

3^{ème} 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 alentours 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 a bien voir la balle.

Échauffements + étirements dynamiques (voir idem.)

Exercices de Lancer. (Voir idem.)

Pitch and catch (10-15 minutes)

Point clé

"Crow Hop" Pas sauté : Pratiquer le jeu de pied du voltigeur.

- Pour le voltigeur droitier, il s'agit de l'enchaînement suivant : Gauche, Droite, Gauche!
- Pour le voltigeur gaucher, il s'agit de l'enchaînement contraire : Droite, Gauche Droite!
- Il est important de noter que le deuxième pas se fait avec un petit saut et le pied du bras lanceur se trouve à être perpendiculaire à la cible où l'on veut lancer.
Les pieds ne traînent pas au sol.

- Pour le pratiquer, sauter par-dessus un objet mis au sol. L'objet doit être d'une hauteur approximative de 15-20 cm.

Éducatifs :

- À partir d'une position au champ intérieur, lancer à n'importe lequel des buts. Par exemple, placer quatre joueurs au champ intérieur et leur demander de relayer la balle 2 fois autour des buts avant qu'un coureur réussisse à courir autour des buts une seule fois. Utilisez des balles de mousses ainsi que des casques de frappeurs pour les coureurs afin de réduire les risques de blessures. On peut augmenter le niveau de difficulté en demandant aux joueurs de champ intérieur d'utiliser deux balles.
- " Les trois aveugles". Les voltigeurs tournent le dos au champ intérieur. Deux balles sont placées à 5 pieds de distance de chacun. Un coureur amorce une course autour des buts; l'entraîneur appelle un des trois voltigeurs- " *Gauche, Centre ou Droite*". Celui qui est appelé doit ramasser une balle, se retourner, localiser le coureur et lancer (à l'aide d'un pas sauté) au but qui *précède immédiatement le coureur*. Les coureurs doivent être placés sur les buts de telle façon que les voltigeurs aient une certaine possibilité de retirer le joueur en course.





Défensive

Comment et quand tourner un double jeu?

- Tout d'abord il faut expliquer dans quelle situation il peut y avoir un double jeu.
- Il peut y avoir double jeu lors d'un *jeu forcé* au deuxième coussin avec moi de 2 morts.

Jeu de pieds arrêt-court

- Lors d'un double jeu où le joueur d'arrêt-court relaie la balle au premier coussin, l'arrêt-court se doit d'être vivant sur ses pieds.
- Il doit se préparer au pire relai, que ce soit en provenance du joueur de deuxième but, du joueur de premier but, du lanceur ou bien du receveur.
- En se donnant un léger momentum en direction du premier but tout en étant aligné avec la provenance du relai, l'arrêt-court capte la balle à *deux mains* et la relaie au premier but après avoir touché au deuxième coussin.
- L'arrêt-court doit toucher au 2^{ième} coussin avec un jeu de pieds qui contournent le but pour éviter le coureur qui glisse en sa direction.



Jeu de pieds 2^{ème} but

- Lors d'un double jeu où le joueur de deuxième but relaie la balle au premier coussin, ce dernier ce doit de chevaucher le deuxième coussin en ayant le pied **gauche** sur le coussin.
- **Option 1** : Une fois la balle capté à *deux mains*, le joueur de deuxième but, continue son geste en avançant son pied **droit** devant le coussin. Une fois le pied **droit** bien au sol, le joueur sera en bonne position pour effectuer son relais au premier coussin et sera éloigné du but pour éviter le coureur qui glisse au deuxième coussin.
- **Option 2** : Une fois la balle capté à *deux mains*, le joueur de deuxième but, en se servant de son pied gauche qui est sur le coussin, fait 1 pas derrière avec son pied **droit**. Une fois celui-ci bien au sol, le joueur sera en bonne position pour effectuer son relais au premier coussin et sera suffisamment éloigné du but pour éviter la glissade du coureur.



Position initiale en attente de la balle!



Option 1!



Option 2!

Exercice :

- Diviser l'équipe en trois groupes!
- Placer un groupe a l'arrêt-court.
- Placer un groupe au deuxième but.
- Placer un groupe au premier but.
- Frapper ou rouler des roulants à l'arrêt-court suivi d'un roulant au deuxième but.
- Tourner le double jeu avec le jeu de pieds approprié.
- Faire une rotation de position après 5 minutes!
- En tout et partout, effectuer 3 rotations de position.
- L'exercice dure 15 minutes
- S'assurer que tout le monde touche aux 3 positions.
- S'assurer du jeu de pied approprié.
- N'hésiter pas à arrêter l'exercice pour apporter un correctif.

Bâton

Point Clé

Garder les yeux sur la balle jusqu'au point de contact!

Le frappeur se doit de garder les yeux et la tête sur la balle jusqu'à ce que la balle entre en contact avec le bâton. C'est difficile de frapper quelque chose qu'on ne voit pas.





*On voit les yeux qui quittent la balle! Résultat? Le frappeur s'élance dans le vide!
Coïncidence?

Diviser l'équipe en 3 stations de 12 minutes :

1^{ère} station

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. (7-8 élans! QUALITÉ et non quantité!)



2^{ème} station

Tee-Ball avec pas croisé: Placer le Tee pour être en mesure de voir la balle voyager plus longtemps. Demander au frappeur de regarder droit devant lui quelques secondes pour simuler que le lancer vient d'un lanceur. Lorsqu'il se sent prêt, le frappeur baisse les yeux sur la balle et la frappe. Les autres joueurs du même groupe, sont devant avec leurs gants et s'appliquent défensivement à bien capter la balle. S'assurer qu'un joueur parmi le groupe est au cercle d'attente et place les balles sur le Tee pour le frappeur. (Ligne du premier but)

Le frappeur doit exécuter un pas croisé avant de frapper la balle. Celui-ci se concentre d'effectuer un croisement derrière son pied meneur. Ainsi on force le frappeur à garder les hanches fermées. (7-8 élans! QUALITÉ et non quantité!)

3^{ème} station



Front toss (filet protecteur): Installer un filet protecteur pour protéger le lanceur. Placez vous dans le champ sur la ligne du troisième but et frapper en direction du champ centre. Il est suggéré qu'un adulte lance au frappeur. Il faut simplement lancer par-dessous à celui-ci. Le frappeur devrait avoir comme objectif de frapper la balle directement devant lui dans le filet protecteur. Vous pouvez accorder des points bonus à chaque fois qu'une balle est frappée dans le filet. Cela peut donner une petite compétition interne. * Bien important de bien se protéger derrière le filet après avoir lancé la balle. (7-8 élans! 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.