

Baseball – Formes d’entraînement: Phases de jeu offensive et défensive – Garder le corps stable

Une bonne stabilité – au niveau du haut du corps notamment – permet non seulement de mieux exécuter les déroulements complexes inhérents à la frappe et aux lancers mais encore d’éviter les blessures.



Pour cette raison, nous te conseillons vivement d’intégrer régulièrement des exercices pour la stabilité du corps à ton entraînement.

Formes d’entraînement

Formes d’entraînement

Points de coaching

- S’entraîner régulièrement
- Veiller à une grande qualité d’exécution
- Privilégier, si possible, les consignes de temps plutôt que les répétitions

Attention à la flaque



Dessiner une grande flaque de 1 m sur 1 m avec des cônes. Deux joueurs se tenant par la main droite essaient de se tirer et de se pousser mutuellement dans la flaque. Celle ou celui qui met en premier le pied dedans a perdu.

Variantes

- Se tenir par la main gauche ou avec les deux mains (+/-)
- Se tenir à deux dans la flaque et essayer de pousser l'autre en dehors; la première ou le premier qui a les deux pieds dehors a perdu (+/-)

Les voleurs de trésor

Des trésors sont posés sur de petites îles ou dans des carrés délimités par des cônes. Les joueurs courent librement à travers le «royaume». Au signal sonore, ils essaient de s'emparer d'un trésor et de le défendre au sol. Celle ou celui qui réussit à le conserver pendant 30 s marque un point. Remercier ensuite l'autre de son fair-play et reprendre le jeu.

Variantes

- Utiliser de plus grosses balles (-)
- Varier le mode de déplacement (p. ex. sautiller, ramper, marcher à quatre pattes)(+)
- Donner un signal visuel (p. ex. soulever un cône)(+)

Push the Rock

Deux joueurs, dos à dos, essaient de se pousser avec force.

Variantes

- Effectuer l'exercice en position assise (-)
- Démarrer l'exercice en position accroupie (+/-)
- En salle: coincer un tapis de gymnastique plié en deux entre les jeunes (+/-)
- Pousser de côté (+)

Inverse

plus facile

- position de départ : assis au sol

plus difficile

- position de départ : accroupi

Tire-bouchon



A et B sont accroupis dos à dos, bras crochés. Qui arrive à faire basculer l'autre en premier sur le côté?

Variantes

- Démarrer l'exercice en position assise (-)

Source: Swiss Baseball and Softball Federation



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO