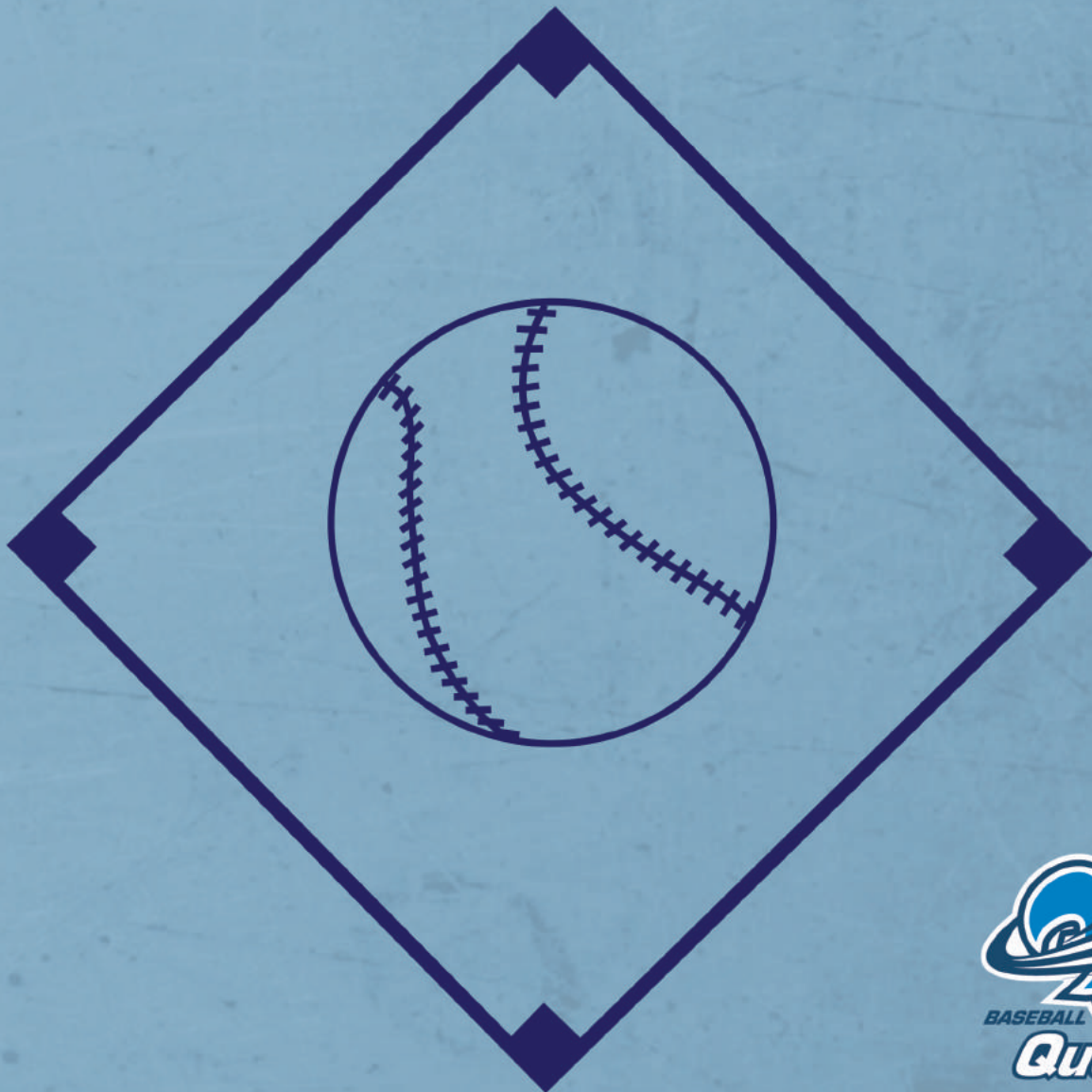


# PROGRAMME G.A.N.T.

GRILLE D'ACQUISITION AU NIVEAU TECHNIQUE

*Bantam*



◆◆◆  
 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		BANTAM		
		B	A	AA
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 attrapée			
	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 à sens unique)			
	Deuxième écart			
Du deuxième au troisième	Feinte de vol			
	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)			
Du troisième au marbre	Réaction sur balle frappée roulant			
	Réaction sur balle frappée ballon			
	Réaction sur balle frappée flèche			
	Frappe et court			
	Court et frappe			
Divers	Contourner le 2e (signaux de l'entraîneur)			
	Premier écart			
	Deuxième écart			
	Écart avec deux retraits			
	Réaction sur balle frappée roulant avec et sans coureur au 1er coussin			
Glissade	Réaction sur balle frappée ballon			
	Réaction sur balle frappée flèche			
	Vol du troisième			
	Contourner le 3e (signaux)			
	Premier écart			
Divers	Deuxième écart			
	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			
Divers	Réaction sur balle frappée flèche			
	Vol du marbre			
	Amorti suicide			
	Souricière			
	Course et amorti (Run and bunt)			
Glissade	Stratégies coureur au 1er et 3e (First and third)			
	Chandelle au champ intérieur (infield fly)			
	Glissade en 4			
	Glissade à plat ventre			
	Glissade en crochet			
Glissade	Glissade évasive			
	Glissade pour briser un double jeu			

## FRAPPEUR

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

## RECEVEUR

ÉLÉMENTS TECHNIQUES		BANTAM		
		B	A	AA
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 lanceurs				
Faire bien paraître les lanceurs				

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

## LANCEUR

ÉLÉMENTS TECHNIQUES		BANTAM		
		B	A	AA
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		
		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		
Coupée (avec écart du coureur)	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			
Type de lancer	Balle vers l'arrière			
	Dépôt du pied par terre			
	Chemin de la jambe arrière			
	Suivi (follow through)			
	Comment éviter la feinte illégale			
Relais sur les coussins (Pick off)	Prise de la balle			
	Rapide			
	Changement de vitesse			
	Courbe			
	Signaux du receveur			
Jeux défensifs	Situation de coup retenu (comment lancer au frappeur)			
	Lancer au 1er			
	Lancer au 2e			
	Comment retenir les coureurs			
	Remise au lanceur sur un retrait 3-1			
Jeux défensifs	Couverture des buts balle frappée			
	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		BANTAM		
		B	A	AA
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			
1er but	Échauffement d'avant match			
	Chandelle au champ intérieur			
	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			
	Jouer la clôture (ligne des coussins) et abri			
	2e et arrêt-court	Couvrir les lancers du receveur		
Lancer du receveur/vol de but				
Retenir les coureurs				
Relais du lanceur (Pick off)				
Remise et double-jeu				
Jeu au marbre				
3e but	Prévenir le vol à retardement			
	Relais du receveur			
	Roulant lent (Slow roller)			
	Double jeu vers le 2e			
Jouer la clôture (ligne des coussins) et abri				

## VOLTIGEUR

ÉLÉMENTS TECHNIQUES		BANTAM		
		B	A	AA
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.**  
 ◆◆◆