



LE CATCHEUR

14 exercices

NOM DE L'EXERCICE : Travail physique d'enchaînement d'actions spécifiques du catcheur.		
OBJECTIF DE L'EXERCICE : Développement physique des catcheurs ; vitesse d'exécution.		Livre de jeu page
SITUATION/ ORGANISATION	CONSIGNES TECHNIQUES	<u>DUREE / SERIES / REPETITIONS</u>
<p>Etape N°1 :</p>   	<ul style="list-style-type: none"> - Le catcheur enchaîne : position d'attente => position de puissance => saut en hauteur => position d'attente => bloc. - Rester sur une ligne pour faire cet exercice. - Enchaîner les tâches avec le plus de vitesse possible tout en conservant une bonne technique. 	
		<p style="text-align: center;"><u>CRITERES DE REUSSITE</u></p> <p>(but pour le joueur)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Battre un chronomètre en 3 essais.
		<p style="text-align: center;"><u>OBSERVATIONS / BILAN :</u></p>

SITUATIONS D'EXERCICES

LES BLOCS

NOM DE L'EXERCICE : Le bloc chef d'orchestre.		
OBJECTIF DE L'EXERCICE : Bonne réalisation technique et déclenchement du bloc explosif suite à un signal visuel. Livre de jeu page		
SITUATION/ ORGANISATION	CONSIGNES TECHNIQUES	<u>DUREE / SERIES / REPETITIONS</u>
<p>Etape N°1 :</p>  	<ul style="list-style-type: none"> - Placer 3 balles devant le catcheur matérialisant lieux des blocs intérieur, centre et extérieur. - Le coach se place en avant du catcheur qui se met en position d'attente ; il indique une balle et le catcheur effectue son bloc. 	<p>3X10</p>
		<p><u>CRITERES DE REUSSITE</u></p> <p>(but pour le joueur)</p> <p>Réagir le plus vite possible sur l'indication de l'entraîneur.</p>
		<p><u>OBSERVATIONS / BILAN :</u></p>

NOM DE L'EXERCICE : blocs avec lancer du coach.		
OBJECTIF DE L'EXERCICE : Réagir en bloquant la balle sur un lancer au sol.		Livre de jeu page
SITUATION/ ORGANISATION	CONSIGNES TECHNIQUES	<u>DUREE / SERIES / REPETITIONS</u>
<p>Etape N°1 :</p>  	<ul style="list-style-type: none"> - Le coach lance la balle au sol pour que le catcheur effectue son bloc. - Le catcheur doit effectuer son bloc le plus tard possible. <p><u>Variante :</u> alterner les lancer au sol avec des strikes.</p>	<p>3X 10</p> <hr/> <p><u>CRITERES DE REUSSITE</u></p> <p>(but pour le joueur)</p> <p>Effectuer le bloc le plus tard possible ; bien juger la balle et rabattre la balle sous son buste lors du bloc.</p> <hr/> <p><u>OBSERVATIONS / BILAN :</u></p>

SITUATIONS D'EXERCICES

LE FRAMING

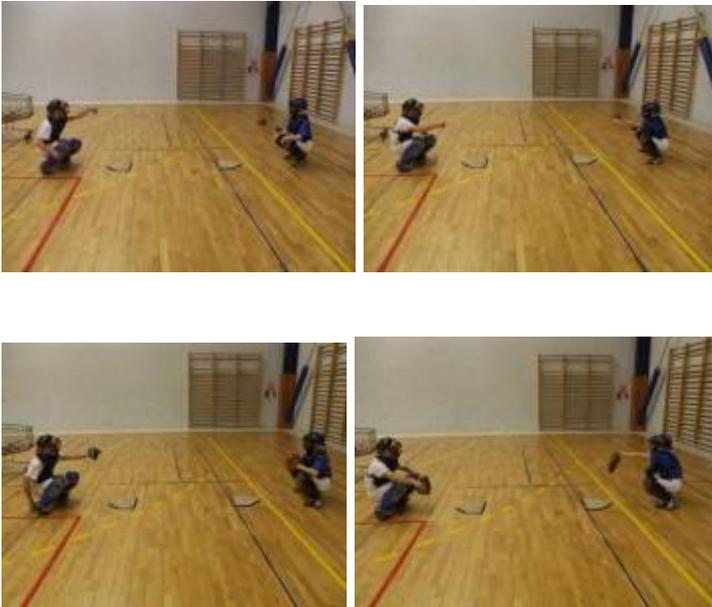
NOM DE L'EXERCICE : Framing ; toss de face.		
OBJECTIF DE L'EXERCICE : Recevoir un lancer et « encadrer » la zone de strike.		Livre de jeu page
SITUATION/ ORGANISATION	CONSIGNES TECHNIQUES	<u>DUREE / SERIES / REPETITIONS</u>
<p>Etape N°1 :</p>  	<ul style="list-style-type: none"> - Le coach lance la balle vers le catcheur dans les différents endroits de la zone de strike. - Le catcheur attrape la balle à main nue en effectuant son « framing ». - 1^{ère} méthode : Attraper la partie extérieure de la balle ; rabattre légèrement le poignet vers l'intérieure en marquant l'encadrement de la zone de strike. - 2^{ème} méthode : Attraper la balle en l'amortissant légèrement vers le centre de la zone de strike (« Aspirer » la balle) ; dans le même temps, déplacer le poids du corps sur ses appuis de manière à recevoir la balle au centre du corps. <p><u>Variante :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Attraper différents types de balles. - Faire le même exercice avec son gant. 	<p><u>CRITERES DE REUSSITE</u> (but pour le joueur)</p> <ul style="list-style-type: none"> - attraper tout type de balle sans les échappées. <p><u>OBSERVATIONS / BILAN :</u></p>

NOM DE L'EXERCICE : Framing toss de haut.		
OBJECTIF DE L'EXERCICE : Avoir les mains souples lors de l'attraper des lancer.		Livre de jeu page
SITUATION/ ORGANISATION	CONSIGNES TECHNIQUES	<u>DUREE / SERIES / REPETITIONS</u>
<p>Etape N°1 :</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Un joueur ou le coach lâche une balle dans la zone de strike. - Le catcheur attrape la balle comme si la balle venait du lanceur. <p><u>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - lâcher la balle aux différents endroits de la zone de strike. - Lâcher différents types de balles. 	<p><u>CRITERES DE REUSSITE</u></p> <p>(but pour le joueur)</p> <p>Attraper les balles sans en échapper.</p> <p><u>OBSERVATIONS / BILAN :</u></p>

NOM DE L'EXERCICE : framing par 2.

OBJECTIF DE L'EXERCICE : Améliorer l'attraper des lancers du catcheur.

Livre de jeu page

SITUATION/ ORGANISATION	CONSIGNES TECHNIQUES	<u>DUREE / SERIES / REPETITIONS</u>
<p>Etape N°1 :</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - 2 catcheurs face à face en position d'attraper se lance la balle et la rattrape avec ou sans gant. <p><u>Variante :</u> lancer différents types de balle et varier les localités de lancés.</p> <p>Varié les positions d'attraper (avec ou sans coureurs sur base).</p> <p>Cet exercice peut être effectué pour des blocs.</p>	<p>3X 10</p> <hr/> <p><u>CRITERES DE REUSSITE</u> (but pour le joueur)</p> <p>Rester sous contrôle de son corps lors de l'attraper.</p> <hr/> <p><u>OBSERVATIONS / BILAN :</u></p>

SITUATIONS D'EXERCICES

LES RELANCES SUR BASE

NOM DE L'EXERCICE : Relance du catcheur avec frappeur.		
OBJECTIF DE L'EXERCICE : Travail des relances sur base		Livre de jeu page
SITUATION/ ORGANISATION	CONSIGNES TECHNIQUES	<u>DUREE / SERIES / REPETITIONS</u>
<p>Etape N°1 :</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Le coach lance une balle au catcheur qui travail son enchaînement attraper / relayer sur base. - Le 2^{ème} catcheur se place comme frappeur. - Le 3^{ème} catcheur se place sur la base ou est destiné le relais. <p><u>Variante :</u> Le catch peut, ou non lancer la balle. Le coach peut chronométrer les relances et faire une compétition entre catcheurs.</p>	<p>3X 10</p> <hr/> <p><u>CRITERES DE REUSSITE</u> (but pour le joueur) Rester bas lors du relais. Ne pas confondre vitesse et précipitation et s'assurer d'attraper la balle avant de relayer.</p> <hr/> <p><u>OBSERVATIONS / BILAN :</u></p>

NOM DE L'EXERCICE : Balle sur masque et fly.			
OBJECTIF DE L'EXERCICE : Garder les yeux ouverts lors d'un fly au catcheur.		Livre de jeu page	
SITUATION/ ORGANISATION	CONSIGNES TECHNIQUES	<u>DUREE / SERIES / REPETITIONS</u>	
  	<ul style="list-style-type: none"> - Le coach se place devant le catcheur, lance une balle par-dessous sur son masque et lance une 2^{ème} balle en foul ball pour que le catcheur l'attrape. - Il faut faire attention à la 1^{ère} balle lancer qui, après son rebond, risque de « traîner » dans les pieds du catcheur. - Le catcheur doit garder les yeux ouverts et bien exécuter les mouvements pour attraper. - Le coach indique la direction du fly au catcheur comme doit le faire le lanceur. 	3X 10	
		<u>CRITERES DE REUSSITE</u>	
		(but pour le joueur) Bien exécuter les étapes techniques et attraper la balle.	
		<u>OBSERVATIONS / BILAN :</u>	

NOM DE L'EXERCICE : BBI		
OBJECTIF DE L'EXERCICE : Savoir effectuer un BBI		Livre de jeu page
SITUATION/ ORGANISATION	CONSIGNES TECHNIQUES	<u>DUREE / SERIES / REPETITIONS</u>
	<ul style="list-style-type: none"> - Se mettre en situation et répéter le BBI en respectant les consignes temporelles et techniques. 	3X 10
		<u>CRITERES DE REUSSITE</u> (but pour le joueur)
		<u>OBSERVATIONS / BILAN :</u>

NOM DE L'EXERCICE : Balle passée et relance au marbre.			
OBJECTIF DE L'EXERCICE : Effectuer une bonne approche de balle et un bon relais pour un retour optimum de la balle au marbre.			
SITUATION/ ORGANISATION	CONSIGNES TECHNIQUES	<u>DUREE / SERIES / REPETITIONS</u>	
  	<ul style="list-style-type: none"> - Le lanceur lance par-dessous une balle en arrière du catcheur puis se place pour un tag au marbre. - Le catcheur part chercher la balle, glisse et relais à genou la balle au marbre. <p><u>Variante :</u> Le catch peut aller chercher la balle suite à un wild pitch ou suite à un mauvais bloc.</p>	3X 10	
			<u>CRITERES DE REUSSITE</u> (but pour le joueur)
			<u>OBSERVATIONS / BILAN :</u>

NOM DE L'EXERCICE : Ramasser les bunts.		
OBJECTIF DE L'EXERCICE : Effectuer une bonne approche de balle et un bon relais sur base.		Livre de jeu page :
SITUATION/ ORGANISATION	CONSIGNES TECHNIQUES	<u>DUREE / SERIES / REPETITIONS</u>
	<ul style="list-style-type: none"> - Le catcheur doit entourer la balle et ramasser la balle « dans son ombre » à 2 mains. - Il utilise un pas croisé pour relayer sur base. 	3X 10
		<u>CRITERES DE REUSSITE</u> (but pour le joueur)
		<u>OBSERVATIONS / BILAN :</u>

NOM DE L'EXERCICE : Double jeu par le marbre.		
OBJECTIF DE L'EXERCICE : savoir faire les 2 situations techniques.		Livre de jeu page
SITUATION/ ORGANISATION		DUREE / SERIES / REPETITIONS
<p style="text-align: center;"> Situation 1 Situation 2 </p>   		<p>3X 10</p>
<p>CONSIGNES TECHNIQUES</p> <ul style="list-style-type: none"> - travailler les différentes situations de double jeu. <p>Les consignes techniques sont données dans le livre de jeu du Pôle.</p>		<p><u>CRITERES DE REUSSITE</u></p> <p>(but pour le joueur)</p>
		<p><u>OBSERVATIONS / BILAN :</u></p>

NOM DE L'EXERCICE : Tag au marbre.		
OBJECTIF DE L'EXERCICE : Bien se placer et bien se protéger lors d'un tag au marbre.		Livre de jeu page
SITUATION/ ORGANISATION	CONSIGNES TECHNIQUES	<u>DUREE / SERIES / REPETITIONS</u>
<p>Situation 1 :</p>  <p>Situation 2 :</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - travailler les différentes situations de tag au marbre. <p>Les consignes techniques sont données dans le livre de jeu du Pôle.</p>	<p>3X 10</p> <hr/> <p><u>CRITERES DE REUSSITE</u> (but pour le joueur)</p> <hr/> <p><u>OBSERVATIONS / BILAN :</u></p>

NOM DE L'EXERCICE : Toss Fly au catcheur.		
OBJECTIF DE L'EXERCICE : Bien exécuter les attraper sur fly.		Livre de jeu page
SITUATION/ ORGANISATION	CONSIGNES TECHNIQUES	<u>DUREE / SERIES / REPETITIONS</u>
  	<p>Les consignes techniques sont données dans le livre de jeu du Pôle.</p> <p><u>Variante :</u></p> <p>- frapper une balle au dessus du catcheur avec un fungo ou avec l'aide d'une raquette.</p>	<p>3X 10</p> <hr/> <p><u>CRITERES DE REUSSITE</u></p> <p>(but pour le joueur)</p> <hr/> <p><u>OBSERVATIONS / BILAN :</u></p>



LE LANCEUR

21 exercices

NOM DE L'EXERCICE : Motion complète sur une chaise		
OBJECTIF DE L'EXERCICE : Contrôle de sa motion (petit pas pivot à l'équilibre)		Livre de jeu page
SITUATION/ ORGANISATION	CONSIGNES TECHNIQUES	<u>DUREE / SERIES / REPETITIONS</u>
  	<ul style="list-style-type: none"> - Faire sa motion, du pas pivot à l'équilibre. - Fixer un point au sol du regard. <p><u>Variante :</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Le joueur peut tenir un médecine ball dans les mains pendant l'exercice. 2. Fermer les yeux. 	<p><u>CRITERES DE REUSSITE</u></p> <p>(but pour le joueur)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Faire sa motion, du pas pivot à l'équilibre sans tomber. <p><u>OBSERVATIONS / BILAN :</u></p>

NOM DE L'EXERCICE : <i>Montée à l'équilibre sur banc.</i>		
OBJECTIF DE L'EXERCICE : <i>Contrôle de sa position d'équilibre ; renforcement de la jambe arrière.</i> Livre de jeu page		
SITUATION/ ORGANISATION	CONSIGNES TECHNIQUES	<u>DUREE / SERIES / REPETITIONS</u>
<p>Etape N°1 :</p>  	<ul style="list-style-type: none"> - Monter à l'équilibre en contrôlant sa motion ; marquer un temps d'arrêt de 3 secondes à l'équilibre. - Fixer un point au sol du regard. <p><u>Variante :</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. descendre et remonter sans toucher au sol. 2. Le joueur peut tenir un médecine ball dans ses mains. 3. Fermer les yeux. 	<p>5 x 5 montées.</p> <hr/> <p><u>CRITERES DE REUSSITE</u></p> <p>(but pour le joueur)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Faire sa motion, sans tomber. <hr/> <p><u>OBSERVATIONS / BILAN :</u></p>

NOM DE L'EXERCICE : 1/2 motion dos au mur.		
OBJECTIF DE L'EXERCICE : Coordination équilibre=>puissance ; trajet du bras lanceur		Livre de jeu page
SITUATION/ ORGANISATION	CONSIGNES TECHNIQUES	<u>DUREE / SERIES / REPETITIONS</u>
<p>Etape N°1 :</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>	<ul style="list-style-type: none"> - Alternier la position de puissance et la montée à l'équilibre en « auto reverse ». - Garder le poids du corps sur la jambe arrière (70/30). <p><u>Variante :</u> Enchaîner le mouvement complet du lancer.</p>	<p>5 x 3 motions.</p>
<p>Etape N°2 :</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>		<p style="text-align: center;"><u>CRITERES DE REUSSITE</u></p> <p>(but pour le joueur)</p> <ul style="list-style-type: none"> - ne pas « frapper » le mur avec son bras lanceur.
		<p><u>OBSERVATIONS / BILAN :</u></p>

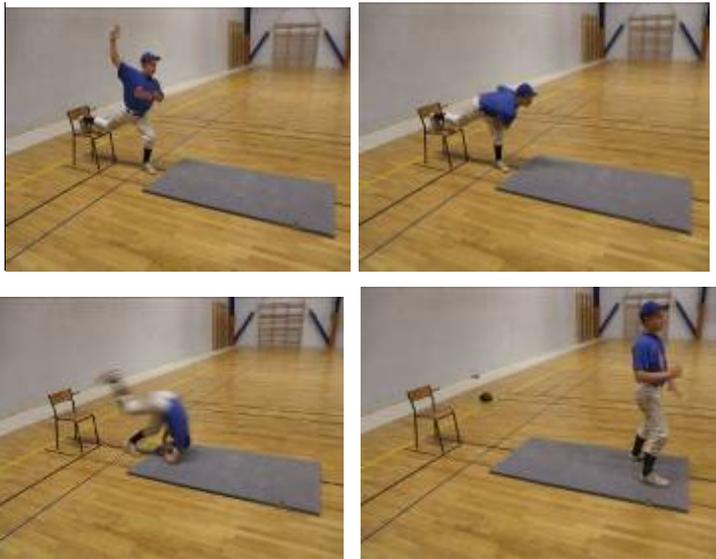
NOM DE L'EXERCICE : Balle donnée à l'équilibre.			
OBJECTIF DE L'EXERCICE : Contrôle de sa motion à l'équilibre ; garder le poids du corps sur la jambe arrière. Livre de jeu page			
SITUATION/ ORGANISATION	CONSIGNES TECHNIQUES	<u>DUREE / SERIES / REPETITIONS</u>	
<p>Etape N°1 :</p>   	<ul style="list-style-type: none"> - Faire sa motion complète puis marquer un temps d'arrêt à l'équilibre pour attraper la balle lancer par son partenaire. - Une fois la balle attrapée, effectuer alors son lancer. <p><u>Variante</u> : effectuer ce geste sans marquer d'arrêter dans sa motion ; le donneur de balle doit lancer sa balle au bon moment !</p>	<p>10 motions.</p>	
		<u>CRITERES DE REUSSITE</u>	
		<p>(but pour le joueur)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Contrôler sa motion (position d'équilibre) et la gestion du poids du corps dans la transition équilibre / puissance. 	
<u>OBSERVATIONS / BILAN :</u>			

NOM DE L'EXERCICE : Bullpen avec cible.

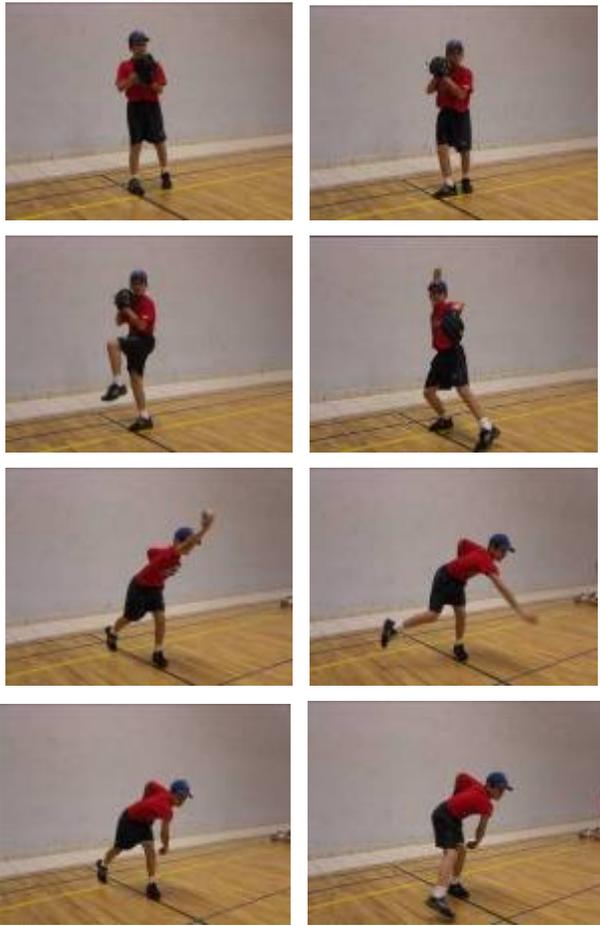
OBJECTIF DE L'EXERCICE : Aide à visualiser la zone de strike – localisation des lancers.

Livre de jeu page

SITUATION/ ORGANISATION	CONSIGNES TECHNIQUES	<u>DUREE / SERIES / REPETITIONS</u>									
<p>Etape N°1 :</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Lors des bullpens, des élastiques sont placés entre 2 poteaux pour matérialiser la zone de strike. - Découper la zone en 9 parties : <table border="1" data-bbox="1102 730 1308 1029"> <tbody> <tr> <td>7</td> <td>8</td> <td>9</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>5</td> <td>6</td> </tr> <tr> <td>1</td> <td></td> <td>3</td> </tr> </tbody> </table>	7	8	9	4	5	6	1		3	<p>10 x</p> <hr/> <p><u>CRITERES DE REUSSITE</u> (but pour le joueur)</p> <ul style="list-style-type: none"> - viser la zone matérialisée (zone 2). <hr/> <p><u>OBSERVATIONS / BILAN :</u></p>
7	8	9									
4	5	6									
1		3									

NOM DE L'EXERCICE : Chute judo.		
OBJECTIF DE L'EXERCICE : Suivi complet lors du lancer		Livre de jeu page
SITUATION/ ORGANISATION	CONSIGNES TECHNIQUES	<u>DUREE / SERIES / REPETITIONS</u>
<p>Etape N°1 :</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Le lanceur effectue un mouvement complet de lancer avant de s'enrouler pour effectuer une roulade avant. - Garder le buste dans l'axe de sa jambe d'appui. - Bien enrouler la tête pour effectuer sa roulade avant. - C'est l'action de bras qui entraîne la roulade ; l'action doit être fluide et continue. 	<p><u>CRITERES DE REUSSITE</u> (but pour le joueur)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Effectuer son mouvement sans temps d'arrêt. <p><u>OBSERVATIONS / BILAN :</u></p>

NOM DE L'EXERCICE : Fente avant sur chaise.		
OBJECTIF DE L'EXERCICE : Renforcement musculaire de la jambe d'appui pour le lanceur		Livre de jeu page
SITUATION/ ORGANISATION	CONSIGNES TECHNIQUES	<u>DUREE / SERIES / REPETITIONS</u>
<p>Etape N°1 :</p>  	<ul style="list-style-type: none"> - Le joueur effectue des flexions sur sa jambe d'appui (côté du bras lanceur) en gardant le buste face au genou. - Le buste doit se fléchir et basculer vers l'avant lors de la flexion de la jambe. - Effectuer cet atelier prioritairement avec la jambe opposé au bras lanceur en avant. - Le joueur peut tenir une charge (type médecin ball) pour effectuer cet exercice. 	<p><u>CRITERES DE REUSSITE</u></p> <p>(but pour le joueur)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rester sous contrôle de ses mouvements. <p><u>OBSERVATIONS / BILAN :</u></p>

NOM DE L'EXERCICE : L'auto-reverse.		
OBJECTIF DE L'EXERCICE : Coordination et prise de conscience du mouvement ; conserver les hanches fermées. Livre de jeu page		
SITUATION/ ORGANISATION	CONSIGNES TECHNIQUES	<u>DUREE / SERIES / REPETITIONS</u>
<p>Etape N°1 :</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Effectuer son mouvement de lancer au ralenti dans un sens puis dans l'autre. <p><u>Variante :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Effectuer ce geste les yeux fermés. - Prendre une altère légère dans chaque main. 	<p>3 x 5</p> <hr/> <p><u>CRITERES DE REUSSITE</u> (but pour le joueur)</p> <p>-</p> <hr/> <p><u>OBSERVATIONS / BILAN :</u></p>

NOM DE L'EXERCICE : L'autoreverse position de puissance en lançant.		
OBJECTIF DE L'EXERCICE : Coordination du haut et du bas du corps ; garder le poids du corps sur la jambe arrière en position de puissance. Livre de jeu page		
SITUATION/ ORGANISATION	CONSIGNES TECHNIQUES	<u>DUREE / SERIES / REPETITIONS</u>
<p>Etape N°1 :</p>   	<ul style="list-style-type: none"> - Le lanceur part de la position d'équilibre pour aller à la position de puissance et revient ensuite à sa position d'équilibre avant de lancer. - Rester aligné vers la cible en puissance (placer le lanceur sur une ligne au sol). - Séparer les mains quand la jambe redescend (action simultanée). - Garder le poids du corps sur la jambe arrière (60/40). <p><u>Variante</u> : répéter l'action 2 ou 3 fois de suite avant de lancer.</p>	<p>3 x 5</p> <hr/> <p><u>CRITERES DE REUSSITE</u> (but pour le joueur)</p> <ul style="list-style-type: none"> - S'assurer de rester coordonné entre la jambe avant et les mains (le pied avant touche le sol quand le coude du bras lanceur arrive en « puissance »). <hr/> <p><u>OBSERVATIONS / BILAN :</u></p>

NOM DE L'EXERCICE : Départ pieds croisé.		
OBJECTIF DE L'EXERCICE : montée du genou proche du CG ; garder les hanches fermées pour lancer.		Livre de jeu page
SITUATION/ ORGANISATION	CONSIGNES TECHNIQUES	<u>DUREE / SERIES / REPETITIONS</u>
<p>Etape N°1 :</p>  	<ul style="list-style-type: none"> - le lanceur part pied croisé et monte à l'équilibre, genou face au centre de gravité (CG). - Garder les hanches fermées le plus longtemps possible (jusqu'à la pose du pied avant). - « Montrer » sa fesse au frappeur pour engager le lancer (avant et lors de la descente de la jambe avant). 	<p>3 x 5</p>
		<p style="text-align: center;"><u>CRITERES DE REUSSITE</u></p> <p>(but pour le joueur)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Effectuer le geste sous contrôle.
		<p style="text-align: center;"><u>OBSERVATIONS / BILAN :</u></p>

NOM DE L'EXERCICE : Multi bond à l'équilibre et multi bond au suivi.			
OBJECTIF DE L'EXERCICE : Renforcement du pied pivot ; garder le poids du corps sur l'arrière.		Livre de jeu page	
SITUATION/ ORGANISATION	CONSIGNES TECHNIQUES	<u>DUREE / SERIES / REPETITIONS</u>	
<p>Etape N°1 :</p>   	<ul style="list-style-type: none"> - Le lanceur effectue 3 sauts en position d'équilibre suivi d'un lancer, suivi de 3 bonds sur l'appui avant. - Garder le buste à l'horizontal en position de suivi et lors de ses 3 bonds. - Effectuer cet exercice sur une ligne orientée vers la cible. 	3 x 5	
		<u>CRITERES DE REUSSITE</u> (but pour le joueur) <ul style="list-style-type: none"> - Rester sous contrôle de son corps lors de l'exercice. 	
		<u>OBSERVATIONS / BILAN :</u>	

NOM DE L'EXERCICE : La chaise à bascule.

OBJECTIF DE L'EXERCICE : Accentuer la bascule du buste sur la jambe avant, libérer le pied arrière dans le suivi,

Renforcement de la jambe d'appuis.

LJ page

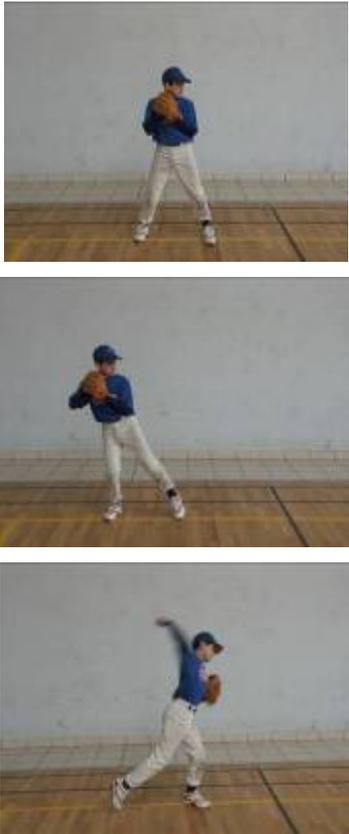
SITUATION/ ORGANISATION	CONSIGNES TECHNIQUES	<u>DUREE / SERIES / REPETITIONS</u>
	<ul style="list-style-type: none"> - Le lanceur se place genou arrière au sol et pied arrière sur une chaise ; haut du corps en position de puissance. - Il effectue son lancer en se redressant sur sa jambe avant. <p><u>Variante</u> : cet exercice peut s'effectuer sans chaise.</p>	<p>3 x 5</p> <p><u>CRITERES DE REUSSITE</u> (but pour le joueur)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Garder le buste au dessus du genou de la jambe pivot lors du lancer. - Rester sous contrôle de son corps. <p><u>OBSERVATIONS / BILAN</u> :</p>

NOM DE L'EXERCICE : La comète

OBJECTIF DE L'EXERCICE : Accentuer le retard du bras lanceur et améliorer l'action de fouetter du lancer.

LJ page

SITUATION/ ORGANISATION	CONSIGNES TECHNIQUES	<u>DUREE / SERIES / REPETITIONS</u>
 	<ul style="list-style-type: none"> - Le lanceur se place en position de puissance avec une serviette ou un tee shirt dans la main lanceuse. - Il effectue son lancer à 100 %. <p><u>Variante :</u> cet exercice peut s'effectuer avec une massue ou une batte à moindre vitesse.</p>  	<p><u>CRITERES DE REUSSITE</u></p> <p>(but pour le joueur)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rester sous contrôle de son corps. <p><u>OBSERVATIONS / BILAN :</u></p>

NOM DE L'EXERCICE : « Reculer pour mieux lancer... »		
OBJECTIF DE L'EXERCICE : Gestion du poids du corps dans la phase de transition équilibre => puissance (garder le poids du corps sur la jambe arrière). LJ page		
SITUATION/ ORGANISATION	CONSIGNES TECHNIQUES	<u>DUREE / SERIES / REPETITIONS</u>
	<ul style="list-style-type: none"> - Le lanceur fait un saut sur la jambe arrière avant de lancer. - La tête doit rester au dessus de la boucle de la ceinture (le centre de gravité) et le point du corps doit être « lancer » sur la jambe arrière sous contrôle afin d'accentuer la pression sur l'appuis arrière avant de lancer. <p><u>Variante</u> : le joueur peut effectuer plusieurs saut avant/arrière avant de lancer la balle.</p> <p>Les saut vers l'arrière peuvent être de plus en plus grand (le joueur doit rester sous contrôle de son lancer).</p>	<p>3 x 5</p> <hr/> <p><u>CRITERES DE REUSSITE</u> (but pour le joueur)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rester sous contrôle de son corps. <hr/> <p><u>OBSERVATIONS / BILAN :</u></p>

NOM DE L'EXERCICE : Casquette au sol.			
OBJECTIF DE L'EXERCICE : Avoir un suivi complet de son lancer ; lancer avec son corps.		LJ page	
SITUATION/ ORGANISATION	CONSIGNES TECHNIQUES	<u>DUREE / SERIES / REPETITIONS</u>	
  	<ul style="list-style-type: none"> - le joueur place sa casquette au sol devant et à côté de son pied coté gant. - Il mime son lancer et doit attraper la casquette avec sa main lanceuse dans sa phase de suivi. - Le joueur bascule son buste par-dessus la jambe avant à l'horizontale. <p><u>Variante</u> : Le coach peut se placer devant le lanceur et placer sa main devant lui à 50 cm de hauteur (paume vers le ciel).</p> <p>Le lanceur doit effectuer son geste de lancer et venir claquer la main du coach dans sa phase de suivi (le coach pourra placer sa main dépendamment de l'angle du bras de son lanceur lors de son geste.</p>	<p>3 x 5</p>	
			<p><u>CRITERES DE REUSSITE</u></p> <p>(but pour le joueur)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rester sous contrôle de son corps. - Attraper la casquette sans fléchir la jambe avant.
			<p><u>OBSERVATIONS / BILAN :</u></p>

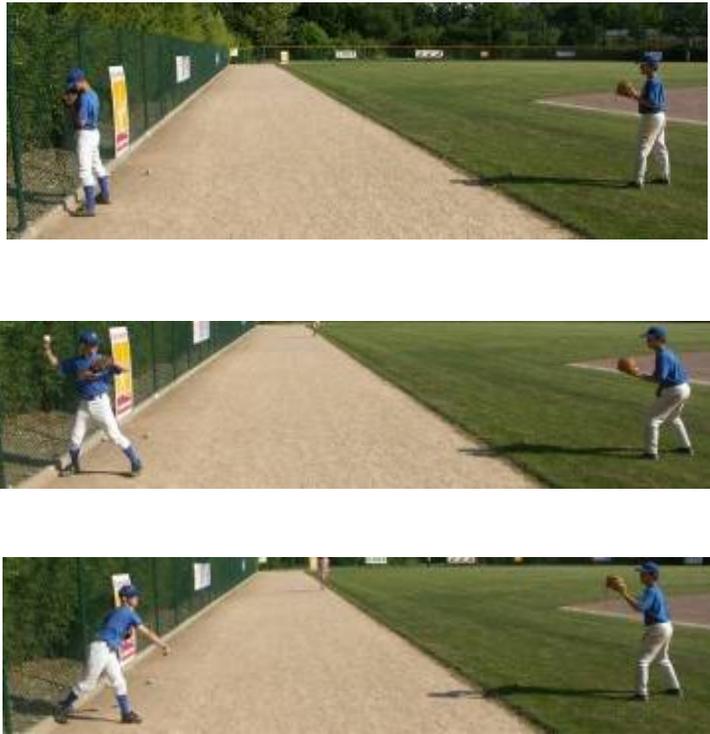
NOM DE L'EXERCICE : Miroir (lanceur)			
OBJECTIF DE L'EXERCICE : Rétroaction directe sur l'exécution technique pour le lanceur.		LJ page	
SITUATION/ ORGANISATION	CONSIGNES TECHNIQUES	<u>DUREE / SERIES / REPETITIONS</u>	
	<ul style="list-style-type: none"> - exécuter son geste de lancer en se regardant dans le miroir. - Prendre la pose sur les moments clés du lancer : position d'attente, pas pivot, équilibre, puissance, point de relâchement, suivi,... - Idem pour la demi motion, les picks offs,... - Se placer de face et de profil. 	3 x 5	
		<u>CRITERES DE REUSSITE</u> (but pour le joueur) <ul style="list-style-type: none"> - Faire le lien avec des photos de joueurs pro (modèle). 	
		<u>OBSERVATIONS / BILAN :</u>	

NOM DE L'EXERCICE : Les sables mouvants.		
OBJECTIF DE L'EXERCICE : Travail d'équilibre et de contrôle de la motion du lanceur.		LJ page
SITUATION/ ORGANISATION	CONSIGNES TECHNIQUES	<u>DUREE / SERIES / REPETITIONS</u>
	<ul style="list-style-type: none"> - Le lanceur effectue sa motion (complète ou demi) sur un tapi mousse. - Il peut s'arrêter 5 secondes en position d'équilibre. 	
		<p><u>CRITERES DE REUSSITE</u></p> <p>(but pour le joueur)</p> <ul style="list-style-type: none"> - rester équilibré et contrôler ses mouvements.
		<p><u>OBSERVATIONS / BILAN :</u></p>

SITUATIONS D'EXERCICES

LES PICKS OFFS

NOM DE L'EXERCICE : Pick off au grillage.		
OBJECTIF DE L'EXERCICE : Conserver un bras court pour effectuer ses picks off rapides.		LJ page
SITUATION/ ORGANISATION	CONSIGNES TECHNIQUES	<u>DUREE / SERIES / REPETITIONS</u>
	<ul style="list-style-type: none"> - Le lanceur se place face et contre le grillage et effectue son pick off. - Le joueur de base se place du côté de la 2^{ème} base. 	
		<p style="text-align: center;"><u>CRITERES DE REUSSITE</u></p> <p>(but pour le joueur)</p>
		<p style="text-align: center;"><u>OBSERVATIONS / BILAN :</u></p>

NOM DE L'EXERCICE : Pick off en 1^{ère} au grillage.		
OBJECTIF DE L'EXERCICE : Conserver un bras court pour effectuer ses picks off rapides.		LJ page
SITUATION/ ORGANISATION	CONSIGNES TECHNIQUES	<u>DUREE / SERIES / REPETITIONS</u>
	<ul style="list-style-type: none"> - Le lanceur se place face et contre le grillage et effectue son pick off. - Le joueur de base se place derrière le lanceur. 	
		<p style="text-align: center;"><u>CRITERES DE REUSSITE</u></p> <p>(but pour le joueur)</p> <p>Ne pas toucher le grillage.</p>
		<p style="text-align: center;"><u>OBSERVATIONS / BILAN :</u></p>

SITUATIONS D'EXERCICES

LES JEUX DEFENSIFS DU LANCEUR

NOM DE L'EXERCICE : défense sur les bunts		
OBJECTIF DE L'EXERCICE : disponibilité et habiletés défensives du lanceur.		LJ page
SITUATION/ ORGANISATION	CONSIGNES TECHNIQUES	<u>DUREE / SERIES / REPETITIONS</u>
    	<ul style="list-style-type: none"> - Le lanceur mime son lancer et va chercher une des 3 balles arrêtée en avant du monticule pour la relayer en 1^{ère} base. - Balle devant et du côté de la 1^{ère} base : attraper la balle au centre du corps et effectuer « un pas et lance ». - Balle proche de la ligne de 3^{ème} base « rock and fire ». - Appuyer sur la balle pour une bonne prise. 	<p><u>CRITERES DE REUSSITE</u> (but pour le joueur)</p> <p><u>OBSERVATIONS / BILAN :</u></p>



SITUATIONS D'EXERCICES

JOUEURS DE CHAMPS

NOM DE L'EXERCICE : <i>Balle dans le soleil.</i>		
OBJECTIF DE L'EXERCICE : <i>S'aider de son gant pour lire un fly dans le soleil.</i>		LJ page
SITUATION/ ORGANISATION	CONSIGNES TECHNIQUES	<u>DUREE / SERIES / REPETITIONS</u>
 	<ul style="list-style-type: none"> - Le joueur de champs extérieur se place de côté ou face au soleil et place le cache avec son gant. - Son partenaire lance la balle en l'air afin qu'il la rattrape. 	
		<u>CRITERES DE REUSSITE</u> (but pour le joueur)
		<u>OBSERVATIONS / BILAN :</u>

NOM DE L'EXERCICE : Drop step		
OBJECTIF DE L'EXERCICE : Effectuer un bon départ de course sur un fly ; lecture de balle.		LJ page
SITUATION/ ORGANISATION	CONSIGNES TECHNIQUES	<u>DUREE / SERIES / REPETITIONS</u>
 	<ul style="list-style-type: none"> - Le joueur de champs extérieur se place à 3 mètre de son partenaire ; il part au signal de son partenaire qui lui lance un fly. - Varier le signal de départ : en indiquant la direction ou le fly sera envoyé. - Varier les situation de départ : debout, de dos, assis, etc.  	<p><u>CRITERES DE REUSSITE</u></p> <p>(but pour le joueur)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Le joueur de champs part dans la bonne direction ; en ouvrant l'appui du côté du fly. <p><u>OBSERVATIONS / BILAN :</u></p>

NOM DE L'EXERCICE : Do or die.		
OBJECTIF DE L'EXERCICE : Attraper et relayer une balle pour un « do or die »		LJ page
SITUATION/ ORGANISATION	CONSIGNES TECHNIQUES	<u>DUREE / SERIES / REPETITIONS</u>
	<ul style="list-style-type: none"> - Un joueur lance un roulant à son partenaire qui effectue un « do or die ». - Varier les rebonds de la balle. 	
		<p><u>CRITERES DE REUSSITE</u></p> <p>(but pour le joueur)</p> <p>-</p>
		<p><u>OBSERVATIONS / BILAN :</u></p>

NOM DE L'EXERCICE : Plongeon			
OBJECTIF DE L'EXERCICE : Appréhension des plongeurs sur les flies.		LJ page	
SITUATION/ ORGANISATION	CONSIGNES TECHNIQUES	<u>DUREE / SERIES / REPETITIONS</u>	
	<ul style="list-style-type: none"> - Départ à genou. - Le partenaire lance la balle sur un côté ; le joueur doit l'attraper sans qu'elle ne touche le sol. - Varier la position de départ : 		
			<u>CRITERES DE REUSSITE</u> (but pour le joueur) - Le joueur de champs part dans la bonne direction ; en ouvrant l'appui du côté du fly.
			<u>OBSERVATIONS / BILAN :</u>

NOM DE L'EXERCICE : Fly à la clôture.			
OBJECTIF DE L'EXERCICE : anticiper les chocs contre la clôture sur les flies.		LJ page	
SITUATION/ ORGANISATION	CONSIGNES TECHNIQUES	<u>DUREE / SERIES / REPETITIONS</u>	
	<ul style="list-style-type: none"> - Le joueur de champs se déplace en courant vers la clôture. - Il anticipe la proximité du grillage en marchant sur la « warning track » puis en touchant la clôture avec le gant ou la main libre avant d'attraper la balle. - Un partenaire lui lance un fly : <ol style="list-style-type: none"> 1. lorsqu'il touche la clôture, 2. Lorsqu'il entre sur la « warning track », 3. en début de course. 	<u>CRITERES DE REUSSITE</u>	
		(but pour le joueur)	
		<u>OBSERVATIONS / BILAN :</u>	

NOM DE L'EXERCICE : Pas sauter.		
OBJECTIF DE L'EXERCICE : utiliser son corps et prendre de l'élan pour effectuer un relais puissant.		LJ page
SITUATION/ ORGANISATION	CONSIGNES TECHNIQUES	<u>DUREE / SERIES / REPETITIONS</u>
	<p>Le joueur prend de l'élan et saute au dessus d'un sac afin d'effectuer un relais puissant.</p>	<u>CRITERES DE REUSSITE</u> (but pour le joueur)
		<u>OBSERVATIONS / BILAN :</u>

