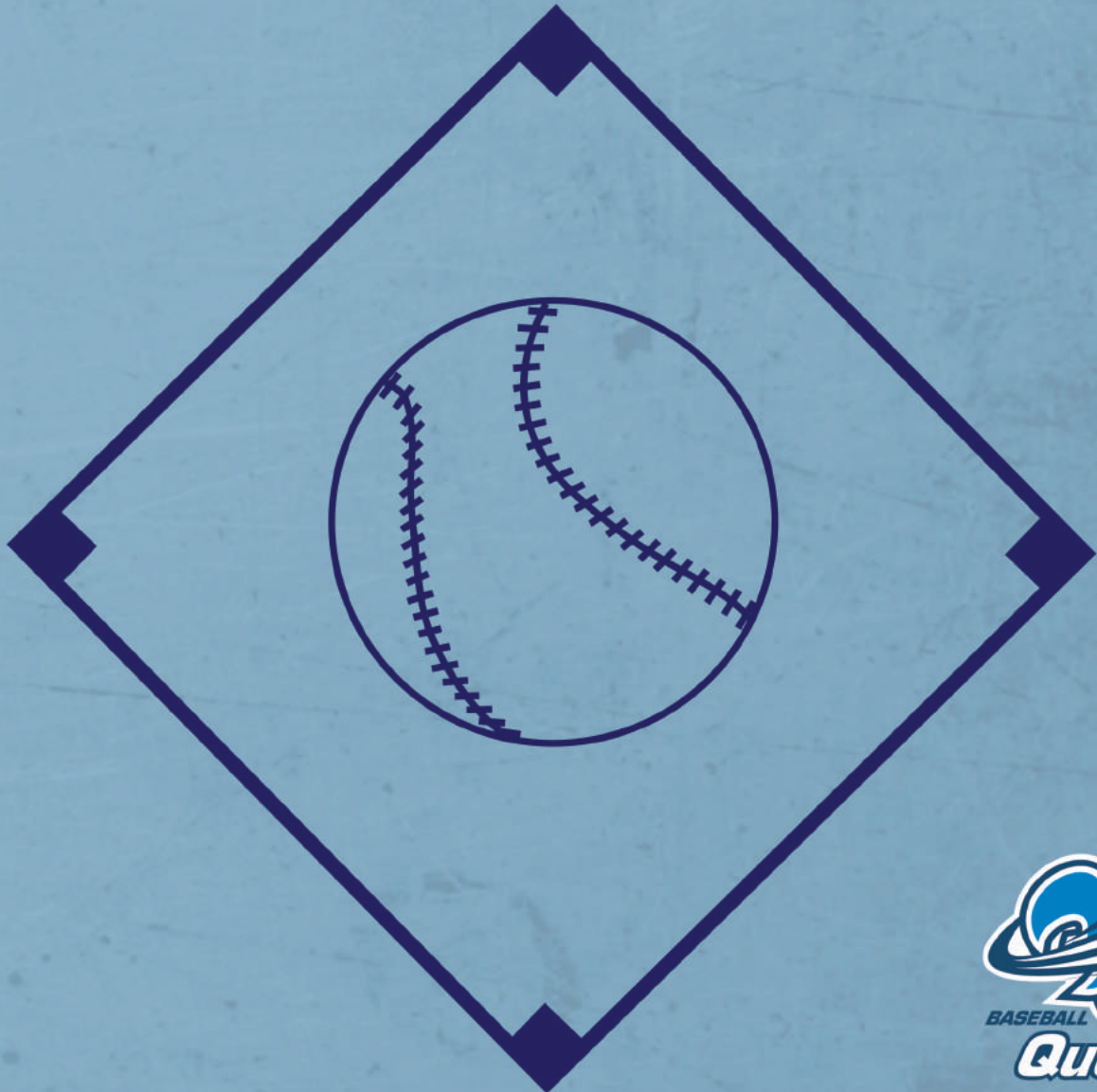


PROGRAMME

G.A.N.T.

GRILLE D'ACQUISITION AU NIVEAU TECHNIQUE

Midget



◆◆◆
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		MIDGET		
		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			
	Quoi faire après avoir touché le 1er coussin			
Au 1er but	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			
	Revenir au but (bebout)			
	Revenir au but (couché)			
Du premier au deuxième	One way lead (Écart a sens unique)			
	Deuxième écart			
	Feinte de vol			
	Quoi regarder du lanceur pour départ (droitier vs gaucher)			
	Départ pour vol de but			
	Vol à retardement			
Du deuxième au troisième	Vol sur le premier geste (On the first move)			
	Réaction sur balle frappée roulant			
	Réaction sur balle frappée ballon			
	Réaction sur balle frappée flèche			
	Frappe et court			
	Court et frappe			
Du troisième au marbre	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			
	Réaction sur balle frappée ballon			
Divers	Réaction sur balle frappée flèche			
	Vol du troisième			
	Contourner le 3e (signaux)			
	Premier écart			
	Deuxième écart			
	Coordination de l'écart avec la balle qui arrive au marbre			
Glissade	Réaction sur balle frappée roulant			
	Réaction sur balle frappée ballon			
	Tag sur ballon sacrifice			
	Réaction sur balle frappée flèche			
	Vol du marbre			
	Amorti suicide			
Divers	Souricière			
	Course et amorti (Run and bunt)			
	Stratégies coureur au 1er et 3e (First and third)			
	Chandelle au champ intérieur (infield fly)			
Glissade	Glissade en 4			
	Glissade à plat ventre			
	Glissade en crochet			
	Glissade évasive			
Glissade	Glissade pour briser un double jeu			

FRAPPEUR

ÉLÉMENTS TECHNIQUES		MIDGET		
		B	A	AA
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 lancer			
	Yeux regardent le point de contact			
Élan	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			
	Coureur au 1er et 3e (First and third)			
Stratégie	Psychologie du frappeur			

RECEVEUR

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

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

LANCEUR

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

Légende

À voir plus tard: (vide)

Acquisition:

Maîtrise:

Perfectionnement:





CHAMP INTÉRIEUR

ÉLÉMENTS TECHNIQUES		MIDGET		
		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			
Échauffement d'avant match				
Chandelle au champ intérieur				
Roulant lent (Slow roller)				
1er but	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		MIDGET		
		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.
 ◆◆◆

www.baseballquebec.com