

Baseball – Formes d’entraînement: Jeu défensive – Receveuse/Receveur – attraper, bloquer et lancer la balle

Les receveurs, seuls joueurs face au terrain, ont une vue d’ensemble de tout ce qui se passe sur ce dernier.



Leur rôle consiste à attraper correctement la balle lancée par la lanceuse / le lanceur, à bloquer les mauvais lancers et à lancer avec précision les balles en direction des bases. Les jeunes lanceurs doivent savoir apprécier la diversité de ces tâches et entraîner précisément la réception, le blocage et le lancer.

Formes d’entraînement: Receveuse/Receveur: attraper, bloquer et lancer la balle

Receveuse/Receveur: attraper, bloquer et lancer la balle

Questions de développement

- Arrives-tu à voir comment ton gant attrape la balle?
- Comment peux-tu lancer la balle le plus rapidement et précisément possible?
- Que penses-tu de ton jeu de pieds lors du lancer?

Points de coaching

- Adopter la position passive (prise de signaux) ou active (lancer)
- Placer assez rapidement les pieds dans la direction du lancer pour envoyer la balle vers la cible

Adopter la position passive/active



Les joueurs jouent le rôle de lanceurs. La receveuse / Le receveur donne le signal (position passive) et se prépare à recevoir le lancer (position active).

Variantes

- Effectuer l'exercice sans batte ni balle en faisant uniquement semblant lors d'un signal verbal ou visuel (-)
- Demander à une monitrice ou un moniteur d'effectuer le toss (+/-)
- Alternner lancers inside et outside (+)

Attraper



La receveuse / Le receveur garde le bras plié devant le corps et attrape la balle à l'aide d'un léger mouvement vers l'avant et le haut. Le pouce est tourné vers le bas.

Variantes

- Commencer par rouler la balle au sol avec le gant (-)
- Jouer avec des balles en plastique (-) ou des balles de tennis (+/-) qui sont lancées
- Effectuer l'exercice avec et sans gant (+/-)
- Exécuter de véritables lancers (+)
- Exécuter l'exercice sous la forme d'une petite compétition avec deux receveurs qui se lancent dix balles à une cadence rapide. Objectif: attraper le plus grand nombre possible de balles (les mettre à chaque fois de côté pour pouvoir les compter après coup)

Lancer





Dessiner un T majuscule sur le sable (en salle, utiliser du ruban adhésif). La receveuse / Le receveur adopte la position active sur la barre du T; elle/il se redresse ensuite pour attraper la balle, pivote le haut du corps en positionnant les pieds sur la hampe du T et lance la balle.

Variantes

- Exercer le déroulement au ralenti sans balle (-)
- Ramasser la balle par terre derrière la receveuse / le receveur (-)
- Receveuse/Receveur: essayer de tirer avec la balle (qui a été lancée) sur le cône placé derrière la plaque de la lanceuse / du lanceur (-/+)
- Indiquer/Montrer, pendant le lancer, sur quelle base (1, 2 ou 3) doit aller le lancer de la receveuse / du receveur (+)
- Exécuter l'exercice sous la forme d'une petite compétition: la lanceuse / le lanceur lance neuf balles à la receveuse / au receveur, qui lance trois fois à la 1re base, trois fois à la 2e base et trois fois à la 3e base. Chronométrer et/ou compter le nombre de lancers réussis (+)
- Poser un objet dans la partie droite ou gauche du rectangle de la batteuse / du batteur pour limiter les mouvements (+)

Formes d'entraînement: Bloquer

Bloquer

Questions de développement

- Le haut de ton corps est-il penché en avant à environ 30°?
- Tes fessiers sont-ils levés de manière à ne pas toucher tes talons?
- Tes genoux sont-ils à la place de tes pieds au moment où la balle arrive?
- Arrives-tu à lire correctement la trajectoire de la balle et vois-tu quand tu dois bloquer la balle?

Points de coaching

- Commencer en position active
- Constituer un mur à genoux avec le corps (menton sur la poitrine et épaules en avant, gant et main de lancer formant une corbeille plus ou moins de la largeur des épaules pour ne laisser aucune possibilité à la balle de passer)
- Déplacer le corps derrière la balle (nombril face au marbre) lors de balles latérales

Blocking



La receveuse / Le receveur passe de la position active à la position de blocage quand la lanceuse / le lanceur lance une balle en direction du sol.

Variantes

- Receveuse/Receveur: adopter, dès le départ, la position de blocage et bloquer les balles à un rebond (-)
- Bloquer des balles de tennis (en position active ou de blocage) les mains dans le dos (-)
- Bloquer trois balles de suite: poser trois balles à côté du marbre et demander à la receveuse / au receveur de les bloquer les unes après les autres (bloquer, se lever, se tourner et faire semblant de lancer)(+/-)
- Exécuter l'exercice sous la forme d'une petite compétition entre deux receveurs qui se lancent des balles à un rebond («rapidfire»): bloquer le plus grand nombre possible de balles devant soi (+)
- Lanceuse/Lanceur: lancer les balles normalement et/ou des balles à un rebond à la receveuse / au receveur

Source: Swiss Baseball and Softball Federation



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO