

J+S-Kids: Introduction au baseball – Leçon 4

ABC de la frappe – Positions sur le terrain

Auteur

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

Conditions cadres

Durée de la leçon ≥60 minutes
 Niveau simple moyen difficile
 Âge recommandé 8 à 10 ans
 Taille du groupe 18 (minimum 6, maximum 20)
 Env. du cours Terrain de football ou salle de sport double
 Aspects de sécurité Voir le document de base

Objectifs/But d'apprentissage

Les enfants apprennent la frappe correcte depuis le «tee»
 A la fin de la leçon, les enfants doivent connaître les positions sur le terrain

Indications

Les positions du champ extérieur (7-9) ne sont pas très animées et c'est pourquoi il est conseillé d'introduire un principe de rotation. Par exemple, après chaque deux frappes, les positions sont changées. Le jeu reste captivant pour chaque enfant.

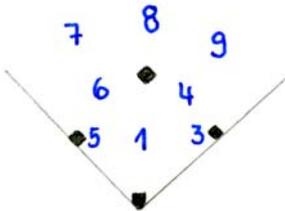
Contenu

MISE EN TRAIN

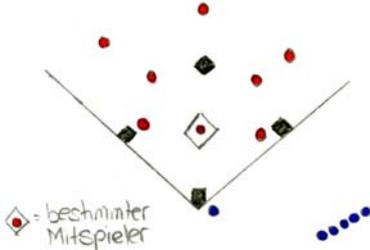
Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	Recherche de cartes de jass Groupes de maximum 4 enfants 4 cartes de jass identiques doivent être collectées. Toutes les cartes sont retournées en cercle. On ne peut seulement prendre qu'une seule carte à la fois. Une fausse carte doit être rapportée. La course dure aussi longtemps que la première équipe a rassemblé les 4 cartes identiques.	2 équipes Distance de course d'environ 20 mètres	Cartes de jass
5'	Ligne en mouvement Plusieurs lignes seront travaillées en mouvement: <ul style="list-style-type: none"> Jambes hautes de l'extérieur à l'intérieur, en changeant de gauche à droite Jambes tendues à bras tendus 	Sur une ligne ou en plusieurs petits groupes	

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	ABC de la frappe 1. Swinger et stopper au point de contact sans tee ni balle Truc: le coach peut tenir un journal roulé à la hauteur du point de contact. 2. Swinger avec mouvement du pied arrière. Le frappeur peut stopper normalement ou derrière le dos.	Exercice 1+2 en ligne avec suffisamment d'espace 	Battes

15'	Frapper depuis le tee 3.) Swing depuis le tee Truc: Les yeux sur la balle, diriger le bout de la batte vers la balle. Exercice en petits groupes. Les enfants qui ne sont pas dans la colonne ramassent les balles. Veiller à ce que les enfants aient toujours un contact visuel avec les frappes.		Balles souples Battes Tee
10'	Positions sur le terrain Toutes les positions seront essayées par les enfants. Le coach appelle une position et tous les enfants courent vers cette position. Plus tard, un enfant voit une carte avec un numéro de position et s'y rend en courant. Il peut y avoir plusieurs positions sur la même carte. Truc: La position du catcher est rayée pour lui permettre de l'occuper pour une question de sécurité		Bases Cartes avec positions sur le terrain Marques des positions

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10-15'	Stop baseball avec lancer vers un but Créer 2 équipes. Une équipe sur le terrain, une équipe à la batte. Le batteur, respectivement coureur, peut courir jusqu'au moment où la balle est lancée à un joueur défini. Il doit rester sur la base jusqu'à ce que le prochain vienne à la batte. Dès que chaque enfant de l'équipe offensive a frappé 1x, on change les équipes. Les enfants dans le terrain changent de positions après chaque 2 frappes.	Esquisse:  = bechmitter Mitspieler	Bases Tee Battes Balles souples Gants
5'	Ranger ensemble et rituel de conclusion		