

Exercices pratiques

Objet d'étude

La course sur bases

La glissade à la base

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

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

Dispositif / Schéma



Simplification

Travailler la glissade sur une bâche mouillée

Critères de réussite

La glissade permet de gagner du temps dans la course.

Complexification

- Augmenter la distance de course : de 2^obase à la 3^o, puis avec une frappe pour une course en 2^o.
- Mettre plusieurs coureurs en place = situation de match :
 - frappeur
 - coureur en deux.

Consignes

Le coureur commence sa course à 10 mètres de la base.

Tout en continuant de frapper les clapets, à l'arrivée du coureur à proximité de la base, le coach de base se baisse, pour indiquer au coureur qu'il doit effectuer une glissade au sol.

Remarques :

- L'indication au coureur dépend de sa vitesse et de sa distance à la base.
- Au moment de la glissade, le rythme de frappe est interrompu d'une séquence.