

Exercices pratiques

La course sur bases

Objet d'étude

La course au marbre

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

Pour les niveaux confirmés, joueurs en capacité de courir en ligne droite de base en base dès l'indication de "balle en jeu".

Dispositif / Schéma



Critères de réussite

- Le coureur ne quitte pas le couloir
- Une vitesse de course constante est gardée

Complexification

- Mettre plusieurs coureurs en place
- = situation de match :
 - frappeur
 - coureur en 2^obase
 - coureur en 3^o base

Remarques :

- la présence des autres coureurs peut être une gêne
- le couloir de course sur terrain non synthétique est une aide pour le coureur

Consignes

Le coureur est positionné sur la troisième base.
Le coach au marbre est frappeur une balle en jeu.

Remarques :

- Aucune indication sonore ne doit guider le coureur, il est autonome.
- le coach doit protéger le coureur en cas de déviation de la course.

