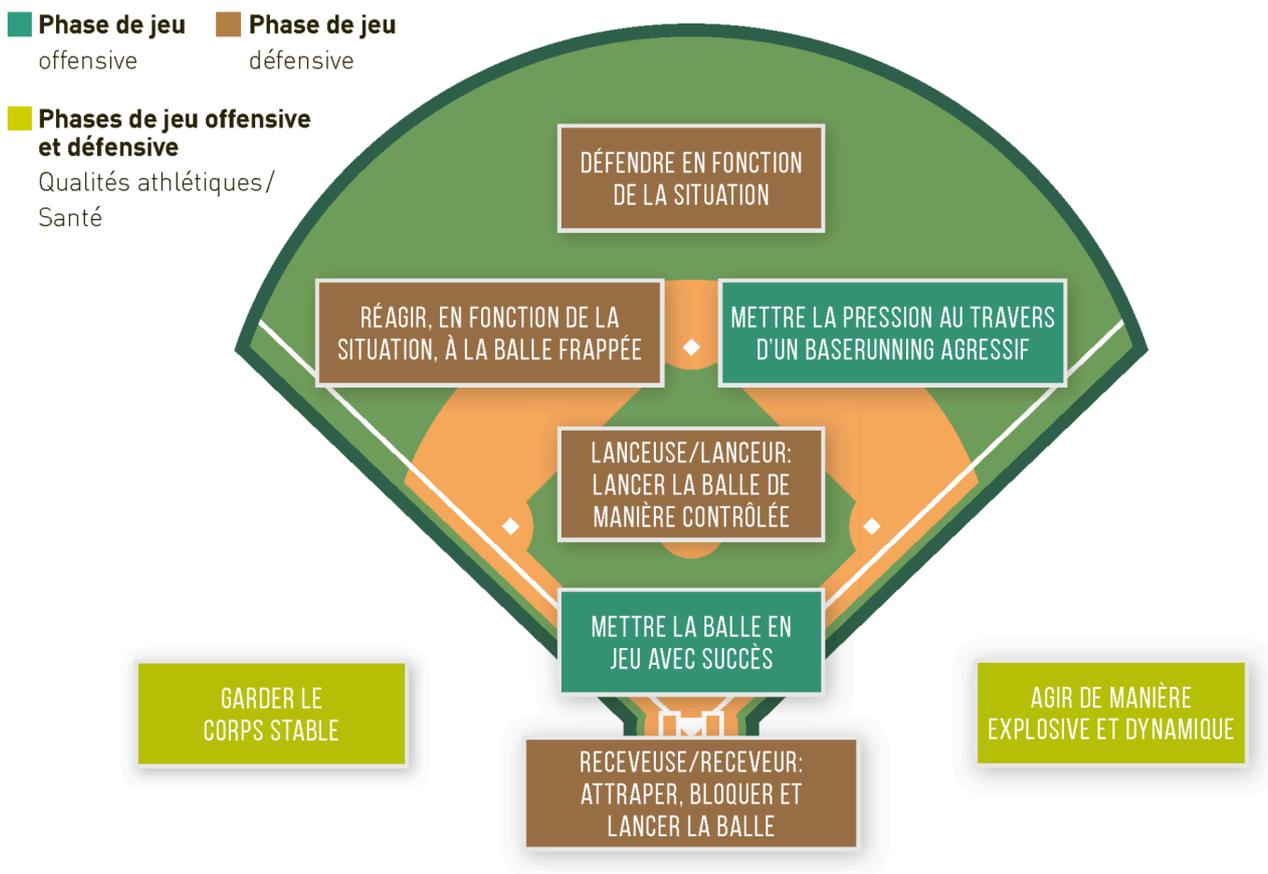


Baseball: Formes d'entraînement des formes caractéristiques

Les formes caractéristiques sont des modèles de mouvements, comportements et/ou schémas de jeu types que l'on peut observer dans des situations sportives concrètes. Elles s'inspirent de la solution idéale permettant de réaliser une tâche sportive et sont ainsi directement tirées de la pratique.



L'illustration en bas montre des exemples de formes caractéristiques du baseball/ softball. Pour obtenir un résultat donné (état visé), tu peux formuler des objectifs d'apprentissage spécifiques et définir des formes d'entraînement en t'appuyant sur les formes caractéristiques. Ces dernières te montrent la voie à suivre en tant qu'entraîneur-e. Elles constituent une base essentielle pour la planification ainsi que la réalisation de tes activités et de tes entraînements.



Formes caractéristiques du baseball/softball

Jeu offensive

- Mettre la balle en jeu avec succès
- Mettre la pression au travers d'un baserunning agressif

Jeu défensive

- Réagir, en fonction de la situation, à la balle frappée
- Lanceuse/Lanceur: lancer la balle de manière contrôlée
- Receveuse/Receveur: attraper, bloquer et lancer la balle
- Défendre en fonction de la situation

Jeu offensive et défensive

- Agir de manière explosive et dynamique
- Garder le corps stable



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO