

Baseball – Jeu forcé et non forcé: Chacun sa base

Cet exercice préparatoire du baseball insiste sur l'importance des bases. Il approfondit la méthode du «out» par le toucher.

Deux équipes, les coureurs et les défenseurs (5 à 9 joueurs par équipe).
Un coéquipier lance la balle à son coureur qui la frappe dans le terrain.
Après avoir déposé la batte, le coureur entame son tour en passant par les bases. Il va le plus loin possible sans toutefois rattraper un coéquipier parti avant. Un seul joueur par base. A tout moment, le coureur peut revenir en arrière tant que la base est libre.



Les défenseurs peuvent éliminer les coureurs seulement par tagging (toucher) ou par un fly (volée). Les coureurs sont en sécurité tant qu'ils gardent un contact avec la base. Exception pour les bases 1 et 4 où ils le sont dès qu'ils ont touché la base (voir règles). L'enseignant dirige le jeu et attend que l'action soit terminée (plus de mouvements des coureurs) pour redonner la balle au prochain lanceur.

Variante

Introduire la troisième possibilité d'éliminer un coureur (fermer la base vers laquelle il court).

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