

Baseball – Lancer et attraper: Goba-ball

Cet exercice est une forme simplifiée du baseball. Il met l'accent sur le lancer et la réception et il s'avère utile pour exercer les trois possibilités d'éliminer un joueur.

Deux équipes de 5 à 9 joueurs. Un joueur de l'équipe attaquante frappe la balle posée sur le tee avec la raquette de goba. Il court vers la base 1 et s'arrête (on avance d'une base à la fois seulement).



L'équipe en défense essaie d'éliminer le plus vite possible l'équipe des coureurs. Pour cela, trois possibilités:

1. La balle (dans la main du défenseur) arrive avant le coureur sur la base vers laquelle il se dirige.
2. Un défenseur touche avec la balle en main un coureur entre deux bases.
3. Un défenseur rattrape directement (fly) la balle frappée par le batteur. Un point est marqué quand un coureur rejoint le marbre (homeplate). Après trois (ou cinq) «out», les rôles s'inversent.

Indication: Prévoir une distance de 20 m environ entre les bases (en plein air).

Variante

plus difficile

La balle est lancée par l'enseignant ou un coéquipier du batteur.

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