

J+S-Kids: Introduction au baseball – Leçon 8

Parcours d'aptitudes

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 réalisent un parcours d'aptitudes et peuvent mesurer leur progrès. Le parcours doit être une expérience positive et la performance se trouve en retrait. Le tableau de points doit être construit de manière à ce que toutes les disciplines aient le même poids.

Indications

Après l'introduction, répartir en 3 stations. La 4^e station sera menée ensemble. L'aide de parents est très recommandée. Après une courte instruction, ils peuvent prendre en charge les stations eux-mêmes.

Contenu

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	Locomotive – Baserunning Les enfants sont répartis équitablement sur les 4 bases. Le premier enfant de chaque groupe effectue le tour des bases en courant. Dès qu'il est de retour sur la base de départ, le suivant part. On court jusqu'à ce que le train complet ait fait le tour. Le premier coureur s'arrête à la base de départ, les prochains courent plus loin, le deuxième coureur s'arrête ensuite, etc.		Bases
5'	Pantin simple ou en variantes	En cercle	

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	Lancer A genou De côté Avec pas		Balles souples Gants
8-10'	Station «Lancer» Les enfants ont 5 essais pour viser les cibles contre le mur.		Balles souples Gants

8-10'	Station «Recevoir» Les enfants ont 5 essais pour rattraper des balles en l'air. La balle est lancée vers une position définie.		Balles souples Gants Cônes
8-10'	Station «Frapper» Les enfants ont 5 essais pour frapper la balle aussi loin que possible. Les points peuvent être définis par tranche de 5 mètres. Les enfants en attente peuvent ramasser les balles.		Balles souples Gants Tee Battes

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	Baserunning Les enfants courent 2 distances: <ul style="list-style-type: none"> • Homeplate jusqu'à la firstbase • Homerun (toutes les bases) Il faut veiller à ce que toutes les bases soient touchées. Les temps sont pris pour chacune des deux distances. Départ: Position d'attente à la batte, swing sans batte et sprint	Esquisse: rot = Home-First bleu = Homerun	Bases Chrono
5'	Ranger ensemble et rituel de conclusion		