

1^{ère} pratique extérieure

Échauffement

Course sur les buts. (5 minutes par station)

-Installer 3 buts et 1 marbre tel un losange de baseball.

-Diviser l'équipe en 3 groupes égaux.

-1^{er} groupe travail sur la course du marbre au premier but; Le joueur fait semblant de frapper une balle, dépose son bâton, et cours vers le premier but. Surveiller a ce que le joueur cours en ligne droite. Le chemin le plus court entre deux points est une ligne droite. Suggérer au joueur de toucher le devant du but, puisque c le point le plus rapproché. Expliquer aussi que le coureur a le droit de poursuivre sa course après avoir touché le premier coussin. Cette caractéristique est propre au premier coussin et au marbre, contrairement au deuxième et au troisième but.

-2ieme groupe travail sur la course du premier coussin jusqu'au troisième coussin. Cette course simule un coup sûr avec un homme au premier coussin. Le joueur doit pratiquer a repérer l'entraîneur qui est au troisième coussin a mi chemin entre le 1^{er} et le 2ieme. Au départ, le coureur doit se donner un angle avant d'arriver au deuxième coussin, pour se faire il n'a qu'a faire un trajet de banane. Autre point a vérifié, est de toucher le coin intérieur du coussin, avec le pied qui se présente le mieux, le pied le plus naturel dans la circonstance. Ensuite, le joueur poursuit sa course vers le 3ieme coussin.

-3ieme groupe travail sur la lecture d'un ballon sacrifice. Un entraîneur placer aux alentour du 3ieme but frappe, a l'aide d'une raquette de tennis, une balle de tennis dans les airs. Une fois la balle dans les airs, le joueur se dépêche de revenir au 3ieme coussin. Le joueur doit se placer de façon à bien voire la balle.

Échauffement + étirements dynamiques (voir idem.)

Exercices de Lancer. (Voir idem.)

Pitch and catch (10-15 minutes)

Point Clé

Le fouetté

Travailler l'action du poignet. S'assurer qu'on fouette au maximum.

Pour se faire :

- 1 genou par terre, celui du bras lanceur. Il s'agit de débiter l'exercice avec la balle dans sa main, et le bras détendu. Ensuite, il faut simplement relever le bras en position pour fouetter la balle. Il ne s'agit pas d'une action de bras complète,

mais bien d'un geste de fouet. (On peut simuler le geste à l'aide d'une serviette)



*peut se faire en position puissance et avec 1 genou au sol.

Défensive

Priorité en défensive (20 à 30 minutes) :

- On place au moins 1 joueur par position.
- À l'aide d'une raquette de tennis ou bien d'un bâton, frapper des ballons là où bon vous semble.
- L'important est d'avoir une bonne communication pour éviter toutes collisions
- Il est important de savoir que le joueur d'arrêt-court(6) a priorité sur tout le monde à l'avant champ.
- Au champ extérieur, le champ centre (8) a priorité sur tous, y compris le joueur d'arrêt-court.
- Le joueur de troisième but (5) a priorité sur le receveur (2), et le lanceur (1)
- Le joueur de deuxième but (4) a priorité sur le joueur de premier but (3) et le lanceur (1)
- Le joueur de premier but a priorité sur le lanceur (1) et le receveur (2).
- Le receveur (2) a priorité sur le lanceur (1)
- Le voltigeur de gauche (7) a priorité sur les ballons à l'entre champ entre les positions (5) et (6)
- Le voltigeur de droite (9) a priorité sur les ballons à l'entre champ entre les positions (4) et (3)
- À noter qu'il est bien important que les joueurs touchent à tous les positions sur le terrain lors de cet exercice.

Bâton

Point Clé

Exercice du ``DANS LE MILIEU``

Cet exercice fort simple consiste à apprendre le positionnement de base au bâton. On part de la position de pieds jusqu'à la position des mains en illustrant les extrêmes. On demande les questions suivantes :

- Est qu'on place les pieds collés ou bien très larges? (les enfants répondent : Dans le milieu!)
- Est-ce qu'on est droite ou bien en position assis sur une chaise? (les enfants répondent : Dans le milieu!)
- Est-ce qu'on place les mains à la hauteur du nombril, ou bien au dessus de la tête? (les enfants répondent : Dans le milieu!)

Demander ensuite aux enfants de prendre leur position qu'ils croient approprié, et apporter les correctifs.

Turbo Pepper (30 minutes) :

- Diviser l'équipe en 3 groupes de 5
- Se placer soit sur la ligne du 3^{ième} coussin ou du 1^{er} coussin
- La rotation vas de suit; 1 frappeur, 1 joueur qui ``tosse`` la balle, 1 joueur placer à 65-80 pieds directement devant le frappeur agissant comme avant champ, 2 joueur placer derrière ce dernier a environ 100-120 pieds agissant comme voltigeurs.
- Le frappeur frappe une dizaine de balle.
- Les joueurs en défensive devant le frappeur captent la balle.
- S'il y a besoin, les joueurs doivent communiquer entre eux.
- Une fois les 10 balles frappées, il y a rotation, le frappeur devient avant champ, l'avant champ devient voltigeur, un des voltigeurs devient ``tosseur`` et le ``tosseur`` devient frappeur.
- Répéter durant 30 minutes, avec DYNAMISME.

Observations et rétroaction

À Chaque séance, donner à chaque joueur au moins une rétroaction positive. Durant la séance d'entraînement, prenez une liste de vos joueurs et assurez vous de donner au moins une rétroaction positive a tous. Ceci comprend des félicitations, de l'encouragement, des petites tapes dans le dos et des signes que tout va bien. Il suffit de récompenser les progrès. Essayer d'éviter les comparaisons entre joueurs.