

7^{ième} Pratique extérieure

Échauffement :

- Passes de football : À tour de rôle, les joueurs, ayant chacun une balle dans leur mains, jog vers l'entraîneur et lui remet la balle pour ensuite courir dans un tracé de football. Pendant ce tracé, l'entraîneur lui lance la balle qui lui a été remise, et le joueur tente de l'attraper.

Échauffements + étirements dynamiques (voir idem.)

Exercices de lancer. (Voir idem.)

Pitch and catch (10-15 minutes)

Point Clé

Exercices de RYTHME :

6 petits exercices pour travailler le rythme et l'action de bras.

- *Debout face a face (10 lancers)* : a 25-30 pieds, les pieds un peu plus large que les épaules. S'assurer d'avoir une légère flexion des genoux. Les pieds sont dans le ciment. Au départ les bras sont dans les airs comme lors d'un hold up!



De cette position, simplement lancer la balle à son partenaire sans tourner les épaules et en gardant le nombril face à la cible. Aller porter la balle le plus loin possible. Le dos doit plier et pencher vers l'avant.

- *Debout face a face (10 lancers)* : a 25-30 pieds, les pieds un peu plus large que les épaules. S'assurer d'avoir une légère flexion des genoux. Les pieds sont dans le ciment. Au départ les bras sont dans les airs comme lors d'un hold up!



De cette position, tourner légèrement les épaules vers la droite pour les droitiers ou vers la gauche pour les gauchers, tout en gardant le nombril face à la cible et lancer la balle à son partenaire. Bien important qu'il y ait du rythme, qu'on décortique le nombril des épaules. S'assurer de relâcher la balle devant les yeux et que le bras du gant vienne se poser comme une aile de poulet. Pliez votre dos, aller porter la balle le plus loin possible devant.

- *Debout face a face (10 lancers)* : a 25-30 pieds, les pieds un peu plus large que les épaules. S'assurer d'avoir une légère flexion des genoux. Les pieds sont dans le ciment. Au départ les bras sont dans les airs comme lors d'un hold up!



De cette position, tourner légèrement les épaules du côté du bras lanceur, tourner également le nombril. Ensuite une fois le tout tourner, il suffit de lancer le nombril vers la cible en premier tout en gardant les épaules tournées, ensuite les épaules suivront et la balle devra être relâché loin devant soie.

- D'une position de "lunge", les épaules face à notre cible et les mains en l'air.



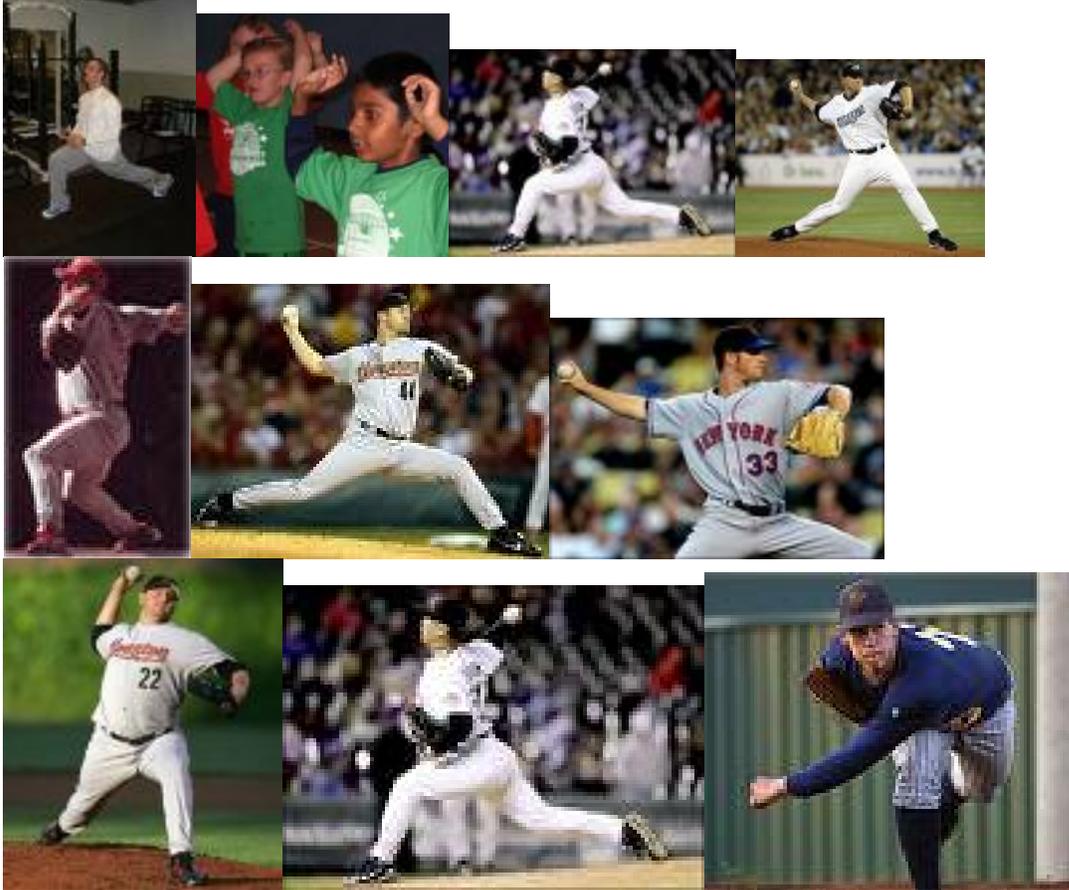
De cette position, simplement lancer la balle à son partenaire sans tourner les épaules et en gardant le nombril face à la cible. Aller porter la balle le plus loin possible. Le dos doit plier et pencher vers l'avant.

- D'une position de "lunge", les épaules face à notre cible et les mains en l'air.



De cette position, tourner légèrement les épaules vers la droite pour les droitiers ou vers la gauche pour les gauchers, tout en gardant le nombril face à la cible et lancer la balle à son partenaire. Bien important qu'il y ait du rythme, qu'on décortique le nombril des épaules. S'assurer de relâcher la balle devant les yeux et que le bras du gant vienne se poser comme une aile de poulet. Pliez votre dos, aller porter la balle le plus loin possible devant.

- D'une position de "lunge", les épaules face à notre cible et les mains en l'air.



De cette position, tourner légèrement les épaules du côté du bras lanceur, tourner également le nombril. Ensuite une fois le tout tourner, il suffit de lancer le nombril vers la cible en premier tout en gardant les épaules tournées, ensuite les épaules suivront et la balle devra être relâché loin devant soie. Regarder sur les images comment le nombril tourne en direction de la cible bien avant les épaules. Toujours garder le rythme lors de l'exercice. Sans rythme, on ne peut ressentir ce dont l'on recherche.

Défensive

18 retraits :

Le concept est très simple. Il s'agit de simuler 18 retraits lors d'un match simulé où la défensive est active ainsi que le bâton. Tout le monde participe et tout le monde est actif lors de cet exercice. Pour s'y faire, l'équipe a droit à 6 erreurs **mentales** pour se rendre à 18 retraits. Le compteur retourne à zéro une fois la 7^{ième} erreur.

- Diviser l'équipe en 3.
- 1 groupe débute au bâton.
- 1 groupe débute en défensive du champ intérieure.

- 1 groupe débute en défensive du champ extérieure.
- Trouver une rotation simple. Exemple; L'équipe au bâton frappe sur un Tee ou via un "toss" de l'entraîneur. Elle frappe jusqu'à ce qu'il soit retiré 3 fois pour ensuite aller défendre le champ extérieur. Ensuite l'équipe au champ intérieure passe au bâton, et l'équipe du champ extérieur passe à l'avant champ.
- On ne peut jouer à la même position 2 fois. Il est important que les joueurs développent des aptitudes à toutes les positions.
- Si le frappeur frappe un coup sûr, alors il demeure sur le coussin, comme lors d'une vraie partie. Ainsi, plusieurs situations de match auront lieu. Il s'agit de les comprendre et de les expliquer aux joueurs avant que le jeu se déroule. Ils doivent s'habituer à connaître la situation avant que le jeu se produise.
- Lors d'une erreur **mentale**, réunissez l'équipe au complet afin d'expliquer clairement ce qui s'est produit et ce qu'il aurait dû se produire. Pour ensuite reprendre le même jeu avant de poursuivre les 18 retraits.
- On accepte les erreurs physiques. S'assurer par contre que l'effort de se mettre devant la balle sur un roulant, et sous la balle sur un ballon doit être détectable. Il suffit d'avoir un bon jugement.

Exercices de course :

3 sprints par exercice.

- 3 sprints légers où on met l'emphase sur une bonne technique de course, où la tête demeure droite, les bras travail bien et de grandes enjambées.
- 3 sprints; Face à face, on sautille sur place. Un des joueurs (prédéterminer) fait le premier geste et c'est la course jusqu'à la ligne d'arrivée (30 pieds). Ce ne sont que des départs rapides.
- 3 sprints; Couché sur le dos les jambes en l'air. On attend le signal de l'entraîneur et c'est la course jusqu'à la ligne d'arrivée. (40 pieds)
- 3 sprints; Couché à plat ventre les mains sur le côté de notre corps. On attend le signal de l'entraîneur et c'est la course jusqu'à la ligne d'arrivée. (50 pieds)
- 3 sprints; Face à face, on saute à pieds joints de côté à côté en attendant le signal de l'entraîneur et c'est la course jusqu'à la ligne d'arrivée. (50 pieds)
- 3 sprints; Face à face, on saute à pieds joints devant-derrrière en attendant le signal de l'entraîneur et c'est la course jusqu'à la ligne d'arrivée. (50 pieds)

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