

## J+S-Kids: Introduction au baseball – Leçon 5

# Fielding/Défense

### 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

Les enfants peuvent attraper une balle frappée au sol ou directement et la lancer vers un lieu défini.

### Indications


Il est conseillé, dans un premier temps, de faire lancer la balle sans faire frapper. Il faut veiller à ce que les enfants se déplacent vers la balle et la reçoivent en face. Si un enfant a peur de la balle, il faut faire rouler la balle lentement jusqu'à ce que la peur diminue.


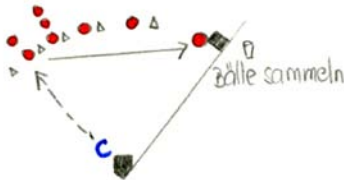
### Contenu

#### MISE EN TRAIN

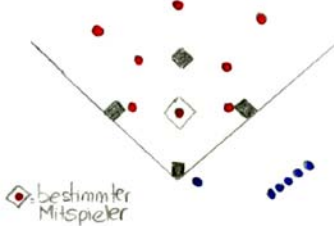
Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	<b>Locomotive – Baserunning</b> Les enfants sont répartis équitablement sur les 4 bases. Le premier enfant de chaque groupe effectue le tour des bases en courant. Dès qu'il est de retour sur la base de départ, le suivant part. On court jusqu'à ce que le train complet ait fait le tour. Le premier coureur s'arrête à la base de départ, les prochains courent plus loin, le deuxième coureur s'arrête ensuite, etc.		Bases
5'	Pantin simple et variantes	En cercle	

#### PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	<b>Fielding</b> La position de base est un triangle formé entre les épaules et les pieds écartés. Les mains se trouvent en avant du corps et entre les jambes. Position accroupie.  <b>Crocodile (voir illustration)</b> Faire rouler une balle et l'attraper comme un crocodile. Mains vers le nombril et relancer la balle après un pas vers le coach. Au début, lancer la balle en face, puis à gauche et à droite. Minimum 5 fois de chaque côté.		Balles souples Gants
10'	<b>Qui sera le roi des buteurs?</b> Les enfants se placent en face par deux (env. 2-3 mètres) et tentent de rouler la balle entre les jambes. Le premier qui a réussi à faire passer la balle entre les jambes 3 fois a gagné et passe un tour. Le perdant joue contre un autre perdant.		Balles souples Battes Tee

<p>10'</p>	<p><b>Lancer du sceau</b>          Qui atteint le sceau?          Les enfants essaient d'atteindre le sceau.          Environ 5 essais par enfant.</p> <p>Une balle est roulée et lancée vers le joueur de Firstbase.          Disposer les joueurs en cercle et marquer des zones à l'aide de cônes. Changer de positions après 2 lancers. Il peut y avoir plusieurs enfants dans la même zone.</p>	 	<p>Balles souples          Sceau</p> <p>Balles souples          Base          Gants          Cônes</p>
------------	--	---	--

**PARTIE FINALE**

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
<p>10-15'</p>	<p><b>Stop baseball avec lancer vers un but</b>          Former 2 équipes: une sur le terrain, une à la batte.          Le batteur, respectivement coureur, peut courir jusqu'au moment où la balle est lancée à un joueur défini. 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 positions après chaque 2 frappes.</p>	<p>Esquisse:</p> 	<p>Bases          Tee          Battes          Balles souples          Gants</p>
<p>5'</p>	<p>Ranger ensemble et rituel de conclusion</p>		