

Exercices pratiques

Objet d'étude

La course sur bases

Le positionnement du coureur sur sa base

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

Pour débutants ayant acquis la course en ligne droite, (4° séances).

Dispositif / Schéma



Consignes

Au cours d'un match, lorsque le coureur arrive "safe" en base, le coach de base aide le coureur à se positionner vers la nouvelle base à atteindre.

1. Positionner le coureur avec son meilleur appui sur la base et l'autre en direction de la prochaine base
2. lui demander de joindre les mains bras tendus
3. les mains sur les épaules du coureur, le coach de base, l'aide à pointer la prochaine base

Remarques :

Toutes les indications utiles au coureur peuvent être données par le coach de base:

- compte du frappeur
- nombre de retrait
- score
- frappeur en place

Complexification

Intégrer dans l'exercice la situation de match avec toutes les perturbations existantes :

- stress
- courses précédentes,
- bruit...

Critères de réussite

Course en ligne droite réussit 8 fois sur 10.