

3^{ème} Pratique intérieure

Échauffement (5-7 minutes)

- 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 : Assurer la bonne action du bras du gant. Il est important pour le bras du gant de pointer en direction de la cible. Il faut savoir que les deux bras travaillent ensemble. Une fois la cible pointer, soit avec le gant ou bien le coude, le bras du gant doit venir se poser, comme une aile de poulet, près de soi. Éviter que le gant traîne par terre et nous force à pencher d'un côté. Pour s'aider, on peut penser montrer notre intérieur de gant à notre partenaire.



Éviter ce geste*

Jeu de relais : Diviser l'équipe en 2-3-4 petites équipes égales. Enligner chaque joueurs de chaque équipes, et les distancer également. Le but du jeu est de relayer la balle d'un bout à l'autre de chaque ligne X nombre de fois. L'équipe qui parvient à le faire le plus rapidement possible gagne. Ce qui est important à surveiller, est que chaque joueur pivote du côté de leur gant, et s'assure d'attraper la balle à deux mains. Ainsi le transfert se fera plus rapidement. S'il y a mauvais lancer, ou balle échappé, le

joueur doit courir aller chercher la balle, revenir à sa place avant de pouvoir la relayer.
Une fois les relais complétés, les joueurs s'assoient par terre pour montrer qu'ils ont terminé.

Défensive

Souricière : (10-15 minutes) Former des groupes de 4. 3 joueurs défensifs, et 1 coureur portant un casque. Séparer 2 buts d'une quarantaine de pieds et distancer chaque groupe l'un de l'autre d'environ 40 pieds. Les 3 joueurs défensifs tentent de retirer le coureur. Les joueurs défensifs qui y parviennent le plus rapidement sont les champions, tout comme le coureur qui reste le plus longtemps. Notez : la balle doit partir du but ou il y a 2 joueurs pour assurer la continuité.



Points clés :

- Limiter le nombre de lancers
- Courir avec la balle dans la main du bras lanceur
- Le joueur défensif captant le relais doit être dans le même corridor que celui qui lance la balle.
- Le joueur défensif captant la balle, doit la demander à voix haute et en levant les bras.
- Le joueur défensif captant la balle, doit tricher quelque peu, en se donnant un léger momentum vers le lanceur.
- Le joueur défensif avec la balle, ne doit PAS faire de feintes.
- Le joueur défensif avec la balle, doit effectuer un lancé précis tel un dard.

- Le joueur défensif avec la balle, se doit de sortir de la ligne du coureur une fois la remise effectuée.

Trouver la balle et communication (10-12 minutes): L'entraîneur utilise une raquette de tennis. 2 joueurs doivent être couché à plat ventre au moment où la balle est frappée; ils doivent ensuite se lever, trouver la balle, communiquer en criant "je l'ai, je l'ai" et l'attraper.



*Eviter le manque de communication

Roule et va (8-10 minutes) : Les joueurs forment deux colonnes. Un joueur roule la balle à un autre joueur de la colonne opposée et court *immédiatement* se placer à la suite de la colonne de face de lui. Avec ou sans gant.

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.

Évaluation de la Trajectoire des lancers et savoir comment les éviter :

Être capable d'évaluer et d'éviter les lancers est un des points importants à maîtriser pour les frappeurs. Une fois que les joueurs peuvent éviter les lancers, ils se sentent plus surs lorsqu'ils prennent place au marbre, peuvent mieux se concentrer sur la balle et augmentent leur chance de faire contact.

Instructions : Une balle éponge ou de tennis est lancée par-dessous ou par-dessus d'une distance de 20 pieds. *Se concentrer* sur l'emplacement du tir et s'il le faut, l'éviter. Voici quelques mouvements à faire pour éviter la balle : Tourner la tête et le dos vers l'intérieur du marbre et face à l'arbitre., exécuter un pas croisé du pied avant à travers du pied arrière pour vous trouver en arrière du rectangle du frappeur. Ensuite s'éloigner du marbre, ce qui veut habituellement dire quitter le rectangle du frappeur.

Soft-Toss avec gros ballon : Un soft-toss régulier, mais, cette fois on frappe des balles, plus grosses et des ballons. On peut utiliser; Ballon de soccer, ballon de handball, balle de softball, ... Servez-vous de votre imagination. On peut même utiliser de vieilles balles qu'on utilise plus et les trempé dans l'eau pour qu'elles deviennent pesante. Le but de cet exercice est de forcer le frappeur à être solide au point de contact.

Balles Trouées avec 1 bon : L'entraîneur se place devant le frappeur avec un genou par terre. Avec des balles trouées, l'entraîneur lance la balle avec 1 bon de façon à ce que la balle arrive dans la zone des prises au point de contact. Le but de l'exercice est d'améliorer la coordination " oculo-manuelle", c'est à dire la coordination entre les yeux et les mains. Option d'utiliser un bâton en manche à ballet si l'exercice est trop facile.

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 à 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