

Baseball – Formes d’entraînement: Jeu offensive – Mettre la balle en jeu avec succès

Frapper la balle ne consiste pas uniquement à la toucher. Les batteurs doivent non seulement à tout moment être au fait du résultat du match et pouvoir dire où sont les coureurs, mais encore savoir combien de joueurs sont déjà éliminés (outs) et quel est le compte.



Ainsi permettront-ils aux coureurs sur les bases d’avancer ou idéalement d’effectuer un home run. Les joueurs apprendront donc à frapper la balle de manière à permettre à l’attaque de marquer des points. Même au niveau professionnel, on voit parfois de bons batteurs renoncer à envoyer la balle au-delà des limites du terrain. En frappant la balle moins fort, mais en maximisant leurs chances de la toucher, ils mettent la pression sur la défense et la poussent éventuellement à commettre des fautes.

Formes d’entraînement: Batting Tee

Batting Tee

Questions de développement

- Quel côté du marbre préfères-tu? droit ou gauche?
- Comment regardes-tu la balle quand tu la frappes?
- Ta balle vole-t-elle dans la direction souhaitée?
- Frappes-tu consciemment des roulants, des flèches et des fly balls?

Points de coaching

- Rotation contrôlée et explosive du haut du corps
- Swing de la batte (charger le mouvement et follow-up) avec le regard fixé sur la partie inférieure de la balle

Frappier la balle



Former deux équipes et poser le tee dans la batting cage / le tunnel. Les joueurs essaient de frapper la balle de manière à l'envoyer dans le filet à l'autre extrémité. Le joueur ou la joueuse dont la balle touche le côté, la voûte ou le sol de la cage est éliminée-e. À quelle équipe appartient le dernier batteur / la dernière batteuse («last batter standing»)?

Down the Middle: Le tee est posé sur le marbre, perpendiculairement au grand côté et au milieu de celui-ci. Les joueurs frappent la balle tout droit.

Variantes

- **Pull the Inside Pitch:** Le tee est posé légèrement plus haut à gauche du marbre et en bas du grand côté. Les joueurs envoient la balle dans le champ gauche (-)(mouvement inversé pour les gauchers)
- **Drive the Outside Pitch:** Le tee est posé légèrement plus bas derrière le coin droit du marbre. Les joueurs envoient la balle dans le champ droit (+)(mouvement inversé pour les gauchers)

Jeu à la première base



Les défenseurs (5-7 joueurs) prennent place dans l'infield. Les attaquants frappent, les uns après les autres, la balle sur le tee. Ils envoient alors la balle dans l'infield et sprintent vers la 1re base. Les défenseurs attrapent la balle et la renvoient à la joueuse / au joueur de 1re base. Laquelle/Lequel arrive en premier à la base: la joueuse / le joueur ou la balle?

Variantes

- Envoyer la balle dans l'outfield (+)
- Continuer à courir jusqu'à la 2e base (respecter la règle du jeu forcé / non forcé!)(+)

Tee ball homerun



Former deux équipes de 7 à 9 joueurs. La distance entre les bases est d'environ 20 m. La batteuse ou le batteur a trois essais pour envoyer la balle dans l'outfield. En cas d'échec, une nouvelle batteuse / un nouveau batteur prend sa place. En revanche, si la balle atterrit dans l'outfield, elle ou il s'élançe en courant pour rallier les bases les unes après les autres et revenir au marbre (= home run). Les joueurs déjà présents sur les bases tentent également de terminer leur tour. Toute personne revenant au marbre marque un point pour l'équipe en attaque. Si la balle atterrit dans la zone des fausses balles, le jeu est interrompu et les coureurs en route doivent retourner à leur dernière base.

Variantes

- Avancer (-), reculer (+) la ligne d'outfield
- Augmenter la distance entre les bases à 27 m (+)

Formes d'entraînement: Toss, Batting Practice, Live at Bats

Toss, Batting Practice, Live at Bats

Questions de développement

- As-tu bien vu la balle? Donne une réponse sur une échelle de 1 à 10.
- As-tu trouvé le sweet spot? Si non, que peux-tu changer?
- Que peux-tu faire pour mieux toucher la balle et avec plus de force?
- Degré de difficulté 3: maîtrises-tu la zone de strike? N'essaies-tu de frapper que les strikes?

Points de coaching

- Suivre la balle des yeux
- Contrôler la balle avec le gros bout de la batte
- Frapper la balle avec tout le corps (p. ex. petit pas, rotation dum haut du corps)

Side Toss



Le batteur ou la batteuse prend place à côté du marbre et frappe la balle lancée à hauteur de hanches par un coéquipier ou une coéquipière placé-e sur le côté.

Variantes

- Lanceuse/Lanceur: simuler des lancers inside (-) et outside (+); batteuse/batteur: frapper en conséquence dans le champ gauche ou droit

- Exécuter un toss depuis derrière (+), depuis en haut debout sur une chaise (-) ou avec un rebond (+/-)
- Lanceuse/Lanceur: ne tosser qu'une balle sur deux (effet de surprise)(-);
- Batteuse/Batteur: rester toujours en mouvement avant de frapper la balle dans le rectangle de la batteuse / du batteur (Happy Gilmore)(+)

Premiers contacts



Exercer le mouvement de frappe par groupes de trois. A frappe, B lance de côté et C essaie d'attraper la balle ou de la stopper. La direction de frappe est définie.

Variantes

- Batteur/Batteuse: frapper la balle de la position à genoux en se concentrant sur le haut du corps (-)
- Lanceur/Lanceuse (assis-e derrière le filet): lancer la balle par-dessous à une distance de 6 m vers différents points de la zone de strike (+)
- Exercer le mouvement de frappe à un bras à gauche et à droite (+)

Toss frontal

La lanceuse / Le lanceur se tient debout derrière un filet et lance ou toss la balle toujours à la même vitesse dans la zone de strike. La batteuse / Le batteur s'éloigne de plus en plus de la lanceuse / du lanceur après chaque lancer (marbres situés à 3, 5 et 7 m). L'exercice permet de simuler différentes vitesses de lancer.

Variantes

- Effectuer l'exercice en sens inverse, c.-à-d. en se rapprochant de la lanceuse / du lanceur (-)

- Passer d'un marbre à l'autre sans suivre un ordre précis (+)

Batting Practice (BP)



La lanceuse / Le lanceur lance la balle à une distance de 12 m. La batteuse / Le batteur se trouve dans une batting turtle, pour que les fausses balles restent à l'intérieur de la cage.

Variantes

- Batteuse/Batteur: frapper tant que la balle atterrit dans le terrain (changement lors d'une fausse balle ou d'un lancer raté)
- Lanceuse/Lanceur: varier les lancers (p. ex. haut, bas, inside, outside)(+)
- Batteuse/Batteur: varier la direction de la frappe, p. ex. hit and run, pullside (-), frappe opposée (+)
- Déterminer des cibles (endroits où la balle doit atterrir)(+)
- Frappe en situation: c.-à-d. indiquer préalablement les outs, les strikes et les coureurs (+)

Live at Bats (AB)



Une lanceuse / Un lanceur lance différentes balles comme en match. Si la batteuse / le batteur n'arrive pas à frapper la balle en trois essais, on change de batteuse/batteur.

Variantes

- Lanceuse/Lanceur: travailler ses lancers avec effet; batteuse/batteur: essayer de frapper les balles (+)
- Entraîneur-e: donner la tâche (p. ex. hit and run, pullside, frappe opposée, marquer le point depuis la 3e base, permettre à la personne en 2e base d'avancer)
- Organiser un scrimmage avec deux équipes; changer après trois outs

Formes d'entraînement: Bunting

Bunting

Questions de développement

- Pourquoi ton bunt décolle-t-il au lieu de tomber au sol?
- Comment modifies-tu la direction du bunt avec la main sur le pommeau?
- Saisis-tu la batte uniquement depuis derrière avec la main supérieure au milieu?
- Tournes-tu les hanches vers l'avant?

Points de coaching

- Mettre l'accent sur la stabilité des bras susceptibles d'amortir la balle lancée

Exercice sans balle



Les batteurs adoptent la position de bunt. Ils simulent le toucher de balle, laissent tomber la batte devant le marbre et sprintent jusqu'à la 1re base.

Variantes

- Lanceuse/Lanceur: lancer la balle par-dessous; batteuse/batteur: toucher la balle légèrement, laisser tomber la batte et sprinter jusqu'à la 1re base (+)

Direction du bunt



Poser deux cônes (espacés de 2 m) dans la direction de la 1re et de la 3e base. La batteuse ou le batteur se prépare à faire un bunt. Elle/Il alterne droite/gauche et bunte entre les deux cônes.

Variantes

- Batteuse/Batteur: n'adopter la position de bunt que sur toss de la lanceuse / du lanceur (+)

Jeu de bunts

Deux équipes composées chacune de six joueurs (infi elders, lanceuse/lanceur, receveuse/receveur) s'affrontent. Seul le bunt est autorisé. Changement après trois outs. Qui gagne?

Variantes

- Commencer la manche avec des coureurs en 2e base (+)
- Batteuse/Batteur: commencer par un strike (+)

Formes d'entraînement: Slapping en softball (pas utilisé en baseball)

Slapping en softball (pas utilisé en baseball)

Questions de développement

- Quelle est la synchronisation entre le travail des pieds et la frappe de la balle?
- Peux-tu slapper la balle dans une direction précise?

Points de coaching

- Exécuter un mouvement fluide
- Veiller à ce que les pieds ne quittent le rectangle de la batteuse qu'après la frappe

Exercice sans balle ni batte



La joueuse se place dans le rectangle de la batteuse et simule un «coup sprinté». Elle rapproche le pied droit du gauche tout en passant la jambe gauche devant la droite puis frappe légèrement la balle. La batteuse entame alors immédiatement son sprint vers la 1re base.

Variantes

- Exécuter le mouvement au ralenti (s'arrêter à chaque pas)(-)
- Exécuter un «coup sprinté» (+)

Slapping depuis un tee



Les joueuses exercent le mouvement de slapping depuis un tee.

Variantes

- Poser le tee à différents endroits de la zone de strike pour simuler l'emplacement du lancer (+/-)
- Toster les balles de côté (+)

Slapping depuis un lancer



Deux équipes composées chacune de six joueuses (infielders, lanceuse et receveuse) s'affrontent. Seul le slapping est autorisé. Si la balle vole à travers l'infield ou par dessus, la joueuse est en sécurité sur la 1re base. Changement après trois outs. Qui marque le plus de points?

Variantes

- Lanceuse: lancer la balle de plus près par rapport à la plaque de la lanceuse (-)
- Joueuses: continuer de slapper tant que les slaps sont réussis (+)

Source: Swiss Baseball and Softball Federation



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO