

J+S-Kids: Introduction au baseball – Leçon 3

ABC de la réception – Baserunning

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 le document de base

Objectifs/But d'apprentissage

Apprendre la réception correcte et savoir comment marquer un point en baseball (baserunning).

Indications

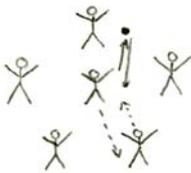
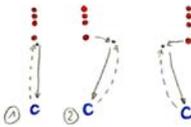
En «stop baseball», il est important que tous les enfants ne courent pas vers la balle. Il est conseillé de marquer des zones.

Contenu

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	Course puzzle Groupes de maximum 4 enfants. Le premier enfant va chercher une partie du puzzle vers les postes et revient en courant vers le départ. Le deuxième va chercher la prochaine partie et ainsi de suite jusqu'à ce que toutes les parties soient au départ. L'équipe qui a composé le puzzle en premier a gagné.	2 équipes Distance de course d'environ 20-25 mètres	3-4 puzzles
5'	Balance - Se tenir sur une jambe et faire des cercles avec les bras. Commencer avec des petits cercles. - Se tenir sur une jambe et pencher le corps à l'horizontale. A nouveau, faire des cercles avec les bras. - Se tenir sur une jambe et fermer les yeux. Monter sur la pointe du pied sans perdre l'équilibre. - Réaliser tous les exercices sur les deux jambes.	En cercle ou sur une ligne	

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	ABC de la réception - Attraper la balle à la hauteur de l'épaule - Attraper la balle sous le niveau de la ceinture Illustration, voir leçon 1 Comment est-ce que je m'appelle? Répartir les enfants en cercle par groupes de 4-5. Un enfant est au milieu et lance la balle en l'air et appelle le nom d'un de ses camarades. Il essaie d'attraper la balle dans le cercle et ainsi de suite.	Réaliser l'exercice de lancer en parallèle. Esquisse 	Balles souples Gants
10'	Réceptionner: flyballs Groupes de 4-6 enfants - Le coach lance une balle haute au centre. - Le coach lance une balle haute sur le côté droit. - Le coach lance une balle haute sur le côté gauche. Comme conclusion, donner à chaque enfant 3 chances de réceptionner une balle haute (flyball). Qui en attrape le plus?		Balles souples Gants

8-10'	<p>Baserunning: «hit and run»</p> <p>Le premier enfant frappe depuis le Tee et court vers la Firstbase. Le deuxième frappe depuis le Tee et court vers la Firstbase. L'enfant de la Firstbase cours vers la Secondbase, etc. jusqu'à ce que le premier soit de nouveau à la frappe. Poursuivre le jeu jusqu'à ce que tous les enfants aient frappé 2-3 fois.</p> <p>La moitié des enfants se positionnent sur le terrain et rassemblent les balles. Toujours veiller à ce que les enfants soient attentifs aux frappes.</p>		<p>Bases Tee Battes Balles souples</p>
-------	--	--	--

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
15'	<p>Stop baseball</p> <p>Créer 2 équipes. Une équipe sur le terrain, une équipe à la batte.</p> <p>Le batteur, respectivement coureur, peut courir jusqu'au moment où la balle est stoppée par l'équipe défensive. Il doit rester sur la base jusqu'à ce que le prochain vienne à la batte. Dès que chaque enfant de l'équipe offensive a frappé 1x, on change les équipes. Les enfants dans le terrain changent de position toutes les 2 frappes.</p>	<p>Esquisse:</p>	<p>Bases Tee Battes Balles souples Gants</p>
5'	Ranger ensemble et rituel de conclusion.		