

Exercices pratiques

La position de défense. Objet d'étude La banane

Description niveau de jeu, niveau de compétence / Blind baseball :

Joueurs débutants ne connaissant pas la position de défense face aux balles frappées. 1° à 3° séance.

Dispositif / Schéma



Consignes

1. Le coach se place à quelques mètres face au joueur en situation défense :
 - bandeau sur les yeux
 - gant dans la bonne main
 - pieds écartés légèrement plus que la largeur des épaules
 - jambes légèrement fléchies
 - poids également réparti sur les appuis et légèrement sur les orteils.
 - fait rouler la balle au sol
 - apporte les commentaires nécessaires
2. Le joueur se met sur tout le côté de son corps correspondant à la trajectoire de la balle. Des pieds à la main en position légèrement arrondie, tout le côté de son corps est en contact avec le sol. L'objectif est de placer son corps en opposition à la balle. Une fois la balle bloquée, le joueur la récupère et la relance au coach.

Complexification

- Le coach s'éloigne du défenseur et utilise une batte pour frapper la balle.
- Le coach frappe la balle de plus en plus écartée du défenseur.
- Positionner plusieurs défenseurs et frapper la balle entre eux; = utilisation d'un code de communication entre eux pour éviter les contacts.

Critères de réussite

Balle bloquée 8 fois sur 10.