

Baseball – Formes d’entraînement: Jeu défensive – Lanceuse/Lanceur – lancer la balle de manière contrôlée

Les lanceurs sont au centre du jeu. En maîtrisant différents types de lancers, ils contribuent largement au succès de l’équipe.



Les lanceurs apprennent relativement tôt à choisir le lancer optimal adapté à la situation et à envoyer la balle dans la zone de strike. Différentes prises de fastball et de change-up ainsi que le mouvement de lancer en positions set et wind-up jouent, à cet égard, un rôle clé.

Le softball compte différentes prises adaptées aux diverses situations. Les différences entre les positions set et wind-up n’existent pas vu que les joueuses n’ont pas le droit d’avancer pour aller voler une base comme au baseball.

Aide-mémoire: [Prévention des accidents en baseball et en softball \(pdf\)](#)

Séquence d’apprentissage: [Lanceuse/Lanceur: lancer la balle de manière contrôlée \(jeunesseetsport.ch\)](#)

Formes d’entraînement: Positions en baseball et en softball

Positions en baseball et en softball

Questions de développement

- Combien de temps mets-tu à rejoindre le marbre?
- Contrôles-tu les coureurs (vols de base)?

Points de coaching

- Choisir la bonne position en fonction des coureurs présents sur les bases
 - Communiquer avec la receveuse / le receveur
-

Wind-up, set-up et slide step



Les pieds de la lanceuse / du lanceur sont au contact de la plaque. C'est le moment de la prise des signaux. Elle/Il s'entraîne d'abord sans lancer et clôt ensuite le mouvement avec un lancer.

Variantes

Set-up (lancer de profil)

- Taper 3 fois la pointe du pied au sol (-)
- Rester en équilibre pendant 5 s et tosser la balle depuis le côté (+/-)
- Trouver l'équilibre et ramasser la balle au sol (+)

Wind-up (lancer de face)

- Exécuter avec un pas de côté (-)
- Exécuter avec un pas en arrière (+/-)
- Lancer les yeux fermés (+)
- Exécuter le genou levé (+)

Formes d'entraînement: Prises de baseball et de softball

Prises de baseball et de softball

Questions de développement

- Ta balle suit-elle la trajectoire voulue à la vitesse voulue?
- La balle vole-t-elle différemment avec une autre prise?
- Quels lancers maîtrises-tu le mieux?

Points de coaching

- Lancer dans la zone de strike
- Tenir la balle correctement en exerçant une forte pression sur le bout des doigts et en gardant un léger espace entre la balle et la paume de la main
- Laisser la balle rouler à partir du bout des doigts (en softball: uniquement pour les balles rapides)

Important: Le lancer dépend de l'âge.

Consigne (dépend toutefois du développement physique):

- 10-14 ans: fastball, change-up
- 14-18 ans: fastball, change-up, curve ball
- 18-20 ans: fastball, change-up, curve ball, slider

Baseball: Fastball, balle à vitesse variable





Les joueurs lancent de manière contrôlée une fastball à leur vis-à-vis. Pour la fastball 4 coutures, on voit quatre coutures lors de la rotation de la balle tandis que pour la fastball 2 coutures, on ne voit que deux coutures

Variantes

Baseball

- Entraîner la prise sans lancer (-)
- Entraîner la balle à vitesse variable: prise à trois doigts (-) ou prise «en rond» (+)

Petite compétition

- Demander à deux lanceurs de lancer la balle sur trois batteurs imaginaires et de rechercher, à chaque fois, le strike out avec le moins de lancers possible (= objectif)(-)
 - Jouer avec une véritable batteuse / un véritable batteur (+/-)
 - Demander aux joueurs avancés d'annoncer les lancers (+)
-

Softball: Fastball, balle à vitesse variable





Les joueurs lancent de manière contrôlée une fastball à leur vis-à-vis. Pour la fastball 4 coutures, on voit quatre coutures lors de la rotation de la balle tandis que pour la fastball 2 coutures, on ne voit que deux coutures.

Variationen

Softball

- Entraîner la prise sans lancer (-)
- Entraîner la fastball prise «en fer à cheval» (+/-) ou prise «en rond» (+/-)

Petite compétition

- Demander à deux lanceurs de lancer la balle sur trois batteurs imaginaires et de rechercher, à chaque fois, le strike out avec le moins de lancers possible (= objectif)(-)
- Jouer avec une véritable batteuse / un véritable batteur (+/-)
- Demander aux joueurs avancés d'annoncer les lancers (+)

Source: Swiss Baseball and Softball Federation



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO