

# Baseball – Formes d’entraînement: Phases de jeu offensive et défensive – Agir de manière explosive et dynamique

De nombreuses accélérations en attaque comme en défense permettent aux joueurs de définir le cours du jeu.



Un baserunning agressif, par exemple, peut donner un avantage décisif à l’attaque. Un lancer rapide augmente les chances d’élimination de l’adversaire (outs) et une plus grande vitesse de frappe confère davantage de puissance à la balle.

Séquence d’apprentissage: [Ready to Play – Power to Win \(jeunesseetsport.ch\)](https://jeunesseetsport.ch)

## Formes d’entraînement: Baserunning

**Baserunning**

## Course d'obstacles



Deux ou trois poursuivants tentent d'attraper les autres joueurs. Les joueurs attrapés se mettent alors à quatre pattes et ceux qui restent doivent sauter par-dessus pour les libérer.

Les poursuivants parviennent-ils à attraper tous les joueurs?

### Variantes

- Agrandir la surface de jeu (-)
- Prendre plus de poursuivants (+)
- Exiger que trois joueurs sautent par-dessus la personne à quatre pattes pour la libérer (+)

## Duel de coureurs



Les joueurs forment deux équipes et s'affrontent en duel. Le duel consiste à courir le plus vite possible d'une base à l'autre (ou d'un cône à l'autre en salle de gymnastique). La personne qui remporte le duel marque alors un point pour son équipe. Quelle équipe a le plus de points à la fin?

### Variantes

- Effectuer des changements de direction (+)
- Inclure des sauts (p. ex. par-dessus des obstacles)(+)
- Lancer ou frapper la balle avant de sprinter; bonus accordé quand la cible est atteinte (+)

## Jeu du morpion



Les joueurs forment deux équipes et s'affrontent en duel. Le duel consiste à aligner (horizontalement, verticalement ou en diagonale) trois pierres. Quelle équipe y parvient en premier?

### Variantes

- Laisser les jeunes courir un certain nombre de tours (chaque diagonale ou ligne droite réussie rapporte un point)(-)
- Former une grille de 4x4 et la cacher pour qu'elle ne soit pas visible depuis la ligne de départ (+)

### Formes d'entraînement: Lancer

#### Lancer

#### Points de coaching

- Intégrer l'explosivité à chaque unité d'entraînement (de préférence à la fin de l'introduction après un échauffement adapté et ciblé)
- Exiger un engagement maximal des joueurs dans les situations ludiques
- Récupérer complètement entre les répétitions

## Balle au mur



Les joueurs forment deux colonnes. La première personne de la colonne lance la balle contre le mur; la suivante essaie de l'attraper et de la lancer, à son tour, contre le mur. Quand tout le monde a joué, la première personne récupère la balle et la fait rouler entre les jambes de ses coéquipiers jusqu'à la dernière personne de la colonne, qui saisit la balle et la brandit. L'équipe la plus rapide l'emporte.

### Variantes

- Réduire la distance par rapport au mur (-)
- Lancer la balle à une main, à deux mains, par-dessus la tête (+/-)
- Lancer un medicine ball (+/-)
- Lancer avec un pas fendu (+)
- S'allonger sur le dos, lancer la balle en l'air et la rattraper debout (+)

## Tir au pigeon



Les jeunes se tiennent à env. 8-15 m d'un mur. La monitrice ou le moniteur, un Swissball dans les mains, se tient derrière un gros tapis placé à 2 ou 3 m du mur. Les jeunes se munissent de balles de tennis en suffisance et tentent de viser avec leurs «munitions» le Swissball lancé verticalement en l'air par la monitrice ou le moniteur.

### Variantes

- Tenir simplement le Swissball en l'air derrière le gros tapis ou le poser sur un panier de basket (-)
- Former deux groupes et tenter de toucher le plus de fois possible le Swissball en un temps donné (compter les points à la fin)(+)

## Batspeed



Les joueurs sont face à face et se lancent de côté un medicine ball en veillant à ne pas bouger les pieds.

### Variantes

- Augmenter la distance par rapport au mur / au vis-à-vis (+)
- Exercer le lancer de côté des deux côtés en faisant un pas comme pour la frappe (+)
- Exercer le lancer de côté des deux côtés à partir de la position de fente (+)
- Russian twist: se lancer la balle de côté assis-e par terre pieds décollés (effectuer l'exercice des deux côtés)
- Organiser une petite compétition à deux
- Organiser une petite compétition avec tous les joueurs: dos au mur, ceux-ci tiennent le medicine ball par les poignées et essaient de toucher le plus de fois possible le mur à gauche et à droite

---

Source: Swiss Baseball and Softball Federation



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**