

## 4<sup>ème</sup> Pratique extérieure

### Échauffement

#### 10 minutes de football :

- Diviser l'équipe en deux.
- 1 quart arrière pour les deux équipes.(entraîneur)
- Délimiter le terrain.
- Important de spécifier qu'il n'y a pas de contact. On doit toucher le joueur avec deux mains pour le stopper.

Le Football est idéale pour s'échauffer, et pratiquer la motricité et la coordination chez l'enfant. On doit se démarquer des couvreurs. On doit capter un ballon en pleine course. On doit feinter l'adversaire en changeant de direction et en changeant de vitesse.

#### Échauffement + étirements dynamiques (voir idem.)

#### Comment bien glisser sur les buts?

Savoir comment glisser correctement rend le jeu plus sécuritaire pour tout le monde.

Instructions : Au départ, la glissade se fait sans chaussures ou crampons, mais nue pieds; de cette façon les talons ne s'accrochent pas et n'entraveront pas les mouvements.

Si vous avez de la difficulté à apprendre à glisser, pour vous aider, former un numéro 4 avec vos jambes. Ainsi, vous pouvez glisser sur le mollet de la jambe fléchie, puis sur les fesses et finalement sur le dos. Important d'avoir les mains dans les airs.





\* Feuilles de plastique mouillées

### Éducatifs (20-30 minutes):

- Glisser sur de l'herbe mouillée par une chaude journée d'été.
- Glisser sur des feuilles de plastique mouillées, vêtu d'un maillot de bain ou de culottes courtes, sans chaussures.
- Courir rapidement et glisser en direction d'un but fixé au sol et cela sans chaussures. Glisser sur gazon, ou feuilles de plastique mouillées.

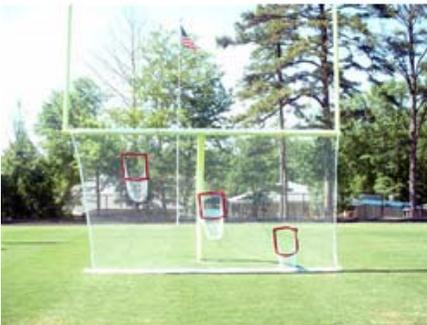
### **Exercices de Lancer.** (Voir idem.)

### Pitch and catch (10-15 minutes)

#### **Point Clé**

#### Précision

- Installez des cibles sur l'écran derrière le marbre.
- Divisez l'équipe également par rapport au nombre de cibles installées.
- À l'aide d'un pas sauté, tenter de lancer la balle sur la cible.
- 1 point est accordé à chaque fois qu'une cible est atteinte.
- Ajuster la distance du lancer avec l'âge et la maturité de vos joueurs.
- Il ne faut pas exagérer non plus avec le nombre de lancer totale. Limiter les jeunes à pas plus d'une vingtaine de lancers.



## Remises

Les joueurs d'avant-champ font souvent face à des situations où ils doivent se débarrasser de la balle rapidement et cela sur une courte distance. De là l'importance des différentes remises.

Le joueur de 2<sup>ème</sup> but qui se doit de remettre la balle au joueur d'arrêt-court pour tourner le double jeu à plusieurs options devant lui. De même pour le joueur d'arrêt-court et le joueur de premier but. Le tout dépend de la distance du relais qu'il doit effectuer ainsi que la position des pieds lorsqu'il capte la balle.





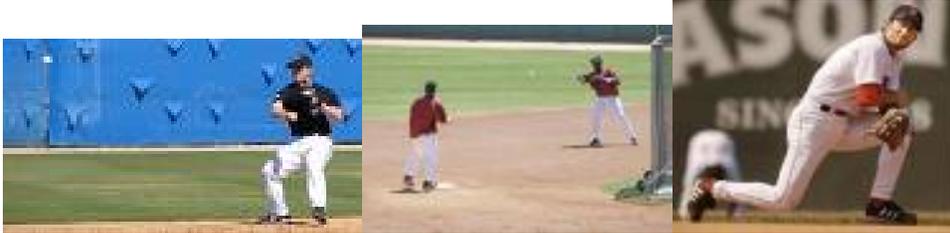
### Option 1

Si la balle est frappée près du deuxième coussin et légèrement derrière le coussin et que le joueur d'avant champ a le temps de bien placer ses pieds et de se donner un léger momentum en direction du deuxième coussin, celui-ci peut remettre la balle par-dessous. Bien important que les épaules soient face à la cible et de continuer son geste une fois que la balle quitte la main. Cela nous aidera à être beaucoup plus précis.



### Option 2

Si la balle est frappée mollement près du deuxième coussin et que le joueur de deuxième but doit foncer légèrement vers la balle, celui-ci peut opter pour la remise de côté. Lors de cette remise, on se doit de rester bas, de bien pointer le coude en direction de notre cible et de continuer son geste en direction de notre cible une fois que la balle quitte la main.



### **Option 3**

\*L'arrêt-court capte la balle, tourne les épaules et dépose le genou avant de remettre la balle.

Sur ce jeu, le joueur d'avant champ est forcé de s'éloigner du deuxième coussin et se doit de faire vite pour remettre la balle. Une fois la balle captée, celui-ci se doit de se tourner de façon à ce que ses épaules font face à la cible. Aussitôt fait, il se doit de remettre la balle tout en demeurant dans une position athlétique et en équilibre.

### Éducatifs

#### Remise et suit :

- Travailler en 2 groupes
- Former deux colonnes dans chacun des groupes
- Pendant 10 à 15 minutes, s'échanger la balle à l'aide des différentes remises.
- L'entraîneur choisit quel type de remise.
- Le joueur remet la balle au premier joueur de la colonne en face de lui et doit suivre sa remise. Celui-ci, en joggant, se place derrière la colonne du joueur à qui il vient de remettre la balle.
- Le but de suivre sa remise et d'aller se placer derrière la colonne, est de mettre l'accent sur l'importance de finir son geste et de suivre ce dernier.

## **Bâton**

“ Live batting practice” Pratique au bâton “live” :

### Équipement :

- Filet protecteur
- Balles
- Casques de frappeur
- Buts

### Éducatif :

- Diviser l'équipe en 3 groupes
- 1 équipe au champ extérieur. Celle-ci réagit aux balles frappées en tant que voltigeurs. S'assurer de la bonne communication.
- 1 équipe à l'avant champ. Celle-ci réagit aux balles frappées à l'avant champ, et relaie la balle au premier but. S'assurer d'une bonne communication, et de bien s'appliquer sur la technique. Les joueurs de milieu d'avant champ peuvent pratiquer leurs remises au deuxième coussin.
- 1 équipe au bâton. Celle-ci porte le casque protecteur. Un frappeur à la fois, les autres sont sur le banc, question de sécurité.
- Les frappeurs ont 3 rondes de 7 élans.
- L'entraîneur doit être attentif à ce qu'il n'y a pas de balle frapper pendant qu'un jeu se fait en défensive.
- L'équipe au bâton devient voltigeurs. L'équipe d'avant champ devient frappeurs. L'équipe de voltigeurs devient avant champ.

## **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