



J+S-Kids: Introduction au baseball – Leçon 2

ABC du lancer – Premiers pas à la frappe

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 Voir la leçon 1.

A la frappe, laisser suffisamment de distance (1-2 mètres). Après la frappe, la batte ne doit pas être lancée mais déposée.

Objectifs/But d'apprentissage

Lancer et recevoir: apprendre progressivement le mouvement du lancer.

Frapper: prise de connaissance et utilisation de la batte de baseball

Indications

Frapper une balle en mouvement est très difficile et requiert beaucoup de concentration et une bonne coordination des mains et des yeux. Au début, il est conseillé de frapper la balle posée sur un Tee. Il peut aussi être conseillé d'utiliser de plus grosses balles mais toujours souples.

Truc: le plus important dans la frappe est de toujours avoir le regard sur la balle. Les bras/mains suivront automatiquement. Si on perd le contact de la balle, on la rate.

Contenu

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	Numéro de téléphone Des papiers ou des cônes numérotés de 0 à 9 seront répartis sur le terrain. Les enfants composent leur numéro de téléphone comme cela: ils se rendent sur le premier chiffre, reviennent vers le coach et poursuivent leur course vers le prochain chiffre jusqu'à ce que le numéro de téléphone complet soit effectué.	<p>Esquisse</p>	Numéros de 0 à 9
5'	Sautiller sur le gant -avec les deux jambes latéralement; -avec les deux jambes en avant et en arrière; -de côté en commençant avec le pied extérieur; -d'avant en arrière sur un pied. Le gant fait la force -assis le gant serré entre les pieds et tendre les jambes; -se tenir sur le dos, le gant serré entre les pieds, lever les jambes puis les baisser.	Sur une ou plusieurs lignes ou en cercle	Gants

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10-15'	<p>ABC du lancer</p> <p>A genoux (isoler le mouvement du bras du bas du corps) - pour les droitiers, le genou gauche est en haut (toujours le côté du gant).</p> <p>Se tenir de côté (mouvement du bras avec rotation de l'épaule) Le bras de derrière passe devant. Le mouvement se termine à la hauteur du genou gauche pour les droitiers.</p> <p>Avec pas Mouvement du bras complet avec aide du bas du corps) Droite-gauche-droite pour droitiers, gauche-droite-gauche pour gauchers</p> <p>Tenue de la balle, voir illustration</p> <p>Cible de lancers La balle sera lancée de différents endroits vers une cible définie sur une paroi. Des points peuvent être distribués selon la distance et la grandeur de la cible.</p>	<p>Truc sur le grand «L»: Ne pas stopper le mouvement du bras au lâcher de la balle mais laisser naturellement aller le bras. Métaphore: «trompe de l'éléphant».</p> <p>Esquisse:</p>	
15'	<p>Frapper</p> <p>Position de base: jambes légèrement écartées, genoux légèrement fléchis, mains serrées, phalanges sur une ligne; batte à la hauteur des épaules. Point de contact: bras tendus, après le contact, rotation des poignets.</p> <p>Exercice</p> <p>1^{er} passage: mener la batte de la position de base au point de contact; retourner à la position de contact puis frapper la balle sur le Tee. 2^e passage: frapper de la position de base puis courir vers la Firstbase. Faire attention à ce que la batte ne soit pas lancée mais déposée.</p>	<p>Truc: Au lieu d'un Tee, on peut utiliser un cône de signalement. Pour l'adaptation de la hauteur, on peut utiliser un journal plié et enroulé.</p>	1-2 battes Balles souples Tee

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
15'	<p>Entre les lignes</p> <p>2 groupes essaient de marquer autant de points que possible. Frappe depuis le Tee. Plus la balle est frappée loin, plus on marque de points. Le nombre de points est noté, selon la zone où la balle est attrapée ou stoppée. Changement lorsque tous les joueurs d'une équipe ont frappé 3 fois.</p>	<p>Esquisse:</p>	Cônes Balles souples Gants 1-2 battes
5'	Ranger ensemble et rituel de conclusion		