



Série d'introduction

J+S-Kids – Document de base Baseball

Auteur

Carmen Schaub, cheffe de discipline et experte J+S Baseball/Softball

Conditions cadres

Age	5-7 ans et 8-10 ans. Selon l'âge et le niveau des joueurs, le degré de difficulté des exercices peut être modifié en adaptant les distances, le matériel (balles plus petites ou plus grandes) ou le style de lancers.
Taille du groupe	18 (minimum 6, maximum 20)
Environnement du cours	Terrain de football ou salle de sport double (également possible dans une salle simple)
Aspects de sécurité	<ol style="list-style-type: none">1. Pas d'utilisation de balles dures sans équipement de protection ou sans expérience suffisante.2. La batte doit être déposée et non jetée après la frappe.3. Les participants ne peuvent se situer ni près de la zone de frappe (tee) ni dans la zone de course.4. Les participants qui ne sont pas à la frappe doivent se situer dans une zone prédéfinie.5. Exercices de lancer toujours organisés en parallèle.
Autres	Les règles officielles de baseball sont disponibles sur le site de la Fédération nationale sous www.swiss-baseball.ch . Il est recommandé de les étudier au préalable. Les spécificités du sport seront ainsi plus facilement compréhensibles.

Aperçu des leçons

Nr.	Titre de la leçon	Objectif	Points essentiels	Niveau
1	Premiers pas dans le lancer, la réception et la course	Lancer et recevoir: apprendre à connaître le gant. Baserunning: dans quelle direction dois-je courir après la frappe?	Aucun	Simple
2	ABC du lancer Premiers pas à la frappe	Lancer et recevoir: apprendre progressivement le mouvement du lancer. Frapper: prise de connaissance et utilisation de la batte de baseball.	Basé sur la leçon 1	Simple
3	ABC de la réception Baserunning	Apprendre la réception correcte et savoir comment marquer un point en baseball (baserunning).	Basé sur la leçon 2	Moyen
4	ABC de la frappe Positions sur le terrain	Frapper: le swing sera progressivement exercé. Apprendre à connaître les positions sur le terrain.	Basé sur la leçon 2	Moyen
5	Fielding/Défense	Connaître et travailler la réception adéquate d'une balle au sol (groundball) sous différentes formes.	Basé sur la leçon 3	Moyen
6	Frapper et baserunning	Apprendre à connaître d'autres exercices de frappe. Donner une direction à la frappe. Enseigner la course correcte des bases.	Basé sur la leçon 4	Moyen

7	Lancer et recevoir pour joueurs avancés	Exercer le lancer et la réception sous une nouvelle forme de relais. Nouveau: le facteur temps entre en ligne de compte. Le degré de difficulté sera augmenté.	Basé sur les leçons 2, 3 et 5	Moyen
8	Parcours d'aptitude	mesurer les progrès effectués dans le lancer, la réception, la frappe et le baserunning à différentes stations,	Application des leçons 1 à 7	Moyen
9	Première initiation comme base d'un match de T-ball	Apprendre les règles de base et connaître la différence entre un «out forcé» (forced out) et un «tagged out» (toucher avec la balle).	Application des leçons 1 à 7	Moyen
10	Le match de T-ball	Jouer pour la première fois un vrai match de T-ball (surtout joué par les jeunes de moins de 10 ans).	Application des leçons 1 à 9	Difficile

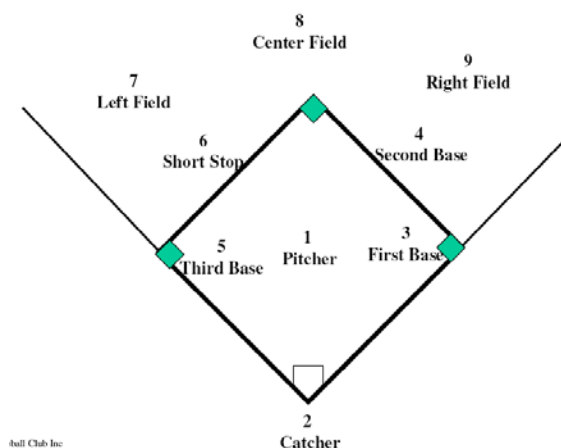
Règles de jeu

Terrain: Le terrain sera dessiné à l'aide de 3 bases et d'un «home-plate» (croquis)
 Les distances seront adaptées en fonction de l'âge.
 La position de «catcher» sera occupée par le coach pour des raisons de sécurité.

5-7 ans: distance entre les bases = 15m.
 Distance du home-run = 40m.

8-10 ans: distance entre les bases = 18m.
 Distance du home-run = 50m.

Diviser les enfants en deux groupes équilibrés.
 Une équipe se trouve en attaque (à la batte),
 l'autre en défense (sur le terrain).



Règles de T-ball:

9 joueurs dans l'équipe offensive
 9 joueurs dans l'équipe défensive

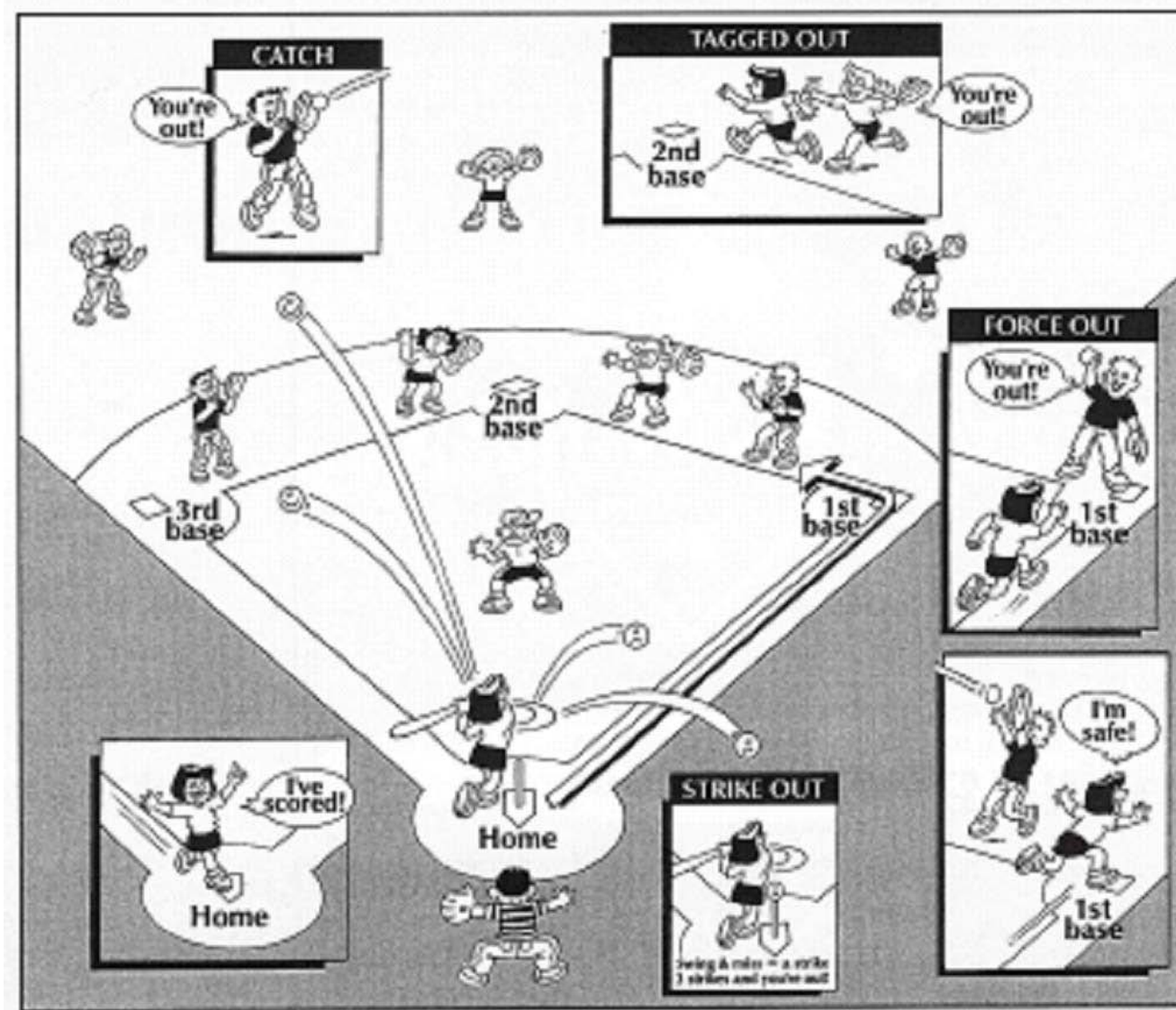
Quand le joueur offensif frappe et que la balle atterrit dans les limites du terrain, il peut courir en direction de la 1^{re} base.

Le coureur marque un point lorsqu'il a touché la successivement la 1^{re} base, la 2^e base, la 3^e base et la home-plate sans qu'il ne se soit fait retiré.

Tous les joueurs de l'équipe offensive frappent une fois. Lorsqu'ils ont tous frappé, les équipes sont inversées.

Il y a 4 types de retrait (out):

1. La balle est attrapée directement en l'air par le défenseur.
2. Le coureur est touché par un défenseur en possession de la balle (tag out), s'il n'est pas sur une base.
3. Strike-out: Ille batteur a raté 3 tentatives de frappe.
4. «Forced out»: la balle est lancée sur la base et est attrapée avant le coureur. Seulement possible quand un coureur est contraint d'atteindre la 1^{re} base ou une prochaine base. C'est toujours le cas lorsqu'un coureur se trouve juste derrière soi. Un seul joueur peut se trouver sur une base.



Matériel

Minimum 10 gants de baseball souples, taille 10 inch (pouces) pour enfant jusqu'à 7 ans et taille 11 inch jusqu'à 10 ans. 2 battes de baseball, 10-20 balles de baseball souples ou balles en tissus, bases en plastique, batting-tee ou cônes, casques, bande de balisage.

Trucs et astuces

Si plus de 18 joueurs présents, le nombre de joueurs défensifs peut être augmenté. Les autres trucs et astuces se trouvent également dans les diverses leçons.