

Deuxième pratique intérieure

Échauffement :

Course de 5 minutes question de bien s'échauffer. Une fois les pommettes rouges, les mettre en 4 lignes égales.

Échauffement + étirements dynamiques (voir idem.)

Exercices de lancers. (Voir idem.)

Points clés.

Cette fois ci, mettre l'emphase sur une belle grande action de bras. S'assurer d'abord d'aller en bas, en arrière et en haut. Utiliser comme exemple, la différence entre une roue de BMX, et une roue de bicyclette a vitesse. Il faut pédaler deux fois plus en BMX pour arriver a rouler aussi vite qu'une grande roue de bicyclette a vitesse. N'oubliez pas de toujours vérifier les prises de balles comme à la première pratique.



Défensive

Positionnement pour capter un ballon (sans gant) : (7 minutes) 2 par 2, avec des balles molles, ou balles trouées. Il suffit de lancer une balle dans les airs, et sans se servir de ces mains, se mettre dessous et la laisser tomber sur notre tête. Exemple, un coup de tête au soccer.



Le but de l'exercice est de pratiquer d'être sous la balle pour l'attraper. Trop souvent les jeunes ont peur de la balle et ont tendance à ne pas être en bonne position pour la capter. Si les joueurs éprouvent de la difficulté à repérer une balle de tennis ou de baseball, ils pourront tenter de faire l'exercice avec des balles plus grosses, soit : un ballon de plage, ballon mousse, ou encore un ballon de soccer. Pour ajouter une difficulté à l'exercice, on peut le faire avec des volants de badminton, frappé à l'aide d'une raquette de badminton.

Capter un ballon avec son gant : (7 minutes) Il s'agit de capter un ballon, mais cette fois, au lieu de laisser la balle bondir sur notre tête, on doit l'attraper à l'aide de notre gant. Il faut s'assurer d'être bien placé sous la balle pour être en mesure de capter la balle. Il faut également vérifier à ce qu'on utilise notre main du bras lanceur pour sécuriser l'attrapé.

Éducatif : Se trouver un partenaire avec qui vous loberez des ballons. Chaque joueur essaie d'attraper la balle de 5 à 10 fois de suite.



Défendre une zone avec ou sans son gant : (10-12 minutes) Délimiter une zone du format de votre choix, et y placer une équipe à la défensive. Tracer une ligne de lancers à 30 pieds de la zone à défendre. Chaque joueur offensif, à tour de rôle, lance une balle de mousse ou de tennis vers la zone, et les joueurs défensifs doivent l'attraper. Toute balle qui n'est pas attrapée compte pour un point pour l'offensive.

Bâton

Trois stations de 10 minutes. Se concentrer sur la qualité et non la quantité. À chaque station, alterner de joueur après 5-7 élan.

Point Clé

Garder les mains a l'intérieur de la balle.



Comme vous pouvez le constater sur la photo ci-dessus, les mains du frappeur passent entre la balle et le frappeur.

Exercice de préparation : (3-4 minutes) Chaque joueur se disperse et se trouve un endroit sur le bord du mur. S'assurer qu'il y a assez d'espace entre chaque joueur pour que chacun puisse s'élaner en toute sécurité. Une fois installé, demander aux joueurs de se placer face au mur, à une distance de la longueur de leur bâton. Pour se faire, simplement placer une extrémité du bâton au mur, et l'autre sur le nombril. Une fois à la bonne distance, insister à ce qu'il ne bouge pas de là. Ils peuvent paraître près du mur, mais ceci est le but de l'exercice. De cette position, demander au joueur de prendre des élan dans le vide, mais sans que le bâton touche le mur. Pour se faire, le joueur n'aura pas le choix d'entrer ses mains pour pouvoir s'élaner.

Tee-Ball : Placer le Tee plus loin de l'écran cette fois. Ainsi, vous serez 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.

Soft-Toss un genou par terre : Frapper avec le genou arrière au sol. Les joueurs se placent comme au soft-toss régulier, à l'exception que le frappeur adopte la position avec le genou arrière au sol. Ici, on isole l'action du haut du corps, ce qui force le frappeur à garder la tête basse, les yeux fixés sur la balle. L'entraîneur lance la balle.

Soft-Toss de derrière : Pour aider a garder les mains a l'intérieur de la balle, on frappe une balle venant de derrière. Le principe demeure le même qu'au soft-toss

régulier, mais l'entraîneur se place, un genou par terre, derrière le joueur pour lui lancer la balle. Le joueur doit tourner la tête pour être en mesure de bien voir la balle. Il est bien important que le toss soit bien effectué. La balle doit voyager à travers de la zone des prises. Le frappeur doit frapper la balle devant lui, au même endroit qu'au point de contact d'une balle venant d'un lanceur.



Terminer avec un match de Gym Baseball

But du jeu

Le but du **GYM BASEBALL** est le même qu'au baseball traditionnel sauf que la possibilité de marquer des points est plus élevée. En effet, tout coureur qui atteindra le 2^e but ou le marbre se verra accordé un point. Donc, un coup de circuit en solo vaut 2 points. De plus, chaque retrait fait par la défensive leur procurera 1 point. Vous pouvez donc accumulez des points à la défensive et à l'offensive.

Nombre de joueurs

Alors que le jeu conventionnel permet l'utilisation de 9 joueurs, le **GYM BASEBALL** construit des équipes de 4 joueurs. Alors que 2 équipes s'affrontent dans le baseball traditionnel, 3 équipes s'affrontent en même temps au **GYM BASEBALL**. Bref, 12 joueurs seront sur le terrain en même temps (2 équipes en défensive et 1 équipe au bâton).

Terrain

Un gymnase simple est nécessaire pour jouer au **GYM BASEBALL**. Les buts doivent être placés à une distance d'environ 45 pieds entre eux et ne doivent pas bouger. Il est recommandé de coller des bandes autocollantes au sol afin de former des buts.

Une ligne de circuit doit être placée à 10 pieds du plafond sur le mur le plus éloigné. De plus, des lignes de démarcation doivent être tracées sur les murs afin de délimiter le territoire. Ces lignes doivent être construites en utilisant des autocollants.

Territoire et retrait

- Le plafond ne fait pas parti du jeu. Toute balle qui touche au plafond est un retrait automatique et ce peu importe le nombre de prises au frappeur.
- Les murs sont toujours en jeu. Une balle qui frappe directement un mur et qui est attrapée par un joueur est en jeu.

- Tous les retraits s'effectuent au 2^e but. Les coureurs qui se retrouvent entre 2 buts lorsque la balle arrive au 2^e but sont retirés.
- Un coureur peut être touché pour être retiré.

Système de pointage

- Une équipe marque 1 point à chaque fois qu'un coureur touche le 2^e but ou le marbre (ex : coup de circuit solo = 2 points)
- Une équipe marque 1 point à chaque fois qu'elle effectue un retrait. Si 2 joueurs de 2 équipes différentes participent au retrait, chaque équipe marque 1 point.

Déroulement

- 3 équipes de 4 joueurs jouent en même temps. 2 équipes sont à la défensive alors que l'autre équipe est au bâton. L'utilisation de dossards de couleurs est recommandée.
- L'ordre de rotation s'effectue comme suit :
 - Équipe A : au bâton
 - Équipe B : en défensive 2 (receveur, 1^{er} but, 2^e but, 3^e but)
 - Équipe C : en défensive 1 (voltigeur, voltigeur, voltigeur, lanceur)

L'équipe A passe du bâton à la défensive 2, l'équipe B passe à la défensive 1 et l'équipe C passe au bâton. À chaque manche, les joueurs doivent changer de position offensive et défensive. 1 manche se termine lorsque les 3 équipes ont passé un tour au bâton. 3 manches constituent une partie.

Chaque joueur passe 2 fois au bâton par manche. Donc un total de 8 frappeurs par 1/3 de manche. Le dernier frappeur ne peut dépasser le 2^e but à moins de frapper un circuit.

Aucun but sur balles, retraits au bâton, vols de but et d'amortis sont possibles. Un frappeur doit frapper la balle en jeu avant de laisser sa place. La balle doit être lancée de façon à favoriser la frappe de la balle. Aucune balle rapide ne sera tolérée.

Balle officielle

La balle officielle du **GYM BASEBALL** est la balle « whiffle » (balle trouée). Cette balle est conçue exclusivement pour du sport à l'intérieur.

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