

Exercices pratiques

Objet d'étude

La course sur bases.

Apprendre à courir droit.

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

Pour débutants n'ayant jamais courus.

Dispositif / Schéma

Coach avec clapet et sifflet.



Consignes

Deux coachs à une distance de 20 m.
Des lattes plates et fines au sol matérialisant un couloir de 4 m de large.
Le coach proche du coureur, positionne le coureur face à l'autre coach au milieu du couloir et lui indique les conventions: sifflet trop à droite, clapet trop à gauche.
Au top le coureur se déplace vers le coach éloigné.
Le coach éloigné indique au coureur ses déviations éventuelles avec le sifflet et les clapets.

Critères de réussite

Courses réussies sans indication de déviations 8 fois sur 10.

Complexification

Utilisation d'un chronomètre par le coach de départ.

Critères de réussite

Amélioration du temps de manière significative. Utilisation de la course sur toute la distance.

Arriver sur la base sans la dépasser.