

# Baseball – Formes d’entraînement: Jeu défensive – Réagir, en fonction de la situation, à la balle frappée

Les joueurs en défense lancent le plus vite possible au bon endroit une balle frappée dans leur direction par la batteuse ou le batteur.



Ils doivent, pour ce faire, toujours avoir une vue d’ensemble du jeu (p. ex. position des coureurs, nombre d’outs, compte), savoir attraper les balles d’une main ferme et les lancer avec précision.

## Formes d’entraînement: Lancer dans l’infield / l’outfield

## Lancer dans l'infield / l'outfield

### Questions de développement

- As-tu réussi à relancer la balle le plus rapidement possible après l'avoir attrapée?
- Quand as-tu décidé où tu voulais lancer la balle? Pourquoi as-tu choisi cet endroit?
- Arrives-tu à pivoter le corps avant d'attraper la balle (p. ex. lors d'une fly ball dans l'outfield) pour préparer le lancer qui suit?

### Points de coaching

- S'orienter avant d'attraper la balle
- Doser et affiner le lancer
- Engager tout le corps (haut du corps également)
- Pivoter le corps avant d'attraper la balle (travail des pieds) pour préparer le lancer

## Accordéon



Deux joueurs se tiennent face à face à 10 m de distance et se font des passes précises en gardant toujours un pied dans un cerceau. Après quatre échanges réussis, ils augmentent la distance entre eux d'un diamètre de cerceau. L'un des deux pieds au moins doit toujours être dans le cerceau au moment de lancer ou d'attraper la balle.

## Variantes

- Exécuter l'exercice sous la forme d'une petite compétition. Quel binôme arrive à la plus grande distance après un temps donné? (+/-)
- Donner des points pour la précision: 5 pour les lancers qui arrivent sur le maillot au niveau du nom de l'équipe, 3 pour ceux qui arrivent à proximité du gant et 1 quand l'autre personne doit faire un pas (le binôme qui arrive en premier à 21 points a gagné)(+)

## Lancer en carré



Quatre joueurs forment un carré de 8 m sur 8 et se passent la balle.

## Variantes

- Changer de direction (-)
- Exécuter un flip droit (-), un flip en revers (+)
- Jouer avec et sans gant (+/-)
- Augmenter/Réduire la distance (+/-)
- Lancer en croix (+)
- Jouer avec plusieurs balles (+)

## Relais



Entre trois et cinq joueurs se placent les uns à côté des autres en gardant, à chaque fois, 5 m d'écart. Objectif: lancer la balle d'une extrémité à l'autre de la rangée et retour en passant par tous les joueurs.

### Variantes

- Lancer par-dessous (-)
- Lancer par en haut (+)
- Envoyer des balles à un rebond (+), des fly balls (+)
- Faire circuler plusieurs balles en même temps (+)
- Augmenter la distance (+)
- Répartir les joueurs sur deux rangées et faire circuler la balle en zigzag de l'une à l'autre (+)

## Balle au centre



Deux équipes de trois à cinq joueurs s'affrontent. L'équipe en possession de la balle tente de la transmettre à un coéquipier ou une coéquipière dans une zone. L'équipe en défense peut empêcher le point en plaçant un pied dans la zone ou en attrapant la balle. Interdiction de marcher avec la balle, possibilité d'effectuer des pas en pivot. Quelle équipe a le plus de points après un temps donné?

### Variantes

- Permettre aux joueurs de marcher (3 pas maximum) avec la balle dans la main (-)
- Envoyer des roulants au lieu des lancers (-)
- Varier le nombre / la taille des zones (+/-)
- Envoyer des balles à un rebond (+)
- Exiger trois passes avant de marquer un point (+)

**Formes d'entraînement: Attraper la balle dans l'infield / l'outfield**

## Attraper la balle dans l'infield / l'outfield

### Questions de développement

- Tu n'as pas réussi plusieurs fois à attraper la balle. Que peux-tu changer pour y parvenir?
- Quand as-tu « sorti » le gant? Au moment d'attraper la balle ou déjà au moment de sprinter?

### Points de coaching

- Amener le corps derrière la balle pour attraper la balle de face
- Bouger les pieds correctement pour parvenir plus rapidement à la balle
- Exploiter le rayon d'action maximal du gant (ne pas toujours attraper « à deux mains »)
- Communiquer ensemble et assurer la couverture

## Éventail



Des équipes de quatre joueurs disposant de trois balles chacune s'affrontent. Une joueuse ou un joueur se positionne sur une île à 10–20 m de ses coéquipiers, qui lui font des passes. Après avoir rattrapé six balles, elle ou il change de place avec quelqu'un de son équipe. Les lanceurs vont rechercher eux-mêmes les balles non attrapées, tandis que l'« insulaire » roule les balles vers les lanceurs. Quel groupe a terminé en premier (tous les joueurs doivent avoir été une fois sur l'île)?

## Variantes

- Organiser une forme avec handicap: choisir des distances différentes entre les joueurs et les îles (+/-)
  - Augmenter/Réduire la distance (+/-)
- 

## Attraper des fly balls



Les outfi elders tossent une balle à la lanceuse / au lanceur, qui envoie une fly ball.

## Variantes

- Exécuter des catches en courant en coup droit (-) et en revers (+)
  - Exécuter des pop-ups (+)
  - Attraper des balles battées dans l'outfi eld (+)
  - Attraper des fly balls au-dessus de la tête (+)
-

## Appeler la balle



Deux outfi elders – espacés de 30 m – tentent d’attraper les balles battées entre eux. Ils doivent avant tout communiquer: celle ou celui qui attrape la balle se manifeste en criant, tandis que l’autre assure la couverture.

### Variantes

- Lancer les balles au lieu de les batter (-)
- Augmenter la distance entre les outfi elders (+)
- Demander au premier outfi elder d’attraper la balle lancée puis de la laisser tomber exprès pour que le second outfi elder puisse l’attraper (couverture)(+)

**Formes d’entraînement: Attraper une balle dans l’infield / l’outfield**



## Attraper une balle dans l'infield / l'outfield

### Questions de développement

- As-tu suivi la balle des yeux jusque dans le gant?
- Pourquoi as-tu raté la balle? As-tu mal lu le roulant et t'es-tu décidé-e trop tard en faveur d'un rebond court ou long?
- Comment peux-tu arrêter au mieux le bad hop?

### Points de coaching

- Suivre la balle des yeux
- Ouvrir complètement le gant
- Amener le corps derrière la balle (si assez de temps)

## Infield/Outfield



Infield: deux joueurs, à genoux face à face, s'envoient des roulants ou des balles à un rebond censés arriver à hauteur de la poitrine (accent sur le haut du corps). Outfield: les joueurs envoient des roulants ou lancent des balles à un rebond à leur vis-à-vis, qui avance en direction de la balle.

## Variantes

Infield:

- Exécuter l'exercice sans gant (+/-), en coup droit (-) ou en revers (+)
- Exécuter l'exercice debout (+/-)(accent sur tout le corps)

#### Outfield:

- Pas sauté / croisé / à gauche ou à droite (+/-)
- Augmenter la distance (+)

## Duel



Les joueurs essaient d'envoyer un roulant ou une balle à un rebond devant la receveuse / le receveur à travers le but.

### Variantes

- Réduire la taille du but (-)
- Frapper la balle (+)

## Exercice du pirate

L'exercice (également appelé «chaos drill») porte sur toutes les positions des infi elders. L'infi elder qui attrape la balle suit son lancer (les joueurs sont ainsi constamment en mouvement). Deux personnes frappent des balles en direction de l'arrêt-court et de la joueuse / du joueur de 2e base.

### Variantes

- Entraîneur-e: frapper des balles en plus en direction de la joueuse / du joueur de 1re et de 3e base; joueurs: ne pas suivre son lancer mais permuter avec un-e autre au sein de la position (-)

---

Source: Swiss Baseball and Softball Federation



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**