

J+S-Kids: Introduction au baseball – Leçon 1

Premiers pas dans le lancer, la réception et la course

Auteur

Carmen Schaub, cheffe de discipline et experte J+S Baseball/Softball

Conditions cadres

Durée de la leçon ≥60 minutes
 Niveau simple moyen difficile
 Âge recommandé 8 à 10 ans
 Taille du groupe 18 (minimum 6, maximum 20)
 Env. du cours Terrain de football ou salle de sport double
 Aspects de sécurité Lors des lancers, veiller à ce que les enfants soient positionnés en colonnes (parallèle) afin de ne pas croiser les lancers.
 N'utiliser que des balles souples.
 Truc: Les balles de chaussette peuvent être faites par vous-même. Prendre une chaussette, la mettre en boule et la compacter à l'aide de scotch. N'utiliser pas trop de scotch, sinon elle deviendra trop dure.

Objectifs/But d'apprentissage

Lancer et recevoir: apprendre à connaître le gant.

Baserunning: dans quelle direction dois-je courir après la frappe?

Indications


Le lancer et la réception est très difficile pour les débutants. Le facteur de réussite augmente si la balle est lancée par un adulte. Il est ainsi recommandé d'introduire les parents comme assistant-coaches.



Contenu

MISE EN TRAIN

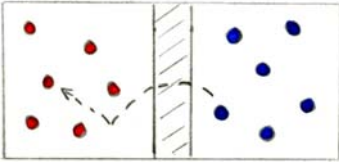
Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	Baserunning: courir les bases Courir 2-3 tours des bases. Chaque enfant cite le nom de la base sur laquelle il marche (Firstbase, Secondbase, Thirdbase et Home).	Les enfants cours les bases avec 2-3 mètres d'intervalle.	Bases
5'	Pantin simple et en variantes.	En cercle	

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
15'	Recevoir: premiers pas Apprendre à connaître son gant. Lancer soi-même la balle et la rattraper. Dans un 2 ^e temps, la balle sera lancée par le coach. Recevoir: combien de balles puis-je recevoir? 5 tentatives de réception de balle. Les balles sont lancées par le coach. Grandeur du groupe: 3-4 enfants. Concours individuel ou de groupes. Chaque balle réceptionnée rapporte 1 point.	Enfant seul: lancer des balles à la hauteur du nombril, de la tête et proche du sol, 10 x à chaque hauteur. 	Balles souples Gants

10'	<p>Lancer: premiers pas A genoux, lancer la balle au partenaire. Se tenir de côté et se lancer la balle.</p> <p>Qui arrive à lancer la balle aller-retour 3 fois sans qu'elle ne tombe par terre?</p>	<p>Truc: le bras du lanceur forme comme un grand «L». Le corps montre la trajectoire de la balle.</p> 	Balles souples Gants
8-10'	<p>Baserunning: de Home à Firstbase Les enfants courent de la homeplate jusqu'à la firstbase, touchent la base avec le pied et courent au-delà de la base. Après la firstbase, faire un «high five» à l'enfant. Les enfants se mettent en colonne à la homeplate. Le premier enfant ouvre l'exercice et une fois qu'il est arrivé sur la base, le prochain part. Le premier retourne dans la colonne.</p>		Bases

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
15'	<p>Balle en ligne 2 groupes jouent l'un contre l'autre. Adapter la taille du terrain au nombre d'enfants. Le but est de lancer la balle dans le terrain adverse à un endroit où il n'y a personne et ainsi marquer un point. Les enfants essaient de stopper la balle ou de la rattraper avec le gant.</p>	<p>Esquisse:</p> 	Cônes Balles souples Gants
5'	Ranger ensemble et rituel de conclusion		