

Exercices pratiques

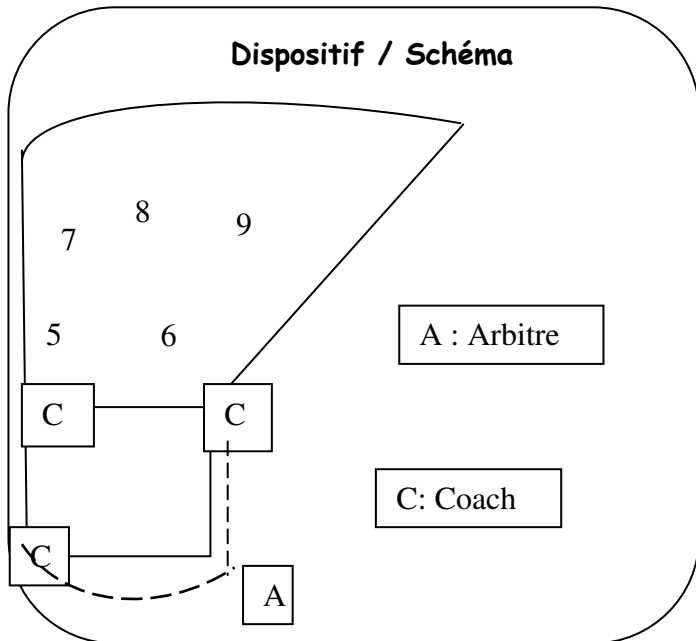
Objet d'étude

La course en 2^o base.

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

Pour tous les niveaux

Dispositif / Schéma



Consignes

Le coach positionne le frappeur dans la boîte de frappe.

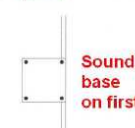
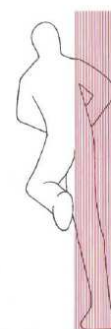
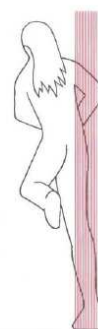
Le coach appelle les bases

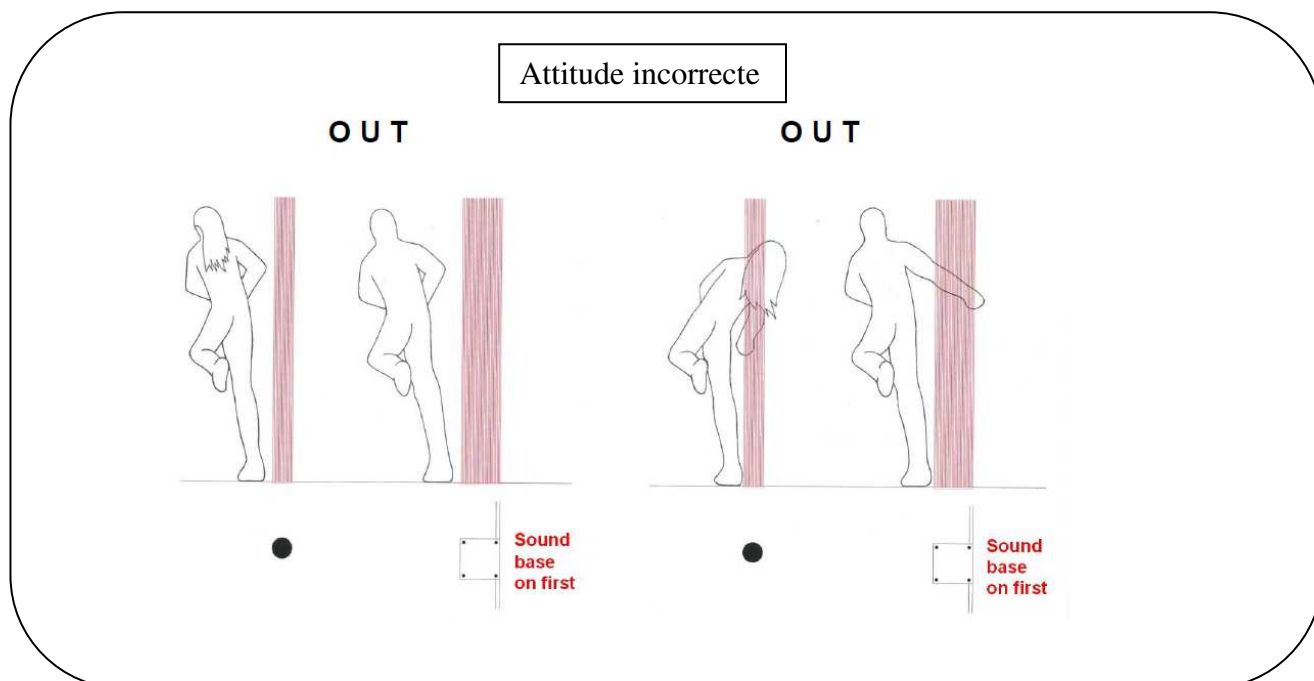
Le frappeur après avoir effectué un contact court vers la 2^o base :

- réaliser un arrondi permettant de passer dans le couloir
- arriver face à la 2^o base



Bonne attitude





Critères de réussite

- Enchaîner la frappe et la course sans s'arrêter
- Augmenter progressivement sa vitesse de course
- Prendre un virage serré sans perte de vitesse
- Ne pas sortir du couloir de course
- Ne pas dépasser la 2^o base
- Ne pas percuter le coach

Complexification

- présence d'autres coureurs sur base
- présence d'une défense afin d'évaluer l'efficacité de l'enchaînement frappe / course

Remarque

Cet exercice nécessite un terrain entièrement équipé blind baseball :

- base sonore
- zone de 2^o base offensive