



Préparer et gérer un camp de sélection

Par Steeve Ager

Convention des entraîneurs
de Baseball Québec

Laval 2018

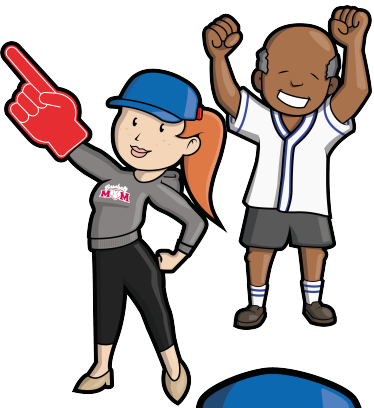
Camp de sélection: les attentes

Pour l'organisation

- **Classer les joueurs**
 - Distinguer dans un ensemble des groupes d'éléments ayant des caractéristiques communes et qui forment des classes, des catégories
- **Former une ou des équipes**
 - Complémentarité des membres, combler des rôles, équilibre dans les forces, compatibilité entre les membres
- **Prendre contact et laisser une bonne impression de notre organisation**
 - Faire vivre une expérience positive aux participants



Camp de sélection: les attentes



Pour les participants et leurs parents

- **Avoir la chance de se faire valoir**
 - Sentir qu'on a eu toutes les chances de montrer ce qu'on sait faire et que l'on fait de bien
- **Être vu**
 - Sentir que l'on a pris le temps de nous regarder, qu'on nous a réellement observé
- **Être sélectionné et faire l'équipe**
 - Bien que pas toujours le cas (exemple: camps de classement)
- **Que l'expérience soit positive**
 - Que l'expérience ne soit pas trop douloureuse sur mon égo et même qu'elle puisse être positive





1) Créer un cadre amical et sécurisant

Évaluateur vs personne réconfortante?

Sourire, Plaisir, Jeux

Mon nom vs un numéro

Clarifier les attentes, les moments, la méthode (bonne communication)



2) Être clair dès le début

Ce qu'on regarde

À quel moment

Quelles seront les étapes

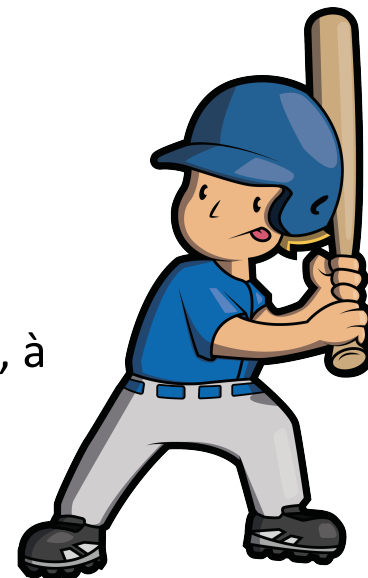
Remettre en perspectives

Ce qu'on regarde

Dès le début être clair que l'on observera non seulement

- **Tes habiletés**

- Ta capacité à lancer, frapper et attraper la balle
- Ta vitesse, ta capacité à bouger rapidement et efficacement, à générer de la puissance (force X vitesse)



Mais aussi d'autres aspects tels:

- **Ton esprit de combativité**

- Ta capacité à te dépasser, à aller plus loin, à y mettre les efforts

- **Tes aptitudes à écouter et à apprendre**

- Est-ce qu'on peut penser te rendre meilleur? Es-tu un bon sujet à apprendre?

- **Tes aptitudes à t'adapter**

- Ta capacité à te fondre à un nouveau groupe, à t'adapter à des situations nouvelles, répondre à de nouveaux défis

À quel moment?



- **Éléments statiques et d'autres liés à l'entraînement**
- **Camps d'hiver et sport-études vs long congé**
- **Séquence dans les évaluations pour laisser le temps à tous d'être évalués sur des bases communes**
- **Être rassurant:**
 - On te connaît déjà
 - Certains auront plus de temps au besoin (l'ordre n'est pas signe d'être meilleur que l'autre)

Les étapes



- **La façon dont vous allez procéder**
- **À quel moment et de quelle manière se feront les annonces**
- **Vocabulaire positif** (ex: sélection vs coupure)
- **Remettre en perspectives:**
 - L'important pour nous c'est que tu sois dans la bonne catégorie qui va te permettre de continuer d'avancer, de jouer aux positions que tu aimes et qui met tes habiletés à profit, que tu puisses vivre des succès et continuer à avoir du plaisir.
 - Il n'y a pas qu'un seul chemin et le baseball est un **sport à développement tardif**
 - Prendre des exemples de divers parcours qui auront mené à de belles réussites



3) Afin de bien classer les joueurs

Construire ses grilles
d'observation

Trouver ses évaluateurs

Méthode de collecte

Classement

Demander l'aide des parents,
oui ou non?

Les grilles d'observation

- **Importance d'avoir des données objectives sur chacun des joueurs**
- **Sur l'ensemble des éléments observés**
- **Processus transparent**
- **1 « Maître de la Grille »**
- **Grilles distinctes pour la collecte de données**
 - Globales aux évaluateurs
 - Par habileté observées pour les évaluations ciblées
- **Voir [exemples](#)**

Les évaluateurs

- Plusieurs points de regard pour s'éviter la critique
- Certaine forme d'indépendance
- Idéalement une expérience en la matière et certaine forme de notoriété
- Comment avoir une constance entre les évaluateurs?

La méthode de collecte

- Doit être **objective** lorsque possible (ex: temps, vitesse de radar)
- Doit **permettre de distinguer** les groupes

Exemple: l'échelle de cotation

Échelle de 1 à 5

1 2 3 4 5

vs

Échelle de 1 à 3

1 2 3

- **1 = dans le 1^{er} tiers dans cette habileté**
- **3 = dans le tiers le plus faible pour cette habileté**
- **2 = le reste**

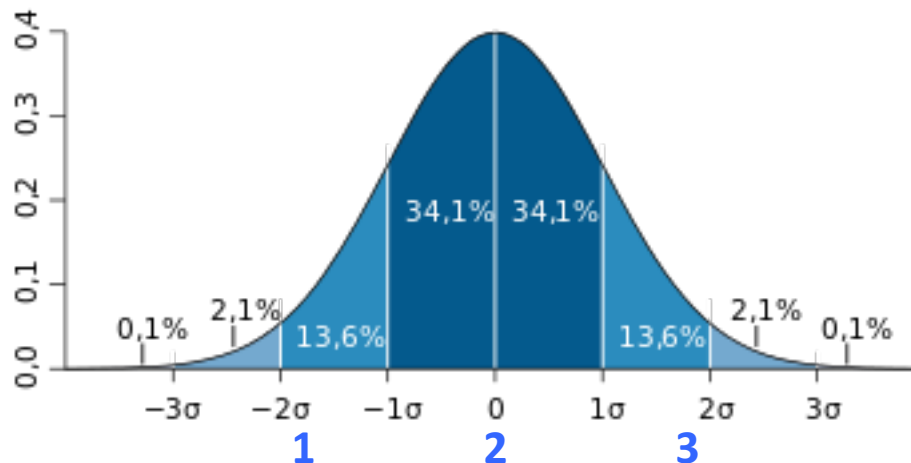
Note importante: en fonction du groupe que nous avons sous les yeux

La méthode de collecte

- Doit être **objective** si possible (ex: temps, vitesse de radar)
- Doit **permettre de distinguer** les groupes

Exemple: les distances

Course de 60' vs **Course de 90', 40y, 60y**



Et les parents?

- Ça dépend
- Idéalement à l'évaluation de données ciblées et objectives... non questionnables (ex: temps de course, nombre de cibles atteintes, etc.)
- Mais parent ne veut pas dire automatiquement biaisé ou incompétent (expérience et notoriété)
- Si parmi vos évaluateurs, enlever la note la plus forte et la plus faible



4) Avant de commencer

Inventaire et mobilisation des ressources

Maximiser l'espace et l'engagement moteur... où sont les pertes de temps?

Demander l'aide des parents, oui ou non?

Plans des séances

Inventaire et mobilisation des ressources

Avant de se lancer dans la planification il importe de connaître...

- **Les installations et le matériel disponible**
 - Quelles sont les installations mis à ma disposition, les mesures de sécurité à prendre, le temps et matériel disponible, celui présent sur les lieux et celui que j'ai sous la main, etc.
 - Combien de temps et de ressources j'ai à ma disposition pour le montage et démontage?
- **Le nombre de participants**
 - Miser si possible sur des inscriptions en ligne, au préalable, pour confirmer vos groupes. Éviter les inscriptions sur place.
- **Le nombre de personnes que vous pouvez mobiliser semaine après semaine pour le bon déroulement des activités**
 - Les activités vont nécessiter un encadrement, des explications, des aides (ex: front toss)



Maximiser l'espace et l'engagement moteur



Pour bien voir les habiletés, mais aussi, pour favoriser une expérience de qualité...

- Miser sur la formule **par ateliers** et des **petits groupes**
 - Permet de diversifier plus facilement la séance, d'isoler les habiletés à observer, d'organiser l'espace, d'intégrer des jeux, de bien répartir les groupes, diminuer les files d'attente, etc.
- Utiliser des **séances similaires** dans la structure mais **bonifiées**
 - Reproduire sensiblement la même séance en y ajoutant de nouvelles stations ou en bonifiant l'atelier (faire évoluer); Tourner dans la même direction, etc. = cadre sécurisant et sauve du temps d'explication
- Former et annoncer vos groupes **avant**
 - Laisser des listes des groupes et de leur numéro de station au mur avant d'entrer dans le gymnase; les joueurs en retard pourront aussi retrouver facilement leur groupe
- **Intégrer l'échauffement** dans les ateliers
 - Permet de monter le tout avant l'arrivée des joueurs; possible station d'échauffement du bras

Et les parents?

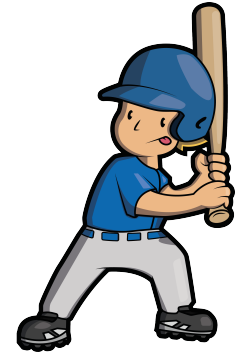


- Oui,... et beaucoup!!!!
- Seront moins concentrés sur leur propre enfant
- Invitez-les dès le début, remerciez-les d'être venus
- Important: Qu'ils sachent quoi faire
 - Tâches simples avec peu d'explications
 - Avoir un petit résumé pour eux au besoin
 - Idéalement, une personne assignée (évaluateurs ou autre) pour constamment faire le tour
 - D'où l'importance aussi pour eux d'avoir une stabilité dans les stations et façons de faire
- Sinon des joueurs un peu plus vieux, frères et sœurs, qui sont prêts à donner un coup de main



5) C'est parti

Exemples de séances types



Séances #1 et 2 (et 3 avec quelques variantes)

Objectifs :

- Apprendre à se connaître
- Mise en route rapide dans un environnement actif et stimulant
- Développement et évaluation de l'agilité
- Mise en forme en vue des évaluations à venir

Déroulement (fonction de 80 personnes/ séance soit 8-10 participants/groupe):

Note : L'échauffement se fait à même les activités proposées **L'atelier #8 est libre** lors du premier bloc (9 groupes, 10 ateliers)

- Tous ne pourrons faire tous les ateliers / séance mais tous vivront les activités 2 fois sur 3 séances (6 ateliers à la 1^{ère} séance puis 7 ateliers pour les 2^e et 3^e)
- pour les séances #2 et 3, la liste des groupes pour les ateliers sera affichée au vestiaire et à la porte... la séance débutera dès l'heure annoncée
- Tout le monde doit se changer dans les vestiaires (amener son gant, casque et bâton et les traîner)
- Une personne à l'accueil avec une liste pour les retardataires les redirigera au besoin

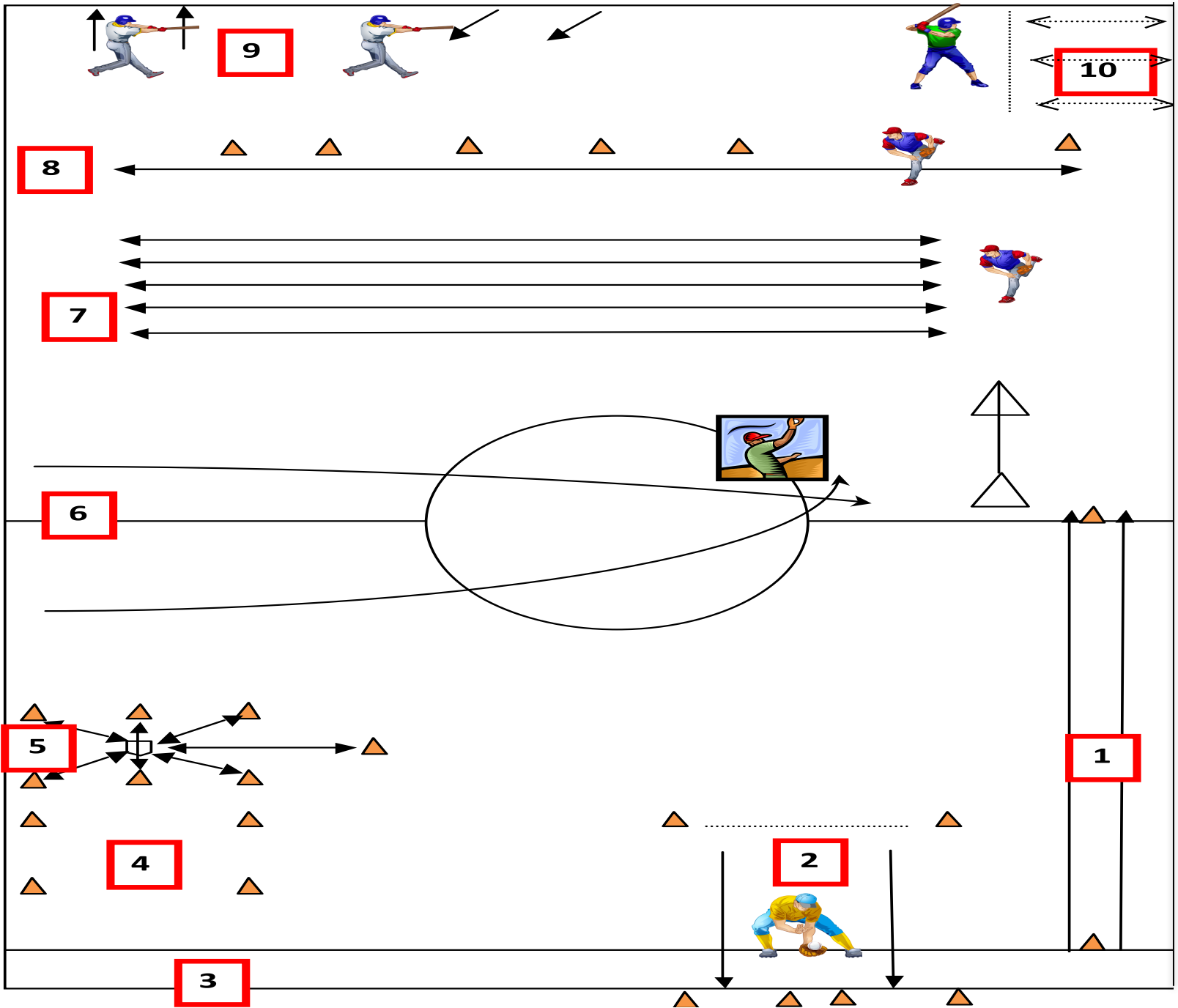
Séance #1

0 min	Accueil, déroulement, assignation des groupes et stations
15e min	Début des ateliers Atelier #1
25 ^e min	Atelier #2
35 ^e min	Atelier #3
45 ^e min	Atelier #4
55 ^e min	Atelier #5
65 ^e min	Atelier #6
75 ^e min	Mot de la fin (estrades pour expliquer le déroulement aux parents, l'évaluation)

Séance #2 et 3

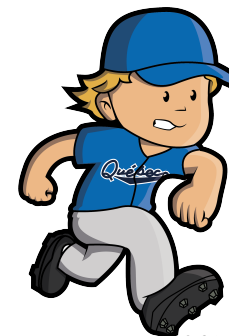
0 min	Début des ateliers
	Atelier #1
10 ^e min	Atelier #2
20 ^e min	Atelier #3
30 ^e min	Atelier #4
40 ^e min	Atelier #5
50 ^e min	Atelier #6
60 ^e min	Atelier #7
72 ^e min	Mot de la fin

	Composante	Atelier	Points d'observation
1	Vitesse	Sprint (distance = 2 buts)	- Temps (sec)
2	Attraper	Jeux du gardien de but	- Technique du roulant - Confiance ou peur
3	Force/endurance	Mini conditionning	- Nombre maximum atteint - Effort / Persévérance
4	Attraper Agilité	Jeu des 3 passes	- Perception spatiale - Mains - Communication - Travail en équipe / leadership
5	Agilité	Déplacements entre les cônes	- Temps (sec) - Agilité des pieds et déplacements - Technique - Effort / dépassement
6	Attraper	Passé football	- Technique du ballon - Perception spatiale et ajustements - Vitesse
7	Lancer	Échauffement du bras	- Éthique et discipline de travail
8	Lancer	Lancer de précision et distances	- Précision du lancer (nbr de cibles) - Force du bras (distance)
9	Bâton	T-Ball Toss 45 degrés	- Technique - Point de contact - Dégagement des hanches
10	Bâton	Front toss	- Vitesse de réaction et de l'élan - Ajustement de l'élan fonction de la vitesse sans modifier la technique



Description et directives

Atelier 1: Sprints



Description

- 1 coureur à la fois
- En position vol de but, placer son pied droit sur la ligne de départ
- Au signal de l'entraîneur qui laisse tomber son bras et démarre le temps, les coureurs s'élancent sur la distance
- Distance équivalente à deux buts pour la catégorie (ex : Atome/Moustique = 120 pieds)
- Arrêter le temps quand le joueur franchi la ligne d'arrivée
- Répéter une seconde fois à deux coureurs et, si le temps le permet, offrir la chance le refaire seul

Directives :

Aux joueurs

- Pied droit sur la ligne
- Donner son maximum, se battre soi-même et ne pas se laisser influencer par la vitesse de l'autre
- Regarder loin devant et passer au travers la ligne d'arrivée puis ralentir et non ralentir avant la ligne

Aux responsables

- Y aller selon la liste par ordre alphabétique pour faciliter la prise de note
- Donner verbalement le score au joueur immédiatement après sa course
- Demander aux joueurs de s'asseoir le long du mur et attendre d'être appelé. Si possible se souvenir de l'ordre.

Matériel

2 chronomètres

2 tablettes, crayons et feuilles pour prise de note

Filet de protection pour la zone de ralentissement

2 cônes pour délimiter les corridors au départ et à l'arrivée

Nombre de responsables nécessaires

2 personnes

Atelier 2: le Jeu du gardien

Description

- 2 à 3 groupes
- 1 joueur se place entre les 2 cônes et agit comme gardien
- Le prochain joueur dans la file lance l'objet, **par-dessous**, essayant de marquer un but alors que le gardien cherche à arrêter l'objet
- Après son lancer, le joueur remplace le gardien qui lui prend place derrière la file

Directives :

Aux joueurs qui lancent

- Demeurer derrière la ligne de lancer qui est délimitée par un cône
- Lancer par-dessous
- S'assurer que l'objet fasse plusieurs bords avant d'atteindre le gardien
- Se donner un bon rythme dans les changements de position

Aux joueurs qui gardent les buts

- Si possible jouer l'objet pour l'attraper
- Sinon, bloquer avec le corps

Aux responsables (variantes possibles)

- Débuter avec un ballon
- Modifier les objets (balle d'entraînement, tennis, rebondissante, incrediball, balle régulière, etc.)
- Avec ou sans gant
- Augmenter la distance entre les cônes
- Permettre le lancer par-dessus



Nombre de responsables nécessaires
1 personne (jeu semi-autonome)

Matériel

6 cônes (ou 8 cônes si 3 groupes)

2 ou 3 (ballons, balles de tennis, balles d'entraînement, balles rebondissantes, incrediball, balles régulières, autres)

Atelier 3: Mini conditionning

Description

- 3 activités sollicitant les capacités musculaires et l'équilibre sont proposées
- 3-4 joueurs par activité
- Chaque activité dure 60 secondes
- 60 secondes de repos entre les stations

1) push-up statique (la planche)

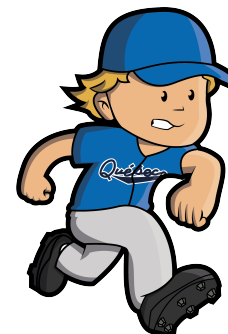
- -les joueurs s'installent au sol en position push-up (standard ou sur les coudes formant un triangle)
- maintenir la position statique le plus longtemps possible
- s'il ne peut maintenir la position, prendre un repos et reprendre la position

2) sauts au-dessus du banc

- 2 joueurs / banc
- déposant les mains sur le banc suédois
- sauter de chaque côté pour le plus grand nombre de répétition en 60 sec.

3) squat sur banc

- sur un banc suédois placé à l'envers
- 2 joueurs / banc
- debout sur la petite surface du banc, se monter et se descendre en gardant l'équilibre et en regardant loin devant (squat)
- faire le plus grand nombre de répétitions en 60 sec.
- Si le joueur chute, il peut reprendre sa position et poursuivre
- Variante : un entraîneur placé devant lance une balle de tennis et le joueur lui remet



Aux responsables

- Encourager le dépassement personnel, la persévérance et l'effort

Matériel

3-4 bancs suédois
1 chronomètre
8 balles de tennis

Nombre de responsables nécessaires
1 personne

Atelier 4: Jeu des 3 passes (ou 4)

Description

- Diviser le groupe en 2 équipes
- Mains nues
- En demeurant à l'intérieur de la zone délimitée par les cônes, l'équipe cherche à se relayer la balle (l'objet) et faire trois passes consécutives sans se faire intercepter ou échapper la balle. Lorsqu'elle réussit à le faire, l'équipe marque un point et la balle va à l'équipe adverse.

Directives :

- Tous les joueurs doivent toucher à la balle pour marquer un point (faire le jeu des 4 passes si plus de 3 joueurs par équipe)
- Si la balle est échappée, elle est remise à l'autre équipe
- Si un joueur attrape la balle hors des limites du jeu, la balle va à l'autre équipe

Aux responsables (variantes possibles)

- Changer l'objet (grosseur et texture ex : balle tennis, volant de badminton)
- Permettre l'utilisation du gant de baseball
- Réduire ou augmenter la surface de jeu

Matériel

4 cônes

1 balle molle, de tennis ou d'entraînement, volant de badminton

Nombre de responsables nécessaires

1 personne (jeu semi-autonome)



Atelier 5: Déplacements entre les cônes

Description

- Un joueur à la fois
- Avec son gant
- Doit parcourir le plus rapidement possible le parcours proposé en allant attraper/toucher le cône avec son gant ouvert tel un attrapé
- Démarrer du centre et toujours revenir au centre avant d'aller au prochain cône
- Suivre la séquence suivante
 - Centre → Arrière-gauche
 - Centre → Arrière-droite
 - Centre → Gauche
 - Centre → Droite
 - Centre → Avant-gauche
 - Centre → Avant-droite
 - Centre → Loin devant



Matériel

- 7 cônes
- 1 plaquette, crayon et feuilles
- 1 chronomètre

Nombre de responsables nécessaires
1 personne (jeu semi-autonome)

Directives :

Aux joueurs

- Faire de son mieux pour rester stable tout en étant rapide

Aux responsables (variantes possibles)

- Y aller selon la liste par ordre alphabétique pour faciliter la prise de note
- Donner le ok puis démarrer le chronomètre quand le joueur s'élance dans le parcours
- Donner verbalement le score au joueur immédiatement après sa course
- Demander aux joueurs de s'asseoir le long du mur et attendre d'être appelé. Si possible se souvenir de l'ordre.

Atelier 6: Passe football

Description

- Avec le gant
- Au moins un joueur sur deux a une balle
- Les joueurs s'alignent au côté de l'entraîneur
- À tour de rôle, le joueur remet sa balle à l'entraîneur et s'élanche dans pour faire un tracé de passe (type football)
- L'entraîneur lui lance la balle pour l'attrapé
- Le joueur revient prendre sa place derrière la file (si pas assez de balle il remet la sienne au prochain joueur de la file qui n'a pas de balle)

Directives :

Aux joueurs

- Y aller à pleine vapeur
- Garder un contact visuel avec l'entraîneur

Aux responsables (variantes possibles)

- **Ne pas mettre** l'emphasis sur l'attrapé à deux mains
- Forcer l'ajustement dans les lancers (ralentir ou accélérer, avant, arrière, etc.)
- Alternner de côté après quelques tours
- Y aller d'une passe directement derrière le dos (ligne droite face à l'entraîneur)
- Vers la fin de l'atelier, lancer un défi aux joueurs du plus beau catch par ronde (le catch des catches) et impliquez-les dans la sélection

Matériel

5 balles (régulières ou d'entraînement)

Nombre de responsables nécessaires

1 personne



Atelier 7: Échauffement du bras (jeu du 5)

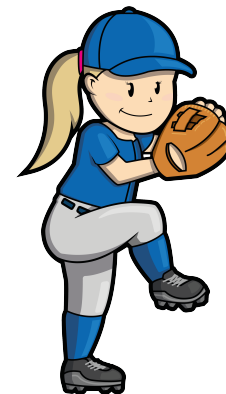
Description

- Échauffement du bras
- Prendre une distance de 5 pas, effectuer les 5 lancers par joueur, reculer de 5 pas, effectuer les lancers, reculer de 5 pas, etc.
- Selon la séquence suivante
 - Un genou au sol ; De côté ; Standard ; Pas chassé ; Long toss
- Revenir à une distance d'environ 50 pieds et faire les lancers sous la formule « mains rapides et pieds rapides » sur 5 lancers chacun

Directives :

Aux joueurs

- S'appliquer dans les lancers
- Se servir de ses jambes dans les lancers et laisser le bras suivre (appuyer au sol)
- Prendre un rythme qui permet une bonne cadence et l'échauffement du corps



Aux responsables

- Garder une bonne distance entre les joueurs pour la sécurité
- À mesure que les distances augmentent ne pas mettre trop d'emphasis sur la précision des tirs (éviter les commentaires)
- S'assurer que les joueurs pivotent sur le côté lors des lancers et s'engagent dans l'atelier (rythme et engagement plutôt que résultat)

Matériel

5-10 balles (1 balle / 2 joueurs)

Nombre de responsables nécessaires

1 personne (activité semi-autonome)

Atelier 8: Défi de précision et de distance

Description

- L'entraîneur dresse une cible sur le rideau avec du ruban adhésif sur une largeur équivalente à la distance de ses bras tendus (à la hauteur de ses yeux)
- 1 joueur à la fois
- 3 balles
- Le joueur s'aligne à la première distance et vise la cible (3 fois)
- S'il atteint la distance sans faire un bond, il poursuivra à la prochaine distance (2^e tour)
- Un point est cumulé pour chaque cible atteinte
- Le défi prend fin lorsque le joueur ne peut atteindre le rideau (sans faire un bond)

Directives :

Aux joueurs

- Lancer avec force et lancer au-delà de la cible (pour la traverser)

Aux responsables

- Y aller selon la liste par ordre alphabétique pour faciliter la prise de note
- Demander aux joueurs en attente de se placer non loin sur le côté selon l'ordre établi
- Le dernier joueur de l'ordre peut aider à la récupération des balles et sera remplacé à son tour par le joueur qui le précédait (qui y demeurera jusqu'à son tour et ainsi de suite)
- Pour chaque distance, indiquer sur la feuille le nombre de cibles réussies (2/3, 0/3, FIN)



Matériel

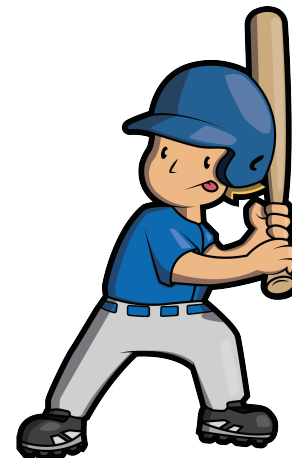
- 6 cônes (45, 60, 90, 120, 150, rideau)
- 3 à 6 balles
- Plaque, crayon et feuille de notes
- Ruban adhésif

Nombre de responsables nécessaires
1 personne + aide des joueurs

Atelier 9: T-Ball et toss 45 degrés

Description

- Groupes de 1 ou 2 joueurs
- Chaque joueur s'installe à une station (t-ball ou 45) et s'exécute au bâton
- 5 élans/contacts puis alterner de joueurs



Directives :

Aux joueurs

- Une attention particulière à la sécurité pour récupérer les balles
- S'appliquer dans l'exécution et viser le centre
- Reprendre sa position par rapport au marbre / pas de presse (qualité vs quantité)
- Point de repères :
 - Une base stable
 - Les mains bien hautes (aux oreilles)
 - Point de contact à la hauteur du talon avant

Aux responsables

- Utiliser les joueurs pour le toss 45 si possible
- Voir à ce que tous puissent passer aux deux stations
- Un regard particulier à la sécurité (dans les déplacements, pour la récupération des balles)

Matériel

- 4 T-Ball
- 20 balles régulières
- Bâtons
- 2 marbres (pour le toss 45)

Nombre de responsables nécessaires
2 personnes

Atelier 10: Front toss

Description

- Groupes de 2-3 joueurs
- 3 groupes
- L'entraîneur s'installe devant genou au sol et lance une balle trouée au frappeur qui s'élançe
- À son tour, chaque joueur s'installe à l'un des 3 marbres et s'exécute au bâton
- 7 élans/contacts puis alterner de joueurs

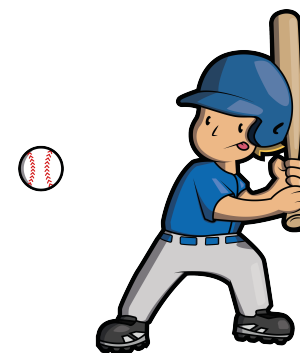
Directives :

Aux joueurs

- Une attention particulière à la sécurité pour récupérer les balles
- Un joueur en attente derrière la ligne et l'autre récupère les balles derrière l'entraîneur
- S'appliquer dans l'exécution et frapper FORT
- Point de repères :
 - Une base stable
 - Les mains bien hautes (aux oreilles)
 - Une préparation avant le lancer

Aux responsables

- Lancer, par-dessus, une balle bien droite à une bonne vélocité
- Un regard particulier à la sécurité (dans les déplacements, pour la récupération des balles)
- Prendre un rythme qui permet au joueur de se repositionner, de générer de la force (réalité de match)



Matériel

- 30 balles trouées
- 3 marbres
- bâtons

Nombre de responsables nécessaires
3 personnes (lanceurs)

BLOC 2

Séances #4-5-6

Objectifs :

- Développement et évaluation en défensive
- Évaluation du bras (force et précision)
- Poursuivre l'entraînement du bâton en vue des évaluations à venir
- Préparation des évaluateurs pour le bâton

Déroulement (fonction de 80 personnes/ séance soit 8-10 participants/groupe):

- 12 minutes /atelier
- 6 stations / séance (sur possibilité de 8)
- Évaluateurs aux ateliers de bras et de défensive
- Bien spécifier aux participants les objets de l'évaluation (ateliers de défensive et de bras)
- L'attitude, la persévérance et l'effort font constamment partis de l'évaluation (à tous les ateliers)

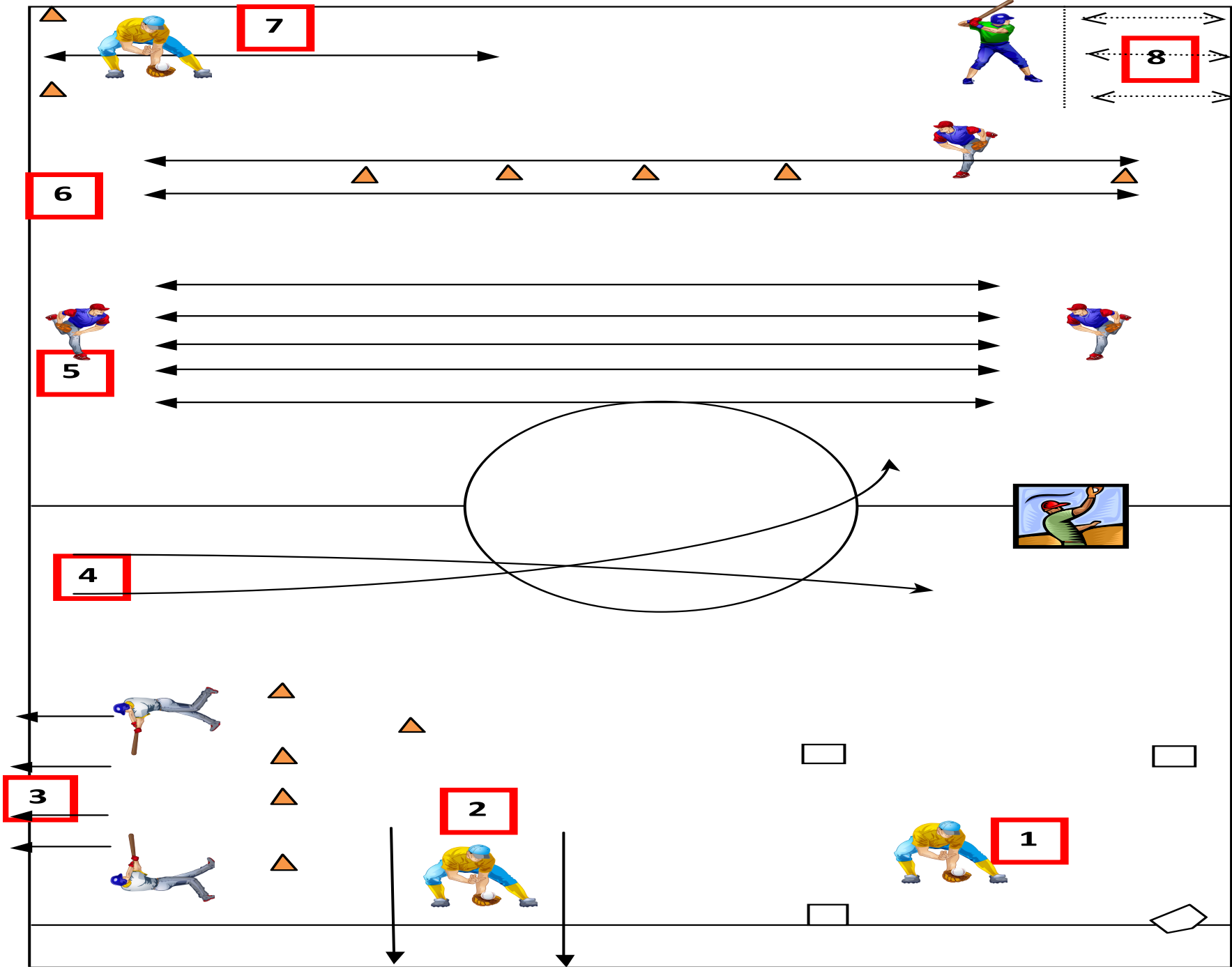
Horaire proposé

0 min	Début des ateliers	Atelier #1
	12 ^e min	Atelier #2
	24 ^e min	Atelier #3
	36 ^e min	Atelier #4
	48 ^e min	Atelier #5
	60 ^e min	Atelier #6
72 ^e min	Mot de la fin	

Ateliers proposés :

	Composante	Atelier	Points d'observation
1*	Attraper en défensive	Champ intérieur	<ul style="list-style-type: none"> - Qualité et technique de l'attrapé du roulant - Jeu de pieds - Précision des lancers
2*	Attraper	Balle au mur	<ul style="list-style-type: none"> - Technique du roulant - Vitesse et jeu de pieds
3	Bâton	T-Ball Toss 45 degrés	<ul style="list-style-type: none"> - Technique - Point de contact - Dégagement des hanches
4*	Attraper en défensive	Voltigeur	<ul style="list-style-type: none"> - Technique du ballon - Perception spatiale et ajustements - Vitesse
5*	Lancer	Échauffement du bras	<ul style="list-style-type: none"> - Éthique et discipline de travail
6*	Lancer	Lancer de précision et distances	<ul style="list-style-type: none"> - Précision du lancer (nbr de cibles) - Force du bras (distance)
7*	Attraper en défensive	Jeu du gardien	<ul style="list-style-type: none"> - Technique du roulant - Confiance ou peur
8	Bâton	Front toss	<ul style="list-style-type: none"> - Vitesse de réaction et de l'élan - Ajustement de l'élan fonction de la vitesse sans modifier la technique

* Ateliers avec évaluation



Atelier 1: Champ intérieur

Description

- Un champ intérieur est formé de 3 buts et d'un marbre
- Chaque joueur s'installe à une position à l'avant-champ (sauf lanceur)
- 2-3 joueurs par position
- L'entraîneur frappe un roulant au joueur qui l'attrape et exécute le lancer selon les directives de l'entraîneur

Suggestions :

2 tours au marbre

2 tours au 1^{er}

2 double-jeu (avec les plus vieux seulement)

Rotation des joueurs

Matériel

1 bâton

10 balles régulières

3 buts et 1 marbre

Directives :

Nombre de responsables nécessaires

2 personnes

Aux joueurs

- S'appliquer dans l'exécution de l'attrapé
- S'assurer d'avoir le regard du joueur qui doit attraper la balle avant de lancer
- Effort dans la précision des lancers (sécurité)
- Point de repères :
 - Bien descendre le gant au sol (la main au sol et non le gant)
 - Fléchir les genoux et abaisser les fesses et non le dos

Aux responsables

- Changer les joueurs de position afin que tous puissent évoluer partout (mais pas tous nécessairement au 1^{er} but)
- Un regard particulier à la sécurité (si la balle passe et se retrouve à d'autres ateliers, lancer au joueur à qui on sait peut capter la balle)
- Prendre au besoin un joueur comme receveur mais ne pas le laisser trop longtemps à cette position



Atelier 2: Balle au mur

Description

- Groupes de 3-4 joueurs
- Les joueurs de chaque groupe s'installent, **sans leur gant**, à la file l'un derrière l'autre en faisant face au mur
- Le premier joueur lance la balle au mur et reprend ensuite place derrière la file pendant que le joueur le suivant doit récupérer la balle
- La séquence se poursuit



Directives :

Aux joueurs

- Une attention particulière à la sécurité pour ne pas créer obstruction au prochain joueur
- Après son lancer, toujours revenir par la gauche
- Miser sur un rythme régulier qui est rapide mais favorise la réussite de tous (défi d'équipe à ce que ça roule bien)

Aux responsables (variantes)

- Mettre une cible au mur pour encourager les joueurs viser dedans
- La balle ne doit pas faire plus d'un bon avant d'être récupérée
- La balle doit être lancée avec un bon au sol avant le mur puis récupérée avant qu'elle ne fasse un seul bond
- La balle doit être lancée en alternance (sans bond, avec bond, sans bond, etc.)
- Modifier le type de balle (balle rebondissante)
- Faire avec gant

Matériel

2-3 balles de tennis (1 par groupe)
Autres balles diverses (sauf baseball)

Nombre de responsables nécessaires
1 personne (jeu semi-autonome)

Atelier 4: Voltigeur

Description

A - Passe football

- Avec le gant
- Au moins un joueur sur deux a une balle
- Les joueurs s'alignent au côté de l'entraîneur
- À tour de rôle, le joueur remet sa balle à l'entraîneur et s'élanche dans pour faire un tracé de passe (type football)
- L'entraîneur lui lance la balle pour l'attrapé
- Le joueur revient prendre sa place derrière la file (si pas assez de balle il remet la sienne au prochain joueur de la file qui n'a pas de balle)

B- Attrapé du ballon

- Avec le gant
- Les joueurs s'alignent loin devant face à l'entraîneur
- L'entraîneur lance un ballon à chacun à tour de rôle pour l'attrapé, le joueur retourne la balle à l'entraîneur d'un relais fort et précis
- Le joueur va reprendre sa place derrière la file après son tour

Directives :

Aux joueurs

Passe Football

- Y aller à pleine vapeur
- Garder un contact visuel avec l'entraîneur

Attrapé du ballon

- Essayer toutes les balles
- S'efforcer de faire un bon relais à l'entraîneur

Aux responsables

- **Ne pas mettre** l'emphasis sur l'attrapé à deux mains
- Forcer l'ajustement dans les lancers (ralentir ou accélérer, avant, arrière, etc.)

Passe Football

- **2-3 répétitions** puis alterner de côté
- Y aller de **2-3 essais** directement derrière le dos (ligne droite face à l'entraîneur)

Attrapé du ballon

- **Varier** les types et la direction des ballons (gauche, droite, avant, arrière)
- **Ne pas suivre de logique** ; forcer l'ajustement et la réaction des joueurs

Matériel

5 balles (régulières ou d'entraînement)

Nombre de responsables nécessaires

1 personne avec un gant



Atelier 7: Jeu du gardien



Description

- Deux cônes sont espacés de manière à former un but (distance but de soccer ou plus)
- Les joueurs sont disposés à la file près d'un cône avec leur gant
- 1 joueur se place entre les 2 cônes et agit comme gardien
- L'entraîneur lance ou frappe une balle essayant de marquer un but alors que le joueur cherche à arrêter l'objet
- Le joueur capte la balle et la lance avec force et précision à l'entraîneur
- Après s'être exécuté, le joueur prend position derrière l'autre cône pour former une nouvelle file

Directives :

Aux joueurs qui gardent les buts

- Si possible jouer la balle pour l'attraper
- Sinon, bloquer avec le corps tel un attrapé en défensive (similaire à un match)

Aux responsables (variantes possibles)

- Débuter au centre en lançant/frappant de gauche à droite (sans logique)
- Le joueur débute ensuite près du cône et doit courir/plonger à sa gauche ou sa droite pour arrêter la balle
- Reprendre la même séquence mais en augmentant le niveau de difficulté (force de la frappe ou du lancer)
- Augmenter la distance entre les cônes
- Frapper des balles de tennis avec une raquette

Nombre de responsables nécessaires
1 entraîneur

Matériel

- 2 cônes
- 2 ou 3 (balles d'entraînement (caoutchouc) ou balles régulières)
- Raquette de tennis



6) Au final

Combien de séances?

Des éléments qui
s'enseignent et d'autres que
non

Contingemment

N'hésitez pas à donner du
feedback si demandé (forces
et points à améliorer)



En conclusion

Bien se préparer

(ne pas improviser)

Être clair

Transparence/Objecti
vité

Keep it FUN