

Baseball – Formes d’entraînement: Jeu défensive – Défendre en fonction de la situation

Au baseball comme au softball, nombreuses sont les possibilités de freiner l’attaque de l’équipe adverse.



Les joueurs apprennent avec toi à se placer intelligemment sur le terrain et appliquent collectivement la tactique défensive.

Formes d’entraînement: Défense des fly balls et des roulants dans l’infield et l’outfield

Défense des fly balls et des roulants dans l'infield et l'outfield

Questions de développement

- Étais-tu déjà en train de penser au lancer au moment d'attraper la balle? (Raison pour laquelle tu n'as pas eu la balle)
- Comment réussis-tu à lancer la balle le plus rapidement possible après l'avoir attrapée?
- As-tu adapté ton jeu de pieds pour préparer un beau lancer?

Points de coaching

- S'orienter avant et après le lancer
- Si assez de temps: se tourner déjà pour lancer au moment d'attraper la balle
- Réagir immédiatement à la nouvelle situation si la balle n'est pas attrapée

Sans coureurs



Infield

Une personne envoie la balle aux infielders.

Outfield

Une personne envoie la balle directement aux outfielders, qui lancent la balle – en fonction du coup frappé (simple, double ou triple) – aux infielders, et toujours une base plus loin que celle à laquelle la coureuse / le coureur doit se rendre.

Variantes

Infield

- Lancer la balle de plus près (-)
- Frapper la balle fort et vite, court, lentement, avec un haut rebond, avec un rebond, en coup droit et en revers (+)

Outfield

- Varier les lancers: lancers par en haut, balles trop courtes ou latérales, en coup droit et en revers (+)
- Former deux équipes de cinq joueurs (deux joueurs frappent les balles les unes après les autres en direction de trois outfielders, qui doivent, à chaque fois, renvoyer la balle à la receveuse / au receveur via les infielders). Objectif: envoyer trois balles à la receveuse / au receveur (+)

Jeu forcé / non forcé



Une personne envoie la balle dans l'infield ou l'outfield. Objectif pour les infielders et les outfielders: le retrait des coureurs. Avancer ou non (jeu forcé ou non forcé).

Variantes

Infield

- Provoquer des souricières et tagger les coureurs (-/+)
- Effectuer un double jeu (retrait de deux coureurs)(+)

Outfield

- Frapper la balle entre les outfielders; les outfielders doivent communiquer entre eux pour savoir qui attrape la balle et qui assure la couverture (-)
- Exécuter l'exercice sous la forme d'une petite compétition: les coureurs démarrent de la 2e base et sprintent en direction du marbre quand la balle est frappée alors que les outfielders renvoient la balle le plus rapidement possible via les infielders à la receveuse / au receveur (+)

Jouer à la balle



Deux équipes s'affrontent. Pour la fluidité du jeu, la lanceuse / le lanceur lance de belles balles (live at bats).
Changer après trois outs.

Variantes

- Batteuse/Batteur: frapper la balle sur le tee (-)
- Tasser depuis le côté (+/-)
- Exploiter toute la surface du terrain: écart entre les bases 27 m, profondeur du terrain 100 m(+)

Formes d'entraînement: Défense bunt en softball

Défense bunt en softball

Questions de développement

- Pourquoi t'es-tu déplacé-e dans une certaine direction lors de ce bunt?
- Peux-tu mieux attaquer le bunt pour arriver plus vite à un out?

Points de coaching

- S'orienter avant et après le bunt
- Infielders: appeler la balle; coéquipiers: assurer la couverture des lancers sur base

Aucun-e coureur/coureuse sur la 1re base



Il n'y a aucun-e coureur/coureuse sur la 1re base. La lanceuse / Le lanceur, la receveuse / le receveur, les joueurs de 1re et 3e bases attaquent le bunt. La joueuse / Le joueur de 2e base couvre la 1re base et l'arrêt-court couvre la 2e base.

Variantes

- Crier la base et simuler l'action sans balles (-)
- Entraîneur-e: rouler les bunts (+/-)
- Procéder à un live pitch (+)
- Coureuse/Coureur sur la 1re base: reprendre le même déroulement que pour «aucun-e coureur/coureuse sur la 1re base» (+)

Jeu de bunt

Deux équipes s'affrontent. La lanceuse / Le lanceur lance de belles balles pour faire un bunt. Les frappes au-delà de l'infield sont décrétées out. Changement après trois outs. Qui a le plus de runs à la fin du match?

Variationen

- Joueuse/Joueur: tosser la balle depuis 3 m (-)
- Lanceuse/Lanceur: essayer d'éliminer la joueuse / le joueur qui a fait le bunt (+)

Source: Swiss Baseball and Softball Federation



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO