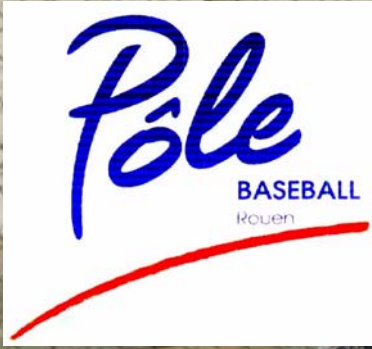


Photo de la couverture : Guillaume Lafeuille.



# *Fiches d'exercices de baseball*

*édition de juin 2006*

*Réalisé par Sylvain Virey  
et le collectif d'entraîneurs du Pôle Espoirs de Rouen*





# 100 fiches d'exercices de Baseball

Document réalisé par Sylvain Virey avec l'aide du staff technique et des joueurs du Pôle de Rouen.

L'approche technique et la philosophie du jeu sont abordées dans le « *Livre de jeu* » du Pôle de Rouen (édition de mars 2005) ainsi que dans le « *cahier de jeu* » de l'équipe de France cadet 2006.

La préparation physique est abordée dans le « *livre de préparation physique de baseball* » du Pôle de Rouen.

Ces documents sont disponibles pour les entraîneurs inscrits au « Groupement d'entraîneurs de la ligue de Haute Normandie » ([haute.normandie.baseball@wanadoo.fr](mailto:haute.normandie.baseball@wanadoo.fr) ou Sylvain Virey ([sylvainvirey@ffbsc.org](mailto:sylvainvirey@ffbsc.org))).

## LISTE DES ATELIERS

En bleu, les fiches d'exercices en cours.

### LA FRAPPE

- |                            |                                       |                                  |                        |
|----------------------------|---------------------------------------|----------------------------------|------------------------|
| 1. Le lancer de balle.     | 11. Frappe d'une main                 | 20. Tee ball                     | 29. Batte aux pieds.   |
| 2. Match en tunnel         | 12. Pieds dans le ciment              | 21. La colonne de pneu           | 30. Double Tball.      |
| 3. Batting dans une cage   | 13. Toss 2 balles                     | 22. Frappe sur banc              | 31. Chaise électrique. |
| 4. Lancer de batte         | 14. Toss hésitation                   | 23. Banc incliné                 | 32. Pepper game.       |
| 5. Le ricochet             | 15. Toss babe Ruth (1 pas et frappe). | 24. Toss drill                   | 33. Bunt avec cibles.  |
| 6. Point de relâchement    | 16. Batte aux hanches                 | 25. Frappe sur plan incliné      | 34. Bullpen.           |
| 7. Toss « arrière »        | 17. Toss d'en haut                    | 26. Rock and fire.               | 35. Griffé (1 et 2).   |
| 8. Ballon entre les jambes | 18. Swing vue d'en haut               | 27. Départ pieds joints.         | 36. Miroir.            |
| 9. 1 genou au sol.         | 19. Gling                             | 28. « Snapper » le talon au sol. | 37. Hit by pitch.      |
| 10. Toss avec un bond.     |                                       |                                  | 38. Batte serviette.   |

### LE CATCHEUR

- |  |   |                          |                   |
|--|---|--------------------------|-------------------|
| 1. Relance avec frappeur (en 1, 2 et 3 <sup>ème</sup> base). | 5. Le bloc chef d'orchestre   | 8. Framing toss de face. | 14. Doubles jeux. |
| 2. Balle sur masque et fly                                   | 6. Travail physique d'entraînement d'actions spécifique du catcheur | 9. Situations 1 et 3.    | 15. Fly.          |
| 3. Framing à 2.  |   | 10. BBI.                 | 16. Le miroir.    |
| 4. Bloc avec lancer du coach.                                | 7. Framing toss d'en haut   | 11. Ramasser les bunts.  |                   |
|  |   | 12. Balles passées.      |                   |
|  |   | 13. Tag au marbre.       |                   |

### LE LANCEUR

- |                                   |  |                               |                                       |
|-----------------------------------|--|-------------------------------|---------------------------------------|
| 1. Motion complète sur une chaise | 6. Chutte judo                           | 12. La chaise à bascule       | 19. « 1 pas et lance ».               |
| 2. Montée à l'équilibre sur banc  | 7. Fente avant sur chaise                | 13. La comète                 | 20. Double jeu.                       |
| 3. ½ motion contre un mur         | 8. L'auto reverse                        | 14. Reculer pour mieux lancer | 21. Bunt.                             |
| 4. Balle donnée à l'équilibre     | 9. L'auto reverse puissance / équilibre. | 15. Casquette au sol          | 22. Couvrir la 1 <sup>ère</sup> base. |
| 5. Bullpen avec cible             | 10. Départ pieds croisés                 | 16. Tenir l'équilibre.        | 23. Le miroir.                        |
|                                   | 11. Multi bond à l'équilibre et au suivi | 17. Comebacker.               |                                       |
|                                   |  | 18. Pickoff avec grillage.    |                                       |

## LA DEFENSE

1. Attraper genoux au sol
2. Attraper pour un roulant
3. Position d'attraper.
4. Balle dans le soleil.
5. **Tourniquet ou toupie.**
6. Départ allongé et fly.
7. Passe football.
8. **Changement de direction.**
9. Do or die.
10. Attraper à la clôture.
11. **Frisbee.**
12. Plongeurs à genoux.
13. Plongeon accroupis.
14. Plongeurs départ allongé.
15. **Communication sur un fly.**
16. Relais, position de puissance.
17. Relais ; Pied dans le ciment
18. Relais ; Pied dans le ciment inversé.
19. Relais, 1 genou au sol.
20. L'indien.
21. 2 genoux au sol.
22. Cross over.
23. Pas sauté.
24. Back and charge.
25. Relayeur.
26. Tags.
27. **Souricières.**
28. Attraper / relais des doubles jeux :
  - a. Devant /
  - b. Derrière /
  - c. à côté de la base.
29. Pivots des doubles jeux :

## Présentation de la fiche d'exercice :

*Ces fiches sont évolutives et libres d'être modifiées par les entraîneurs.*

*Certains exercices correspondent en effet plus à certains joueurs en fonction de leurs qualités physiques et techniques.*

**NOM DE L'EXERCICE :** *il est donné par l'entraîneur et doit parler au joueur pour être facilement assimilable et afin que chaque joueur puisse mettre en place et faire l'exercice sans avoir nécessairement besoin de la présence obligatoire de l'entraîneur (le meilleur entraîneur du joueur est lui-même).*



**OBJECTIF DE L'EXERCICE :** *pour l'entraîneur.* **Livre de Jeu page :** *lien technique afin de retrouver facilement les consignes techniques de l'exercice (chaque joueur du Pôle possède un de ces documents).*



SITUATION/ ORGANISATION	CONSIGNES TECHNIQUES	<u>DUREE / SERIES / REPETITIONS</u>
<p><i>Matériel, organisation spatiale, placement et déplacement (schémas ou photos)</i></p> <p><i>Ces fiches doivent pouvoir être accessibles afin d'être données aux joueur (les fiches sont déposées au pied de chaque ateliers mis en place à l'entraînement).</i></p> <p><i>Chaque joueur doit pouvoir mettre en place son atelier de façon autonome (sécurité, consignes, répétitions, séries, récupération, etc.).</i></p> <p><i>Cette procédure doit permettre à l'entraîneur d'optimiser ses entraînements en multipliant les ateliers sans nécessairement être présent.</i></p> <p><i>Le Rôle de l'entraîneur sera de réguler les ateliers (présence plus particulière sur un atelier complexe, dangereux ou sur un joueur ou un groupe de joueurs souhaité).</i></p>	<p><i>Les consignes doivent être claires et précises afin d'être parfaitement comprise par le joueur.</i></p> <p><i>Si un exercice est mal fait, il ne répond pas aux objectifs initiaux...</i></p> <p><i>La régulation sur le terrain est indispensable.</i></p>	<p><i>Varie selon le niveau du joueur et l'objectif cherché.</i></p> <hr/> <p><u>CRITERES DE REUSSITE</u></p> <p><i>but pour le joueur.</i></p> <hr/> <p><u>OBSERVATIONS / BILAN :</u></p> <p><i>Cette case est réservée à l'entraîneur afin de réguler ses prochains entraînements (attention particulière, modifications, etc.)</i></p>




# LA FRAPPE


34 exercices


<b>NOM DE L'EXERCICE : « batte aux pieds »</b>		
<b>OBJECTIF DE L'EXERCICE : Alignement des appuis vers le lanceur.</b>		<b>LJ page</b>
SITUATION/ ORGANISATION	CONSIGNES TECHNIQUES	<u>DUREE / SERIES / REPETITIONS</u>
 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Placer une batte au niveau des pieds du frappeur (au niveau des talons ou de la pointe des pieds).</li> <li>- Le frappeur effectue son swing sans marcher sur la batte.</li> </ul> <p>Rq : on place la batte en fonction du défaut du joueur (pas ouvert ou fermé).</p>	<b>3 X 10 frappes</b>
		<u>CRITERES DE REUSSITE</u> (but pour le joueur) <ul style="list-style-type: none"> <li>- Frapper fort dans le centre de la protection sans faire bouger la batte au sol.</li> </ul>
		<u>OBSERVATIONS / BILAN :</u> La batte au sol, pour des raisons de sécurité, peut être remplacée par une planche ou une marque au sol.

<b>NOM DE L'EXERCICE : « Penalties » de Bunt sacrifice</b>			
<b>OBJECTIF DE L'EXERCICE : Orientation des bunts sacrificés</b>		<b>LJ page</b>	
SITUATION/ ORGANISATION	CONSIGNES TECHNIQUES	<u>DUREE / SERIES / REPETITIONS</u>	
 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- après avoir placé des « zones cibles » au sol, le frappeur doit <b>déposer</b> ses amortis dans les buts.</li> <li>- Déplacer les cibles pour les différents types de bunts.</li> </ul> <p>(pour le bunt sacrifice : vers les joueurs d'arrêt court et de 2<sup>ème</sup> base).</p>	<b>3X10</b>	
		<u>CRITERES DE REUSSITE</u>	<p>(but pour le joueur)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Placer la balle dans les buts matérialisés par les casques ou les sacs.</li> </ul>
		<u>OBSERVATIONS / BILAN :</u>	



<b>NOM DE L'EXERCICE : « Griffé ».</b>		
<b>OBJECTIF DE L'EXERCICE : Passer le coude arrière et les mains prêt du corps lors du swing ; fouetter sa batte dans la balle. LJ page</b>		
<b>SITUATION/ ORGANISATION</b>	<b>CONSIGNES TECHNIQUES</b>	<b><u>DUREE / SERIES / REPETITIONS</u></b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le frappeur se place à une batte du grillage.</li> <li>- Il doit prendre des swings en « griffant » légèrement le grillage avec sa tête de batte.</li> <li>- Le point de contact avec la tête de batte doit se situer environ au niveau du pied avant du frappeur.</li> </ul>	<b><u>CRITERES DE REUSSITE</u></b> (but pour le joueur) <ul style="list-style-type: none"> <li>- Griffé mais sans « arracher » le grillage...</li> </ul>
		<b><u>OBSERVATIONS / BILAN :</u></b> Le frappeur doit faire attention à ne pas réduire son swing pour griffer le grillage (par un swing « circulaire ») ; la zone de frappe doit restée longue : le frappeur doit faire traverser la batte loin devant soit lors du swing.


<b>NOM DE L'EXERCICE : « Griffé grillage à 45° »</b>		
<b>OBJECTIF DE L'EXERCICE : Passer les mains prêt du corps lors du swing (garder les mains « à l'intérieure de la balle »); fouetter sa batte.</b>		
<b>SITUATION/ ORGANISATION</b>	<b>CONSIGNES TECHNIQUES</b>	<b><u>DUREE / SERIES / REPETITIONS</u></b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- le frappeur se place à 45° par rapport au grillage et relativement proche de celui-ci.</li> <li>- Il doit effectuer un swing à 100 % sans toucher le grillage.</li> </ul> <p>Cet exercice évolutif par rapport au « griffé » de grillage permet au swing de mieux traverser la zone de frappe après le contact.</p> <p><u>Evolution possible</u> : faire cet exercice en Tball ou en toss drill pour se rapprocher de la situation réelle.</p>	<b>3X10</b>
		<b><u>CRITERES DE REUSSITE</u></b> (but pour le joueur) <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ne pas toucher le grillage.</li> </ul>
		<b><u>OBSERVATIONS / BILAN :</u></b> Le swing n'effectuera pas un mouvement initial de « balayage » pour frapper la balle.


<b>NOM DE L'EXERCICE : « Le fouet »</b>		
<b>OBJECTIF DE L'EXERCICE : Garder la tête de batte en arrière des mains et « fouetter » la balle.</b>		<b>LJ page</b>
SITUATION/ ORGANISATION	CONSIGNES TECHNIQUES	<u>DUREE / SERIES / REPETITIONS</u>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- le joueur effectue un swing à 100 %.</li> <li>- Se servir du teeshirt comme un fouet.</li> <li>- Fouetter le teeshirt le plus loin possible en avant de la zone de frappe.</li> </ul>	
		<p><u>CRITERES DE REUSSITE</u></p> <p>(but pour le joueur)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- On doit entendre le fouet du tee-shirt lors du swing.</li> </ul>
		<p><u>OBSERVATIONS / BILAN :</u></p> <p>Le joueur doit emmener son chiffon le plus loin possible en avant de soi pour fouetter la balle.</p>



**NOM DE L'EXERCICE :** « **Le miroir** ».

**OBJECTIF DE L'EXERCICE :** **Développer la vision périphérique.**

**LJ page**

SITUATION/ ORGANISATION	CONSIGNES TECHNIQUES	<u>DUREE / SERIES / REPETITIONS</u>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 joueurs se place l'un à côté de l'autre à 2 bras de distance.</li> <li>- L'un fait des geste avec son bras ; l'autre doit le suivre en gardant son regard pointé loin devant lui.</li> </ul> <p>Variante :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Idem de face ; les joueurs se regardent dans les yeux.</li> <li>- Varier les vitesses d'exécutions et les angles de visions périphériques.</li> </ul>	<p><u>CRITERES DE REUSSITE</u></p> <p>(but pour le joueur)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Suivre les mouvements de son partenaire « sans regarder ».</li> </ul> <p><u>OBSERVATIONS / BILAN :</u></p>



<b>NOM DE L'EXERCICE : « Toss numéro ».</b>		
<b>OBJECTIF DE L'EXERCICE : Fixer la tête lors du swing</b>		<b>LJ page</b>
SITUATION/ ORGANISATION	CONSIGNES TECHNIQUES	<u>DUREE / SERIES / REPETITIONS</u>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Après avoir lancé sa balle par-dessous, le joueur indique un N° avec ses doigts (0 à 5 doigts montrés après le lâché de balle).</li>   <li>- Le frappeur doit annoncer le plus vite possible le N° indiqué après avoir frappé.</li> </ul>	<p><u>CRITERES DE REUSSITE</u></p> <p>(but pour le joueur)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ne pas se tromper dans l'appel du N°.</li> <li>- Augmenter sa vitesse de réaction.</li> </ul> <p><u>OBSERVATIONS / BILAN :</u></p>

<b>NOM DE L'EXERCICE : Frappe sur « sol meuble ».</b>		
<b>OBJECTIF DE L'EXERCICE : Equilibre et prise de conscience de l'importance des appuis dans le swing.</b>		<b>LJ page</b>
SITUATION/ ORGANISATION	CONSIGNES TECHNIQUES	<u>DUREE / SERIES / REPETITIONS</u>
  	<ul style="list-style-type: none"> <li>- sur un tapi de mousse, du sable ou toute surface meuble, le frappeur doit contrôler son swing.</li> </ul> Variante : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Alternner le sol meuble avec le sol dur.</li> </ul>	
		<p style="text-align: center;"><u>CRITERES DE REUSSITE</u></p> (but pour le joueur) <ul style="list-style-type: none"> <li>- Garder son équilibre et frapper des flèches au centre.</li> </ul>
		<p style="text-align: center;"><u>OBSERVATIONS / BILAN :</u></p> Faire frapper les joueurs pieds nus peut suffire à développer des sensations.

**NOM DE L'EXERCICE : frappe sur « plan incliné ».**

**OBJECTIF DE L'EXERCICE : Transfert du poids du corps et fixation du pied et de la jambe avant.**



**Livre de jeu page 31**

SITUATION/ ORGANISATION	CONSIGNES TECHNIQUES	<u>DUREE / SERIES / REPETITIONS</u>
<p><b>Etape N°1 :</b></p>  	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cf consignes pour le Tball ou le toss drill.</li> <li>- Utiliser le monticule du lanceur comme plan incliné ou décliné (inverse).</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b><u>Variante</u></b> : augmenter l'inclinaison du plan incliné en plaçant des tapis supplémentaires sous le monticule.</li> <li>- Inverser le plan incliné.</li> </ul>	<p><b>5X 10 frappes</b></p> <hr/> <p><u>CRITERES DE REUSSITE</u> (but pour le joueur) Rester sous contrôle de son swing Atteindre le centre de la chaussette.</p> <hr/> <p><u>OBSERVATIONS / BILAN :</u> <u>Variante</u> : Enchaîner votre série de frappe sur plan incliné par une série à l'horizontale.</p>



**NOM DE L'EXERCICE : Toss drill.**


**OBJECTIF DE L'EXERCICE : Travail de la technique de frappe et du timing ; avec une balle en mouvement.**


**Livre de jeu page 31**

SITUATION/ ORGANISATION	CONSIGNES TECHNIQUES	<u>DUREE / SERIES / REPETITIONS</u>
<p><b>Etape N°1 :</b></p>  	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Celui qui donne la balle :</u></li> <li>➤ est placé à 45° par rapport au frappeur.</li> <li>➤ Lance la balle par-dessous en permettant au frappeur de se « timer » sur le lancer (le bras lanceur fait un mouvement de balancier régulier pour que le frappeur se règle dessus).</li> <li>➤ Vise la boucle de la ceinture pour une balle au centre ; idem pour une balle extérieure (attention à se placer face au frappeur dans ce cas) et vise la hanche gauche pour une balle intérieure.</li> <li>➤ Le lancer doit être relativement tendu.</li> <li>➤ Compter 1 = attente, 2 = position de puissance (le joueur qui donne la balle arme), 3 = frappe (le joueur qui donne la balle lance).</li> <li>- <u>Celui qui frappe :</u></li> <li>➤ respecter les consignes techniques de l'atelier et <u>viser la chaussette</u>.</li> <li>➤ Effectuer son swing à 100 %.</li> </ul>	<p><b>5X 10 frappes.</b></p> <hr/> <p><u>CRITERES DE REUSSITE</u></p> <p>(but pour le joueur)</p> <p>Respecter les consignes techniques.</p> <p>La balle est frappée sur la chaussette.</p> <hr/> <p><u>OBSERVATIONS / BILAN :</u></p> <p>Les ateliers de toss drill, comme les ateliers avec tee-ball, peuvent être utilisé dans de nombreuses situations d'exercices.</p>





<b>NOM DE L'EXERCICE : Banc incliné.</b>		
<b>OBJECTIF DE L'EXERCICE : Amener les mains « directement au point de contact » ; ne pas avoir un swing ascendant. Livre de jeu page 31</b>		
SITUATION/ ORGANISATION	CONSIGNES TECHNIQUES	<u>DUREE / SERIES / REPETITIONS</u>
 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Atelier de Tball ou toss drill avec un banc utilisé comme plan incliné, obligeant le frappeur à avoir un swing descendant.</li>   <li>- « Lancer » les mains et la tête de batte directement vers le point de contact.</li>   <li>- Cet atelier peut être réalisé avec 2 Tballs placé l'un derrière l'autre ; la balle étant posée sur le Tball le plus avancé.</li> </ul>	<p><u>DUREE / SERIES / REPETITIONS</u></p> <p><u>CRITERES DE REUSSITE</u> (but pour le joueur)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Effectuer un swing à 100% sans toucher le banc.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>« short to long swing »</b></p> <p><u>OBSERVATIONS / BILAN :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Variante : augmenter ou baisser l'angle du plan incliné.</li> </ul>


<b>NOM DE L'EXERCICE : Frappe sur banc.</b>		
<b>OBJECTIF DE L'EXERCICE : Avoir un bon équilibre et de bon appuis dans son swing.</b>		<b>Livre de jeu page 31</b>
SITUATION/ ORGANISATION	CONSIGNES TECHNIQUES	<u>DUREE / SERIES / REPETITIONS</u>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le frappeur se place au milieu du banc.</li>   <li>- Le frappeur doit effectuer une frappe à 100 % et rester sous contrôle de son swing.</li>   <li>- Donner des consignes techniques comme pour les ateliers de Tball ou toss drill.</li>   <li>- <u>Variante</u> : le frappeur peut se placer en bout de banc pour ne pas faire un trop grand pas.</li> </ul>	<u>CRITERES DE REUSSITE</u>
		<p>(but pour le joueur)</p> <p>Respecter les consignes techniques.</p> <p>Ne pas tomber.</p>
		<u>OBSERVATIONS / BILAN :</u>
		-

<b>NOM DE L'EXERCICE : La colonne de pneus.</b>		
<b>OBJECTIF DE L'EXERCICE : Avoir une bonne position de contact et une bonne prise de batte.</b>		<b>Livre de jeu page 33 et 35</b>
<b>SITUATION/ ORGANISATION</b>	<b>CONSIGNES TECHNIQUES</b>	<b><u>DUREE / SERIES / REPETITIONS</u></b>
 <p>placement pour une balle au centre.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Frapper plus ou moins fort une colonne de pneus en fonction de son niveau.</li> <li>- Le joueur se déplace pour trouver la position de contact recherchée (int, ext, centre).</li> <li>- Au contact, la paume de la main supérieure est orientée vers le ciel, la paume de la main inférieure est orientée vers le sol.</li> </ul> <p><u>Variante :</u></p> <p>Un joueur retient le baril de la batte du frappeur lorsque la tête de batte arrive dans la zone de frappe. Il bloque le swing à la position de contact et permet au frappeur de prolonger son swing loin en avant de la zone de frappe en offrant une résistance à ce dernier.</p>	<b><u>CRITERES DE REUSSITE</u></b>
		<p>(but pour le joueur)</p> <p>Respecter les consignes techniques.</p>
		<b><u>OBSERVATIONS / BILAN :</u></b>
		<p>Variation des positions de contact.</p>

<b>NOM DE L'EXERCICE : Tee ball</b>		
<b>OBJECTIF DE L'EXERCICE : Atelier pour améliorer techniquement son swing (sans timing).</b>		<b>Livre de jeu page 31</b>
SITUATION/ ORGANISATION	CONSIGNES TECHNIQUES	<u>DUREE / SERIES / REPETITIONS</u>
<p><b>Etape N°1 :</b></p>   <p><b>balle extérieure, au centre et à l'intérieure.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Placer le T à mi hauteur de sa cuisse.</li> <li>- Placer le T : <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Environ au niveau de la boule du gros orteil pour un contact au centre,</li> <li>➤ Environ au niveau de la cuisse pour une balle extérieure.</li> <li>➤ Environ 1 pied en avant du pied avant pour une balle intérieure.</li> </ul> </li> <li>- Placer la « chaussette » en conséquence et donner une cible.</li> <li>- Regarder et frapper un point précis de la balle (faire un point de couleur sur la balle au niveau du centre de gravité).</li> </ul> <p>La consigne générale du coach peut être de demander au joueur de frapper toutes les balles au centre du terrain pour avoir un swing qui traverse le plus loin possible la zone de frappe (58 % des hits sont frappés entre les joueurs d'AC et de 2<sup>ème</sup> base).</p>	<p><b><u>CRITERES DE REUSSITE</u></b></p> <p><b>(but pour le joueur)</b></p> <p>Respecter les consignes techniques. Frapper une flèche au centre du terrain.</p> <p><b><u>OBSERVATIONS / BILAN :</u></b></p> <p>Cet atelier est indispensable pour corriger son swing. Il peut être utilisé dans de nombreuses situations d'exercices.</p>

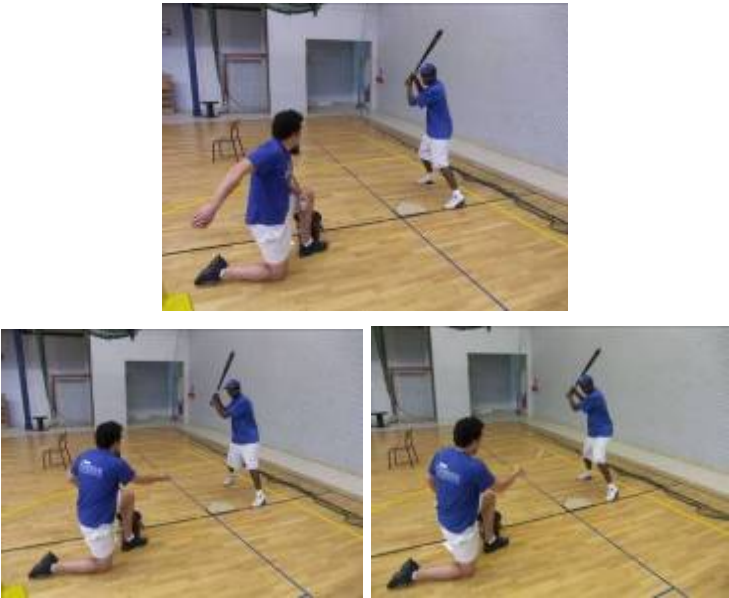
<b>NOM DE L'EXERCICE : « GLING »</b>		
<b>OBJECTIF DE L'EXERCICE : Ne pas effectuer un armer de la batte trop loin derrière la tête.</b>		<b>Livre de jeu page 31</b>
SITUATION/ ORGANISATION	CONSIGNES TECHNIQUES	<u>DUREE / SERIES / REPETITIONS</u>
<p><b>Etape N°1 :</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le coach se place derrière le frappeur avec une batte pour déterminer la limite à ne pas dépasser pour le joueur lors de son armé.</li>   <li>- Le joueur ne doit pas toucher la batte du coach à sa position de puissance.</li> </ul>	<p><u>CRITERES DE REUSSITE</u></p> <p>(but pour le joueur)</p> <p>Ne pas entendre le « Gling » du contact des bates à l'armé.</p>
<p><b>Etape N°2 :</b></p> 		<p><u>OBSERVATIONS / BILAN :</u></p> <p>Ce feed back peut être vu par le joueur avec l'atelier « miroir ».</p>

<b>NOM DE L'EXERCICE : Toss drill d'en haut</b>		
<b>OBJECTIF DE L'EXERCICE : Explosivité du swing ; timing rythme du déclenchement du swing.</b>		<b>Livre de jeu page 31</b>
SITUATION/ ORGANISATION	CONSIGNES TECHNIQUES	<u>DUREE / SERIES / REPETITIONS</u>
<p><b>Etape N°1 :</b></p>  	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le coach se place sur une chaise et place la balle au niveau où il souhaite que le contact s'effectue. Il lâche la balle dans la zone de frappe.</li>   <li>- Le joueur doit frapper la balle dans la protection.</li>   <li>- Conseil : afin de permettre au joueur de prendre le timing de cet exercice, le coach peut lever la main sur 10 cm avant de lâcher la balle dans la zone de frappe ; le joueur peut aussi se placer directement en position de puissance.</li> </ul>	<p><b>3X10</b></p> <p><u>CRITERES DE REUSSITE</u></p> <p>(but pour le joueur)</p> <p>frapper la balle.</p> <p>Bon contact ; flèche dans le centre de la protection.</p> <p>Placer un repère à viser dans la protection (exemple : accrocher une chaussette sur le filet).</p> <p><u>OBSERVATIONS / BILAN :</u></p> <p>Le coach peu se déplacer et laisser tomber la balle dans les différentes zones de contacts possibles ; on placera la chaussette en conséquence ; le coach se placera face au frappeur sur la balle extérieure.</p>

<b>NOM DE L'EXERCICE : Batte aux hanches.</b>		
<b>OBJECTIF DE L'EXERCICE : Déclencher son swing avec les hanches : travail d'explosivité des hanches. Livre de jeu page 31</b>		
<b>SITUATION/ ORGANISATION</b>	<b>CONSIGNES TECHNIQUES</b>	<b><u>DUREE / SERIES / REPETITIONS</u></b>
<p><b>Etape N°1 :</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le coach se place debout de <math>\frac{3}{4}</math> par rapport au frappeur et toss la balle en visant la hanche arrière du frappeur.</li> <li>- Le frappeur place sa batte dans le dos au niveau des hanches ; prend son timing avec le « tosseur » et frappe la balle avec la batte en la maintenant sur les hanches.</li> <li>- Donner une forte impulsion des hanches pour frapper la balle : frapper la balle « avec la hanche arrière ».</li> </ul> <p><u>Variante :</u> Le frappeur peut utiliser un fungo, un thunderstic ou un manche à balai.</p>	<p><b>3X10</b></p> <hr/> <p><b><u>CRITERES DE REUSSITE</u></b> (but pour le joueur) frapper la balle. Contacter la balle. Placer un repère à viser dans la protection (exemple : accrocher une chaussette sur le filet).</p> <hr/> <p><b><u>OBSERVATIONS / BILAN :</u></b> - exercice très intéressant pour faire comprendre l'importance des hanches dans le déclenchement du swing.</p>

<b>NOM DE L'EXERCICE : Toss « Babe Ruth ».</b>		
<b>OBJECTIF DE L'EXERCICE : Prise d'élan (translation) ; fixation de l'appuis antérieur.</b>		<b>Livre de jeu page</b>
SITUATION/ ORGANISATION	CONSIGNES TECHNIQUES	<u>DUREE / SERIES / REPETITIONS</u>
<p><b>Etape N°1 :</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le coach se place 1 genou au sol, de <math>\frac{3}{4}</math> par rapport au frappeur et toss la balle en visant la zone de frappe du frappeur (viser la boucle de la ceinture pour une balle au centre).</li> <li>- Le frappeur se place dans un 1<sup>er</sup> temps de face, puis effectue un pas croisé (en plaçant son pied perpendiculaire à l'alignement vers le lanceur) et frappe la balle au champ centre.</li> <li>- Le frappeur arme les mains lorsqu'il effectue son pas vers l'avant.</li> <li>- Le coach lance la balle quand le frappeur arrive en position de puissance.</li> <li>- Le frappeur malgré cet élan doit fixer correctement son appui avant au sol et « bloquer » sa hanche avant pour avoir une rotation explosive de son swing.</li> </ul> <p><u>Variante :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- exercice plus accessible en Teeball.</li> <li>- Varier la vitesse du pas du frappeur.</li> <li>- Le frappeur croise par derrière (ce qui permet de rester fermé lors de la frappe).</li> </ul>	<p><b>3X10</b></p>
		<p style="text-align: center;"><u>CRITERES DE REUSSITE</u></p> <p>(but pour le joueur)</p> <p>frapper la balle.</p> <p>Bon contact ; flèche dans le centre de la protection.</p> <p>Placer un repère à viser dans la protection (exemple : accrocher une chaussette sur le filet).</p>
<p style="text-align: center;"><u>OBSERVATIONS / BILAN :</u></p>		




<b>NOM DE L'EXERCICE : « Toss hésitation »</b>		
<b>OBJECTIF DE L'EXERCICE : Garder le poids du corps « derrière » avant d'engager son swing. Travail de la position « take ». LJ page 31</b>		
<b>SITUATION/ ORGANISATION</b>	<b>CONSIGNES TECHNIQUES</b>	<b><u>DUREE / SERIES / REPETITIONS</u></b>
<p><b>Etape N°1 :</b></p>  <p style="text-align: center;"><b>« Take »                      Swing</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le donneur de balle conserve le même timing pour donner ou non la balle à frapper.</li>   <li>- Le frappeur doit initier son swing en « snappant » son talon avant au sol (fixer l'appui avant) mais il doit garder les mains en arrière si le lanceur ne lui donne pas la balle à frapper ; = pose du talon avant et levée du talon arrière sans engager les hanches et les mains dans le swing.</li> </ul>	<p><b>3 X 10</b></p> <hr/> <p><b><u>CRITERES DE REUSSITE</u></b></p> <p>(but pour le joueur) frapper la balle. Le frappeur garde les mains du corps en position « take ». Lorsque la balle est donnée, le frappeur conserve un swing fluide.</p> <hr/> <p><b><u>OBSERVATIONS / BILAN :</u></b></p> <p>- cet exercice de « toss hésitation » peut être utilisé sur tous les exercices de toss drill.</p>



**NOM DE L'EXERCICE : « Toss à 2 balles »**

**OBJECTIF DE L'EXERCICE : Travail de localisation du contact ; retarder le déclenchement du swing pour le rendre explosif ; travail de vision du lancer et d'adaptation sur les balles à effet.**

**LJ page 31**

SITUATION/ ORGANISATION	CONSIGNES TECHNIQUES	<u>DUREE / SERIES / REPETITIONS</u>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le coach se place de <math>\frac{3}{4}</math> par rapport au frappeur. Il place 2 balles de différentes couleurs dans sa main lanceuse (Jaune ou blanche). Il toss les balles au frappeur et annonce la couleur de la balle à frapper au moment ou il lâche les balles.</li> <li>- Le frappeur prend son timing sur le coach et réagit selon l'appel de la balle ; le contact doit être adapté au lancer.</li> </ul> <p><u>Variantes :</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Le coach peut lancer 3 balles en même temps.</li> <li>2. Les balles peuvent être lancer à différents endroits de la zone de frappe : int / ext / Ht / bas.</li> <li>3. les balles peuvent être de la même couleur dans ce cas, le coach annonce la localité du contact souhaité : int / ext / Ht / bas.</li> </ol> <p><b>Attention !</b> Le frappeur doit réagir selon la localité des balles lancées ; le coach doit donc se protéger et se placer en conséquence pour les balles extérieures.</p>	<p><b>3X10</b></p> <hr/> <p><u>CRITERES DE REUSSITE</u></p> <p>(but pour le joueur)</p> <p>frapper la balle.</p> <p>Bon contacte ; flèche dans la protection en fonction de la localité du contact.</p> <hr/> <p><u>OBSERVATIONS / BILAN :</u></p> <p>- Il est difficile de bien lancer les balles et cela demande une certaine habitude pour le coach.</p>

<b>NOM DE L'EXERCICE : Toss « arrière ».</b>			
<b>OBJECTIF DE L'EXERCICE : Explosivité du swing ; traverser la balle ; trajet des mains.</b>		<b>Livre de jeu page :</b>	
SITUATION/ ORGANISATION	CONSIGNES TECHNIQUES	<u>DUREE / SERIES / REPETITIONS</u>	
  	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le coach se place « en arrière » du frappeur ; suffisamment loin pour lui laisser la possibilité de lire la balle et de la frapper.</li>   <li>- Le lancer doit être tendue.</li>   <li>- Pour un frappeur droitier le coach doit se placer dans l'axe du champ centre pour les balles au centre ; dans l'axe du champs gauche pour les balles intérieures et dans l'axe du champs droit pour les balles extérieures.</li>   <li>- La tâche étant complexe, le frappeur pourra se placer directement en position de puissance au début de l'exerce.</li>   <li>- Le frappeur doit « accompagner » la balle vers le champs viser (la trajectoire de la frappe suit celle du lancer).</li> </ul>	<b>3X10</b>	
		<u>CRITERES DE REUSSITE</u>	
		<p>(but pour le joueur)</p> <p>frapper la balle avec force.</p> <p>La balle frappée se dirige vers le champs viser.</p>	
<u>OBSERVATIONS / BILAN :</u>			

<b>NOM DE L'EXERCICE : Toss « pieds dans le ciment ».</b>		
<b>OBJECTIF DE L'EXERCICE : Travail du haut du corps ; recherche d'amplitude du haut du corps.</b>		<b>Livre de jeu page :</b>
SITUATION/ ORGANISATION	CONSIGNES TECHNIQUES	<u>DUREE / SERIES / REPETITIONS</u>
<p><b>Etape N°1 :</b></p>  	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Coach : même consignes que pour un toss normal.</li> <li>- Le joueur garde les pieds collés au sol pendant son swing ; il doit fléchir les jambes et rester « fort » sur ses appuis.</li> <li>- Le swing doit développer une amplitude maximale du haut du corps : armé et suivi complet.</li> <li>- « Lancer » les mains dans la balle.</li> <li>- Etendre les bras et les bras après le contact.</li> </ul> <p><u>Variante</u> : Le frappeur se place à genou.</p>	<p><b>3X10</b></p>
		<p style="text-align: center;"><u>CRITERES DE REUSSITE</u></p> <p>(but pour le joueur)</p> <p>frapper la balle avec force.</p>
		<p style="text-align: center;"><u>OBSERVATIONS / BILAN :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les frappeurs ont tendance à se crispier lors de cet exercice ; il faut être le plus relâché possible.</li> <li>- Ne pas accorder trop d'importance à la localité du contact.</li> </ul>

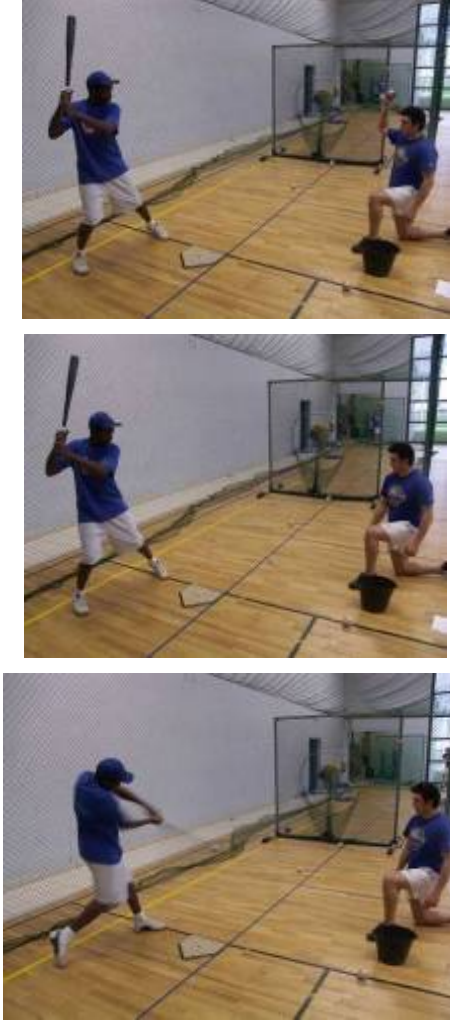

<b>NOM DE L'EXERCICE : Toss frappe d'une main.</b>		
<b>OBJECTIF DE L'EXERCICE : Isoler le travail de chaque main : trajectoire ; renforcement musculaire.</b>		<b>Livre de jeu page :</b>
<b>SITUATION/ ORGANISATION</b>	<b>CONSIGNES TECHNIQUES</b>	<b><u>DUREE / SERIES / REPETITIONS</u></b>
<p><b>Etape N°1 :</b></p>   <p><b>Etape N°2 :</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le coach : même consignes que pour le Toss drill.</li> <li>- Le frappeur tient sa batte à une main en « coupant » la batte (prise de batte plus haute sur le manche).</li> <li>- main droite : envoyer le coude près du corps ; « donner un coup de poing » dans la balle ; « lancer un ricochet » (paume de main vers le ciel au contact).</li> <li>- main gauche : « envoyer le pommeau » de la batte dans la balle.</li> <li>- La main libre est placée sur la poitrine</li> </ul> <p><u>Variantes :</u> exercice possible avec le genou arrière au sol ou les pieds dans le ciment ; avec différentes balles lancer ; sur le tee-ball.</p>	<p><b>3X10</b></p> <hr/> <p><b><u>CRITERES DE REUSSITE</u></b> (but pour le joueur) frapper la balle avec force.</p> <hr/> <p><b><u>OBSERVATIONS / BILAN :</u></b> Attention : le poids de la batte peut dénaturer le trajet de la main ; il faut prendre une batte plus légère ou « couper » la batte pour cet exercice.</p>


# FICHE EXERCICE DU POLE BASEBALL DE ROUEN

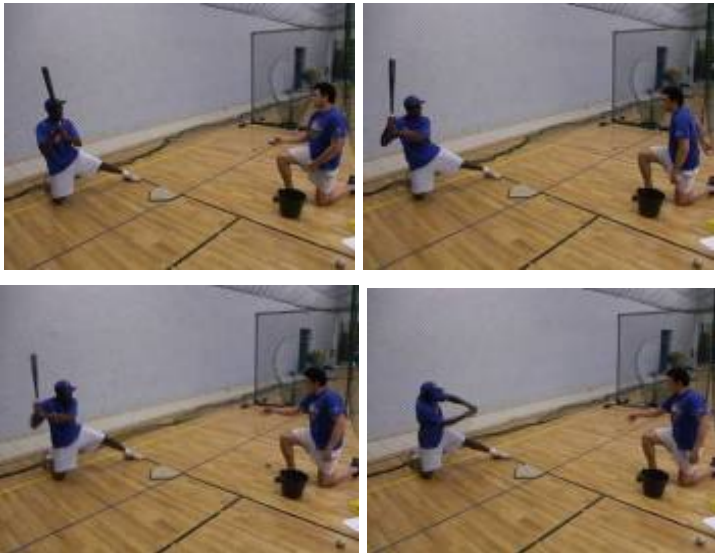
**NOM DE L'EXERCICE :** Toss avec un bond.

**OBJECTIF DE L'EXERCICE :** Timing, lecture de balle et localité du contact.


**Livre de jeu page :**

SITUATION/ ORGANISATION	CONSIGNES TECHNIQUES	<u>DUREE / SERIES / REPETITIONS</u>
	<p><u>Le coach</u> : même consignes que pour le Toss drill ; il doit lancer la balle au sol pour qu'elle face un bond dans la zone de frappe du batteur.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Prendre un élan « timer » sur le rebond.</li> </ul> 	<p><b>3X10</b></p> <p><u>CRITERES DE REUSSITE</u> (but pour le joueur) frapper la balle avec force. Avoir un bon timing avec son élan.</p> <p><u>OBSERVATIONS / BILAN :</u> <u>Variante</u> : faire cet exercice avec différents types de balles (hand, basket, tennis). Placer un parpaing au sol pour faire rebondir les balles de baseball</p>



<b>NOM DE L'EXERCICE : Toss avec un ballon entre les jambes.</b>		
<b>OBJECTIF DE L'EXERCICE : Contrôler le pas ; utilisation des adducteurs de la jambe arrière pour initier le swing. Livre de jeu page :</b>		
SITUATION/ ORGANISATION	CONSIGNES TECHNIQUES	<u>DUREE / SERIES / REPETITIONS</u>
<p><b>Etape N°1 :</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Le coach</u> : même consignes que pour le Toss drill.</li>   <li>- Le frappeur place un ballon entre ses jambes et frappe la balle (ballon de basket ou de handball).</li> </ul>	<p><b>3X10</b></p> <p><u>CRITERES DE REUSSITE</u></p> <p>(but pour le joueur)</p> <p>frapper la balle avec force.</p> <p>Garder le ballon entre les jambes pendant le swing.</p> <p><u>OBSERVATIONS / BILAN :</u></p>

<b>NOM DE L'EXERCICE : Toss 1 genou au sol.</b>		
<b>OBJECTIF DE L'EXERCICE : Travail du haut du corps ; recherche d'amplitude du haut du corps.</b>		<b>Livre de jeu page :</b>
SITUATION/ ORGANISATION	CONSIGNES TECHNIQUES	<u>DUREE / SERIES / REPETITIONS</u>
<p><b>Etape N°1 :</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Coach : même consignes que pour un toss normal.</li> <li>- Le frappeur place le genou arrière au sol ; la jambe avant est presque tendue ; le pied avant est complètement posé au sol (l'appuis doit être fixe).</li> <li>- Le swing doit développer une amplitude maximale du haut du corps : armé et suivi complet.</li> <li>- « Lancer » les mains dans la balle.</li> <li>- Etendre les bras et les mains au travers du contact.</li> </ul> <p><u>Remarque</u> : cet exercice permet d'avoir moins d'éléments parasites par rapport à l'exercice « pieds dans le ciment ».</p>	<p><b>3X10</b></p> <hr/> <p><u>CRITERES DE REUSSITE</u> (but pour le joueur) frapper la balle avec force.</p> <hr/> <p><u>OBSERVATIONS / BILAN :</u></p>





<b>NOM DE L'EXERCICE : Swing vue d'en haut.</b>		
<b>OBJECTIF DE L'EXERCICE : Repères pour les placements d'une balle au extérieure, au centre et à l'intérieur. Livre de jeu page 31</b>		
<b>SITUATION/ ORGANISATION</b>	<b>CONSIGNES TECHNIQUES</b>	<b>DUREE / SERIES / REPETITIONS</b>
<p><b>Etape N°1 :</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Placer des balles au sol peut permettre au frappeur et au donneur de balle en toss de matérialiser la zone de frappe du frappeur.</li> <li>- Le frappeur mime son swing et marque un temps d'arrêt au niveau de la balle. Son swing doit se prolonger le plus loin possible vers le champ extérieur ou doit se diriger la frappe.</li> </ul>	<p><b>3X10</b></p> <hr/> <p><u>CRITERES DE REUSSITE</u> (but pour le joueur) frapper la balle avec force quelle que soit la localité du lancer.</p> <hr/> <p><u>OBSERVATIONS / BILAN :</u></p>

<b>NOM DE L'EXERCICE : Point de relâchement.</b>			
<b>OBJECTIF DE L'EXERCICE : Lecture du point de relâchement du lanceur.</b>		<b>Livre de jeu page :</b>	
SITUATION/ ORGANISATION	CONSIGNES TECHNIQUES	<u>DUREE / SERIES / REPETITIONS</u>	
  	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 frappeur se place devant un lanceur (sans balle) ; il doit lire le geste du lanceur et donner le plus vite possible le nombre de doigts indiqués par le lanceur.</li>   <li>- Le lanceur fait sa motion en variant ses indications au lanceur : poing fermé, 2 doigts, 4 doigts,... Son geste est fait à différentes vitesses (jusqu'à la vitesse réelle du mouvement de lancer.</li> </ul> <p>Idée :</p> <p>Pour mieux se préparer au lancer, le frappeur peut cligner des yeux juste avant la position de puissance du frappeur.</p>	<p><b>3X10</b></p>	
			<u>CRITERES DE REUSSITE</u>
			<p>(but pour le joueur)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Indiquer le bon nombre de doigts le plus vite possible.</li> </ul>
		<u>OBSERVATIONS / BILAN :</u>	


<b>NOM DE L'EXERCICE : « Le ricochet »</b>		
<b>OBJECTIF DE L'EXERCICE : Trajet du bras et de la main arrière lors du swing.</b>		<b>Livre de jeu page :</b>
SITUATION/ ORGANISATION	CONSIGNES TECHNIQUES	<u>DUREE / SERIES / REPETITIONS</u>
  	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le joueur lance des palets de hockey dans un filet.</li>   <li>- « Lancer » le coude à la hanche.</li>   <li>- <b><u>Variante</u></b> : lancer des galets et faire le plus de ricochets possible sur l'eau.</li> </ul>	<p><b>3X10</b></p>  <p><u>CRITERES DE REUSSITE</u></p> <p>(but pour le joueur)</p> <p>- Lancer le palet en le faisant voler pour qu'il face le plus de ricochet possible.</p>  <p><u>OBSERVATIONS / BILAN :</u></p>

# FICHE EXERCICE DU POLE BASEBALL DE ROUEN

<b>NOM DE L'EXERCICE : « Le lancer de batte ».</b>		
<b>OBJECTIF DE L'EXERCICE : Trajet des bras et des mains lors du swing ; envoyer l'énergie de son swing dans la zone de frappe. LJ page :</b>		
SITUATION/ ORGANISATION	CONSIGNES TECHNIQUES	<u>DUREE / SERIES / REPETITIONS</u>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le joueur lance des battes en mousses dans un filet.</li> <li>- La batte doit être lancée vers les différents champs selon les lancer intérieur / centre / extérieur.</li> </ul> <p><u>Variante</u> : le frappeur peut lancer des tubes ou des manches à balais coupés ; pour lire les trajectoires de lancer, le frappeur peut être placé sur un terrain.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Sécurité</u> : le frappeur doit être seul dans la cage ou sur le terrain pour cet atelier !</li> </ul>	<p><b>3X10</b></p> <hr/> <p><u>CRITERES DE REUSSITE</u></p> <p>(but pour le joueur)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lancer la batte en la faisant voler le plus loin possible.</li> </ul> <hr/> <p><u>OBSERVATIONS / BILAN</u> :</p>

<b>NOM DE L'EXERCICE : <u>Batting dans une cage.</u></b>		
<b>OBJECTIF DE L'EXERCICE : <u>Mise en situation rapproché du duel Lanceur / Frappeur.</u></b>		<b>LJ page :</b>
SITUATION/ ORGANISATION	CONSIGNES TECHNIQUES	<u>DUREE / SERIES / REPETITIONS</u>
 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le coach lance des balles au frappeur dans une cage de frappe ; il est protégé par une protection en « L ».</li>   <li>- Le batteur se met en situation de match.</li>   <li>• travailler le timing,</li> <li>• La localité de lancer,</li> <li>• Les comptes du frappeur (favorable ou non).</li> <li>• Mettre le frappeur en situation avec des coureurs sur base (hit and run, joueur en 1, 2, 3...).</li> </ul> <p><u>Variante</u> : le frappeur peut être placé très proche du lanceur qui lui donne les balles par-dessous (le « L » doit alors être inversé pour protéger le lanceur).</p>	<b>3X10</b>
		<u>CRITERES DE REUSSITE</u> (but pour le joueur)
		<u>OBSERVATIONS / BILAN :</u> <b>Sécurité :</b> le lanceur doit rester complètement derrière la protection pour ne pas se faire toucher par une frappe du batteur.



<b>NOM DE L'EXERCICE : « Match en tunnel »</b>			
<b>OBJECTIF DE L'EXERCICE : Mise en situation du duel Lanceur / Frappeur.</b>		<b>LJ page :</b>	
SITUATION/ ORGANISATION	CONSIGNES TECHNIQUES	<u>DUREE / SERIES / REPETITIONS</u>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 équipes de 2 joueurs s'affronte en dans un tunnel de frappe :</li>   <li>- Le lanceur doit « striker » le frappeur ; le frappeur doit faire des bons contacts.</li>   <li>- Un arbitre juge les bons et mauvais lancers et contacts.</li>   <li>- On change les batteries à 3 retraits.</li> </ul>	<b>3X10</b>	
		<u>CRITERES DE REUSSITE</u>	
		(but pour le joueur)	
<u>OBSERVATIONS / BILAN :</u>			

<b>NOM DE L'EXERCICE : Miroir (frappe)</b>		
<b>OBJECTIF DE L'EXERCICE : Retour directe sur l'exécution technique de son swing.</b>		<b>LJ page :</b>
SITUATION/ ORGANISATION	CONSIGNES TECHNIQUES	<u>DUREE / SERIES / REPETITIONS</u>
  	<ul style="list-style-type: none"> <li>- exécuter son swing en se regardant dans le miroir.</li>   <li>- Prendre la pose sur les moments clefs du swing : position d'attente, puissance, contact, suivi...</li>   <li>- Se placer de face et de profil.</li> </ul>	<u>CRITERES DE REUSSITE</u> (but pour le joueur) <ul style="list-style-type: none"> <li>- Faire le lien avec des photos de joueurs pro (modèle).</li> </ul>
		<u>OBSERVATIONS / BILAN :</u>

**NOM DE L'EXERCICE :** « **Rock and fire** ».

**OBJECTIF DE L'EXERCICE :** Translation ; Utilisation de la partie arrière du corps dans le swing

**LJ page :**



SITUATION/ ORGANISATION	CONSIGNES TECHNIQUES	<u>DUREE / SERIES / REPETITIONS</u>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Je joueur part pieds joints.</li> <li>- Il fait un pas sur le côté avant de s'élancer dans la balle.</li> <li>- Le frappeur doit prendre son timing avec le donneur de balle.</li> </ul> <p><u>Variante :</u> Faire le pas directement vers l'avant.</p> 	<p><u>DUREE / SERIES / REPETITIONS</u></p> <p><u>CRITERES DE REUSSITE</u> (but pour le joueur)</p> <p>-</p> <p><u>OBSERVATIONS / BILAN :</u></p>







# **LA DEFENSE**



## **16 exercices**


<b>NOM DE L'EXERCICE : Relais à genoux.</b>		
<b>OBJECTIF DE L'EXERCICE : Educatif de relais</b>		<b>Livre de jeu page 141</b>
SITUATION/ ORGANISATION	CONSIGNES TECHNIQUES	<u>DUREE / SERIES / REPETITIONS</u>
 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Par 2, à genoux, face à face à 5 mètres de distance.</li> <li>- Placer le coude du bras lanceur sur son gant à hauteur d'épaule et fouetter la balle pour la relayer à son partenaire.</li> <li>- Le partenaire donne une cible et attrape la balle à 2 mains.</li> </ul>	Ex :
		<u><b>CRITERES DE REUSSITE</b></u> <b>(but pour le joueur)</b> Respecter les consignes techniques
<u><b>OBSERVATIONS / BILAN :</b></u>		



<b>NOM DE L'EXERCICE : « l'indien ».</b>		
<b>OBJECTIF DE L'EXERCICE : Educatif de relais</b>		<b>Livre de jeu page 141</b>
SITUATION/ ORGANISATION	CONSIGNES TECHNIQUES	<u>DUREE / SERIES / REPETITIONS</u>
 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Par 2, assis jambes croisées, face à face à 5 mètres de distance.</li> <li>- Placer le coude du bras lanceur sur son gant à hauteur d'épaule et fouetter la balle pour la relayer à son partenaire.</li> <li>- Le partenaire donne une cible et attrape la balle à 2 mains.</li> </ul>	Ex :
		<u>CRITERES DE REUSSITE</u> <b>(but pour le joueur)</b> Respecter les consignes techniques
		<u>OBSERVATIONS / BILAN :</u>

<b>NOM DE L'EXERCICE : Educatifs d'attrapés genoux au sol.</b>		
<b>OBJECTIF DE L'EXERCICE : Action d'attraper un roulant avec les mains (éducatifs pour l'action du haut du corps). Livre de jeu page 141</b>		
SITUATION/ ORGANISATION	CONSIGNES TECHNIQUES	DUREE / SERIES / REPETITIONS
<p><b>Etape N°1 :</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se placer en position avant de recevoir la balle.</li> <li>- attraper la balle loin devant soi.</li> <li>- Absorber la balle jusqu'à la boucle de la ceinture ou directement vers l'épaule du bras lanceur.</li> <li>- Suivre la balle avec les yeux jusqu'à se que la main lanceuse se ferme sur la balle.</li> <li>- Prise de balle « crocodile » ; <u>les paumes de mains sont ouvertes à la balle (elles « regardent » la balle).</u></li> </ul> <p><b>Variante :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- « scooper » la balle avec le gant.</li> </ul>	<p>Ex : 5 roulants par éducatif à chaque début d'entraînement.</p>
<p><b>Etape N°2 :</b></p> 		<p><b>CRITERES DE REUSSITE</b></p> <p><b>(but pour le joueur)</b></p> <p>Respecter les consignes techniques ; <b>Pas d'erreur.</b></p>
<p><b>Etape N°3 :</b></p> 		<p><b>OBSERVATIONS / BILAN :</b></p> <p>Variante : Redonner la balle avec son gant.</p>
<p><b>Etape N°4 :</b></p> 		

<b>NOM DE L'EXERCICE : Educatifs d'attrapés en position fléchit et en mouvement.</b>		
<b>OBJECTIF DE L'EXERCICE : action d'attraper un roulant ; approche de la balle et enchaînement attraper / relayer. Livre de jeu page 141</b>		
SITUATION/ ORGANISATION	CONSIGNES TECHNIQUES	DUREE / SERIES / REPETITIONS
<p><b>Etape N°1 :</b></p>  <p><b>Etape N°2 :</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se placer en position avant de recevoir la balle ; appuis décalés, paumes de mains ouvertes à la balle :</li> </ul>  <p>Le pied côté gant est en avant d'un demi pied.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- attraper la balle loin devant soi (au niveau de la poitrine côté gant).</li> <li>- Absorber la balle jusqu'à la boucle de la ceinture.</li> <li>- Suivre la balle avec les yeux jusqu'à la boucle de la ceinture.</li> <li>- <u>Prise de balle « crocodile » ; les paumes de mains sont ouvertes à la balle (elles « regardent » la balle).</u></li> <li>- Effectuer un <u>pas croisé</u> (en avant ou en arrière) en direction de la cible pour s'arrêter en <u>position de puissance</u> (placer un repère pour matérialiser la cible à 45° par rapport à l'axe du roulant).</li> </ul>	<p>Ex : 5 roulants par éducatif à chaque début d'entraînement.</p> <hr/> <p><b><u>CRITERES DE REUSSITE</u></b></p> <p><b>(but pour le joueur)</b></p> <p>Respecter les consignes techniques ; <b>Pas d'erreur.</b></p> <p>Lors du pas croisé, on doit voir le jour entre les jambes.</p> <hr/> <p><b><u>OBSERVATIONS / BILAN :</u></b></p> <p>Cf consigne sur le relais.</p>

<b>NOM DE L'EXERCICE : Educatifs de relais. 1 genou au sol.</b>		
<b>OBJECTIF DE L'EXERCICE : Prise de balle ; éducatifs pour l'action du poignet.</b>		<b>Livre de jeu page 147</b>
SITUATION/ ORGANISATION	CONSIGNES TECHNIQUES	<u>DUREE / SERIES / REPETITIONS</u>
<p><b>Etape N°1 :</b></p>  <p><b>Etape N°2:</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Donner toujours une cible à son partenaire qui lance la balle.</li> <li>- Prendre une prise de balle à 4 coutures.</li> <li>- Donner une rotation maximale à la balle.</li> <li>- L'axe de rotation doit être perpendiculaire au sol.</li> <li>- Petit doigt du gant vers le ciel =&gt; pouce du gant vers le ciel.</li> <li>- Finir l'épaule du bras lanceur sur le genou côté gant (buste à l'horizontale).</li> </ul>	<p>Ex : 5 relais par éducatif à chaque début d'entraînement.</p> <hr/> <p><b><u>CRITERES DE REUSSITE</u></b> (but pour le joueur)</p> <p>Respecter les consignes techniques ; <b>La balle doit avoir une seule couleur lorsqu'elle voyage en l'air.</b></p> <hr/> <p><b><u>OBSERVATIONS / BILAN :</u></b></p>

<b>NOM DE L'EXERCICE : Educatifs de relais. « Pieds dans le ciment » inversé.</b>		
<b>OBJECTIF DE L'EXERCICE : Prise de balle ; éducatifs pour l'action du haut du corps (amplitude de rotation).</b>		<b>Livre de jeu page 147</b>
SITUATION/ ORGANISATION	CONSIGNES TECHNIQUES	<u>DUREE / SERIES / REPETITIONS</u>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Donner toujours une cible à son partenaire qui lance la balle.</li> <li>- Prendre une prise de balle à 4 coutures.</li> <li>- Donner une rotation maximale à la balle.</li> <li>- L'axe de rotation doit être perpendiculaire au sol.</li> <li>- Petit doigt du gant vers le ciel =&gt; pouce du gant vers le ciel.</li> <li>- Finir l'épaule du bras lanceur sur le genou côté gant (buste à l'horizontale).</li> </ul>	<p>Ex : 5 relais par éducatif à chaque début d'entraînement.</p>
		<p style="text-align: center;"><b><u>CRITERES DE REUSSITE</u></b></p> <p>(but pour le joueur)</p> <p>Respecter les consignes techniques ; <b>La balle doit avoir une seule couleur lorsqu'elle voyage en l'air.</b></p>
		<p style="text-align: center;"><b><u>OBSERVATIONS / BILAN :</u></b></p>



<b>NOM DE L'EXERCICE : Educatifs de relais. « Pieds dans le ciment »</b>		
<b>OBJECTIF DE L'EXERCICE : Prise de balle ; éducatifs pour l'action du haut du corps : rotation du buste.</b>		<b>Livre de jeu page 147</b>
SITUATION/ ORGANISATION	CONSIGNES TECHNIQUES	<u>DUREE / SERIES / REPETITIONS</u>
<p><b>Etape N°1 :</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Donner toujours une cible à son partenaire qui lance la balle.</li> <li>- Prendre une prise de balle à 4 coutures.</li> <li>- Donner une rotation maximale à la balle.</li> <li>- L'axe de rotation doit être perpendiculaire au sol.</li> <li>- Petit doigt du gant vers le ciel =&gt; pouce du gant vers le ciel.</li> <li>- <u>Etape 1</u>, garder les pieds fixés au sol.</li> <li>- <u>Etape 2</u>, libérer les talons lors de l'éducatif ; l'axe épaule / hanche / genou doit être perpendiculaire au sol en début et en fin d'éducatif.</li> <li>- Donner de l'amplitude à son geste.</li> </ul>	<p>Ex : 5 relais par éducatif à chaque début d'entraînement.</p>
<p><b>Etape N°2 :</b></p> 		<p style="text-align: center;"><u>CRITERES DE REUSSITE</u></p> <p>(but pour le joueur)</p> <p>Respecter les consignes techniques ; <b>La balle doit avoir une seule couleur lorsqu'elle voyage en l'air.</b></p>
		<p style="text-align: center;"><u>OBSERVATIONS / BILAN :</u></p>






**NOM DE L'EXERCICE : Educatifs de relais. Position de puissance.**

**OBJECTIF DE L'EXERCICE : Prise de balle ; éducatifs pour l'action du haut du corps : rotation du buste.**

**Livre de jeu page 147**

SITUATION/ ORGANISATION	CONSIGNES TECHNIQUES	<u>DUREE / SERIES / REPETITIONS</u>
<p><b>Etape N°1 :</b></p>  <p><b>Etape N°2 :</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Donner toujours une cible à son partenaire qui lance la balle.</li> <li>- Prendre une prise de balle à 4 coutures.</li> <li>- Donner une rotation maximale à la balle.</li> <li>- L'axe de rotation doit être perpendiculaire au sol.</li> <li>- Petit doigt du gant vers le ciel =&gt; pouce du gant vers le ciel.</li> <li>- <u>Etape 1</u>, garder aligner ses appuis, ses hanches et ses épaules en direction de la cible ; marquer la pose 2 seconde avant de relayer.</li> <li>- <u>Etape 2</u>, enchaînement pas croisé / Relais.</li> <li>- Accentuer le pas croisé.</li> <li>- <b>Effectuer le pas croisé par derrière.</b></li> </ul>	<p>Ex : 5 relais par éducatif à chaque début d'entraînement.</p> <hr/> <p><b><u>CRITERES DE REUSSITE</u></b></p> <p>(but pour le joueur)</p> <p>Respecter les consignes techniques ; <b>La balle doit avoir une seule couleur lorsqu'elle voyage en l'air.</b></p> <p>Le joueur qui réceptionne la balle doit voir la balle de son partenaire au dessus de sa tête en position de puissance.</p> <p>Lors du pas croisé, on doit voir le jour entre les jambes.</p> <hr/> <p><b><u>OBSERVATIONS / BILAN :</u></b></p>

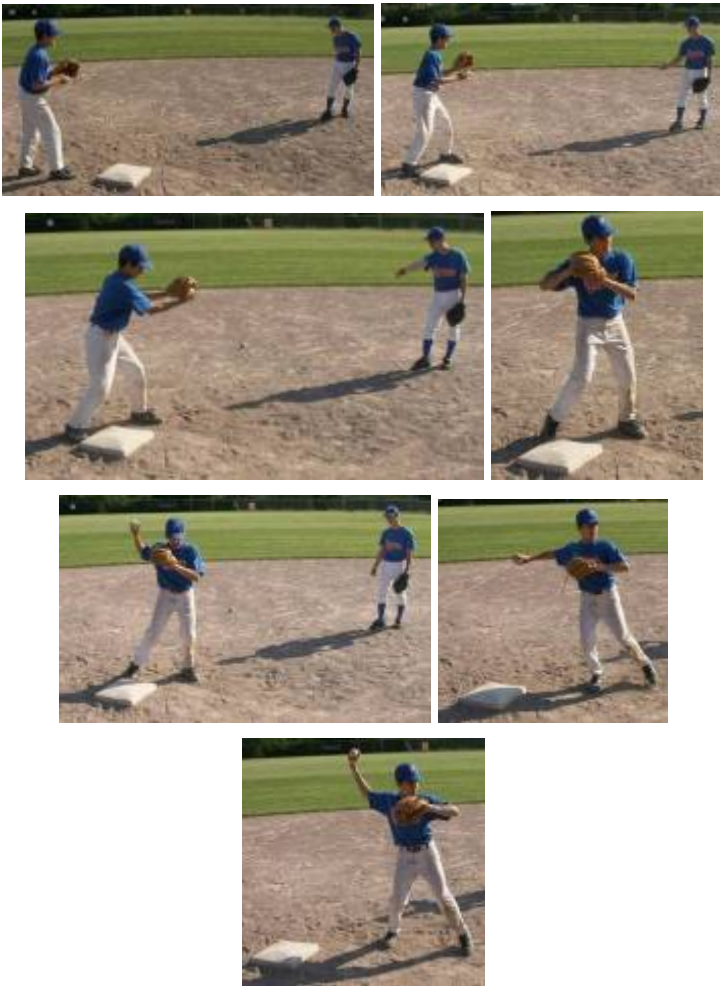

<b>NOM DE L'EXERCICE : Educatifs d'attraper pour un roulant.</b>		
<b>OBJECTIF DE L'EXERCICE : Attraper la balle loin devant soi. .</b>		<b>Livre de jeu page :</b>
SITUATION/ ORGANISATION	CONSIGNES TECHNIQUES	<u>DUREE / SERIES / REPETITIONS</u>
<p><b>Etape N°1 :</b></p>  	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Placer une batte en avant du joueur et faire rouler la balle pour qu'il l'attrape.</li> <li>- Le joueur se place en position d'attraper et absorbe la balle.</li> <li>- Il doit rester bas (fesses basses) et attraper la balle à 2 mains loin devant lui, paumes de mains orientées vers la balle.</li> <li>- Le joueur doit avoir le buste à l'horizontale pour permettre une bonne allonge des bras vers la balle.</li> </ul> <p><u>Variante :</u> placer le joueur derrière une ligne ou une latte et demander d'enchaîner l'attraper avec un pas croisé et un relais.</p>	<p>Ex : 5 roulants par éducatif à chaque début d'entraînement.</p>
		<b><u>CRITERES DE REUSSITE</u></b>
		<b><u>OBSERVATIONS / BILAN :</u></b>






<b>NOM DE L'EXERCICE : Educatifs d'attraper : pas croisé.</b>		
<b>OBJECTIF DE L'EXERCICE : Avoir un bon départ et une bonne trajectoire de course sur les roulants</b>		<b>Livre de jeu page 141</b>
SITUATION/ ORGANISATION	CONSIGNES TECHNIQUES	<u>DUREE / SERIES / REPETITIONS</u>
<b>Etape N°1 :</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Par 2, à 15 mètres de distance.</li> <li>- Un joueur lance un roulant par dessous à son partenaire sur les côtés.</li> <li>- Le défenseur prend son timing sur le bras du lanceur (pour arrivé en position d'action lors du lâcher de balle), effectue un pas croisé et une bonne trajectoire de course pour attraper la balle.</li> <li>- Le défenseur est un sprinter avant de chercher à attraper la balle ; il doit « rester bas » au départ de sa course.</li> <li>- Varier les trajectoires, les vitesses de lancers et les rebonds.</li> </ul>	Ex :
		<b><u>CRITERES DE REUSSITE</u></b> <b>(but pour le joueur)</b> Respecter les consignes techniques
<b><u>OBSERVATIONS / BILAN :</u></b>		






**NOM DE L'EXERCICE :** Educatifs de pivot de double jeu pour l'arrêt court.

**OBJECTIF DE L'EXERCICE :** bien se placer et bien faire son pivot de double jeu en fonction du relais.

**Livre de jeu page 141**

SITUATION/ ORGANISATION	CONSIGNES TECHNIQUES	<u>DUREE / SERIES / REPETITIONS</u>
	<p>Les consignes techniques sont données dans le livre de jeu du Pôle.</p> <p><b>Variante :</b> éviter le slide après de relais.</p> 	<p>Ex :</p> <p><u>CRITERES DE REUSSITE</u> (but pour le joueur) Respecter les consignes techniques</p> <p><u>OBSERVATIONS / BILAN :</u></p>


<b>NOM DE L'EXERCICE :</b> Educatifs de pivot de double jeu pour le joueur de 2 <sup>ème</sup> base.		
<b>OBJECTIF DE L'EXERCICE :</b> bien se placer et bien faire son pivot de double jeu en fonction du relais.		<b>Livre de jeu page 141</b>
SITUATION/ ORGANISATION	CONSIGNES TECHNIQUES	<u>DUREE / SERIES / REPETITIONS</u>
<p><b>Etape 1 :</b></p> 	<p>Les consignes techniques sont données dans le livre de jeu du Pôle.</p> <p><b>Variante :</b> éviter le slide après de relais.</p> 	<p>Ex :</p>
<p><b>Etape 2 :</b> Jeu N°1 : pas croisé par devant.</p>  <p>Jeu N°2 : Derrière la base.</p>  <p>Jeu N°3 : sur le côté</p> 		<p><b><u>CRITERES DE REUSSITE</u></b></p> <p><b>(but pour le joueur)</b></p> <p>Respecter les consignes techniques</p>
		<p><b><u>OBSERVATIONS / BILAN :</u></b></p>

<b>NOM DE L'EXERCICE : Educatifs du relayeur</b>		
<b>OBJECTIF DE L'EXERCICE : bien se placer et bien faire son relais</b>		<b>Livre de jeu page 141</b>
SITUATION/ ORGANISATION	CONSIGNES TECHNIQUES	<u>DUREE / SERIES / REPETITIONS</u>
   	<p>Les consignes techniques sont données dans le livre de jeu du Pôle.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Par 2, face à face à 20 mètres de distance, relayer la balle au centre du corps de son partenaire pour qu'il s'exerce au pivot du relayeur.</li> <li>- Le relayeur mime son relais et se replace face à son partenaire pour continuer l'exercice.</li> </ul> <p><b>Variante</b> : chacun son tour...</p> 	<p>Ex :</p> <hr/> <p><b><u>CRITERES DE REUSSITE</u></b>  <b>(but pour le joueur)</b>          Respecter les consignes techniques</p> <hr/> <p><b><u>OBSERVATIONS / BILAN :</u></b></p>

<b>NOM DE L'EXERCICE : Educatifs de tag.</b>		
<b>OBJECTIF DE L'EXERCICE : bien se placer et bien faire son tag sur un vol de base.</b>		<b>Livre de jeu page 141</b>
SITUATION/ ORGANISATION	CONSIGNES TECHNIQUES	<u>DUREE / SERIES / REPETITIONS</u>
 	<p>Les consignes techniques sont données dans le livre de jeu du Pôle.</p> <p><b>Variante :</b>            Pour le joueur de 2<sup>ème</sup> base, ce dernier doit se placer à cheval sur la base.</p>	Ex :
		<p><b><u>CRITERES DE REUSSITE</u></b>            (but pour le joueur)            Respecter les consignes techniques</p>
		<p><b><u>OBSERVATIONS / BILAN :</u></b></p>

**NOM DE L'EXERCICE :** Drop step sur une ligne.

**OBJECTIF DE L'EXERCICE :** Effectuer un bon départ et une bonne trajectoire de course sur les flies frappés derrière soi.

SITUATION/ ORGANISATION	CONSIGNES TECHNIQUES	<u>DUREE / SERIES / REPETITIONS</u>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le joueur se place 5 mètres en avant du coach, à cheval sur une ligne au sol (ou un changement de type de surface).</li> <li>- Il part en faisant un « pas arrière » (bien ouvrir son pas pour rester face à la balle) quand le coach lui indique la direction du fly ; il doit rester du bon côté de la ligne pour garder la balle dans son champs de vision et entourer la balle afin d'anticiper une relance éventuelle.</li> <li>- Le joueur attrape la balle avec le pied côté gant avancé.</li> <li>- Le coach lance ensuite la balle qui sera attrapée par le joueur.</li> <li>- Le joueur doit toujours avoir un départ explosif.</li> </ul> <p><u>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Le joueur garde les yeux sur la balle tout le long de sa course.</li> <li>- Le joueur quitte la balle des yeux pour avoir un départ plus rapide (sur les long flies).</li> <li>- Le coach peut varier les trajectoires de ses flies ; ex : lancer dans le dos du coureur pour un changement de direction afin de travailler les mauvais départs dus au mauvais jugement de trajectoire de la balle.</li> </ul>	<p><u>DUREE / SERIES / REPETITIONS</u></p> <hr/> <p><b><u>CRITERES DE REUSSITE</u></b></p> <p>(but pour le joueur)</p> <p>Le joueur doit attraper la balle avant qu'elle ne touche le sol.</p> <hr/> <p><b><u>OBSERVATIONS / BILAN :</u></b></p> <p>Rappeler les différents effets que les flies peuvent faire selon les frappeurs.</p>



<b>NOM DE L'EXERCICE : Miroir (défense)</b>		
<b>OBJECTIF DE L'EXERCICE : Rétroaction directe sur l'exécution technique en défense.</b>		
<b>SITUATION/ ORGANISATION</b>	<b>CONSIGNES TECHNIQUES</b>	<b><u>DUREE / SERIES / REPETITIONS</u></b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- exécuter son approche de balle en se regardant dans le miroir.</li> <li>- Prendre la pose sur les moments clés du déplacement et de l'attraper de roulant : position d'attente, action, approche de balle, attraper...</li> </ul>	<b><u>CRITERES DE REUSSITE</u></b>
		(but pour le joueur)
		Faire le lien avec des photos de joueurs pro (modèle).
		<b><u>OBSERVATIONS / BILAN :</u></b>