

1ere pratique intérieure :

Échauffement- (15minutes) 7-8 minutes de tag. Une fois le corps bien activé, passé à quelques étirements. Se concentrer sur les gros muscles tels, les quadriceps, le derrière de jambe, les biceps, les triceps, les dorsaux et les pectoraux.

Échauffement dynamique (voir idem.)

Exercices de Lancer (voir idem.)



Points clés : Pour la première pratique s'assurer la bonne prise de balle.



Une manière bien simple de l'enseigner, est de placer les doigts de façon à compléter le H dans le C du Canadien. A noter, il est fort probable que certains jeunes aient de trop petites mains. Pour s'y faire, on doit simplement rajouter 1 ou 2 doigts question d'avoir une bonne prise de balle.

Exercices de coordination et défensive.

2 par 2, et 1 balle chaque. Se placer un en face de l'autre, à une distance de 5-6 pieds. (5 à 6 minutes)

1^{er} exercice : (1 balle) Simplement se lancer par-dessous la balle à tour de rôle et s'assurer de l'attraper à deux mains. Répéter le geste 25-30 secondes.

2^{ieme} exercice : (1 balle) Répéter le même geste, mais maintenant il faut attraper la balle avec 1 main, et la transférer à l'autre avant de la relancer à ton partenaire. Répéter 25-30 secondes.

3^{ieme} exercice : (2 balles) Chaque partenaire a une balle. Simultanément, se lancer la balle. On peut l'attraper à une main ou bien deux. Se relancer la balle pendant 25-30 secondes.

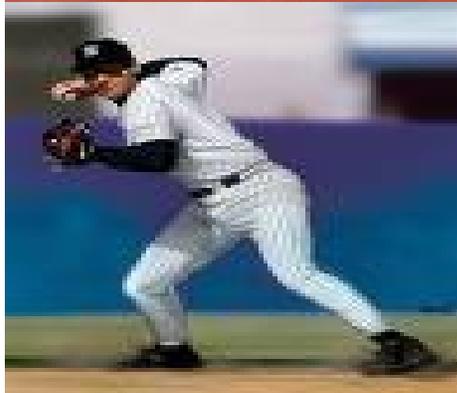
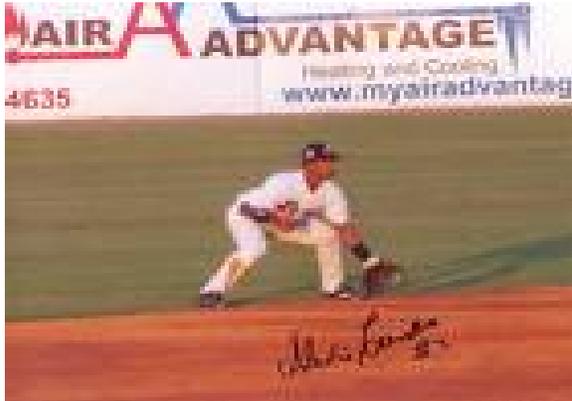
4^{ieme} exercice : (2 balles) Chaque partenaire a une balle. Simultanément, se lancer la balle, mais cette fois avec un bon. On peut l'attraper à une ou bien deux mains. Le rebondir la balle pendant 25-30 secondes.

Défensive : (10-15 minutes)

Toujours deux par deux, à 10-15 pieds, un en face de l'autre, se rouler la balle. Commencer l'exercice sans gants. S'assurer, d'avoir une bonne position de base. Pieds un peu plus large que les épaules, le poids sur le bout des orteils, et non sur les talons. S'assurer également d'aller chercher la balle loin devant sois, et de la ramener vers le nombril, en ne la quittant jamais des yeux. Le positionnement des mains est bien important. Pour une balle au sol, on se doit de garder les petits doigts l'un contre l'autre et pointer les doigts vers le bas. (20 roulants)

Deuxième étape, incorporer le gants. Porter attention sur les mêmes points clés qu'au premier exercice, mais cette fois s'assurer qu'on utilise deux mains, et que la main du bras lanceur vienne sécuriser la balle avant d'amener le tout au nombril. Utiliser l'exemple d'une bouche de crocodile. (15 roulants)

Incorporer des déplacements de coté. S'assurer de toujours se placer devant la balle si possible. Vérifier les mêmes points techniques mentionnés en haut. (15 roulants)



Bâton

Points-clés.

S'assurer au départ d'avoir une prise du bâton adéquate. **Avoir les jointures alignées (Pas pour un enfant de 8 ans...).**



Diviser l'équipe en groupes. Travailler en station de 10 minutes (40 minutes).
Avoir l'équipement nécessaire. Ex : balles dures, balles molles, T-Ball, filet, bâtons, balles trouées, bâtons en manche a ballet, volants de badminton.



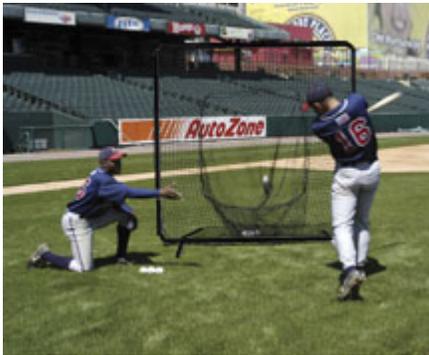
Première station. :

Tee-Ball. Il y a plusieurs manières de travailler avec le Tee-Ball. Je fais allusion, au positionnement par rapport aux pieds, et à la hauteur du Tee.

Dans cette station, placer le Tee, à une hauteur où la balle se retrouve à la mi-cuisse du frappeur. Aussi vérifier à ce que le Tee soit légèrement devant lui, pour faciliter le contact. Essayer de simuler un lancer en plein cœur du marbre à mi-cuisse.

Les points clés à surveiller sur le Tee. S'assurer que les mains du frappeur restent à l'intérieur de la balle. Éviter d'avoir un élan long, garder l'élan le plus court possible. 5-7 élan, et on alterne. On se concentre sur la qualité et non la quantité. Pour éviter que ce soit trop long, un partenaire d'équipe peut avoir comme tâche de placer la balle sur le Tee.

Deuxième station : Soft-Toss.



Au soft-toss, il suffit d'avoir un filet, un rideau, une clôture ou bien se servir de balles trouées. Comme sur l'image, en travaillant 2 par 2, un partenaire "toss" la balle par-dessous, légèrement devant lui. Le lancer doit avoir un arc, pour faciliter la tâche du frappeur. Le lancer doit tomber dans la zone des prises.

Danger, si le lancer est "tossé" trop derrière le frappeur (trop vers sa jambe arrière), celui-ci risque de frapper la balle directement sur son partenaire lui "tossant" la balle. Pour éviter cet accident, il faut que le "tosseur" soit en angle devant le frappeur, et que celui-ci "toss" la balle légèrement devant le frappeur.

L'objectif est de frapper la balle directement devant nous, comme démontrée sur la photo. Encore une fois, il suffit d'avoir une bonne prise de bâton, et de garder la main à l'intérieur de la balle avec un élan le plus court possible. 5-7 élan et on change. Qualité et non quantité.

3ième station : Volants de badminton et raquette de badminton

2 par 2. 1 frappeur (avec raquette de badminton) et un lanceur. Il s'agit de lancer le volant avec un arc. Le lanceur doit se placer un genou au sol devant le frappeur cette fois. Pour faciliter le lancer, il suffit d'imiter un lancer de dard. 5-7 élan, qualité et non quantité.



Alternative : Pour rendre cet exercice un peu plus difficile (seulement si le joueur est assez habile), ou un manche a ballet. Pour se faire, il suffit de couper un manche a ballet en bois d'une longueur de bâton de baseball et de lui ajouter du "tape" au bout pour empêcher de glisser.

Au contraire, si le joueur a de la difficulté à frapper le petit volant de badminton, il peut se servir du plus gros bâton possible. Exemple un gros bâton en plastique ou en mousse qu'on peut se procurer chez Wall-Mart, ou encore d'une raquette de tennis. Le but est de frapper l'objet et de mettre l'enfant en confiance.

4ieme station : La Demi Lune.



Placer les frappeurs en demi-lune. L'entraîneur se place devant le groupe au centre de la demi-lune. S'assurer à ce que les joueurs aient suffisamment d'espace entre eux pour prendre un élan complet en toute sécurité. Ensuite, l'entraîneur, à tour de rôle, lance par-dessous une balle trouée à chaque frappeur. Pour y mettre un peu de piquant, commencer à varier, et à lancer la balle aléatoirement. Ceci dit, les frappeurs devront être prêt en tout temps.

Observation 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.