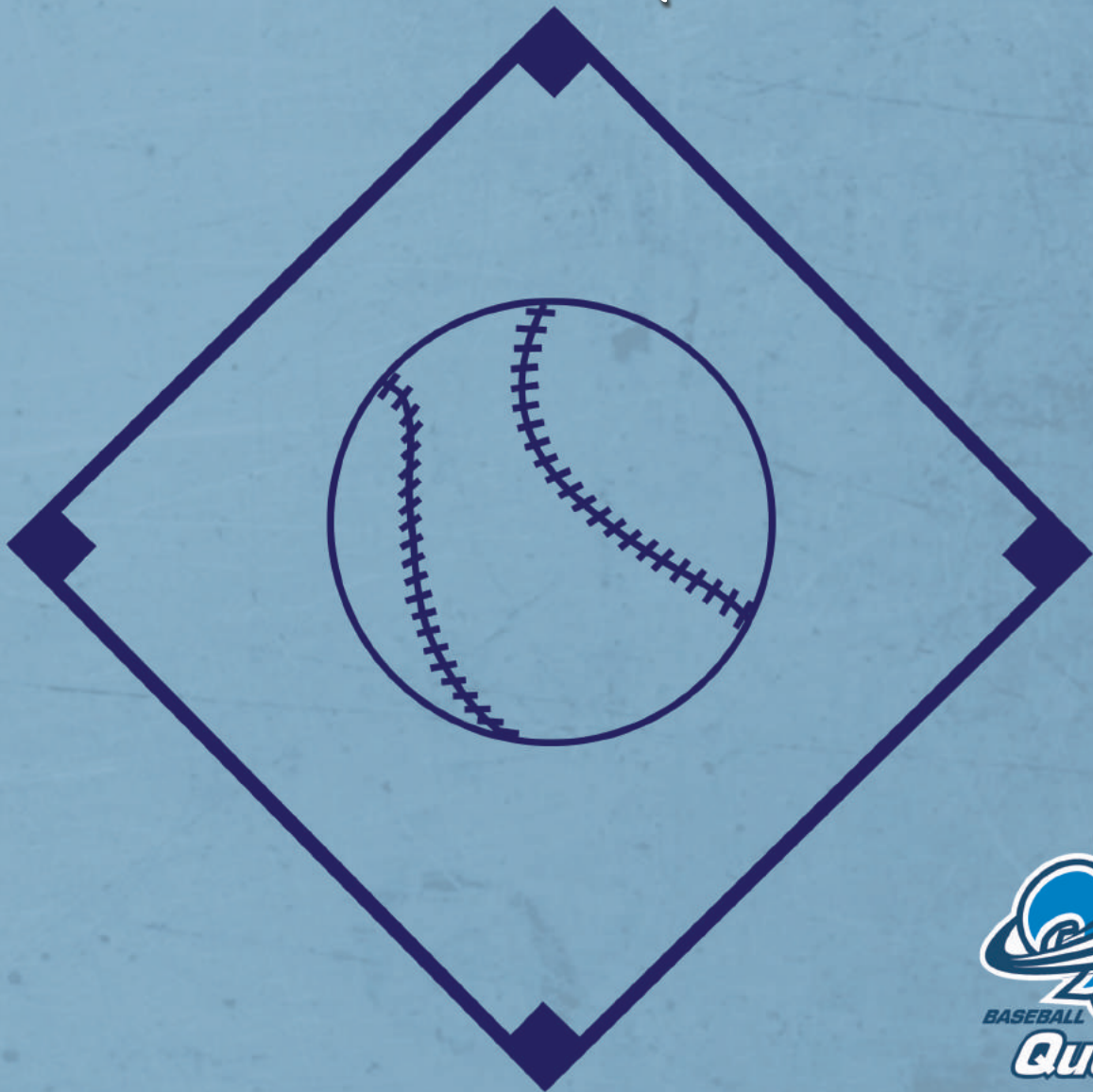


# PROGRAMME G.A.N.T.

GRILLE D'ACQUISITION AU NIVEAU TECHNIQUE

*Moustique*



◆◆◆  
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	MOUSTIQUE			
	B	A	AA	
<b>Général</b>	Comment courir			
	Connaître la réglementation de l'écart			
<b>Du marbre au premier</b>	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			
<b>Au 1er but</b>	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			
<b>Du premier au deuxième</b>	Revenir au but (bebout)			
	Revenir au but (couché)			
	One way lead (Écart a sens unique)			
	Deuxième écart			
	Feinte de vol			
<b>Du deuxième au troisième</b>	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			
	Réaction sur balle frappée ballon			
	Réaction sur balle frappée flèche			
<b>Du troisième au marbre</b>	Frappe et court			
	Court et frappe			
	Contourner le 2e (signaux de l'entraîneur)			
	Premier écart			
	Deuxième écart			
<b>Divers</b>	Écart avec deux retraits			
	Réaction sur balle frappée roulant avec et sans coureur au 1er coussin			
	Réaction sur balle frappée ballon			
	Réaction sur balle frappée flèche			
	Vol du troisième			
<b>Glissade</b>	Contourner le 3e (signaux)			
	Premier écart			
	Deuxième écart			
	Coordination de l'écart avec la balle qui arrive au marbre			
	Réaction sur balle frappée roulant			
<b>Amorti</b>	Réaction sur balle frappé ballon			
	Tag sur ballon sacrifié			
	Réaction sur balle frappée flèche			
	Vol du marbre			
	Amorti suicide			
<b>Stratégie</b>	Souricière			
	Course et amorti (Run and bunt)			
	Stratégies coureur au 1er et 3e (First and third)			
<b>Chandelle</b>	Chandelle au champ intérieur (infield fly)			
	Glissade en 4			
	Glissade à plat ventre			
	Glissade en crochet			
<b>Psychologie</b>	Glissade évasive			
	Glissade pour briser un double jeu			

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

RECEVEUR		MOUSTIQUE		
ÉLÉMENTS TECHNIQUES		B	A	AA
		<b>Préparation</b>	Connaître et comprendre son équipement	
Position de base				
<b>Motion</b>	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			
<b>Stratégie</b>	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			
<b>Psychologie</b>	Commander les lanceurs			
	Faire bien paraître les lanceurs			

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

## LANCEUR

ÉLÉMENTS TECHNIQUES		MOUSTIQUE			
		B	A	AA	
		<b>Préparation et aspect psychologique</b>	Exercice pour lanceur		
Étirement (règle à suivre)					
Préparation d'avant-match routine					
L'après-match routine					
Psychologie du lanceur					
<b>Motion</b>	<b>Coupée (sans coureur avec écart)</b>	Position sur la plaque			
		Position des mains			
		Motion courte vers le marbre			
		Séparation des mains			
		Balle vers l'arrière			
	<b>Pleine</b>	Position de puissance			
		Suivi (follow through)			
		Position sur la plaque			
		Prise de signaux			
		De quelle façon tenir la balle à la plaque			
<b>Type de lancer</b>	<b>Coupée (avec écart du coureur)</b>	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			
	<b>Relais sur les coussins (Pick off)</b>	Position de puissance			
		Suivi (follow through)			
		Comment éviter la feinte illégale			
		Position sur la plaque			
		Prise de signaux			
<b>Jeux défensifs</b>	<b>Prise de la balle</b>	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			
<b>Relais sur les coussins (Pick off)</b>	<b>Prise de la balle</b>	Balle vers l'arrière			
		Dépôt du pied par terre			
		Chemin de la jambe arrière			
		Suivi (follow through)			
		Comment éviter la feinte illégale			
<b>Jeux défensifs</b>	<b>Prise de la balle</b>	Prise de la balle			
		Rapide			
		Changement de vitesse			
		Courbe			
		Signaux du receveur			
<b>Jeux défensifs</b>	<b>Prise de la balle</b>	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			
<b>Jeux défensifs</b>	<b>Prise de la balle</b>	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	MOUSTIQUE		
		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	MOUSTIQUE		
		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.  
 ◆◆◆