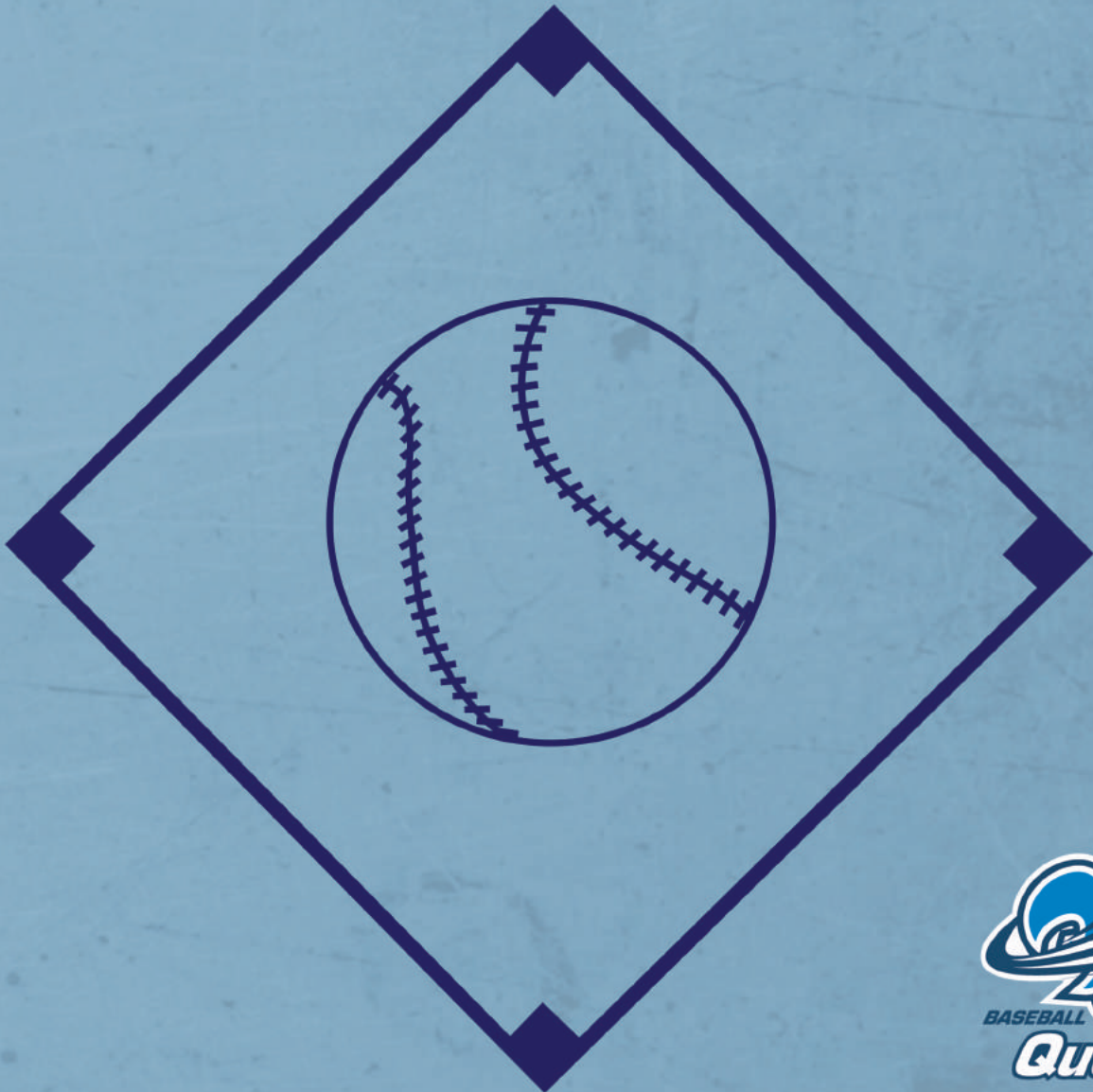


PROGRAMME G.A.N.T.

GRILLE D'ACQUISITION AU NIVEAU TECHNIQUE

Atome



◆◆◆
Ce document démontre différents points techniques que les entraîneurs devront montrer à leurs jeunes tout au long de l'année, selon la catégorie.

COURSE SUR LES BUTS

ÉLÉMENTS TECHNIQUES		ATOME	
		B	A
Général	Comment courir		
	Connaître la réglementation de l'écart		
Du marbre au premier	Sortir de la boîte		
	Signaux de l'entraîneur au 1er but		
	Course vers le premier but		
	Toucher le devant du but		
	Contourner le 1er but		
Au 1er but	Quoi faire après avoir touché le 1er coussin		
	Quoi faire si la balle n'est pas attrappée		
	Quoi faire sur le but (4 choses)		
	Premier écart		
	Situation 2 retraits, 3 balles et 2 prises		
Du premier au deuxième	Revenir au but (bebout)		
	Revenir au but (couché)		
	One way lead (Écart a sens unique)		
	Deuxième écart		
	Feinte de vol		
Du deuxième au troisième	Quoi regarder du lanceur pour départ (droitier vs gaucher)		
	Départ pour vol de but		
	Vol à retardement		
	Vol sur le premier geste (On the first move)		
	Réaction sur balle frappée roulant		
Du troisième au marbre	Réaction sur balle frappée ballon		
	Réaction sur balle frappée flèche		
	Frappe et court		
	Court et frappe		
	Contourner le 2e (signaux de l'entraîneur)		
Divers	Premier écart		
	Deuxième écart		
	Écart avec deux retraits		
	Réaction sur balle frappée roulant avec et sans coureur au 1er coussin		
	Réaction sur balle frappée ballon		
Glissade	Réaction sur balle frappée flèche		
	Vol du troisième		
	Contourner le 3e (signaux)		
	Premier écart		
	Deuxième écart		
Glissade	Coordination de l'écart avec la balle qui arrive au marbre		
	Réaction sur balle frappée roulant		
	Réaction sur balle frappée ballon		
	Tag sur ballon sacrifice		
	Réaction sur balle frappée flèche		
Glissade	Vol du marbre		
	Amorti suicide		
	Souricière		
	Course et amorti (Run and bunt)		
	Stratégies coureur au 1er et 3e (First and third)		
Glissade	Chandelle au champ intérieur (infield fly)		
	Glissade en 4		
	Glissade à plat ventre		
	Glissade en crochet		
	Glissade évasive		
Glissade	Glissade pour briser un double jeu		

FRAPPEUR

ÉLÉMENTS TECHNIQUES		ATOME	
		B	A
Préparation	Choix du bâton		
	Zone des prises		
	Signaux entraîneur au 3e (ne pas sortir de la boîte)		
Position de départ	Cercle d'attente		
	Comment tenir le bâton		
	Position des pieds		
	Position des mains		
	Épaule même direction que le lanceur		
Élan	Yeux regardent le point de contact		
	Position de puissance		
	Élan court		
	Rotation des hanches		
	Compléter son élan		
Amorti	Amorti sacrifice		
	Feinte d'amorti		
	Feinte d'amorti et frappe		
	Amorti suicide		
	Course et amorti (Run and bunt)		
Stratégie	Drag bunt		
	Troisième prise échappée		
	Frapper au champ opposé		
	Frappe et court		
	Court et frappe		
Stratégie	Coureur au 1er et 3e (First and third)		
	Psychologie du frappeur		

RECEVEUR

ÉLÉMENTS TECHNIQUES		ATOME
		A
Connaître et comprendre son équipement		
Position de base		
Position avec coureur		
Framing (encadrement)		
Retour de la balle au lanceur		
Position pour signaux		
Bloquer une balle qui est devant		
Bloquer une balle qui est sur le côté		
Balle passée, mauvais lancer et troisième prise échappée		
Amorti		
Lancer au 2e		
Lancer au 1er		
Lancer au 3e		
Couverture sur balle frappée		
Couverture du premier but lors d'un coup sûr au champ droit		
Diriger intercepteur		
Coureur au 1er et 3e (First and third)		
Chandelle		
Tag play au marbre		
Double jeu par le marbre		
Relation avec l'arbitre		
Tir commandé à l'extérieur		
Commander les lancers		
Faire bien paraître les lanceurs		

◆◆◆
Cet aide-mémoire devrait aider l'entraîneur à la planification des pratiques.

LANCEUR

ÉLÉMENTS TECHNIQUES		ATOME	
		B	A
Préparation et aspect psychologique	Exercice pour lanceur		
	Étirement (règle à suivre)		
	Préparation d'avant-match routine		
	L'après-match routine		
	Psychologie du lanceur		
Motion	Coupée (sans coureur avec écart)	Position sur la plaque	
		Position des mains	
		Motion courte vers le marbre	
		Séparation des mains	
		Balle vers l'arrière	
	Pleine	Position de puissance	
		Suivi (follow through)	
		Position sur la plaque	
		Prise de signaux	
		De quelle façon tenir la balle à la plaque	
Type de lancer	Coupée (avec écart du coureur)	Position des mains et haut du corps jusqu'à la position d'équilibre	
		Pas berceau et pivot	
		Équilibre au pivot	
		Descente et séparation des mains	
		Action du bras	
	Type de lancer	Position de puissance	
		Suivi (follow through)	
		Comment éviter la feinte illégale	
		Position sur la plaque	
		Prise de signaux	
		Position des mains et haut du corps jusqu'à la position d'équilibre	
		Ne pas montrer la balle	
		Comment regarder le coureur	
		Motion courte vers le marbre	
		Séparation des mains	
Balle vers l'arrière			
Relais sur les coussins (Pick off)	Type de lancer	Dépôt du pied par terre	
		Chemin de la jambe arrière	
		Suivi (follow through)	
		Comment éviter la feinte illégale	
		Prise de la balle	
Jeux défensifs	Type de lancer	Rapide	
		Changement de vitesse	
		Courbe	
		Signaux du receveur	
		Situation de coup retenu (comment lancer au frappeur)	
Jeux défensifs	Type de lancer	Lancer au 1er	
		Lancer au 2e	
		Comment retenir les coureurs	
		Remise au lanceur sur un retrait 3-1	
		Couverture des buts balle frappée	
Jeux défensifs	Type de lancer	Coureur au 1er et 3e (First and third)	
		Balle passée et 3e prise échappée avec coureur au 3e	

Légende

À voir plus tard: (vide)

Acquisition:

Maîtrise:

Perfectionnement:





CHAMP INTÉRIEUR		
ÉLÉMENTS TECHNIQUES	ATOME	
	B	A
Tous	Connaître les numéros des positions	
	Roulant technique de base	
	Retour et arrivée rapide sur le terrain	
	Définition du jeu forcé	
	Position repos/prêt	
	Souricière	
	Coureur au 1er et 3e (First and third)	
	Responsabilités comme relayeur	
	Communication sur ballon	
	Priorité sur ballon	
	Revers	
	Toucher un coureur en glissade (Tag play)	
	Connaître le système de relais	
	Ajuster sa position selon le compte au frappeur	
	Défensive contre l'amorti	
	Échauffement d'avant match	
	Chandelle au champ intérieur	
1er but	Roulant lent (Slow roller)	
	Jeu de pied lors de l'attrapé	
	Remise au lanceur sur un retrait 3-1	
	Retenir les coureurs	
	Capter des mauvais lancers	
	Balle frappée au champ droit, relais au 1er coussin	
	Couverture des relais du champ extérieur	
	Relais du lanceur (Pick off)	
	Suivre les coureurs sur double ou triple	
	Double jeu 3-6-3	
	Jeu au marbre	
2e et arrêt-court	Jouer la clôture (ligne des coussins) et abri	
	Couvrir les lancers du receveur	
	Lancer du receveur/vol de but	
	Retenir les coureurs	
	Relais du lanceur (Pick off)	
	Remise et double-jeu	
3e but	Jeu au marbre	
	Prévenir le vol à retardement	
	Relais du receveur	
	Roulant lent (Slow roller)	
3e but	Double jeu vers le 2e	
	Jouer la clôture (ligne des coussins) et abri	

VOLTIGEUR		
ÉLÉMENTS TECHNIQUES	ATOME	
	B	A
Position repos/prêt		
Communication des déplacements commandé par l'entraîneur		
Roulant avec attrapé sécuritaire		
Roulant suicide (Do or die)		
Balle frappée au champ droit, relais au 1er coussin		
Déplacement sur une balle frappée sans coureur sur les buts		
Déplacement balle frappée avec coureur au 1er coussin		
Déplacement balle frappée avec coureur au 1er et 2e coussin		
Attrapé du ballon directement au joueur		
Attrapé du ballon avec déplacement		
Ballon suicide (coureur au 2e et 3e coussin)		
Ballon dans le soleil		
Ballon glissade en 4		
Communication (priorité)		
Balle à la clôture du champ		
Situation double relayeurs		
Atteindre le relayeur		
S'ajuster selon le compte au frappeur		
Couverture sur amorti		

◆◆◆
 À la fin de l'année, chaque entraîneur
 devrait avoir pris le temps de pratiquer
 chacun de ces points.
 ◆◆◆