

# Baseball – Lancer et attraper: Mouvement perpétuel

Quatre joueurs se trouvent à l'intérieur d'un carré et se lancent une balle. L'enseignant varie les tâches. L'objectif de cet exercice est d'améliorer la concentration, la vision périphérique et les passes en mouvement.

Former des groupes de 4 élèves et les numéroter. Tout en courant, les joueurs se passent la balle, 1 à 2, 2 à 3, etc. Au signal, l'ordre de passage s'inverse. Au double coup de sifflet, les joueurs sprintent chacun en direction de la base qui leur est assignée. Une fois en place, ils se passent la balle le plus rapidement possible dans le sens des aiguilles de la montre. Obligation de garder un contact avec la base lors du lancer. Dès que la balle arrive de nouveau au premier joueur, l'équipe reprend la course et les passes en mouvement.



## De la balle brûlée au baseball

Les élèves assimilent progressivement les différents éléments techniques et les règles de jeu spécifiques. La balle brûlée constitue le point de départ. Six formes de jeu progressives permettent de se rapprocher des spécificités du baseball, avec une intégration des règles et tactiques de base qui font évoluer le jeu. Pour chaque nouvel élément, plusieurs formes de jeu et d'exercices sont proposées. Les formes simples conviennent sans problème aux élèves du secondaire 1 tandis que les phases plus techniques et tactiques trouveront un écho favorable chez les plus grands.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO