

6^{ème} pratique extérieure

Échauffements + étirements dynamiques (voir idem.)

Exercices de lancers. (Voir idem.)

Pitch and catch (10-15 minutes)

Point Clé

Relâcher la balle devant les yeux. Se concentrer à garder la balle le plus longtemps possible dans les doigts. En gardant la balle longtemps dans les doigts, on se donne plus de chance d'être précis, et de lancer plus fort. Faire bien attention à ce que la tête soit droite. Il est difficile de relâcher la balle devant les yeux si la tête s'éloigne du bras lanceur.



Défensive

4 ateliers

- Diviser l'équipe en 4 groupes
- Rotation au 10 minutes



Atelier 1 : Ramasser une balle à main nue

Il est important de savoir que lorsqu'une balle est immobile, on se doit de la ramasser à main nue. Premièrement pour sauver du temps, et deuxièmement pour ne pas avoir à se pencher une, deux, et même trois fois avant de l'avoir dans son gant.

Maintenant, un petit truc, lorsqu'on s'apprête à ramasser la balle à main nue, pousser la balle contre le sol afin de s'assurer d'une bonne prise et éviter de l'avoir sur le bout des doigts.

Éducatif

- Placer 4 balles immobiles un peu n'importe où dans votre espace réservé à l'éducatif.
- Le joueur a les yeux fermés jusqu'à votre signal.
- Une fois le signal lancé, le joueur se précipite vers les balles immobiles.
- Il doit les ramasser à main nue et les relayer à un autre joueur placé à un endroit prédéterminé.
- Le tout doit se faire le plus rapidement possible.
- Pour augmenter le degré de compétition, ayez en main un chrono, pour recueillir les temps.

Atelier 2 : Cacher la balle du soleil avec son gant

Il faut savoir se protéger du soleil, et je ne parle pas de mettre de la crème solaire. Lorsque la balle est dans le soleil, on se sert de notre gant pour bloquer le soleil et mieux voir la balle.

Éducatif

- Simplement lancer une balle mousse dans le soleil.
- À tour de rôle, les joueurs cachent le soleil à l'aide du gant, et captent la balle à deux mains.
- Bien entendu, si le temps est nuageux, on ne peut pratiquer cet éducatif.



Atelier 3 : Attrapé sécuritaire

L'attrapé sécuritaire est utilisé par les voltigeur, et parfois par les joueurs de premier but. Le but est de s'assurer que la balle ne poursuive pas son chemin. On n'utilise l'attrapé sécuritaire dans des situations où l'on a beaucoup de temps et que l'on veut s'assurer que le coureur ne puisse prendre un but additionnel en gardant la balle devant soi et non derrière.

Il suffit de se placer devant la balle, de déposer le genou du bras lanceur au sol, mettre son gant au sol avec la main du bras lanceur prêt à sécuriser la balle. L'objectif est de sécuriser tout orifices. Dans le pire des scénarios, la balle frappe une des parties du corps et reste DEVANT nous.

Éducatif :

- Simplement aligner les joueurs un derrière l'autre.
- Frapper ou rouler une balle au sol à tour de rôle en leur direction.
- S'assurer que le joueur utilise la bonne technique pour l'attrapé sécuritaire.
- **SOYEZ DYNAMIQUE!**



Atelier 4 : Repos, prêt, approche!

Le repos prêt approche est très **IMPORTANT**. C'est un jeu de pieds qui permet aux joueurs en défensive d'être prêts à bouger dans toutes les directions au moment où la balle est frappée. Comme vous le savez, il y a beaucoup de temps mort entre chaque lancé au baseball. Ceci dit on se doit d'être prêt et concentré à chaque lancé. Pour se faire, il suffit de faire deux petits pas très simple et un petit saut afin d'être prêt. Là où ça se complique, c'est le "timing" de ce petit saut. Le petit saut doit se faire lorsque la balle arrive dans la zone de contact du frappeur. Alors on doit commencer nos deux petits pas lorsque le lanceur est dans sa motion vers le marbre. L'ordre des pas n'a pas d'importance. Si vous regardez un match de tennis, vous pouvez observer le repos prêt approche du joueur qui reçoit le service.

Éducatif :



- 1 joueur simule l'élan du lanceur.
- 1 entraîneur frappe une balle.
- L'objectif est de coordonner le petit saut avec le contact de la balle.
- Si le joueur est en mesure de capter la balle frapper et de faire le jeu, il se doit de le faire.
- Si il est trop loin pour compléter le jeu, il se doit de tout de même réagir à la balle frapper et se donner une aire d'aller en direction de celle-ci.
- N'oubliez pas de bien communiquer advenant le cas d'un ballon!
- Pour s'y faire, vous pouvez placer des joueurs un peu partout dans votre espace réservé à l'éducatif.

Bâton

Lance et compte! (15-20 min)

Équipement :

- 2 à 4 filet de hockey. Advenant le cas qu'il n'y a pas de filet de hockey, utiliser votre imagination pour délimiter des buts.
- Balles molles, ou balles trouées.
- Bâtons
- Gant

Éducatif :

- Sur un soft toss régulier, le frappeur tente de marquer un but contre un coéquipier qui agit comme gardien dans le filet directement devant lui.
- L'objectif est de frapper la balle en flèche directement devant soit pour compter le plus de but possible.
- Par contre le joueur en défensive, aiguise ses réflexes et tente d'empêcher les balles de pénétrer dans le filet.
- Le joueur qui réussira à compter le plus grand nombre de but remportera la partie.

Tee-ball élevé (15 minutes)

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, à communiquer entre eux et à mettre en application le repos prêt approche. 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)

Placer le Tee à la hauteur de la poitrine. Ainsi on corrige l'erreur commune du bâton qui assomme le catcher avant de se rendre à la zone de contact. Pour éviter de baisser les mains avant de les diriger vers le point de contact, cet exercice exige au frappeur d'avoir la main du dessus forte pour contrôler son bâton.

Point clé

Arrêter d'assommer le catcher avant de frapper la balle. Je sais que ça peut paraître comme une bonne stratégie, lorsqu'on a des coureurs sur les buts d'assommer le receveur avec son bâton avant de continuer son élan, mais trop souvent le résultat n'est pas celui souhaiter.



La main du dessus doit être ferme pour permettre au bâton d'aller en ligne droite directement au point de contact et d'être à l'horizontal lors de ce même contact.

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 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.
- 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 crois 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