

2^{ème} pratique extérieure

Échauffements + étirements dynamiques (voir idem.)

Exercices de lancers. (Voir idem.)

Pitch and catch (10-15 minutes)

Point Clef

Séparation des mains

S'assurer de garder les doigts sur le dessus de la balle lors de la séparation des mains. De plus la séparation doit se faire dans la région du nombril, près de sois.



Défensive

Jeu des 5 Passes :

- Diviser l'équipe en deux groupes. (dossards)

Espace de jeu

- Délimiter l'espace de jeu. (Suggestion; jouer dans le champ extérieur)

Matériel

- Chaque joueur aura besoin de son gant.
- 1 balle

Objectif

- Exécuter 5 passes consécutives à des joueurs de son équipe.

Règles

- On ne peut passer la balle à celui qui nous l'a passer.
- Si l'on échappe la balle, l'équipe perd possession.
- Si la passe n'est pas capté au vol, l'équipe perd possession.
- 1 point va à l'équipe qui réussit 5 passes. Ensuite on remet la possession à l'équipe adverse.

Jeu de relais : Diviser l'équipe en 2-3-4 petites équipes égales. Enligner chaque joueurs de chaque équipes, et les distancer également. Le but du jeu est de relayer la balle d'un bout à l'autre de chaque ligne X nombre de fois. L'équipe qui parvient à le faire le plus rapidement possible gagne. Ce qui est important a surveiller, est que chaque joueur pivote du coté de leur gant, et s'assure d'attraper la balle a deux mains. Ainsi le transfert se fera plus rapidement. S'il y a mauvais lancer, ou balle échappé, le joueur doit courir aller chercher la balle, revenir à sa place avant de pouvoir la relayer. Une fois les relais compléter, les joueurs s'assoies par terre pour montrer qu'ils ont terminé.

Relayeurs :

- Garder cela le plus simple possible.
- Insérer le jeu de relais en situation de match.
- Assigner des joueurs a chaque position.
- S'assurer que chaque joueur touche a toutes les positions.
- Le relayeur a comme tâche de couper la distance de 30 à 40 % du relais du joueur de champ à un but distinct.
- Le relayeur se doit d'être aligné avec le but et le voltigeur qui relais la balle. Pour aider, le jouer captant le relais au but peut diriger le relayeur simplement en lui disant à voie haute; DROITE! DROITE! GAUCHE! GAUCHE!
- Le voltigeur se doit de viser la tête du relayeur afin que le relais puisse être intercepté.

Relais au deuxième et troisième coussin :

- On se doit de diviser le terrain en deux.
- Tracer une ligne imaginaire partant du marbre, traversant le deuxième coussin et terminant à la clôture du champ centre.
- L'arrêt-court sert de relayeur sur toutes les balles frappées à partir de cette ligne imaginaire allant jusqu'à la ligne de démarcation du troisième coussin.
- Le joueur de deuxième but sert de relayeur sur toutes les balles frappées à partir de cette ligne imaginaire allant jusqu'à la ligne de démarcation du premier coussin.

Relais au marbre :

- Le joueur de troisième coussin sert de relayeur sur toutes les balles frappées au joueur de champ gauche.
- Le joueur de premier but sert de relayeur sur toutes les balles frappées au champ centre et au champ droit.

Bâton

Point clé :

Embrasser les épaules

- Le frappeur doit être en mesure de donner un bec à son épaule la plus près du lanceur avant son élan.



- Le frappeur doit être en mesure de donner un bec à son épaule de la plus éloignée du lanceur après un élan complet.



Diviser l'équipe en 3 stations de 12 minutes:

1^{ère} station : Balles trouées.

- 1 frappeur
- Un joueur ou entraîneur qui lance
- 1 joueur en attente pour frapper
- Les autres joueurs s'occupent de ramasser les balles.
- 7-8 élans : Qualité et NON quantité!



2^{ème} station : T-Ball

- 1 frappeur
- 1 joueur s'occupe de placer la balle sur le T
- Les autres joueurs avec leurs gants agissent comme joueurs défensifs, tout en communiquant.
- 7-8 élans : Qualité et NON quantité!

3^{ème} station : Soft-toss

- 2 stations de toss
- 1^{ère} station : Le toss régulier. On frappe directement devant nous dans l'écran derrière le marbre.
- 2^{ème} station : Le toss vient de derrière. On frappe directement devant nous dans l'écran derrière le marbre.
- 7-8 élans : Qualité et NON quantité!
- Les joueurs doivent se promener dans les deux stations durant le 12 minutes alloué.

Soft-Toss de derrière : Pour aider a garder les mains a l'intérieur de la balle, on frappe une balle venant de derrière. Le principe demeure le même qu'au soft-toss régulier, mais l'entraîneur se place, un genou par terre, derrière le joueur pour lui lancer la balle. Le joueur doit tourner la tête pour être en mesure de bien voire la balle. Il est bien important que le toss soit bien effectué. La balle doit voyager à travers la zone des prises. Le frappeur doit frapper la balle devant lui, au même endroit qu'au point de contact d'une balle venant d'un lanceur.



Soft-Toss.



Au soft-toss, il suffit d'avoir un filet, un rideau, ou bien se servir de balles trouées. Comme sur l'image, en travaillant 2 par 2, un partenaire "toss" la balle par-dessous, légèrement devant lui. Le lancer doit avoir un arc, pour faciliter la tâche du frappeur. Le lancer doit tomber dans la zone des prises.

Danger, si le lancer est "tossé" trop derrière le frappeur, celui-ci risque de frapper la balle directement sur son partenaire lui "tossant" la balle. Pour éviter cet accident, il faut que le "tosseur" soit en angle devant le frappeur, et que celui-ci "toss" la balle légèrement devant le frappeur.

L'objectif est de frapper la balle directement devant nous, comme démontrée sur la photo. Encore une fois, il suffit d'avoir une bonne prise de bâton, et de garder les mains à l'intérieur de la balle avec un élan le plus court possible. 5-7 élan et on change. Qualité et non quantité.

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 à 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.