

Baseball – Formes d’entraînement: Jeu offensive – Mettre la pression au travers d’un baserunning agressif

Un baserunning agressif vise à mettre l’adversaire sous pression: il augmente les risques pour la défense de commettre des fautes et les chances pour l’attaque de marquer des points.



Un démarrage rapide, suivi d’une accélération et d’un bon slide sont déterminants pour réussir à atteindre la base suivante.

Formes d’entraînement: Leads, Baserunning, Steals, Slides

Lead, baserunning, vols de bases, slides

Questions de développement

- Que penses-tu de ton temps de réaction?
- As-tu évalué correctement la situation?
- Quelle est la différence entre les lanceurs gauchers et droitiers en ce qui concerne le lead?
- As-tu choisi la bonne forme de slide et réalisé le slide en toute sécurité?

Points de coaching

- «Lire» la balle assez tôt
- Adapter son comportement au nombre d'outs
- Appliquer la décision de manière cohérente
- Slides: avoir toujours la tête éloignée de la trajectoire de la balle et fermer les poings

Lead (uniquement à partir des M15)



L'entraîneur-e dispose des cônes sur les différentes bases pour reproduire les différents scénarios. Les joueurs entraînent alors les différentes formes de lead ainsi que les dives correspondants.

Variantes

- Lanceuse/Lanceur: passer en revue les différentes situations (+)

- Joueurs: entraîner les leads pendant les live at bats; lanceuse/lanceur: essayer de garder les coureurs aux bases (+)

Baserunning



Les coureurs se répartissent sur toutes les bases et doivent «lire» la balle frappée par la batteuse / le batteur. C'est la frappe qui déclenche le baserunning.

- Marbre: après avoir frappé la balle et quitté son rectangle, la coureuse / le coureur a le choix entre passer par la 1^{re} base et effectuer un arc en direction de la 2^e base
- De la 1^{re} et de la 2^e base: deuxième lead ou course directe
- De la 3^e base: deuxième lead ou tag-up

Variantes

- Effectuer les exercices sans frapper la balle et avec des cônes (-)
- Effectuer l'exercice avec une lanceuse / un lanceur et avancer quand la balle tombe au sol (+)
- Procéder à une live batting practice (+)

Tag-ups



Un à trois coureurs (attaque) se répartissent sur différentes bases. Une personne lance la balle très haut dans le champ. Les défenseurs essaient de la saisir à la volée et de fermer le plus de bases possible. Les coureurs, eux, tentent de gagner la base suivante. Ceux qui y parviennent marquent deux points pour leur équipe tandis que ceux éliminés permettent à la défense de marquer deux points. Si les défenseurs ne parviennent pas à attraper la balle à la volée, le jeu se poursuit normalement, chaque base gagnée donnant un point aux coureurs, chaque joueur/joueuse éliminé-e donnant un point aux défenseurs. Quelle équipe a récolté le plus de points après six lancers?

Variantes

- 1 joueuse/joueur: lancer ou frapper la balle dans différentes zones du champ (+)

Slides



Feet first



Head first

Après un lead, les coureurs sprintent de la 1re à la 2e base et font un slide au moment opportun.

Ils ont le choix entre deux sortes de slides:

- les pieds en avant: figure «4» (-), slide redressé (+/-) et slide plat (+);
- la tête la première (+).

Variantes

- Exécuter les slides en salle sur des couvertures (-)
- Exécuter les slides sans les chaussures sur l'herbe mouillée (+/-)
- Exécuter les slides sur une surface plane arrosée (+/-)
- Exécuter les slides sous forme de jeux (la lanceuse / le lanceur lance la balle à la receveuse / au receveur tandis que la coureuse / le coureur vole la base; la receveuse / le receveur lance la balle à la 2e base tandis que la coureuse / le coureur tente d'éviter le tag du ou de la défenseur-e (+). Qui est out est éliminé.)

Source: Swiss Baseball and Softball Federation



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO