

Journées cantonales de formation en éducation physique et sportive

« *Comment s'adapter aux réalités du terrain* »

5 et 6 septembre 2017

Atelier 10

Softball

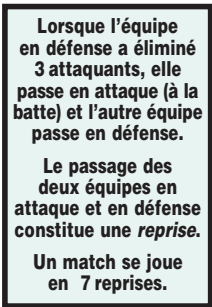
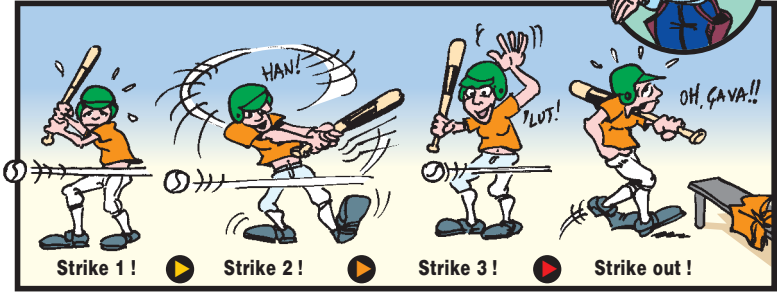
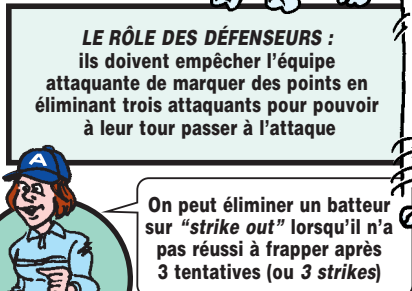
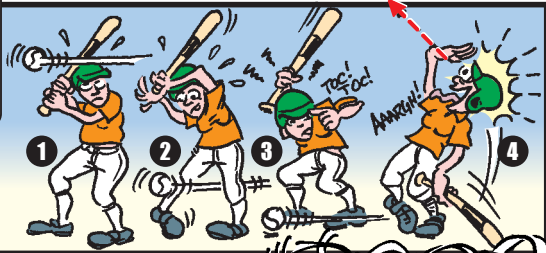
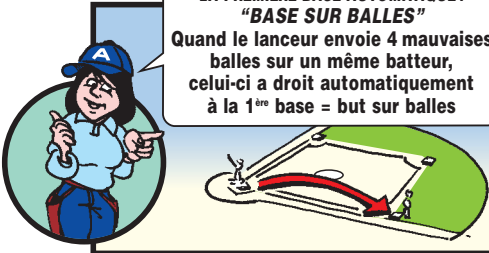
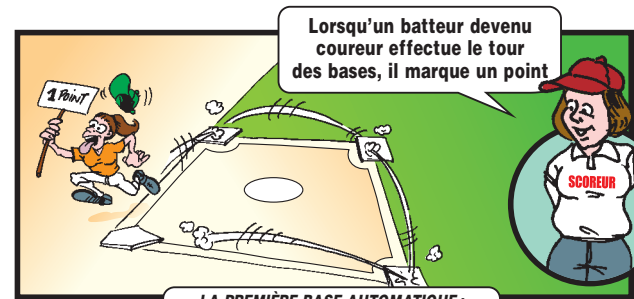
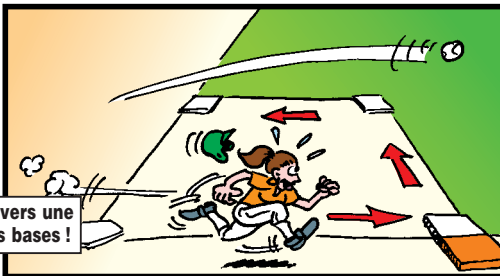
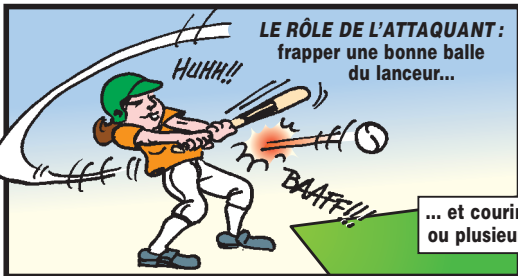
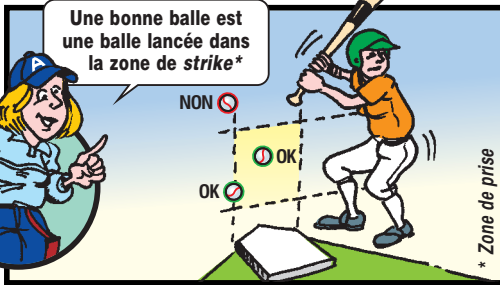
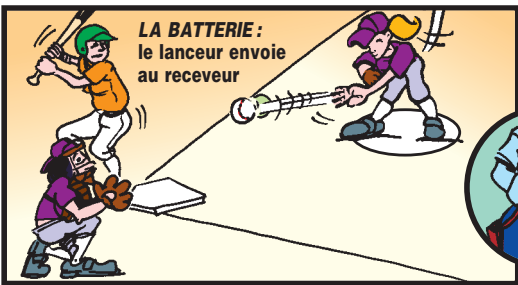
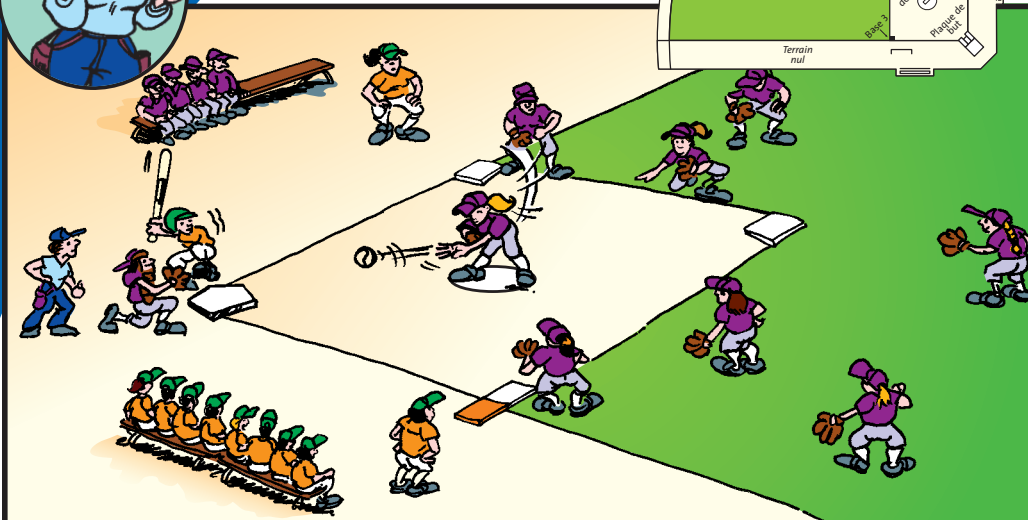
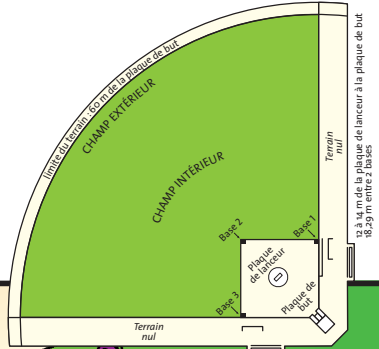
Formateurs : Ludovic Godard et Nicolas Lanthemann

Bref descriptif

Cet atelier, animé par un coach de baseball/softball professeur d'EPS, conduira les participants à mieux connaître ce sport, ses règles et ses fondamentaux techniques dans le but de transposer les compétences acquises dans un enseignement varié.

LES RÈGLES DU SOFTBALL

Le softball se joue à 2 équipes de 9 joueurs. Chaque équipe est tour à tour attaquante (batte) et défensive (lancer)





LES RÈGLES DU BASEBALL

Le baseball se joue à 2 équipes de 9 joueurs. Chaque équipe est tour à tour attaquante (batte) et défensive (lancer)

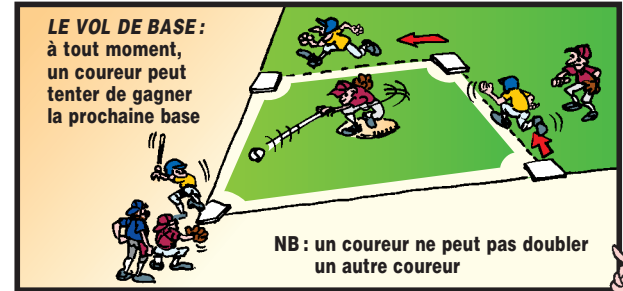
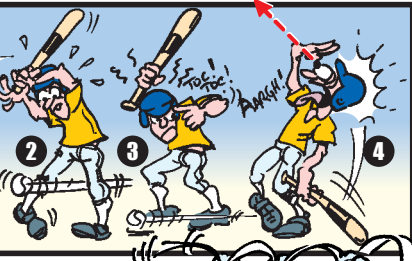
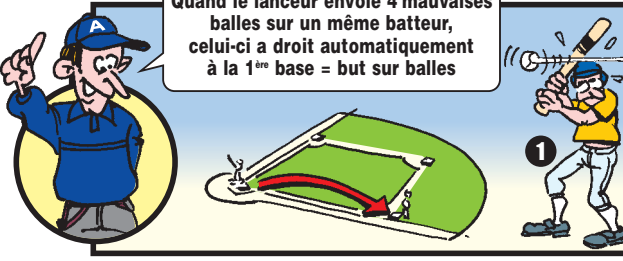
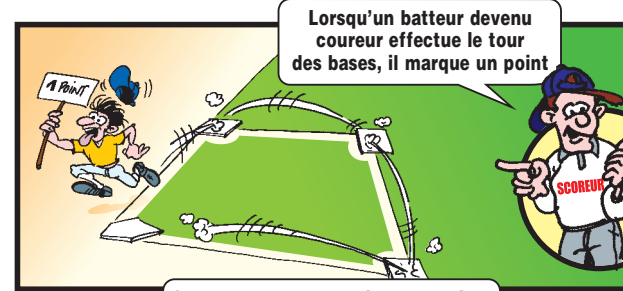
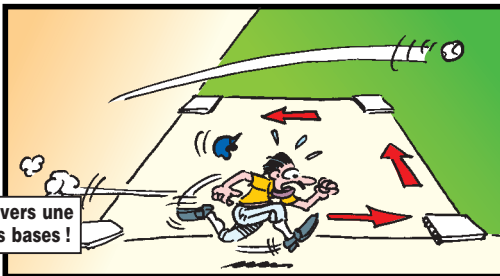
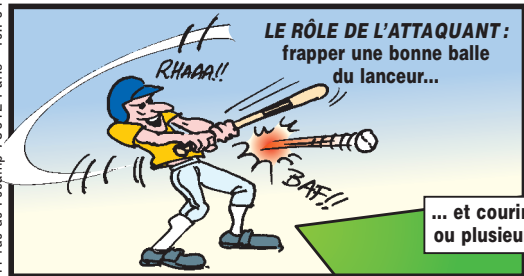
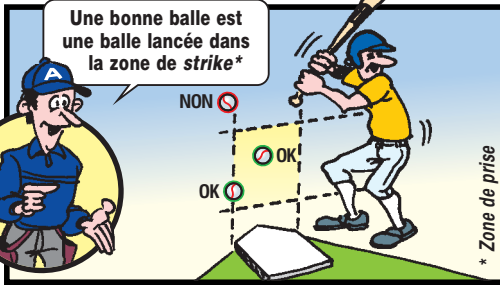
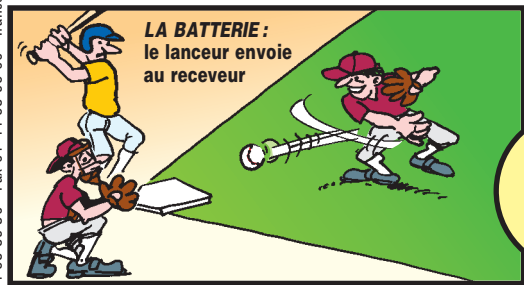


18,44 m de la plaque de lanceur à la plaque de but
27,43 m entre 2 bases

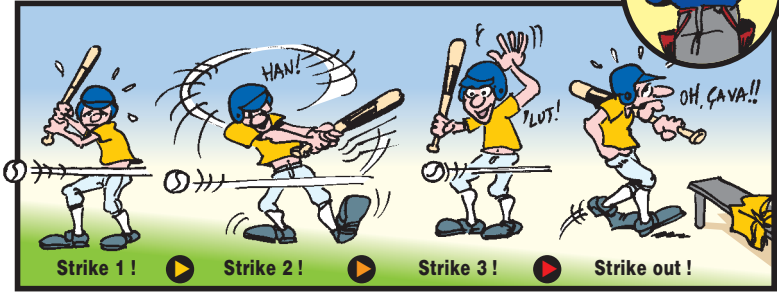


Internet : www.ffbsc.org

41 rue de Fécamp 75012 Paris - Tél. 01 44 68 89 30 - Fax 01 44 68 96 00 - francbaseball@ffbsc.org



LE RÔLE DES DÉFENSEURS :
il s'agit pour eux d'empêcher l'équipe adverse de marquer des points en éliminant trois attaquants pour pouvoir à leur tour passer à l'attaque



Lorsque les défenseurs ont éliminé 3 attaquants, ils passent à leur tour en attaque (à la batte).
Le passage des deux équipes en attaque et en défense constitue une reprise.
Un match senior dure 9 reprises.

FICHE EXERCICE - Echauffement

Exercice	Organisation	Consignes	Objectif	Critères de réussite	Matériel	Durée	Observation	Vidéo	Variante
Chassé attrapé	<p>Par deux, de face, distant de 2 à 3 m.</p> <p>Longueur d'environ 20 m.</p>	<p>Se lancer la balle en cuillère au niveau de la poitrine de son coéquipier.</p> <p>Se déplacer en pas chassé.</p> <p>Attrapé à deux mains</p>	<p>Echauffement</p> <p>Familiarisation avec le matériel</p> <p>Travail de la coordination motrice</p> <p>Apprentissage de l'attrapé et du relai en cuillère en mouvement</p>	<p>Effectuer au moins 8 échanges sur la longueur</p>	<p>1 gant par joueur</p> <p>1 balle pour 2 joueurs</p> <p>1 plot par joueur</p>	<p>Un aller - retour</p>	<p>Ce n'est pas une course.</p> <p>Prendre le temps de réaliser les gestes techniques</p>	<p>12</p>	<p>Adapter les distances et le nombre d'échanges en fonction de l'âge et du niveau du public</p>
Course arrière - attrapé	<p>Par deux, de face, distant de 2 à 3 m.</p> <p>Longueur d'environ 20 m.</p>	<p>Se lancer la balle en cuillère au niveau de la poitrine de son coéquipier.</p> <p>Un joueur se déplace à reculons et son coéquipier en course vers l'avant</p> <p>Attrapé à deux mains</p>	<p>Echauffement</p> <p>Familiarisation avec le matériel</p> <p>Travail de la coordination motrice</p> <p>Apprentissage de l'attrapé et du relai en cuillère en mouvement</p>	<p>Effectuer au moins 8 échanges sur la longueur</p>	<p>1 gant par joueur</p> <p>1 balle pour 2 joueurs</p> <p>1 plot par joueur</p>	<p>Un aller - retour</p>	<p>Ce n'est pas une course.</p> <p>Prendre le temps de réaliser les gestes techniques</p> <p>Sécuriser la course en arrière</p> <p>Alterner le rôle de chacun pour le retour</p>	<p>13</p>	<p>Adapter les distances et le nombre d'échanges en fonction de l'âge et du niveau du public</p>

FICHE EXERCICE - Echauffement

Exercice	Organisation	Consignes	Objectif	Critères de réussite	Matériel	Durée	Observation	Vidéo	Variante
Chassé roulant	<p>Par deux, de face, distant de 2 à 3 m.</p> <p>Longueur d'environ 20 m.</p>	<p>Se lancer la balle au sol dans la course de son coéquipier.</p> <p>Se déplacer en pas chassé ou footing.</p> <p>Adapter sa course, son placement et sa technique en fonction de la balle</p>	<p>Echauffement</p> <p>Familiarisation avec le matériel</p> <p>Travail de la coordination motrice</p> <p>Apprentissage de l'attrapé des balles au sol, lancer dans la course, adapter sa course et son placement en fonction de la balle</p>	<p>Effectuer au moins 8 échanges sur la longueur</p>	<p>1 gant par joueur</p> <p>1 balle pour 2 joueurs</p> <p>1 plot par joueur</p>	<p>Un aller - retour</p>	<p>Ce n'est pas une course.</p> <p>Prendre le temps de réaliser les gestes techniques</p> <p>Etre attentif à la position du gant</p>	<p>10</p> <p>11</p>	<p>Adapter les distances et le nombre d'échanges en fonction de l'âge et du niveau du public</p>
Course attrapé droite - gauche	<p>Par deux, de face, distant de 2 à 3 m.</p> <p>Longueur d'environ 20 m.</p>	<p>Le joueur en arrière lance la balle en cuillère au niveau de l'épaule droite puis de l'épaule gauche de son coéquipier.</p> <p>Les deux joueurs se déplacent en footing l'un derrière l'autre.</p> <p>Attrapé à une main</p>	<p>Echauffement</p> <p>Familiarisation avec le matériel</p> <p>Travail de la coordination motrice</p> <p>Apprentissage de l'attrapé à une main</p>	<p>Effectuer au moins 8 échanges sur la longueur</p>	<p>1 gant par joueur</p> <p>1 balle pour 2 joueurs</p> <p>1 plot par joueur</p>	<p>Un aller - retour</p>	<p>Ce n'est pas une course.</p> <p>Prendre le temps de réaliser les gestes techniques</p> <p>Alterner le rôle de chacun pour le retour</p> <p>Importance de la précision des lancers</p>		<p>Adapter les distances et le nombre d'échanges en fonction de l'âge et du niveau du public</p>

FICHE EXERCICE – La frappe

Exercice	Organisation	Consignes	Objectif	Critères de réussite	Matériel	Durée	Observation	Vidéo	Variante
Batting avec ligne	2 équipes de 5 à 8 joueurs	Chaque batteur a 3 essais (frappe au T ball, toss, ou balle donnée).							Adapter les distances du terrain en fonction du public
	Mise en place de 2 lignes de défense l'une à 10 m et la seconde à 18 m du batteur	Si la balle franchie la première ligne l'équipe marque 1 point. Si la balle franchie la 2 ^{nde} ligne, l'équipe marque 2 points.	Apprentissage de la frappe	Appliquer la technique de frappe	1 gant par joueur	1 manche :	Distance de sécurité importante. Personne dans le dos du batteur	18	Varier la balle à frapper (T ball, toss, balle donnée)
	La largeur des lignes est égale à celle du terrain de jeu	Un attrapé de volé n'octroie jamais de point.	Travail de la technique et de la puissance	Franchissement des lignes	3 balles par terrain	Les équipes alternent leur position attaque / défense dès que l'une des deux équipes a fait passer tous ses batteurs		19	
	L'équipe adverse défend les lignes	Orienter ses frappes		1 T ball		20		Possibilité de changer les lignes par des zones à différents points afin de travailler l'orientation des frappes.	

FICHE EXERCICE – L'attrapé de roulant

Exercice	Organisation	Consignes	Objectif	Critères de réussite	Matériel	Durée	Observation	Vidéo	Variante
Attrapé par 2	Par deux, de face. Au début de la situation les joueurs sont distants d'environ 10 m.	Se lancer la balle à rebond en cuillère Attraper la balle à deux mains, le gant au centre de l'écartement des deux pieds Chaque balle attrapée compte pour un point pour le binôme Premier binôme à 20 points gagne	Apprentissage de l'attrapé de roulant Déplacement latéral	Effectuer 20 attrapés	1 gant par joueur 1 balle pour 2 joueurs 1 plot par joueur	1 répétition	Obligation technique : Attraper à deux mains, les doigts du gant orientés vers le sol, le gant au centre de l'écartement des pieds. Respecter un espace de sécurité de 2 m entre chaque binôme. Tous les joueurs sont alignés et relaient dans la même direction	1	Adapter les distances et le nombre de points en fonction de l'âge et du niveau du public Pour un public confirmé : Travail excentré sur la droite et la gauche
Attrapé roulant +relai	Par deux, de face, distant de 15 m.	Lancer, en cuillère, une balle à rebonds à son coéquipier. Le joueur se place et enchaîne l'attrapé du roulant et le relai bras cassé 1 ^{er} binôme qui effectue 5 aller / retour gagne Attraper à deux mains	Echauffement Travail de la coordination motrice Apprentissage de l'enchaînement attraper relayer	Effectuer 5 enchaînements	1 gant par joueur 1 balle pour 2 joueurs 1 plot par joueur	1 répétition par joueur	Obligation technique : Attraper à deux mains face à la balle Respecter un espace de sécurité de 2 m entre chaque binôme. Tous les joueurs sont alignés et relaient dans la même direction	2 3	Adapter les distances et le nombre d'échanges en fonction de l'âge et du niveau du public

FICHE EXERCICE – L'attrapé de roulant

Exercice	Organisation	Consignes	Objectif	Critères de réussite	Matériel	Durée	Observation	Vidéo	Variante
Le relayeur de roulant	<p>Plusieurs équipes de 6 à 8 joueurs.</p> <p>Chaque équipe constitue une ligne, chaque joueur étant distant de 5 à 10 m</p>	<p>Relayer une balle à rebond à chaque joueur de son équipe.</p> <p>Effectuer un aller / retour</p> <p>1^{ère} équipe qui effectue un aller / retour gagne</p> <p>En cas de balle passée : aller chercher la balle et revenir à son plot avant de relayer</p>	<p>Apprentissage de l'attrapé de roulant</p> <p>Importance du placement et donc du déplacement.</p> <p>Gestion du stress</p>	<p>Tous les joueurs de l'équipe doivent avoir le contrôle de la balle avant de la relayer un roulant au prochain coéquipier</p>	<p>1 gant par joueur</p> <p>1 balle par équipe 2</p> <p>1 plot par joueur</p>	<p>Match en deux victoires</p>	<p>Ne pas confondre vitesse et précipitation</p> <p>Adapter la bonne technique</p> <p>Importance du placement</p>		<p>Adapter les distances en fonction de l'âge et du niveau du public.</p> <p>Alterner un relai puis un roulant afin de travailler enchaînement attrapé / relai</p>

FICHE EXERCICE – L'attrapé de roulant

Exercice	Organisation	Consignes	Objectif	Critères de réussite	Matériel	Durée	Observation	Vidéo	Variante
Basefoot	<p>2 équipes de 5 à 8 joueurs</p> <p>Mise en place d'un terrain de foot adapté avec des buts de 5 m de large</p>	<p>Règles du football sauf que :</p> <p>Interdit de jouer avec les pieds</p> <p>Obligation de se lancer la balle en roulant en cuillère</p> <p>Interdit de se déplacer avec la balle</p>	<p>Apprentissage de l'attrapé de roulant</p> <p>Lecture du jeu</p> <p>Disponibilité</p> <p>Adapter sa technique en fonction de la situation</p>	<p>Gestion de l'espace</p> <p>Appliquer la technique d'attrapé de roulant</p>	<p>1 gant par joueur</p> <p>1 balle par terrain</p> <p>plots</p>	<p>Pas plus de 10 mn (intensité cardio élevée)</p>	<p>Importance du déplacement</p>	<p>4</p> <p>5</p>	<p>Adapter les distances du terrain en fonction du public</p>

FICHE EXERCICE – L'attrapé de balle en l'air

Exercice	Organisation	Consignes	Objectif	Critères de réussite	Matériel	Durée	Observation	Vidéo	Variante
Course et catch	<p>1 coach ou joueur coach</p> <p>1 colonne de 12 joueurs maximum</p> <p>Possibilité de faire plusieurs équipes</p>	<p>Le joueur donne la balle au coach qui se situe en tête de colonne.</p> <p>Le joueur court (springt), le coach appelle le joueur et lance une balle en l'air.</p> <p>Le joueur cherche la balle du regard et attrape la balle de volé à deux mains</p> <p>Un attrapé de volé est égal à un point</p>	<p>Apprentissage de l'attrapé balle en l'air.</p> <p>Orientation dans l'espace</p> <p>Travail de lecture de la trajectoire de la balle</p> <p>Gestion du stress</p>	<p>Attrapé la balle au-dessus de la tête à deux mains.</p>	<p>1 gant par joueur</p> <p>1 balle par joueur</p>	<p>10 mn (attention au temps d'attente qui peut être long)</p>	<p>Ne pas arrêter sa course pour chercher la balle du regard mais l'adapter</p>	<p>6</p> <p>7</p> <p>8</p>	<p>Adapter les distances et l'orientation du lancé en fonction du public.</p> <p>Si une seule colonne, les points sont individuels et 5 points donne accès à une finale.</p> <p>Si plusieurs colonnes, les points sont pour l'équipe. La première équipe à 15 points gagne.</p>

FICHE EXERCICE – L'attrapé de balle en l'air

Exercice	Organisation	Consignes	Objectif	Critères de réussite	Matériel	Durée	Observation	Vidéo	Variante
Fly au prisonnier	<p>2 équipes de 5 à 8 joueurs</p> <p>Mise en place d'un terrain de balle au prisonnier</p>	<p>Règles de la balle au prisonnier sauf que :</p> <p>Pour faire prisonnier un adversaire il faut lancer une balle en l'air (au-delà de 4 m de hauteur). Si la balle touche le sol, le joueur le plus près du point de chute de la balle est prisonnier.</p>	<p>Apprentissage de l'attrapé de balle en l'air</p> <p>Lecture du jeu</p> <p>Disponibilité</p> <p>Adapter sa technique en fonction de la situation</p> <p>Communication</p>	<p>Répartition de l'espace</p> <p>Communication</p> <p>Appliquer la technique d'attrapé de balle en l'air</p>	<p>1 gant par joueur</p> <p>1 balle par terrain</p> <p>plots</p>	<p>15 m (attention au temps d'attente parfois long)</p>	<p>Insister sur la communication pour éviter les contacts</p>	9	<p>Adapter les distances du terrain en fonction du public</p>

FICHE EXERCICE – Le Relai

Exercice	Organisation	Consignes	Objectif	Critères de réussite	Matériel	Durée	Observation	Vidéo	Variante
Relai par 2	Par deux, de face. Au début de la situation les joueurs sont distants d'environ 10 m.	Se lancer la balle bras cassé (coude au niveau de l'épaule). Viser la poitrine de son coéquipier. Chaque balle attrapée compte pour un point pour le binôme Premier binôme à 10 points gagne	Echauffement du bras Apprentissage de l'attrapé et du relai	Effectuer 10 attrapés	1 gant par joueur 1 balle pour 2 joueurs 1 plot par joueur	3 répétitions 1 à 10 m 1 à 15 m 1 à 20 m	Obligation technique : Lancer par-dessus (bras cassé) Pied du gant devant Respecter un espace de sécurité de 2 m entre chaque binôme. Tous les joueurs sont alignés et relaient dans la même direction	14 15	Adapter les distances et le nombre de points en fonction de l'âge et du niveau du public Pour un public confirmé, jeu en solo : un point pour un relai à la poitrine, deux points pour un relai au visage Retour à 0 si la balle tombe au sol
Attrapé roulant +relai	Par deux, de face, distant de 15 m.	Lancer, en cuillère, une balle à rebonds à son coéquipier. Le joueur se place et enchaîne l'attrapé du roulant et le relai bras cassé 1 ^{er} binôme qui effectue 5 allers / retours gagne Attrapé à deux mains	Echauffement Travail de la coordination motrice Apprentissage de l'enchaînement attrapé relai	Effectuer 5 enchaînements	1 gant par joueur 1 balle pour 2 joueurs 1 plot par joueur	1 répétition par joueur	Obligation technique : Lancer par-dessus (bras cassé) Pied du gant devant Respecter un espace de sécurité de 2 m entre chaque binôme. Tous les joueurs sont alignés et relaient dans la même direction	2 3	Adapter les distances et le nombre d'échanges en fonction de l'âge et du niveau du public

FICHE EXERCICE – Le relai

Exercice	Organisation	Consignes	Objectif	Critères de réussite	Matériel	Durée	Observation	Vidéo	Variante
Le relayeur	<p>Plusieurs équipes de 6 à 8 joueurs.</p> <p>Chaque équipe constitue une ligne, chaque joueur étant distant de 5 à 10 m</p>	<p>Relayer à chaque joueur de son équipe.</p> <p>Effectuer un aller / retour</p> <p>1^{ère} équipe qui effectue un aller / retour gagne</p> <p>En cas de balle passée : aller chercher la balle et revenir à son plot avant de relayer</p>	<p>Apprentissage de l'attrapé du lancé et de l'attrapé</p> <p>Savoir adapter son lancé en fonction de son coéquipier et de la distance</p> <p>Savoir exécuter rapidement l'attrapé – relai</p> <p>Gestion du stress</p>	<p>Tous les joueurs de l'équipe doivent avoir le contrôle de la balle avant de la relayer au prochain coéquipier</p>	<p>1 gant par joueur</p> <p>1 balle par équipe 2</p> <p>1 plot par joueur</p>	<p>Match en deux victoires</p>	<p>Ne pas confondre vitesse et précipitation</p>		<p>Adapter les distances en fonction de l'âge et du niveau du public.</p> <p>Alterner un relai puis un roulant afin de travailler enchaînement attrapé / relai</p>

Exercice	Organisation	Consignes	Objectif	Critère de réussite	Matériel	Durée	Observation	Vidéo	Variante
Horloge	<p>Mise en place de 4 bases et de 4 zones de réception à proximité des bases (zone de sécurité : 2 m)</p> <p>Deux équipes de 4 à 8 joueurs.</p>	<p>L'équipe offensive effectue une course de relai. Chaque joueur effectue un tour de base complet et transmet le relai au coéquipier suivant. L'équipe offensive est le chronomètre. La ½ partie s'arrête quand tous les coureurs ont effectué leur tour de base.</p> <p>L'équipe défensive doit effectuer un maximum de tour de base en se relayant la balle dans l'ordre des bases (marbre, 1^{ère} base, 2nd base 3^{ème} base, marbre)</p> <p>L'équipe victorieuse est l'équipe qui a effectué le plus de tour en relayant la balle</p>	<p>Apprentissage du lancé et de l'attrapé.</p> <p>Situation proche de la situation de match.</p> <p>Savoir adapter son lancé en fonction de son coéquipier et de la distance</p> <p>Travail de course sur base</p> <p>Gestion du stress</p>	<p>Enchaîner des tours de bases en relai avec un minimum d'erreur.</p> <p>La balle ne devrait pas aller moins vite que les coureurs</p> <p>Nombre de tours défensifs à peu près égale au nombre de coureur</p>	<p>1 gant pour 2 joueurs</p> <p>1 balle pour la défense</p> <p>4 plots par joueur</p> <p>4 bases</p>	<p>Passage de tous les joueurs à la course (au moins 6 courses)</p>	<p>Les coureurs doivent marcher sur les bases.</p> <p>Les défenseurs doivent marcher sur leur plot avec la balle.</p>	<p>16</p> <p>17</p>	<p>Possibilité de relayer dans l'autre sens</p>

Exercice	Organisation	Consignes	Objectif	Critère de réussite	Matériel	Durée	Observation	Vidéo	Variante
Jeu du mur	<p>Salle de sport obligatoire</p> <p>Deux équipes de 6 à 10 joueurs</p> <p>Chaque équipe défend un mur</p> <p>Définir la hauteur et la largeur des murs défendus</p> <p>Définir une limite maximale pour lancer</p>	<p>Chaque équipe relaie (bras cassé) vers le mur de l'équipe adverse.</p> <p>Chaque équipe défend son mur en empêchant la balle de rentrer en contact dans la zone de point</p>	<p>Travail sur la puissance (pas sauté) et la précision du relai.</p>	<p>Recherche de la puissance dans l'amplitude du geste</p> <p>Toucher le mur adverse</p>	<p>Salle de sport</p> <p>1 gant par joueur</p> <p>1 balle par terrain</p> <p>Plots</p>	<p>Pas plus de 10 mn (solicitation importante du bras)</p>	<p>Insister sur le pas sauté</p>		<p>Adapter les limites de lancé en fonction du niveau et de l'âge du public</p> <p>Travail dans la largeur de la salle pour un public jeune</p>

FICHE EXERCICE – Effectuer un retrait

Exercice	Organisation	Consignes	Objectif	Critères de réussite	Matériel	Durée	Observation	Vidéo	Variante
Relayer - tager	<p>2 équipes de 2 joueurs.</p> <p>Disposer un plot et une base distants de 15 m</p>	<p>2 joueurs en attaque (les coureurs)</p> <p>2 joueurs en défense : un au plot et un à côté de la base</p> <p>Au top, le coureur part du plot et court jusque la base.</p> <p>Au top, le défenseur attrape la balle, posée sur le plot et relaie à son coéquipier qui se tient près de la base. Celui-ci doit attraper la balle et toucher le coureur, pour l'éliminer, avant que celui-ci n'atteigne la base.</p> <p>Alterner la position des défenseurs à chaque jeu. Alterner les équipes dès que les coureurs ont effectué leur course</p>	<p>Adapter la réalisation défensive en fonction du coureur et de son coéquipier.</p> <p>Apprentissage du retrait par le tag</p> <p>Relayer pour effectuer les retraits et ne plus courir après les coureurs</p>	Effectuer le retrait	<p>1 gant par joueur</p> <p>1 balle par terrain</p> <p>plots</p> <p>1 base par terrain</p>	2 à 3 manches	<p>Tager le coureur avec la balle qu'elle soit dans la main ou le gant.</p> <p>Ne pas lancer sur le coureur pour l'éliminer</p>		<p>Adapter les distances du terrain en fonction du public</p> <p>Possibilité de faire attraper un roulant au défenseur qui doit effectuer un retrait pour travailler l'enchaînement attrapé de roulant - relai</p>