

## J+S-Kids: Introduction au baseball – Leçon 6

# Frapper et 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

Les enfants renforcent les connaissances de base de la frappe. Ils apprennent comment ils peuvent atteindre les bases plus rapidement.

### Indications


Lors de la frappe, toujours être attentif à ce que les enfants en attente se trouvent à une distance de sécurité du frappeur


### Contenu

#### MISE EN TRAIN

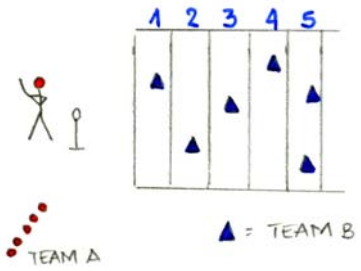
Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	<b>Course puzzle</b> Groupes de maximum 4 enfants. Le premier enfant va chercher une pièce du puzzle à une base et revient en courant vers le départ. Le deuxième va chercher la prochaine pièces et ainsi de suite jusqu'à ce que toutes les pièces soient au départ. L'équipe qui a composé le puzzle en premier a gagné.	2 équipes Distance de course d'env. 20-25 mètres	3-4 puzzles
5'	<b>Balance</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Se tenir sur une jambe et faire des cercles avec les bras. Commencer avec des petits cercles, puis agrandir le rayon.</li> <li>Se tenir sur une jambe et garder l'équilibre. A nouveau, faire des cercles avec les bras.</li> <li>Se tenir sur une jambe et fermer les yeux. Monter sur la pointe du pied sans perdre l'équilibre.</li> <li>Réaliser tous les exercices sur les deux jambes.</li> </ul>	En cercle ou sur une ligne	

#### PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	<b>Frapper</b> Partager les enfants en 2 groupes. Travailler 10' par exercice avec chaque groupe, puis changer.  <b>Exercice 1: «Frappe dans le filet»</b> Frapper une balle depuis le tee dans un filet ou depuis une clôture. Par enfant, 5 swings, 2 tours. Veiller à une application correcte. Pour les enfants avancés, la balle peut être lancée depuis le côté (toss)  <b>Exercice 2: «Frappe et points»</b> La balle est frappée depuis le tee. Si la balle est frappée vers un coéquipier dans la zone, on reçoit des points. Les points varient selon la zone. Après 3 frappes, on tourne dans le sens des aiguilles d'une montre.	«Toss»  	Balles souples Battes Tee Gants Cônes

10'	<p><b>Baserunning</b></p> <p>-Course depuis la homeplate jusqu'à la firstbase high-five»</p> <p>-Course avec un cône vers la firstbase en direction de la secondbase (voir ill.)</p> <p>Quel groupe est le plus rapide?</p> <p>Un groupe commence depuis la secondbase, l'autre depuis la homeplate. Le premier de chaque groupe commence au signal «Go». Dès qu'il est de nouveau au point de départ, le prochain rejoint toutes les bases, jusqu'à ce que le groupe complet ait fait 1 tour. Le vainqueur est le groupe le plus rapide.</p>	 <p>2 groupes de même grandeur</p>	Bases
-----	---	--	-------

### PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
15'	<p><b>Entre les lignes avec 3 outs</b></p> <p>2 groupes essaient de marquer autant de points que possible.</p> <p>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. Aucun point pour les balles directement attrapées en l'air.</p> <p>Les équipes changent après 3 outs. Un out est annoncé lorsqu'une balle est attrapée dans l'air ou lorsque la balle n'atteint pas la première ligne. L'ordre de passage à la batte reprend lors du prochain changement où il s'est terminé.</p>		<p>Cônes</p> <p>Balles souples</p> <p>Gants</p> <p>1-2 battes</p>
5'	Ranger ensemble et rituel de conclusion.		