

Baseball Québec

Modèle de pratique Atome ou Moustique



minute :

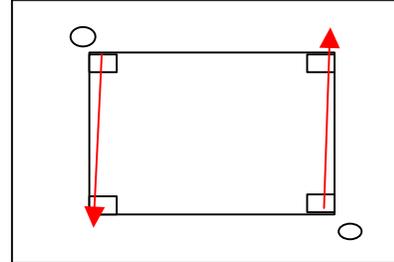
00h00 ÉCHAUFFEMENT

Jeu de tag ou jogging et étirements traditionnels

00h08 RUNNING DRILL

explication de la sortie de la boîte
 explication de la course vers le premier but
 (progression)

un groupe du marbre vers le 1er but
 un groupe du 2e vers le 3e



00h16 PITCHING DRILL

1. assis, fouetté du poignet
2. assis, fouetté de l'avant bras
3. assis, faire la roue (1-2-3)
4. genoux, faire la roue (1-2-3)
5. debout, jambes fixe comme du ciment

00h26 ÉDUCATIFS TECHNIQUES (2par2)

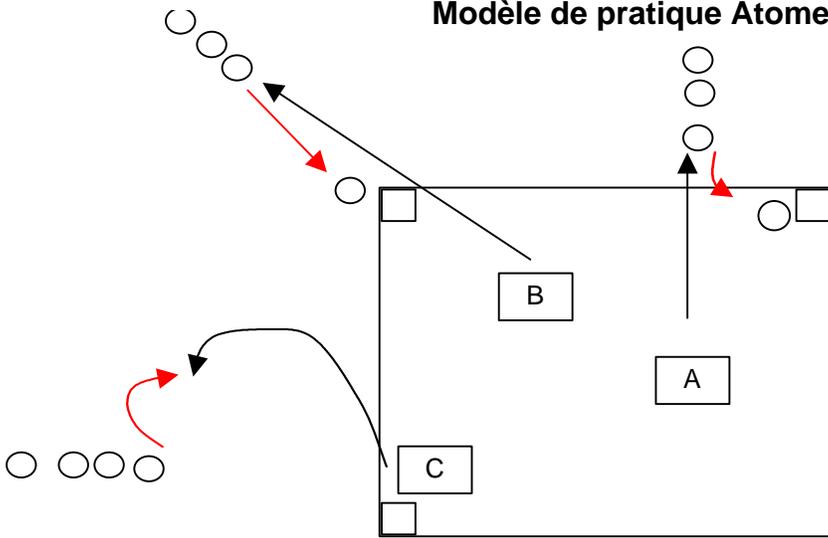
2 à 3 séries de 10 lancers

CLÔTURE	X	← roulant →	X	attraper crocodile ou faire le mur X doit lancer par dessus et X faire un roulant et faire une belle cible pour recevoir la balle
	X		X	
	X		X	
	X		X	
	X		X	
	X		X	
rotation entre chaque série				
CLÔTURE	X	← ballon →	X	se placer sous la balle et attraper à deux mains X doit lancer par-dessus et X faire un ballon et faire une belle cible pour recevoir la balle
	X		X	
	X		X	
	X		X	
	X		X	
	X		X	

00h45 ATELIERS DÉFENSIFS



Baseball Québec Modèle de pratique Atome ou Moustique



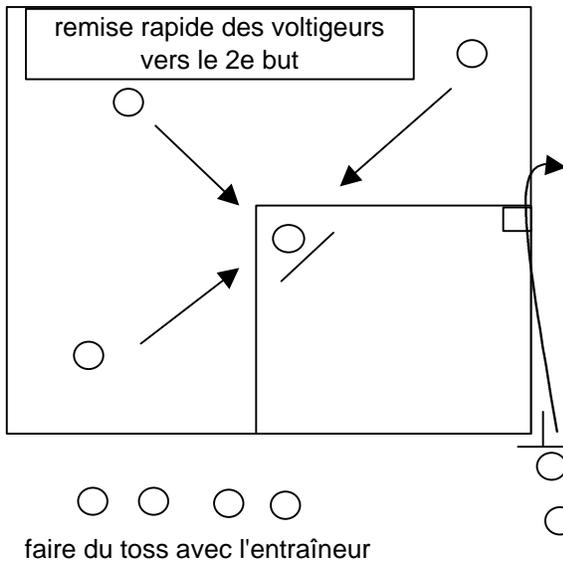
A : frapper un roulant,
le joueur attrape en crocodile
et remet par-dessous
au joueur de premier but

B : frapper un roulant
le joueur fait le mur
et remet au joueur de deuxième

C : frapper une balle de tennis
le joueur doit se placer dessous

rotation après 6 minutes

01h05 PRATIQUE AU BÂTON



2 à 3 rotation selon le temps

contact sur le t-ball
sortie de la boîte
course vers le premier but

5 balles chacun

faire du toss avec l'entraîneur

01H45 JEU

X ←

X ←

X ←

X ←

X ←

→ X

→ X

→ X

→ X

→ X

↑ X ↓

↙ X ↘

X X X X X

↑ X ↓

↙ X ↘

X X X X X

pieds rapides/mains rapides
deux équipes

donner un chiffre entre 1 à 6
le joueur se rend vers la balle et doit
la remettre à tous ses coéquipiers
le plus rapidement possible

01H55 RETOUR AU CALME

donner des informations pour la prochaine partie

02h00 FIN