



## J+S-Kids: Introduction au baseball – Leçon 9

# Première initiation à un match de T-ball

### 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 apprennent les premières règles importantes comme le force-out et le tag-out et les mettent en œuvre. Le run down est un exercice pour les enfant qui ont appris le tag-out. Cette règle peut toujours s'appliquer lorsqu'un coureur ne se trouve pas sur une base.

### Indications

On peut déjà introduire certaines des règles de jeu avec des enfants entre 5-7 ans.

Cet exercice demande également beaucoup de jugeote. Il est conseillé d'avoir une tablette sur laquelle on peut présenter les règles et les expliquer.

### Contenu

#### MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	<b>Numéro de téléphone</b> Des papiers ou des cônes numérotés de 0 à 9 sont 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 qu'ils ont composé le numéro de téléphone complet.		Numéros de 0-9
5'	<b>Sautiller sur le gant</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Avec les deux jambes latéralement</li><li>Avec les deux jambes en avant et en arrière</li><li>De côté en commençant avec le pied extérieur</li><li>De devant à derrière avec un pied</li></ul> <b>Le gant fait la force:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Assis le gant serré entre les pieds et tendre les jambes.</li><li>Se tenir sur le dos, le gant serré entre les pieds, lever les jambes puis les baisser.</li></ul>	Sur une ou plusieurs lignes	Gants

**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> </ul>		Balles souples Gants
10'	<b>Secondbase à firstbaseman</b> 3-4 enfants se trouvent à la position du secondbaseman. 1 joueur en firstbase et 3-4 à la homeplate. Le coach roule une balle vers le 1 <sup>er</sup> enfant en direction de la secondbase. Celui-ci prend la balle et la lance vers le joueur en firstbase. Celui-ci pose un pied sur la base et essaie de rattraper la balle. Le coureur de la homeplate court dès que la balle du coach roule. Le but est de renvoyer la balle avant que le coureur arrive à la firstbase. L'enfant qui a lancé la balle rejoint le groupe de coureurs. Le coureur rejoint le groupe de la secondbase.		Bases Balles souples Casques Gants
10'	<b>Qui prend la secondbase?</b> Une moitié des enfants se trouvent à la position du secondbaseman, l'autre à la position du shortstop. Le coach roule la balle au secondbaseman, le shortstop va vers la secondbase et attrape la balle du Secondbaseman. Les enfants terminent dans l'autre groupe. Lorsque tous ont réalisé l'exercice, le coach roule la balle vers le shortstop et le secondbaseman va vers la secondbase.		Balles souples Gants Bases
10'	<b>Run down (tag-out)</b> Groupes de 4 enfants. Le joueur avec la balle court vers le coureur. Celui-ci essaie, sans qu'il ne soit touché par la balle, de rejoindre l'autre base. Il peut changer de direction. Le joueur avec la balle peut la lancer vers un coéquipier et peut ainsi augmenter les chances de toucher le coureur entre deux bases. Truc: Le coureur avec la balle tient la balle haute et la lance au signal de son coéquipier à une courte distance.		Balles souples Gants Cônes ou bases Casque (coureur)

**PARTIE FINALE**

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
15'	<b>T-Ball seulement avec infield</b> 2 groupes, une équipe défensive, une offensive. La balle est frappée au sol depuis le tee. Le frappeur court vers la firstbase. L'équipe défensive essaie de réaliser un retrait en firstbase. Le prochain joueur vient à la batte. Le retrait doit maintenant être fait à la secondbase dans la mesure où le coureur vient de la firstbase. Dès que tous les joueurs de l'équipe offensive ont frappé 2 fois, on change les équipes. Les joueurs défensifs ne peuvent dépasser la ligne firstbase/thirdbase qu'après la frappe. Ceci est une règle de sécurité.		Bases Tee Balles souples Bâtes Casques Gants
5'	Ranger ensemble et rituel de conclusion		