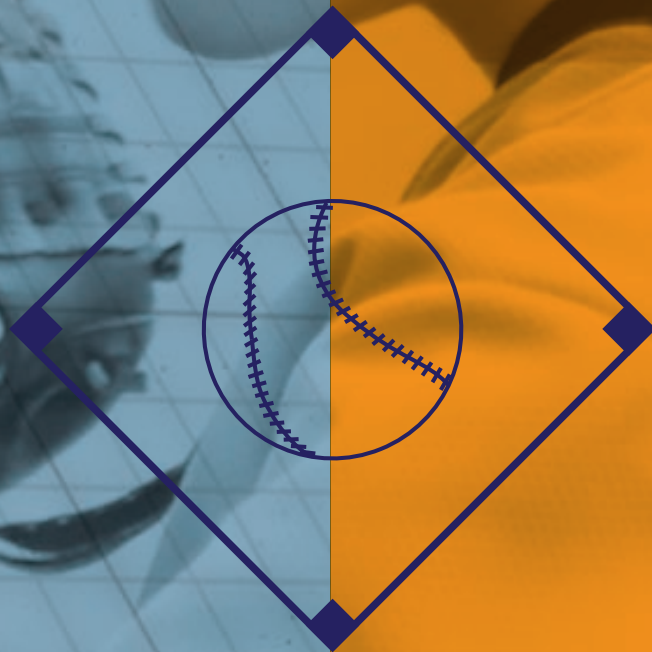


PROGRAMME G.A.N.T.

GRILLE
D'ACQUISITION
AU NIVEAU
TECHNIQUE

11U



◆ ◆ ◆

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		11U		
		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 1 ^{er} but			
	Course vers le premier but			
	Toucher le devant du but			
	Contourner le 1 ^{er} but			
	Quoi faire après avoir touché le 1 ^{er} coussin			
Au 1 ^{er} but	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			
	Revenir au but (bebout)			
	Revenir au but (couché)			
	One way lead (Écart a sens unique)			
Du premier au deuxième	Deuxième écart			
	Feinte de vol			
	Quoi regarder du lanceur pour départ (droitier vs gaucher)			
	Départ pour vol de but			
	Vol a 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			
	Frappe et court			
Du deuxième au troisième	Court et frappe			
	Contourner le 2 ^e (signaux de l'entraîneur)			
	Premier écart			
	Deuxième écart			
	Écart avec deux retraits			
	Réaction sur balle frappée roulant avec et sans coureur au 1 ^{er}			
Du troisième au marbre	Réaction sur Balle frappée ballon			
	Réaction sur Balle frappée flèche			
	Vol du troisième			
	Contourner le 3 ^e (signaux)			
	Premier écart			
	Deuxième écart			
	Coordination de l'écart avec la balle qui arrive au marbre			
Divers	Réaction sur balle frappée roulant			
	Réaction sur Balle frappé ballon			
	Tag sur ballon sacrifice			
	Réaction sur Balle frappé flèche			
	Vol du marbre			
	Amorti suicide			
Glissade	Souricière			
	Course et amortie (Run and bunt)			
	Stratégies coureur au 1 ^{er} et 3 ^e (First and third)			
Glissade	Chandelle au champ intérieure (infield Fly)			
	Glissade en 4			
	Glissade à plat ventre			
	Glissade en crochet			
Glissade	Glissade évasive			
	Glissade pour briser un double jeu			

FRAPPEUR		11U		
		B	A	AA
Préparation	Choix du bâton			
	Zone des prises			
	Signaux entraîneur au 3 ^e (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			
Élan	Yeux regarde le point de contact			
	Position de puissance			
	Élan court			
	Rotation des hanches			
Amorti	Compléter son élan			
	Amorti sacrifice			
	Feinte d'amorti			
	Amortie suicide			
	Course et amortie (Run and bunt)			
	Drag bunt			
Stratégie	Troisième prise échappé			
	Frapper au champ opposé			
	Frappe et court			
	Court et frappe			
	Coureur au 1 ^{er} et 3 ^e (First and third)			
Psychologie du frappeur				

Ressources disponibles pour planifier ces points techniques

CAHIERS DE PRATIQUES DE BASEBALL QUÉBEC

Chaque année, la fédération distribue des copies imprimées de ses cahiers de pratiques des divisions 9U, 11U et 13U. Ils sont aussi accessibles en version électronique sur le site de la fédération.



LES CTR... SONT PARTOUT ET AVEC VOUS !

Votre coordonnateur technique régional (CTR) a le mandat de soutenir et de programmer des formations aux entraîneurs de baseball au Québec. Chacune des régions administratives a un coordonnateur assigné. Offrir du support aux entraîneurs et les associations dans leurs besoins et questionnements d'ordre technique.



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

RECEVEUR		11U		
		B	A	AA
Tous	ÉLÉMENTS TECHNIQUES			
	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 sur le côté			
	Balle passée, mauvais lancer et troisième prise échappée			
	Amorti			
	Lancer au 2 ^e			
	Lancer au 1 ^{er}			
	Lancer au 3 ^e			
	Couverture sur balle frappée			
	Couverture du premier but lors d'un coup sur au champ droit			
	Diriger intercepteur			
	Coureur au 1 ^{er} et 3 ^e (First and third)			
	Chandelle			
	Tag play au marbre			
	Double jeu par le marbre			
	Relation avec l'arbitre			
	Tir commandé à l'extérieur			
	Comander les lancers			
	Faire bien paraître les lanceurs			

LANCEURS		11U			
		B	A	AA	
Préparation et aspect psychologique		ÉLÉMENTS TECHNIQUES			
		Exercice pour lanceur			
		Étirement (règle à suivre)			
		Préparation d'avant-match routine			
		L'après-match routine			
Motion		Psychologie du lanceur			
		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 quel 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				
Type de lancer	Position des mains et haut du corps jusqu'à la position d'équilibre				
	Ne pas monter 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				
Relais sur les coussins (Pick off)	Prise de la balle				
	Rapide				
	Changement de vitesse				
	Courbe				
Jeux défensifs	Signaux du receveur				
	Situation de coup retenu (comment lancer au frappeur)				
	Lancer au 1 ^{er}				
	Lancer au 2 ^e				
		Comment retenir les coureurs			
		Remise au lanceur sur un retrait 3-1			
		Couverture des buts balle frappée			
		Coureur au 1 ^{er} et 3 ^{ème} (First and third)			
		Balle passée et 3 ^e prise échappée avec coureur au 3 ^e			



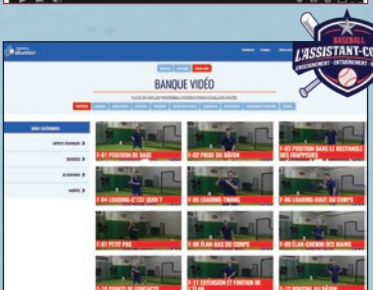
LA BALADODIFFUSION CHRONIQUE LE BRAS LANCEUR

Baseball Québec produit des épisodes d'une série ciblée sur le bras lanceur. Disponibles en vidéo sur la chaîne YouTube de Baseball Québec et en audio sur divers répertoires de baladodiffusion.



CAPSULES VIDÉOS DE BASEBALL CANADA

Baseball Canada a développé des capsules vidéos d'instructions sur les techniques de baseball. Ces capsules sont disponibles sur le site PNCE de Baseball Canada.



PLATEFORME L'ASSISTANT-COACH

L'entreprise *L'assistant-coach* en partenariat avec Baseball Québec a développé un portail en ligne. La plateforme Web *L'assistant-coach* compte 225 capsules vidéos !

■ **Acquisition**
 ■ **Maîtrise**
 ■ **Perfectionnement**
 cases vides : à voir plus tard

11U

www.baseballquebec.com



Pour joindre votre Coordonnateur Technique Régional (CTR), visitez le site de Baseball Québec.



Suivez-nous sur notre page Facebook « Entraîneurs Baseball Québec »



CHAMP INTÉRIEUR		11U		
ÉLÉMENTS TECHNIQUES		B	A	AA
Tous	Connaître les numéros des positions	■	■	■
	Roulant technique de base	■	■	■
	Retour et arrivé rapide sur le terrain	■	■	■
	Définition du jeu forcé	■	■	■
	Position repos/prêt	■	■	■
	Souricière	■	■	■
	Coureur au 1 ^{er} et 3 ^e (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	■	■	■
	1 ^{er} 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 1 ^{er} coussin		■	■	■
Couverture des relais du champ extérieur		■	■	■
Relais du lanceur (Pick off)		■	■	■
Suivre les coureurs sur double ou triple		■	■	■
Double jeu 3-6-3		■	■	■
2 ^e et arrêt-court	Jeu au marbre	■	■	■
	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	■	■	■
3 ^e but	Jeu au marbre	■	■	■
	Prévenir le vol à retardement	■	■	■
	Relais du receveur	■	■	■
	Roulant lent (Slow roller)	■	■	■
Double jeu vers le 2 ^e		■	■	■
Jouer la clôture (ligne des coussins) et abri		■	■	■

VOLTIGEURS		11U		
ÉLÉMENTS TECHNIQUES		B	A	AA
Tous	Position repos/prêt	■	■	■
	Communication des déplacements commandé par l'entraîneur	■	■	■
	Roulant avec attrappée sécuritaire	■	■	■
	Roulant suicide (Do or die)	■	■	■
	Balle frappée au champ droit, relais au 1 ^{er} coussin	■	■	■
	Déplacement sur une balle frappée sans coureur sur les buts	■	■	■
	Déplacement balle frappée avec coureur au premier coussin	■	■	■
	Déplacement balle frappée avec coureur au 1 ^{er} et 2 ^e coussin	■	■	■
	Attrapé du ballon directement au joueur	■	■	■
	Attrapé du ballon avec déplacement	■	■	■
	Ballon suicide (coureur au 2 ^e et 3 ^e 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.