

5^{ème} pratique extérieure

Échauffement + Agilité : placer les joueurs en 2 colonnes égales. Chaque joueur doit se trouver un partenaire. Celui-ci est placé dans la colonne directement en face de lui à environ 6 ou 7 pieds.

- En exerçant un pas chassé, les deux joueurs s'échangent une balle. Répéter le même geste sur le chemin du retour.
- En exerçant un pas chassé, les deux joueurs s'échangent une balle et font un tour sur eux même une fois que la balle quitte la main. Répéter le même geste sur le chemin du retour.
- En exerçant un pas chassé, les deux joueurs s'échangent une balle avec 1 bond. Répéter le même geste sur le chemin du retour.
- En exerçant un pas chassé, les deux joueurs s'échangent une balle avec 1 bond et font un tour sur eux même une fois que la balle quitte la main. Répéter le même geste sur le chemin du retour.
- Répéter l'évolution, mais cette fois en pas chassés-croisés (Karioka).

Échauffements + étirements dynamiques (voir idem.)

Exercices de Lancer. (Voir idem.)

Pitch and catch (10-15 minutes)

Point Clé

5 étapes du lanceur :

- 1- *Pas Berceau* : Le pas berceau est très simple. Il s'agit pour le lanceur d'amener son pied du bras du gant légèrement derrière et légèrement en diagonal. Le but est de transférer le poids sur cette jambe. Les orteils du pied berceau devraient se trouver au milieu du pied du côté du bras lanceur après le pas. S'assurer que le pas ne soit pas trop loin derrière ni trop sur le côté.
- 2- *Pied pivot* : Le pied qui est demeuré sur la plaque, c'est-à-dire le pied du bras lanceur, pivote pour se placer parallèle à la plaque du lanceur. Pour aider à se faire, vous pouvez suggérer de pousser vers le sol avec ces orteils lors du pivot.



- 3- Position d'équilibre :** La jambe du bras du gant s'élève jusqu'à vis-à-vis le nombril. Le pied devrait être sous le genou. Doit demeurer compact, et garder les yeux sur notre cible en tout temps. On devrait être capable de garder la position d'équilibre très longtemps.

Position des mains et séparation. Imaginer une corde invisible qui est rattaché entre le gant et le genou. Lorsqu'on lève les mains, le genou suit le gant et monte en direction du nombril. Lorsque le genou redescend pour aller attaquer le sol et passer à l'étape suivante (position puissance), la corde invisible tire les mains vers le sol et force la séparation des mains. Ceci dit, la séparation est quasi simultanée avec la descente de la jambe vers le sol. Ainsi, nous donnons une chance à notre bras d'arriver à temps pour la position puissance.



- 4- Position de puissance :** Après la séparation des mains vient la position de puissance. Nos mains sont séparées, notre jambe est baissée et notre pied attaque le sol. Si vous regardez l'image ci-dessous, vous remarquerez que le lanceur est bien armé. Cela veut dire, que son poids est sur sa jambe arrière légèrement fléchies, son bras du gant est bien positionné et pointe vers sa cible et que son bras lanceur agit de façon miroir avec le bras du gant. Les doigts sont sur le dessus de la balle et le lanceur est en mesure de montrer la balle au deuxième coussin.



- 5- Le suivis :** Une fois le pied bien au sol, le lanceur est prêt à faire son transfert de poids. À ce moment, le lanceur se sert de son bras du gant pour créer une torsion. Il ramène son coude vers sa hanche pour former une aile de poulet. Ceci libère la voie pour le bras lanceur. Comme vous pouvez voir, la tête reste droite et les yeux sont toujours sur la cible. Le bras lanceur termine son chemin sous la ceinture de l'autre côté du genou de la jambe au sol. Après sa poussée, la jambe arrière se relève et le talon se ramène vers la fesse. S'assurer également que l'on ait l'impression d'aller porter la balle

dans le gant du receveur, relâcher la balle le plus loin possible, la garder le plus longtemps possible dans les doigts.



Éducatif : (shadow)

- Installer les joueurs devant soit
- S'assurer que chacun et chacune ont assez de place pour manœuvrer
- Simplement dire à voix haute les chiffres de 1 à 5 et surveiller la technique de chacun
- L'exercice se fait sans balle
- Une durée de 5-10 minutes
- Vous pouvez jouer des tours et passer de 1 à 3 par exemple, et même garder la position 3 le plus longtemps possible. Il est possible et même recommandé de passer de 4 et revenir à 3.
- Erreurs communes : Les yeux sur la cible, le poids sur la jambe arrière en 4, aile de poulet.

Éducatif : (short box)

- 2 par 2
- À une distance d'environ 40 pieds
- Passer au travers des 5 étapes à voix haute pour débiter, ensuite les laisser aller seul
- Spécifier qu'on se concentre uniquement sur la technique et non la force du lancé.
- Circuler et corriger au besoin.
- 10-12 minutes

Bâton

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.

Point clé

Écraser la bibitte et montrer le nombril!

Le pied arrière se doit de pivoter lorsqu'on tourne les hanches et montre le nombril au lanceur. Ainsi nous avons l'impression d'écraser une bibitte au sol. Le pied doit rester en contact permanent avec le sol pour s'assurer d'avoir tout notre puissance.



Course sur les buts

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.
- Terminer avec une confrontation. Diviser l'équipe en deux. Deux joueurs s'affrontent en à la fois. 1 des joueurs débute sa course en direction du premier but et doit se rendre jusqu'au marbre le plus rapidement possible. L'autre joueur débute sa course dans le sens contraire, en direction du troisième but et doit se rendre jusqu'au marbre le plus rapidement possible. Aussitôt que l'un d'eux croise le marbre, le joueur suivant de la même équipe débute sa course. Répéter jusqu'à ce que tout le monde ait couru. L'équipe gagnante est celle qui termine en premier, bien évidemment.

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