



## J+S-Kids: Introduction au baseball – Leçon 7

# Lancer et recevoir pour joueurs avancés

### 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 du lancer et de la réception grâce à de nouvelles formes d'exercices.

### Indications

Veiller à composer des groupes dont le niveau des enfants est identique. Les exigences peuvent être différentes selon les groupes. Le groupe débutant peut ainsi avoir le droit à l'erreur un certain nombre de fois, alors que le groupe avancé doit réaliser l'exercice sans erreur.

### Contenu

#### MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	<b>Recherche de cartes de jass</b> Groupes de maximum 4 enfants. 4 cartes de jass identiques doivent être collectées. Toutes les cartes sont retournées en cercle. On ne peut seulement prendre qu'une seule carte à la fois. Une fausse carte doit être rapportée. La course dure aussi longtemps que la première équipe a rassemblé les 4 cartes identiques	2 équipes Distance de course d'environ 20 mètres	Cartes de jass
5'	<b>Ligne en mouvement</b> Plusieurs lignes seront travaillées en mouvement : <ul style="list-style-type: none"><li>Jambes hautes de l'extérieur à l'intérieur, en changeant de gauche à droite.</li><li>Jambes tendues à bras tendus</li></ul>	Sur une ligne ou en plusieurs petits groupes	

#### PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	<b>Lancer</b> <ul style="list-style-type: none"><li>A genou</li><li>De côté</li><li>Avec pas</li><li>.</li></ul>		Balles souples Gants
5-8'	<b>Relay-Race</b> Répartir les enfants de même force par groupes de 4-5. Se répartir sur une ligne et lancer la balle d'enfant à enfant et retour. Dans un premier temps, exercer quelques fois, puis faire un concours. Truc: Il est important de veiller à ce que les enfants, en se tournant, tournent également la main en possession du gant.		Balles souples Gants

10'	<p><b>Flyballs</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lancer une balle haute directement vers l'enfant. Il l'attrape et l'envoie vers une station (autre enfant) et retour au coach.</li> <li>2. La balle est lancée dans la course. Le coach envoie une balle haute vers un point donné. L'enfant attrape la balle et court vers le coach, dépose la balle et retourne dans la file.</li> </ol>		Balles souples Gants Cônes
-----	---	--	----------------------------------

**PARTIE FINALE**

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
15'	<p><b>Stop baseball avec lancer vers un but</b>            Former 2 équipes. Une équipe sur le terrain, une équipe à la batte.            Le batteur, respectivement le 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>		Bases Battes Balles souples Gants
5'	Ranger ensemble et rituel de conclusion		