉLÉPHONE : (514) 252-3075 TÉLÉCOPIEUR : (514) 252-3134 SANS FRAIS : 1 (800) 361-2054
COURRIER ÉLECTRONIQUE : info@baseballquebec.qc.ca INTERNET : www.baseballquebec.com

Ronde 2 : roulants frappés à gauche
Ronde 3 : roulants frappés à droite
Ronde 4 : roulants frappés du côté du revers
Ronde 5 : roulants frappés faiblement (en envoyant la balle d'un côté du champ intérieur, ensuite de l'autre)
**** 8 à 10 fois par ronde ****

Remarque : Un récupérateur avec chaque frappeur. On lance les balles sans effort en les renvoyant avec un bond au récupérateur. Après avoir attrapé la balle, il faut toujours faire la simulation d'un lancer au premier but.

Éducatif #2 (7-10 minutes)

Receveurs :

S'exercer, près de l'abri des joueurs avec balles molles ou de tennis, à bloquer les balles. Ils doivent porter tout leur équipement.

Voltigeurs :

S'exercer, au champ extérieur, à attraper un roulant qui arrive à gauche ou à droite, en utilisant la bonne technique de lancer. Le frappeur se place sur la ligne du troisième au champ extérieur et frappe la balle aux voltigeurs placés dans l'allée de gauche.

Pour éviter les blessures, il ne faut jamais permettre aux voltigeurs d'effectuer un trop gros nombre de lancers au cours d'une même séance d'entraînement.

Champ intérieur :

Éducatif à 2 frappeurs

Frappeur #1 sur la ligne du troisième, à quelques pieds du marbre, avec les joueurs de 1^{er} et 2^e but

Frappeur #2 sur la ligne du premier, à quelques pieds du marbre, avec les joueurs d'arrêt-court et de 3^e but

Ronde 1 : 5-3,4-6 en amorçant le double jeu

Ronde 2 : 3-5,6-4 en amorçant le double jeu

Ronde 3 : 5-4,6-3

Ronde 4 : 4-3,5-6 en ramassant le coup retenu

Ronde 5 : 3-4 en ramassant le coup retenu, 6-5 loin à droite

Ronde 6 : 5-4-3, 3-6-1 (utiliser un lanceur)

**** 8 à 10 fois par ronde ****

Remarque : Le joueur doit toujours simuler le mouvement de lancer au complet même s'il n'y a personne pour attraper la balle. La simulation du lancer permet au joueur de maîtriser le jeu de pied approprié pour lancer vers chacun des buts.

Éducatifs par unités

15-20 minutes

Pour les éducatifs par unités, les joueurs se rassemblent à leurs positions respectives selon les jeux en particulier. Ces éducatifs revêtent une importance capitale; en effet, c'est la meilleure façon d'enseigner aux joueurs le système préconisé par l'entraîneur.

Pour la plupart des éducatifs, les possibilités sont illimitées; il suffit de faire preuve d'imagination. Utilisez tous les joueurs et tout l'espace disponible. Fixez des objectifs par rapport à chaque éducatif et donnez des rétroactions positives.

FÉDÉRATION DU BASEBALL AMATEUR DU QUÉBEC INC.

4545, AV. PIERRE-DE COUBERTIN, C.P. 1000, SUCCURSALE M, MONTRÉAL (QUÉBEC) H1V 3R2
TÉLÉPHONE : (514) 252-3075 TÉLÉCOPIEUR : (514) 252-3134 SANS FRAIS : 1 (800) 361-2054
COURRIER ÉLECTRONIQUE : info@baseballquebec.qc.ca INTERNET : www.baseballquebec.com

Éducatifs #1 (10 min.)

Les receveurs et joueurs de 3^e but occupent leurs positions respectives. Ils s'exercent à attraper des chandelles sur la ligne du troisième but. On peut utiliser une raquette et une balle de tennis qui nous permettront une meilleure précision.

Les lanceurs et joueurs de 1^{er} but occupent leurs positions respectives. Ils s'exercent à couvrir le 1^{er} but.

Les joueurs de milieu du champ intérieur occupent leurs positions respectives. Ils pratiquent les techniques de double-jeu. On peut alors lancer en direction du premier coussin avec, en cible, un joueur de 2^e but posté à mi-chemin (ou un écran).

Les voltigeurs sont regroupés au champ centre. Ils doivent s'exercer à courir vers l'arrière pour capter des ballons et à attraper la balle lorsqu'ils ont le soleil dans les yeux. Utilisez des balles molles au besoin.

Éducatifs #2 (10 min.)

Les receveurs et joueurs de 3^e but occupent leurs positions respectives. Ils doivent s'exercer à réagir et à communiquer dans le cas d'un amorti. L'entraîneur, ou le second receveur qui attend pour alterner, est posté derrière le receveur accroupi et lance la balle pour simuler le coup retenu.

Les lanceurs et joueurs de 1^{er} but occupent leurs positions respectives. Ils pratiquent la communication dans le cas d'un roulant frappé dans l'intervalle qui les sépare.

Les voltigeurs et les joueurs de milieu du champ intérieur occupent leurs positions respectives. Ils doivent pratiquer la communication en vue d'attraper des ballons. L'entraîneur se tient derrière le monticule et frappe, à l'aide d'une raquette de tennis, des ballons dans les zones à risques.

Éducatifs par unités multiples

15-20 minutes

Lors des éducatifs à unités multiples, les joueurs sont regroupés selon leur poste ou selon les habiletés nécessaires pour exécuter les jeux. La sécurité représente en l'occurrence un facteur très important à ne pas négliger et les entraîneurs doivent veiller à ce que les différents volets de l'exercice se déroulent selon les consignes.

Éducatif de course sur les buts (15 minutes)

Réaction aux lancers

Cet éducatif sert à développer les habiletés des coureurs au premier but à réagir correctement selon les différents tirs du lanceur vers le marbre. En plus de

FÉDÉRATION DU BASEBALL AMATEUR DU QUÉBEC INC.

4545, AV. PIERRE-DE COUBERTIN, C.P. 1000, SUCCURSALE M, MONTRÉAL (QUÉBEC) H1V 3R2
TÉLÉPHONE : (514) 252-3075 TÉLÉCOPIEUR : (514) 252-3134 SANS FRAIS : 1 (800) 361-2054
COURRIER ÉLECTRONIQUE : info@baseballquebec.qc.ca INTERNET : www.baseballquebec.com

pratiquer la réaction des coureurs au premier but, l'éducatif sert à sensibiliser les coureurs à être agressifs sur les buts et à apprendre à penser en fonction de prendre un but supplémentaire à chaque fois qu'une occasion se présente.

Cet éducatif peut être fait en pratique d'avant match ou pendant les entraînements réguliers. Il requiert des coureurs, un entraîneur et un ou des receveurs.

Positionnement des participants

- Placer les coureurs au premier but (un au but avec un écart normal et les autres en territoire des fausses balles). Les coureurs font l'exercice en même temps. Les coureurs doivent se placer pour bien voir le lanceur.
- L'entraîneur se place au monticule.
- Le receveur s'installe en position de recevoir la balle du lanceur, habillé en receveur. S'il y a plusieurs receveurs, ils alterneront après quelques tirs.

Routine

- L'entraîneur effectue un lancer vers le marbre. Parfois il sera directement dans les mains du receveur, parfois il tombera au sol devant le receveur, parfois le tir se retrouvera derrière le receveur comme s'il s'agissait d'un mauvais lancer et parfois il fera un lancer au premier but.
- Le receveur capte la balle, la bloque ou se retourne pour la récupérer au plus vite, comme en situation de match. Le receveur doit porter attention à sa technique pour bloquer la balle et pour récupérer la balle derrière le marbre. Le receveur ne lance pas au 2e but.
- Le coureur doit :
 - Sur le tir régulier: Prendre son deuxième écart normalement.
 - Sur le tir qui tombe devant le receveur: Partir pour le deuxième but aussitôt qu'il se rend compte que la balle tombera au sol, sans hésitation et sans délai car il sera trop tard s'il y a hésitation.
 - Sur le mauvais lancer qui passe le receveur: Partir immédiatement pour le deuxième but, localiser la balle, arrêter au 2e but, le contourner ou prendre le 3e but le cas échéant. Le coureur peut regarder l'entraîneur au 3e but pour avoir de l'aide mais il est responsable d'arrêter ou de contourner le 2e but ou de prendre le 3e but car il a la balle devant lui.
 - Sur le tir au premier but: Revenir assez rapidement pour être sauf au premier.

Éducatifs d'équipe en défensive

15-20 minutes

Dans cette section, il faut s'assurer que tous les joueurs prêtent attention aux explications fournies. Il faut aussi tenir compte de 3 facteurs :

1. Prendre soin d'éviter les risques de blessures au bras
2. Quand les joueurs agissent comme coureurs sur les sentiers, éviter de les surmener au point de les épuiser. Vous pouvez les faire démarrer à mi-parcours pour les ménager.
3. Le port du casque est obligatoire.

Éducatif progressif pour la défensive en situation avec coureurs aux premier et troisième buts (15 minutes)

Étape 1 : Importance d'une défensive bien structurée

Faire comprendre aux joueurs qu'une équipe bien organisée n'est pas trop vulnérable quand elle affronte une attaque

FÉDÉRATION DU BASEBALL AMATEUR DU QUÉBEC INC.

4545, AV. PIERRE-DE COUBERTIN, C.P. 1000, SUCCURSALE M, MONTRÉAL (QUÉBEC) H1V 3R2
TÉLÉPHONE : (514) 252-3075 TÉLÉCOPIEUR : (514) 252-3134 SANS FRAIS : 1 (800) 361-2054
COURRIER ÉLECTRONIQUE : info@baseballquebec.qc.ca INTERNET : www.baseballquebec.com

puissante. Enfin, si tous les jeux sont bien exécutés, une équipe à la défensive peut imposer beaucoup de pression sur l'équipe à l'attaque.

Étape 2 : Enseignement du système de jeu

Mise en place des signaux à la défensive. Expliquer clairement ce qu'on attend de chacun. Tous les joueurs doivent comprendre les actions prioritaires pour chaque exécution défensive, en fonction de la situation du moment. Mettre l'emphase sur la communication.

Étape 3 : La mise à exécution

Faire pratiquer chaque exécution défensive avec des coureurs sur les sentiers, en insistant sur les signaux et la communication. Faire courir les joueurs lentement au début, puis accroître jusqu'à la vitesse normale de partie.

Étape 4 : Rassembler tous les éléments

À ce stade-ci, l'entraîneur peut indiquer aux coureurs et au frappeur les jeux à exécuter sans que les joueurs en défensive sachent à quoi s'attendre. Par la suite, inverser la situation en annonçant les jeux défensifs sans que l'attaque ne le sache de manière à ce qu'elle réagisse de façon spontanée.

Pratique au bâton

45 minutes

Le segment le plus populaire des pratiques est l'entraînement au bâton. Frapper la balle est le seul élément du jeu commun à tous les joueurs. Au cours d'une séance d'entraînement au bâton bien planifiée, les entraîneurs peuvent travailler à améliorer des aptitudes précises (par exemple, l'attrapé, la course vers les buts).

- Placez un ou deux joueurs dans le cercle d'attente. Le reste de l'équipe est au champ, frappe des balles des roulants au champ intérieur, des ballons au champ extérieur, frappe à un atelier de tee, ou récupère les balles.
- Les joueurs du champ extérieur frappent ensemble pour permettre aux joueurs du champ intérieur de travailler en équipe (et vice versa).
- L'équipe doit respecter les consignes à la lettre pendant l'entraînement, prendre les mesures de sécurité nécessaires et profiter pleinement du temps consacré à l'entraînement.
- Les lanceurs sont des frappeurs fungo et se placent près du marbre, dans la partie arrière du territoire de fausse balle pour se protéger contre les balles frappées par le frappeur.
- Les frappeurs fungo ne frappent les balles vers les joueurs du champ intérieur qu'après que la balle frappée les ait dépassés ou ait été frappée dans une autre direction.
- La balle fungo est la seule balle qui peut être lancée à un autre joueur du champ intérieur. Les balles lancées ne peuvent pas être utilisées à cette fin.

FÉDÉRATION DU BASEBALL AMATEUR DU QUÉBEC INC.

4545, AV. PIERRE-DE COUBERTIN, C.P. 1000, SUCCURSALE M, MONTRÉAL (QUÉBEC) H1V 3R2
TÉLÉPHONE : (514) 252-3075 TÉLÉCOPIEUR : (514) 252-3134 SANS FRAIS : 1 (800) 361-2054
COURRIER ÉLECTRONIQUE : info@baseballquebec.qc.ca INTERNET : www.baseballquebec.com

- Les frappeurs fungo se placent soit derrière le premier ou le troisième coussin pour frapper des ballons aux joueurs du champ extérieur (en général, 2 joueurs de champ prendront les ballons fungo tandis que les autres s'occuperont des balles frappées).
- Les lanceurs récupèrent à tour de rôle les balles pour le lanceur désigné pendant la séance d'entraînement au bâton. Les joueurs font rouler toutes les balles au récupérateur qui les remet au lanceur. La position la plus sûre pour cette personne est derrière le deuxième but, sur le gazon du champ intérieur.
- Exercez-vous à courir vers les buts en transformant le frappeur en coureur au premier but pour le frappeur suivant. Ce coureur peut alors s'entraîner à avancer sur des balles frappées ou les amortis du frappeur. Cela permet aux joueurs d'acquérir de bonnes techniques de départ et de course vers les buts.
- Les receveurs agissent comme arbitres en annonçant les lancers, que le frappeur essaie ou non de frapper la balle. Cela permet au frappeur de se familiariser avec la zone des prises et l'encourage à s'élancer davantage. Les receveurs peuvent en profiter pour améliorer leurs techniques d'attrapé.
- Les lanceurs deviennent très importants pendant ces séances d'entraînement car ils peuvent travailler au monticule, faire face aux joueurs et ainsi simuler une situation de match.

Séquence de frappe

- Coup retenu
Pratiquer tous les types de coups retenus tels le sacrifice, le coup filé, la feinte suivie d'un élan et l'amorti-suicide.
- Élans
Placer les joueurs en situation (0-2, coureur au 3^e, etc.). Donner des élans boni au dernier essai si le joueur frappe un coup sûr.
- Frappe-et-court
Lors du dernier essai, le lanceur crie « frappe-et-court » donnant ainsi le signal au coureur qui pourra courir sans risquer d'être atteint par une balle.

Note :

Il ne faut jamais dépasser 10 ou 12 élans par séquence, sinon, la fatigue amènera une baisse de concentration, réduisant ainsi le rendement du joueur au bâton.

Il est bon de pratiquer ses élans par rapport à la zone des prises.

Retour au calme 15-20 minutes

À la suite d'une séance d'entraînement, il est important d'effectuer des exercices d'étirement à faible intensité ou une course lente afin de favoriser le retour à une fréquence cardiaque et une température corporelle normale chez vos athlètes.