



# Livre de jeu

édition 2011



# PREFACE



Je profite de cette nouvelle parution du livre de jeu, pour remercier et saluer l'investissement de Sylvain Virey. Ce dernier, appuyé par tous les entraîneurs adjoints du Pôle depuis sa création, a formalisé un contenu technique unique en France.

Cet ouvrage est le fruit d'un travail en équipe, d'une réflexion collective, qui demande beaucoup de temps et de sacrifices. C'est aussi le prolongement d'une belle et longue aventure sportive commencée en Haute-Normandie il y a plus de 15 ans.

Le développement de notre sport passe par la structuration des pratiques dans tous les niveaux de jeux. Ainsi, toutes ces recherches, toutes ces expériences formalisées aujourd'hui, nous sont offertes dans un livre de jeu où vous trouverez tous les fondamentaux du baseball.

Si l'objet principal de ce document est de formaliser une base théorique des connaissances techniques du Pôle pour ses joueurs et entraîneurs, ce livre de jeu nous offre aussi la possibilité de discuter, de se questionner et de re-questionner sur nos choix techniques (c'est bien connu, les paroles s'envolent, les écrits restent).

Ces écrits sont récents et de plus en langue française... ; profitons de cette chance pour faire progresser notre passion du baseball en les diffusant le plus largement possible.

Plus encore, en Haute Normandie, Luc Piquet (responsable des formations régionales) utilise ce support comme contenu des formations fédérales diplômantes.

Nous tenons, à travers ces quelques mots, à remercier chacune des institutions et des personnes ayant permis la réalisation de ce livre et sa publication.

Benoit Piquet,  
Président de la Ligue Haute  
Normandie de Baseball et de  
Softball.



# SOMMAIRE

|   |           |
|---|-----------|
| <b>PREFACE</b>  | <b>1</b>  |
| <b>SOMMAIRE</b>   | <b>2</b>  |
| <b>PRESENTATION DU DOCUMENT</b>                               | <b>5</b>  |
| CONTENUS ET AUTEURS   | 5         |
| PRESENTATION DE LA STRUCTURE                                  | 6         |
| TROIS NIVEAUX D'APPRENTISSAGE                                 | 8         |
| <b>INTRODUCTION</b>   | <b>9</b>  |
| DEFINITION, OBJECTIFS, MOYENS ET PRINCIPES FONDATEURS DU POLE | 10        |
| PRINCIPES D'ENTRAINEMENTS                                     | 12        |
| <b>L'APPROCHE MENTALE DU JEU</b>                              | <b>13</b> |
| HEADS UP BASEBALL: "CONFIDENT IS THE NAME OF THE GAME"        | 14        |
| FAIRE LES JEUX DE ROUTINE COMME OBJECTIF                      | 28        |
| CONCLUSION SUR L'APPROCHE MENTALE DU JEU                      | 30        |
| <b>RÈGLEMENT INTERIEUR DE L'EQUIPE</b>                        | <b>33</b> |
| INTRODUCTION  | 34        |
| SUIVI SCOLAIRE  | 34        |
| SUIVI MEDICAL ET HYGIENE DE VIE                               | 35        |
| FONCTIONNEMENT GENERAL DU POLE                                | 35        |
| A L'ENTRAINEMENT  | 36        |
| <b>L'EVALUATION DU JOUEUR DE BASEBALL</b>                     | <b>37</b> |
| DOMAINES GENERAUX   | 38        |
| CAPACITES MENTALES : ETRE UN COMPETITEUR                      | 38        |
| LA CAPACITE D'UN JOUEUR A ETRE ENTRAINE                       | 38        |
| ENTRAINEMENT ET HABITUDES DE TRAVAIL                          | 38        |
| L'ATTITUDE  | 39        |
| LES HABILETES SPECIFIQUES                                     | 39        |
| EVALUATION DES JOUEURS PAR POSITION                           | 40        |
| TESTS D'EVALUATION, DE SELECTION ET DE SUIVI                  | 43        |
| FICHE DE SUIVI LORS DES MATCHS DU POLE                        | 47        |
| evaluation de l'EFFICIENCE DU FRAPPEUR                        | 53        |
| FICHE de « PROFIL DE JOUEUR »                                 | 54        |
| TESTS DE SUIVI D'ENTRAINEMENT                                 | 56        |
| <b>LA FRAPPE</b>  | <b>59</b> |
| MON OBJECTIF A LA FRAPPE                                      | 60        |
| AVANT D'ALLER FRAPPER   | 62        |
| UN EXEMPLE D'APPROCHE MENTALE D'UN « At BAT »                 | 66        |

|  |            |
|--|------------|
| AUTOSUGGESTION A LA FRAPPE                         | 69         |
| DESCRIPTION DE LA FRAPPE                           | 70         |
| LA LOCALITE DU CONTACT                             | 84         |
| DESCRIPTION DE L'AMORTI SACRIFICE                  | 88         |
| DESCRIPTION DE L'AMORTI POUR UN COUP SÛR           | 91         |
| DESCRIPTION DU SQUEEZE PLAY                        | 93         |
| DESCRIPTION DU SLASH BUNT                          | 94         |
| SE PROTEGER D'UN MAUVAIS LANCER                    | 94         |
| <b>LA COURSE SUR BASE</b>                          | <b>95</b>  |
| LES PRINCIPES GENERAUX DE LA COURSE SUR BASE       | 96         |
| LES PRINCIPES TECHNIQUES DE LA COURSE SUR BASE     | 97         |
| DE LA BOITE DU FRAPPEUR A LA 1 <sup>ère</sup> BASE | 98         |
| LES COURSES EN 1 <sup>ère</sup> BASE               | 102        |
| LES COURSES EN 2 <sup>ème</sup> BASE.              | 113        |
| LES COURSES EN 3 <sup>ème</sup> BASE.              | 120        |
| INTERET ET CONDITIONS DU VOL DE BASE               | 126        |
| SITUATIONS DE FRAPPES PARTICULIERES                | 129        |
| <b>LE LANCEUR</b>                                  | <b>133</b> |
| LA MOTION COMPLETE                                 | 134        |
| LA DEMI-MOTION                                     | 146        |
| LES DIFFERENTS LANCERS FONDAMENTAUX DU LANCEUR     | 150        |
| LES PICKS OFFS                                     | 157        |
| RESPONSABILITES DEFENSIVES DU LANCEUR              | 162        |
| APPROCHE STRATEGIQUE DU LANCEUR                    | 163        |
| LE LANCEUR ET LES COMPTES                          | 169        |
| LA GESTION DES COUREURS SUR BASE                   | 174        |
| LECTURE DES FRAPPEURS ET STRATEGIE DU LANCEUR.     | 175        |
| LES STANDARDS DU PITCHING                          | 176        |
| VOLUME DE LANCERS DANS UN MATCH                    | 178        |
| TRAVAIL REGULIER D'UN LANCEUR PARTANT              | 179        |
| RENFORCEMENT MUSCULAIRE DE L'EPAULE                | 185        |
| PROGRAMME DE COURSE A INTERVALLES                  | 191        |
| CONCLUSION, LES 4 DOMAINES DE PERFORMANCE          | 192        |
| DU LANCEUR   | 192        |
| <b>LE RECEVEUR</b>                                 | <b>194</b> |
| INTRODUCTION                                       | 195        |
| APPEL ET RECEPTION D'UN LANCER                     | 195        |
| RELANCE SUR BASE DU CATCHEUR                       | 198        |
| PITCH OUT  | 202        |

|  |             |
|--|-------------|
| BUT SUR BALLE INTENTIONNEL _____                           | 203         |
| BLOQUER LES BALLE _____                                    | 204         |
| TOURNER UN DOUBLE JEU _____                                | 206         |
| LES AMORTIS _____  | 208         |
| LES POPS FLIES _____                                       | 209         |
| LES BALLE PASSEES _____                                    | 210         |
| TAGGER LES COUREURS _____                                  | 210         |
| COUVERTURE DES BASES _____                                 | 211         |
| ROLE STRATEGIQUE DU RECEVEUR _____                         | 212         |
| CONCLUSION : CE QU'ON ATTEND D'UN BON RECEVEUR _____       | 215         |
| <b>LES JOUEURS DE CHAMP INTERIEUR _____</b>                | <b>216</b>  |
| ATTRAPER ET RELAYER _____                                  | 217         |
| PRINCIPES DEFENSIFS DE BASE _____                          | 227         |
| CLEFS ET OBJECTIFS EN DEFENSE _____                        | 232         |
| LE CHAMP INTERIEUR PAR POSITION _____                      | 234         |
| <b>LES JOUEURS DE CHAMP EXTERIEUR _____</b>                | <b>253</b>  |
| ACTIONS FONDAMENTALES DES JOUEURS DE CHAMP EXTERIEUR _____ | 254         |
| REMARQUES GENERALES _____                                  | 266         |
| CONCLUSIONS _____  | 266         |
| <b>ORGANISATION COLLECTIVE EN DEFENSE _____</b>            | <b>267</b>  |
| PRINCIPES GENERAUX DE L'ORGANISATION DEFENSIVE _____       | 268         |
| POSITIONNEMENT EN PROFONDEUR DES INFIELDERS _____          | 269         |
| POSITIONNEMENT LATERAL DES INFIELDERS _____                | 270         |
| DEFENSE CONTRE LES AMORTIS _____                           | 271         |
| COUVERTURE DES BASES PAR LE LANCEUR _____                  | 273         |
| DEFENSE AVEC DES COUREURS EN 1ère et 3ème BASES _____      | 275         |
| ORGANISATION DEFENSIVE CONTRE LES SIMPLES _____            | 278         |
| ORGANISATION DEFENSIVE CONTRE LES DOUBLES _____            | 281         |
| <b>LA PREPARATION PHYSIQUE _____</b>                       | <b>283</b>  |
| NUTRITION ET HYGIENE DE VIE _____                          | 285         |
| <b>CONCLUSION _____</b>                                    | <b>287</b>  |
| LANCEUR _____  | 287         |
| FRAPPE _____   | 287         |
| COURSE SUR BASE _____                                      | 2887        |
| DEFENSE _____  | 2887        |
| EQUIPE _____   | 2887        |
| <b>PARTENAIRES DU POLE ET REMERCIEMENTS _____</b>          | <b>2910</b> |

# PRESENTATION DU DOCUMENT

## CONTENUS ET AUTEURS

Ce livre de jeu a été réalisé par **Sylvain Virey**, avec l'avis technique des entraîneurs du Pôle et des entraîneurs associés.

**Luc Piquet** (Saison 2003/2004 à aujourd'hui).  
**Martin Picard et Florent Caillard** (Saison 2002 / 2003).

**Grégory Fages, Hugues Apelby et Thomas Mechemache** (saison 2004/2005).

**Boris Marche** (saison 2006 / 2007).

**Jean Michel Mayeur** (Saison 2006 - responsable du CER de Montpellier).



Les propos tenus dans ce document n'engagent que Sylvain Virey ; ils ne doivent pas être interprétés comme l'opinion de la Direction Technique Nationale de la FFBS.

Le livre de jeu s'appuie sur différents documents techniques dont principalement :

- Les éléments technico-tactiques (Collectif junior 99 sous la responsabilité de Roly Parada).
- Baseball book (JC Jones).
- Baseball playbook des Oakland A's.
- Baseball playbook des Brewers de Milwaukee.
- "Heads up baseball" de K. Ravizza – T Hanson.
- European Academy 2009 baseball playbook – MLB.

**Ce livre est destiné à servir de référence technique et de support théorique pour le Pôle de Rouen.**

**Coordonnée de l'auteur :**

[sylvainvirey@ffbsc.org](mailto:sylvainvirey@ffbsc.org) - Tél : 06 60 58 15 20

# PRESENTATION DE LA STRUCTURE

## STAFF TECHNIQUE DU POLE

**Luc Piquet**, entraîneur BEES ; spécialiste des joueurs de champ intérieur. Joueur de l'équipe de France senior de 2003 à 2010.



**Cédric Marie** : préparateur physique. Diplôme Européen en préparation Physique

Le Pôle bénéficie d'interventions régulières de coaches étrangers, en s'appuyant notamment sur le programme « Envoy coach » de la MLB.



Le staff médical est composé d'un médecin et de 3 kinésithérapeutes dont Boris Marche, ancien interne du Pôle et membre de l'équipe de France senior depuis 1999.



Les photos qui illustrent ce document sont tirées principalement des joueurs ayant effectué une ou plusieurs années de formation au Pôle à Rouen, entre autres :

- Ⓢ Bert Joris
- Ⓢ Colboc Simon
- Ⓢ Dussart Jérôme
- Ⓢ Ferreira Vincent
- Ⓢ Fessy Gaspard
- Ⓢ Gauthier David
- Ⓢ Goniot Christophe
- Ⓢ Hagiwara Kenji
- Ⓢ Hanvi Frédéric
- Ⓢ Nème Fermin
- Ⓢ Lecourieux Philippe
- Ⓢ Marche Boris
- Ⓢ Mechemache Thomas
- Ⓢ Peyrichou Florian
- Ⓢ Piquet Luc
- Ⓢ Lefèvre Maxime



Beaucoup de ces photos ont été réalisées par **Christophe Elise**, Photographe officiel de la FFBS.

Ses photos sont accessibles sur internet : [www.elise-archive.com](http://www.elise-archive.com) pour la commande de photos des joueurs de baseball du monde entier

Il existe deux portfolios qui sont destinés aux commandes de tirages d'art, encadrés ou pas, sur supports rigides (plexi, aluminium dibond), en caisse américaine ou sur toile :  
Premium, dédié à son travail sur le baseball à travers le monde :  
<http://www.darqroom.com/portfolio/27539>  
Batworld, un travail en noir et blanc autour de la batte:  
<http://www.darqroom.com/portfolio/29551>



## TERRAIN D'ENTRAINEMENT ET INFRASTRUCTURES DU POLE



Le Pôle s'entraîne quotidiennement sur le terrain de baseball Pierre Rolland de Rouen.

Les entraînements de préparation physique se font

dans une salle de musculation dédiée au CRJS de Petit Couronne.



En période hivernale, le Pôle bénéficie de créneaux dans un gymnase équipé de 2 tunnels de frappe, 2 machines à lancer, d'écrans et de 2 monticules artificiels.



Les internes du Pôle sont logés au CRJS de Petit Couronne, à proximité des établissements scolaires conventionnés avec la structure.

<http://www.crjs-haute-normandie.com/petit-couronne/Présentation.html>



## TROIS NIVEAUX D'APPRENTISSAGE

3 niveaux d'apprentissage sont indiqués dans la marge de chaque page à l'aide de 3 couleurs différentes :

### 1. Le niveau en vert :

1

- C'est le niveau fondamental et prioritaire pour le Pôle. Il correspond à la 1<sup>ère</sup> année d'apprentissage avec des rappels réguliers dans les 2 années suivantes.
- Verbes d'action : lancer, attraper, frapper, amortir, courir sur base.

### 2. Le niveau en bleu :

2

- Il correspond au niveau intermédiaire des 2<sup>èmes</sup> et 3<sup>èmes</sup> années au Pôle. Il permet d'accéder au travail par position et développe des habiletés plus spécifiques et plus complexes dans le jeu. On aborde la stratégie du jeu.

### 3. Le niveau en rouge :

3

- Niveau d'expertise correspondant à partir de la 3<sup>ème</sup> année.
- Les contenus peuvent être abordés en fonction de la maturité physique et intellectuelle des joueurs ainsi que de leur connaissance du jeu.



# INTRODUCTION



# DEFINITION, OBJECTIFS, MOYENS ET PRINCIPES FONDATEURS DU POLE

## DEFINITION

Le Pôle baseball à Rouen est un centre d'entraînement permanent qui s'inscrit dans la filière de Haut Niveau National.

Son objet est de préparer les meilleurs potentiels français en vue d'une participation aux compétitions internationales de référence : championnats d'Europe et du monde.

Le Pôle a été créé en 1997. Depuis 2007, il regroupe principalement des joueurs âgés de 15 à 21 ans en interne et des joueurs potentiels pour l'équipe de France senior en externe.

## OBJECTIFS DU STAFF TECHNIQUE

L'objectif du staff technique du Pôle est de préparer tous les joueurs au meilleur niveau possible. Pour cela nous voulons :

- Donner aux joueurs l'éthique de travail et l'auto discipline nécessaire pendant l'entraînement et les matchs.
- Aider les joueurs à apprendre et comprendre le baseball pour le jouer de la meilleure façon qu'il soit ; et ce, en s'appuyant sur les fondamentaux techniques et tactiques.
- Aider les joueurs à être mentalement, physiquement et émotionnellement disciplinés afin de mieux résister à la pression des matchs.
- Apprendre aux joueurs à travailler de façon autonome pour les rendre responsables de leur entraînement et de leur carrière de joueur (« *le meilleur entraîneur d'un joueur est le joueur lui-même* »).
- Avoir une attitude de respect mutuel (staff, joueurs, professeurs, adversaires...) ; afin d'apprendre qu'au niveau international, comme dans la vie de tous les jours, l'attitude est directement liée au succès ou à l'échec.



Pour atteindre ces objectifs...

- Nous croyons (le staff d'entraîneurs) au potentiel de tous les joueurs du Pôle et nous refusons de stéréotyper ou de préjuger de leurs habiletés.
- Chaque individu cherchera à avoir un impact positif sur les personnes avec qui nous travaillons (joueurs et encadrement) ; nous devons nous rappeler que directement ou indirectement, nous apportons une différence dans la vie de chacun.
- Nous devons communiquer avec les joueurs et les membres du staff sur des bases quotidiennes, en mettant l'accent sur la construction de relations solides et durables.
- Créer un environnement de victoire qui entretient la motivation, l'enthousiasme, la discipline et une atmosphère agréable dans laquelle les joueurs sont capables de participer avec envie.

## PRINCIPES FONDATEURS DU POLE FRANCE-ROUEN

***Chaque joueur sélectionné dans ce programme, doit devenir un meilleur joueur et une meilleure personne.***

***Le Pôle doit être une école de Baseball et une école de vie pour chaque individu.***

***C'est une structure qui doit offrir les meilleures conditions possibles de réalisation des rêves de chacun, afin de jouer au meilleur niveau possible.***



- Un athlète devient un meilleur joueur en travaillant avec assiduité aux entraînements.
- L'apprentissage est directement et positivement lié avec le temps passé sur l'exécution de la tâche.. « *Si vous ne faites pas, vous n'allez pas progresser* ».
- Pour disposer d'une bonne technique, un joueur doit s'entraîner sans relâche, encore et encore et faire ses exercices suffisamment de fois afin de s'assurer de ne plus pouvoir les faire mal.
- L'entraînement en lui-même ne suffit pas ; c'est la bonne exécution des exercices qui permet de devenir un bon joueur.

### Principes lors des exercices.

- Le programme du Pôle utilise une série d'exercices pour construire des habiletés simples à complexes.
- Chaque éducatif possède un objectif spécifique :
  - L'entraîneur s'attachera à donner clairement les consignes d'exécution au joueur.
  - Le joueur s'attachera à connaître, comprendre et exécuter les consignes des exercices demandés.
- Les séries d'éducatifs doivent être adaptés au niveau d'apprentissage du joueur.
- Les bénéfices seront visibles lorsque l'athlète réinvestira dans le jeu les exercices appris au Pôle.



# L'APPROCHE MENTALE DU JEU

*Tiré principalement de « Heads up baseball » de K. Ravizza – T Hanson*



Avant de savoir ce que l'on doit faire pour bien jouer au baseball, il paraît important de pouvoir savoir d'où part notre motivation...

## HEADS UP BASEBALL: "CONFIDENT IS THE NAME OF THE GAME"

Pour gagner, nous devons tous savoir d'où on vient, où on est, où on va et ce que l'on doit faire pour atteindre son but.

### Il faut répondre à trois questions essentielles :

#### **a. Pourquoi est-ce que je joue au baseball ?**

Découvrir de nouvelles techniques, améliorer ses points faibles, le plaisir du geste technique parfait, les émotions intenses du jeu... ? Ce sont autant de raisons intrinsèques qui te font aimer ce sport.

Mais il faut aussi peser les motivations extrinsèques qui détermineront ton degré réel de motivation : faire plaisir aux autres (entraîneurs, parents...), vouloir se maintenir en forme, rencontrer du monde, être connu et reconnu, pour le prestige de la médaille, les obligations...

On peut regrouper ces motivations en 3 domaines :

#### **Pour l'amour du jeu...**

Si tu joues au Baseball parce que tu aimes ce jeu, tu dois en accepter les difficultés. Si ce sport était facile, aimerais-tu y jouer ?

#### **Pour la compétition...**

Si tu aimes la compétition, tu dois accepter la victoire comme la défaite : Si tu gagnais à chaque fois au baseball, aimerais-tu y jouer ? La victoire est d'autant plus grande que le chemin pour l'atteindre est difficile (« no pain, no gain »).

#### **Pour faire partie d'une équipe...**

Si tu aimes ce sport d'équipe, ne laisse jamais un « slump » gâcher le plaisir que tu as de jouer avec tes coéquipiers. Accepte au contraire d'être soutenu et de soutenir tes coéquipiers.

#### **b. Quel type de joueur veux-tu être ?**

Quel est ton joueur préféré et quelles sont ses qualités principales ?

Le courage, la joie de jouer, le contrôle de soi, la concentration, la fierté, l'intégrité, la confiance, le leadership, l'honnêteté, le goût du travail, la ténacité, le respect de soi et des autres,...

**Inspire-toi de ton modèle pour être une personne appréciable et un excellent coéquipier.**



## Etre joueur de baseball c'est :

- Avoir du plaisir à jouer ce jeu.

*“If you have fun it changes all the pressure into pleasure” Ken Griffey Jr.*

- Respecter le jeu.

Un joueur qui respecte le jeu fait toutes ses actions avec intensité, même les petites choses !

*« Sometimes when I consider what great consequences come from little things, I am tempted to think that they are not little things » Bruce Barton.*

**Il faut vouloir apprendre à chaque occasion** car il y a énormément de choses à apprendre au baseball avant de le jouer au plus haut niveau.

- Etre fier de ce que l'on fait dans le jeu.

Pour cela, il faut baser son attention sur l'approche du jeu ainsi que sur le processus et pas uniquement sur le résultat.

### ***Tu dois arriver à être fier de ton « self control », et de ton jeu !***

#### **c. Quelles actions voudrais-tu accomplir au baseball ?**

- Il faut avoir un rêve ! Quel est le tien ?
- Avoir des objectifs spécifiques et mesurables.
- Des objectifs de résultats (performance individuelle et d'équipe) ; et des objectifs de maîtrise (technique, tactique, mentale...).
- Ces objectifs doivent être difficiles à atteindre mais accessibles.
- Les objectifs annoncés doivent être positifs et pas négatifs (ex : « *je vais lancer un strike lors de mes 2 1ers lancers 65% du temps* » plutôt que « *je ne veux pas être à 2 balles 0 strikes pour plus de 3 frappeurs dans le match* »).
- Si nécessaire, il faut ajuster ses objectifs.

### UNE MISSION CLAIRE ET DEFINIE

Lorsque ta mission est claire, tu sais pourquoi tu viens t'entraîner !

#### **Quelle est ma mission aujourd'hui ?**

(Ex : *garder les mains souples sur les roulants* ; ou encore : *écouter mon coach*).

Il faut garder cette mission en tête à l'entraînement ou lors d'un match.

A la fin de la journée, évalue-toi sur ta mission.

La conscience et l'envie du but à atteindre vont t'aider à maintenir un esprit positif pour te battre.

Ainsi, les entraînements doivent être de qualité pour faire des matchs de qualité.





## LE JEU SE FAIT UN LANCER A LA FOIS !

Pour atteindre un bon résultat, il faut concentrer son attention sur le processus (*objectif de maîtrise*) plus que sur l'objectif final (de résultat) : **sur le « comment » plutôt que sur le « quoi ».**

Pour remplir ses objectifs, il faut vivre pleinement l'instant présent.

Tu ne peux pas ignorer une erreur (échec d'un bunt, lancer un BB, un mauvais relais, une balle passée, etc.), c'est une réalité qui s'est produite ! Tu ne dois pas chercher de fausses excuses à ton erreur, un alibi ne t'apportera rien de bon. Tu dois chercher, et trouver les causes afin de **t'ajuster** pour éviter que ça se reproduise.



**Il faut être en contrôle de soi** avant de chercher à contrôler sa performance dans le jeu.  
« A chacun son job » !

Tu ne peux pas contrôler ce qui t'arrive mais tu peux te contrôler toi-même. **L'objectif est d'avoir confiance en soi pour être mentalement prêt à jouer.**

Il faut savoir et aussi accepter que même si l'on fait les choses parfaitement bien, il arrive parfois que l'on échoue.

Le Baseball est assez dur pour que tu ne cherches pas à tout contrôler ; ton énergie doit être centrée sur le contrôle de toi-même avant tout.

Tu dois croire en toi !... et choisir de penser que tu joues bien, afin d'apprendre à te voir réussir.

*« Un lanceur ne peut pas contrôler ses lancers avant d'être en contrôle de lui-même ». Gene Mauch.*

Les routines que tu dois apprendre à mettre en place te permettront de rester concentré ; elles t'aideront à supprimer ton anxiété, et te permettront d'être conscient de ton état, et de ton but.

*Par exemple : Prendre une bonne inspiration / expiration.*

**« Ça se passe ici, maintenant ! »**

On reprend ici des notions déjà abordées précédemment avec un regard plus ciblé sur les problèmes et outils de la préparation mentale au baseball.

Quelque soit le niveau de jeu, l'aspect mental est primordial pour gagner. On voit très souvent des équipes qui, malgré leurs faiblesses physiques et/ou techniques, gagnent des matchs contre des équipes supposées plus fortes. Ou même encore, l'enjeu paralyse parfois les plus aguerris.

L'objectif de ce chapitre est de donner des clefs aux joueurs pour qu'ils puissent désamorcer ces situations de stress et ainsi, se réaliser pleinement en tant que joueur.

La préparation mentale est donc, au même titre que la technique et la préparation physique, un domaine à travailler au quotidien pour performer au plus haut niveau.

Voyons dans un premier temps quelques aspects qui entourent et favorisent de bonnes qualités mentales du joueur :



### **Une agressivité contrôlée :**

Nous ne contrôlons que ce que nous savons faire et la seule exigence que nous demandons aux joueurs est de jouer à 100 %... Cela veut dire que chaque joueur ne doit ni forcer son jeu ni jouer en dessous de son niveau.

Lorsque l'on cherche à trop en faire et à précipiter ses jeux, on fait des erreurs. Par exemple, lorsqu'on fait des swings forcés au lieu de rechercher un swing fluide, on passe souvent au travers du lancer et on ralentit son élan ; forcer ses relais en défense entraîne souvent des mauvais jeux, etc. A l'inverse, faire les jeux en étant trop relâché entraîne aussi des erreurs. On gâche souvent des retraits en jouant « facile ». Aucun jeu n'est, a priori, facile ; tous les jeux de routine doivent être exécutés avec la même application.

***Le jeu doit se faire à 100 % sur chaque lancer.***

Attention, il ne faut pas confondre « agressivité » et « violence ». Après une erreur, reporter la faute sur autrui (adversaires, arbitres, partenaires, matériel...) n'apporte rien. Le seul moyen de contrôle sur le jeu est nous-mêmes, apprenons à nous contrôler pour contrôler le jeu.

Nous devons donc refuser toute violence dans notre jeu et nous développons la persévérance des joueurs pour qu'ils apprennent à ne jamais baisser les bras.

## Le rythme de jeu :

Les joueurs doivent apprendre à imposer leur rythme à leurs adversaires et rester le moins de temps possible sur le terrain en défense.

La prise et la sortie du terrain doivent se faire rapidement (chaque joueur doit prendre sa position sur le terrain en courant). L'idée est de préparer la défense le plus vite possible tout en ne laissant pas le temps aux adversaires de se préparer. Pour cela, le joueur de 1B prend le gant du joueur du Champ Droit, le joueur de 3<sup>ème</sup> Base prend le gant du joueur de Champ Gauche ou du Short Stop etc.

L'objectif est d'effectuer les 27 retraits du match le plus rapidement possible en donnant du rythme à son jeu !

Les joueurs doivent apprendre à gérer les temps d'intensité et de relâchement afin de jouer le match avec rythme et énergie.



## La discipline.

La discipline d'équipe fait gagner des matchs ! Elle renforce les joueurs dans les situations les plus difficiles.

L'athlète discipliné garde automatiquement une technique correcte dans les situations de pression les plus extrêmes. Il ne se laissera pas rattraper par l'émotion de l'enjeu, et restera toujours à l'écart, au-dessus de toute situation, en gardant tout son esprit d'analyse. Il ne panique pas. Il exécute toujours le jeu à faire. Pas de pics ni de creux dans ses performances, juste un effort constant pour améliorer son potentiel et atteindre son objectif.

La gestion de l'effort est donc primordiale dans un match qui peut durer plus de 2h30. Le joueur doit apprendre à gérer les temps de concentration et de relâchement. Il doit utiliser des routines de préparation mentale pour être présent quand c'est nécessaire et doit savoir se relâcher lorsque le jeu le permet. Ainsi, le joueur ne s'épuise pas et gère mieux l'intensité de son jeu.

## Le caractère d'un joueur :

Le caractère résulte de l'attitude mentale. Il est très difficile de cacher son caractère, et de le tromper. Le caractère est souvent ce qui différencie les individus dans les moments de pression ; il est la détermination de leur volonté de réussir. Le vrai leader par exemple, est reconnu pour son sens du sacrifice, son abnégation, son courage, sa modestie et sa discipline.

Le talent peut amener au sommet, mais il faut du caractère pour s'y maintenir. C'est ce qui fait la différence entre les hommes, les forts et les faibles ou entre les joueurs, les meilleurs et les médiocres.

***"Play the game, not the score!"***

## Le langage corporel comme allié :

Les plus grands compétiteurs ont généralement, une présence physique imposante. Leur physique dégage de la confiance, de la force, de la sérénité et de l'énergie. La forte présence physique intimide souvent les adversaires.

On peut substantiellement contrôler la manière dont on se sent à l'intérieur, en contrôlant nos apparences extérieures. Si tu veux te sentir confiant, commence par paraître pour quelqu'un de confiant.



l'extérieur.

Si tu veux générer une intensité positive, commence par paraître pour quelqu'un d'intense.

Voici 3 moyens pour améliorer sa présence physique :

- Contrôle ce que tu penses.
- Contrôle ce que tu visualises.
- Contrôle l'image que tu véhicules de

Prends l'engagement d'améliorer l'image physique que tu véhicules à chaque fois que tu t'entraînes ou que tu joues. Quand le monde s'abat sur toi en compétition, quand tu perds ta confiance, et tu te sens négatif, combats tes sentiments en contrôlant l'image que tu donnes de l'extérieur.

Mets tes épaules en arrière, gonfle ton torse, marche la tête droite, et manifeste ta confiance. Si tu ne sens pas confiant, commence à agir comme si tu l'étais.

Travaille dur pour développer et maintenir une présence physique de champion – peu importe comment tu te sens.

## Rester concentré ou savoir se re-concentrer :

Rester concentré ou appliquer tout son effort intellectuel sur un seul objet afin de réaliser le bon geste, au bon moment n'est pas facile au baseball. Surtout lorsque de (trop) nombreuses informations arrivent vers nous.

Savoir se concentrer est une qualité qui demande de l'entraînement.

Pour utiliser ton esprit, tu dois apprendre à « le mettre autre part ». Tu dois le poser. La concentration est l'acte de focaliser son attention. Lorsque l'esprit se focalise sur un seul objet, il se fixe. La concentration permet de garder l'esprit « ici et maintenant ».

De nombreux joueurs regardent la balle ou plus généralement la zone autour de la balle ou de la cible à atteindre, mais la plupart du temps ils lâcheront leur concentration. Ils regardent la balle, mais pensent en même temps à comment la frapper ; ils pensent au score, et à ce qui pourrait se passer s'ils échouaient ; ou pire encore aux vannes des coéquipiers sur le banc, en cas d'échec.

Ca n'est pas une bonne manière d'occuper l'esprit ; ils ne sont pas « ici et maintenant ». Tous ces « *que se passerait-il si...* » troublent l'apparence des objets, et font qu'un objet net devienne flou, qu'une grande cible devienne minuscule.

La concentration est une discipline. On doit se sentir concerné par ce qui se passe, et non ce qui s'est passé ni ce qui se passera. L'esprit doit être intéressé et attentif afin de vivre l'instant présent.

Les techniques suivantes ne forceront pas ta concentration, mais t'aideront à te concentrer et à maintenir ton attention :

### **1. Regarder la balle**

Il est facile de voir la balle, mais difficile de suivre la trajectoire décrite par sa rotation. Ceci occupe l'esprit. Lorsque le joueur va chercher à visualiser la trajectoire des coutures, il va naturellement fixer la balle jusqu'au bout, et commencer à focaliser son attention dessus. Il arrivera même que la balle semble avancer moins vite, ou bouger plus lentement. Ce sont les résultats naturels de la concentration.

La balle a une qualité qui en fait un excellent objet de concentration : elle bouge. L'esprit est attiré par les objets en mouvement, et ce depuis notre naissance. Pour se concentrer, il ne faut pas essayer de regarder « durement » la balle ; simplement en suivant les coutures, on tombe dans une concentration relaxée. Pas de tension ni de stress, de la relaxation.

### **2. Ecouter la balle**

Ecouter la balle est une autre forme très valable de concentration. Quand elle est frappée par la batte, elle fait un son précis, et la qualité de chaque son varie considérablement dépendant du point de contact. Si tu écoutes attentivement, tu seras bientôt capable de distinguer un certain nombre de sons de différentes sortes et qualités.



ex : Le son du contact, lorsque le frappeur frappe la balle. Le meilleur entraînement d'écoute de la balle se fait pendant l'entraînement, les battings. Cela va automatiquement améliorer ta première réaction, ton départ sur le jeu. En devenant sensible aux sons lors des entraînements, tu te rendras compte que tu les utiliseras automatiquement en match.

L'idée de concentration sonore est également une technique d'entraînement pour vivre « ici et

maintenant ».

### **3. Sensations et sensibilisation**

Peu de joueurs comprennent l'importance de prêter de l'attention aux sensations. La meilleure façon de s'y entraîner est simplement de prêter de l'attention sur ton corps pendant les entraînements ; comment ressens-tu tes mouvements ? Tes actions ?... tu peux les sentir comme on voit des images. Lorsque tu te concentres sur tes zones de sensations, n'attends pas de frapper un certain spot, ni de faire un contact solide au marbre ; souviens-toi, tu ne peux faire qu'une chose à la fois.

Quelques exemples de zones de sensation :

- a. *Frappeurs* – Les frappeurs doivent savoir où se trouve la balle et où se trouve le barrel de la batte à chaque instant.

- b. *Lanceurs* – Les lanceurs doivent savoir où se trouve le gant du catcheur, et à chaque moment pendant la mécanique où se trouve leurs mains et leurs doigts sur la balle.
- c. *Défenseurs* – Les défenseurs doivent toujours savoir où se trouve la balle ainsi que le mouvement et la position de leur gant à chaque instant.

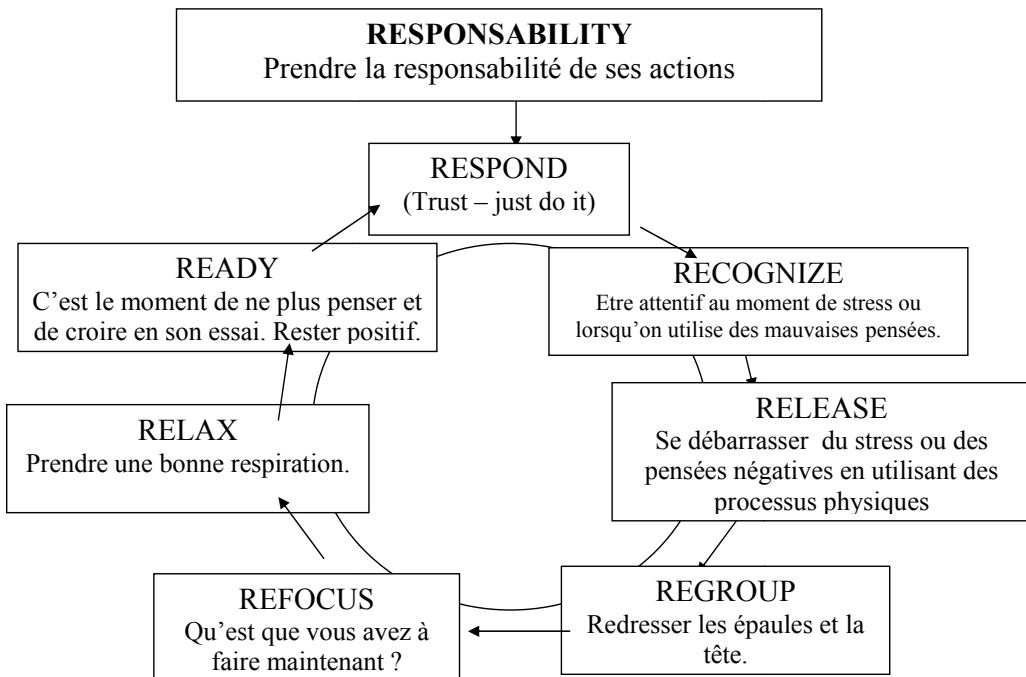
LEGLES D'OR ET LES « R'S » DU « MENTAL GAME »

**2 règles :**

- ❖ **Il faut être en contrôle de soi avant de pouvoir contrôler sa performance.**
- ❖ **On ne peut pas contrôler les choses qui nous entourent mais nous pouvons contrôler la manière dont nous souhaitons y répondre.**



**The R's :**



La concentration totale est la capacité de s'immerger dans une tâche sans se distraire. Les athlètes compétiteurs comparent leur concentration à un état de flottement (« flow ») ; à entrer « dans une bulle », « dans un cocon » ; rien ne peut pénétrer leur focalisation. Cette concentration implique plusieurs éléments. Savoir sur quels repères se focaliser ; rester focalisés sur ces repères ; avoir une concentration étroite mais aussi externe ; être capable de détourner ton attention ; savoir se re-concentrer lorsqu'on se fait distraire ...

1. **FOCALISE TOI SUR LE MOMENT PRESENT :** Pour jouer de ton mieux, tu dois maintenir ton esprit « ici et maintenant » et être concentré sur la seule tâche à accomplir. Une des plus grossières erreurs à faire serait de penser à ce qui se passerait suivant le résultat, ou de penser à un jeu antérieur. Lorsque cela arrive, tu dois t'en rendre compte et te re-concentrer immédiatement. De plus, on ne peut pas être « coachable » si l'on pense à l'erreur passée... *Soit là où tu dois, quand il le faut !* Vit l'instant présent. Pour t'aider à rester focalisé sur le moment présent, pense à ne frapper qu'un seul lancer ou exécute un jeu à la fois. Sépare ce lancer ou ce jeu du reste et prend le comme un match dans le match. Quand tu es en match, reste dans ton match, quand tu es en cours, reste concentré sur ton cours, quand tu es avec tes amis, etc.
  2. **UTILISE UNE ROUTINE D'ÉCHAUFFEMENT :** Tous les bons joueurs ont leur rituel d'échauffement qui commence quelques heures, voire la veille du match afin de préparer leur esprit au jeu. Une routine « d'avant lancer » focalise ton attention progressivement en te rapportant des éléments importants à la situation. Sans routine, ton esprit « erre n'importe où » et la situation t'échappe. Ta routine t'aide à évaluer les conditions de jeu, et affiner ton attention sur la tâche, elle « cale » ton esprit sur l'élément important sur lequel tu dois te concentrer pour jouer. Si tu as des problèmes pour te concentrer, il est temps pour toi de préparer une routine d'avant lancer.
- 
3. **REPOSE TON ATTENTION LORSQUE TU ATTENDS.** Il n'y a aucun joueur qui puisse rester concentré pendant 3 heures d'affilée ! C'est important d'être prêt quand c'est à ton tour de frapper, mais il ne faut pas non plus implorer à force d'analyses constantes et maintenues des prochains lancers ou jeux. Les moments d'attente te servent à te recharger physiquement et mentalement. Lorsque tu avances vers la boîte du frappeur, tu es un autre, tu es prêt !

4. **TROUVE LES ELEMENTS QUI TE CONCENTRENT** : Tu dois bloquer ta concentration au moment de passer à l'action. Pour t'aider à « allumer » ta concentration, déclenche-là physiquement : au moment de rentrer dans la boîte de frappe, resserre tes gants de batting, enfonce ton casque... A ce moment-là, tu focalises complètement ton attention sur la préparation et l'exécution de ton travail sur le lancer qui arrive. Et si un élément peut te distraire, laisse le filer...
5. **PASSE L'EPONGE** : suite à un mauvais jeu ou à une mauvaise pensée, tu dois apprendre à tourner la page pour te re-concentrer sur le nouveau lancer. Il ne faut pas venir au bâton avec le souvenir du dernier strike out... Il ne faut pas non plus partir en défense en pensant au dernier passage à la batte. Apprends à passer l'éponge et à repartir pour un nouveau challenge à chaque lancer.
6. **LA TACHE EST PLUS IMPORTANTE QUE L'OBJECTIF** : pour te concentrer, il faut porter son attention sur la tâche plutôt que sur l'objectif. Ce n'est pas : « il faut que je lance un strike maintenant » mais plutôt « je m'applique dans ma mécanique pour lancer la balle dans le gant du catcheur ». En étant concentré sur la tâche, cela permet ainsi de « désamorcer » l'enjeu.
7. **LA RESPIRATION COMME MOYEN DE RELAXATION** : Pour te concentrer, tu peux utiliser la respiration. Une profonde inspiration et expiration aide à se relâcher et à se concentrer.



8. **COMPENSE ET AJUSTE TOI** : Le jeu est une série d'ajustements par rapport aux situations. ***Il faut apprendre à se sentir bien dans les situations inconfortables.*** Même lors des mauvais jours, il faut faire en sorte que ce soit le meilleur des mauvais jours possibles. On aime d'ailleurs aussi ce jeu pour ça ; parce que c'est en se sortant de situations difficiles que l'on apprend à mieux se connaître, mieux se contrôler et ainsi devenir meilleur.

9. **PREPARE TOI A ETRE PRET** : Entraînes toi pour gagner, Chaque jour doit avoir un nouvel objectif pour être meilleur individuellement et collectivement.

10. **L'ATTITUDE EST UNE DECISION !**

Il faut décider chaque jour de l'attitude que tu veux adopter. Il y a plein de choses que l'on ne peut pas maîtriser mais il y a 2 choses que nous pouvons contrôler : notre attitude et notre effort sur la tâche à accomplir. De plus, une bonne attitude a des effets sur moi mais aussi sur les autres. Etre confiant est un choix ! Il ne faut pas attendre des autres pour construire sa confiance. Il faut croire en soi avant les autres.



**L'engagement personnel:** Le sport est la 1<sup>ère</sup> priorité de la vie des athlètes et tout ce qui tourne autour d'eux n'est que prétexte à l'amélioration de leur performance.

**La qualité de l'entraînement :** Ils s'entraînent chaque jour avec un haut degré de qualité.

**Des objectifs fixés :** les objectifs sont clairement définis et appliqués quotidiennement (objectifs journaliers à l'entraînement, sur chaque compétition et à long terme).

**L'imagerie mentale :** elle est utilisée journallement avec de nombreux supports différents. Par exemple, pour la préparation à l'entraînement, à la compétition, pour corriger ou apprendre des gestes techniques, pour favoriser la confiance en soi avec des images de succès, etc.

**La planification de leur entraînement :** ils se préparent mentalement pour leur entraînement, possèdent des objectifs individuels d'étape et s'engagent dans le respect de cette préparation à l'entraînement.

**Planification de la pré-compétition :** ils détaillent et affinent leur travail de pré-compétition ainsi que les procédures de réalisation de la performance (ex : horaire détaillé du jour de la préparation, l'échauffement, le rappel des objectifs de la compétition, etc.).



**Planification de la compétition :** Ils savent quels sont les éléments qui leur permettront de réussir ; ils ont un plan de match qu'ils appliquent pour performer. (...) le meilleur chemin est vu comme celui qui permet de se focaliser sur la tâche ; elle-même permettant d'atteindre les objectifs fixés.

**Contrôle des distractions :** ils ont développé les méthodes qui leur permettent de gérer les moments de pression et de distraction pour revenir « à la demande » sur la compétition.

Les athlètes les plus consistants dans ce domaine sont les meilleurs. Dans la plupart des cas, ils savent comment rester concentrés sur la tâche ou comment y revenir de façon rapide et efficace si nécessaire.

**L'évaluation du match :** ils développent une procédure d'évaluation de leur performance de façon à en retirer les enseignements pertinents, en particulier concernant leur approche mentale. L'échec est un « feedback » positif. Quelles sont les leçons à retirer de ta dernière performance ?

### ...QUI AMENENT LA PRESSION...

1. « Que va-t-il se passer si je manque mon spot ? »
2. « Que va-t-il se passer si je n'élimine pas ce joueur ? »
3. « Que va-t-il se passer si je n'arrive pas à le frapper ? »
4. « La pression est forte ! »
5. « Je serai trop dégoûté si je perds ! »
6. « Ma carrière, ma sélection ou ma saison dépend de ce match. »

### ...QUI REDUISENT LA PRESSION...

1. « Je vais juste me concentrer à faire mon travail du mieux que je sache. »
2. « Je vais passer un super moment de baseball à jouer le plus dur possible. Le reste importe peu. »



3. « C'est moi qui me mets la pression, ce n'est pas l'enjeu ni l'adversaire. »

4. « Même si je ne suis pas le meilleur aujourd'hui, ça ne sera pas la fin du monde. »

5. « La victoire ou la défaite, c'est après le 27<sup>ème</sup> retrait. Jusque là, je vais juste m'appliquer à donner le meilleur de moi-même. »

6. « J'aime les situations tendues ! Plus

la situation est tendue, plus j'apprends sur moi-même et plus je prends de plaisir ! »

### ...Les attitudes de contrôle...

1. « La victoire ira à qui le mérite ; je m'applique à performer. »
2. « C'est un immense plaisir de jouer et travailler dur ! »
3. « La peur n'est pas une faiblesse de caractère. »
4. « J'assume entièrement ma responsabilité, sur ma position, mon travail. »
5. « Je me concentre juste à donner le meilleur de moi-même à chaque moment. »
6. « Les erreurs représentent juste des feedbacks qui jouent un rôle important pour apprendre quelque chose de nouveau. »

### ...Les attitudes énergisantes...

1. « Je vais toujours me donner à fond. »
2. « Je suis fier de ce que je représente. »
3. « Prendre du plaisir est essentiel pour bien jouer. »
4. « Mon attitude est plus offensive que défensive. »
5. « Je m'attache à être enthousiaste et positif, peu importe ce qui se passe. »
6. « Je suis prêt à payer le prix, peu importe ce qui se passe. »
7. « Je vais réussir. »

1. Tu joues au baseball parce que tu aimes ce jeu, pas parce que tu dois devenir titulaire.
2. Tu ne peux pas maquiller une erreur, c'est un fait !
3. Tu ne peux pas non plus ignorer l'erreur, c'est réel, tu l'as faite. Une mauvaise excuse, un alibi qui te discrédite, ne va jamais t'aider à avancer. Les erreurs font partie de ce jeu. Les choses peuvent aller mal lors d'un match, il faut s'y préparer... Lorsqu'on fait une erreur, il faut apprendre à réagir correctement. La compétition est un moment et un prétexte d'évaluation sur notre capacité à réagir après une erreur.
4. T'énervé contre un coéquipier, l'arbitre ou l'adversaire n'arrangera jamais la situation. La plupart du temps, ce n'est pas contre le coéquipier que tu es énervé mais sur la situation, ou ta propre prestation. A-t-on réellement besoin des appels de l'arbitre en notre faveur pour gagner ce match ? Sois en contrôle de toi-même avant de chercher à contrôler tes performances.

5. Il est trop tard pour être désolé ou en colère sur la situation. Ton rôle a évolué et il y a peut-être un autre jeu à faire en ce moment.

6. L'égoïsme est un vice de caractère. Il devient toujours exposé et amplifié. Sois un gentleman et un excellent coéquipier.



7. Sois fier de ta discipline, de ton self contrôle et de l'exécution de ton jeu.

8. Comment rester positif lorsqu'on échoue 70 % du temps à la batte ? Le baseball est un jeu d'échec très difficile ; admets-le et n'en rajoute pas à cette difficulté.

9. Les plus grandes peurs du joueur sont :

- a. D'être abandonné par son équipe – soutiens tes coéquipiers dans la réussite comme dans la difficulté, tu en sortiras meilleur.
- b. D'être abandonné par soi-même – tu auras aussi besoin des autres dans ces moments là, accueille-les avec respect.
- c. Du « hit by pitch » – le réflexe de protection est naturel. Apprends à lire les lanceurs, à les éviter et lis les lanceurs adverses avant d'entrer dans la boîte du frappeur.

## EVALUATION DE MES « AT BAT »

Afin de disposer d'un retour sur la prestation du frappeur après chaque match, le joueur pourra utiliser les évaluations subjectives suivantes :

|                                |      |      |
|--------------------------------|------|------|
| Plan de match clair et suivi : | note | / 10 |
| Bonne lecture de balle :       | note | / 10 |
| En contrôle de soi-même :      | note | / 10 |
| Bons contacts :                | note | / 10 |
| Qualité des at bat :           | note | / 10 |
| Hits :                         | note | / 10 |

As-tu étudié le lanceur adverse du dug-out ?

As-tu utilisé des routines ?

Quels étaient selon toi les éléments de ta réussite ou de ton échec ?

Quelles étaient les choses que tu as faites pour reprendre le contrôle de toi-même ?

Avais-tu un plan de frappe clair et simple à chaque lancer ?

Croyais-tu en toi ou étais-tu anxieux ?



Le Baseball est un jeu d'attraper et de relais.

Une bonne défense est capable de réaliser une moyenne de 960 jeux sûr 1000. Pour ce faire, elle doit apprendre à réaliser les jeux de routine et être fière de sa régularité.

Lorsqu'un jeu spectaculaire se réalise, c'est un plus mais cela ne doit en aucun cas, guider notre action.

## L'approche du jeu de routine

### 20 % concerne le physique et la technique :

- La communication entre les joueurs (une bonne défense est une défense qui communique, elle se parle et bouge ensemble) :
- Ne pas chercher à tout faire en même temps : pendant le jeu, je regarde la balle et j'écoute mes partenaires pour avoir plus d'informations sur une action que j'ai déjà anticipée.
- Le rythme de mon approche de balle.
- La position d'action (être prêt lorsque la balle entre dans la zone de frappe).
- Le 1<sup>er</sup> pas (Cross Over- Drop Step...)
- L'approche de balle.
- La position d'attraper (pas de mouvement de gant, garder les yeux sur la balle, utiliser les 2 mains, rester bas...).
- La position de relais (appuis vers la cible, rester bas).
- La couverture de terrain.

### 80 % de mental :

- **L'anticipation du jeu à venir** (Il faut prévoir l'action pour ne pas être surpris et subir le jeu ; il n'y a pas d'excuse possible pour des problèmes extérieurs comme la météo par exemple. Il faut être prêt et en avance sur l'action !)
- **La préparation** : « **prepare to be prepare** » (travailler fort à l'entraînement).
- **Gérer la pression** des matchs et de la situation (« se sentir confortable dans les situations inconfortables »). Sous pression, il faut se concentrer sur la tâche pour qu'un jeu en 1<sup>ère</sup> manche soit identique à un jeu en 9<sup>ème</sup> manche.
- **Rester concentré**. Utiliser des routines pour « rentrer » dans le match.

## Réponse :

**Dans la réussite ou l'échec ; il faut faire les ajustements nécessaires, rester positif et garder un bon langage corporel ; il faut demander la balle à chaque lancer.**

On ne doit pas chercher à faire plus que ce dont on est capable mais on doit bien le faire !

Chaque joueur doit être fier de sa capacité à réaliser les jeux de routine proprement.

***Les erreurs sont toujours mentales - le joueur n'était pas prêt !***

Un match de baseball est fait de 54 retraits, dont 27 en défense, mais comment se fait-il qu'il soit si difficile de faire les 3 derniers ?

Trop de stress en fin de match... Il devrait être plus difficile de terminer une partie en étant en retard sur le score, mais la plupart du temps on réagit à l'opposé.

Il arrive qu'une équipe, en manque de maturité perde des rencontres dans les derniers instants d'un match. Les joueurs n'arrivent plus à se concentrer, et perdent leurs capacités de jeu, parce qu'ils ont malgré leur avance, peur de perdre...

Cette peur de perdre est la conséquence d'un match serré, tendu, ou au contraire, d'un match contrôlé dès le début par l'équipe, qui joue alors avec un excès de confiance. Cet excès de confiance rend les joueurs sûrs d'eux, complètement déconcentrés ; et parfois, une erreur, puis deux, puis un point, puis deux suffisent pour transformer cette confiance en véritable peur !

Pour battre une équipe sur le terrain, il faut savoir mieux jouer qu'elle, mais tout le long du match ; ceci signifie qu'il ne suffit pas de mener son vis-à-vis au bout de 6 ou 7 manches ; il faut avoir les ressources pour garder la même intensité de jeu sur les tout derniers retraits.

L'idée est d'apprendre à jouer de la même façon quelle que soit la situation !

Notre approche doit être de jouer :

- D'un côté, sans jamais penser qu'un match est terminé ; même à +6 en dernière manche, nous ne devons pas donner une chance aux adversaires de scorer ; notre intensité, notre concentration et notre agressivité seront les mêmes !

Chaque joueur de l'équipe est concerné par cette manière d'aborder la manche et doit maintenir ses coéquipiers dans le match, dans le travail à terminer.

- D'un autre côté, sur un match tendu pendant les 8 précédentes manches, nous devons nous efforcer de garder le même niveau de jeu.

« Que va-t-il se passer si... » est à bannir !

« J'espère que... » ne peut pas exister !

Nous contrôlons le score jusque là, et nous terminerons la partie avec la même envie, le même jeu, la même concentration !

Jouer avec la peur de perdre n'est plus Jouer !

Notre « Jouer » signifie « Jouer dur », c'est là que nous prenons un réel plaisir à être sur le terrain. Avoir peur n'est plus jouer agressivement, mais encaisser. En encaissant, on ne prend plus de plaisir.



**« Nous avons pris du plaisir à jouer dur 8 manches ;**

**il se trouve qu'on est en avance au score, peu importe !**

**Nous allons continuer à prendre du plaisir à jouer dur pendant une manche supplémentaire! »**

## CONCLUSION SUR L'APPROCHE MENTALE DU JEU

**La seule équipe à battre « c'est nous-même »** : L'objectif est de respecter le jeu et pour cela, il faut rechercher l'excellence. Dès que l'on met ses spikes, que l'on enfle son gant, on se programme pour jouer le meilleur baseball possible, à chaque instant.

Tous les jeux doivent donc être joués avec intensité.

On peut accepter d'être battu par plus fort que soi mais on ne peut pas accepter de perdre !

Si on est amené à perdre, ce sera contre une équipe plus forte que nous.

Il ne faut pas se soucier de l'adversaire, de l'arbitre, du public, du terrain etc. => « *We are all we need* »

Il ne faut jamais avoir peur de perdre ou de gagner ; nous valons ce que nous valons et nous travaillons fort tous les jours pour devenir meilleurs !

Lors d'un match, on gagne en équipe ou on perd individuellement...

Il ne faut jamais attendre que les adversaires nous donnent le match en faisant des erreurs. Il ne faut pas non plus être dans un état d'esprit où on ne veut pas la balle en défense au risque de faire une erreur.

Il faut aller chercher nos points et faire les retraits ; on s'assume comme personne, avec nos forces et faiblesses, et nous choisissons d'agir comme tel. On reste maître de notre jeu et de notre destin.

Avoir peur de mal faire, de l'adversaire ou de l'enjeu est normal ! Il faut se servir du stress de la compétition pour s'évaluer et progresser. C'est aussi pour cela qu'on joue au baseball : pour vivre ces situations afin de se connaître un peu plus et de repousser ses limites.

Les autres équipes ont, elles aussi des peurs, soyons arrogants et ne montrons pas nos faiblesses.

Dans une équipe, si chacun est à sa place et fait ce dont il est capable (ni plus, ni moins !), l'équipe ressortira vainqueur de la compétition.



## OBJECTIFS D'UN MATCH EN DEFENSE

Pour les lanceurs...

1. Lancer 65 % de strikes.
2. Plus de 60 % de strikes au premier lancer ; 85 % sur les 2 premiers lancers.
3. Rester en avance sur le compte.
4. Retirer chaque frappeur en 3 lancers.
5. Pas de « wild pitch ».
6. 3 BB maximum.
7. Tenir les coureurs sur base ; faire 1 retrait sur pick off.
8. Pas de balk.

Pour les catcheurs...

9. Pas de balle passée.
10. Pas de base volée.
11. Communiquer avant et pendant les jeux.



Pour les joueurs de position...

12. Faire tous les jeux de routine – faire 1 erreur ou moins par match.
13. Accorder au maximum 3 points.
14. Tourner 1 double jeu. Assurer le 1<sup>er</sup> retrait lors du double jeu.
15. Eliminer 6 des 9 lead offs adverse.
16. Faire 1 retrait dans toutes les situations d'amorti.
17. S'il y a des coureurs sur base, ne pas laisser le frappeur atteindre la 2<sup>ème</sup> base sans éliminer le coureur en avant de lui. En d'autres termes et si on ne peut pas éliminer le coureur, on doit préserver la situation de double jeu.
18. Ne pas prendre de point avec 2 retraits.

## OBJECTIFS D'UN MATCH EN ATTAQUE

1. Amener au moins 6 des 9 lead offs sur base.
2. Lire les blocs afin de prendre une base supplémentaire si possible.
3. Faire des bons contacts et frapper des flèches.
4. Contacter la balle sur les « hits and run » et les « squeezes ».
5. Exécuter tous les bunts sacrificiels.
6. Faire scorer tous les coureurs en 3 à moins de 2 retraits.
7. Faire scorer 60 % des coureurs en position de scorer.
8. Voler au moins 2 bases.
9. Frapper au moins 9 hits.
10. Etre agressif mais ne pas faire d'erreur de course sur base (« c'est la balle ou le coach qui m'arrête »).
11. Scorer au moins 7 points par match.



## LES OBJECTIFS POUR L'ÉQUIPE



### Objectifs généraux :

- ✚ Avoir du plaisir.
- ✚ Avoir un bon esprit d'équipe.
- ✚ Vouloir progresser.
- ✚ Respecter le jeu en le jouant de la meilleure façon possible.
- ✚ Vouloir gagner.

### Moyens pour les réaliser :

- ✚ S'entraîner fort avec assiduité à chaque occasion.
- ✚ Respecter les autres dans le succès et l'échec.
- ✚ Ne jamais baisser les bras.
- ✚ Connaître les signaux.
- ✚ S'amuser avec l'équipe sur et en dehors du terrain.

### Objectifs concrets :

- ✚ Cf. objectifs lors d'un match en défense et en attaque page 30.
- ✚ Rempporter des matchs contre toutes les équipes pendant la saison.

### Moyens pour les réaliser:

- ✚ Rester agressif et concentré dans chaque domaine du jeu (lancer, défense, frappe et course sur base).
- ✚ Être présent à chaque nouveau lancer.
- ✚ Donner le meilleur de soi-même.

## LES OBJECTIFS INDIVIDUELS

**Notez vos objectifs annuels et donnez leur une note de 1 à 10 selon leur importance.**

- 1 - \_\_\_\_\_
- 2 - \_\_\_\_\_
- 3 - \_\_\_\_\_

### Moyens pour les réaliser:

- 1 - \_\_\_\_\_
- 2 - \_\_\_\_\_
- 3 - \_\_\_\_\_

# RÈGLEMENT INTERIEUR DE L'ÉQUIPE



## INTRODUCTION

Les joueurs du Pôle ont été sélectionnés pour suivre une formation au sein du Pôle France de Baseball à Rouen. La Fédération les accompagne dans leur quête de haut-niveau en offrant un encadrement et une structure d'entraînement de haute qualité. Ainsi, le CRJS de Petit Couronne comme l'établissement scolaire font partie du projet sportif.

Pendant la durée de formation au Pôle France, les joueurs sont les représentants de leur club et de la Fédération Française de Baseball et Softball ; cela implique un comportement exemplaire.

Plusieurs acteurs accompagneront ce projet quotidiennement :

- L'encadrement sportif
- Le personnel du CRJS (surveillants, responsable de la vie scolaire et d'internat, service d'accueil, médical et technique, personnel de restauration...).
- Les professeurs et l'ensemble du personnel de votre établissement scolaire.
- La famille.

En conséquence, un certains nombre de règles communes sont à respecter :

## SUIVI SCOLAIRE

**Le bon déroulement de la scolarité est prioritaire au Pôle France baseball de Rouen :**

- ④ Les résultats et l'attitude face au travail scolaire sont suivis avec attention par les professeurs et les responsables d'internat. Ces derniers sont en étroite relation avec le responsable du Pôle.
- ④ En cas de difficultés scolaires des Aides individualisées au Lycée ainsi que d'éventuels soutiens scolaires obligatoires sont mis en place au CRJS.
- ④ Si l'assiduité au travail ou si l'attitude s'avère insuffisante, des entraînements sont supprimés au profit d'heures d'étude. Si le manque d'investissement perdure, le joueur pourra être exclu du Pôle France.

## SUIVI MEDICAL ET HYGIENE DE VIE

- Ⓜ Les blessures doivent immédiatement être rapportées aux entraîneurs. Ces derniers orientent le joueur vers le médecin et/ou le kinésithérapeute si nécessaire.
- Ⓜ 1 kinésithérapeute est présent au CRJS tous les jours de la semaine sur un créneau horaire sauf le vendredi. Le médecin est présent tous les mercredis en début d'après midi. 2 bilans médicaux sont effectués annuellement.
- Ⓜ Chaque rendez-vous devra impérativement être respecté !
- Ⓜ Il faut gérer son état de fatigue physique et moral pendant la semaine mais également pendant le week-end.
- Ⓜ Une bouteille d'eau d'1,5 litre par joueur est obligatoire à chaque entraînement. Elle ne peut être utilisée plus d'une semaine. Chaque lundi une nouvelle bouteille doit être apportée.
- Ⓜ La douche est obligatoire après l'entraînement.
- Ⓜ L'alcool, la cigarette et le tabac à chiquer sont interdits pour les joueurs du Pôle France baseball de Rouen.
- Ⓜ La prise de complément alimentaire (protéines/acides aminés) est une démarche qui n'est pas préconisée au sein de la structure, cependant elle est acceptée si elle est dans une démarche médicale (suite à un rendez-vous avec le diététicien et/ou membre du service médical). Dans ce cas, l'athlète est tenu d'en informer le responsable du Pôle. Certaines marques de protéines contiennent des produits inscrits sur la liste des produits dopants, en cas de contrôle positif le joueur s'expose à une exclusion définitive de la structure avec remboursement des frais alloués par la Fédération pour l'inscription au pôle France ainsi qu'une suspension de la pratique sportive.
- Ⓜ Si le joueur dispose d'un traitement médical spécifique nécessaire, même de façon très occasionnelle, inscrit sur la liste des produits dopants, le joueur doit impérativement en informer le responsable du Pôle et demander une AUT auprès de l'agence contre le dopage.

## FONCTIONNEMENT GENERAL DU POLE

### Vie en groupe

- Ⓜ Le respect de soi-même et d'autrui est une priorité de tous les instants. Les attitudes irrespectueuses sont totalement interdites (CRJS – établissement scolaire – entraînement).
- Ⓜ Notre fonctionnement interne est basé sur l'entraide et le soutien de chaque membre de l'équipe ; tout joueur qui aura besoin d'aide devra être secondé par le groupe.
- Ⓜ Toute forme de bizutage ou de sévices est formellement interdite par la loi et relève du pénal, ainsi toute violence ou autre pratique visant à humilier un autre athlète du pôle ou d'une autre structure sera sanctionnée d'une façon très sévère et exemplaire pouvant aller jusqu'à l'exclusion immédiate et définitive du pôle.

## Le matériel

### *Il est de la responsabilité des joueurs !*

- ⊗ L'état de l'uniforme, des chaussures, du gant et de l'équipement doit être soigné en tout temps. Les joueurs doivent porter la tenue de baseball à chaque entraînement et uniquement aux entraînements (pantalon, ceinture, tee shirt « France », casquette « France », chaussures spécifiques, gant, coquille, ... et chaussures de salle).
- ⊗ Le vestiaire doit être quotidiennement balayé et rangé, rien ne doit traîner par terre.
- ⊗ Le matériel collectif (tunnels, protections, teeballs, balles, battes etc...) est à la charge des joueurs. La mise en place de tout le matériel doit être faite par les joueurs avant l'heure du début de chaque entraînement.
- ⊗ La ponctualité de chacun devient en groupe une chose obligatoire : il faut venir 5 min avant chaque rendez-vous du groupe. Pour le départ au terrain, le minibus partira du CRJS à 16h30 et du Lycée à 16h40. Les lycéens devront, pour être à l'heure, préparer leur sac et le mettre dans le dépôt au CRJS le matin.
- ⊗ Les minibus sont mis à disposition par le CRJS, nous nous engageons à leur bonne tenue et il est donc interdit de chahuter et de manger dans les minibus.
- ⊗ En tout temps, le joueur doit connaître l'horaire, les consignes et l'information divulgués par les entraîneurs. Plaider l'ignorance ne sera jamais accepté. Des informations générales seront données chaque lundi soir - elles seront inscrites au tableau d'information en face du bureau des entraîneurs.
- ⊗ Chaque absence scolaire et/ou d'un entraînement du Pôle doit être énoncé et justifié auprès du responsable du Pôle France au plus tard le lundi précédent l'absence. L'information sera ensuite transmise par le CRJS à ton établissement scolaire.

## A L'ENTRAÎNEMENT

- ⊗ En toutes occasions, quel que soit ton rôle, tu dois travailler en t'appliquant et cela avec énergie (apprentissage technique, connaissance des signaux, prise en charge du matériel...).
- ⊗ Les joueurs doivent écouter et mettre en pratique immédiatement les directives et enseignements des coaches (le « oui mais... » n'est pas toléré ici !)
- ⊗ Il est souhaitable de consacrer du temps chaque jour pour la pratique des entraînements ; que ce soit sur le terrain ou chez vous. Que cela soit seul ou avec l'entraîneur, ils doivent toujours se faire intelligemment et sérieusement.
- ⊗ Il faut toujours garder une attitude positive lors des activités de l'équipe.



**Le non respect d'une ou plusieurs de ces règles est synonyme de non volonté de s'entraîner au baseball. Si tel est le cas, l'entraînement spécifique sera donc remplacé par un entraînement physique...**

# L'EVALUATION DU JOUEUR DE BASEBALL



## Que recherche-t-on dans le programme de sélection nationale ?

### DOMAINES GENERAUX

Tous ces domaines sont importants. L'expérience montre que très peu de joueurs ont du succès au niveau international s'ils ne sont forts que dans seulement un ou deux domaines. Une faiblesse dans un domaine peut être compensée en étant exceptionnel dans un autre ; mais les grands joueurs sont forts dans tous les domaines.

### CAPACITES MENTALES : ETRE UN COMPETITEUR

- ✚ Etre joueur (aimer la compétition contre soi même ou les autres).
- ✚ Avoir de l'initiative.
- ✚ Etre autonome.
- ✚ Résister et performer sous la pression, jouer l'instant présent.
- ✚ Avoir une capacité de décision et de concentration.

### LA CAPACITE D'UN JOUEUR A ETRE ENTRAINE

- ✚ Apprendre rapidement.
- ✚ Etre capable de retenir l'information et les habiletés enseignées.
- ✚ Savoir s'adapter à la diversité des situations.
- ✚ Etre auto discipliné ; avoir une éthique de travail.

### ENTRAINEMENT ET HABITUDES DE TRAVAIL

- ✚ Arriver tôt, partir tard. Aimer s'entraîner, même lorsque le travail paraît routinier.
- ✚ Faire des heures supplémentaires : travailler en dehors des créneaux d'entraînement.
- ✚ Vouloir s'améliorer continuellement.
- ✚ Faire les petites choses ; faire attention aux détails.
- ✚ Ne pas baisser les bras devant une situation à problème et être capable de trouver les solutions pour s'en sortir.
- ✚ Rester concentré à l'entraînement, pendant les éducatifs et les matchs ; même quand on n'est pas supervisé



## L'ATTITUDE

- + Etre un joueur d'équipe (faire progresser l'autre pour progresser soi même et pour un résultat collectif).
- + Croire en ses entraîneurs, ses coéquipiers et dans la « *filière de haut niveau* ».
- + Utiliser le principe du « bien faire » (toujours rechercher la perfection).
- + Véhiculer les caractéristiques de confiance, de respect, de fierté et de loyauté.

## LES HABLETES SPECIFIQUES

Un joueur de Baseball doit disposer d'un certain nombre d'habiletés pour évoluer au meilleur niveau.

Cette liste a pour but de faciliter l'évaluation et l'orientation des joueurs vers une position défensive ainsi que de permettre de mieux cibler ses forces et faiblesses.

### + Le bras :

Capacité de relais :

- force et souplesse du bras,
- vitesse de relance,
- précision des lancers,
- rotation de la balle,
- l'endurance.

### + Les mains :

- Capacité d'attraper.
- Vitesse et agilité des mains.

### + Les jambes :

- Vitesse de pied.
- Vitesse de course.

### + La coordination :

- L'enchaînement attraper / relayer.
- Vitesse et agilité générale.

### + Les yeux :

- Lecture de la balle (l'anticipation coïncidence).
- Vision focale et périphérique.

### + La frappe :

- Vitesse des mains.
- Puissance du swing.
- Qualité de lecture de la balle.
- Coordination et fluidité.
- Régularité.





## Le sens du jeu, le mental :

- Analyse de l'attaque comme joueur défensif : anticiper les jeux, se positionner, lancer à la bonne base, etc.
- Analyse de la défense comme joueur offensif : lecture des frappes, des relais, courses sur base de qualité, avoir de bon départ sur les vols de base, etc.
- Compétiteur ; performer sous la pression.
- Agressivité contrôlée avec une émotivité stable.
- Capacité de meneur.
- Lecture du jeu ; connaissance du jeu.
- L'acharnement et la durabilité.



## EVALUATION DES JOUEURS PAR POSITION

Pour chaque position, l'évaluation est limitée aux 5 facteurs prédominants de leur spécificité et sont hiérarchisés **par ordre de priorité...**

### CATCHEUR

*On dit qu'une grande équipe a toujours un grand catcheur.*

- 1) Capacité de meneur et connaissance du jeu.
- 2) Attrapé et habileté des blocks.
- 3) Capacité de relais : précision des lancers, force du bras, vitesse de relance.
- 4) L'acharnement ; volontaire.
- 5) Capacité de frappe.



*Le baseball est un jeu d'attraper et de relais.*

*Les infielders comme les lanceurs, doivent lancer des strikes en atteignant le buste de leur coéquipier.*

### **Joueur de 1<sup>ère</sup> base.**

- 1) Capacité d'attraper.
- 2) Capacité de frappe.
- 3) Capacité défensive.
- 4) Rayon d'action.
- 5) Capacité de relais.

### **Joueur de 2<sup>nd</sup> base.**

- 1) Capacité défensive.
- 2) Habilité pour les doubles jeux.
- 3) Rayon d'action.
- 4) Capacité de frappe.
- 5) Capacité de relais.



### **Joueur de 3<sup>ème</sup> base.**

- 1) Capacité défensive.
- 2) Capacité de relais.
- 3) Capacité de frappe.
- 4) Vitesse et agilité ; rayon d'action.
- 5) L'acharnement, l'agressivité.

### **Arrêt court.**

- 1) Capacité défensive.
- 2) Capacité de relais.
- 3) Rayon d'action ; vitesse de pied.
- 4) Habilité pour les doubles jeux.
- 5) Capacité de meneur et connaissance du jeu.

## CHAMP EXTERIEUR

*Lorsque le champ extérieur exécute chacun de ses jeux, « la dernière ligne de défense sur le terrain devient la première ligne de défense de l'équipe ».*

- 1) Capacité de frappe (Pour le champ centre = Capacité défensive).
- 2) Capacité défensive. (Champ centre = Capacité de frappe).
- 3) Rayon d'action ; vitesse de pied.
- 4) Capacité de relais ; grande précision.
- 5) Analyse de la défense : anticipation de la frappe, savoir se positionner, lancer à la bonne base, etc.

## LANCEUR

- 1) Compétiteur ; performer sous la pression.
- 2) Maîtrise et contrôle de 2 ou 3 lancers.
- 3) Force et endurance du bras.
- 4) Agressivité contrôlée avec une émotivité stable.
- 5) Capacité défensive.



*Le travail du lanceur est de faire frapper le batteur, pour que la défense l'élimine.*

*« Je prends de l'avance sur le frappeur en lançant un strike dès mon 1<sup>er</sup> lancer ».*

*« Mon objectif est de lancer un grand pourcentage de strikes » (65 %).*

## TESTS D'ÉVALUATION, DE SÉLECTION ET DE SUIVI

Pour favoriser un environnement de progression et de performance des joueurs, le Pôle utilise une série de tests d'évaluation. Ils sont effectués régulièrement dans l'année.

Ces tests s'inspirent grandement des tests réalisés par la MLB qui effectue chaque année un « try out » avec les meilleurs joueurs des Pôles France.

Ces tests sont réalisés trois fois par an : à la sélection, en fin de saison et à la reprise de la saison. Leurs résultats nous permettent de faire les ajustements nécessaires de la programmation afin d'optimiser la carrière du joueur.

Ces tests sont assez simples et permettent de déterminer une bonne partie des qualités physiques des joueurs : la force, la puissance, la vitesse, la souplesse, l'habileté et la technique.

La référence de comparaison et de notation du joueur se fait par rapport à son niveau international de référence. Par exemple, si le joueur est de la catégorie junior, les tests d'évaluation seront faits en fonction d'une sélection nationale junior.

| Catégories                      | Evaluations  |
|---------------------------------|--|
| Informations corporelles        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Age</li> <li>• Taille (cm)</li> <li>• Poids (kg)</li> <li>• Masse Grasse</li> </ul>   |
| Test de vitesse                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sprint sur 60-yard (54,8 m)</li> <li>• Sprint du marbre à la 1<sup>ère</sup> base après une frappe</li> <li>• Sprint du marbre à la 2<sup>nd</sup> base après une frappe</li> </ul>   |
| Test de puissance               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Saut vertical</li> </ul>  |
| Tests d'habileté de déplacement | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Navette "5-10-5" 20-yard.</li> <li>• Navette 300-yard.</li> </ul>   |
| Tests de souplesse              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ischios jambiers</li> </ul>   |
| Tests de force                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dynamomètre force de la main</li> <li>• Force abdominale</li> </ul>   |
| Tests de lancer                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Outfielders (à 80 m du champ droit)</li> <li>• Infielders (du SS)</li> <li>• Catchers (relais en 2B)</li> <li>• Pitchers (de la wind-up et stretch)</li> <li>• Prise de la vitesse de relais avec un pas sauté (Radar gun – mph)</li> </ul> |

## TESTS DE VITESSE

« 60 yard dash » (54,86 m ; mesure internationale au baseball).

Le joueur se place comme pour un vol de base avec le pied droit derrière la ligne de départ. Le Chronomètre se déclenche au 1<sup>er</sup> mouvement du joueur et s'arrête quand les épaules passent au dessus de la ligne d'arrivée.

Du marbre à la 1<sup>ère</sup> base ou la 2<sup>ème</sup> base après une frappe :

Chaque joueur doit frapper une balle avec un swing normal et courir jusqu'en 1<sup>ère</sup> base. Le chrono se déclenche au contact de la balle et s'arrête au contact de la base.

## TESTS DE PUISSANCE

Saut vertical :

- Placer un scotch ou des marques graduées en hauteur sur un mur.
- Déterminer la taille du joueur, bras et main tendus, 2 pieds joints au sol, placé de côté contre ce mur.
- Le joueur effectue ensuite un saut vertical maximal et touche les marques graduées du mur le plus haut possible.
- Déterminer en suite la différence entre la taille du joueur et la hauteur atteinte par son saut.

Ce test permet de déterminer les capacités de puissance du joueur :

Peak Anaerobic Power (watts) – Sayers Formula:

Peak Power (watts) = 60.7 x impulsion vertical en cm + 45.3 x poids de corps en kg - 2055

## TESTS D'HABILETE DE DEPLACEMENT

Navette "5-10-5" 20-yard :

- Aligner 3 cônes sur une même ligne distancés de 5 yards (4,57 m) les uns des autres.
- Le joueur part du cône central en position fléchié. Il part vers le cône de droite, touche le cône avec sa main droite, puis repart immédiatement vers le cône de gauche, touche le cône avec sa main gauche et repart ensuite vers le cône central pour finir la course.
- Le chronomètre est déclenché au premier mouvement du joueur vers le 1<sup>er</sup> cône ; il est stoppé lors du passage devant le cône central.
- Le joueur doit effectuer à nouveau ce test en partant dans l'autre direction.
- On prend la moyenne des 2 performances.

### Navette sur 300-yard :

- Sur du gazon tondu, on mesure et place des cônes à 25 yards de distance (22,86 m).
- Le joueur effectue le plus rapidement possible les 25 yards, touche la ligne avec le pied, fait demi tour et repart vers l'autre plot.
- Le joueur doit répéter 6 fois de suite ces allers et retours pour effectuer 300 yards.
- Après une 1<sup>ère</sup> tentative, le joueur se repose 5 minutes et recommence une 2<sup>nd</sup> fois le test navette.
- La performance notée est la moyenne des 2 navettes.
- Le joueur doit impérativement courir les 2 courses navette à 100 %.

## TEST DE SOUPLESSE

### Souplesse des ischio-jambiers :

- Debout sur un banc, jambes tendues, le joueur fléchit le buste en avant et cherche à toucher le sol.
- On mesure le nombre de centimètres au-dessus ou en dessous du banc ; si le bout des doigts est sous le banc, la valeur est négative.
- Une raideur excessive des ischiens-jambiers risque d'entraîner des problèmes de genoux ou de dos ; il est donc important de surveiller ce paramètre régulièrement.

## TESTS DE FORCE

### Force des mains.

- Le joueur prend une bonne prise de main sur le dynamomètre et le serre le plus fort possible
- Le bras doit être tendu sur le côté, à hauteur d'épaule.
- Si le joueur bouge son bras lors de ce test, il ne doit pas toucher son corps.
- Le résultat doit être noté sur chaque main.

### Métronome abdominal

- Le joueur doit faire le nombre maximum d'abdominaux en 60 secondes.
- Il se place dos au sol, genoux fléchis et pieds à plat au sol.
- Une répétition est validée lorsque le joueur vient toucher ses genoux avec ses coudes en gardant ses pieds au sol et en gardant ses mains placées au niveau des oreilles. A chaque répétition, le joueur doit retoucher le sol avec ses omoplates.

## Outfielders

- Le joueur se place au champ droit à 80 mètres du marbre.
- Il reçoit 4 à 6 balles frappées et les relais successivement en 3<sup>ème</sup> base puis au marbre sans relayeur.
- Un radar peut être utilisé pour vérifier la force du bras.
- On juge et note la qualité technique sur une échelle de 2 à 8.

## Infielders

- Chaque infielder se placera à la limite de l'infield au niveau du SS.
- Il reçoit 4 à 6 balles frappées et les relais successivement en 1<sup>ère</sup> base.
- Un radar peut être utilisé pour vérifier la force du bras.
- Un chrono peut être utilisé pour vérifier la rapidité d'action du joueur.
- On juge et note la qualité technique sur une échelle de 2 à 8.

## Catcheurs

- Le catcheur part de sa position accroupie derrière le marbre avec un frappeur dans sa boîte.
- Il reçoit 3 à 4 lancers du lanceur et relaie la balle jusqu'en 2<sup>nd</sup> base.
- On retiendra la moyenne des lancers et la meilleure performance.
- On juge et note la qualité technique sur une échelle de 2 à 8.

## Lanceurs :

- Se place sur le monticule et lance quelques lancers vers un catcheur en wind up et stretch.
- On mesure la vitesse de ses lancers (fastball, change-up, etc).
- On prendra le temps de sa demi motion : de son premier mouvement au contact de la balle dans le gant du catcheur.
- On juge et note la qualité technique sur une échelle de 2 à 8.

L'échelle d'évaluation technique des joueurs se classe comme suit :

2. Très faible
3. Faible
4. Très moyen
5. Moyen
6. Bon
7. Très bon
8. Excellent



**L'étalon est basé sur l'équipe nationale de référence du joueur.**







## CONSIGNES ET EXPLICATIONS DE LA PRISE DE NOTES DES GRILLES DE LANCERS

Ces fiches peuvent être remplies selon 3 niveaux de complexité différente :

### 1<sup>er</sup> niveau :

Bien indiquer le match, la date, le lieu et le nom de la personne qui remplit la grille.

- Le nom, le numéro et la latéralité de frappe des batteurs dans les cases de gauche.
- Noter le lancer par un trait dans les cases réservées aux strikes ou aux balles ;
- Les lancers doivent être indiqués en alternance dans les cases pour voir l'évolution du compte sur chaque frappeur.
- Entourer le lancer s'il y a un swing. Si la balle est mise en jeu, indiquer le scorage approprié.
- L'espace entre parenthèses est utilisé pour indiquer le nombre total de lancers effectués par le lanceur.

On entoure les retraits et on indique le N° du point compté dans le carré des bases si le coureur marque un point (les points mérités pourront être entourés à la fin de la manche).

- La fin d'une manche est indiquée par une diagonale tracée entre la 1<sup>ère</sup> base jusqu'au dernier carré des balles. Le numéro de la manche est indiqué sous cette ligne.
- Indiquer un nouveau frappeur en notant son nom dans la case de gauche (sous le nom du 1<sup>er</sup> frappeur). Tracer aussi une ligne verticale entre les cases des "at bat" qui concernent le 1<sup>er</sup> et le 2<sup>ème</sup> frappeur.
- Un changement de lanceur est indiqué en notant le nom du nouveau lanceur sous les cases strikes/balles et en traçant une ligne horizontale à la frontière des cases des frappeurs.
- L'évolution du score est tenue à jour dans le sommaire.

### Niveau 2 :

Pour reconnaître le type de lancer, utiliser les chiffres 1=rapide ; 2=courbe ; 3=ChUp ; 4=autre effet.

- Dans ces cases, on peut indiquer par un point, l'endroit où la balle a atteint la zone de strike (le regard de cette zone de strike doit être du point de vue de l'arbitre).
- Le tableau sous la grille doit être complété de la manière la plus claire et complète possible !

### Niveau 3 :

- Pour repérer les stratégies offensives de l'équipe adverse, notez d'un trait de couleur sur escales « balle/strikes » : En vert les vols, en bleu les bunt en rouge les hit and run.
- Des notes sur le jeu peuvent être annotées dans la case observation de chaque frappeur.

55501

### PITCHING / HITTING CHARTS



| # | FRAPPEURS              | Lat | Match      | Date  | Lieu  | Remplie par |
|---|------------------------|-----|------------|-------|-------|-------------|
| 1 | 14 RIVAS, R<br>LF      | G   | 27/04/2000 | 27/04 | Blanc | S. Virey    |
| 2 | 8 SALAZAR<br>SS        | G   |            |       |       |             |
| 3 | 9 MARTINEZ<br>CF       | G   |            |       |       |             |
| 4 | 17 CANUDO<br>3B        | D   |            |       |       |             |
| 5 | 25 RIVERA, JL<br>(RF)  | G   |            |       |       |             |
| 6 | 12 DONEAO, W<br>(RF)   | D   |            |       |       |             |
| 7 | 22 SALAZAR<br>JOSE (C) | C   |            |       |       |             |
| 8 | 13 VAZQUEZ<br>DH       | R   |            |       |       |             |
| 9 | 10 RIVERA, B<br>DH     | D   |            |       |       |             |

| Valides Team |   | Match |   | Innings |   | TOTAL DE LANCERS |   | LES LANCERS SONT |    | COMPTES A 111 |    | BILLES RAPIDES |    | BILLES A EFFET |    |
|--------------|---|-------|---|---------|---|------------------|---|------------------|----|---------------|----|----------------|----|----------------|----|
| 1            | 2 | 3     | 4 | 5       | 6 | 7                | 8 | 9                | 10 | 11            | 12 | 13             | 14 | 15             | 16 |
| 0            | 0 | 0     | 0 | 0       | 0 | 0                | 0 | 0                | 0  | 0             | 0  | 0              | 0  | 0              | 0  |
| 0            | 0 | 0     | 0 | 0       | 0 | 0                | 0 | 0                | 0  | 0             | 0  | 0              | 0  | 0              | 0  |

1) 27/04 27 lanceurs sur pitch = 76  
 2) LF VC F % sur la base et course sur la place (batteries?)  
 3) BC: adhés 3  
 ANGEANT + PE CARTHY = COACH EU RT.

# PITCHING / HITTING CHARTS



3000

# FRAPPEURS Lat match: 5<sup>e</sup> GAZ vs 10<sup>e</sup> GAZ Lieu: BLOC  
 Date: 27/05/10 Rempla par: S. GUY

| # | FRAPPEURS    | Lat | 1 <sup>er</sup> |   | 2 <sup>e</sup> |   | 3 <sup>e</sup> |   | 4 <sup>e</sup> |   | 5 <sup>e</sup> |    | 6 <sup>e</sup> |    | 7 <sup>e</sup> |    | 8 <sup>e</sup> |    | 9 <sup>e</sup> |    | REMARQUES                     |
|---|--------------|-----|-----------------|---|----------------|---|----------------|---|----------------|---|----------------|----|----------------|----|----------------|----|----------------|----|----------------|----|-------------------------------|
|   |              |     | 1               | 2 | 3              | 4 | 5              | 6 | 7              | 8 | 9              | 10 | 11             | 12 | 13             | 14 | 15             | 16 | 17             | 18 |                               |
| 1 | HARTMAN SS   | D   |                 |   |                |   |                |   |                |   |                |    |                |    |                |    |                |    |                |    | SB 2m<br>CMT - 1st 4E<br>2m 6 |
| 2 | SENNICK RF   | D   |                 |   |                |   |                |   |                |   |                |    |                |    |                |    |                |    |                |    | SB<br>CMT 2                   |
| 3 | POLANSKY 2B  | G   |                 |   |                |   |                |   |                |   |                |    |                |    |                |    |                |    |                |    |                               |
| 4 | BUDESKY 1B   | D   |                 |   |                |   |                |   |                |   |                |    |                |    |                |    |                |    |                |    |                               |
| 5 | DU GAY (DH)  | D   |                 |   |                |   |                |   |                |   |                |    |                |    |                |    |                |    |                |    | SB                            |
| 6 | VESELY RF    | G   |                 |   |                |   |                |   |                |   |                |    |                |    |                |    |                |    |                |    | 2B                            |
| 7 | WADACE LF    | D   |                 |   |                |   |                |   |                |   |                |    |                |    |                |    |                |    |                |    | SB 2m<br>4E<br>2B             |
| 8 | CHROUST (C)  | G   |                 |   |                |   |                |   |                |   |                |    |                |    |                |    |                |    |                |    | SB 3                          |
| 9 | NEUSVAJNY CF | G   |                 |   |                |   |                |   |                |   |                |    |                |    |                |    |                |    |                |    |                               |

| Visiting Team: | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
|----------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Home Team:     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Score:         |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Errors:        |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Outs:          |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Runs:          |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Home Runs:     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Strikeouts:    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Wild Pitches:  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Balks:         |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Passed Balls:  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Umpires:       |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |

3000

30 = 5<sup>e</sup> GAZ 6<sup>e</sup> et mal vu les faits...  
 28 = 10<sup>e</sup> GAZ 2<sup>e</sup> - 11<sup>e</sup> GAZ 2<sup>e</sup> et 2<sup>e</sup> GAZ

## **Légende :**

1. *IP : Innings Pitched (nombre de manches lancées)*
2. *Vitesse mph = vitesse maximum du lanceur en miles (si vous disposez d'un radar gun)*
3. *Hit (nombre de coup sûr)*
4. *Run (nombre de points)*
5. *ERA : Earned run average (moyenne de points mérités)*
6. *BB : base on balls (but sur balles)*
7. *K : strike outs (retraits sur prises)*
8. *T : total*
9. *S : strike*
10. *Les coups sûr se notent : 2B, 3B après le score pour un double ou un triple.*
11. *HR = Home Run (Coup de circuit)*

## **Exemples de scoring:**

- F7 = retrait sur un fly au champ gauche. Entourer le retrait.*
- 7L souligné 2 fois = double sur un line drive au champ gauche*
- 43 = retrait sur un roulant du deuxième base avec un relais en 1ère base.*
- E5 = erreur du joueur de 3ème base sur un roulant.*
- ET53 = Erreur de relais du 3ème base vers la 1ère base.*
- 5E3 = Erreur du 1ère base sur un relais du 3ème base.*
- BB1 = But sur balle intentionnel*
- U3 = roulant avec retrait seul du joueur de 1ère base (unassistance 3)*
- FC64 = choix défensif (fielder choice) du SS avec le 2ème base*

## EVALUATION DE L'EFFICIENCE DU FRAPPEUR

La moyenne à la frappe n'est pas toujours révélatrice d'efficacité pour les frappeurs. Des bonnes frappes peuvent être frappées directement sur les défenseurs et des « texas » peuvent se solder en hit.

Cette donnée s'efface avec un grand nombre d'at bat, mais sur un tournoi ou sur la 1<sup>ère</sup> moitié de saison, il est préférable d'utiliser d'autres moyens d'évaluation des frappeurs pour voir leur efficacité.

Pour cela, le Pôle note chacun des swings effectués par le frappeur lors de ses at bat. Ces évaluations sont notées dans la case « note » des « hitting charts ».

Plus le frappeur sera sélectif et effectuera un bon contact, plus sa moyenne sera élevée. On recherche à faire un bon swing sur un bon lancer ; l'idée est donc de noter la qualité des choix de lancers du frappeur et de son efficacité.

### ECHELLE DE NOTES DES SWINGS DU FRAPPEUR

- 0 point : Swing dans le vide – strike out sur décision.
- 1 point: foul ball dans le back stop.
- 2 points : foul ball le long des lignes – faibles contacts dans le terrain (texas et faible roulant)
- 3 points : jeu de routine de la défense (dans l'infield ou l'outfield)
- 4 points : coup sûr – flèche au champ extérieur.
- 5 points : frappe derrière les champs extérieurs (balle qui va jusqu'à la clôture).
- 6 points : home run.

Les renseignements pris sur les fiches de lancers pourront être retranscrits dans la case observation (colonne de droite), sur une fiche individuelle séparée ou sur une fiche d'équipe.

Ces renseignements pourront, au choix du coach, être donnés aux joueurs afin que chacun d'entre eux anticipe les jeux des adversaires ou progresse dans leur approche personnelle de leur jeu.

# FICHE DE « PROFIL DE JOUEUR »

**NATION :** \_\_\_\_\_

**PHOTO DU JOUEUR** \_\_\_\_\_

**NOM :** \_\_\_\_\_

**PRENOM :** \_\_\_\_\_

**N° :** \_\_\_\_\_

Place dans le line up :

Frappeur agressif / Patient.

| Orientation des frappes | Puissance des frappes | Vitesse de course   |
|-------------------------|-----------------------|---------------------|
| P : Pull                | 1 : faible            | - : faible          |
| M : Middle              | 2 : moyenne           | A : moyen (average) |
| O : Opposite            | 3 : forte             | + : rapide          |

Type de frappes : F / G / LD Chronos Home 1rst :

Frappeur de situation

Faiblesse repéré :

Force repéré :

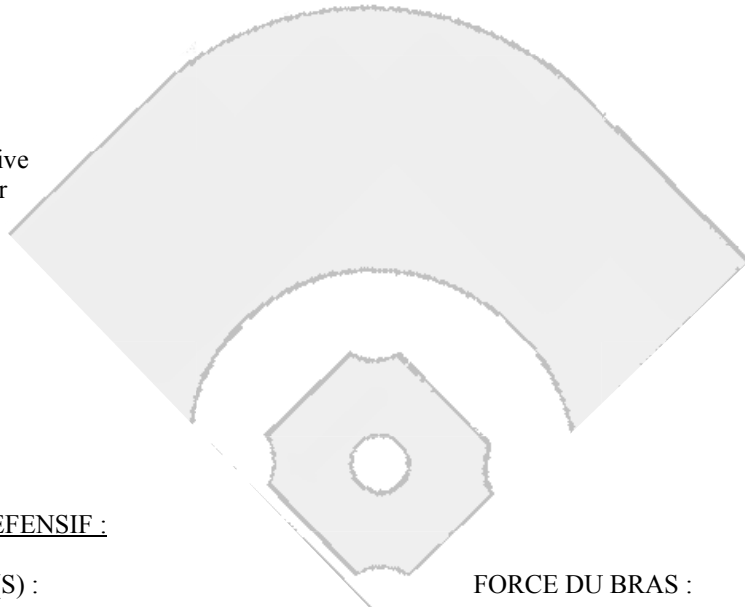
Bunt sac / drag / slash

Vol 2B, 3B / agressivité sur base

Hit and Run / Compte

### Frappes sur les matchs vus :

F : fly  
 LD : line drive  
 G : grounder  
 P : pop fly  
 T : texas  
 B : bunt



### PROFIL DEFENSIF :

POSITION(S) :

FORCE DU BRAS :

FIELDING :

RANGE :

REMARQUES :

**PROFIL DES FRAPPEURS DE L'EQUIPE DE :**

**CONTRE :**

**DATE :**

|  |               |   |   |   |   |   |   |   |      |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |
|--|---------------|---|---|---|---|---|---|---|------|--|--|--|--|--|--|--------|--|--|--|--|--|--|--------|--|--|--|--|--|--|
| Nom _____  | N° _____      |   |   |   |   |   |   |   |      |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |
| G/D/S _____  | 1             |   |   |   |   |   |   |   |      |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |
| 1 _____  | _____ vitesse |   |   |   |   |   |   |   |      |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |
| 2 _____  |               |   |   |   |   |   |   |   |      |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |
| 3 _____  |               |   |   |   |   |   |   |   |      |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |
| 4 _____  |               |   |   |   |   |   |   |   |      |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |
| 5 _____  |               |   |   |   |   |   |   |   |      |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |
| 6 _____  |               |   |   |   |   |   |   |   |      |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |
| 7 _____  |               |   |   |   |   |   |   |   |      |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |
| <table border="1"> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td> </tr> <tr> <td>Cpte</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td>Lancer</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td>Action</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> </table> |               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | Cpte |  |  |  |  |  |  | Lancer |  |  |  |  |  |  | Action |  |  |  |  |  |  |
| 1  | 2             | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |   |   |      |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |
| Cpte   |               |   |   |   |   |   |   |   |      |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |
| Lancer   |               |   |   |   |   |   |   |   |      |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |
| Action   |               |   |   |   |   |   |   |   |      |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |

|  |               |   |   |   |   |   |   |   |      |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |
|--|---------------|---|---|---|---|---|---|---|------|--|--|--|--|--|--|--------|--|--|--|--|--|--|--------|--|--|--|--|--|--|
| Nom _____  | N° _____      |   |   |   |   |   |   |   |      |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |
| G/D/S _____  | 2             |   |   |   |   |   |   |   |      |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |
| 1 _____  | _____ Vitesse |   |   |   |   |   |   |   |      |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |
| 2 _____  |               |   |   |   |   |   |   |   |      |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |
| 3 _____  |               |   |   |   |   |   |   |   |      |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |
| 4 _____  |               |   |   |   |   |   |   |   |      |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |
| 5 _____  |               |   |   |   |   |   |   |   |      |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |
| 6 _____  |               |   |   |   |   |   |   |   |      |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |
| 7 _____  |               |   |   |   |   |   |   |   |      |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |
| <table border="1"> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td> </tr> <tr> <td>Cpte</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td>Lancer</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td>Action</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> </table> |               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | Cpte |  |  |  |  |  |  | Lancer |  |  |  |  |  |  | Action |  |  |  |  |  |  |
| 1  | 2             | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |   |   |      |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |
| Cpte   |               |   |   |   |   |   |   |   |      |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |
| Lancer   |               |   |   |   |   |   |   |   |      |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |
| Action   |               |   |   |   |   |   |   |   |      |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |

|  |               |   |   |   |   |   |   |   |      |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |
|--|---------------|---|---|---|---|---|---|---|------|--|--|--|--|--|--|--------|--|--|--|--|--|--|--------|--|--|--|--|--|--|
| NAME _____   | N° _____      |   |   |   |   |   |   |   |      |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |
| G/D/S _____  | 3             |   |   |   |   |   |   |   |      |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |
| 1 _____  | _____ Vitesse |   |   |   |   |   |   |   |      |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |
| 2 _____  |               |   |   |   |   |   |   |   |      |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |
| 3 _____  |               |   |   |   |   |   |   |   |      |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |
| 4 _____  |               |   |   |   |   |   |   |   |      |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |
| 5 _____  |               |   |   |   |   |   |   |   |      |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |
| 6 _____  |               |   |   |   |   |   |   |   |      |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |
| 7 _____  |               |   |   |   |   |   |   |   |      |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |
| <table border="1"> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td> </tr> <tr> <td>Cpte</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td>Lancer</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td>Action</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> </table> |               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | Cpte |  |  |  |  |  |  | Lancer |  |  |  |  |  |  | Action |  |  |  |  |  |  |
| 1  | 2             | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |   |   |      |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |
| Cpte   |               |   |   |   |   |   |   |   |      |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |
| Lancer   |               |   |   |   |   |   |   |   |      |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |
| Action   |               |   |   |   |   |   |   |   |      |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |

|  |               |   |   |   |   |   |   |   |      |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |
|--|---------------|---|---|---|---|---|---|---|------|--|--|--|--|--|--|--------|--|--|--|--|--|--|--------|--|--|--|--|--|--|
| Nom _____  | No _____      |   |   |   |   |   |   |   |      |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |
| G/D/S _____  | 4             |   |   |   |   |   |   |   |      |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |
| 1 _____  | _____ Vitesse |   |   |   |   |   |   |   |      |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |
| 2 _____  |               |   |   |   |   |   |   |   |      |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |
| 3 _____  |               |   |   |   |   |   |   |   |      |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |
| 4 _____  |               |   |   |   |   |   |   |   |      |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |
| 5 _____  |               |   |   |   |   |   |   |   |      |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |
| 6 _____  |               |   |   |   |   |   |   |   |      |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |
| 7 _____  |               |   |   |   |   |   |   |   |      |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |
| <table border="1"> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td> </tr> <tr> <td>Cpte</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td>Lancer</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td>Action</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> </table> |               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | Cpte |  |  |  |  |  |  | Lancer |  |  |  |  |  |  | Action |  |  |  |  |  |  |
| 1  | 2             | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |   |   |      |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |
| Cpte   |               |   |   |   |   |   |   |   |      |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |
| Lancer   |               |   |   |   |   |   |   |   |      |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |
| Action   |               |   |   |   |   |   |   |   |      |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |

|  |               |   |   |   |   |   |   |   |      |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |
|--|---------------|---|---|---|---|---|---|---|------|--|--|--|--|--|--|--------|--|--|--|--|--|--|--------|--|--|--|--|--|--|
| Nom _____  | No _____      |   |   |   |   |   |   |   |      |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |
| G/D/S _____  | 5             |   |   |   |   |   |   |   |      |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |
| 1 _____  | _____ Vitesse |   |   |   |   |   |   |   |      |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |
| 2 _____  |               |   |   |   |   |   |   |   |      |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |
| 3 _____  |               |   |   |   |   |   |   |   |      |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |
| 4 _____  |               |   |   |   |   |   |   |   |      |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |
| 5 _____  |               |   |   |   |   |   |   |   |      |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |
| 6 _____  |               |   |   |   |   |   |   |   |      |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |
| 7 _____  |               |   |   |   |   |   |   |   |      |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |
| <table border="1"> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td> </tr> <tr> <td>Cpte</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td>Lancer</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td>Action</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> </table> |               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | Cpte |  |  |  |  |  |  | Lancer |  |  |  |  |  |  | Action |  |  |  |  |  |  |
| 1  | 2             | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |   |   |      |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |
| Cpte   |               |   |   |   |   |   |   |   |      |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |
| Lancer   |               |   |   |   |   |   |   |   |      |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |
| Action   |               |   |   |   |   |   |   |   |      |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |

|  |               |   |   |   |   |   |   |   |      |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |
|--|---------------|---|---|---|---|---|---|---|------|--|--|--|--|--|--|--------|--|--|--|--|--|--|--------|--|--|--|--|--|--|
| Nom _____  | No _____      |   |   |   |   |   |   |   |      |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |
| G/D/S _____  | 6             |   |   |   |   |   |   |   |      |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |
| 1 _____  | _____ Vitesse |   |   |   |   |   |   |   |      |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |
| 2 _____  |               |   |   |   |   |   |   |   |      |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |
| 3 _____  |               |   |   |   |   |   |   |   |      |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |
| 4 _____  |               |   |   |   |   |   |   |   |      |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |
| 5 _____  |               |   |   |   |   |   |   |   |      |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |
| 6 _____  |               |   |   |   |   |   |   |   |      |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |
| 7 _____  |               |   |   |   |   |   |   |   |      |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |
| <table border="1"> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td> </tr> <tr> <td>Cpte</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td>Lancer</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td>Action</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> </table> |               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | Cpte |  |  |  |  |  |  | Lancer |  |  |  |  |  |  | Action |  |  |  |  |  |  |
| 1  | 2             | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |   |   |      |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |
| Cpte   |               |   |   |   |   |   |   |   |      |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |
| Lancer   |               |   |   |   |   |   |   |   |      |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |
| Action   |               |   |   |   |   |   |   |   |      |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |

|  |             |   |   |   |   |   |   |   |      |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |
|--|-------------|---|---|---|---|---|---|---|------|--|--|--|--|--|--|--------|--|--|--|--|--|--|--------|--|--|--|--|--|--|
| Nom _____  | No _____    |   |   |   |   |   |   |   |      |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |
| G/D/S _____  | 7           |   |   |   |   |   |   |   |      |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |
| 1 _____  | _____ Speed |   |   |   |   |   |   |   |      |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |
| 2 _____  |             |   |   |   |   |   |   |   |      |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |
| 3 _____  |             |   |   |   |   |   |   |   |      |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |
| 4 _____  |             |   |   |   |   |   |   |   |      |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |
| 5 _____  |             |   |   |   |   |   |   |   |      |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |
| 6 _____  |             |   |   |   |   |   |   |   |      |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |
| 7 _____  |             |   |   |   |   |   |   |   |      |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |
| <table border="1"> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td> </tr> <tr> <td>Cpte</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td>Lancer</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td>Action</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> </table> |             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | Cpte |  |  |  |  |  |  | Lancer |  |  |  |  |  |  | Action |  |  |  |  |  |  |
| 1  | 2           | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |   |   |      |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |
| Cpte   |             |   |   |   |   |   |   |   |      |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |
| Lancer   |             |   |   |   |   |   |   |   |      |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |
| Action   |             |   |   |   |   |   |   |   |      |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |

|  |             |   |   |   |   |   |   |   |      |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |
|--|-------------|---|---|---|---|---|---|---|------|--|--|--|--|--|--|--------|--|--|--|--|--|--|--------|--|--|--|--|--|--|
| Nom _____  | No _____    |   |   |   |   |   |   |   |      |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |
| G/D/S _____  | 8           |   |   |   |   |   |   |   |      |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |
| 1 _____  | _____ Speed |   |   |   |   |   |   |   |      |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |
| 2 _____  |             |   |   |   |   |   |   |   |      |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |
| 3 _____  |             |   |   |   |   |   |   |   |      |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |
| 4 _____  |             |   |   |   |   |   |   |   |      |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |
| 5 _____  |             |   |   |   |   |   |   |   |      |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |
| 6 _____  |             |   |   |   |   |   |   |   |      |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |
| 7 _____  |             |   |   |   |   |   |   |   |      |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |
| <table border="1"> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td> </tr> <tr> <td>Cpte</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td>Lancer</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td>Action</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> </table> |             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | Cpte |  |  |  |  |  |  | Lancer |  |  |  |  |  |  | Action |  |  |  |  |  |  |
| 1  | 2           | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |   |   |      |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |
| Cpte   |             |   |   |   |   |   |   |   |      |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |
| Lancer   |             |   |   |   |   |   |   |   |      |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |
| Action   |             |   |   |   |   |   |   |   |      |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |

|  |             |   |   |   |   |   |   |   |      |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |
|--|-------------|---|---|---|---|---|---|---|------|--|--|--|--|--|--|--------|--|--|--|--|--|--|--------|--|--|--|--|--|--|
| Nom _____  | No _____    |   |   |   |   |   |   |   |      |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |
| G/D/S _____  | 9           |   |   |   |   |   |   |   |      |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |
| 1 _____  | _____ Speed |   |   |   |   |   |   |   |      |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |
| 2 _____  |             |   |   |   |   |   |   |   |      |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |
| 3 _____  |             |   |   |   |   |   |   |   |      |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |
| 4 _____  |             |   |   |   |   |   |   |   |      |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |
| 5 _____  |             |   |   |   |   |   |   |   |      |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |
| 6 _____  |             |   |   |   |   |   |   |   |      |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |
| 7 _____  |             |   |   |   |   |   |   |   |      |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |
| <table border="1"> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td> </tr> <tr> <td>Cpte</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td>Lancer</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td>Action</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> </table> |             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | Cpte |  |  |  |  |  |  | Lancer |  |  |  |  |  |  | Action |  |  |  |  |  |  |
| 1  | 2           | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |   |   |      |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |
| Cpte   |             |   |   |   |   |   |   |   |      |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |
| Lancer   |             |   |   |   |   |   |   |   |      |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |
| Action   |             |   |   |   |   |   |   |   |      |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |



## TESTS DE SUIVI D'ENTRAÎNEMENT

En plus des tests présentés ci-dessus, les joueurs du Pôles peuvent être amenés à effectuer des tests complémentaires de suivi d'entraînement :

### EVALUATION DE L'ENDURANCE

- a. Test navette par paliers en aller et retour sur 20 mètres (objectif de 55 de VO<sub>2</sub>max).
- b. Test d'effort maximum sur tapis roulant au CHU de Rouen (1<sup>ère</sup> visite bilan de l'année).
- c. Le rythme cardiaque : pris régulièrement à chaque séance de développement aérobie, entre les séries d'exercices afin d'avoir une évaluation immédiate de l'intensité de l'effort pour chaque joueur. Le rythme cardiaque est pris sur 15 secondes, juste après l'effort puis, ce chiffre est multiplié par 4 afin de nous donner une valeur sur 1 minute. Cette évaluation va nous permettre de réguler les exercices d'endurance aérobie et d'individualiser les efforts de chaque joueur.



### EVALUATION DE LA SOUPLESSE

- d. Souplesse d'épaule et ouverture thoracique :  
Allongé à plat ventre, les bras tendus dans le prolongement du buste, le front posé au sol, le joueur décolle un bras en gardant le dos plat.  
La mesure se prend entre le sol et le poignet.  
Cette mesure évalue la capacité à ouvrir le bras sans compenser par une hyper extension du dos ; d'autre part, elle rend compte du déséquilibre entre les deux bras.

### EVALUATION DE LA PUISSANCE DES MEMBRES SUPERIEURS ET DE LA CEINTURE ABDOMINALE

- e. Lancer de médecine ball de 3 kgs à deux mains, assis, pied au sol :

### EVALUATION DE LA VITESSE DU SWING

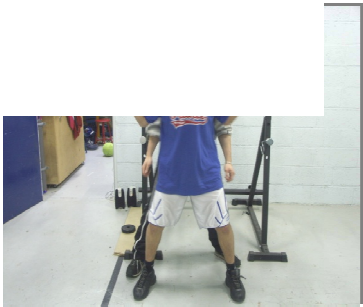
- f. Le radar gun : vitesse en « miles » d'une la balle frappée par un joueur (placé sur un Tee Ball).

# EVALUATION EN MUSCULATION (POUR LES CONFIRMES – PRESENTS DEPUIS PLUSIEURS ANNEES AU POLE).

- g. Force maximale des membres supérieurs sur le mouvement de développé couché : cette évaluation est faite lorsque le geste technique est parfaitement maîtrisé et lorsque le joueur possède les pré-requis pour soulever une charge en effectuant 10 répétition maximal (10 RM correspondent à 75 % d'une RM).



- h. Force maximale des membres inférieurs sur le mouvement de squat : cette évaluation sollicite énormément les muscles et articulation du dos. Il serait donc imprudent d'envisager cette évaluation avec des jeunes en phase de croissance car même avec une technique parfaite, les contraintes sont énormes.



Le test de squat est donc réservé au joueur ayant au moins une à deux années de pratique.

Là aussi, l'évaluation est faite lorsque le geste technique est parfaitement maîtrisé et lorsque le joueur possède les pré-requis pour soulever une charge en effectuant 10 répétitions maximales (10 RM correspondent à 75 % d'une RM).

Ces 2 tests de musculation

permettent de quantifier les progrès réalisés à la suite d'un cycle de force.

- 2) **Statistiques et résultats en match** : lors des matchs amicaux, le Pôle utilise des tableaux d'évaluation du joueur à la frappe et au lancer (Cf feuille de lancers).

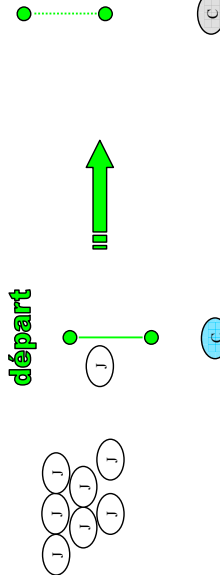


# COURSE 60 yards

## Protocole

|                  | Minime   | Cadet    | Junior   |
|------------------|----------|----------|----------|
| Très Insuffisant | ≤ 9 s    | ≤ 7,85 s | ≤ 7,45 s |
| Insuffisant      | ≤ 8,5 s  | ≤ 7,65 s | ≤ 7,25 s |
| Moyen            | ≤ 8,0 s  | ≤ 7,45 s | ≤ 7,05 s |
| Bon              | ≤ 7,85 s | ≤ 7,25 s | ≤ 6,85 s |
| Très bon         | ≤ 7,65 s | ≤ 7,05 s | ≤ 6,65 s |
| Elite            | ≤ 7,45 s | ≤ 6,85 s | ≤ 6,45 s |

**départ**



- C** Coach chargé d'observer et de contrôler les départs
- C** Coach chargé du chronométrage

### MATERIEL

- 4 plots
- 1 décimètre
- De la chaux
- 1 chrono chacun
- Stylos
- Fiches d'observation
- Crampons si possible.

### CONSIGNES

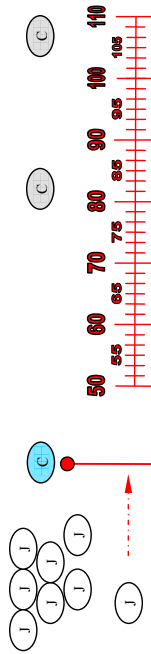
- 1 pied sur la ligne de départ
- Chrono déclenché au pied qui décolle du sol
- Ne pas ralentir à l'arrivée
- Reste chaud entre les deux essais
- 2 essais non successifs

Un exemple: Joris Bert, prise de perf du 26/09/08 .  
50 m = 5,86 sec; 60 yds = 6,3 sec Lancer = 91 mph.

# DISTANCE LANCER

## Protocole

|                  | Minime | Cadet  | Junior                 |
|------------------|--------|--------|------------------------|
| Très Insuffisant | ≥ 25 m | ≥ 45 m | ≥ 55 m                 |
| Insuffisant      | ≥ 30 m | ≥ 50 m | ≥ 60 m environ 60 mph  |
| Moyen            | ≥ 45 m | ≥ 60 m | ≥ 70 m environ 68 mph  |
| Bon              | ≥ 50 m | ≥ 70 m | ≥ 80 m environ 73 mph  |
| Très bon         | ≥ 55 m | ≥ 80 m | ≥ 90 m environ 80 mph  |
| Elite            | ≥ 65 m | ≥ 90 m | ≥ 100 m environ 87 mph |



Coaches chargés de mesurer les lancers

Coach chargé d'observer et de contrôler la zone de lancer

### ATTENTION :

Le vent a son importance. Il doit être nul ou très faible

### MATERIEL

- Terrain stabilisé
- Balles neuves
- 2 plots
- 1 décimètre
- Stylos
- Fiches d'observation
- Crampons si possibles.

### CONSIGNES

- Prise d'élan libre sans dépasser la ligne.
- Mesure établie au point d'impact
- Reste chaud entre les deux essais
- 2 essais non successifs
- Bien faire comprendre au joueur la nécessité de lancer à 45° pour que le test soit valable.

# LA FRAPPE



## MON OBJECTIF A LA FRAPPE

Frapper une balle de baseball est l'une des actions sportives les plus difficiles à réaliser. Pour que le frappeur puisse être performant et régulier, il doit adopter une approche à la frappe clairement préétablie.

Voici quelques éléments qui peuvent contribuer à permettre au frappeur de trouver les clefs de sa réussite.

### *Moyenne par rapport au compte (Ligue Américaine saison 2000)*

Très logiquement, plus le compte est en faveur du frappeur, plus les moyennes de frappe sont élevées. Le frappeur doit donc, autant que possible, être agressif sur des comptes favorables.

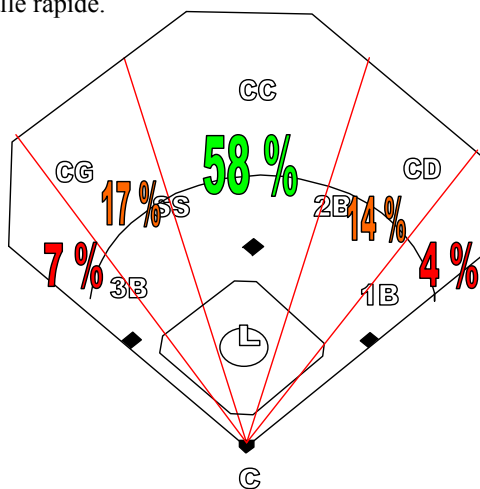
Le compte à 3 balles 0 strike est particulier : seuls les meilleurs frappeur MLB ont le feu vert sur ce compte. Le frappeur augmentera ses chances d'arriver sur base en laissant passer le lancer suivant, quitte à venir avec un compte à 3-1 toujours largement favorable au frappeur.

Généralement, le lanceur choisira de revenir avec un lancer qu'il peut contrôler. Ce dernier sera pour la très grande majorité des cas, la balle rapide.

| Compte sur le frappeur | Moyenne au bâton | Moyenne de Puissance | Classement |
|------------------------|------------------|----------------------|------------|
| 0 balle / 0 prise      | 0.341            | 0.552                | 6          |
| 0 balle / 1 prise      | 0.227            | 0.319                | 9          |
| 0 balle / 2 prises     | 0.168            | 0.248                | 12         |
| 1 balle / 0 prise      | 0.346            | 0.585                | 3          |
| 1 balle / 1 prise      | 0.329            | 0.524                | 7          |
| 1 balle / 2 prises     | 0.183            | 0.274                | 11         |
| 2 balles / 0 prise     | 0.369            | 0.675                | 2          |
| 2 balles / 1 prise     | 0.343            | 0.565                | 5          |
| 2 balles / 2 prises    | 0.198            | 0.309                | 10         |
| 3 balles / 0 prise     | 0.428            | 0.825                | 1          |
| 3 balles / 1 prise     | 0.345            | 0.632                | 4          |
| 3 balles / 2 prises    | 0.237            | 0.393                | 8          |

### *Pourcentage des coups sûrs frappés en MLB par rapport aux zones du terrain.*

La très grande majorité des coups sûrs se situe au centre du terrain !



## ***Pourcentage de hits par rapport aux types de frappe :***

*(Réf. Brewers, Saison 2006)*

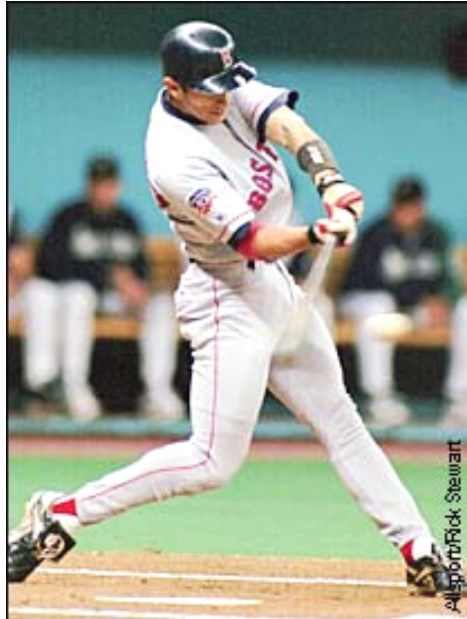
75 % des hits sont des flèches, 30 % des flies, 25 % des roulants. (Les statistiques des flies et des roulants s'inversent et se creusent plus on baisse de niveau).

***Pour augmenter mes chances d'arriver sur base, mon objectif est donc de choisir de frapper mon lancer (la balle rapide de qualité), pour un line drive, au centre du terrain.***

**Cette approche de la frappe permet de respecter le sens du jeu pour la plupart des situations qui nécessitent des ajustements de la part du frappeur.**

Par exemples,

- ✓ faire avancer un coureur de la 2<sup>ème</sup> à la 3<sup>ème</sup> base sans retrait, le frappeur droitier cherchera à frapper une balle extérieure pour obtenir une balle sur la gauche du coureur.
- ✓ faire scorer un coureur en 3 : le frappeur doit frapper la balle au champ extérieur (on recherche le bon contact sur un bon lancer).



## AVANT D'ALLER FRAPPER



**Pour que le frappeur soit dans les meilleures conditions possibles, il doit se préparer physiquement et mentalement pour son match et chacun de ses passages à la frappe. Pour ce faire, chaque frappeur doit avoir des routines afin de faciliter sa concentration.**

**Lors d'un match, un joueur n'aura que 3 ou 4 passages à la batte ; chacun de ces passages est donc important et doit être abordé avec le plus d'engagement possible.**

Lorsqu'un joueur se trouve dans sa boîte pour frapper la balle, il ne peut réfléchir et agir en même temps :

*Penser* est une fonction interne et *Regarder et frapper* sont des fonctions externes. Lorsqu'un batteur essaie de maîtriser plus d'une fonction à la fois, il divise son attention. Nous ne pouvons penser et frapper en même temps !

Le frappeur doit donc **anticiper** la frappe : **se préparer à réagir** au lancer dans les meilleures conditions possible.

Lorsque le lanceur lâche la balle, il ne fera que **réagir sur le lancer**.

Pour réaliser la meilleure performance possible, le frappeur devra donc, en amont et en aval de son passage à la batte, se concentrer sur les corrections et adaptations nécessaires.

Lorsque le lanceur lance sa balle, le frappeur ne devra faire qu'une chose :

**« Regarder la balle et frapper la balle »**

## AVANT LE MATCH

### **1-Se préparer pour le match, avant d'aller au terrain :**

- ❖ C'est déjà le moment de se concentrer sur le match à venir ; il faut séparer la routine de préparation de ses problèmes personnels et se mettre dans la peau d'un joueur de Baseball (« faire le vide »).
- ❖ Il faut vérifier tout son matériel de Baseball. Son état et surtout ne rien oublier !

### **2-Arrivée au terrain :**

- ❖ Ne pas se laisser distraire par l'ambiance, les animations, les personnes environnantes.
- ❖ L'échauffement doit se faire en équipe ; vous devez sentir votre forme du jour pendant les étirements.



### 3-Routine pendant le « batting d'avant match » :

- ❖ Il faut faire une bonne pratique de frappe.
  - Pour se préparer au batting, le joueur doit reprendre ses éducatifs généraux et spécifiques (échauffement).
  - Faire ses ateliers de Toss et de Tee ball
  - Réviser de 1 à 2 clés techniques.
  - Il faut toujours prendre un batting discipliné :
    - Frapper la balle où elle est lancée (être capable de faire des bons contacts à l'intérieur et à l'extérieur). Rechercher les line drives au centre et au champ opposé.
    - Aborder votre approche à 2 strikes.
    - Sélectionner ses lancers.
    - Travailler son timing, son rythme et le balancement du centre de gravité.
    - Frapper solidement la balle.
    - Développer **sa** zone de strike.



**Le batting n'est pas un match imaginaire. Il sert à se mettre en confiance et exécuter certaines frappes.**

### 4- La routine d'avant le match :

- ❖ Étudier le lanceur pendant son bullpen (le point de relâchement de la balle).
- ❖ Il faut s'imaginer en train de faire un bon contact sur ses lancers.
- ❖ Utiliser les techniques de respirations et créer des pensées positives.
- ❖ Pendant les étirements, parler entre coéquipiers pour comparer ses impressions.
- ❖ Interroger ses coachs sur des points qui ne sont pas clairs.

## A L'APPROCHE DE VOTRE PASSAGE A LA BATTE

### 5-Routine dans le dug-out avant d'aller frapper :

- ❖ Se préparer et prendre sa batte.
- ❖ Faire des étirements et préparer le corps à l'effort.
- ❖ Étudier le lanceur, regarder chaque lancer effectué : regarder les séquences et les tics du lanceur.
- ❖ Relatez-vous les informations d'avant match sur le lanceur (connaître son meilleur lancer).
- ❖ Il faut toujours s'informer auprès des autres joueurs et regarder les fiches d'observations.



## 6-Routine dans le cercle d'attente : C'est la dernière préparation avant de frapper.

- ❖ Réviser sa clef technique si nécessaire.
- ❖ Se positionner dans le cercle d'attente et diriger votre attention sur le lanceur prendre son timing.
- ❖ Se mettre dans la situation mentale de « l'at bat » en ayant des images rapides de bon contact dans sa tête.
- ❖ Il faut connaître la situation du match et être relâché, détendu.



## 7 Aller vers le marbre :

- ❖ A chaque pas vers le marbre, la concentration s'intensifie.
- ❖ Garder une attitude positive ; il faut avoir la conviction que la préparation va payer et ne pas avoir de doute.
- ❖ Vous devez avoir une démarche volontaire pour aller frapper ; montrez votre conviction et votre assurance au lanceur adverse. « *L'attitude est une décision !* »
- ❖ Il faut reconnaître la situation et anticiper les jeux possibles : bunt, vol, hit and run...

### PENDANT L'AT BAT

## 8 Dans la boîte du frappeur :

- ❖ Il faut avoir la même routine sur chaque lancer.
- ❖ Le frappeur doit se mettre sur « pilote automatique » et laisser ses yeux le guider.
- ❖ Se rappeler ce que vous voulez ressentir.
- ❖ Il faut croire en soi, ne pas analyser.
- ❖ Expirer pour se relaxer.
- ❖ Utiliser des mots simples pour rester concentré : « regarde la balle, frappe la balle ».
- ❖ Ne pas se précipiter, prendre son temps.
- ❖ Prenez les signaux, des images rapides d'exécution réussies doivent apparaître.
- ❖ Garder l'esprit clair, et connaître la situation en faisant attention aux coureurs sur base.

## 9-Se positionner dans la boîte :

- ❖ Se concentrer sur la routine de pré frappe (ex : regarder les lettre de la batte pour se concentrer).
- ❖ Respiration calme. Parcourir et relâcher rapidement votre corps. Relâcher vos épaules, sentir vos mains.
- ❖ Après chaque lancer, faire immédiatement les ajustements pour répondre à la situation.

## 10-Prendre le rythme du lanceur ; déplacer sa concentration et son regard sur le lanceur puis sur la balle :

- ❖ Garder votre swing sous contrôle,
- ❖ L'attention va vers l'épaule du bras lanceur.
- ❖ Trouver l'aire de relâchement de la balle pour vous régler dessus.
- ❖ Focaliser sur ce point ; avoir un « tunnel de vision ».
- ❖ C'est un moment de silence dans la tête.

## 11-Répondre à la situation : lire et réagir.



« Regarder la balle et frapper la balle ».

Par exemple, se dire :

« Hit, hit, take » si c'est un mauvais lancer ; « Hit, hit hit » si c'est un bon lancer.

UNE FOIS LE LANCER EFFECTUE

## 12-Retour sur la situation (feedback) :

- ❖ On a plus d'information sur le lanceur et la situation ; il faut les utiliser à son avantage : rester positif et faire des ajustements.
- ❖ Laisser tomber les précédents lancers ; il faut immédiatement se concentrer sur le lancer suivant.
- ❖ Revenir à la routine de l'at-bat (cf points 8 et 9):

## 13- Dans la situation ou quelque chose ne va pas ou que vous n'êtes pas satisfait, alors vous devez sortir de la boîte et... :

- ❖ Tourner le dos au lanceur.
- ❖ Se relâcher et se motiver.
- ❖ Se fixer un point précis.
- ❖ Respirer profondément.
- ❖ Se retourner vers le lanceur, totalement prêt mentalement pour le prochain lancer.
- ❖ Appliquer votre routine de pré frappe pour se redonner confiance.



## UN EXEMPLE D'APPROCHE MENTALE D'UN « AT BAT »

(Par Dominique Therrien, ancien joueur des Braves d'Atlanta)



(...) Attention, cette approche est personnelle à Dominique Therrien, elle est donc soumise à l'interprétation et aux critiques. Elle ne peut, en aucun cas, être tenue responsable pour d'éventuels échecs au bâton.

A quoi doit-on penser, idéalement, lorsque l'on se présente au bâton ?

Moins l'on pense, plus nos chances de succès sont maximisées. Cependant, il serait faux d'affirmer que frapper, au baseball, est un acte réactionnel, de pur instinct. Pour certains frappeurs (d'une qualité unique), il est probable qu'il en soit ainsi. Or, pour la plupart des individus, il est préférable d'avoir une bonne connaissance de certaines situations avant de se présenter dans le rectangle.

### QUELQUES REGLES D'OR

#### **Règle N° 1 :**

Eviter de penser à des détails trop techniques lors d'une présence au bâton (position des pieds, des mains etc...). Les correctifs techniques doivent être apportés dans les entraînements et non dans les matches.



#### **Règle N°2 :**

Visualiser, lors des instants précédant une apparition, quelques-uns de vos meilleurs élan ; il faut tenter de se placer dans un état d'esprit positif.

#### **Règle N°3 :**

Observer le plus possible le lanceur adverse ; il faut en savoir le plus possible sur ses forces et lacunes. Méfiez-vous de l'opinion des autres ; même si vous devez en tenir compte, vous êtes le seul juge de vos observations.

#### **Règle N°4 :**

En qualité de frappeur, **vous êtes l'agresseur**. Evitez d'avoir une attitude passive au bâton. Soyez agressif. ! Cependant, au baseball, il n'y a qu'une démarcation mince entre l'agressivité et la stupidité. Il faut avoir une agressivité contrôlée. Si je m'élance sur tous les lanceurs, rapidement les lanceurs éviteront de m'offrir des lanceurs de qualité.

#### **Règle N°5 :**

« Le lanceur est mon meilleur ennemi » : c'est lui qui va me donner la balle pour que je la frappe.

Comme frappeur, il faut avoir un plan. Personnellement, celui que je privilégie est celui qui consiste à choisir la balle rapide de qualité. Pourquoi ? Parce qu'une balle rapide est plus facile à frapper, en général, plus que tout autre lancer.

Mon approche est celle ci : la 1<sup>ère</sup> balle rapide, dans la zone des prises, je la retourne directement dans les dents du lanceur. Evidemment, il faut tenir compte de certaines situations (le compte, les coureurs, etc...).

Cependant, il faut essayer, si possible, de se placer dans une situation où l'on peut effectuer un vide mental. Je vous propose un petit tableau qui vous montre quels comptes qui privilégient le frappeur.

Comptes favorisant nettement le frappeur :

|                  |                  |                   |                   |
|------------------|------------------|-------------------|-------------------|
| 0 balle, 0 prise | 1 balle, 0 prise | 2 balles, 0 prise | 3 balles, 1 prise |
|------------------|------------------|-------------------|-------------------|

Avec de tels comptes, il faut être prêt à s'élancer sur une balle rapide de qualité. Demander à un lanceur quel type de lancer il privilégie dans les situations illustrées ci dessus. Si vous n'avez pas interrogé trop de Greg Maddux ou de Tom Glavine, ils vous répondront que, afin d'éviter un trop grand retard dans le compte ou pour prendre les devants rapidement (lorsqu'il y a 0 balle 0 prise), ils utiliseront, généralement, le lancer le plus facile à maîtriser : la balle rapide. Il faut donc, avec de tels comptes, s'attendre à recevoir une balle rapide.

En fait, avec une telle attitude lors de situations où les "comptes favorisant le frappeur" sont en vigueur, je me retrouve avec trois scénarios possibles :

1<sup>er</sup> scénario :

Le lanceur envoie un lancer hors de la zone des prises (rapide, courbe ou autre).

Réaction : me concentrant sur les rapides de qualité, je m'élance seulement sur les lancers à mon goût. Il est donc hors de question de m'élancer sur ces lancers imprécis.

2<sup>ème</sup> scénario :

Le lanceur envoie un lancer, autre que rapide (Courbe, changement de vitesse, etc...), dans la zone des prises.

Réaction : me concentrant sur les rapides de qualité à frapper, le lancer à effet, pour une prise, m'a sûrement déjoué. Bravo au lanceur !

Bien que difficile de maîtriser les lancers à effet, certains lanceurs (assez rare), les utilisent dans n'importe quelle situation.

Dans les comptes où je me suis concentré sur une rapide, je ne dois pas m'élancer sur un lancer que je n'avais pas prévu (tous les lancers autres que la balle rapide de qualité). Il est encore tôt dans le compte, et il faut s'assurer de s'élancer sur un lancer de qualité.

### 3<sup>ème</sup> scénario:

La balle rapide de qualité (dans ma zone de strike).

Réaction : je prends un bon élan et frappe la balle entre les deux canines supérieures du lanceur.

- Réserve 1 : l'approche mentionnée ci dessus est personnelle.  
Cela ne veut pas dire qu'elle est efficace pour tous. C'est un exemple pour vous donner quelques petits trucs et faciliter la concentration mentale face à un objectif précis.  
Moins notre esprit est confus, plus il est apte à réagir rapidement ; avec 0/0, 1/0 ; 3/1 ; 2/0, je recherche la balle rapide de qualité, elle arrive, je m'élance. Elle n'arrive pas, je ne m'élance pas.
- Réserve 2 : cette approche ne tient pas compte de certains facteurs particuliers (position des coureurs, directives de l'entraîneur, etc....).

**Pensez « line drive au centre - opposé »,  
Réagir sur les lancers intérieurs.**



## AUTOSUGGESTION A LA FRAPPE

Quelques petites phrases pour vous aider à mieux aborder et exécuter votre passage à la batte :

2

- « Je peux frapper n'importe quel lanceur ».
- « Je me connais bien – mes forces et faiblesses ».
- « Mon élan est sûr et efficace ».
- « Je suis un bon frappeur de flèches ».
- « Lire et réagir » dans la boîte du frappeur – ne pas penser.
- « Je connais ma zone de strike et celle de l'arbitre ».
- « Je suis un excellent frappeur à 2 strikes ».
- « Je suis un très bon frappeur de situation ».
- « Je peux faire des amortis – sacrifice, surprise, poussé, squeeze ».
- « Je sais faire mes ajustements dépendamment du lanceur et de la situation ».
- « Je suis un travailleur acharné ».
- « Je suis un frappeur agressif ».
- « Le batting practice me prépare au match ».
- « Je serai attentif aux signaux du coach et à l'organisation défensive ».
- « Je ne montrerai aucune peur physiquement ou mentalement au marbre ».
- « Je travaille pour devenir un joueur de baseball complet ».



Qualités à 2 strikes :

- La zone est maintenant « pleine ».
- Le frappeur est toujours agressif (pas de demi swing ; la 3<sup>ème</sup> chance vaut la 1<sup>ère</sup> ...).
- Il faut s'attendre généralement à un lancer bas extérieur, l'épaule avant doit rester fermée afin de rester sur la balle. Cela donne plus de temps pour lire la balle.
- La hanche est légèrement fermée.
- Les yeux suivent la balle.

*« Mon objectif est de prendre un bon swing sur un bon lancer ».*

*« Le lanceur est mon meilleur ennemi, c'est lui qui me donne la balle que je vais frapper ».*

*Le frappeur est le gardien de sa zone de strike, il doit empêcher le lanceur d'y envoyer la balle ».*

*Le swing n'est pas un geste forcé, il ne faut pas sacrifier sa mécanique pour une recherche de puissance.*

## DESCRIPTION DE LA FRAPPE

Nous décrivons la frappe de balle en 8 étapes :

- ✓ L'entrée dans la boîte du frappeur
- ✓ La position d'attente
- ✓ L'armé
- ✓ Lire et réagir
- ✓ L'approche
- ✓ La position de contact
- ✓ L'extension
- ✓ le suivi

L'ENTREE DANS LA BOITE DOIT TOUJOURS SE FAIRE AVEC LA MEME ROUTINE.



Par exemple :

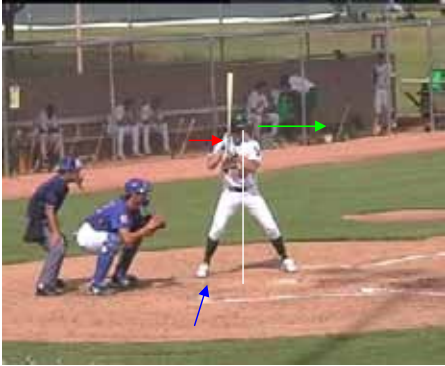
- 1) Le pied arrière (côté du catcheur) est placé en premier sur la ligne arrière de la boîte du frappeur afin de se donner plus de temps pour lire le lancer. Haut du corps relâché.
- 2) La tête et les yeux s'orientent vers le lanceur ; de cette façon, le frappeur a moins de tension musculaire dans le cou ; il disposera d'une meilleure vision de la balle. Ses yeux resteront fixés sur la balle pendant l'élan.
- 3) Ensuite le pied avant (côté lanceur) se positionne dans la boîte.
- 4) Pour finir, positionner les mains environ à hauteur de l'épaule arrière.
- 5) Garder le haut du corps relâché (expirer profondément en laissant tomber les épaules et les coudes).
- 6) Donner du rythme afin de rester relâché lors de son « at bat ». Par exemple en basculant légèrement son centre de gravité sur ses appuis ; ce rythme peut être donné aussi en jouant avec ses doigts ou en faisant des petits cercles avec sa batte.

LA POSITION D'ATTENTE :  
« LES FONDATIONS DU SUCCES ».

L'objectif pour le frappeur est de se placer dans les meilleures conditions possibles pour voir et réagir sur le lancer. **La position d'attente doit être athlétique et permet au frappeur d'être disponible.**



## Mot clef = « relax ».



- 1) **Le frappeur doit se placer de manière à couvrir la totalité de sa zone de strike** ; Plus le lanceur lance fort, plus il faut se reculer dans la boîte afin de se laisser du temps de lire la balle.
- 2) **La position est athlétique** : l'écart des appuis est d'un peu plus de la largeur des épaules ; la position doit être stable. Les pieds doivent être parallèles et alignés vers le lanceur.
- 3) **Le poids du corps est également réparti sur les 2 pieds** ; les genoux légèrement fléchis, orienter vers l'intérieur des appuis.
- 4) Les hanches sont à l'horizontale, **le buste très légèrement fléchi** au niveau de la taille afin de porter le **poids du corps sur les plantes de pieds**.
- 5) Les épaules sont relâchées et le coude arrière est sous et en arrière des mains.
- 6) **Les mains sont souples et placées en haut de la zone de strike**, environ au niveau de l'épaule arrière ; elles peuvent donner du rythme en faisant des petits mouvements circulaires. Ce rythme peut être donné aussi en bougeant légèrement le poids du corps sur ses appuis ou encore en bougeant ses doigts sur la batte.
- 7) **Le grip se fait au niveau de la base des 3 doigts inférieurs de chaque main** (vous pouvez placer votre petit doigt sur le pommeau de la batte pour plus d'aisance lors du swing). Les 1<sup>ère</sup> articulations des doigts sont presque alignées (la bonne prise de batte est établie en référence à la position de contact où la batte est placée à la racine des doigts avec la paume de main supérieure orientée vers le ciel et la paume de main inférieure orientée vers le sol).
- 8) La batte est orientée entre 45° et 90° par rapport au sol.
- 9) **La tête est (et restera toujours lors du swing) au dessus du centre de gravité (boucle de la ceinture) dans l'axe de la colonne vertébrale et les yeux sont tournés vers le lanceur** ; menton au dessus de l'épaule avant.

### **Comment font les pros ?** **La position d'attente**

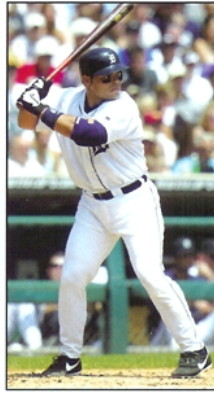




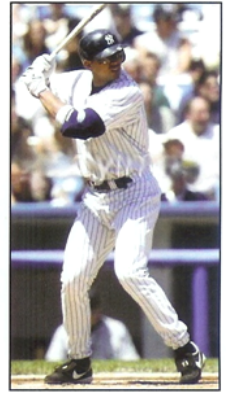
**Barry Bonds**  
San Francisco Giants



**Albert Pujols**  
St. Louis Cardinals



**Ivan Rodriguez**  
Detroit Tigers



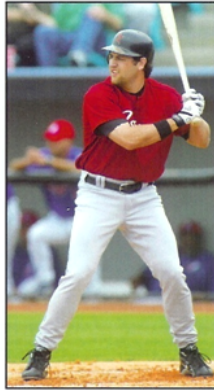
**Alex Rodriguez**  
New York Yankees



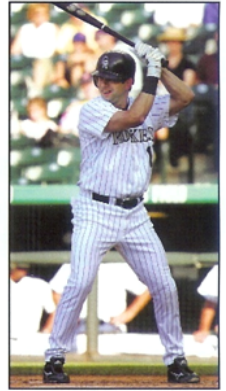
**Manny Ramirez**  
Boston Red Sox



**Sammy Sosa**  
Chicago Cubs



**Lance Berkman**  
Houston Astros



**Todd Helton**  
Colorado Rockies



## DU PREMIER MOUVEMENT VERS « LA POSITION DE PUISSANCE » : L'ARME.

L'objectif du frappeur est de se « **timer** » sur le lanceur pour **prendre de l'élan** afin de déclencher son swing.

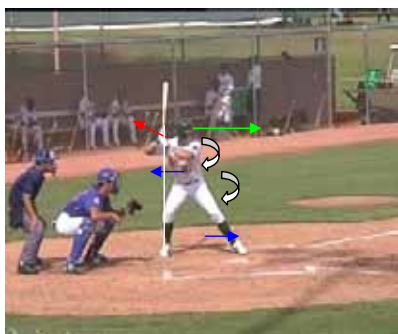


La balle met environ 0,4 seconde, entre le point de relâchement et le marbre !

Le frappeur doit juger la balle lors de la 1<sup>ère</sup> moitié de son trajet et son swing doit se réaliser lors de la 2<sup>ème</sup> moitié du trajet. Pour que le frappeur place la tête de sa batte avec force « **à la bonne place et au bon moment** », il doit anticiper son swing et se rythmer par rapport au lanceur. « Le frappeur danse avec le lanceur ». La vitesse du swing ne change pas selon la vitesse du lancer. C'est au frappeur d'adapter son timing sur le lanceur pour frapper la balle.

Le frappeur doit toujours se préparer à frapper la balle rapide du lanceur. Pour être prêt, il vaut mieux être en avance qu'en retard et ce, afin de faire les petits ajustements pour être au bon endroit, au bon moment !

### Mot clef : « armer »



- 1) Lors du premier mouvement et pour prendre de l'élan, **le poids du corps se déplace sur l'appui arrière** (la répartition du poids du corps est d'environ 70% / 30 %). La tête doit cependant rester au dessus du centre de gravité pour rester équilibré.
- 2) **L'axe antérieur du frappeur se ferme légèrement** (pied / genou / hanche / épaule avant); il faut respecter le chaînage naturel de ce mouvement en initiant le mouvement par l'appui avant (rouler sur la plante intérieure du pied), le genou se ferme ainsi que la hanche puis l'épaule avant.
- Il existe différentes façons d'armer son élan par les appuis :
- En ramenant le genou avant légèrement vers l'intérieur,
  - En ramenant le pied avant vers l'arrière lors de 1<sup>er</sup> mouvement avant d'aller vers le lanceur,
  - En levant le genou du frappeur plus ou moins haut (comme un lanceur),
- Ces différentes façons de prendre son élan pour aller frapper doivent être maîtrisées par le frappeur ; elles ne doivent pas compromettre un **bon équilibre et un bon contrôle de son corps**.
- 3) Dans un 2<sup>ème</sup> temps, **les mains reculent environ au niveau du pied arrière** (cf vue de face), à l'intérieur de la ligne des orteils ou au niveau de l'oreille – les mains sont « à l'intérieur du coude » (cf vue de profil) et approximativement à hauteur d'épaule (en haut de la zone de strike). Elles glissent vers l'arrière et entraînent l'épaule avant qui se ferme légèrement (les 2 mains doivent initier le mouvement de recul de la batte, cependant, on pourra donner comme consigne d'armer avec la main haute afin d'éviter d'amener la batte trop loin à l'horizontale derrière la tête).
- Le coude arrière se place naturellement environ à la hauteur des mains.
- 4) Dans un 3<sup>ème</sup> temps, il faut faire un pas vers le lanceur : **le frappeur doit « glisser son pied » vers le lanceur** d'environ un pied de distance afin de donner de l'inertie et de la puissance à son swing. Le pied reste fermé et vient toucher le sol sur la boule du gros orteil.
- Ce mouvement de translation doit être fait sous contrôle et sans arrêt pour conserver un swing équilibré et fluide (lors de ce mouvement, la tête reste toujours au dessus du centre de gravité)**. Pour cela, il faut démarrer son pas lorsque le lanceur lance la balle et atterrir quand la balle a fait la moitié du trajet vers le marbre. Le pied avant reste fermé et atterri sur la partie intérieure de sa plante.
- Le pas est court et contrôlé vers le lanceur.  
Le frappeur se met en position d'attaque !**
- 5) Les genoux sont fléchis et à l'intérieur des appuis (il ne faut pas ouvrir les hanches trop vite). Les hanches et les épaules se ferment et restent horizontales.
- 6) Le baril de la batte reste environ de 90 à 45° par rapport au sol et 90° par rapport à l'avant bras. Il peut se placer derrière la tête.
- 7) **Lors de ce mouvement, la tête reste au dessus du centre de gravité** (la boucle de la ceinture) ; **elle est droite et les yeux sont fixés vers le lanceur** ; le menton est au-dessus de l'épaule avant.

- 8) Pendant les étapes de l'armé, le frappeur doit lire la motion du lanceur et **focalisé sur la « fenêtre » ou il lâchera la balle**. L'objectif est de repérer le plus tôt possible les indices que nous dirons le type de lancer effectué (rapide, courbe, change up,...).

**Comment font les pros ?**  
**L'armé - la position de puissance.**



**Barry Bonds**  
San Francisco Giants



**Albert Pujols**  
St. Louis Cardinals



**Ivan Rodriguez**  
Detroit Tigers



**Alex Rodriguez**  
New York Yankees



**Manny Ramirez**  
Boston Red Sox



**Sammy Sosa**  
Chicago Cubs



**Vladimir Guerrero**  
Anaheim Angels



**Todd Helton**  
Colorado Rockies



1) **La position «take» : le frappeur doit anticiper son swing en initiant son élan sur le timing du lanceur.**

La transition entre l'armé et le déclenchement du swing s'effectue par la pose du talon avant, et la levée simultanée du talon arrière (en « roulant » sur la boule du gros orteil). Ceci permet au frappeur d'engager son genou en 1<sup>er</sup> afin de libérer les hanches si le frappeur décide de déclencher son swing. Si le coude arrière s'engage en même temps en se lançant vers la hanche, les mains elles, restent en arrière.

**Le pied avant est ancré au sol afin de fixer fermement la jambe avant.**

2) **Le frappeur suit la balle des yeux jusqu'en avant de la zone de frappe** : la tête ne bouge que très peu (« le nez du frappeur suit la balle »).

## **Mot clef : « réagir »**

L'énergie donnée dans le swing sera d'autant plus importante si le frappeur respecte les étapes naturelles de chaînage du corps : en partant des appuis jusqu'à la tête de batte.

**Initier le swing par : l'appui arrière => le genou arrière.**

**Déclencher le swing par :**

**Les hanches => le coude arrière => les épaules => les mains => la tête de batte.**

**Tous les mouvements précédents comme pour le reste du swing, il ne doit pas y avoir de temps d'arrêt** ; aussi, il est important de se régler sur la motion et la vitesse du lanceur afin d'avoir un swing délié et fluide.

A partir de la position « take », le frappeur ne peut que **lire et réagir sur le lancer**. Sur chaque lancer, le frappeur doit vouloir frapper la balle ; il doit pouvoir arrêter son élan s'il juge que la balle n'est pas bonne à frapper.

## L'APPROCHE DU CONTACT

L'approche de la balle se fait par **un engagement du coude au corps avec la batte qui frôle l'épaule.**

### Mot clef : « connexion »

De cette façon, le passage de batte sera plus plat dans la zone de frappe. Le frappeur aura ainsi plus de chance de frapper la balle et ce, avec puissance.



F.Peyrichou

**Si le lancer est dans notre zone de strike = lancer la tête de batte au travers de la balle avec force.**

Il est important de **déclencher un swing à 100 % pour tous les lancers**, quel que soit votre compte afin de se donner un maximum de chances de frapper la balle le plus loin possible et ce, pour chacun de ses trois essais (strikes).

Le frappeur à 3 chances à chacun de ses passages à la batte et il doit prendre chacune de ces chances pour faire le meilleur swing possible. En d'autres termes, **si la balle doit être mise en jeu, c'est avec force et conviction !**

### Comment font les pros ? L'approche :



**Barry Bonds**  
San Francisco Giants



**Albert Pujols**  
St. Louis Cardinals



**Ivan Rodriguez**  
Detroit Tigers



**Alex Rodriguez**  
New York Yankees



**Manny Ramirez**  
Boston Red Sox



**Sammy Sosa**  
Chicago Cubs



**Lance Berkman**  
Houston Astros



**Todd Helton**  
Colorado Rockies

## LA POSITION DE CONTACT



- 3) **Le pied avant reste fermé** à 45° ou plus par rapport au lanceur ; la plante de pied est totalement fixée au sol.
- 4) Pour faciliter l'ouverture des hanches, **le talon arrière se libère complètement et se place naturellement au-dessus du gros orteil.**
- 5) **La jambe avant est ferme, presque tendue** ; la cuisse arrière est à la verticale.

**Repère au contact : l'axe du genou et de la hanche arrière, de l'épaule, de la tête est perpendiculaire au sol.**

- 6) Les hanches restent horizontales ; **elles déclenchent et donnent la puissance au swing en s'appuyant sur une jambe avant fixe et ferme ; elles doivent toujours précéder les mains** ; elles indiquent, avec le genou arrière, la direction de la frappe au contact (ex : pour une balle au centre, elles sont orientées vers le lanceur). Elles tournent autour d'un axe de rotation matérialisé par la colonne vertébrale.
- 7) **L'angle de la colonne vertébrale reste le même** qu'en position d'attente ; **la tête reste au dessus du centre de gravité pour un swing équilibré.**
- 8) **Le coude arrière est « envoyé » à la hanche et reste près du corps** (« power V »).
- 9) **Les mains suivent l'impulsion du coude arrière et sont « lancées » vers la zone de frappe tout en restant à l'intérieur du lancer.**

**Mot clef : « compact »**



Pose du talon avant.....Levée du talon arrière.... La tête est stable, les yeux suivent la balle dans la zone de frappe. Le pied avant est fixé au sol.... Les mains travaillent ensemble pour diriger le pommeau vers le point d'impact).

Les 2 mains doivent fonctionner ensemble et en synergie. Cependant on peut schématiser leur action par un déclenchement initié avec la main inférieure (qui « tire ») suivi de la main supérieure (qui « fouette »). L'objectif est **de garder les mains « à l'intérieur de la balle » et de lancer la tête de batte avec le plus de vitesse possible au travers de la balle.**

A la **position de contact**, les mains sont au-dessus de la tête de batte. **La paume de la main supérieure est orientée vers le ciel et la paume de main inférieure est orientée vers le sol.**

- 10) **La tête est fixe et ne bouge presque pas lors du swing ; les yeux suivent la balle « jusqu'au contact »** (là où vont vos yeux, votre centre de gravité suit). Le menton se retrouve ainsi sur l'épaule arrière.

## L'EXTENSION

Le frappeur doit **traverser la balle et prolonger son swing après le contact** au travers de la zone de frappe. (la batte traverse le champ de vision du frappeur) ; **Les mains et bras s'étendent au travers du contact** ; la tête de batte reste ainsi le plus loin possible dans le territoire des bonnes balles (l'idée est de « lancer la tête de batte au travers de la balle »).

**Mots clefs : « Traverser la balle »**



**Comment font les pros ?**

**[La position de contact.](#)**





N. Garcipara



M. McGwire



A Pujols



S Sosa



J Bagwel



R Fernandez



**Barry Bonds**  
San Francisco Giants



**Albert Pujols**  
St. Louis Cardinals



**Ivan Rodriguez**  
Detroit Tigers



**Alex Rodriguez**  
New York Yankees



**Manny Ramirez**  
Boston Red Sox



**Sammy Sosa**  
Chicago Cubs



**Lance Berkman**  
Houston Astros



**Todd Helton**  
Colorado Rockies

Même s'il existe de multiples façons de frapper la balle en fonction de sa localité, (Haute / Basse / Intérieure / Extérieure), on peut distinguer 2 grands types de frappeurs pour 2 types de swings :

**Le frappeur de flèches** ou de balles au sol s'attachera à avoir un swing « court », descendant et explosif pour « envoyer les mains directement au contact ». La trajectoire de la tête de batte est souvent comparé à un atterrissage suivi d'un redécollage d'avion.

### « Short to hit »



Zone de contact

**Le frappeur de puissance** (long line drive) : le swing va traverser « plus longtemps » la zone de frappe et donner un maximum d'inertie à la balle ; les mains pourront descendre plus tôt dans la zone de frappe (comme si la main arrière lançait un galet pour faire des ricochets).

Ce swing, s'il peut permettre d'améliorer la longueur des balles frappées, il peut aussi provoquer plus souvent des flies (sur les lanceurs hauts ou si les mains descendent trop bas à l'armé).

Il correspond donc plus aux frappeurs de puissances qui ont la capacité de frapper la balle à la clôture.

### « Long and strong »



Zone de contact



Au Pôle, on cherche à développer des frappeurs qui, au cours de leur carrière, trouveront leur propre style.

L'approche technique du swing est de développer un **« Short, to long swing »**

L'orientation technique est donc de développer un swing court, rapide, compact

qui se prolonge le plus loin possible dans la zone de frappe.

On cherche à lancer le plus fort possible la tête de batte au travers de la balle. Le swing doit rencontrer le trajet de la balle du lanceur et le traverser le plus loin possible vers le champ extérieur. Plus le swing se prolongera dans le passage de balle, plus le frappeur aura de chance de frapper la balle avec puissance.

## Il n'est que la conséquence d'un bon contrôle des étapes précédentes.

Un suivi contrôlé va permettre un bon enchaînement avec la course sur base.



- 1) Après l'extension complète des bras, la main supérieure s'enroule par-dessus la main inférieure du frappeur.
- 2) La rotation du corps oblige à s'enrouler autour de la colonne vertébrale pour faire un bon suivi.
- 3) La tête est horizontale, menton au-dessus de l'épaule arrière ; la tête reste stable et « **les yeux restent sur le point de contact** ».
- 4) **Les bras et mains s'enroulent « longtemps » après le contact** (le plus loin possible).
- 5) La main supérieure, après avoir débuté sa rotation par-dessus la main inférieure, peut relâcher la batte après le contact.
- 6) Vue de face, on observe les «épaules larges et la taille fine» ce qui est révélateur d'une rotation complète du buste.
- 7) **La batte finit sa trajectoire au-dessus de l'épaule avant.**



Comment font les pros ?  
Extension des bras dans la zone de frappe.



S. Sosa



S Sosa



M. Mc Gwire



M. Mc Gwire



J Valentin



S Green



T Salmon



M Ordonez



J Gibbons



E Byrnes



Retrouvez les consignes techniques sur 4 des 6 étapes du swing...

## LA LOCALITE DU CONTACT

**L'objectif est de frapper une flèche au centre du terrain.**

Cependant, le contact sera localisé en fonction du lancer (haut / bas / proche / éloigné du frappeur) mais aussi en fonction du swing de chacun. Il dépendra aussi de la qualité du timing du frappeur par rapport à la vitesse de balle du lanceur.

De plus, chaque frappeur possède une taille et un écart de pieds qui lui sont propres, la localité du contact pourra donc être quelque peu différente pour une balle donnée.

La mécanique et l'intensité du swing ne changent pas, le frappeur adaptera essentiellement **le trajet de ses mains ainsi que son angle de batte.**

**Quelque soit le lancer, le placement des appuis ne changent pas.**

Par exemple, avec une balle lancée à mi-cuisse au frappeur,

### POUR LE LANCER INTERIEUR :

- Le contact se fera environ 1 pied en avant du pied avant du frappeur.
- La balle sera frappée vers le champ gauche pour un frappeur droitier.



### POUR LE LANCER AU MILIEU :

- Le contact se fera environ au niveau du gros orteil du pied avant.
- La balle sera frappée vers le champ centre.



### POUR LE LANCER EXTERIEUR :

- Le contact se fera entre le talon et le centre de gravité du frappeur (environ 1 pied derrière le talon du pied avant).
- La balle sera frappée vers le champ droit pour un frappeur droitier.



***Le swing est un mouvement explosif et contrôlé de translation, de fixation et de rotation du corps, afin de lancer le plus vite possible la tête de batte au travers de la balle.***

***Toute l'énergie du swing doit se concentrer pour être envoyée dans la zone de frappe.***

# OBSERVATION D'UN SWING DE PUISSANCE (MC GWIRE PARTIE 1)



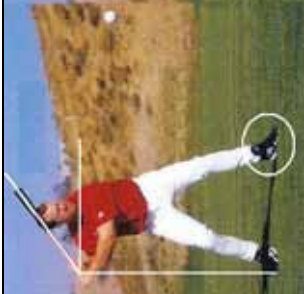
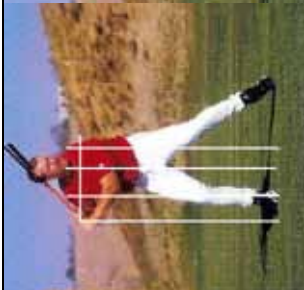
La position d'attente :

Relax !

Vers la position de puissance : l'armé.

Le poids du corps bascule sur la jambe arrière.

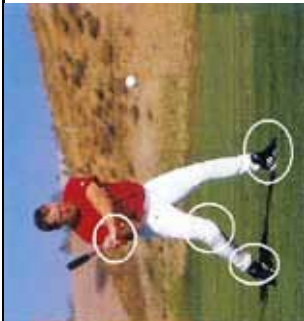
Les mains glissent vers l'arrière quand le pied avant glisse vers le lanceur.



La batte est derrière la tête et à 45° par rapport au sol.

Les mains restent au niveau du genou et explosion des hanches et des mains vers la balle.

Translation et Fixation à 45° du La jambe avant est ferme et ancrée dans le sol.



Déclenchement du swing : connexion

Levée du talon arrière, engagement du genou et explosion des hanches et des mains vers la balle.

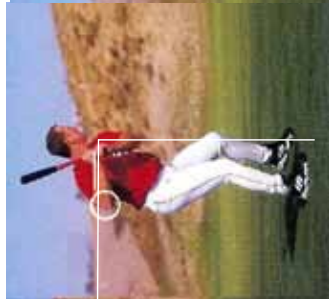
La jambe avant est ferme et ancrée dans le sol.



L'insertion des ischio-jambiers est au dessus des talons.

La tête est droite, les yeux fixés sur le lanceur.

Le coude reste sous l'épaule. Les mains restent à l'intérieur du coude avant et de la ligne des orteils à l'armé.



Angle de la batte de 90° avec l'avant bras.

Les mains sont à hauteur de l'épaule arrière et derrière la tête du frappeur.

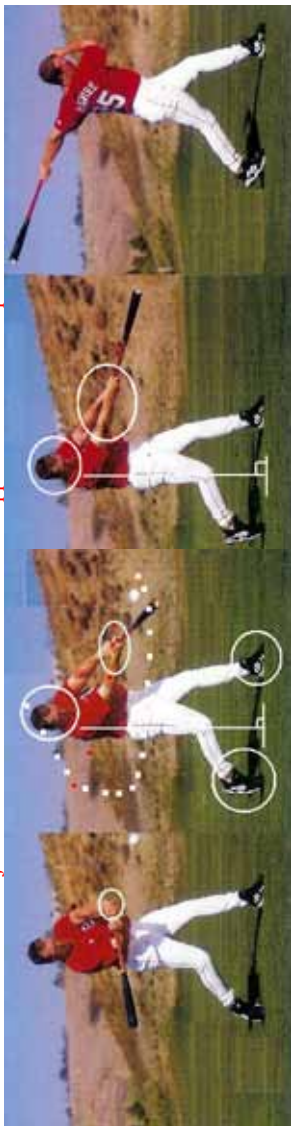


La position des appuis est légèrement fermée.

Le coude est lancé à la hanche. La main avant dirige le swing.

## ANALYSE D'UN SWING DE PUISSANCE (MC GWIRE PARTIE 2)

La trajectoire de la balle traverse la zone de frappe loin vers le champ extérieur.



### La POSITION DE CONTACT :

- La tête reste fixe, les yeux suivent la balle.
- La paume de la main avant est orientée vers le sol ;
- La paume de la main arrière est orientée vers le ciel ;
- Les avant-bras sont dans l'axe des poignets.
- L'axe épaule/hanche/genou est perpendiculaire au sol.
- Le talon arrière est au-dessus des orteils.

### LE SUIVI :

- Les mains finissent au-dessus de l'épaule arrière.
- La main avant peut relâcher la batte.
- Swing équilibré.

Le pied avant est fermement fixé au sol pendant le swing.



L'angle de la colonne vertébrale reste le même qu'en position d'attente ; il matérialise un axe de rotation. Le genou arrière, les hanches et les mains dirigent le swing. Le frappeur effectue une rotation complète des hanches et une extension complète des bras « au travers » de la balle.





## DESCRIPTION DE L'AMORTI SACRIFICE

### OBJECTIF, DEFINITION ET MISE EN GARDE

L'objectif d'un amorti sacrifice est de faire avancer un ou plusieurs coureurs d'une base supplémentaire afin d'augmenter ses chances de marquer (en évitant une position de double jeu par exemple).

L'intérêt de l'amorti réside dans la simplicité (relative) de son exécution : le taux de réussite de mise en jeu au sol de la balle est plus important que sur un swing. C'est aussi pour cela que certains coaches prennent les 3 essais (strikes) possibles sur un frappeur pour exécuter ce jeu ; quitte à ce que le frappeur se fasse éliminer sur un foul ball au 3<sup>ème</sup> strike.

A un faible niveau, cette stratégie se solde souvent par une mauvaise réponse défensive car elle met plus de pression sur la défense qui n'a « plus le droit à l'erreur » lorsque le coureur se trouve en 2<sup>ème</sup> base.

Cependant, il faut relativiser l'intérêt de l'amorti sacrifice car :

- En sacrifiant un frappeur, on enlève un passage à la batte à son équipe et donc une chance supplémentaire de marquer dans le match.
- La défensive, après un amorti sacrifice peut choisir d'affronter ou non le prochain frappeur (en accordant un but sur balle au frappeur suivant pour disposer d'une nouvelle situation de double jeu par exemple et sortir de la manche sans point...).
- Les statistiques de MLB parlent d'elles même : lorsqu'un coureur est en 1<sup>ère</sup> base avec aucun retrait, l'équipe a un peu plus de chance de marquer que lorsqu'elle a un coureur en 2<sup>ème</sup> base avec un retrait.

Enfin, si l'amorti sacrifice, peut être utile en certaines occasions, il ne s'agit pas d'en abuser et ce, plus particulièrement chez les jeunes joueurs puisque le plus grand plaisir de ce sport et le principe même du jeu est de frapper la balle le plus loin possible.

Même s'il n'existe pas de règle pour l'utilisation de l'amorti sacrifice, voici quelques principes qui peuvent aider les entraîneurs à gérer au mieux ce choix stratégique :

1. Eviter de le faire en début de match où on ne sait pas si l'autre équipe va revenir avec une grosse manche de trois points ou plus !



2. Sacrifier préférentiellement un frappeur pour faire avancer un coureur en 3<sup>ème</sup> base ; particulièrement avec deux coureurs sur les bases car cela augmente les chances de marquer :

Dans cette situation, la défense jouera rapprochée pour couper le coureur au marbre et donnera plus d'espace au frappeur pour faire un coup sûr.

Dans cette situation, un coup sûr, un ballon sacrifice, une balle échappée ou jonglée par la défense, une balle passée du catcheur et même une feinte irrégulière du lanceur permettront de marquer un point.



## EXECUTION

### Quand se placer en position d'amorti ? :

Le frappeur doit se placer en position d'amorti au 1<sup>er</sup> mouvement du lanceur.

A un niveau plus élevé, le frappeur cherchera à retarder le déclenchement de son amorti pour donner le moins d'indices possibles à la défense adverse ; par exemple, à la séparation des mains.

### Comment se placer en position d'amorti ? :

**L'angle de la batte est à l'horizontale ou juste au-dessus de l'horizontale.**



➤ Si l'on veut se donner plus de chance de poser la balle dans le territoire des bonnes balles, le frappeur pourra s'avancer à l'intérieur du terrain tout en restant dans sa boîte.

➤ Le frappeur tourne les épaules vers l'arrêt court pour les gauchers et vers le joueur de 2<sup>ème</sup> base pour les droitiers, en pivotant le pied arrière de façon à pointer le genou arrière vers le joueur de champ intérieur.

➤ La main supérieure glisse jusqu'à la base du baril et le maintient avec le pouce et le majeur ; l'index est placé en arrière (« E.T. bunt ») ou contre le baril.

➤ La main inférieure reste proche du pommeau de la batte ; pour une meilleure tenue, elle peut se déplacer mais pas de plus de 15 cm.

➤ Enrouler les épaules et aligner les yeux, les bras et la batte.

➤ Les bras sont semi fléchis et la batte est tenue légèrement au-dessus de l'horizontale et dans le haut de la zone de strike.

➤ La batte est en avant de la plaque et pré orientée vers l'endroit souhaité de l'amorti.



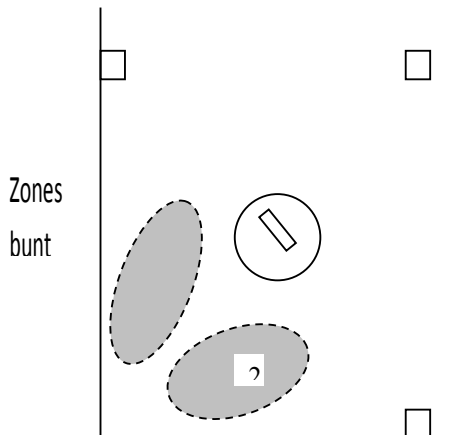
- Le bras supérieur est verrouillé.
- Pour un amorti sacrifice, il faut « réduire » la zone de strike en fléchissant les genoux et ne bunter que les strikes ; laisser passer les balles.
- Le joueur s'ajuste sur les lancers bas en fléchissant les genoux et en déplaçant les mains simultanément (ne pas bunter tête de batte vers le bas)
- Toucher la moitié supérieure de la balle pour l'amener au sol ; « Toucher la balle du bout de l'index » pour le « E.T. bunt ».



- Le joueur doit regarder la balle contacter la batte.
- Pour bien amortir la balle, il faut « laisser aller » au contact (le contact doit être souple en utilisant la flexion naturel des coudes lors du choc comme amortisseurs (« la batte attrape la balle »).

### **Localisation de l'amorti :**

- Coureur en 1<sup>ère</sup> base : amortir vers le joueur de 2<sup>ème</sup> base (cf schéma zone 2)
- Coureur en 2<sup>ème</sup> base : amortir pour faire en sorte de faire jouer le joueur de 3<sup>ème</sup> base. (cf schéma zone 1)
- Pour orienter son amorti, il faut se servir de ses coudes comme charnières.



### **La sortie de boîte du frappeur :** Cf course sur base.

- Ne pas partir tant que vous ne voyez pas la balle se diriger vers le sol.
- Laisser tomber la batte au sol après le contact.

## OBJECTIF

Tous les moyens sont bons pour arriver en première base. Amortir la balle lorsque la défense ne s'y attend pas ou parce que le frappeur possède de bonnes dispositions pour courir vite peut être une arme intéressante dans le jeu.

L'amorti surprise peut être effectué sous les conditions suivantes :

- Si l défense (Le joueur de 3<sup>ème</sup> base) joue éloignée (à moins de 2 strikes).
- Le frappeur est un coureur rapide.
- Le frappeur est dans un slump.

Le drag bunt doit être posé le long des lignes de foul ball afin d'éloigner le jeu des joueurs de coins, du catcheur et du lanceur.

## EXECUTION

**Quand se placer en position d'amorti ? :**

Pour un Drag bunt, la mise en position doit se faire le plus tard possible : au point de relâchement de la balle par le lanceur.

Pour le push bunt, la mise en position peut se faire un peu plus tôt afin de faire bouger la défense : à la position de puissance du lanceur.

La batte est pré orientée vers l'endroit souhaité de l'amorti afin d'effectuer de faibles ajustements.

**Comment se placer en position d'amorti ? :**

Lors de l'exécution d'un drag bunt, le frappeur pourra enchaîner plus facilement avec sa course en reculant son pied arrière en même temps qu'il fait glisser sa main vers le baril de la batte.

Le pommeau de la batte viendra se placer contre la hanche avant afin de pré-orienter la batte vers la ligne de 3<sup>ème</sup> base.

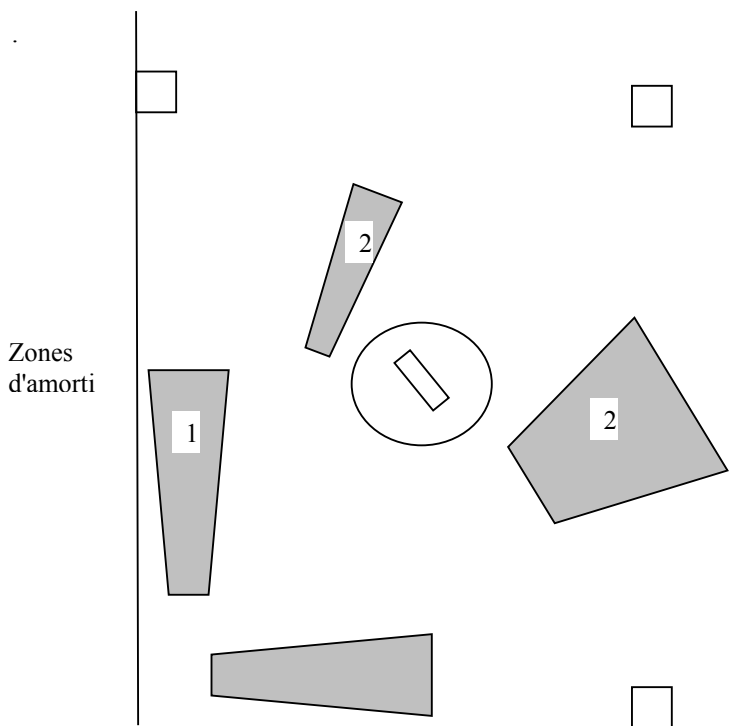
Le frappeur doit regarder la balle contacter la batte ; Pivoter – amortir – et courir, dans un mouvement fluide et contrôlé.



Pour un push bunt, il faut tenir fermement sa batte et avancer au contact vers la cible.

## Localisation de l'amorti :

1. Pour un drag bunt, amortir à côté de la ligne de 3<sup>ème</sup> base ; le résultat doit être un coup sûr ou une fausse balle. (cf schéma zone 1)
2. Pour un push bunt, amortir du côté droit = vers le joueur de 2<sup>ème</sup> base, suffisamment fort pour que la balle passe le lanceur ; si le joueur de 1<sup>ère</sup> base joue la balle, il doit être suffisamment loin de la ligne pour ne pas vous tagger. Ce bunt peut être très efficace contre un lanceur gaucher qui tombe vers la ligne de 3<sup>ème</sup> base lors de son suivi. (cf schéma zone 2)



## OBJECTIF

Le « queeze play » s'exécute généralement en fin de match, lorsque le score est très serré et que l'équipe offensive dispose d'un joueur en 3<sup>ème</sup> base à moins de 2 retraits.

L'objectif est de mettre la balle en jeu avec un amorti pour permettre au coureur de scorer facilement, et ce, quitte à concéder un retrait en 1<sup>ère</sup> base.

Ce point, sera sans aucun doute le point qui permettra à l'équipe de remporter le match. C'est donc une situation chaude qu'il faut travailler pour mettre le frappeur en confiance.

Il existe 2 types queeze play : le « safty queeze » et le « squeeze play ».

Lors du « safty queeze », le frappeur de prendra que les strikes et le coureur réagira en fonction de la balle mise en jeu ainsi que du mouvement défensif.

Pour le coureur, il faut descendre vers le marbre avec le joueur de 3<sup>ème</sup> base, lire et réagir.

Pour le « squeeze play » ou « amorti suicide », le coureur vol le marbre (il part lorsque le lanceur lance la balle au marbre) ; le frappeur n'aura donc pas d'autre choix de protéger son coureur en mettant la balle en jeu, quelque soit le lancer !

## EXECUTION

**La balle doit toucher quelque chose : la batte, le sol ou le joueur...**

**Quand se placer en position d'amorti ? :**

Le plus tard sera le mieux... Il faut cependant se mettre dans une situation confortable pour bien exécuter le bunt.

Le frappeur pourra donc se placer lorsque le lanceur déclenchera son lancer, juste après la position de puissance (à la pose du pied avant du lanceur).

**Comment se placer en position d'amorti ? :**

Il faut rester dans une position initiale normale dans la boite du frappeur afin de ne rien montrer aux défenseurs.

Pour l'exécution, le frappeur pourra rester plus haut pour éviter les pops flies.

**Localisation de l'amorti :**

Pour défendre ce jeu, le lanceur, les joueurs de 3<sup>ème</sup> et 1<sup>ère</sup> base chargeront le marbre ; pour ces 2 bunts, il faut donc amortir la balle là où elle est lancée, vers le joueur d'arrêt court ou le joueur de 2<sup>ème</sup> base.

## DESCRIPTION DU SLASH BUNT

### OBJECTIF

Le frappeur montre son intention de faire un amorti pour faire bouger la défense et se créer des espaces. Il reprend un élan court et frappe la balle ou elle est lancée pour une flèche ou un roulant, afin de surprendre une défense prise à contrepied.

### EXECUTION

#### **Quand se placer en position d'amorti ? :**

Montrer l'amorti tôt (comme pour un sacrifice) ou lorsque le cercle du bras du lanceur arrive en haut (en position de puissance). Remonter les mains et armé son swing juste après la position de puissance.

#### **Comment se placer en position d'amorti ? :**

Prendre sa position d'amorti puis ramener ses mains ensemble et vers l'arrière pour « gifler » la balle.

#### **Localisation de l'amorti :**

Frapper la balle au sol là où elle est lancée.



## SE PROTEGER D'UN MAUVAIS LANCER

La meilleure façon de ne pas avoir peur d'un lancer est de savoir s'en protéger...



- Le batteur doit se retourner et montrer son dos à la balle (dos rond).
- Les parties sensibles (coudes et mains) sont ramenées au centre du corps pour éviter toute exposition.
- Le menton vient contre le sternum et la tête vient se caler entre les épaules.
- La batte est ramenée en position basse, cachée et protégée derrière son corps par rapport à la balle.

# LA COURSE SUR BASE







## LES PRINCIPES GENERAUX DE LA COURSE SUR BASE

Au même titre que la défense, le lanceur et la frappe, la course sur base doit être considérée comme un domaine très important dans le jeu.

Lorsqu'une équipe dispose de bons coureurs sur base, elle impose une pression constante à son adversaire et profite de chaque opportunité pour marquer un point.

Chaque membre de l'équipe est concerné par le gain d'une base supplémentaire ; il ne s'agit en aucun cas d'attendre le coup sûr providentiel pour avancer.

La course sur base ne demande pas seulement d'être rapide, mais aussi d'avoir une bonne lecture du jeu (balles frappées, placement des adversaires, qualité de leur relais...); Chacun pourra donc, en fonction de ses qualités athlétiques, apporter à l'équipe en courant bien sur base.

Le concept est d'avoir des joueurs agressifs avec un bon jugement des situations.

Le principe de base est que tous les joueurs doivent courir à 100 % sur chaque action au cas où la défense fasse une erreur ; Ne jamais baisser les yeux tant que l'action n'est pas finie ; soyez dans le match en connaissant le nombre de retraits, le score, les conditions de jeu, le niveau de chaque adversaire ; il faut être prêt et pratiquez sérieusement vos courses sur base à l'entraînement comme en match.

Nous souhaitons que chaque joueur soit fier de cette partie de son jeu.

Les coureurs sur base doivent forcer leurs adversaires à faire des erreurs et à se mettre dans une situation où, lorsque ces erreurs arrivent, ils peuvent en tirer les avantages.

***« Je prends une base supplémentaire, c'est la défense adverse ou le coach qui m'arrête ».***



## CONTOURNER LA BASE



1. L'approche de la base se fait à l'extérieur de la ligne de base. La course autour des bases doit être faite en arrondi.

2. Avant la base, regarder la balle ou le coach. A la base, regarder le pied contacter la base. Après la base, récupérer visuellement la balle ou le coach.

**Séquence visuelle : balle – base – balle.**

3. Contacter le coin intérieur de la base

avec n'importe quel pied sans ralentir.

4. Utiliser la base comme point d'appuis pour aller vers la base suivante.
5. Tourner vos épaules vers la base suivante aussi tôt que possible après avoir touché la base.
6. Faites un contournement agressif – **c'est la défense ou le coach qui vous arrête.**
7. La profondeur du contournement est déterminée par la localisation de la balle – plus la balle est loin, plus votre contournement sera profond.
8. Si vous êtes stoppé par la défense ou le coach, planter votre pied et retourner immédiatement vers votre base.

## TAGGER ET AVANCER SUR UN FLY.

1. Se placer pour le tag avec les yeux sur la balle directement en position de course.
2. Placer le pied arrière (ex : sur un fly dans le terrain, le pied gauche quand vous êtes en 3<sup>ème</sup> base) sur le bord de la base afin de l'utiliser comme appuis.
3. Placer le pied avant vers la base suivante. LE joueur est ainsi pré orienté vers le marbre tout en gardant facilement les yeux sur le jeu.
4. Quand la balle est attrapée par le joueur de champ, poussez sur la base et sprinter.
5. Regarder le coach ou la balle pour déterminer l'approche de la base.



## MI-CHEMIN SUR UN FLY

1. Se placer sur la ligne de base en faisant face à l'attraper attendu.
2. La distance par rapport à la base dépend de la profondeur du fly – plus le jeu est loin, plus la distance est grande.
3. Les pieds sont écartés d'un peu plus que la largeur des épaules – le poids du corps également réparti sur la plante des pieds.
4. Les genoux sont fléchis, les coudes à 90°, mains au centre du corps.
5. Balle attrapée : pivot, pas croisé, et retour immédiat à la base.
6. Balle échappée : pivot, pas croisé vers la base suivante. Regarder le coach ou la balle pour déterminer l'approche de la base.



## DE LA BOITE DU FRAPPEUR A LA 1<sup>ÈRE</sup> BASE

### SORTIR DE LA BOITE DU FRAPPEUR

1. Frappeur droitier : le pied arrière fait un pas directement vers la 1<sup>ère</sup> base.
2. Frappeur gaucher : ouverture du pied avant – pousser sur le pied arrière, faire un pas croisé et courir directement vers la 1<sup>ère</sup> base.

Le joueur doit courir à 100% sur toute balle frappée ; Il faut forcer la défense à faire des erreurs grâce à l'agressivité du coureur.

« Nous souhaitons que nos joueurs transforment les simples en doubles, qu'ils prennent des bases supplémentaires sur des mauvais relais et gagnent leurs souricières ».

Après un but sur balle, le joueur doit courir rapidement en 1ère base.



## ROULANT

1. Le coureur doit garder une course en ligne droite vers la 1<sup>ère</sup> base, utiliser une bonne technique de course avec le regard dirigé vers la base.
2. Après 3 à 5 mètres, jeter un coup d'œil au joueur défensif pour savoir si vous devez modifier ou non la trajectoire de votre course. Si le jeu est derrière vous, regardez votre coach de 1<sup>ère</sup> base (ex : lors d'un bunt ou d'une frappe sur la ligne de 3<sup>ème</sup> base).
3. Il faut regarder le joueur de 1<sup>ère</sup> base pour décider d'une glissade afin d'éviter un jeu de tag éventuel (cette situation est très rare).



4. Le coureur doit rester dans le territoire des fausses balles :

- ✓ Si le coureur entre en contact avec la balle frappée ou buntée dans le terrain il est éliminé.
- ✓ Si le coureur est atteint par un relais, sur la 2<sup>ème</sup> moitié de sa course en 1<sup>ère</sup> base, en dehors de son couloir, il sera également éliminé ; Alors que si le coureur est dans le territoire des fausses balles, le jeu continu (le coureur doit être plus

particulièrement attentif lors d'un bunt).

5. Le coureur doit contacter le côté proche de la base avec n'importe quel pied ; ne pas changer sa foulée pour choisir son appui.
6. Il faut garder une bonne technique de course et une bonne vitesse en passant la base – ne pas sauter ou glisser pour battre le jeu forcé ; imaginer que la 1<sup>ère</sup> base matérialise la ligne d'arrivée d'un sprint ; garder les épaules en avant quand vous passez la base. Cette attitude donnera l'impression de battre le relais sur un jeu serré.
7. Après avoir touché la base, raccourcissez votre foulée, freinez tout en regardant sur votre droite dans le cas d'un mauvais relais.
8. Si le coureur est sauf et sans autre relais, il doit revenir rapidement et directement vers la 1<sup>ère</sup> base en territoire des fausses balles en tournant vers la droite.

Rappel : l'intensité de la course est regardée et juger par les adversaires, les partenaires et les spectateurs. Chaque joueur doit donc donner le meilleur de lui-même sur chacune de ses courses.

## BALLE AU CHAMP EXTERIEUR

1. Le coureur doit sortir dans le territoire des fausses balles dès que la balle part au champ extérieur (quel que soit la frappe) en imaginant qu'elle ne sera pas attrapée par la défense.
2. La course courbe doit se situer à environ 2 ou 3 mètres de la ligne des fausses balles.
  - 2.1. Ballon : sortir tout de suite.

- 2.2. Roulant : partir directement vers la 1<sup>ère</sup> base et sortir dès que la balle traverse le champ intérieur (course en forme de point d'interrogation).
3. Il faut toucher le coin intérieur de la base avec n'importe quel pied et l'utiliser pour pousser vers la 2<sup>ème</sup> base.
4. Séquence visuelle : balle / base / balle.
5. Le joueur doit tourner les hanches et les épaules vers la 2<sup>ème</sup> base dès que possible.
6. La localisation de la frappe détermine la profondeur du contournement (elle sera logiquement plus grande pour une frappe au champ gauche qu'au champ droit).
7. La décision d'aller en 2<sup>ème</sup> base doit se prendre tardivement, en exécutant une course rapide, « **jusqu'à ce que la défense vous arrête** ».
8. Il faut attendre que le jeu soit complété et revenir rapidement vers sa base en gardant la tête haute.

En résumé, il y a 2 clés à retenir :

1. Il faut courir vite en dehors de la boîte de frappeur.
2. Il faut prendre votre décision aussi tard que possible et attendre que l'action soit complétée avant de revenir sur sa base.

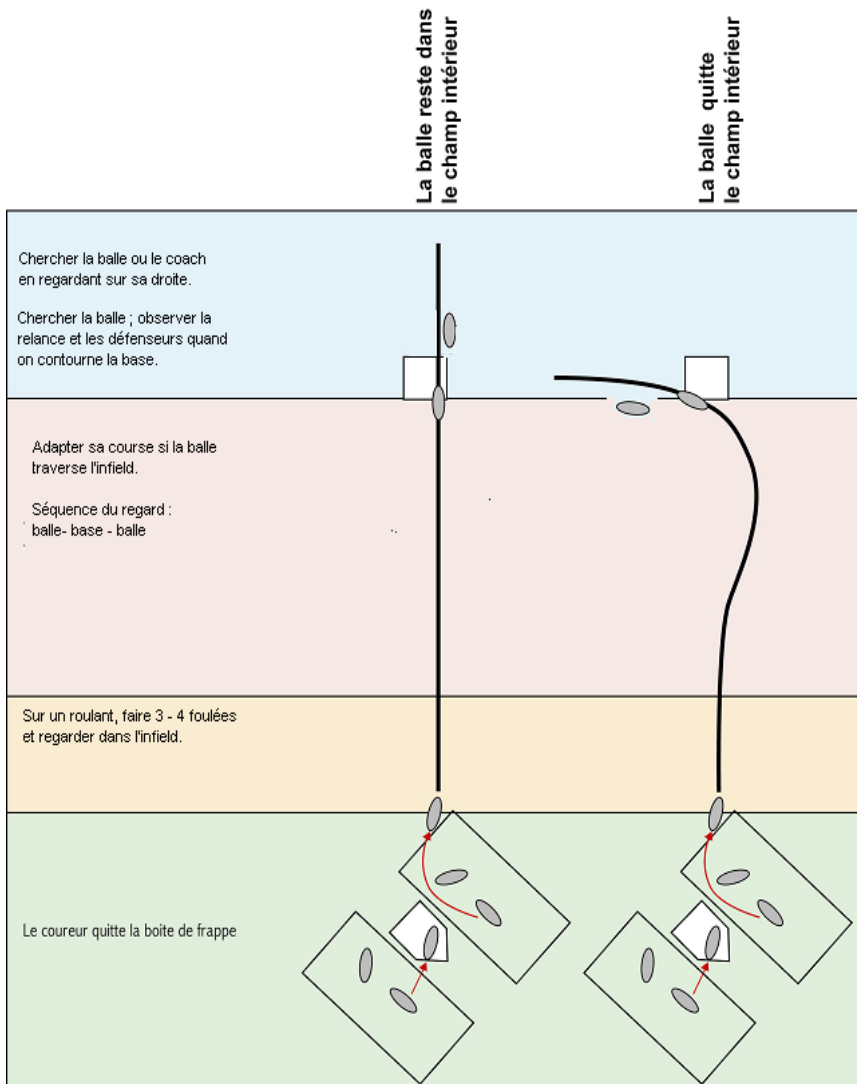


## LECTURE DES RELAIS POUR PRENDRE LA 2<sup>ÈME</sup> BASE

1. Après une course agressive, le coureur devra lire le relais de la défense environ à mi-distance de la 1<sup>ère</sup> et 2<sup>ème</sup> base.
2. Le coureur doit toujours être prêt et connaître le nombre de retraits, le score, la manche et la situation du jeu dans laquelle on se trouve avant de penser à lire la trajectoire des relais.
3. Sur un bon lancer, il faut lire le jeu et anticiper une balle échappée par un joueur défensif.
4. Sur un jeu serré au marbre avec un seul retrait, et si la situation est appropriée, le coureur doit continuer sa course jusqu'en 2<sup>nde</sup> base sans se soucier du relais ; ainsi, le coureur pourra éventuellement attirer le jeu à lui et permettre au coureur qui le précède de scorer. Dans le pire des cas, le coureur se fera retirer au marbre et l'équipe disposera d'un joueur en position de marquer sur le frappeur suivant.
5. Sur un relais haut, le coureur doit continuer jusqu'en 2 à moins qu'un relayeur ne puisse intercepter la balle.
6. Le coureur doit s'assurer de ne pas compromettre le coureur en avant de lui s'il décide de prendre la 2<sup>ème</sup> base.



## Trajectoire de course



## LES DEVOIRS DU COACH ET DU COUREUR SUR BASE AVANT CHAQUE LANCER

1. Savoir où est la balle.
2. Connaître le nombre de retraits.
3. Prendre les signaux du coach (en même temps que le frappeur).
4. Regarder où se situe les joueurs en défense.
5. Prendre sa 1<sup>ère</sup> avance en s'assurant que le lanceur soit sur le monticule et en gardant toujours la tête haute et les yeux sur le lanceur.



## PREMIERE AVANCE (LEAD SECURITAIRE)



1. **Ne jamais quitter le lanceur des yeux.** Le coureur ne doit jamais regarder par terre pour savoir à quelle distance il se situe de la base.

2. Garder toujours la même avance avec toujours le même jeu de pieds ; le coureur doit toujours savoir à quelle distance il se trouve de sa base et doit toujours retrouver son lead avec la même technique.

3. Il faut prendre son lead quand le lanceur prend ses signaux et avant qu'il arrête sa demi-motion.

4. La 1<sup>ère</sup> avance doit être de 3 à 4 pas de longueur (effectuer un Droite – Gauche – Pivot - 1/2 pas puis un 1/2 pas

supplémentaire à l'arrêt de la demi motion du lanceur). Les pieds doivent être alignés avec la ligne arrière de la base ; pied droit légèrement en arrière de cette ligne et légèrement ouvert.

5. Ne jamais croiser ses jambes ou coller ses pieds ensemble.

6. Garder toujours un pied au sol en prenant des demi-pas.

7. **La position doit être athlétique**, équilibrée avec le poids du corps sur l'intérieur des pieds et prêt à partir dans les 2 directions. Les pieds sont écartés d'un peu plus de la largeur des épaules. Genoux fléchis.

8. La tête et le buste relevés, avec les coudes à 90°, mains au centre du corps.

9. Ce lead doit toujours permettre de revenir « safe » en 1<sup>ère</sup> base quel que soit la qualité du pick off du lanceur.



## PICK OFF EN 1<sup>ÈRE</sup> – RETOUR DEBOUT

1. Lorsque le lanceur lance sur base alors que vous n'avez pas encore complété votre lead, vous pouvez revenir debout. Effectuer un pas croisé, puis un petit pas avec le pied gauche afin de s'arrêter avec le pied droit sur la base en tournant le dos au lanceur.
2. Si le lanceur fait un « step off », le coureur pourra revenir debout. Le frappeur devra sortir de sa boîte afin de laisser le temps au coureur de reprendre son lead.

## PICK OFF EN 1<sup>ÈRE</sup> – RETOUR EN GLISSANT SUR LE VENTRE



1. **Revenir dès que le talon du pied arrière du lanceur se lève.**

2. Le mouvement est constitué d'un transfert du poids du corps sur le pied gauche et d'une poussée vers la base. = Pivot et glissade.

3. La glissade est exécutée **vers l'arrière de la base avec la main droite.**

4. La tête est tournée vers le champ extérieur pour se protéger de la balle.

5. La main et l'avant bras contactent le sol à 30 cm de la base avec le coude bas.

6. Le coureur doit regarder un éventuel mauvais relais et écouter les informations de l'entraîneur de 1<sup>ère</sup> base.

7. Le joueur se relève en gardant le contact avec la base ; il doit s'assurer que le lanceur est bien en contact avec sa plaque pour reprendre sa 1<sup>ère</sup> avance.

## PREMIERE AVANCE AVEC RETOUR SUR BASE AUTOMATIQUE (ONE WAY LEAD)

2

1. Tôt dans le match, lorsque l'on place un coureur en 1<sup>ère</sup> base, il est de son ressort de montrer à l'équipe les types de pick offs utilisés par le lanceur adverse.
2. Le coureur doit donc prendre son lead avec un demi-pas supplémentaire et doit penser à revenir sur base quel que soit le mouvement du lanceur.
3. Pour le lanceur, cette situation est stressante car malgré un bon lead, il n'est pas capable de retirer le coureur en 1<sup>ère</sup>.



4. Si malgré ce « one way lead », le lanceur ne relais pas sur base, le coureur a effectué son travail et montré que le lanceur n'a probablement pas confiance en son pick off.
5. Attention, on ne doit pas se faire prendre par un pick off lors d'un « one way lead ».

### FEINTE DE VOL AVANT LE LANCER

3. 1. En changeant l'attitude du coureur, nous recherchons à faire croire à nos adversaires que nous allons voler la base sur le lancer qui vient.
2. Le résultat souhaité est d'obtenir une balle sur un « pitch out » et faire monter le compte pour le frappeur.
3. Le coureur prend un peu moins qu'un lead normal et doit faire comme s'il allait partir (se baisser un peu, sembler stressé et faire quelques mouvements indiquant un vol probable).

### FEINTE DE VOL

1. Le coureur initie un vol (2 enjambées) dès que le lanceur se compromet au marbre.
2. Nous souhaitons que la défense appelle le vol au catcheur de façon à ce que, stressé par ce vol hypothétique, il échappe la balle, ne « frame » pas la balle ou empêche l'arbitre de bien voir le lancer ; une autre raison est de « libérer » des espaces au frappeur en amenant l'AC ou le joueur de 2<sup>ème</sup> base vers leur base.

2

### DEUXIEME AVANCE – PAS DE VOL

#### 1. Lanceur droitier :

- Quand le lanceur se compromet vers le marbre (lorsqu'on aperçoit l'espace entre le pied avant du lanceur et le sol), le coureur doit faire 2 pas chassés sous contrôle ; il doit garder les épaules à l'horizontales, face au marbre et ne pas croiser les jambes pendant les pas chassés ; Il faut rester bas afin d'éviter les grands mouvements de tête qui gênent la lecture de balle.
- Le coureur doit finir prêt et équilibré quand la balle arrive dans la zone de frappe : pour pouvoir partir dans les 2 directions : **lire et réagir**.
- Quand la balle passe dans la zone de strike, l'élan doit emmener le poids du corps sur le pied droit afin d'anticiper une frappe mais tout en restant sous contrôle et prêt à revenir sur votre base dans le cas contraire.
- Soyer sur que le catcheur contrôle son attraper avant de revenir rapidement vers la 1<sup>ère</sup> base.

- La distance de la 2<sup>ème</sup> avance doit être basée sur la capacité de relance du catcheur, du tag parfait et de votre habileté à revenir sur base.
- En revenant toujours vers la base de manière agressive, le joueur ne sera jamais surpris.
- Il faut toujours prendre la même 2<sup>ème</sup> avance de façon à préparer un vol à retardement éventuel.

### 1. Lanceur gaucher :

- Quand le lanceur lève sa jambe, le coureur doit revenir d'un petit pas vers la 1<sup>ère</sup> base avec le pied gauche – il faut garder une position équilibrée.
- Quand le bras lanceur arrive au niveau de sa tête, le coureur doit faire 2 pas chassés et prendre sa 2<sup>ème</sup> avance.
- Finir prêt et équilibré quand la balle arrive dans la zone de frappe, prêt à partir dans les 2 directions - **lire et réagir**.

## « 2EME 2EME AVANCE » :



Il existe un certain nombre de situations où le joueur, lors d'une action de jeu, devient observateur. Afin de rester actif sur ces jeux, il faut lire le jeu sans nécessairement revenir vers sa base, voir même prendre un peu plus d'avance selon la situation.

### Exemples :

Avec un coureur en 1 et 3, quand le lanceur relance vers la 1<sup>ère</sup> base, le coureur en 3 doit prendre une « 2<sup>ème</sup> 2<sup>ème</sup> avance » et attendre une mauvaise relance.

A chaque fois qu'un jeu est effectué sans impliquer directement les coureurs, ils doivent lire le jeu et réagir en fonction de la situation.

L'idée est encore une fois de placer les coureurs dans une situation agressive afin de prendre avantage sur les éventuelles erreurs de la défense.

## COURIR DE LA 1<sup>ÈRE</sup> A LA 2<sup>ÈME</sup> BASE



1. Le joueur doit toujours disposer de sa routine : balle, signaux, nombre de retraits, défense, prise de lead en regardant le lanceur.
2. Il doit connaître les conditions de jeu : la situation du match et le score.
3. Il ne faut jamais laisser le joueur de 2<sup>ème</sup> base tagger le coureur pour un faire un retrait facile :
  - Le coureur doit chercher à éviter le tag en s'arrêtant au milieu, obligeant la défense à relayer en 1<sup>ère</sup> ou à entamer une souricière.

- Le coureur peut tenter de « traverser » le gant du joueur de 2<sup>ème</sup> base pour le faire tourner vers le champ droit et gêner sa 2<sup>ème</sup> relance.
- 4. Lorsqu'un roulant est frappé vers le joueur de 1<sup>ère</sup> base, il faut courir du côté du couloir où s'effectue le jeu afin de gêner le relais ou la vision du défenseur. Pour cela, il faut regarder les yeux du défenseur pour savoir où il va recevoir la balle.
- 5. Il faut glisser systématiquement en 2<sup>ème</sup> base, même si le retrait est assuré ; ceci afin de « couper le double jeu ». Sur cette glissade, coureur doit toujours pouvoir toucher la base.

2

## BLOC DU CATCHEUR

Pendant la 2<sup>ème</sup> avance, il faut lire les mauvais lancers au sol et en profiter pour voler la 2<sup>ème</sup> base – le catcheur tombera sur ses genoux pour bloquer la balle. Ce mouvement doit permettre au coureur de lire ce jeu.

1. La clef est d'anticiper ce jeu sur chaque lancer, afin de ne jamais être surpris quand la balle rebondie devant le catcheur. La décision doit être faite en mouvement – avant que la balle touche le sol.
2. Il faut anticiper sur la situation : si le lanceur aime les changements de vitesse et/ou si le compte est favorable à un effet, il y aura plus de chance pour qu'il y ait un lancer au sol (le coureur en 2<sup>ème</sup> base peut aussi éventuellement lire les signaux du catcheur pour connaître le lancer suivant).
3. Le coureur doit utiliser sa vision périphérique pour voir l'angle du lancer et regarder l'action des genoux du catcheur.
4. Dès que le catcheur démarre son bloc, le coureur doit courir en 2<sup>ème</sup> base. Avec un coureur en 1<sup>ère</sup> – le catcheur a un long relais à faire : il peut donc être agressif.

3

- A un niveau supérieur, le coureur pourra anticiper ce jeu et lire le mauvais lancer du lanceur avant même de voir le bloc du catcheur.
5. Le joueur doit être en position de lire le jeu ; trop souvent, le coureur à tendance à revenir vers sa base et se laisse surprendre alors qu'il pouvait partir vers la 2<sup>ème</sup> base.

2

## LECTURE DES FLECHES (LINE DRIVE) :



1. Les coureurs n'ont pas d'excuse sur les doubles jeux exécutés suite à un line drive attrapé dans le champ intérieur (autre que le joueur de 1<sup>ère</sup> base).

Le coureur doit être capable de lire la hauteur de la flèche et revenir si nécessaire.

2. Sur une flèche basse que tout joueur de champ intérieur peut attraper, **le coureur doit « geler » sa course et lire le jeu**. Le joueur pourra revenir d'1 pas, et partir en suite vers la 2 ou la 3 si le jeu le permet.

3. Il faut comprendre que sur une flèche face aux joueurs de champ extérieur, le coureur ne pourra avancer que d'une

base si elle passe ; si la balle est frappée dans le trou entre les champs extérieurs, prendre une extra base devient faisable.

4. Pour cela, le coureur doit être prêt et savoir où se situent les défenseurs.
5. En 3<sup>ème</sup> base, le coureur doit toujours revenir vers sa base. Une balle qui traverse le champ intérieur lui donnera facilement le marbre.

1

## AVANCE SUR UN BUNT

1. Dans cette situation, le coureur prend une avance normale ; il ne doit pas se laisser surprendre et se faire prendre en pick off par le lanceur.
2. Il doit faire attention aussi à ne pas se retrouver dans une situation où il peut être pris sur un pick off du catcheur si le bunt n'est pas effectué.
3. L'idée est de prendre un lead sécuritaire puis une 2<sup>ème</sup> avance agressive quand le lanceur se compromet vers le marbre.
4. Quand le lanceur se compromet vers le marbre, le coureur doit effectuer 2 pas chassés et ne pas partir tant qu'il ne voit pas la balle se diriger vers le sol.
5. Le coureur doit comprendre que le frappeur doit faire son travail avant d'aller en 2.
6. Dès que la balle buntée se dirige vers le sol, le coureur peut partir vers la base suivante.

## A 2 STRIKES, 2 RETRAITS ; IL FAUT PARTIR SUR LE SWING DU FRAPPEUR

2

1. Grâce à ce jeu, on peut battre le jeu forcé en 2<sup>ème</sup> base et rester dans la manche ; cela donnera ainsi plus d'opportunité à l'équipe de scorer.
2. Nous recherchons ainsi :
  - A pousser la défense à effectuer le relais le plus long.
  - A aider le coureur à marquer de la 2 ou à venir en 3 pour disposer d'une situation 1 et 3.
  - A voir tous les joueurs avancer d'une base avec 2 strikes et 2 retraits.



## COURSE « FORCEE » A UN COMPTE DE 3 - 2

1. La probabilité d'une frappe est importante et avec un élan du frappeur, le catcheur sera gêné dans sa relance. Il faut juste éviter le strike out sur décision.
2. En volant une base forcée à 3 - 2, cela permet à l'équipe d'éviter la situation de double jeu. Le coureur doit s'assurer que le lanceur lance au marbre et regarder au

marbre pendant sa course (éviter le vol de base avec des coureurs en 1 et 2 sans retrait : avec une flèche sur un joueur défensif, c'est un triple jeu assuré...).

3. A compte plein avec les bases forcées et avec 2 retraits, les coureurs doivent voler après s'être assuré que le lanceur se soit compromis vers le marbre.

## LIRE LES COUPS SURS :

1. « Photographeur » la défense dans votre tête. Prenez souvent des repères sur la défense (elle bouge à chaque lancer en fonction du compte et selon les réactions du frappeur).
2. Connaître chaque joueur défensif (couverture de terrain, force de bras...).
3. Lire la frappe aussi longtemps que possible. Pour la lecture d'une balle difficile, jouer prudemment jusqu'à ce que vous puissiez déterminer si elle va être attrapée ou non. La distance par rapport à la base dépend de la profondeur du jeu – plus le jeu est loin, plus la distance est grande.

## TAGGER EN 1<sup>ÈRE</sup> BASE

3

Lors d'un fly, un coureur en 1<sup>ère</sup> base pourra :

- tagger,
- partir en 2<sup>ème</sup> base,
- ou s'éloigner de la 1<sup>ère</sup> base aussi loin que la distance du fly lui permet d'aller. Ceci va dépendre entre autre de la capacité de relance du champ extérieur et de la façon dont la défense va jouer la balle. Le coureur ne doit pas partir avant que la balle soit attrapée. Assurez-vous que la balle soit contrôlée avant de revenir vers sa base.

Pour atteindre la 2<sup>ème</sup> base sur un tag 1<sup>ère</sup> base, il faut être très rapide et avoir un très bon jugement.

Il faut porter son attention sur certaines choses pour décider de tagger ou de partir vers la 2<sup>ème</sup> base :

1. **Sur un fly en zone de fausse balle**, le coureur doit revenir automatiquement sur sa base et tagger. S'il a une incertitude où la balle va tomber (dans ou en dehors du terrain), le coureur doit aller à mi-chemin entre les bases (aussi loin que la frappe lui permette d'aller), et revenir si elle est attrapée.
2. **Sur un long fly avec un coureur qui nous précède et qui tag en 2<sup>ème</sup> base pour atteindre la 3** ; il doit tagger et, si c'est un mauvais relais, partir jusqu'en 2<sup>ème</sup> base (il faut être assuré de ne pas faire le retrait en 2).
3. **« Pour 1 point et avec 1 retrait »** : Avec 1 retrait, deux coureurs 1<sup>ère</sup> et en 3<sup>ème</sup> base et sur un fly de force moyenne, il faut obliger la défense à relayer la balle vers soi de façon à libérer le coureur en 3 qui pourra atteindre le marbre. Il faut s'assurer que le coureur puisse marquer avant de se faire retirer par un tag.

2

**A chaque fois que l'on peut se poser la question si le champ extérieur va attraper ou non la balle, le coureur ne doit pas tagger et prendre de l'avance.** La distance par rapport à la base dépend de la profondeur du jeu – plus le jeu est loin, plus la distance est grande :

1. Sur un très long fly frappé au champ gauche qui permet au coureur de dépasser la 2<sup>ème</sup> base, le coureur doit retoucher la base avant de retourner en 1<sup>ère</sup> si la balle est attrapée.
2. Pour une balle frappée au champ centre-droit, la distance prise correspondra environ au  $\frac{3}{4}$  des bases.

De manière générale, le coureur doit adapter sa distance au jeu. Sa position doit lui permettre de revenir ou de partir vers la base suivante.

### CONTOURNER LA 2<sup>ÈME</sup> BASE AVEC UNE FRAPPE QUI TRAVERSE LE CHAMP INTERIEUR



1. Sur chaque frappe dans l'infield, le coureur garde une course en ligne droite jusqu'à ce que la balle traverse le champ intérieur. A ce moment, le coureur effectue immédiatement une course courbe pour contourner la 2 (son objectif est maintenant d'atteindre la 3<sup>ème</sup> base).
2. Sur les balles frappées derrière lui (au champ droit), le coureur ne voit pas le jeu et a besoin d'aide. Il doit regarder le coach avant d'atteindre la 2<sup>ème</sup> base.
3. Après s'être concentré sur son contournement de la 2<sup>ème</sup> base, le coureur doit à nouveau regarder le coach. La décision pour aller jusqu'«en 3<sup>ème</sup> base ne peut se prendre que si le coureur court vite en étant « lancé ».

**La séquence visuelle est : Coach – base – coach.**

4. Si le coach ne fait pas de geste, le coureur doit continuer jusqu'à ce qu'il soit arrêté par le coach.  
Rq : il est très difficile de relancer un coureur qui s'est arrêté de courir ; il est plus facile d'arrêter un coureur lancé.
5. Le coureur doit garder la tête levée et rechercher les informations.
6. Lorsque le coach gère un coureur qui précède, le coureur qui suit est autonome ; il doit attendre que le coach le « récupère » avant de partir en 3.
7. Le coureur doit courir le plus vite possible ; c'est la défense ou le coach qui l'arrête.

### CONTOURNER LA 2<sup>ÈME</sup> BASE AVEC UNE FRAPPE AU CHAMP EXTERIEUR

1. Si la balle va directement au champ extérieur, le coureur doit préparer sa course courbe le plus vite possible en écartant d'environ 2 à 3 mètres de la ligne des bases.

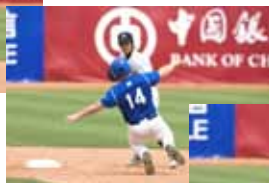
2. Le coureur doit être agressif mais ne doit pas dépasser la base trop loin. Chaque champ extérieur a un relais court à faire pour atteindre la 2<sup>ème</sup> base et dispose d'un relayeur ainsi que de couvertures ; beaucoup de champs extérieurs tenteront leur chance si vous prenez un peu trop.

2

## « CASSER » LE DOUBLE JEU

Pour ne pas faciliter le double jeu éventuel de la défense adverse, le coureur doit glisser dans les pieds du joueurs d'avant champ.

L'objectif n'est pas de blesser le joueur mais de gêner sa relance en 1<sup>ère</sup> base pour le 2<sup>ème</sup> retrait.



1. Avant le savoir où et tournent les doubles jeux (quel la base préfèrent il) ; Pour cela, regarder l'infield / outfield. De façon, ils vont savoir où glisser pour « casser » les doubles jeux sans se blesser.

match, les joueurs doivent comment les joueurs d'infield côté de il faut cette

2. Le coureur doit aller vite dans la zone qu'il a choisi en s'assurant de pouvoir toucher la base avec une partie de son corps.

3. Les champs intérieurs



seront de plus intimidés en entendant les pas du coureur qui arrive avec agressivité.

## LES GLISSADES (SLIDE)

1. La glissade la plus courante est la glissade « en 4 ». Le coureur peut aller directement à la base avec sa jambe avant légèrement fléchie.
2. Cette glissade permet de perdre rapidement de la vitesse et de vite se relever.
3. Les bras doivent être lancés en l'air et la glissade doit s'effectuer sur le côté de la fesse (de la jambe fléchie).
4. Il faut glisser avec la jambe avant de votre choix en gardant le pied avant suffisamment haut pour éviter les blessures.
5. La cheville de la jambe arrière vient se placer sous le genou de la jambe avant pour former un « 4 ».
6. 4 clefs importantes :



- a. S'assurer de ne pas glisser ni trop tôt ni trop tard.
- b. Garder de la vitesse tout le long de la glissade pour se relever dans l'élan.
- c. Garder les mains vers le ciel pour éviter les blessures au poignet et à la main.
- d. En cas de doute, il faut toujours glisser. Il faut penser à la glissade sur chaque jeu. La plupart des blessures interviennent lors de doutes dans l'esprit du coureur.

7. Il faut se redresser pour les glissades en 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> base : lorsque l'élan amène le coureur sur la base, le pied avant prend appui sur la base et permet au joueur de se relever dans l'élan et de se diriger vers la base suivante.
8. Lorsque le joueur glisse sur le côté, il peut utiliser la même glissade et saisir la base avec la main (bras fléchi).
9. Des joueurs utilisent la glissade en avant avec les bras et mains tendues. Il faut faire attention à l'approche de base. Les coureurs sont plus logiquement vulnérables sur ce type de glissade ; plus particulièrement leurs doigts, poignets et épaules. Le poids du corps doit reposer plus sur le buste et les cuisses.



## VOL DE LA 2<sup>ÈME</sup> BASE : C'EST UN VOL AGRESSIF

1. La 1<sup>ère</sup> des responsabilités du coureur est de faire sa routine et de prendre son lead. Son comportement doit être identique à chaque lancer.
2. Le coureur doit connaître les clés qui permettront d'obtenir un bon départ :
  - a. Le terrain se prête-t-il au vol de base (est-ce un sol dur ou meuble ?).
  - b. Les mouvements du lanceur.
  - c. Quand lance-t-il sur base ?
  - d. Quel est son timing, et à quel compte ?
  - e. A-t-il un « balk move » ?
  - f. Est-ce que ses lancers sont appelés du banc ?
  - g. Combien de fois lance-t-il sur base dans une séquence ?
  - h. Quels sont les comportements que le lanceur montre dans le compte et dans le déroulement du match ?
  - i. Le lanceur utilise-t-il une demi-motion glissée ?
  - j. Est-ce que le lanceur lance en 1<sup>ère</sup> quand il prend ses signaux ?
3. **Ne jamais quitter le lanceur des yeux** et rester concentré sur les clefs vers lesquelles vous focalisez votre attention.
4. Un voleur de base doit parfaitement connaître sa distance de lead et ses limites. Elle doit être la plus grande possible tout en permettant un retour sans se faire éliminer. L'idée est de privilégier l'agressivité du départ plutôt que de prendre un risque dans son lead. Quand le lead est trop grand, le coureur a tendance à penser plus au retour sur base qu'au départ pour un vol.





5. La lecture des clés du lanceur est la partie la plus importante dans le vol de base ; regarder comment le lanceur relaie sur base, il y a toujours des petites différences avec un lancer au marbre.
6. LE coureur doit se comporter comme un félin : rester statique bloquera le départ. Il faut toujours se donner du mouvement pour faciliter son départ ; comme un chat qui s'apprête à attraper une souris !
7. Lire et partir :
  - a. Lanceur droitier : partir quand il lève son talon avant.
  - b. Lanceur gaucher : partir quand il lève son genou avant.
8. Le coureur doit se trouver dans une position de sprinter et **utiliser le haut du corps au 1<sup>er</sup> mouvement : coup de coude du bras droit et coup de poing du bras gauche** ; ne pas se redresser trop vite.



9. Tourner les hanches et les épaules dès que possible.
10. Les premiers pas d'un vol sont très importants. Le premier pas doit être effectué avec votre pied dominant : ouverture du pied avant ou pas croisé. Le coureur explose sur des appuis solides, en faisant glisser quelque peu son pied droit vers l'arrière ou en effectuant un pas croisé avec le pied gauche.
11. Jeter un coup d'œil vers le marbre pendant 3 enjambées – lire et réagir.
  - a. Le catcheur attrape la balle – continuer jusqu'en 2.
  - b. Mauvais lancer ou balle passée – contourner la 2.
  - c. Sur un fly – contrôler votre course et réagir si la balle est attrapée ou non.
  - d. Flèche dans le champ intérieur – continuer jusqu'en 2 et réagir si la balle est attrapée ou non.
  - e. Roulant – continuer jusqu'en 2, réagir si la balle est attrapée ou non.



### Points à prendre en compte :

- Si le coureur ne prend pas un bon départ, ne pas voler (sauf s'il y a une obligation de courir : hit and run par exemple).

- Soyez agressif quand vous volez une base. Nous prenons un risque et il pourra arriver que le coureur se fasse prendre en pick off.
- Lors de sa course, le coureur doit être capable de tourner la tête et trouver la balle dans la zone de strike après les 2 ou 3 premières enjambées de sa course.
- Entraînez-vous à saisir l'instant du départ même si vous n'êtes pas sur les sentiers. Les joueurs sur le banc peuvent claquer des doigts pour s'entraîner à réagir.

2

## VOL A RETARDEMENT

1. Il faut prendre un lead sécuritaire ; quand le lanceur se compromet vers le marbre. Le coureur doit faire 3 grands pas chassés de pied à pied (au lieu de 2 pas chassés normalement) lors de sa 2<sup>ème</sup> avance. Il pivote ensuite sur le pied droit, et fait un pas croisé et pour partir en 2<sup>ème</sup> base. Il faut regarder au marbre après 2-3 enjambées.
2. L'objectif est « d'endormir » la défense en gardant une 2<sup>ème</sup> avance similaire.
3. Lorsque la balle entre dans la zone de frappe, la défense focalise son attention sur une balle frappée ou non ; c'est à ce moment que le coureur part en 2<sup>ème</sup> base.
4. Ce jeu est destiné à battre la défense qui n'est pas concentrée sur le coureur.
5. Moment plus opportun pour un vol à retardement :
  - Il fonctionne mieux avec un lanceur gaucher.
  - Quand les infielders jouent en profond.
  - Quand les infielders baissent les yeux après le lancer.
  - Généralement tard dans le compte avec 2 retraits (quand les infielders jouent éloignés de leur base).
  - Quand le catcheur relance à genou ou lorsqu'il attrape le lancé en baissant la tête.
  - Sur une situation avec coureur en 1<sup>ère</sup> et 3<sup>ème</sup> base.
6. Ce jeu peut être utilisé avec des coureurs rapides ou dans la moyenne).



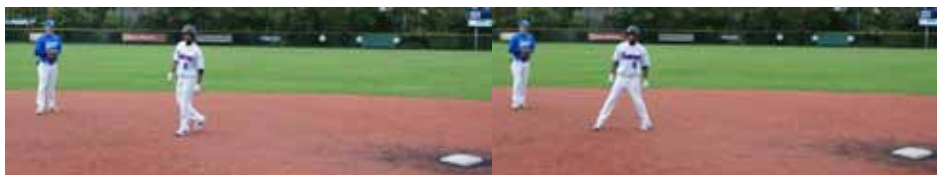
1

## LES COURSES EN 2<sup>ÈME</sup> BASE.

### LEAD EN 2<sup>ÈME</sup> BASE.

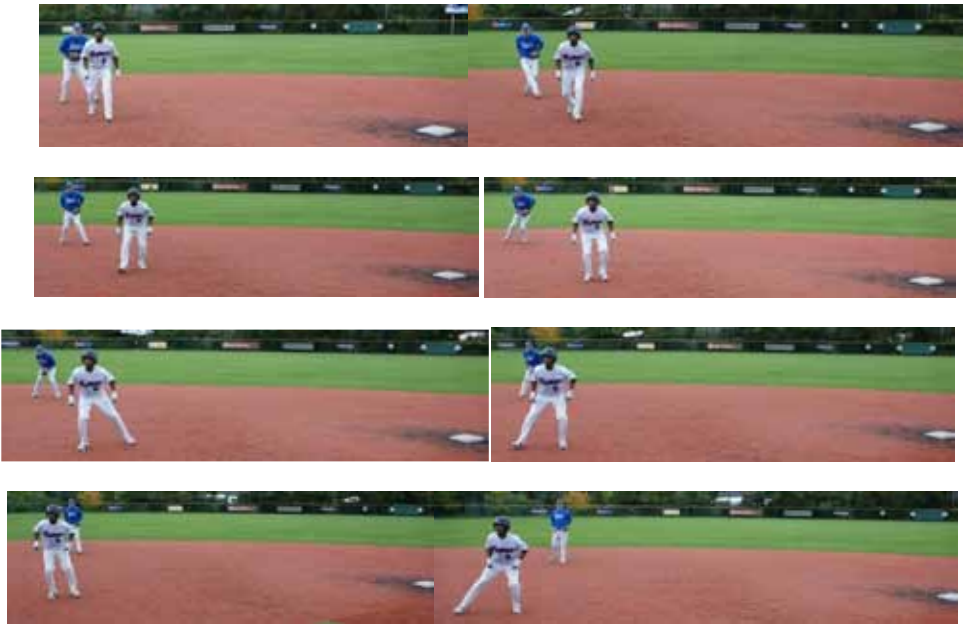
1. La position est la même qu'en 1<sup>ère</sup> base – athlétique et capable de réagir dans les 2 directions.
2. Prendre son avance sur la ligne de base. Faire un DGDG ½ pas et un ½ pas supplémentaire à l'arrêt de la demi motion.

3. La 1<sup>ère</sup> avance peut être prise aussi 3 à 5 pas derrière la ligne de base ; le coureur avancera vers le marbre pendant la motion du lanceur (la distance doit être similaire à la méthode précédente). Cette méthode doit permettre au coureur de favoriser son élan pour voler la 3<sup>ème</sup> base. L'élan créé par cette avance facilitera le départ en 3<sup>ème</sup> base.
4. La distance de la 2<sup>ème</sup> base ne doit pas forcer le coureur à revenir vers sa base au 1<sup>er</sup> mouvement du défenseur.
5. En cas de pick off, le retour sur base doit se faire avec un pas croisé suivi d'une glissade en avant.



### 2<sup>ÈME</sup> AVANCE EN 2<sup>ÈME</sup> BASE :

1. Le coureur doit prendre une 2<sup>ème</sup> avance agressive vers la 3 (faire 2 ou 3 longs pas chassés) et 2 pas agressifs pour revenir.
2. Il vaut mieux avoir une 1<sup>ère</sup> avance courte et une 2<sup>ème</sup> avance agressive. La clé est de garder le corps sous contrôle quand la balle entre dans la zone de strike. La 2<sup>ème</sup> avance en 2 peut être plus agressive qu'en 1<sup>ère</sup> puisque le relais du catcheur est plus long.
3. A 2 retraits ou sans intention de voler la 3<sup>ème</sup> base, rester en profondeur pour disposer d'un meilleur angle de course.
4. A moins de 2 retraits ou sur un vol possible, il faut rester sous contrôle à un demi-pas derrière la ligne de base lorsque le lanceur vient en position d'arrêt.
5. Le coureur doit rester sous contrôle avec une position athlétique et équilibrée quand la balle entre dans la zone de strike – Lire et réagir.



2

## LEAD EN 2<sup>EME</sup> BASE AVEC UN BUNT

1. Anticiper le bunt et assurer vous de vos responsabilités. Garder la même routine de prise de lead.
2. Le lead doit être pris sur l'alignement des bases.
3. Le coureur ne doit jamais feinter ou être feinté par un joueur d'infield.
4. Le coureur doit regarder le lanceur et ne pas tenir compte de ce qui se passe derrière lui.
5. Le coureur ne doit jamais être pris en pick off sur ce jeu.
6. La clef de ce jeu est de bien prendre sa 2<sup>eme</sup> avance.
7. La balle doit être amortie en se dirigeant vers le sol (balle sous la ligne de la batte) avant d'effectuer un pas croisé et partir en 3.
8. Les épaules du coureur doivent rester face au catcheur tant que la balle n'est pas amortie.
9. Le coureur ne peut pas faire le travail du frappeur ; un bon bunt le fera avancer, un mauvais non. . .
10. Le coureur doit faire la différence entre un jeu forcé ou non en 3<sup>eme</sup> base.

## LEAD A 2 STRIKES – 2 RETRAITS

1. L'angle de course en 3 est très important, le contournement doit être le plus court possible dans l'objectif de marquer. La meilleure façon de prendre cet angle est de partir en arrière de la 2<sup>ème</sup> base à 2 ou 3 pas et conserver sa 2<sup>ème</sup> avance directement vers la 3.
2. Avec 2 strikes et 2 retraits, le coureur doit anticiper une balle frappée et quand la batte part dans la zone, le coureur doit partir en 3.
3. Le coureur doit réagir sur le swing du frappeur.

2

## DE LA 2<sup>ÈME</sup> A LA 3<sup>ÈME</sup> BASE SUR UN ROULANT

Il y a différentes façons de se rendre en 3 sur un roulant.

Les clés pour déterminer cette tâche, sont à trouver dans l'observation de la défense, de ses placements, et des types de frappes effectuées ; l'autre clef vient de vous, votre vitesse et ce sur quoi vous devez vous concentrer sur chaque lancer.

1. Conserver votre routine sur base en vous assurant que le lanceur possède la balle.
2. Les 6 clés sont :
  - a. **Le coureur sait où l'AC joue.** Si la balle est frappée à droite du coureur, il reste en 2 ; si c'est une frappe à sa gauche, il part en 3. La force de la frappe et la qualité du terrain doivent être pris en considération. De plus, le coureur ne doit pas partir pour toute balle frappée sur le lanceur.
  - b. Si l'AC doit passer la ligne de base pour faire le jeu, allez en 3<sup>ème</sup> base.
  - c. Si la balle est frappée dans le trou entre l'AC et le joueur de 3<sup>ème</sup> base, il y a une chance d'atteindre la 3 en partant sur le relais (il y a un long relais à faire pour atteindre la 1<sup>ère</sup> base). Rq : très peu de jeux vers la 2 seront effectués avec un roulant dans le trou, il ne faut donc pas revenir vers la 2 et prendre une 2<sup>ème</sup> 2<sup>ème</sup> avance pour prendre la 3 sur un long ou un mauvais relais.
  - d. **Le coureur sait où le joueur de 3<sup>ème</sup> base joue.** Sur un roulant faible, le joueur de 3<sup>ème</sup> base vient en avant de sa base, le coureur peut alors prendre la 3<sup>ème</sup> base.
  - e. S'il est loin et doit se diriger vers la ligne pour jouer la balle, le coureur a une chance de prendre la 3.
  - f. S'il joue loin et qu'il doit se déplacer vers sa gauche, le coureur peut aller en 3.

3. Il faut donc savoir où les joueurs jouent et pas seulement de savoir où la balle est frappée, il faut réagir selon où et comment les joueurs se déplacent.
4. De plus chaque joueur doit parfaitement connaître les frappeurs qui le suivent dans le line up : ceux ci, en fonction de leurs caractéristiques, permettront au coureur sur base de mieux anticiper le jeu à venir.
5. Un bon coach doit toujours rappeler ces situations et aider le joueur à anticiper le jeu avant qu'il se produise.
6. Le coach doit recevoir une réponse du joueur et ce à chaque lancer puisque selon les lancers, la frappe peut changer.
7. **On ne fait jamais le 1<sup>er</sup> et 3<sup>ème</sup> retrait en 3<sup>ème</sup> base. Assurez-vous de glisser et de vous relever dans la glissade avant que le tag ne soit effectué.**



## TAGGER EN 2 POUR ALLER EN 3

1. **Sur un fly au champ droit le joueur tag ; sur un fly au champ gauche, le joueur prend de l'avance vers la 3<sup>ème</sup> base.**
2. Sur un long fly du champ centre au champ droit, le coureur tag et doit atteindre facilement la 3 (**ATTENTION, on ne fait jamais le 1<sup>er</sup> et 3<sup>ème</sup> retrait en 3<sup>ème</sup> base**).
3. Sur un fly court, quand le coureur sait qu'il ne peut pas tagger, il doit prendre une avance confortable dépendamment de la distance du fly.
4. Avec 1 retrait, il n'est pas aussi important que le coureur aille en 3 si la balle est attrapée pour un 2<sup>ème</sup> retrait (il ne pourra pas y avoir de fly sacrifice en 3). L'avantage d'aller en 3 ne doit pas être prioritaire au fait de scorer sur une balle échappée ; il faut donc prendre de l'avance.
5. Sur un fly moyen avec un coureur important en 3, le coureur tag et part pour attirer le jeu sur lui et permettre au point de marquer. Le joueur doit s'assurer que le coureur en 3 parte. A 1 retrait, le coureur doit s'assurer que son partenaire marque avant de se faire retirer.
6. Sans retraits sur des flies moyens, lorsque le joueur est incertain, il doit revenir, tagger et feinter le départ pour faire relayer le champ extérieur.
7. Lors d'un tag et avec un relais du champ extérieur, le coureur doit rester dans le couloir du relais et rester haut pour gêner la vision du joueur de 3<sup>ème</sup> base.

## LES FLECHES EN 2<sup>EME</sup> BASE :

1. C'est la même approche qu'en 1<sup>ère</sup> base sauf que l'angle est différent et la balle peut partir des 2 côtés.
2. Rappeler vous qu'il faut geler sa course afin de réagir sur la frappe (revenir d'un pas).
3. Il est plus facile de prendre des joueurs en doubles jeux lorsqu'ils pensent à marquer et lorsqu'ils essaient de trop en faire. Il n'y a pas d'excuse de se faire prendre sur les flèches ; il vaut mieux donner l'opportunité au prochain frappeur de vous faire scorer.

## BALLE LANCEE AU SOL AVEC UN COUREUR EN 2<sup>EME</sup> BASE :

1. La 1<sup>ère</sup> chose à penser est que le catcheur a un relais plus court pour atteindre la 3.
2. L'angle est différent de la 1<sup>ère</sup> et il est plus difficile à lire le rebond de la balle s'éloigner du catcheur.
3. Quant la balle descend et que le catcheur bouge ses genoux pour un bloc, le coureur doit se diriger vers la 3, afin de se mettre en position favorable et prendre une décision le plus tard possible (le relais en 2 du catch est long et permet de prendre une bonne avance par rapport à la 2). Le coureur pourra alors lire le rebond de la balle sur le catcheur et réagir en conséquence.
4. Encore une fois, souvenez-vous de **ne jamais faire le 1<sup>er</sup> et 3<sup>ème</sup> retrait en 3 !**



## VOLER LA 3<sup>EME</sup> BASE

1. Alors que le catcheur a un relais plus court à faire, beaucoup de coureurs pensent qu'il est plus facile de voler la 3 que la 2 car **on vole contre le lanceur plus que contre le catcheur.**
2. Pour voler la 3, le coureur doit avoir une bonne connaissance du nombre de regards et des tics du lanceur.
3. Les équipes qui ont des joueurs d'infield paresseux sont de bonnes cibles pour voler la 3<sup>ème</sup> base.
4. 4 clés pour voler la 3<sup>ème</sup> base :
  - a. Connaître la situation du match, le nombre de retraits, le score.
  - b. Connaître les habitudes du lanceur, comme le catcheur et les joueurs d'infield.
  - c. Avoir confiance en votre coach de 3.
  - d. Avoir **du mouvement quand le lanceur part au marbre.**
5. Il faut se focaliser sur le menton du lanceur. Si le lanceur n'a qu'un mouvement de tête, cela veut dire que le coureur peut être en mouvement quand le menton du lanceur se tourne dès la 1<sup>ère</sup> fois vers le marbre. S'il a 2 mouvements de tête, le coureur peut être en mouvement quand le menton du lanceur tourne dès la 2<sup>ème</sup> fois vers le marbre. Le lanceur ne le voit pas et cela donne de l'élan au coureur qui peut **partir à la séparation des mains.**

6. Le lanceur ne peut pas diviser son attention entre le marbre et le coureur. Souvent, en portant attention au regard du lanceur, ce dernier nous donne les indices d'un vol de base possible.
7. Chercher à voler la 3 ne doit pas alerter le manager, les joueurs ou le catcheur. Il ne faut pas faire de grands mouvements ou des choses qui pourraient porter attention au coureur. Le mouvement doit être gradué et progresser tant que personne ne vous arrête.



8. Ne jamais forcer le vol de la 3. Si le coureur ne prend pas le bon timing, il ne doit pas partir.

9. Il faut lire les routines du lanceur et s'il fait quelque chose de différent, arrêter le vol.

10. Prendre les signaux et regarder si l'on peut courir sur un changement de vitesse.

11. Les lanceurs gauchers sont plus faciles à voler car le coureur est dans leur dos.

12. Un moment opportun serait de voler à 1 retrait pour qu'un fly sacrifice permette de rentrer le point.

13. Lors d'un vol de base à 0 ou 2 retraits, le coureur doit être absolument sûr de pouvoir voler la base. Nous ne voulons pas faire le 1<sup>er</sup> ou 3<sup>ème</sup> retrait en 3.

14. Le coureur doit faire 2 ou 3 enjambées et voir ce que le frappeur a fait.

## DOUBLE VOLS, COUREUR EN 1 ET 2

1. Le coureur lit les clés du lanceur et doit être en mouvement. C'est la clé de la réussite du double vol.
2. Le coureur en 1<sup>ère</sup> a une approche différente, il doit être sûr que le coureur en 2 parte ; il doit donc se concentrer sur le coureur et le lanceur. Dès que le coureur en 2 fait son pas croisé et part, il doit partir en 2 et jeter un coup d'œil au marbre quand la balle arrive dans la zone.
3. Le manager doit préférer compromettre le vol de 2 puisque le coureur qui vole la 3 doit être normalement plus rapide et doit avoir un départ plus rapide. Le coureur qui vole la 2 doit s'attendre à glisser comme si le jeu allait se faire sur lui.



# LES COURSES EN 3<sup>ÈME</sup> BASE.

1

## AVANCE EN MARCHANT



1. La 1<sup>ère</sup> avance est la même qu'en 1<sup>ère</sup> base – athlétique et permettant de réagir dans les 2 directions.

2. Il faut partir légèrement en territoire des fausses balles en restant proche de la ligne mais clairement en dehors du terrain pendant la 2<sup>ème</sup> avance.

3. Démarrer la 2<sup>ème</sup> avance :

a. En motion complète (lanceur droitier ou gaucher) – dès que le pied libre quitte la plaque, le coureur doit faire un pas croisé et marcher vers le marbre.

b. Lanceur gaucher en demi-motion – dès que le pied avant s'élève, il faut faire un pas croisé vers la plaque.

c. Lanceur droitier en demi motion – quand le bras lanceur est à hauteur de sa tête, faire un pas croisé vers la plaque.

4. Finir la 2<sup>ème</sup> avance – le buste tourné légèrement vers le marbre.

a. Marcher sous contrôle vers le marbre et lire la balle dans la zone de frappe.

b. Le pied gauche atterri juste avant que la balle entre dans la zone de frappe.

c. Prendre un pas de plus vers la plaque avec le pied droit en lisant la balle (le pied droit se pose au contact).

d. On arrive dans une position athlétique avec le pied avant à 45° par rapport à la ligne, les épaules légèrement tournées vers le marbre et les yeux sur la zone de frappe – Lire et réagir.

e. On peut finir un peu plus proche de la ligne avec un frappeur gaucher que droitier car le coureur est plus vulnérable.

5. Le coureur doit toujours rester sous contrôle et ne pas se précipiter vers le marbre dans sa 2<sup>ème</sup> avance.

6. La distance et le timing sont les 2 points importants d'un bon lead en 3. La longueur de la 1<sup>ère</sup> avance n'est pas importante ; c'est la 2<sup>ème</sup> avance qui prime. Lors de son dernier pas, le pied droit du coureur doit se poser quand la batte frappe la balle.



7. Revenir en 3<sup>ème</sup> base :
  - a. Revenir rapidement à l'intérieur du terrain pour gêner le relais du receveur.
  - b. Garder les yeux sur le joueur de 3<sup>ème</sup> base.
  - c. S'il y a un relais, revenir avec le dos rond et les coudes à l'intérieur.



2

## LIRE ET REAGIR

1. **Balle attrapée par le catcheur** – revenir très rapidement en 3<sup>ème</sup> base à l'intérieur du terrain, ainsi, le catcheur sera gêné pour vous retirer en 3 sur un pick off.
2. **Balle passée ou mauvais lancer** – continuer vers le marbre.
3. **Bloc** : lire le rebond du bloc et réagir.
4. **Flèche** : **raccourcir son avance et réagir**. Sur les flèches et frappes hors lignes, le coureur doit revenir. Si la balle traverse l'infield, le coureur peut partir. Le coureur ne devrait jamais lire une balle à mi-distance ; sur sa première intention, **il doit revenir !**
5. **Ballon** : **tagger et réagir**. Sur un fly au champ extérieur, le coureur doit revenir sur sa base. Ne jamais croire que la balle sera échappée, cela n'a aucun intérêt. Sur des flies courts, faire un court retour et lire le jeu, si le champ doit plonger pour attraper la balle, le coureur peut toujours revenir sur sa base et tagger pour repartir au marbre
6. **Roulant** :



**Champ intérieur jouant en avant des bases : ne pas marquer sur un roulant tant qu'il ne passe pas le champ intérieur.**

Il faut que le coureur soit sûr de marquer à 100%.

Balle frappée dans l'infield, il faut geler sa course et attendre que la balle traverse pour partir au marbre.

Un roulant sur le joueur de 3<sup>ème</sup> base, le coureur doit revenir vers sa base.

Il doit prendre son lead à la même distance que le joueur de 3<sup>ème</sup> base. (Même éloignement de sa base).

Le coureur doit marquer lorsqu'un joueur défensif plonge pour attraper la balle. Il est important de garder la tête haute et les yeux sur le jeu dans cette situation.

### **Joueurs de 1<sup>ère</sup> et 3<sup>ème</sup> base à l'intérieur : lire la balle.**

Même consignes sur les joueurs de 1<sup>ère</sup> et 3<sup>ème</sup> base ; balle au centre, s'assurer qu'elle passe le lanceur et partir au marbre.

### **Champs intérieur en position normale : marquer sur toute frappe mise au sol sauf au lanceur.**

C'est un jeu agressif.

Le coureur doit rester sous contrôle et avoir une bonne technique de prise de lead.

Le poids du corps est porté sur la jambe avant quand la balle passe la zone de strike.

**Ces consignes sur un roulant sont à suivre sauf en cas d'avis contraire du coach.**

2

## NOTES EN 3<sup>ÈME</sup> BASE

1. Regarder le positionnement des joueurs de champ après chaque lancer car ils peuvent changer.
2. Sur un fly sacrifice au champ gauche, le coureur doit courir à l'intérieur du couloir pour gêner la vision du catcheur.
3. Le coureur doit toujours penser tagger et prendre le marbre sur un fly ; le coach pourra ou non le retenir en 3.
4. A chaque fois qu'une souricière est engagée, le coureur doit s'assurer que si le retrait est effectué, c'est sur un jeu au marbre alors qu'il essaie de marquer.
5. Ne jamais faire le 1<sup>er</sup> et le 3<sup>ème</sup> retrait en 3<sup>ème</sup> base.
6. Lorsqu'un coureur arrive en 3<sup>ème</sup> base, il doit tout de suite chercher la balle et être prêt à partir sans que le coach n'ait quelque chose à dire.
7. Le coureur doit pouvoir voir qui reçoit la balle et s'il est pris en souricière, il doit éventuellement permettre au frappeur / coureur (rapide) d'atteindre la 2<sup>ème</sup> base ; le frappeur doit donc courir vite pour atteindre la 2.
8. Prendre le marbre avec aucun retraits : c'est le jeu le plus facile, le coureur ne doit prendre aucun risque et s'assurer de marcher sur le marbre sans qu'il y est de jeu serré possible.
9. Avec 3 points de retard ou plus, le joueur important est sans doute encore dans le cercle d'attente... Il ne faut pas prendre de risque de se faire éliminer un joueur au marbre dans cette situation. La devise est de « *Ne jamais mourir avec ses jambes, mais plutôt en faisant parler ses battes.* »
10. Avec votre 3<sup>ème</sup> ou 4<sup>ème</sup> frappeur au marbre, là encore, il ne faut prendre de risques inconsidérés pour prendre le marbre car ce sont eux qui auront le plus de chance de vous faire scorer votre coureur en 3<sup>ème</sup> base. De plus, il faut éviter de commencer la prochaine manche avec ce type de frappeur comme lead off !
11. De manière générale, à 0 retrait, il faut s'assurer que la balle traverse l'infield ; à 1 retrait, il faut être agressif et partir au contact (si on est pris en souricière, il faut se battre pour permettre au coureur d'atteindre la deuxième base).

Le double vol est destiné à 2 choses : l'une est de marquer le point, l'autre de placer un coureur en position de marquer.

### 1. Quand le double vol a pour objectif prioritaire de voler la 2<sup>ème</sup> base :

Le coureur en 1<sup>ère</sup> base doit :

1. Prendre un lead normal et lire les clés du lanceur comme pour un vol. La seule différence avec un vol agressif est qu'il ne doit pas se faire prendre en pick off.
2. Si le catcheur relais en 3<sup>ème</sup> base, il faut se préparer à un mauvais relais.
3. S'il relais en 2, il faut glisser comme pour un vol de base.

### 2. Quand le double vol a pour objectif de marquer le point :

Le coureur en 1<sup>ère</sup> base à beaucoup de responsabilité :

1. Il joue son vol comme un hit and run.
2. Il ne doit pas se faire prendre en pick off.
3. Si le catcheur relais en 2, il doit stopper sa course et faire en sorte que le défenseur ne le tag pas avant que le coureur en 3 ne marque.
4. Il doit s'assurer que le coureur en 3 à une chance de marquer.
5. Si aucun relais n'est fait en 2<sup>ème</sup> base, le coureur vole la base.
6. Si un jeu au marbre se déroule, le coureur doit contourner la 2 et regarder s'il peut prendre la 3 sur un mauvais relais.

Le coureur en 3<sup>ème</sup> base doit :

1. prendre une bonne distance dans sa 2<sup>ème</sup> avance quand le lanceur lance au marbre.
2. Le coureur en 3 ne doit pas se faire remarquer.
3. Le coureur doit se trouver sur la ligne afin de gêner la vision du catcheur vers la 3.
4. Dès que le catcheur relais la balle, le coureur doit partir au marbre.

Le frappeur doit savoir ce qui se passe et peut éventuellement feinter l'amorti.

1. Le coureur dans le cercle d'attente doit se déplacer et demander au coureur de glisser ou non.
2. Dès qu'il y a un jeu au marbre, serré, le coureur doit glisser.
3. Si le coureur est assuré d'être retiré au marbre, il doit permettre au coureur qui le suit de gagner une autre base en entraînant une souricière ou en se faisant tagger du côté

du gant et en « traversant » le catcheur afin de l'entraîner dans le sens opposé du relais.

4. Le contournement de la 3<sup>ème</sup> base doit se faire de manière agressive pour être en pleine vitesse en allant au marbre.

## LES GLISSADES AU MARBRE.

1. Il faut éviter de glisser au marbre la tête la 1<sup>ère</sup>. Les catcheurs peuvent planter leurs protections en face du marbre au dernier moment, ce qui favorise des blessures potentielles. Le moment où l'on peut glisser la tête en avant au marbre est lorsque le catcheur et le coureur se déplacent vers le marbre et que le coureur veut éviter le tag.
2. Quand on glisse au marbre, il faut éviter le catcheur ou l'obliger à s'éloigner du jeu suivant en se faisant tagger vers l'extérieur du terrain. Le coureur ne doit donner qu'un pied ou une main à tagger.
3. Les coureurs ne doivent pas rentrer dans le catcheur sauf lorsqu'il bloque le marbre. Si le coureur a en vue une partie du marbre, il doit glisser dessus. La majorité des fois, le coureur a plus de chance d'être sauf en glissant qu'en rentrant dans le catcheur.
4. Lorsque le catcheur plante ses jambières devant la plaque, le coureur doit amener son pied dans les jambières du catcheur. Cela gênera le catcheur pour un nouveau relais sur base.
5. Lorsque le coureur est assuré d'être retiré au marbre, il doit permettre au coureur qui le suit de gagner une autre base en entraînant une souricière ou en se faisant tagger du côté du gant et en « traversant » le catcheur afin de l'entraîner dans le sens opposé du relais.

## SORTIR D'UNE SOURICIERE

1. Il faut faire en sorte que les défenseurs fassent le plus de relais possible. Plus il y aura de relais, plus il y aura de chance d'erreur.
2. Le coureur doit faire croire qu'il s'engage vers la base suivante en effectuant un bon départ à l'opposé du défenseur possédant la balle pour démarrer la souricière.
3. Assurez-vous d'être suffisamment loin du joueur qui reçoit le relais.
4. Essayer de rester le plus longtemps possible dans la souricière, permettez aux autres coureurs d'avancer ou d'être en situation d'obstruction par la défense. Si le coureur réussit à accomplir une de ces 3 possibilités, il a fait son travail.



## VISUALISATION



1. Les coureurs doivent se préparer mentalement afin d'être des bons coureurs sur base. Ils ont besoin d'avoir des images claires et détaillées de la tâche à effectuer.
2. Le coureur doit avoir une photo claire de la défense. Il doit placer cette photo dans sa tête avant de prendre son lead.
3. Le coureur doit se préparer en imaginant des flèches frappées et comment il va réagir en fonction de leur hauteur.
4. Il doit s'imaginer voler une base de manière agressive de la même façon qu'il s' imagine frapper la balle avant de passer au bâton ou de faire un beau jeu défensif.
5. La visualisation est une combinaison d'expérience et de préparation. Les erreurs pourront être faites au début. Visualiser, c'est comme si vous l'aviez déjà fait une fois donnant une meilleure chance au coureur de réussir la 2<sup>ème</sup> fois.
6. Beaucoup de coureurs (plus particulièrement les hommes forts) ont une mauvaise image de leurs capacités de course sur base. Beaucoup d'images négatives sont basées là dessus. Nous devons travailler pour changer ces habitudes avec de l'entraînement et de la visualisation. Il existe de nombreux bons coureurs sur base qui ne sont pas très rapides.
7. La visualisation demande de la concentration, prenez votre temps pour bien le pratiquer.
8. Les clés pour effectuer une bonne visualisation sont : l'observation, l'entraînement, l'imagination, et la capacité d'invention. Le coureur doit s'imaginer faire les choses correctement.



## CE QUE VOLER UNE BASE PERMET DE FAIRE POUR L'EQUIPE

1. Mettre la pression sur la défense.
2. Ouvrir des espaces en défense.
3. Perturber la concentration du lanceur.
4. Obliger le lanceur à lancer des balles plus accessibles pour le frappeur.
5. Obliger le catcheur à se protéger lui même en appelant des balles rapides plus faciles à contrôler.
6. Donner l'opportunité de placer des coureurs en position de marquer.
7. Permettre à l'attaque de tenter des choses lorsque la frappe n'est pas productive.

## POUR ATTEINDRE CE BUT, LE JOUEUR DOIT

1. Etre agressif et chercher à mettre la pression sur l'adversaire.
2. Ne pas avoir peur de prendre un risque ; être prêt à voler sur chaque lancer et prendre un bon départ.
3. Etre alerte, conserver une bonne attention et une bonne préparation ; connaître le lanceur, le catcheur et les joueurs de champ avant et pendant le match.
4. Etre observateur et connaître la situation : score, retraits, compte, est-ce qu'ils font des « pitch out », tendances du manager, connaître ses propres capacités, et prendre avantage de l'opposition.
5. S'entraîner, expérimenter, apprendre sur ce que l'on est capable de faire, prendre des risques dans le but d'apprendre.
6. Connaître le lanceur et le catcheur. Connaître les temps de lancer au marbre et en 2 ; être capable de saisir les clés du lanceur ou de prendre les signaux du catcheur.

## LES VOLEURS DE BASE DOIVENT GARDER DANS LEUR ESPRIT

1. Que le pourcentage d'arrivée sur base est critique et qu'il existe pour cela différents moyens :
  1. Simple ou double.
  2. But sur balle.
  3. Erreur.
  4. Choix défensif.
  5. Faible roulant, « Texas », balle dans le trou.
  6. Amorti pour un coup sûr.
  7. Etre atteint par un lancer.



## MOMENTS OPPORTUNS POUR VOLER UNE BASE (GENERALITES)

1. les comptes à 3-2 ou 3-1 pour avoir son coureur en course si une frappe est effectuée.
2. Sur les balles à effet du lanceur.
3. Lorsque notre temps de vol est inférieur aux temps de lancer cumulé avec le temps de relance du catcheur.

### PORTER SON ATTENTION SUR LES CLEFS DU LANCEUR

1. Etre toujours prêt à un mouvement rapide du lanceur (plus particulièrement pour les lanceurs gauchers).
2. Regarder s'il a un lancer rapide ou non.
3. Quand le lanceur lance-t-il, démarre, lève la jambe, fait une motion glissée, se place en demi motion ?....
4. Est-ce qu'il a un tic avec sa tête lorsqu'il lance au marbre ?
5. Est-ce qu'il relai sur base quand il prend ses signaux ?
6. S'il a peu de contrôle en lançant au marbre, comment lance-t-il sur base ?
7. Est-il un lanceur de courbe, a-t-il des comptes typiques où lance-t-il un changement de vitesse ? Pensez comme le catcheur.

### 3 Quelles peuvent être les clés pour un vol avec les lanceurs droitiers :

- *Le pied droit* : S'il reste au sol, le lanceur va au marbre. S'il se lève, le lanceur relai en 1<sup>ère</sup>.
- *Le corps se penche vers le marbre* : Quand l'épaule gauche du lanceur se penche vers le marbre avant de commencer son mouvement de pieds vers le marbre. Certains lanceurs utilisent cette méthode pour aller rapidement vers le marbre ou parce qu'ils ont un mauvais contrôle de leur corps.
- *La tête* : Lorsque le lanceur a une routine de mouvement avec son menton qui se dirige vers le haut pour relayer sur base et vers le bas pour partir au marbre. Le lanceur pourra aussi regarder vers la 3<sup>ème</sup> base avant de lancer vers le marbre.
- *La position des pieds* : Elle donne la direction où va être lancée la balle. Pieds ensembles, pour un lancer au marbre, pieds décalés pour un relai sur base.
- *Le pied droit* : S'il reste au sol, le lanceur va au marbre. S'il se lève, le lanceur relai en 1<sup>ère</sup>.
- *Le coude avant* : Lorsqu'il va vers le frappeur, le lanceur relai en 1<sup>ère</sup>. Si le coude avant se rapproche du lanceur, il va vers le marbre.
- *La pause des mains* : en demi-motion, elle peut être haute pour un pick off ou plus basse lors d'un lancer au marbre.

### Quelles peuvent être les clés pour un vol avec les lanceurs gauchers :

- *La tête* : Si le lanceur regarde en 1<sup>ère</sup>, la plupart du temps il ira vers le marbre. S'il regarde vers le marbre, il y a plus de chance qu'il relai sur base.
- *Les épaules* : Si le lanceur est bas, il ira au marbre. S'il est haut, il ira en 1<sup>ère</sup>.
- *Le genou* : Si le lanceur amène son genou droit en arrière de la plaque, il part au marbre. Si le genou ne va pas en arrière, il relai en 1<sup>ère</sup>.
- *La chaussure* : Lorsqu'il montre les crampons, il part au marbre. S'il pointe le gros orteil, il relai en 1<sup>ère</sup>.



- *Les mains* : Lorsque le lanceur sépare ses mains à différents endroits, il peut être facile à lire.

## PORTER SON ATTENTION SUR LES CLEFS DU CATCHEUR

1. Quelle est son agilité, sa vitesse, son mouvement ?
2. Quel bras et quelle précision de ses relais ? Lance-t-il sur les genoux ?
3. Pendant l'infield, comment relaye-t-il la balle ?
4. A quel compte demande-t-il un pitch out, appel-t-il toujours des rapides à l'extérieur sur le 1<sup>er</sup> lancer ?
5. Aime-t-il montrer la force de son bras en lançant souvent sur base ?

## LES 10 CLEFS DE LA COURSE SUR BASE.

### « Je prends une base supplémentaire, c'est la défense adverse ou le coach qui m'arrête ».

1. « Je fais mes devoirs » sur base **avant chaque lancer** :
  - a. Savoir où est la balle.
  - b. connaître le nombre de retraits.
  - c. Prendre les signaux du coach (en même temps que le frappeur).
  - d. Regarder où se situe les joueurs en défense pour lire les coups sûrs et identifier où la balle est frappée.
  - e. Prendre sa 1<sup>ère</sup> avance en s'assurant que le lanceur soit sur le monticule et en gardant toujours la tête haute et les yeux sur le lanceur.
2. **Contourner une base** ; séquence visuelle : balle – base – balle ou coach – base – coach. Regarder le coach de 3<sup>ème</sup> base.

Je réagis sur les balles lancées au sol (quand le catcheur bloque la balle).

Je « gèle » sur les flèches (line drive) – je reviens d'un pas.

A 2 strikes, 2 retraits ; il faut partir sur le swing du frappeur ; j'anticipe sur le lancer dans la zone de strike ;

Course « forcée » à un compte de 3 – 2 et 2 retraits.

Je glisse sur tous mes vols et jeux serrés sur base.

Je cours de la 2<sup>ème</sup> à la 3<sup>ème</sup> base sur un roulant à ma gauche.

Je me bats dans les souricières.

Je m'assure que la balle soit au sol avant de courir sur un bunt.

lors des **hits and run**, je m'assure que le lanceur part au marbre, je regarde le frappeur et réagit sur la frappe.

Pour apprendre, je travail toujours ma visualisation de mes courses sur base et je me mets à la place des coureurs pour apprendre à lire les lanceurs.



# SITUATIONS DE FRAPPES PARTICULIERES

## HIT AND RUN

### On protège le coureur qui vole en frappant la balle au sol et au champ opposé.

2

#### A. Le coureur :

Il ne doit pas se faire prendre en pick off et garder une avance sécuritaire (normale).

Le lanceur doit se compromettre vers le marbre avant de voler la base ; le départ n'est pas important, le coureur sera peut être retiré si le frappeur rate le lancer mais en aucun cas le coureur doit être pris en pick off !

#### Clefs pour un coureur en 1<sup>ère</sup> base :

Avec un lanceur droitier : le coureur doit partir dès que l'on voit le pied gauche du lanceur se lever (on doit voir le jour entre le pied et le sol).

Avec un lanceur gaucher : Le bras lanceur doit être haut et au niveau de l'oreille du lanceur avant de partir.

1. Il faut regarder au marbre après les 3 1<sup>ères</sup> foulées. Si l coureur ne peut pas voir la balle ou la frappe, il faut regarder le coach en 3<sup>ème</sup> base.
2. Roulant et flèche, continuer sa course et réagir en fonction de la localisation de la frappe.
3. Ballon ou flèche au champ extérieur, ralentir et attendre à distance appropriée de la base.

#### B. Le frappeur :

1. Règle de base, peu importe où est lancée la balle, « la balle doit frapper quelque chose » : La batte, le sol ou le frappeur.
2. Ajustements possibles : écarter les appuis – rester haut – monter légèrement ses mains sur sa batte – lever les mains – faire un swing plat – garder les mains à l'intérieur des la balle et chercher à frapper la moitié intérieure de la balle.
3. **Objectif :** frapper la balle solidement ou elle est lancée ; flèche ou roulant. Si possible en arrière du coureur.



## RUN AND HIT

**vol agressif, le frappeur exploite uniquement les bons lancers.**

2

### **A. Le coureur :**

- 1 Comme pour un vol classic, il faut prendre un départ agressif : une feinte de mouvement irrégulier du lanceur (balk move) et toute motion de pick off d'un lanceur gaucher prendra le coureur.

**Clefs pour un coureur en 1<sup>ère</sup> :**

Lanceur droitier : partir dès que le talon gauche du lanceur se soulève.

Lanceur gaucher : partir dès que le genou avant du lanceur se soulève.

- 2 Faire 3 enjambées et regarder à la plaque pour voir la balle avant le contact.
- 3 Roulant et flèche continuer sa course et réagir en fonction de la localisation de la frappe.
- 4 Ballon ou flèche au champ extérieur, ralentir et attendre à distance appropriée de la base.

### **B. Le frappeur :**

- 1 Règle de base : frapper les lancers rapides strikes, laisser passer les balles à effet et les mauvais lancers.
- 2 Ajustements : à 2 strikes – monter les mains et / ou étrangler la batte, faire un swing plat et « court ».

**Objectif : frapper toute balle rapide dans sa zone de strike avec force où elle est lancée.**

## SLASH AND RUN

**on feinte le bunt pour faire réagir la défense et ouvrir des espaces ; puis on met la balle en jeu en la « giflant » afin de protéger le coureur qui vole et ainsi surprendre la défense.**

3

### **A. Le coureur :**

Même consignes que pour un hit and run.

### **B. Le frappeur :**

- 1 Règle de base, peu importe où est lancée la balle, « la balle doit frapper quelque chose » : La batte, le sol ou le frappeur.  
Ajustement : montrer l'amorti tôt – juste après la séparation des mains du lanceur, tourner les épaules vers l'arrière, ramener les mains en arrière et en haut – monter légèrement ses mains sur sa batte. Le frappeur arme son swing lorsque le lanceur déclenche son lancer.
- 2 **Objectif : « gifler » la balle solidement ou elle est lancée ; flèche ou roulant.**

2

## SUICIDE SQUEEZE BUNT

### vol de marbre protégé par un amorti obligatoire.

#### A. coureur :

Le coureur doit exactement savoir quand partir au marbre.

Un départ trop tôt peut avertir le lanceur qui lancera la balle haut et à l'intérieur de la zone de strike du frappeur ; un départ trop tôt empêchera peut être le coureur de marquer sur un mauvais bunt.

Il faut donc partir au marbre quand le lanceur déclenche son lancer.

#### B. Frappeur :

1. Règle de base, peu importe où la balle est lancée, elle doit toucher quelque chose : la batte, le sol ou le frappeur.
2. Ajustement : il faut couvrir le marbre – montrer l'amorti tard, lorsque le lanceur déclenche son lancer. Le frappeur doit rester haut pour pouvoir prendre ces lancers et s'assurer que la balle soit au sol avant de partir.
3. **Objectif : amortir la balle au sol là où elle est lancée.**

2

## LE SAFTY SQUEEZE

Le coureur doit lire où la balle est amortie ; il prend sa 2<sup>ème</sup> avance et si la balle n'est pas vers le lanceur il part au marbre.

Le coureur suit le joueur de 3<sup>ème</sup> base sur la ligne. Ainsi, quand le joueur de 3<sup>ème</sup> base attrape la balle, le coureur doit marquer facilement.

2

## VOL DU MARBRE

#### A. coureur :

Le coureur doit partir au 1<sup>er</sup> mouvement du lanceur qui est en motion complète.

La glissade doit se faire à l'intérieur du terrain pour éviter le catcheur.

#### B. Frappeur :

Il doit se placer le plus profond possible dans la boîte du frappeur et ne doit surtout pas s'élancer.

Il doit rester dans sa boîte pendant le jeu.

Quand il y a un coureur en 2<sup>ème</sup> base sans retraits, le frappeur est dans une situation de frappe particulière qui demande des ajustements dans sa position d'attente, sa sélection de lancer et son swing. L'objectif est de faire avancer le coureur en 3<sup>ème</sup> base où il peut marquer avec 1 seul retrait. Il y a 2 façons de le réaliser :

### 1. Frapper un roulant ou un long ballon sur le côté droit.

Frappeur droitier : il faut attendre un lancer extérieur – de préférence une balle rapide.

Ajustements : vous pouvez vous écarter du marbre de façon à ce que plus de lancers soient éloignés de vous, gardez les mains à l'intérieur du lancer et le baril au-dessus de la balle au contact et frappez la balle en profondeur dans la zone.

Frappeur gaucher : attendre un lancer intérieur ; de préférence un changement de vitesse.

Ajustements : se rapprocher de la plaque et en arrière de la boîte pour que plus de lancers soit proche de vous, gardez le poids du corps sur l'arrière et gardez le baril en avant de soi au contact.

### 2. Amortir la balle loin du lanceur.

Amorti sacrifice – montrer l'amorti tôt et s'assurer que le joueur de 3<sup>ème</sup> base joue la balle.

Amorti surprise ou amorti poussé – l'emplacement de la balle est critique – garder la balle loin du lanceur.

Il y a des fois où, tôt dans le match, on veut savoir comment nos opposants s'organisent pour défendre un amorti sacrifice avec des coureurs en 1<sup>ère</sup> base et en 2<sup>nd</sup>e base. Nous pouvons utiliser cette information à notre avantage plus tard dans le match lorsque c'est une situation réelle d'amorti.

Le frappeur doit montrer son amorti tôt pour que la défense ait l'opportunité de réagir et de montrer sa tactique. En laissant passer la balle, le frappeur prendra peut-être un strike mais il donnera beaucoup d'informations à son équipe qui pourront faire la différence plus tard dans le match.

Le coach donnera un signal pour ce jeu.



# LE LANCEUR





### *« The name of the game is pitching ».*

Lancer la balle est le geste de base du baseball ; **tous les joueurs du Pôle de Rouen suivent donc une formation générale de lanceur.**

Pour pouvoir **contrôler son lancer**, le lanceur doit **maîtriser le point de relâchement de la balle**. Afin d'effectuer ce geste avec force, contrôle et un grand nombre de fois, il doit **maîtriser sa mécanique**.

Notre objectif est donc de permettre aux lanceurs et à tout joueur de position de manière générale, d'utiliser une bonne mécanique du lancer, ceci afin de :

- **Maximiser le potentiel de chaque lanceur** (en améliorant la précision et la vitesse) afin de performer au plus haut niveau possible et ce, quelle que soit leur vitesse de balle.
- **Eviter les blessures** et ainsi, de lancer plus régulièrement.

## LA « POSITION D'ATTENTE » : C'EST LE TEMPS DE LA LECTURE DES SIGNAUX.



1. Le lanceur se place avec ses deux pieds sur la plaque ; les orteils peuvent être orientés à 45° du côté du bras lanceur pour permettre de faciliter le pas pivot à venir.
2. Les lanceurs droitiers doivent se placer à droite de la plaque (lanceur gaucher à gauche) afin de donner un angle de lancer plus prononcé au frappeur.

3. **Soyez relâché et confortablement positionné**, le

poids du corps réparti sur les deux jambes.

4. Gardez la main du bras lanceur dans le gant, en avant du corps, à la hauteur du torse. Le dos du gant fait face au marbre afin de maintenir la balle hors de vue des coaches et des joueurs adverses.
5. La tête et les yeux font face au marbre.
6. Le choix de la prise de balle se fait lors de la prise des signaux.



## LE PAS PIVOT : IL PERMET EQUILIBRE ET RYTHME DANS LA MOTION



1. **Le pied du côté du gant fait un petit pas (pas plus d'un pied de longueur) sur le côté et l'arrière** permettant au pied pivot de se placer en avant et contre la plaque.
2. Les bras et les mains restent devant le buste.
3. **La tête reste au-dessus du pied pivot** ce qui permet de garder le contrôle du centre de gravité évitant ainsi des mouvements inutiles et perturbants pour le reste de la motion.
4. Les yeux restent fixés sur la cible ce qui favorise aussi le contrôle du corps.



## DU PIVOT A « LA POSITION DE DESEQUILIBRE »

**un bon contrôle du corps permet un meilleur contrôle du lancer.**



1. Le poids du corps est transféré au pied pivot ; dans le même temps **le genou du pied mineur passe près de la jambe pivot** pour se lever à la hauteur de la hanche (le lanceur peut lever son genou plus haut pour un gain de puissance mais il ne faut pas que cela altère sa motion (et donc son contrôle). Par exemple, le lanceur ne doit pas descendre les épaules lors de la montée de son genou libre).
2. Le genou du pied pivot est très légèrement plié pour assurer un meilleur équilibre (le lanceur doit rester le plus grand possible).
3. Le pied libre est décontracté et les orteils tombent naturellement vers le sol.
4. Les épaules et les hanches sont légèrement fermées par rapport au marbre.
5. Les mains restent devant le buste à l'intérieur de la jambe avant.
6. La tête est stable et les yeux sont dirigés vers la cible.

Le lanceur doit prendre son temps pour effectuer ces gestes, il doit rester sous contrôle de sa motion et ne pas précipiter ses mouvements.

### **Photo repère à la position de « déséquilibre » :**



La tête, les mains, le centre de gravité, le genou levé et l'appui du pied pivot doivent être alignés à la position de « déséquilibre ». Le lanceur reste haut sur sa jambe pivot et ne s'écrase pas pour initier son lancer (« tall and fall »).



## Comment font les pros ? La position d'équilibre



W Roberts



R Person



B Weber



T Hoffman



J Suppay



J Nelson



Sasaki



O Dotel

**Le lanceur n'effectue qu'un passage par « la position de d'équilibre »** ; la motion du lanceur est continue et sans arrêt : **le poids du corps reste sur la jambe arrière**, le lanceur doit « rester grand et tomber vers le marbre » en utilisant la gravité. Il ne faut pas s'écraser sur sa jambe pivot.



De « la position de déséquilibre » à « la position de puissance » :

1. **Le lanceur doit garder ses hanches fermées par rapport au frappeur le plus longtemps possible** (jusqu'à la prise d'appui au sol). Le lanceur doit pour cela, « montrer la poche arrière de son pantalon » au frappeur.
2. **Le pied meneur donne la direction**, il se dirige dans un premier temps vers le bas pour conserver une position fermée par rapport au marbre et se poser directement vers la cible. La foulée est matérialisée par une ligne qui part du milieu du pied pivot en passant par la pointe du pied libre posé au sol jusqu'à la pointe arrière du marbre (la pointe du pied libre pouvant être légèrement fermée par rapport à cet axe). **Le pied meneur ne doit pas atterrir violemment sur le talon.**
3. **La longueur du pas** est déterminée par plusieurs paramètres tels que la taille et le style du lanceur. L'enjambée devra être la plus grande possible afin de prendre de l'élan et gagner de la distance par rapport au marbre ; cependant, **cette enjambée ne doit pas altérer le contrôle de son lancer** ; le lanceur doit donc toujours pouvoir atterrir sur la « boule » du gros orteil du pied meneur, jambe avant légèrement fléchie.

**De manière générale, l'enjambée doit faire environ la taille du lanceur - 15 cm.**

4. La force d'un lancer provient entre autres, de la poussée qu'exerce la jambe pivot contre la plaque sur la jambe libre. Cette poussée est naturelle, progressive et s'exerce en particulier au moment où le pied avant touche le sol (explosion de l'ouverture des hanches). Elle permet, entre autres, d'effectuer un bon suivi par-dessus la jambe avant.

5. **La séparation des mains commence quand la jambe libre entame son mouvement vers le bas ; les mains restent à l'intérieur de la jambe libre. Cette action doit être guidée par les coudes qui se dirigent vers l'arrière et le haut. Les doigts doivent rester au dessus de la balle** tout au long de ce mouvement.



6. Le bras lanceur fait ainsi **un mouvement circulaire en ligne avec l'épaule** jusqu'à ce que le coude atteigne la hauteur minimum de l'épaule. En position de puissance, le bras lanceur doit conserver un angle avec un coude fléchi ; la main reste à l'intérieur du bras.

7. **Le coude du bras du gant fait un mouvement simultané et similaire au bras lanceur ; le**

**pouce du gant est dirigé vers le sol** (petit doigt vers le ciel) pour fermer l'axe antérieur du lanceur. L'épaule avant pointe la cible.

8. La tête et les yeux doivent rester fixés sur la cible.
9. **La tête se déplace en ligne droite vers la cible.**



## Comment font les pros ? La séparation des mains et la position de puissance.



J Halama



B Zito



B Wells



J Jennings

C Park



B Penny



C Politte



T Jones



R Biddle



Sasaki



A Pettitte



R Ankiel



H Nomo



**P. Martinez**



**R Clemens**



**B Chen**

# DE « LA POSITON DE PUISSANCE » AU « POINT DE RELACHEMENT »



« La position de puissance »    « le point de relâchement »



1. Le genou de la jambe libre est légèrement fléchi lorsque le pied touche le sol ; la jambe va rester ferme quand le bras lanceur sera au plus haut de son mouvement.

2. **Les hanches, les épaules puis le coude de la main du bras lanceur effectuent une rotation explosive pour faire face au marbre** ; la colonne vertébrale s'arque lors de l'armé et se détend lors du lancer afin que **le corps tout entier participe au lancer** (comme le fait un joueur de tennis lors d'un smash ou un service). La main du bras lanceur étant le dernier maillon de la chaîne, elle va accuser un retard naturel afin d'être lancée avec force par un mouvement de fouet.



3. **Le gant fait une rotation jusqu'à ce que le pouce pointe vers le haut** ; il vient se placer près des côtes. Par une action simultanée, **le gant est ramené directement à la poitrine du lanceur et le buste du lanceur est amené directement au gant.**

4. Le tronc se fléchit vers l'avant dans le prolongement du mouvement des hanches, propulsant l'épaule et le bras lanceur vers le bas. **Le buste reste au-dessus de la jambe avant.**



5. Le coude (à hauteur minimum de l'épaule), se dirige vers l'avant, ainsi que l'avant-bras et la main ; **paume face à la cible et les doigts au dessus la balle**. Au cours de ce mouvement, le poignet va passer en extension.
6. **Le point de relâchement doit se faire aussi loin que possible en avant**. La balle est propulsée en dernier lieu par un mouvement de fouet explosif, rythmé et coordonné de l'avant-bras, du poignet, de la main et des doigts. La balle quitte toujours le majeur en dernier.
7. **Le torse est penché vers l'avant au-dessus du genou du pied mineur** au point de relâchement.
8. Le pied de la jambe pivot qui poussait jusque-là contre la plaque, quitte celle-ci par une rotation externe du talon : **le pied pivot tourne sur lui-même avec le talon au-dessus des orteils**.
9. **La tête se déplace en ligne droite, de la position d'équilibre à la cible**.



### Comment font les pros ? Le déclenchement du lancer.



Holt



B Wagner



J Suppan



R Johnson



T Glavine



W Miller



M Remlinger



S Williamson

## Comment font les pros ? Le point de relâchement.



K Wood



H Nomo



G Maddox



M Hentgen



K Millwood



K Jarvis



T Ohka



Susuki



M Hampton



T Glavine



Prinz





## LE SUIVI



1. **Le bras lanceur continue sa course et finit bas, à l'extérieur de la jambe du pied meneur** (coude du bras lanceur passant le genou).

2. Les épaules ont fait une rotation complète (180 degrés) depuis la position d'équilibre.

3. Le torse est au-dessus du genou du pied meneur **et parallèle au sol**.

4. Le pied pivot finit plus loin que le pied meneur.

5. Le lanceur doit ensuite adopter une attitude défensive en se plaçant face au frappeur (c'est le 5<sup>ème</sup> joueur de champ intérieur).



## Comment font les pros ? Le suivi.



C Schilling



R Johson



Yoshii



B Tomko



D Wright



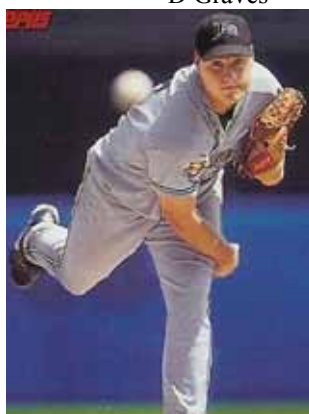
D Graves



W Miller



K Davies



R Rupe



## LA DEMI-MOTION

Selon les règles officielles (8.01b), cette position est prise par le lanceur quand il se tient debout de profil par rapport au batteur. Son pied pivot doit être en contact avec la plaque du lanceur ; soit dessus, soit devant et contre le bord de celle-ci.

A partir de cette position, le lanceur peut lancer au marbre, relayer sur base ou devenir un joueur de champ intérieur (en effectuant un « step off »).

## LA POSITION D'ATTENTE



1. Le pied pivot est parallèle, **en contact et en avant de la plaque** (de préférence du côté droit pour les droitiers, du côté gauche pour les gauchers).

2. Les appuis sont écartés d'un peu plus que la largeur des épaules. Le pied meneur est à la même hauteur que le pied pivot.

3. Le bras lanceur tombe le long de la jambe, balle dans la main ; le gant est gardé sur le côté ou en avant du torse.

4. La tête et les yeux sont tournés vers le marbre pour recevoir les signaux.

## MOUVEMENT PRELIMINAIRE ET ARRET DE LA DEMI-MOTION



1. Après avoir reçu les signaux, il faut joindre ses mains et ramener son pied avant pour **avoir un écart d'appuis de la largeur des épaules** : des appuis trop serrés empêchent le lanceur d'être stable ; trop écartés, ils empêcheront le lanceur de faire des picks offs efficaces.

2. Il faut **marquer et varier l'arrêt de sa motion de 1 à 4 secondes** pour perturber les coureurs sur bases qui cherchent à voler.

3. Il faut **amener la tête légèrement au-dessus du pied pivot** afin de garder le poids du corps sensiblement sur la jambe arrière (60/40). Ceci permettra de prendre moins de temps pour lancer la balle au marbre. De plus, **la jambe pivot est légèrement fléchie** afin de pousser directement sur la jambe lors du déclenchement du lancer.

4. La main du bras lanceur vient à l'intérieur du gant pour s'assurer d'une prise de balle appropriée et le gant couvre totalement la balle afin que les coureurs ne voient pas la prise de balle du lanceur (le lanceur doit cacher ses effets au coureur en 2<sup>ème</sup> base).
5. Les mains font une pause à la hauteur de la poitrine.
6. Les hanches et les épaules sont alignées avec le marbre et la deuxième base.
7. Il faut regarder les coureurs en variant le nombre de regards et les temps de pause avant de lancer la balle.



## LE PIVOT ET LA POSITION D'EQUILIBRE

*Les principes de base sont les mêmes que pour la motion complète :*



- la jambe meneuse peut être levée moins haut qu'en motion complète.

1. Il faut rester « grand » lors de votre 1<sup>er</sup> mouvement ; il ne faut pas s'écraser sur sa jambe pivot.

2. Modification : le genou du pied meneur est levé plus vite en motion coupée afin de gagner du temps sur un vol de base éventuel. Pour autant, le lanceur ne doit pas altérer sa motion pour garder un lancer efficace vers le marbre. La jambe avant

viendra placer son genou devant le centre du corps avant d'aller vers le marbre. L'idée est de fermer les hanches avant de lancer.

Le temps de référence du lanceur pour lancer la balle au catcheur devrait être d'environ 1,3 seconde (du 1<sup>er</sup> mouvement au gant du catcheur). Ceci doit permettre au catcheur de faciliter l'élimination des coureurs sur base qui tentent de voler ; les catcheurs relaient la balle jusqu'en 2<sup>ème</sup> base en 1,8 à 2,3 secondes environ et les coureurs volent en 3,5 secondes environ ; il faut donc battre ce temps en lançant en 1,3 seconde au marbre.

3. Le lanceur doit pouvoir réduire son temps de lancer tout en conservant contrôle et vitesse de balle ; pour cela, il doit fermer ses hanches par rapport au catcheur et toujours prendre de l'élan avec sa jambe libre.

**Le mouvement de la jambe libre pour venir en position d'équilibre se fait « genou à genou ».**

Le lanceur doit éviter de faire une « motion glissée » pour lancer au marbre (en avançant directement vers le marbre). Ce mouvement fait perdre de la puissance au lancer, change les points de repère et perturbe donc la précision du lancer. Enfin, le retard du bras par rapport aux appuis risque d'entraîner des blessures au niveau de l'épaule.



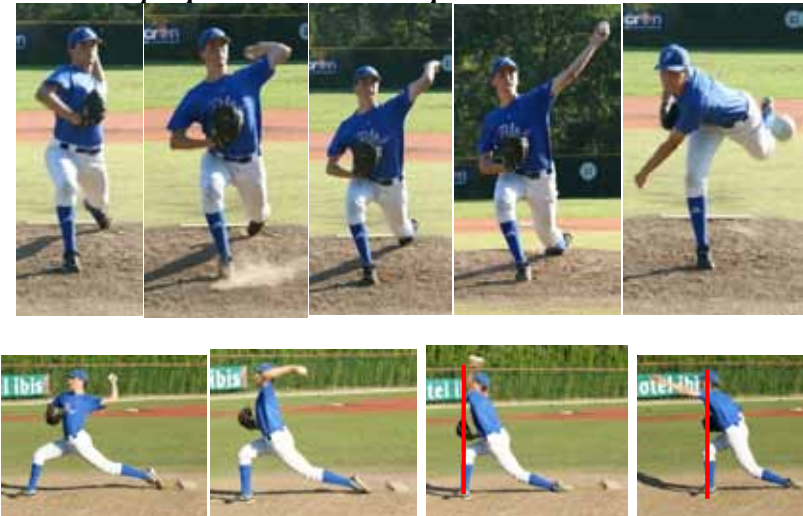
La transition de la position d'équilibre à la position de puissance est la même que pour la motion complète :



Assurez-vous d'arriver en position de puissance en conservant le même timing entre le bas et le haut du corps : le pied avant touche le sol quand les coudes arrivent à leur point culminant. Pour cela, il faut avoir « les mains rapides » et armer les bras par les coudes.

LA TRANSITION DE LA POSITION DE PUISSANCE AU POINT DE RELACHEMENT

*Elle est la même que pour la motion complète :*



## LES DIFFERENTS LANCERS FONDAMENTAUX DU LANCEUR

2

**Il existe trois lancers de base :**

- La balle rapide.
- Le changement de vitesse.
- La balle courbe.

**La mécanique de lancer est la même pour tous ces lancers. Celle-ci est unique et constante (à quelques exceptions près).**

Les différences de trajectoires de la balle sont conditionnées par :

- La prise et donc la rotation de la balle.
- L'orientation et l'action du poignet ainsi que le positionnement de l'avant bras.
- Le point de relâchement de la balle.



## **C'est le lancer fondamental au baseball.**

Il est le plus facile à maîtriser. Une bonne balle rapide permettra aussi d'avoir de bons changements de vitesse (plus la balle est rapide, plus le changement de vitesse sera percutant). Enfin, une bonne balle rapide permet d'optimiser la totalité de la zone de strike (les lancers intérieurs permettront d'exploiter plus facilement la zone extérieure).

Il faut respecter certaines conditions au moment du lancer :

- La prise de la balle doit se faire avec fermeté et souplesse pendant tout le parcours du bras dans sa phase préparatoire.
- L'avant-bras, le poignet et les doigts, doivent donner la rotation de la balle.
- Le bras lanceur doit s'étendre complètement.



**Prise de balle à 4 coutures** (vitesse moyenne professionnelle 88/91 mph)



**Exemple de prise de balle à 2 coutures** (vitesse moyenne professionnelle 87/90 mph)

Cette balle est tenue légèrement plus serrée et plus en profondeur de la paume de main ce qui peut créer du mouvement dans le lancer.

### ***Prise de la balle rapide :***

1. La première, la seconde et une partie de la troisième phalange de l'index et du majeur se placent sur le dessus de la balle et en travers des coutures (pour une prise à 4 coutures). La balle doit être prise le plus près possible des extrémités des doigts, mais sans sacrifier de contrôle. Il devrait également y avoir de l'espace entre la balle et l'intérieur de la main afin de favoriser un bon fouetté de poignet.
2. L'index et le majeur sont plus ou moins espacés (environ une largeur de doigt).
3. Le pouce se positionne au milieu et en dessous de ceux-ci.



4. L'annulaire participe aussi à la prise de balle en étant fléchi latéralement et en dessous du centre de gravité de la balle. Son action est passive : il a pour fonction d'équilibrer le lancer et d'aider à imprimer la direction de sortie de la balle.

Les 1<sup>ers</sup> lancers à effet d'un lanceur doivent être abordés en changeant la prise de balle sans pour autant modifier son geste. Par exemple :

1. En plaçant le pouce à différents endroits pour essayer de générer du mouvement.
2. En pliant le pouce en dessous de la balle.
3. En décalant l'index et le majeur du centre de rotation.
4. En variant les prises de balles (4 coutures, 2 coutures,...).

### ***L'action de bras :***

1. Une fois arrivé en position de puissance, le coude devrait être plié à environ 135°, la balle devant faire face au joueur d'arrêt court. De profil, on doit apercevoir la main à l'intérieur du coude.
2. Lorsque le bras se retrouve dans la fenêtre et/ou en direction du point de relâchement, la paume fait face au marbre et les deux premiers doigts sont derrière la balle.
3. Juste avant et pendant le relâchement de la balle, les deux premiers doigts sont au-dessus de la balle ; à ce moment là, ils doivent tirer vers le bas, « au travers » de la balle pour lui imprimer une rotation vers l'arrière. Le bras lanceur doit s'étendre complètement.
4. Le poignet fléchit, puis l'avant bras fait une pronation naturelle à la fin du lancer.



K Millwood

2

### La prise de balle:

Il y a plusieurs variations de prise de balle mais aussi plusieurs éléments communs qui se présentent dans un changement de vitesse efficace.

- 1) Placer la balle dans le fond de la paume.
- 2) Le contrôle de la balle se fait avec les deux premières jointures des doigts à partir de la paume.
- 3) Positionnement des doigts :
  - a) A deux doigts : comme une balle rapide mais placée au fond de la paume.
  - b) Balle 3/2 : Placer les trois premiers doigts sur le dessus de la balle avec le petit doigt et le pouce qui peuvent se rejoindre en dessous.
  - c) « Balle paume » : Les quatre doigts sur le dessus ou sur le côté et le pouce dessous.
  - d) « Balle griffée » : Le majeur et l'auriculaire se retrouvent sur le dessus de la balle avec l'annuaire et le petit doigt sur le côté.
  - e) « Circle change » ou « O.K change up »- Placez la balle plus près du petit doigt, le pouce et l'annuaire forment un cercle au côté opposé.



3

« Circle chang up »

Toutes ses variantes utilisent une prise de balle dans la paume afin d'augmenter la friction exercée sur la balle et ainsi, modifier la vitesse et éventuellement le mouvement du lancer sans en modifier fondamentalement le geste d'une balle rapide.

La vitesse moyenne d'un changement de vitesse en professionnel est de 7 à 12 mph de moins que la balle rapide pour la prise 3/2 et de 10 à 15 mph pour la « circle change ».

## ***L'action de bras:***

La motion pour un changement de vitesse ne doit surtout pas donner d'indice au frappeur. Ce dernier doit en effet s'attendre à une balle rapide. Il faut donc donner de l'intensité à son lancer et ne pas ralentir sa motion ou son bras pour lancer la balle.

1. La mécanique générale est **la même que pour la balle rapide**. Pour réduire la vitesse de la balle, il faut réduire l'influence d'un ou de plusieurs paramètres permettant un lancer rapide.
2. La différence se produit essentiellement dans la prise de la balle mais aussi dans le positionnement et l'action de l'avant bras, le poignet, la main et les doigts.
3. Variable possible : laisser traîner sensiblement le pied arrière durant l'action de lancer.
4. La caractéristique commune aux différents changements de vitesse est l'absence de pression des doigts au moment de réaliser le lancer.
5. Au moment du lâcher, la paume de la main reste face à la cible.



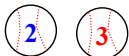
## ***Exécution :***

La mécanique devrait indiquer qu'une balle rapide est lancée.

1. Le changement de vitesse doit être lancé avec un bras vif (comme une balle rapide) mais sans fouetté du poignet - il n'y a pas de flexion du poignet durant le relâchement de la balle. (...) La seule exception est pour « la balle griffée », il faut lancer la balle avec la même action de bras et fouetté de poignet qu'une balle rapide.
2. Juste avant le relâchement, les doigts et le pouce pointent vers le haut et l'avant.
3. Les doigts et la main « glissent » derrière la balle au point de relâchement.
4. **Le point de relâchement va se situer plus bas que la balle rapide.**
5. Il y a une flexion du poignet et l'avant bras fait une pronation comme tous les autres lancés, mais beaucoup plus tard.

## ***Localisation dans la zone de strike :***

En règle générale, le changement de vitesse est lancé au coin extérieur en bas de la zone de strike ; le coin intérieur bas pourra être visé si le changement de vitesse permet à la balle de bouger vers l'intérieur.



Là encore, il y a plusieurs variations de prise de balle mais aussi plusieurs éléments communs qui se présentent pour une courbe efficace :

- L'élément principal est **la position de la main lanceuse au moment du lâcher de balle**. Cette constante conditionne la qualité d'une bonne courbe.
- Une autre constante est de ne pas anticiper trop vite son geste. Il faut penser « **rapide, rapide, rapide, courbe** » : le lanceur doit exercer la même vitesse de bras que pour la balle rapide, c'est au tout dernier moment que le lanceur doit modifier son mouvement pour lancer la courbe.

### *Prise de balle :*

1. Placer le majeur le long d'une couture. L'index se place à côté du majeur.
2. L'annulaire et le petit doigt sont sur le côté et en dessous de la balle.
3. Le pouce est « en dessous » de la balle, à l'opposé de l'index et du majeur (le côté du pouce en contact avec la balle).
4. La balle courbe est prise un peu plus dans le creux de la main que la balle rapide, mais il doit toujours y avoir de l'espace entre la balle et la paume (Moins d'espace = Moins de vitesse).



Le plus important pour une bonne balle courbe est la rotation qui lui est imprimée. La vitesse moyenne d'une courbe en professionnel est de 11 à 14 mph de moins que sur une balle rapide.

### *L'action de bras:*

**La mécanique générale et le tempo sont les mêmes que pour la balle rapide.**

La différence se produit dans le positionnement et l'action de l'avant bras, le poignet, la main et les doigts.

**Pensez « rapide, rapide, rapide, courbe ».**

## ***L'exécution:***

1. Comme pour la balle rapide, une fois arrivée en position de puissance, le coude devrait être plié à 135°.
2. Lorsque le bras se retrouve à hauteur de la tête, l'avant bras se tourne pour que la paume de la main se place face à l'oreille. La paume se retrouve alors sur le côté de la balle.
3. Les deux premiers doigts sont placés sur le côté et au-dessus de la balle.
4. Le poignet est aligné avec l'avant bras (il n'est pas plié vers l'intérieur).
5. Les deux premiers doigts « tirent » le devant de la balle vers le sol ; la balle est relâchée à l'intérieur du premier doigt – **c'est une action similaire à celle d'un coup de marteau.** La pression sur la balle s'applique avec le majeur et le pouce même si ce dernier ne doit pas trop la serrer, ce qui limiterait l'action du poignet.
6. Le pouce va servir à « pousser la balle » vers le haut au moment du lâcher (comme lors d'un mouvement de claquement de doigts). L'annulaire et l'auriculaire sont placés sous la balle et ne la retiennent pas.
7. Comme tous les autres types de lancer, il y a une flexion du poignet et l'avant bras fait une pronation à la fin du lancer.
8. Attention à garder votre tête dans l'axe ; pour imprimer une rotation à la balle, les lanceurs ont tendance à faire partir leur tête du côté de la rotation de leur courbe. Cela réduit l'efficacité de votre effet...

## ***Remarques :***

1. La **meilleure courbe est celle dont l'axe de l'effet s'effectue de 12 heures à 6 heures** : cet axe est en effet opposé à celui du swing du frappeur.
2. Tous les lanceurs, dès l'âge minime, veulent lancer des courbes ; ce lancer trouve une certaine efficacité sur les frappeurs inexpérimentés. Afin de prévenir des mauvais gestes et des blessures potentielles, **il est important de démarrer tôt l'apprentissage de cette balle à effet sans pour autant en abuser** car elle peut réduire vos chances de développer une bonne balle rapide. Aussi, il est conseillé de ne lancer que des balles rapides et des changements de vitesse chez les jeunes pré-pubères et de ne lancer que 15 à 20 % de courbes dans un match pour les adolescents qui ont atteint une bonne maturité physique. Cela représente 5 à 10 courbes maximum par match ! On développe ainsi prioritairement la vitesse et le contrôle de la balle rapide plutôt que de rajouter du stress dans le bras du lanceur.

#### ***Le pick off est destiné à:***

- Garder les coureurs proches des bases, ceci afin de faciliter le retrait sur jeu forcé et de limiter les vols de bases.
- Eliminer un coureur trop loin de sa base ou pris en déséquilibre.

#### ***Principes généraux:***

1. Il faut garder la balle dans la main pour avoir la possibilité de faire un pick off à tout moment.
2. Une fois dans sa pause, il faut être capable de garder un contact visuel avec le coureur. La vision périphérique du lanceur est déterminante pour garder l'attaquant à distance de la première base.

#### ***Exécution :***

##### **A. Pick off avec un mouvement de bras court :**



1. Le bras lanceur va directement se placer en « position de puissance », mains lanceuse face au marbre ; l'armé se fait par les coudes.
2. Les pieds font un petit « saut glissé » de 90 degrés afin de se tourner vers la première base (le lanceur « twiste » sur ses appuis).
3. Simultanément l'épaule du bras meneur (côté gant) se tourne vers la première base.
4. Il faut effectuer un lancer précis et tendu en première base.
5. Attention à ne pas effectuer un mouvement de toupie ; c'est une rotation contrôlée vers la cible afin d'assurer un relais plus précis.


## **B. Retirer le pied de la plaque pour effectuer un « step off » :**

1. Le pied droit se retire en arrière de la plaque et les mains se séparent.
2. Le lanceur devient ainsi un joueur d'avant champ lorsque le pied est retiré de la plaque ; il n'est donc pas obligé de lancer en première base.
3. L'intérêt de faire un « step off » est de tenir ses joueurs sur base sans prendre le risque de lancer la balle ou lorsque que le lanceur veut arrêter le jeu et prévenir d'une situation offensive possible de l'adversaire (ce jeu peut être appelé par un des joueurs de l'infield).

### ***Variation sur les pick-offs en première base:***

Le lanceur peut déclencher son pick off à différents moments :

1. Balle dans la main, lecture des signaux - au premier mouvement de main... pick off.
2. Quand les deux mains se retrouvent à la hauteur des épaules juste avant la pause... pick off.
3. Quand les mains descendent en bas des épaules... pick off.
4. Pendant la pause : varier le nombre de secondes avant de lancer ou de faire un pick off (variation de 1 à 4 secondes). Rester en pause - perturber le " timing " du coureur sans déranger le vôtre.
5. Regarder vers la deux et faire un pick off quand la tête se retourne vers le marbre.
6. Varier les mouvements de tête.
7. Des respirations profondes peuvent faire bouger le coureur (attention à ne pas faire de balk !).

 Certains lanceurs effectuent volontairement un geste illégal pour feinter le coureur. S'il est vu par l'arbitre, un balk sera très logiquement appelé. Il faut donc utiliser ces différentes méthodes de façon très modérées et en connaissance de cause...

8. 1<sup>er</sup> balk move : Plier le genou de la jambe avant légèrement puis déclencher le pick off.
9. 2<sup>ème</sup> balk move : Tourner l'épaule avant et/ou le coude en direction du marbre et déclencher le pick off.
10. 3<sup>ème</sup> balk move : Ne pas faire de pause avant d'effectuer le lancer.
11. 4<sup>ème</sup> balk move Agir comme s'il y avait une confusion à propos des signaux, retirez-vous de la plaque (pied seulement) - replacez vous rapidement sur la plaque et dans votre pause et effectuez votre lancer. Parfois, vous trouverez des coureurs et/ou le frappeur qui ne sont pas prêts.

**La précision est très importante :**

**Lancer entre les genoux et la taille du joueur de première base ; c'est ce dernier qui effectuera le retrait par son tag.**

Contrairement au lanceur droitier, le lanceur gaucher fait face au coureur en 1<sup>ère</sup> base. Il pourra lever la jambe et décider d'effectuer son pick off ou de lancer au marbre. Cette incertitude gêne les coureurs qui pourront hésiter à voler la 2<sup>ème</sup> base.



### ***Pied en contact avec la plaque :***

1. Garder la balle dans la main pour avoir la possibilité de faire un pick off à tout moment.

### ***Retirer le pied de la plaque pour un pick off :***

1. Le pied gauche se retire de la plaque et les mains se séparent.  
2. Le lanceur est maintenant un joueur d'avant champ, il n'est pas obligé de lancer en première base.

### ***Exécution :***

1. En retirant le pied gauche de la plaque, il faut sortir rapidement la main du gant pour effectuer un lancer de côté (c'est un jeu risqué car il est plus difficile de contrôler son relais).  
2. Effectuer un lancer précis et tendu en première base.

### ***Pick off en motion***

1. La première partie du pick off en motion doit observer la même mécanique et le même tempo que pour un lancer au marbre.  
2. Lever le genou du pied meneur jusqu'en position d'équilibre.  
3. Les mains se séparent et simulent la première partie du lancer au marbre.  
4. Le poids du corps glisse légèrement vers le marbre.  
5. Le lanceur va rompre son équilibre : le pied pivot pousse le poids du corps vers la première base.  
6. Tournez l'épaule droite vers la première base et amenez le bras lanceur en position d'armer en faisant un demi-cercle vers le bas et l'arrière.  
7. Pied meneur sera déposé directement vers la première ou jusqu'à 45° entre la première et le marbre.  
8. Effectuez un lancer précis et tendu en première base.  
9. Après avoir effectué le lancer il ne faut pas rester sur ses appuis (faire un pas ou deux vers sa cible).  
10. Variez le nombre de fois et la durée de vos regards vers le coureur pour ne pas montrer la même routine.





Se défendre contre le vol au premier mouvement :

1. Il faut être capable de faire un pick off si le coureur vole en avance, dès que le pied du lanceur se lève.
2. Il faut observer les actions du coureur qui pourrait vous indiquer s'il va voler au premier mouvement.
  - Il raccourcit sa 1<sup>ère</sup> avance.
  - Il prend son lead en marchant.
  - Il faut faire un " Step off " pour permettre au coureur de vous donner un indice.



## PICK OFF EN 2EME BASE AVEC UN LANCEUR DROITIER OU GAUCHER.



Les lanceurs droitiers ou gauchers peuvent employer la même mécanique pour lancer en deuxième base. Les lanceurs gauchers doivent être particulièrement attentifs au vol de 3<sup>ème</sup> base puisque le jeu se passe derrière eux...

Toute tentative pour retirer un coureur exige une bonne synchronisation entre les joueurs concernés lanceur – receveur – deuxième base – arrêt court.

Le mouvement doit être court et compact.

1. Sauter et pivoter : le lanceur saute et fait une rotation de 180° en gardant les pieds près du sol, il se tourne toujours **du côté du bras lanceur**.
2. Retirer le pied pivot de la plaque par l'arrière, pivoter côté bras lanceur et relayer. Cette technique est utilisée quand un coureur provoque un vol avancé (step off).

3. Lever la jambe jusqu'en position d'équilibre (tout en regardant le marbre) puis tourner en direction de la deuxième base. Il faut faire attention à la qualité du monticule ; en effet si le trou est trop important, il sera difficile d'exécuter ce jeu de pied.



### PICK OFF EN 3ÈME BASE.

La technique est la même que pour le pick off en première base mais inversée suivant que le lanceur soit droitier ou gaucher.

Le joueur de 3<sup>ème</sup> base ne se trouvant pas sur sa base, le pick off doit s'effectuer par un « timing play » avec le joueur de 3<sup>ème</sup> base.

Il est important de signaler que ce type de pick off est rarissime du fait qu'un mauvais relais du lanceur entraînera directement un point.



## RESPONSABILITES DEFENSIVES DU LANCEUR

Le lanceur doit faire un bon suivi de la motion pour ne pas altérer la qualité du lancer puis se placer en position défensive ; après son lancer, il devient alors le 5<sup>ème</sup> joueur défensif du champ intérieur.

### *Fielding des balles de face :*

Lorsque le lanceur récupère une balle frappée sur lui, il va appliquer les fondamentaux du fielding.

Il doit ensuite prendre le temps de s'aligner dans la direction où le jeu va s'effectuer, 2 pas chassés permettront de sortir du monticule, de laisser le temps au joueur de 1<sup>ère</sup> base de se placer et de bien se placer pour effectuer un relais en 1<sup>ère</sup> base : « **un pas et lance** ».

Son relais devra se faire par-dessus et au milieu de la poitrine du joueur de 1<sup>ère</sup> base pour qu'il puisse contrôler le relais plus facilement.

### *Fielding des balles le long des lignes :*

- BALLE ARRETEE : le lanceur doit créer un angle de course pour anticiper son relais en 1<sup>ère</sup> base. Il doit saisir la balle à main nue proche du pied pivot, paume de la main vers le sol en appuyant sur celle-ci afin de disposer d'une bonne prise.

Le lanceur enchaîne avec le lancer par un pas sauté ou un pas pivot.

- BALLE EN MOUVEMENT : sur les lignes.

Pour jouer des balles près des lignes il faut un bon jeu de pieds. Les lanceurs gauchers ou droitiers pratiquent la même technique pour prendre la balle (fondamentaux du fielding). Ils doivent se rapprocher rapidement de la balle en la contournant tout en s'assurant de garder leur équilibre. Sans quitter la balle des yeux, ils doivent attraper la balle à deux mains puis rester bas pour effectuer le relais. Toutefois les droitiers et les gauchers se retourneront différemment selon la position de la balle sur le terrain ainsi que de l'endroit du relais.

Exemple 1 : Balle le long de la ligne de première base, relais en première base. Le gaucher va pivoter du côté du gant pour relayer. Le droitier effectuera un pas croisé pour relayer dans la mesure où son corps est aligné vers la première base. Si l'angle de relais est trop fermé, il doit se réorienter et s'écarter de la ligne de base.

Exemple 2 : Balle le long de la ligne de troisième base, relais en première base. Le lanceur gaucher pivote du côté du gant ; pour les droitiers, ils doivent ouvrir (aligner) leurs épaules vers la première base.

## APPROCHE STRATEGIQUE DU LANCEUR

Le rôle du lanceur dans une équipe est primordial, c'est d'ailleurs à lui qu'on accordera la victoire ou la défaite !

Sa présence, ses qualités de lancers (précision, alternance et vitesse) déterminent les possibilités de retraits des 27 frappeurs dans un match. Pour être efficace, le lanceur doit savoir s'appuyer sur son équipe défensive : il met la balle en jeu en déséquilibrant le frappeur et s'appuie sur sa défense qui fait les retraits.

Sa réussite dépend de quelques clefs essentielles, la première est sa capacité à lancer des strikes !

*« Je prends de l'avance sur le frappeur en lançant un strike dès mon 1<sup>er</sup> lancer ».*

- **Lancer des strikes**, permet au lanceur de rester offensif, de mieux gérer les frappeurs adverses et d'appliquer son plan de match. Les statistiques par rapport au compte le prouvent, lorsque le lanceur est en avance sur le compte, les frappeurs sont sévèrement désavantagés. Le lanceur se préserve ainsi des BB et reste plus de manches sur le monticule. Si les frappeurs adverses gagnent le droit d'aller sur base, cela doit être grâce à leurs frappes ! Les statistiques sont du côté du lanceur ; il doit mettre la balle en jeu et laisser la défense jouer son rôle.

Le premier lancer à maîtriser est la balle rapide. Il faut pouvoir la contrôler en la lançant bas et de chaque côté de la zone de strike.

- **Ne pas gâcher de lancers** ! Chaque lancer est précieux et important, même en avance sur le compte, il faut faire des lancers efficaces ; le lancer qui précède prépare le suivant. Plus vite le lanceur pourra éliminer le frappeur, moins il fera de lancers et plus il restera sur le monticule. De plus, moins les frappeurs verront de lancers, plus cela sera difficile pour eux de s'ajuster au lanceur. **L'objectif du lanceur doit être d'éliminer chaque frappeur en moins de 4 lancers** ! 12 lancers par manche doivent permettre de lancer 7 manches (84 lancers).



- **Varié les vitesses des lancers**, permet de garder les frappeurs en déséquilibre et perturbe leur timing. Plus encore, varier les vitesses permet à la balle rapide de paraître encore plus rapide ! La balle rapide reste LE lancer à maîtriser parfaitement, c'est le lancer qui étalonne les autres lancers et les rend plus effectifs. Développer son changement de vitesse est donc primordial.

- **Ne pas perdre de temps entre les lancers** permet à la défense de rester dans le match et cela facilite le rythme de travail du lanceur.
- **Avoir une bonne mécanique** : Le geste mécanique du lanceur doit respecter des lois qui permettent de faciliter le contrôle de son corps ainsi que de gagner de la vitesse et du mouvement dans sa balle mais aussi qui permet de préserver des blessures. Cependant, il ne faut pas chercher à reproduire la même mécanique pour tous les lanceurs (elle ne conviendrait pas à tous) ; il s'agit essentiellement pour chaque lanceur d'être capable de reproduire le même point de relâchement lors de ses lancers.
- **Avoir de bonnes qualités mentales** : il faut être en contrôle de soi avant de chercher à contrôler ses lancers ! Si vous êtes capable de ne pas montrer vos frustrations lors de mauvais lancers, les frappeurs adverses n'auront pas de sentiment de supériorité. *Baseball is a mental game !* Soyez en persuadé ! Tous les frappeurs du line up sont à égalité de niveau car ils représentent tous, chacun leur tour, 1 des 27 retraits que nous devons faire pour gagner le match. Le bas du line up a donc autant d'importance que les frappeurs 3 et 4 ! La concentration du lanceur doit être totale, sur chaque frappeur et pour chacun de ses lancers.
- **Être exigeant dans sa préparation d'avant match** : le lanceur est l'homme du match. On lui accorde la victoire ou la défaite ! Lorsqu'un coach donne la balle au lanceur, c'est un message de confiance et d'espoir pour l'équipe. Le lanceur doit respecter cette confiance et s'engager pleinement dans son rôle. Il ne faut pas prendre sa préparation et son échauffement à la légère et être au top lorsqu'on monte sur le monticule et ce, quel que soit le niveau présumé de nos adversaires. En d'autres termes, il faut s'échauffer correctement, faire son long toss en s'appliquant sur sa mécanique, etc.
- **Le lanceur est le 6ème joueur de l'avant champ** : un lanceur qui sait jouer les roulants, couvrir les relais des joueurs de position, prendre la 1ère base sur les roulants à sa gauche, etc., est un lanceur complet. Il ne faut pas négliger cet aspect du jeu.
- **S'auto évaluer et s'ajuster** : un lanceur doit être capable de s'auto évaluer et de réguler ses lancers. Faire des erreurs de lancer fait partie du jeu. Il faut les accepter et apprendre de ses erreurs. Un lanceur qui s'obstine dans ses lancers met plus de temps à développer son plein potentiel. Chaque lanceur doit développer son propre style avec ses forces et faiblesses pour développer au mieux ses capacités.



## LES 4 POINTS PRIORITAIRES A DEVELOPPER

1. **La localisation** : c'est lancer la balle au bon endroit et au bon moment. (intérieur, extérieur, haut, bas). Il faut avoir confiance en ses capacités à contrôler ses lancers et exécuter ses choix de localisation. Tous les bons lanceurs ont un plan de jeu, il faut développer le votre ! Le secret N°1 pour la réussite du lanceur à tous les niveaux c'est le contrôle de ses lancers.
2. **Le mouvement** : plus le niveau est élevé, plus on demandera au lanceur d'avoir du mouvement dans ses lancers (une balle rapide qui bouge, courbe, sinker, change up, cut fastball, slider...). Peut importe votre vitesse de lancer, même si vous lancez à 90 mph, les frappeurs prendront le timing sur le lanceur.
3. **Changer les vitesses de lancer.** Voici une proposition de variation de vitesse entre vos différents lancers :

8-12 mph entre la fastball et la curveball  
7-10 mph entre la fastball et la slider  
4-7 mph entre la fastball et la cutter  
12-15 mph entre la fastball et la change up



Si vous voulez que votre balle rapide de 85 mph ressemble à un lancer à 90 mph, lancez la change up à 70 mph !

Pour un frappeur, la clef pour faire une bonne frappe est son équilibre; la clef pour l'empêcher de frapper la balle solidement est de le déséquilibrer... en changeant les localisations de lancer, les vitesses, en lançant dans les zones difficiles à frapper pour le frappeur. Un lanceur doit, pour être efficace, lancer 20 % de changement de vitesse à chacune de ses sorties.

4. **La vitesse** : tout le monde veut savoir à combien on lance. La raison est qu'il est bien plus difficile pour un frappeur de s'ajuster lorsque le temps de lecture du lancer et de réaction est raccourci. Il faut cependant faire attention car la vitesse de votre balle peut être à double tranchant : elle peut vous faire perdre du contrôle et de fait, être en arrière sur le compte du frappeur. Et si vous forcez votre vitesse de balle à chaque lancer vous augmentez le risque de blessures. De plus, les meilleures vitesses des lanceurs proviennent plus d'une bonne mécanique et d'un geste fluide. Il ne faut donc pas chercher à lancer fort mais plutôt à bien exécuter son plan de match et travailler à l'entraînement pour améliorer sa mécanique.

**Enfin, si vous pensez que la vitesse n'est pas votre arme principale, travaillez pour améliorer les 3 premiers des 4 point précédents. Ils feront de vous un excellent lanceur !**

## OBJECTIF POUR CHAQUE LANCEUR DU POLE.

2

### Chaque lanceur doit avoir un plan de match.

**Les objectifs de réalisation de la tâche permettront d'atteindre les objectifs de victoire.**

- A. Le 1<sup>er</sup> objectif général est d'atteindre le gant du receveur à chaque lancer.
- B. Chaque lanceur doit maîtriser par ordre de priorité :
1. La balle rapide (1<sup>ère</sup> année d'apprentissage) pour un pourcentage de 70 % de strikes.
  2. Le changement de vitesse (2<sup>ème</sup> année d'apprentissage).
  3. Une balle à effet (approche de la courbe lors de la 3<sup>ème</sup> année d'apprentissage).
- C. Le lanceur doit prendre de l'avance sur le frappeur et ce, plus particulièrement à 0/0 et à 1/1, pour être en position favorable de retirer le frappeur.
- D. Le lanceur doit permettre aux frappeurs de mettre la balle en jeu afin que sa défense fasse les retraits.

Moyenne de frappe en fonction du compte (Ligue Américaine).

Moyenne générale = 269

| Moyenne | Compte |
|---------|--------|
| 277     | 2 / 0  |
| 272     | 3 / 1  |
| 268     | 1 / 0  |
| 265     | 3 / 0  |
| 254     | 2 / 1  |
| 242     | 1 / 1  |
| 231     | 0 / 1  |
| 223     | 3 / 2  |
| 203     | 2 / 2  |
| 189     | 1 / 2  |
| 179     | 0 / 2  |

Un très bon frappeur effectue 3 bonnes frappes sur 10 !

Dès que le lanceur prend les devants par rapport au compte, le frappeur voit sa moyenne chuter...

**L'objectif d'un lanceur devrait donc être de toujours rester en avant du compte sur les frappeurs.**

**Postulats et rappels :**






**On peut délimiter la zone de strike en 9 zones :**

(Ce quadrillage de la zone est utilisé pour les fiches d'observation des frappeurs et des lanceurs).

|   |   |   |
|---|---|---|
| 7 | 8 | 9 |
| 4 | 5 | 6 |
| 1 | 2 | 3 |



**La zone de strike ne se limite pas au contour du rectangle mais avec une balle supplémentaire de cette zone.**

|   |   |   |
|---|---|---|
|   |  |   |
| 7   | 8   | 9   |
| 4   | 5   | 6   |
|  | 1   | 2   |
|   |   |  |
|   |   | 3   |

Tous les lancers présentés ci-dessus sont des strikes !



- 1 **Aux premiers stades d'apprentissage du lanceur**, la zone de contrôle est aussi vaste que la zone de strike. L'objectif consiste à obtenir des strikes.

|   |   |   |
|---|---|---|
| 7 | 8 | 9 |
| 4 | 5 | 6 |
| 1 | 2 | 3 |

Pourcentage élevé de réussite

- 2 **Au fur et à mesure que le lanceur progresse**, son contrôle de la zone de strike s'améliore et ses objectifs deviennent plus précis. Les meilleures zones se situent dans un « L » imaginaire pour les gauchers et dans un « J » pour les frappeurs droitiers.

|   |   |   |
|---|---|---|
| 7 | 8 | 9 |
| 4 | 5 | 6 |
| 1 | 2 | 3 |

- 3 **Quand le lanceur maîtrise ses lancers**, il doit se donner comme objectif des endroits précis. Il pourra exploiter les faiblesses du frappeur dans les angles de la zone de strikes.

|   |   |   |
|---|---|---|
| 7 | 8 | 9 |
| 4 | 5 | 6 |
| 1 | 2 | 3 |

*Le travail du lanceur est de faire frapper le batteur, pour que la défense l'élimine.*

*« Je prends de l'avance sur le frappeur en lançant un strike dès mon 1<sup>er</sup> lancer ».*

*« Mon objectif est de lancer un grand pourcentage de strikes » (65 %)*

## LE LANCEUR ET LES COMPTES



### Avoir un plan de match !

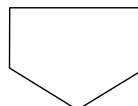
Selon le compte, le lanceur devra adopter une approche différente de ses lancers. De manière générale, le lanceur doit toujours chercher à atteindre le gant du receveur ; il doit lancer la balle au dessus du marbre (« zone blanche ») ou à la limite de la zone de strike (« zone noire »). Contrôler ses lancers et savoir « toucher les coins » de la zone de strike est déterminant. Il ne faut cependant pas oublier que pour durer dans le match et contrôler le jeu, le lanceur doit prendre de l'avance et effectuer le moins de lancers possible contre les frappeurs - retirer chaque frappeur en 3 lancers devrait être un objectif. Ainsi, même si l'on parle parfois de la « zone noire » ci-dessous, il faut garder à l'esprit que le lancer doit rester au dessus du marbre. Lancer la balle pour qu'elle touche la zone noire à l'extérieur de la zone reste rare et n'arrive que dans des situations très particulières. Lorsqu'un lanceur est trop exigeant sur ces lancers, il perd souvent le compte et redonne l'avantage au frappeur. Au contraire, le lanceur doit donner une chance au frappeur de se retirer lui-même en mettant la balle en jeu...

Exemple :

Balle 1 = « zone blanche » : sur le blanc du marbre ;

Balle 2 = « zone noire », sur la bande noire du marbre.

|   |   |   |
|---|---|---|
| 7   | 8 | 9   |
| 4   | 5 | 6   |
|  | 2 |  |



#### 1<sup>er</sup> lancer : « zone blanche »

Défier le frappeur !

Si on va vers un compte à 0-1, les frappeurs ont une moyenne de 240 ; pour un compte à 1-0, leur moyenne monte à 390 ! C'est un lancer qui donne donc un ascendant psychologique important sur le frappeur. Avec un 1<sup>er</sup> lancer strike, le frappeur peut le laisser passer ou décider de s'élancer. Si le frappeur décide de frapper au 1<sup>er</sup> lancer, la défense a 87 % de chance d'attraper la balle. Il ne faut donc pas trop donner de crédit au frappeur. Lancez de manière agressive et défiez le frappeur !

*« Lancer en zone 2 »*

#### Compte à 0-1 : « zone noire »

Vous êtes à 4 lancers d'un BB et vous pouvez donc essayer un bon lancer. Restez bas dans la zone, au dessus du noir du marbre. Attention, il ne s'agit pas de « donner » un lancer au frappeur (balle ou strike en pleine zone). Il ne faut donner aucun lancer que le frappeur puisse frapper solidement. Il faut enterrer le frappeur sur ce lancer et l'amener à 0-2 !

*« Lancer en zone 1 ou 3 »*

### **Compte à 1-0 : « zone blanche »**

Il faut, autant que possible, rester dans le compte et revenir à égalité avec le frappeur. C'est un compte où il faut « challenger » le frappeur ; ce n'est pas un compte où l'on peut lancer un effet avec un faible pourcentage de réussite.

Défiez le frappeur ! Prenez un strike ou retirez le avec la défense. Souvenez vous que tous les strikes ne se soldent pas en coups sûrs... Vous devez lancer un strike !

#### ***« Lancer en zone 2 »***

### **Compte à 1-1 : « zone noire »**

A égalité avec le frappeur et à 3 balles d'un BB. Il faut passer devant et à nouveau tenter le bon lancer sur le « noir » du marbre. Vous êtes plus proche du K que du BB. Il faut prendre l'avantage au compte. Lancer quelque chose de bas « sur le noir ». Ne pas laisser le frappeur s'échapper sur ce compte et mettre la pression sur ce dernier. Laisser le compte vous dire quand lancer ces bons lancers intouchables sur les côtés noirs du marbre. Si vous lancez une balle, il faut que le lancer reste proche de la zone. Si c'est le cas, ce n'est pas grave, il ne s'agit pas par contre de rater un lancer à hauteur de la ceinture en plein centre... Restez concentré pour lancer la balle là où vous le voulez.

Afin d'éviter de monter trop haut dans les comptes, ce lancer est déterminant ! Souvenez vous, pour être performant, nous recherchons à éliminer les frappeurs en 3 lancers ou moins.

#### ***« Lancer en zone 1 ou 3 »***

### **Compte à 0-2 : « zone noire »**

Si vous vous déconcentrez à ce compte pensant que les choses sont faites, vous allez vous brûler. La plus grosse erreur que font les lanceurs à 0-2 est de penser qu'il est nécessaire de lancer une balle à effet mal contrôlée. Lorsqu'on a une telle avance sur le frappeur, il ne faut pas lancer de balle dont vous n'êtes pas sûr de l'endroit où elle va aller. C'est au contraire un compte où vous voulez savoir exactement où vous voulez lancer la balle. On oublie bien sur le milieu de la plaque. Le frappeur doit élargir sa zone ; suivez le et élargissez la vôtre aussi : lancer à l'extérieur. A l'intérieur, le frappeur pourra plus facilement s'ajuster. A l'extérieur, il a plus de chance de la manquer.

Peu importe l'effet choisi, il faut simplement qu'il soit sous contrôle et ne pas faire un « contre spot ». Beaucoup de frappeurs pensent qu'ils sont déjà éliminé à 0-2, ne laissez pas partir cette opportunité ; utilisez là ! Ne gêchez pas votre lancer et donnez au frappeur un lancer avec lequel il pourra « s'éliminer lui-même ».

#### ***« Lancer en zone 1, 3, 7 ou 9 selon le frappeur »***

### **Compte à 1-2 : « zone noire »**

C'est la seule situation pour une recherche de strike out. Utilisez ce compte pour enterrer le frappeur. Ce doit être votre dernier lancer contre ce frappeur. Cela doit être votre objectif sur ce compte. Lancez fort dans le bas de la zone noire. Oubliez le centre de la zone et lancez dans les coins. Le frappeur sait qu'il est dans le trou et sur la défensive. S'il a un lancer sur le noir il doit s'élancer et ce ne sera pas pour un bon contact. Avec un compte à 1-2, éliminez le frappeur sur ce lancer !

#### ***« Lancer en zone 1 ou 3 »***

### **Compte à 2-2 : « zone blanche »**

Si un lanceur donne beaucoup de BB, c'est qu'il fait souvent des erreurs à ce compte. On ne veut pas perdre ou être mis en danger sur ce compte. Il faut garder et mettre la pression sur le frappeur. C'est un bon compte pour changer la vitesse de balle. Il ne faut pas chercher le K. Chercher à mettre la balle en jeu et lancer un strike pour obtenir un roulant ou un fly out.

*« Lancer en zone 2 »*

### **Compte à 2-0 : « zone blanche »**

C'est, là aussi, un bon compte pour lancer un changement de vitesse (contrôlé !). Le frappeur sait que vous devez lancer un strike et pense souvent que cela se fera avec une balle rapide. Il s'élanche souvent sur tout, lancez dans la zone. Assurez vous de lancer un strike pour ne pas se retrouver à 3-0. Rendez vous les choses faciles et ne facilitez pas la tâche du frappeur en choisissant un autre lancer que la balle rapide que le frappeur attend.

*« Lancer en zone 2 »*

### **Compte à 2-1 : « zone blanche »**

Vous êtes à 2 lancers du K et 2 lancers du BB. Il ne faut pas avoir peur de ce compte. Portez la pression sur le frappeur et défiez-le. C'est aussi un bon compte pour changer la vitesse de votre lancer mais peu importe votre choix, vous devez affronter le frappeur.

*« Lancer en zone 2 »*

### **Compte à 3-0, 3-1, 3-2 : « zone blanche »**

Pendant la saison, 80 % des BB accordés scorent... ça fait beaucoup de points ! Un des buts principaux du lanceur devraient être de ne pas donner de BB aux frappeurs. Ajoutez à cette statistique le fait que 85 % des balles frappées se soldent en retraits, l'objectif devrait être de faire frapper le frappeur plutôt que d'accorder un BB. C'est la situation qui vous fait face dans ces comptes. Ne cherchez pas à tromper le frappeur ; mettez-lui la pression pour qu'il frappe la balle en lieu sûr. Il doit mériter sa première base ! Ne la lui donnez pas pour autant. Les comptes à 3-1 et 3-2 sont des bons comptes pour changer de vitesse ; aucun frappeur ne va laisser passer un changement de vitesse à 3-2 ; le frappeur vous donne un retrait s'il laisse passer ce lancer... A ces comptes, le frappeur pense que vous allez lancer une balle rapide qu'il peut frapper fort – changez la vitesse de votre lancer pour un roulant ou un pop up dans le champ.

*« Lancer en zone 2 »*

## LES TOURNANTS DES COMPTES DANS UN « AT BAT » :

| avant      | après      | AVG        | OBP        | SLG        | OPS         |
|------------|------------|------------|------------|------------|-------------|
| <b>0-0</b> | 1-0        | 282        | 386        | 463        | <b>849</b>  |
|            | 0-1        | 241        | 283        | 375        | 658         |
|            | Différence | 041        | 103        | 088        | 191         |
| <b>1-0</b> | 2-0        | 298        | 499        | 513        | 1012        |
|            | 1-1        | 251        | 321        | 398        | 719         |
|            | Différence | 047        | 178        | 115        | 293         |
| <b>0-1</b> | 1-1        | 251        | 321        | 398        | 719         |
|            | 0-2        | 184        | 215        | 277        | 492         |
|            | Différence | 067        | 106        | 121        | 227         |
| <b>1-1</b> | 2-1        | 268        | 401        | 441        | 842         |
|            | 1-2        | 193        | 243        | 299        | 542         |
|            | Différence | <b>075</b> | 158        | 142        | 300         |
| <b>2-0</b> | 3-0        | <b>302</b> | <b>733</b> | <b>535</b> | <b>1268</b> |
|            | 2-1        | 268        | 401        | 440        | 841         |
|            | Différence | 034        | <b>332</b> | 095        | 427         |
| <b>2-1</b> | 3-1        | 287        | 589        | 500        | 1089        |
|            | 2-2        | 208        | 305        | 332        | 637         |
|            | Différence | 069        | 284        | <b>168</b> | <b>452</b>  |

Les « at bats » qui commencent par une balle amènent les frappeurs à 849 d'OPS et entraînent une différence de 191 sur cette moyenne comparée à un début d'at bat qui commence par un strike !

La différence entre les frappeurs qui bénéficient d'un compte à 3-1 comparé à un compte de 2-2 est de 452 d'OPS !



Pour qu'un lanceur soit efficace sur les comptes 2-1, 2-2, 3-0, 3-1, 3-2, il lui est parfois nécessaire de lancer ses balles à effet. Ces dernières, pour être efficaces, doivent être lancées pour 85 % du temps pour un strike. De cette manière, les frappeurs auront beaucoup de mal à anticiper le type de lancer sur ces comptes qui, bien souvent, est la balle rapide...

Cependant, il ne faut pas donner trop de crédit au frappeur : tous les lancers ne se soldent pas par un hit ! Et ce, même si le frappeur sait quel lancer arrive. Le risque pour le lanceur est de donner la 1<sup>ère</sup> base au frappeur avec un BB, de « perdre le marbre » et de monter son volume de lancers.

Un bon lanceur doit dépasser la peur de se faire frapper ses lancers et défier les frappeurs. Lorsqu'un frappeur prend l'avantage sur le compte, le lanceur doit lui donner l'opportunité de se retirer lui-même. Lors des batting, un frappeur qui connaît la vitesse et la localité des lancers ne frappe que rarement plus de 350 en moyenne. La situation en match est donc très largement en faveur du lanceur qui défie les frappeurs. Lancer doit être facile, ce sont les lanceurs eux-mêmes qui se mettent souvent dans des situations difficiles.

Les clefs sont donc :

1. Mettre la pression sur le frappeur.
2. Le faire frapper la balle plutôt que de lui accorder un but sur balle.
3. Ne pas donner trop de crédit au frappeur.
4. Utiliser les comptes.



## LA GESTION DES COUREURS SUR BASE

### Les vols de base dépendent des paramètres suivants :

- ✓ la vitesse du coureur sur base.
- ✓ Le manque de puissance à la frappe.
- ✓ Les comptes de balle à effet (0-0 et 1-1)

### Les hit and runs dépendent des paramètres suivants :

- ✓ Faible vitesse de course sur base
- ✓ Manque de puissance à la frappe
- ✓ Compte de balle rapide (1-0, 2-0, and 2-1)

### Comment tenir ses coureurs sur base ?

#### *Coureur en 1ère Base*

Il faut connaître la situation (comptes favorables ou pas aux courses)

Les tendances du lanceur et les variations des pauses (UCLA – mille et un mille et deux...)

Varié les techniques (tempo, slide step, lancer rapide vs lent...)

Varié les tempos selon les comptes.

#### *Coureur en 2ème base :*

Connaître les situations de bunt

Communiquer avec les joueurs du milieu d'avant champs pour connaître les éventuels jeux collectifs.

“Switch” et “Inside move” (“daylight” ou “timing play”)

“Step off” : pour savoir si le frappeur a l'intention de bunter.

#### *Coureur en 3ème base:*

Demi-motion pour les gauchers.

Regarder le coureur avant de lancer.

Feinte en 3 et regard en 2<sup>ème</sup> bases à base pleines.

Attention au squeeze.

## LECTURE DES FRAPPEURS ET STRATEGIE DU LANCEUR.

Chaque frappeur possède une zone de frappe qui lui est propre ; il pourra frapper solidement les balles dans SA zone de frappe et possède des faiblesses dans d'autres zones.

Ces forces et faiblesses sont dues à des problèmes techniques, mentaux ou physiques :

➤ **Techniquement**, nous pourrons observer le frappeur avant et pendant son swing :

- se place-t-il loin devant ou en arrière de la boîte du frappeur ?
- ferme-t-il ou ouvre-t-il son appui avant ?
- se penche-t-il sur le marbre ?
- comment utilise-t-il ses hanches ?
- baisse-t-il les mains ?
- arme-t-il ses mains devant sa tête ou loin derrière ?
- la batte tombe-t-elle en position de puissance ?
- garde-t-il la tête sur la balle...?

➤ **Physiquement**, les habiletés physiques des frappeurs sont différentes :

- Swing rapide ou lent ?
- Qualité des mains ?
- Qualités de visualisation de la balle ?
- Vitesse de course...?

➤ **Mentalement**, les frappeurs seront plus ou moins forts ou agressifs sur les lancers :

- Cherche-t-il à deviner les lancers ?
- Frappe-t-il souvent le premier lancer ou fait-il monter le compte ?
- Est-il nerveux, anxieux ?
- A-t-il des habiletés ou des difficultés particulières sur certains de mes lancers...?

L'objectif du lanceur sera donc de déceler (avec le catcheur et le coach) les caractéristiques de chaque frappeur de l'équipe adverse afin de déséquilibrer leurs swings et ainsi de permettre à la défense de faire les retraits plus facilement.

Voici quelques exemples de tendances du frappeur et standards du lancer :

Un frappeur qui...

s'écarte du marbre,

qui tourne la tête

dont les mains viennent se placer devant la tête en position de puissance,

... nous indique une faiblesse au coin bas et extérieur de sa zone de strike.

Un frappeur qui...

s'avance vers le marbre (en position fermée)

avec un swing ample et lent ou

qui part vers l'extérieur

ou encore qui baisse les mains à l'armé

... aura toutes les difficultés à frapper une balle rapide intérieure.



# LES STANDARDS DU PITCHING

2

## LES EVIDENCES

Etre un compétiteur  
 Eliminer les frappeurs  
 Gagner  
 5%

| LA REALITE   | LA VERITE   |
|--|---|
| Lancer fort<br>Ne pas se blesser<br>Etre endurant<br>Contrôler ses lancers<br>Donner du mouvement (tard) à sa balle.<br>Etre capable de répéter son action.<br>Etre constant | Croire en soi<br>Philosophie – approche du jeu<br>Communication<br>Engagement personnel<br>Préparation<br>Confiance en soi<br>Exécution de la tâche |

| LES FONDATIONS   |      | FDTX DU LANCER  |     | LES DIFFERENCES  |
|--|------|---|-----|--|
| Force physique<br>Force mentale<br>Présence sur le monticule<br>(langage corporel) | 95 % | Capacité individuelle<br>Athlétique<br>Rythme-Dynamique<br>Posture-Stabilité<br>Action de bras efficiente<br>Point de relâchement | 95% | Localisation<br>Changer la vitesse<br>Vitesse maximisée<br>Angles et plans du lancer<br>Feintes / mouvement<br>Tempo |

## LES PETITES CHOSES QUI RENDENT LE JEU PLUS FACILE

|   |  |
|---|--|
| Contrôle de la balle rapide<br>Savoir improviser ou s'ajuster<br>Jouer 1 lancer à la fois<br>Faire les couvertures<br>Lancer pour voir ou lancer un « out pitch »<br>Lead Off Outs<br>Attaquer les faiblesses des frappeurs<br>1 lancer pour 2 retraits<br>Contrôler les courses sur bases<br>Exécuter le lancer à 1-1<br>2 1ers lancers = Strike One<br>Dissimuler ses lancers<br>Contrôler ce que l'on peut contrôler<br>Sentir la Change Up<br>Retirer le frappeur en 3 lancers ou moins<br>Donner de la rotation à sa balle | Eviter les grosses manches<br>14 lancers ou moins par manches<br>Savoir finir à 2 Strikes<br>Savoir finir à 2 retraits<br>Tenir ses coureurs après avoir scoré<br>Défendre sa position<br>Alternier les arrêts et les pauses<br>« Petit BB » vs « Grand BB » |
|---|--|

# EXEMPLE DE RAPPORT STATISTIQUE DE LANCERS

Covering selected games from 01/03/2007 to 06/11/2007

**Lanceur #34 R/R**

**Total Outings: 3**

**Total Pitches:**

| CATEGORY   | GRADE     | KEY STAT                                       | selected<br>outing(s) | MLB<br>avg. | grade |
|--|-----------|--|-----------------------|-------------|-------|
| <b>WORKING AHEAD IN COUNT</b><br><small>total weight of grade: 10%</small> | <b>A</b>  | 1st pitch strike %                             | 67%                   | 58%         | A+    |
|  |           | 1 of first 2 pitches for strike %              | 91%                   | 85%         | A+    |
|  |           | 2 of first 3 pitches for strikes %             | 71%                   | 60%         | A+    |
|  |           | % of 0-1 counts that become 0-2 counts         | 59%                   | 47%         | A+    |
|  |           | % of 1-1 counts that become 1-2 counts         | 59%                   | 53%         | B+    |
| <b>COMMAND</b><br><small>total weight of grade: 10%</small>                | <b>B</b>  | Strike % of fastballs                          | 65%                   | 64%         | B-    |
|  |           | Strike % of offspeed pitches                   | 67%                   | 61%         | A-    |
| <b>FINISH OFF HITTERS</b><br><small>total weight of grade: 10%</small>     | <b>A+</b> | 2 strike at bats becoming outs                 | 86%                   | 72%         | A+    |
| <b>OFFSPEED EFFECTIVENESS</b><br><small>total weight of grade: 5%</small>  | <b>C-</b> | <i>Well hit average vs. offspeed strikes *</i> | ,092                  | .076        | C+    |
|  |           | % of offspeed pitch chased                     | 24%                   | 31%         | D+    |
| <b>OVERALL EFFECTIVENESS</b><br><small>total weight of grade: 30%</small>  | <b>C</b>  | <i>Well-hit average (of AB's) *</i>            | ,366                  | .267        | D     |
|  |           | <i>Well-hit average (of strikes) *</i>         | ,159                  | .102        | F     |
|  |           | <i>On-base average against the pitcher *</i>   | ,264                  | .338        | A+    |
|  |           | <i>% of batters faced who score *</i>          | 10%                   | 12%         | B     |
| <b>DOMINANCE</b><br><small>total weight of grade: 10%</small>              | <b>B-</b> | % of outs that are K's in 4 pitches or less    | 13%                   | 11%         | B     |
|  |           | 123 innings % of complete innings pitched      | 33%                   | 31%         | B-    |
|  |           | Swing and miss % of strikes                    | 15%                   | 14%         | B-    |
| <b>EFFICIENCY</b><br><small>total weight of grade: 5%</small>              | <b>B+</b> | <i>% of PA's that go to 3 ball counts *</i>    | 14%                   | 19%         | A     |
|  |           | 1st batter of inning out %                     | 64%                   | 68%         | C-    |
|  |           | 3 or less pitch PA's                           | 65%                   | 47%         | A+    |
|  |           | 4 or less pitch PA's                           | 74%                   | 65%         | A+    |
| <b>BATTLE TENDENCY</b><br><small>total weight of grade: 20%</small>        | <b>C</b>  | <i>% of runners who score *</i>                | N/A                   | 36%         | NA    |
|  |           | % of 2-0, 2-1, & 3 ball counts ending in outs  | 50%                   | 54%         | C     |
|  | <b>B-</b> | <b>OVERALL GRADE FOR THESE OUTINGS</b>         |                       |             |       |

■ = Much Better than MLB Avg.

■ = Much Worse than MLB Avg.

\* = lower numbers are better for these stats



## VOLUME DE LANCERS DANS UN MATCH

Il est important de connaître le nombre de lancers qu'un lanceur peut faire au cours d'un match pour orienter sa récupération, améliorer son entraînement et pour optimiser ses performances.

Il est évident que la progression du nombre de lancers est fonction de :

- l'âge,
- la mécanique,
- la préparation physique,
- la capacité physique,
- la fréquence des matches,
- le choix de faire jouer le joueur à une autre position défensive,
- le pourcentage de balles rapides et de courbes effectuées,...

*L'Objectif* est la protection du lanceur ainsi qu'une meilleure récupération permettant d'avoir un plan de carrière pour le joueur.

La plupart des règlements de protection des lanceurs sont basés sur le nombre de manches lancées, mais une manche peut aller de 3 à quelques douzaines de lancers... La meilleure unité de mesure est donc le nombre de lancers lui même.

Voici un tableau qui vous permettra de protéger et de préserver vos lanceurs :

Analyse Américaine du nombre moyen de **lancers maximum** que doit effectuer un lanceur sur le monticule pendant un match.

| TEMPS DE RECUPERATION                    |                 |                  |                  |                  |                              |
|--|-----------------|------------------|------------------|------------------|------------------------------|
| Basé sur le nombre de lancers effectués. |                 |                  |                  |                  |                              |
| Age                                      | 1 jour<br>repos | 2 jours<br>repos | 3 jours<br>repos | 4 jours<br>repos | Nombre Max.<br>lancers/match |
| <b>8-10</b>                              | 21              | 34               | 43               | 51               | <b>52</b>                    |
| <b>11-12</b>                             | 27              | 35               | 55               | 58               | <b>68</b>                    |
| <b>13-14</b>                             | 30              | 36               | 56               | 70               | <b>76</b>                    |
| <b>15-16</b>                             | 25              | 38               | 62               | 77               | <b>91</b>                    |
| <b>17-18</b>                             | 27              | 45               | 62               | 89               | <b>106</b>                   |

Ces nombres ont été donnés par l'American Sports Medicine Institute study.

Pour plus de renseignements : <http://www.asmi.org/>.

En conséquence, le nombre de **lancers maximum** que doit effectuer par un lanceur sur le monticule pendant un match devrait être de :

**30** à 60 lancers (minime)

**40** à 70 lancers (cadet)

**50** à 80 lancers (junior)

**60** à 90 lancers (senior)

**A partir du premier chiffre le lanceur est en sursis !**

# TRAVAIL REGULIER D'UN LANCEUR PARTANT

2

## TABLEAU RECAPITULATIF DE TRAVAIL

|                                  | OUI       | NON | LOURD | LEGER | 30<br>LANCERS | 45 - 50<br>LANCERS |
|----------------------------------|-----------|-----|-------|-------|---------------|--------------------|
| <b>3 jours avant le match</b>    |           |     |       |       |               |                    |
| Lancer la balle                  | X         |     |       | X     |               |                    |
| Long toss                        | X         |     | X     |       |               |                    |
| Bullpen sol plat                 | X         |     |       | X     | X             |                    |
| Exercices de lancers spécifiques | X         |     |       | X     |               |                    |
| Bullpen                          |           | X   |       |       |               |                    |
| Travail de force                 | X         |     | X     |       |               |                    |
| Conditioning                     | X         |     | X     |       |               |                    |
| <b>2 jours avant le match</b>    |           |     |       |       |               |                    |
| (long bullpen)                   |           |     |       |       |               |                    |
| Play catch                       | X         |     |       |       |               |                    |
| Long toss                        |           | X   |       |       |               |                    |
| Bullpen sol plat                 |           | X   |       |       |               |                    |
| Exercices de lancers spécifiques | X         |     |       | X     |               |                    |
| Bullpen                          | X         |     |       |       |               | X                  |
| Travail de force                 | X         |     |       | X     |               |                    |
| Conditioning                     | X         |     | X     |       |               |                    |
| <b>Veille de match</b>           |           |     |       |       |               |                    |
| Play catch                       | X         |     |       |       |               |                    |
| Long toss                        |           | X   |       |       |               |                    |
| Bullpen sol plat                 | X         |     | X     |       |               | X                  |
| Exercices de lancers spécifiques | X         |     |       | X     |               |                    |
| Bullpen                          |           | X   |       |       |               |                    |
| Travail de force                 | X         |     |       | X     |               |                    |
| Conditioning                     | X         |     |       | X     |               |                    |
| <b>Jour de match</b>             |           |     |       |       |               |                    |
| Play catch                       | X         |     |       |       |               |                    |
| Long toss                        | Si besoin |     |       | X     |               |                    |
| Bullpen sol plat                 | Si besoin |     |       |       |               |                    |
| Exercices de lancers spécifiques | X         |     |       |       |               |                    |
| Bullpen                          | X         |     |       | X     | X             |                    |
| Travail de force                 |           | X   |       |       |               |                    |
| Conditioning                     | X         |     | X     |       |               |                    |
| <b>Lendemain du match</b>        |           |     |       |       |               |                    |
| Play catch                       | X         |     |       | X     |               |                    |
| Long toss                        |           | X   |       |       |               |                    |
| Bullpen sol plat                 |           | X   |       |       |               |                    |
| Exercices de lancers spécifiques | X         |     | X     |       |               |                    |
| Bullpen                          |           | X   |       |       |               |                    |
| Travail de force                 | X         |     |       | X     |               |                    |
| Conditioning                     | X         |     | X     |       |               |                    |
| <b>2 jours après le match</b>    |           |     |       |       |               |                    |
| (Petit bullpen)                  |           |     |       |       |               |                    |
| Play catch                       | X         |     |       | X     |               |                    |
| Long toss                        |           | X   |       |       |               |                    |
| Bullpen sol plat                 | X         |     |       | X     |               |                    |
| Exercices de lancers spécifiques | X         |     | X     |       |               |                    |
| Bullpen                          | X         |     |       |       |               |                    |
| Travail de force                 | X         |     |       |       |               |                    |
| Conditioning                     | X         |     | X     | X     |               |                    |
| <b>3 jours après le match</b>    |           |     |       |       |               |                    |
| Play catch                       | X         |     |       | X     |               |                    |
| Long toss                        | X         |     |       | X     |               |                    |
| Bullpen sol plat                 | X         |     |       | X     | X             |                    |
| Exercices de lancers spécifiques | X         |     | X     |       |               |                    |
| Bullpen                          |           | X   |       |       |               |                    |
| Travail de force                 | X         |     | X     |       |               |                    |
| Conditioning                     | X         |     | X     |       |               |                    |

## ECHAUFFEMENT SPECIFIQUE DU LANCEUR POUR UN MATCH

2

### 5 étapes

- ✓ Courses d'échauffement pendant 5 minutes
- ✓ Etirements dynamiques haut et bas du corps
- ✓ Courses en ligne : sprints progressive de 20 à 40 mètres.
- ✓ Educatifs de lancers et long toss progressif à 70 mètres maximum de distance.
- ✓ Bulpen

### Bull pen - Starter :

Le catcher se place debout à côté du marbre du côté opposé au bras lanceur pour 5 lancers ; puis s'accroupit, derrière le marbre, toujours du côté opposé au bras lanceur pour 5 lancers.

1) 5 rapides au centre bas de la zone (zone 2)

2) 5 rapides extérieures

wind up (21 lancers)

3) 5 rapides intérieures

4) 3 change up bases extérieures

5) 3 courbes basses au coin

opposé du bras lanceur.

6) 3 rapides basses au centre

7) 3 rapides extérieures

Set up : (14 lancers)

8) 3 rapides intérieures

9) 2 change up basses

10) 2 courbes basses au centre.

11) 1 rapide basse au centre



Entre 35 et 40 lancers pour être prêt à lancer 5 manches ou plus.

Seuls les 10 à 15 derniers se font à intensité de match

Ne jamais lancer son maximum dans le bullpen

### Gestion des 8 lancers avant match :

**Objectif :** acquérir des sensations sur le monticule et de travailler sur la mise en confiance sur 1 ou 2 lancers autres que la rapide.

1) 1 rapide basse au centre

2) 1 rapide extérieure

Wind up : 3) 2 change-up basses

4) 1 rapide basse intérieure

5) 1 courbe basse au centre basse

Set up : 6) 2 rapides basses au centre

## **Gestion des 5 lancers entre chaque manche :**

**Objectif :** Retrouver rapidement ses sensations et travailler sur un type de lancer qui ne rentre pas sur les manches précédentes.

- Wind up :
- 1) 1 rapide basse au centre
  - 2) 1 courbe ou change up basse au milieu
  - 3) 1 rapide intérieur
  - 4) 1 courbe basse au milieu ou change up basse au milieu
- Set-up
- 5) 1 rapide extérieur.

## **Bullpen - Releveur:**

Le releveur s'échauffe en début de match et fait ses courses en ligne et s'étire entre chaque manche à partir de la 4<sup>ème</sup> manche.

C'est de votre responsabilité de vous préparer en fonction du déroulement du match et en fonction de votre rôle (1<sup>er</sup>, 2<sup>ème</sup>, et 3<sup>ème</sup> releveur)

**Dans le Bull pen :** Set up:

- 1) 3 rapides basses au centre
- 2) 3 rapides extérieures
- 3) 3 rapides intérieures
- 4) 3 change-up basses
- 5) 1 rapide basse au milieu
- 6) 3 courbes basses au milieu
- 7) 1 rapide basse au milieu

|  |
|--|
| Entre 10 et 20 lancers = PRET pour la relève ! |
|--|

## **Gestion des 8 lancers avant match si quelqu'un sur base :**

- Set up :
- 1) 2 rapides basses au milieu
  - 2) 2 change-up basses extérieures.
  - 3) 1 rapide intérieure
  - 4) 2 courbes basse au milieu
  - 5) 1 rapide extérieure

## **Sortie de match :**

- ✓ 15 minutes de footing (aérobie) ou 10 minutes fractionnées (cf Programme d'intervalles).
- ✓ Programme des élastiques.
- ✓ Etirement passif bras/jambes sans forcer.
- ✓ Glaçage 15 minutes de l'épaule et du coude du bras lanceur.

## PROGRAMME DE LANCER

Ces éducatifs sont à faire après chaque échauffement global du corps.

Chaque éducatif peut être fait pour 5 lancers environ.

Le lanceur doit impérativement se donner une cible précise de façon à travailler son point de relâchement.

1. A 7 mètres, de face, pieds dans le ciment (« lancer en 8 »)
2. Idem, libérer les talons.
3. A 10 mètres, position de puissance. Travailler le transfert du poids du corps.
4. Long toss : augmenter les distances progressivement à chaque lancer. Faire un pas croisé en arrière et en prenant de l'élan. L'idée est de lancer avec son corps.

Les relais doivent être tendus, à l'horizontal pendant tout le long toss.

Lorsque le lanceur arrive à 80 % de sa vitesse max, il peut placer sa casquette au sol 10 mètres devant soi. Chaque joueur visera la casquette de son partenaire. Ceci afin de bien finir sa mécanique.

20 mètres, 8 à 12 lancers

30 mètres 8 à 12 lancers

40 mètres 8 à 12 lancers

50 mètres 8 à 12 lancers

60 mètres, 8 à 12 lancers

5. Réduire ensuite rapidement la distance pour faire 10 lancers spécifiques :
  - a. Infielders : « mains rapides »
  - b. Lanceur : motion complète ou set. Travailler son point de relâchement ou ses effets (à une 15aine de mètres de distance)

En fonction de la journée du match à lancer, le programme de lancer varie (cf tableau « domaines de travail du lanceur »).



## PROPOSITION DE RECUPERATION APRES MATCH POUR MOINS DE 60 LANCERS.

Le même jour :

- 5 allers-retours du champ gauche au champ droit en rythme léger.
- 20 minutes de stretching léger.
- 2 fois 20 minutes de glace sur l'épaule et le coude.

Le premier jour :

- Feed-back du comportement mécanique et/ou mental sur son match (fiche d'observation)
- Echauffement complet.
- 8 à 10 allers puis retours du champ extérieur en 35 sec. chacun (1 min de récupération entre chaque sprint),
- Educatifs sans lancers.
- Travail défensif.
- Abdos et médecin Ball.
- 20 minutes de stretching.
- (...) pour les lanceurs professionnels, certains lancent dès le lendemain.

Le deuxième jour :

- Echauffement complet.
- Sprints courts : 8 à 10 séries de sprints de moins de 7 secondes (environ 30 mètres).
- Bull Pen à 80% de sa vitesse sur 15 à 35 lancers.
- Abdos et médecin Ball.
- 20 minutes de stretching.

Le troisième jour :

- Match





## PROPOSITION DE RECUPERATION APRES MATCH POUR PLUS DE 60 LANCERS.

Le même jour :

- 5 allers-retours du champ gauche au champ droit en rythme léger.
- 20 minutes de stretching.
- 2 fois 20 minutes de glace sur l'épaule et le coude.

Le premier jour :

- 8 à 10 allers puis retours du champ extérieur en 35 sec. chacun (1 min de récupération entre chaque sprint),
- Abdos et médecin ball.
- 30 minutes de stretching.
- Feed-back du comportement mécanique et/ou mental sur son match (fiche d'observation)

Le deuxième jour :

- Echauffement complet
- Educatifs sans lancers
- Travail défensif
- Sprints courts : 8 à 10 séries de sprints de moins de 7 secondes (environ 30 mètres).
- Abdos et médecin ball.
- 30 minutes de stretching

Le troisième jour :

- échauffement complet
- échauffement du bras de 5 minutes,
- bull pen: 30 lancers.
- Séries de sprint 60 mètres (8 à 10 séries de sprints de 15 secondes).
- Abdos et médecin ball.
- 30 minutes de stretching.

Le quatrième jour:

- Echauffement complet
- Longs lancers de 5 minutes (long toss)
- match ou Batting Live (20 à 40 lancers)
- 5 allers-retours du champ gauche au champ droit en rythme léger.
- Abdos et médecin ball.
- 30 minutes de stretching
- 2 X 20 minutes de glace si besoin.

Le cinquième jour :

- échauffement complet
- Travail de défense
- Batting.
- Sprints courts : 8 à 10 séries de sprints de moins de 7 secondes (environ 30 mètres).
- Abdos et médecin ball.
- 30 minutes de stretching.

Le sixième jour :

- repos

Le septième jour :

- match

Pour tous les exercices, faire 2 à 4 séries de 15 répétitions.

Ce travail de tirage et de retenue de l'élastique doit se faire lentement et sans à-coup.

Ne jamais tendre l'élastique à son extrême et garder une position stable en suivant rigoureusement les consignes de posture pour chaque exercice pour une efficacité optimum.

### TRAVAIL DE FIXATEUR DE LA SCAPULA

Phase 1



Phase 2



Consignes :

Avoir les coudes en dessous de l'épaule.

Avoir le dos droit et qui ne bouge pas pendant l'effort (travail en blocage et lordose)

## TRAVAIL DU GRAND PECTORAL

Phase 1



Phase 2



Consignes :

Avoir les coudes en dessous de l'épaule.

Avoir le dos droit et qui ne bouge pas pendant l'effort (travail en blocage et lordose)

## TRAVAIL DU GRAND PECTORAL

Phase 1



Phase 2



Consignes :

Avoir les coudes en dessous de l'épaule.

Avoir le dos droit et qui ne bouge pas pendant l'effort (travail en blocage et lordose)

Attention à l'hyperlordose sur la phase 1

## TIRAGE HORIZONTAL

Phase 1



Phase 2



Consignes:

Phase 1 dite de coup de poing (avant bras en pronation, main au sol)

Phase 2 dite d'armée (avant bras en supination, main au ciel)

## ROTATEURS EXTERNES DU BRAS

Phase 1



Phase 2



Consignes :

Coude à 90° lors du mouvement.

Ne jamais décoller le coude du rachis. (souvent le cas lorsque l'élastique est trop tendu)

## ROTATEURS EXTERNES DU BRAS

Phase 1



Phase 2



Consignes :

Avoir le coude à 90°.

Avoir le coude au niveau de l'épaule.

Avoir le coude en position avancé par rapport à l'axe du corps.

Lors du mouvement, l'humérus ne doit pas bouger de son axe.

Le positionnement des pieds peut être parallèle ou en fente avant.

Attention à ne pas être en hyperlordose comme l'exemple ci-contre :



## ROTATEURS INTERNES DU BRAS

Phase 1



Phase 2



Consignes :

Coude à 90° lors du mouvement.

Ne jamais décoller le coude du rachis. (souvent le cas lorsque l'élastique est trop tendu)

## ROTATEURS INTERNES DU BRAS

Phase 1



Phase 2



Consignes :

Avoir le coude à 90°.

Avoir le coude au niveau de l'épaule.

Avoir le coude en position avancée par rapport à l'axe du corps.

Lors du mouvement, l'humérus ne doit pas bouger de son axe.

## TRAVAIL DE TRICEPS

Phase 1



Phase 2



Consignes :

Sortir le thorax lors de l'exercice (pour verrouiller les fixateurs de scapula)

Avoir les coudes collés au rachis.

## TRAVAIL DE BICEPS

Phase 1



Phase 2



Consignes :

Sortir le thorax lors de l'exercice (pour verrouiller les fixateurs de scapula)

On peut travailler 3 muscles différents suivant la position des mains :

- Biceps avec les mains en supination (paume de main vers le haut)
- Brachial en pronation (ex photo)
- Brachio radial en position marteau

## TRAVAIL DU DELTOÏDE ANTERIEUR

Phase 1



Phase 2



Consignes :

Avoir les épaules abaissées lors du mouvement.

Travailler avec une angulation de 30° devant les épaules

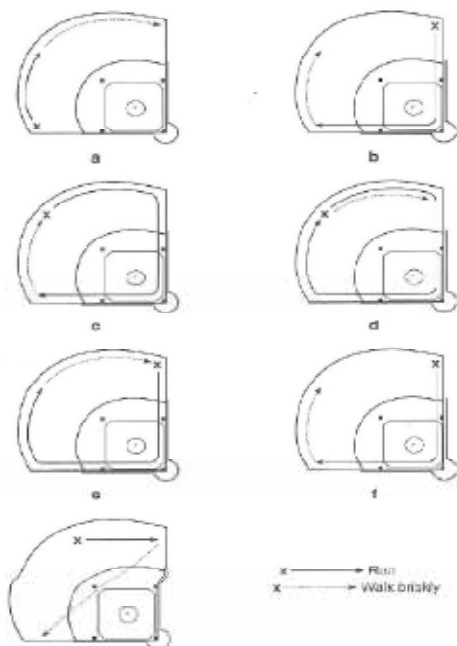
Sortir le thorax lors de l'exercice (pour verrouiller les fixateurs de scapula)

## PROGRAMME DE COURSE A INTERVALLES

Ce programme peut être fait en saison morte ou au printemps avant la saison.  
Il est valable pour les lanceurs partants comme pour les releveurs.

Le départ se fait sur la ligne de foul ball au champ gauche.

- a. Courir jusqu'au champ centre, marcher en suivant la warning track du champ droit jusqu'à la ligne de foul ball.
- b. Courir du champ droit devant les dugout jusqu'au champ gauche, marcher jusqu'au champ centre.
- c. Courir du champ centre jusqu'au champ gauche en suivant la warning track du champ droit, puis devant les dugouts. Marcher jusqu'au champ centre.
- d. Courir du champ centre au champ centre. Marcher jusqu'au champ droit.
- e. Courir le long des lignes de foul ball jusqu'au champ centre. Marcher jusqu'au champ droit.
- f. Courir le long des lignes de foul ball jusqu'au champ gauche. Marcher jusqu'au champ centre.
- g. Courir du champ centre jusqu'à la ligne de foul ball du champ droit. Marcher en revenant vers le champ gauche.





## CONCLUSION, LES 4 DOMAINES DE PERFORMANCE DU LANCEUR

### *Domaine physique :*

1. Le lanceur doit faire attention à son hygiène de vie (boire de l'eau régulièrement pendant le match et pendant la journée ; bien se nourrir en fonction de son activité physique ; dormir...).
2. Il doit suivre rigoureusement un programme de préparation et d'entretien physique adapté.
3. Le lanceur doit mettre une poche de glace sur l'épaule après un match important (plus de 60 lancers).
4. ...et entretenir son épaule en faisant son programme d'élastiques.
5. Il faut faire du long toss pour gagner de la vitesse.
6. Et, pour développer la balle rapide le lanceur ne doit pas abuser de la balle courbe.

### *Domaine mental :*

1. Le lanceur doit impérativement contrôler ses émotions sur le monticule.
2. Il doit rester concentré sur chaque lancer : il ne faut jamais gâcher un lancer car il prépare le lancer suivant.
3. Le lanceur a un avantage de principe sur le frappeur pour qui la tâche est beaucoup plus difficile.

### *Domaine technique :*

1. Le lanceur doit travailler pour avoir une bonne mécanique de lancer et de pick off.
2. Il doit connaître ses situations de couvertures de bases (notamment la 1<sup>ère</sup> base sur toutes balles frappées à sa gauche).
3. Il doit savoir défendre contre les bunts.
4. ...et savoir tourner un double jeu.
5. Le lanceur doit guider son catcheur sur une balle passée ou un fly.
6. Sa demi-motion ne doit pas dépasser 1,3 seconde.

### *Domaine tactique :*

1. Le lanceur doit affronter chaque frappeur en commençant par un strike.
2. Il doit rester en avance le plus souvent possible sur le compte du frappeur.
3. Le but du lanceur est d'éliminer le frappeur en 3 à 4 lancers afin de préserver son bras et rester le plus longtemps possible dans le match.

4. Le lanceur doit apprendre à contrôler sa balle rapide qui rendra plus performantes les balles à effet ; pouvoir la placer dans la zone et ne pas hésiter à lancer à l'intérieur lorsque vous êtes en avance sur le compte.
5. Le lanceur doit pouvoir varier les vitesses et donner du mouvement à ses lancers.
6. Il doit rester maître de son timing : jouer vite pour que la défense reste dans le match et varier les temps de pause lorsqu'il y a des coureurs sur base.
7. Le lanceur doit connaître l'alignement adverse et reprendre les fiches des 3 1<sup>ers</sup> frappeurs avant de démarrer une manche et en discuter avec son catcheur et son coach.
8. Le lanceur doit analyser ses lancers après un match.

**Chaque lanceur est seul responsable de ses performances.  
Il est son propre pitching coach !**

## LES 10 CLEFS TACTIQUES DU LANCEUR

1. Lancer 64 % de strikes.
2. Lancer plus de 58 % de strikes au 1<sup>er</sup> lancer et 85 % de strikes sur les 2 1<sup>ers</sup> lancers.
3. Gagner plus de 53 % des comptes à 1-1.
4. Retirer les frappeurs en moins de 3 à 4 lancers.
5. Contrôler 3 lancers (la rapide en 1<sup>er</sup>, changement de vitesse en 2<sup>ème</sup> et la courbe en 3<sup>ème</sup>).
6. Accorder moins de 3 BB par match.
7. Ne pas faire de wild pitch.
8. Ne pas faire de balk
9. Couvrir la 1<sup>ère</sup> base sur les roulants à sa gauche.
10. Tenir ses coureurs sur base, prendre 1 coureur en pick off par match.

*Le travail du lanceur est de faire swinguer le frappeur !*

# LE RECEVEUR



Le receveur est le cœur d'une équipe de baseball, c'est le capitaine de la défense.

Il est indispensable qu'il soit constamment concentré avec un engagement sans relâche dans le match. Il reçoit tous les lancers du lanceur et, de par sa position face aux autres joueurs défensifs, il est le directeur du jeu et celui qui motive ses coéquipiers.

Il doit diriger la défense et appeler les jeux.

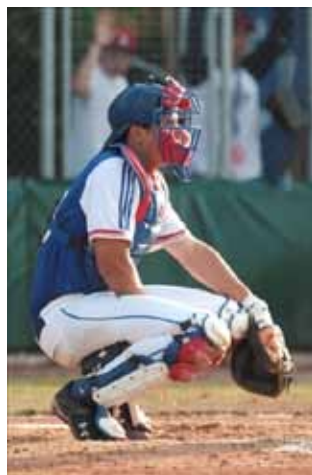
L'esprit d'une équipe se reflète souvent dans l'attitude et les actions de son catcheur.

*Une grande équipe a toujours un grand catcheur.*

## APPEL ET RECEPTION D'UN LANCER

### LA POSITION POUR DONNER LES SIGNAUX

1. La position du catcheur doit être la plus confortable possible.
2. Le poids est également réparti sur la plante des pieds.
3. Le catcheur se place en position accroupie, en orientant le genou droit vers le joueur de 2<sup>ème</sup> base et le genou gauche vers le joueur d'arrêt court afin de cacher les signaux aux coaches et aux coureurs en 1<sup>ère</sup> et 3<sup>ème</sup> base.
4. Le buste matérialise la zone de strike pour le lanceur.
5. Le poignet du bras gauche est placé sur le côté et contre le genou gauche ; le gant est orienté vers l'avant (comme si on voulait serrer la main de quelqu'un avec la main gauche). Ce placement permet de cacher les signaux au coach de 3<sup>ème</sup> base.
6. Les signaux sont donnés au lanceur avec la main droite, dans l'entre jambe, l'avant bras posé sur la cuisse, coude du bras lanceur collé à la taille. Ils se donnent avec les doigts orientés légèrement vers l'avant.
7. Sans personne sur base, le 1<sup>er</sup> signal sera le lancer demandé ; avec un joueur en 2<sup>ème</sup> base, il faut faire une séquence de signaux et décider avec le lanceur lequel indique le lancer demandé (ex : le 2<sup>ème</sup> signal de la séquence).



## DEPLACEMENTS DERRIERE LE MARBRE

2

1. Le catcheur doit toujours donner une cible au centre de son corps pour le lanceur ; aussi, pour un lancer décalé, le catcheur doit toujours se déplacer.
2. Pour effectuer un déplacement à droite : le catcheur doit décaler le poids du corps sur sa jambe gauche, déplacer sa jambe droite puis replacer le poids du corps sur sa jambe droite et revenir en position normale (inversement pour un déplacement à gauche).
3. Le catcheur doit faire le moins de mouvement possible derrière le marbre (ne pas sauter ou montrer au frappeur où il appelle le lancer).
4. Son déplacement doit se faire après l'appel de signaux et pendant le début de la motion du lanceur ; le catcheur doit être prêt lorsque le lanceur sépare ses mains.



## LA POSITION D'ATTENTE

1. Genoux pliés avec le corps ramassé- les hanches peuvent être plus basses que les genoux sans coureur sur base (assis sur ses mollets) et au niveau des genoux avec des coureurs sur base (sans pour autant relever la tête).
2. La tête est plus avancée que les hanches ; le tronc est incliné vers l'avant.



3. Le bras du gant est légèrement plié et relâché ; le coude est légèrement sorti et au dessus du genou.
4. **La cible est donnée par un gant ouvert**, en avant de soi avec le coude légèrement fléchi, **en orientant les doigts du gant vers le ciel**.
5. Avec un coureur sur base - pour être protégé et pour permettre un relais rapide, la main du bras lanceur est placée à l'arrière du gant, doigts fléchis.
6. Sans coureur sur base - la main sera mieux protégée si elle est placée à l'arrière du pied droit ou de la fesse droite ; elle doit être relâchée.
7. **Le catcheur doit se placer le plus près possible du frappeur** (sans qu'il puisse vous toucher par son swing), ceci afin de donner l'impression que les lancers sont

meilleurs, de réduire le nombre de balles au sol, de permettre de meilleures relances sur base et d'augmenter le nombre d'attrapés de balle ricochet (foul tip). Afin de contrôler sa distance par rapport au swing, le catcheur doit presque pouvoir toucher la jambe du frappeur du bout du gant.

## RECEVOIR LE LANCER

### Il faut être relâché, équilibré et donner du rythme à son attraper :

1. Pour **avoir les mains souples**, les doigts du gant peuvent se refermer au point de relâchement du lanceur.
2. **La balle doit être attrapée devant soi**. Il faut aller chercher le lancer sans avoir une extension complète du coude de façon à donner la possibilité à l'arbitre de voir l'attraper.
3. Le buste reste relâché.
4. **Le catcheur reste équilibré** en déplaçant légèrement son centre de gravité sur son appui pour recevoir les lancers intérieurs (pied gauche) et extérieurs (pied droit). L'attraper doit se faire au centre du corps.
5. Il faut recevoir le lancer en attrapant la moitié extérieure de la balle par rapport à la zone de strike afin de garder un mauvais lancer dans la zone.
6. Le catcheur doit rester bas pour permettre à l'arbitre de bien lire le lancer.
7. **Le catcheur doit donner du rythme** pour montrer de l'assurance dans ses mouvements. Ses mouvements sont rythmés avec lanceur.
8. **Les yeux suivent la balle jusqu'au gant** ; s'il y a des joueurs sur base, c'est la vision périphérique et l'appel des coéquipiers qui indiquent un vol éventuel. Il ne faut jamais regarder le swing du frappeur.



### 3 SITUATIONS POSSIBLES

- **Le lancer est un strike sans aucun doute** : il faut attraper la balle, marquer un court instant et la redonner rapidement au lanceur.
- **Le lancer est une balle sans aucun doute** : ne pas marquer l'attraper, redonner la balle au lanceur le plus tôt possible.
- **Le lancer peut être appelé balle ou strike** : ce sont les lancers qui peuvent aider notre lanceur à performer ! Marquer la position de l'attraper toujours avec le moins de mouvement possible du corps et du bras. En attrapant, rabattre légèrement le poignet vers l'intérieur de la zone de strike ; il faut recevoir le lancer en attrapant la moitié extérieure de la balle par rapport à la zone de strike (vers le haut si le lancer est bas, vers la gauche s'il est légèrement à droite, etc.).  
**Le catcheur doit toujours anticiper la localité du lancer et ne pas se laisser diriger par celui-ci.** Le gant ne doit pas être emmené par le lancer.

## RELANCE SUR BASE DU CATCHEUR

2

### LA POSITION D'ATTENTE

1. Dans une situation de vol, le catcheur est placé en position d'attente avec le pied côté gant décalé d'un  $\frac{1}{2}$  pied vers l'avant. Le pied droit peut être très légèrement ouvert vers le joueur de 2<sup>ème</sup> base.
2. Le bassin est relevé au niveau des genoux ; jambes à l'horizontale.
3. Il faut cependant rester face au lanceur pour donner une bonne cible et être prêt à bloquer les mauvais lancers.
4. Le catcheur doit être dans une position confortable et équilibré.

### L'ATTRAPER

- ✓ Il se fait avec la main du bras lanceur derrière le gant ; doigts fermés.
- ✓ Dans la relance sur base, il faut déplacer le poids du corps sur l'appui avant.
- ✓ Il faut accepter que ce soit « la balle qui vous fasse tourner » et non le contraire.



## Pour un lancer au centre du corps:

La méthode présentée s'appuie sur les fondamentaux techniques et permet d'utiliser tout son corps pour contribuer à relayer la balle avec puissance et précision.

- ✓ Le pied droit se positionne pour faire un pivot vers le marbre (au niveau de la pointe du pied gauche) ; pied perpendiculaire au relais ; le pied gauche fait un pas en direction de la cible.
- ✓ Les hanches et les épaules font une rotation et s'alignent vers la cible alors que le poids se place sur le pied pivot - les coudes se relèvent : le coude gauche doit pointer la cible ; le coude droit monte à la position de puissance dans l'axe des épaules (la main lanceuse se place au niveau de la tempe).
- ✓ Le grip de la balle doit toujours se faire avec une prise à quatre coutures.
- ✓ Pour sortir la balle du gant :
  - a. Méthode « griffer »- la main gauche ramène la balle et le gant à l'épaule arrière, la main droite sort la balle du gant avec une flexion du poignet (action de griffer). L'action du poignet continue pendant que la main du bras lanceur fait un demi-cercle en position de puissance, le coude reste haut pour que l'arc du ½ cercle soit court.
  - b. Méthode « pousser »- La main gauche ramène la balle et le gant à l'épaule arrière, la main du bras lanceur prend directement la balle dans le gant et la ramène directement à la position de puissance - le coude reste haut.
- ✓ Le catcheur déplace ensuite le poids du corps du pied droit au pied gauche en restant bas et en se relevant progressivement.



(...) pour un frappeur gaucher, le catcheur pourra se reculer très légèrement dans sa boîte afin d'avoir une meilleure vision du joueur de 1<sup>ère</sup> base.



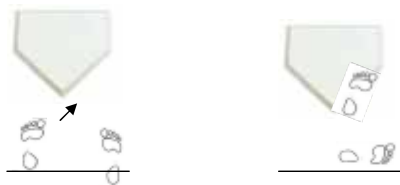
## Pour un lancer sur sa gauche (Twist):

en direction de la deuxième base pour relayer.

En attrapant le lancer, le pied droit remplace le pied gauche (pivot), le receveur fait un pas



## Pour un lancer sur sa droite (pivot pied droit ou « rock and fire »)



En attrapant le lancer, le receveur place le poids du corps sur le pied droit, pivote et place son pied gauche en direction de la cible.

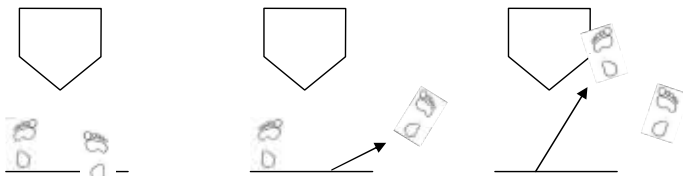
### JEU DE PIED POUR RELAYER EN 1<sup>ÈRE</sup> BASE

2. Ouvrir le pied droit avec les orteils qui pointent vers l'extérieur afin de permettre une rotation normale des hanches et des épaules.
  - ✓ Le pied mineur s'aligne avec la première base.
3. (...) 2<sup>ème</sup> méthode : « Lancer » le genou gauche vers la 1<sup>ère</sup> et relayer à genou.

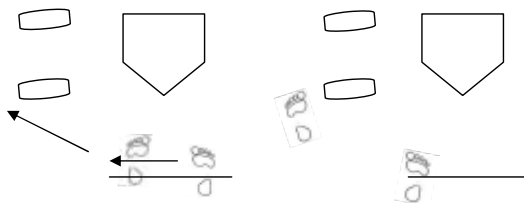
## RELAIS EN TROISIEME BASE AVEC UN FRAPPEUR DROITIER

- ✓ Lancer à droite ; relais devant le frappeur : le pied droit fait un pas vers l'avant et la droite pour ne pas être gêner par le frappeur.

Déplacement du pied gauche, alignement vers la troisième base.



- ✓ Lancer au milieu ou à gauche - le pied droit fait un pas croisé à l'arrière du pied gauche pour ne pas se faire gêner par le frappeur. Il faut rester proche du frappeur.



- ✓ Troisième base avec un frappeur gaucher : faire un pas croisé par-devant avec le pied droit en direction de la 3<sup>ème</sup> base. Ou faire un « rock and fire ».

Les pick-offs du receveur sur bases doivent être réservés aux situations de jeux décisives (éviter les pick-offs dans des situations de match menés largement). En effet, ce sont surtout des jeux nécessitant un effet de surprise. Il convient donc de ne pas dévoiler l'existence même de ces jeux.

Qui plus est, dans des situations qui ne sont pas décisives, un coureur ne devrait théoriquement pas essayer de prendre un deuxième lead risqué.

En effet, face à de bons coureurs sur base (qui connaissent leur distance de retour sur base) il ne sera pas possible de tenter l'élimination s'ils ne prennent pas de risques.

Une situation de pick off du receveur est donc conditionnée par la situation du match et une prise de risques des coureurs adverses.

**Il ne faut pas forcer un pick-off du receveur, et ne le tenter que lorsque la situation s'y présente.**



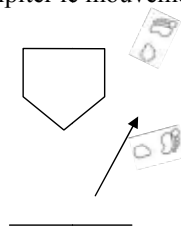
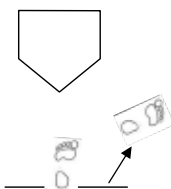
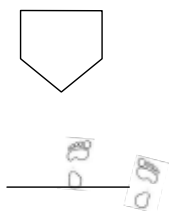
G Posada

### LA POSITION D'ATTENTE

- ✓ Se placer le plus loin possible à l'extérieur de la zone de strike en restant dans la boîte du catcheur.

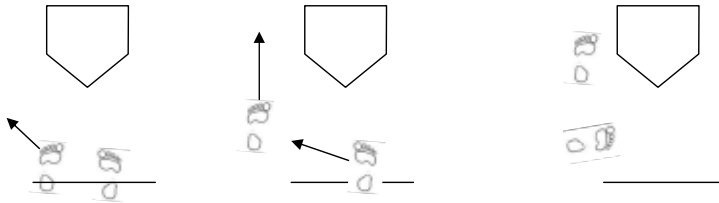
### EXECUTION

- ✓ Quand le lanceur se retrouve en position de puissance, le receveur anticipe et se déplace en se redressant à l'extérieur de sa boîte pour attraper le lancer.
- ✓ Si le lancer est précis, utiliser la technique de relais fondamentale.
- ✓ Si le lancer n'est pas précis, déplacer les pieds et le poids du corps pour recevoir la balle avant de démarrer l'action de relance – Ne pas précipiter le mouvement, le plus important est d'attraper la balle...



- ✓ En attrapant le lancer, il faut faire 1 pas vers l'avant et la droite avec le pied droit ; puis faire un pas avec le pied gauche pour relayer en deuxième base.

### ***Sur un lancer à gauche (pitch out avec frappeur gaucher)***



En attrapant le lancer, il faut faire un pas à gauche avec le pied gauche ; puis le pied droit remplace le pied gauche pour se retrouver en position de relayer en deuxième base.

## 2 BUT SUR BALLE INTENTIONNEL



- ✓ Les joueurs de champ intérieur restent sur leurs bases respectives afin de garder les coureurs proches des bases.
- ✓ Le lanceur doit se placer en demi-motion.
- ✓ Le receveur est debout derrière le marbre, bras tendu du côté opposé au frappeur. Il doit se placer le plus possible à l'extérieur de sa boîte (pied sur la ligne).



- ✓ Le receveur ne se déplace vers l'extérieur qu'au moment où le lanceur lâche la balle.



- ✓ Le déplacement se fait avec un pas de côté (droite puis gauche pour un frappeur droitier, inversement pour un frappeur gaucher).
- ✓ Une fois la balle attrapée, le catcheur vérifie la position des coureurs sur base puis relance au lanceur.
- ✓ Les joueurs d'avant champ couvrent la relance du catcheur.





## BLOQUER LES BALLEES

- ✓ La position de départ est celle décrite précédemment (position avec des joueurs sur base), le receveur s'apprête à attraper le lancer.
- ✓ Dès qu'il reconnaît l'angle du lancer il s'apprête à bloquer, mais il va rendre son block effectif le plus tard possible afin de bien juger la trajectoire du lancer.
- ✓ Un bloc tardif permet de plus, de ne pas donner d'indices aux coureurs sur base et les forceront à voler la base le plus tard possible.
- ✓ Le but est de rabattre la balle en avant et le plus près possible de soi.
- ✓ Lors des matchs d'entraînements, il faut s'habituer à bloquer tous les mauvais lancers (avec des joueurs ou non sur base).

### LES CLEFS D'UN BON BLOC

#### *Il faut anticiper le bloc :*

- ✓ Le catcheur doit s'attendre à bloquer une balle en fonction du lancer appelé (généralement sur les balles à effet) et dépendamment de la régularité et la qualité du lanceur. Cependant, le bloc reste une réaction par rapport à un mauvais lancer.

#### *Il faut exécuter son bloc avec une bonne technique et bloquer la balle devant soi:*

*« La où le gant et les yeux se dirigent, le reste du corps suit ».*

- ✓ **Le gant** se pose rapidement et directement au sol ; il couvre le trou de l'entre jambe. Il reste ouvert et dirigé vers le marbre.
- ✓ Le catcheur « tombe » sur **les genoux** en même temps, tout en lançant les pieds vers l'arrière (mouvement de griffé) ; ceci afin de limiter l'incidence du rebond contre le plastron. L'objectif est de gagner de la distance par rapport au rebond sans « boxer » la balle pour lui éviter de rebondir trop loin de soi. Le catcheur ne doit pas sauter pour effectuer ce mouvement. En position de bloc, les genoux ne sont pas trop écartés : il ne doit pas y avoir d'espace pour laisser passer la balle.
- ✓ **Les épaules** sont arrondies, buste vers l'avant, presque à l'horizontale ; l'objectif est de garder la balle le plus près possible de soi.
- ✓ **Le menton** se colle à la poitrine permettant ainsi d'être protégé et de bien voir la balle.
- ✓ **La main du bras lanceur** est fermée et placée en arrière du gant.
- ✓ **Les coudes** sont fléchis et collés le long du corps.
- ✓ Le but est de **bloquer la balle avec le plastron**.
- ✓ **Les yeux** ne quittent jamais la balle.

**Le catcheur ne doit jamais chercher à attraper la balle !  
Il doit faire écran pour la bloquer.**



### COMMENT BLOQUER LES BALLES SUR LES COTES

- ✓ Il faut « entourer » le lancer de façon à ramener la balle vers le sol. L'idée, comme pour l'attraper, est de bloquer la partie extérieure de la balle.
- ✓ Le catcheur doit pousser sur la jambe opposée au bloc.
- ✓ Les genoux et les épaules se placent avec un angle fermé par rapport à la trajectoire du lancer afin de ramener la balle vers le marbre.



### POUR RECUPERER LA BALLE APRES UN BLOC

- ✓ Le catcheur doit se relever rapidement et se diriger vers la balle.
- ✓ Il doit garder son masque.
- ✓ Il faut toujours garder les yeux sur la balle et écouter les instructions de ses coéquipiers.
- ✓ Si possible, il faut récupérer la balle avec le côté du gant aligné avec la cible.
- ✓ Garder les genoux fléchis et récupérer la balle devant soi avec la main nue en appuyant sur le sol ou à 2 mains en « prise sandwich ».
- ✓ Ne précipiter pas le relais, et bien utiliser les jambes.
- ✓ S'il n'y a pas de jeu possible demander un temps mort à l'arbitre.

## TOURNER UN DOUBLE JEU



### POSITION D'ATTENTE

*Le joueur doit toujours être prêt au mauvais relai.*

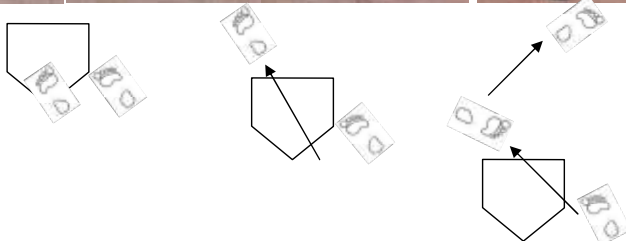
*Comme tous les doubles jeux, il faut s'assurer de faire le 1<sup>er</sup> retrait.*

- ✓ Les pieds sont derrière le marbre, confortablement écartés pour faire face au relai.
- ✓ Le catcheur doit être légèrement décalé vers la droite afin d'éviter le coureur qui arrive de la troisième base.
- ✓ Les genoux sont légèrement fléchis, prêt pour le relai.
- ✓ Les mains se retrouvent à la hauteur du torse avec les paumes face au relai.

### RECEVOIR LE LANCER

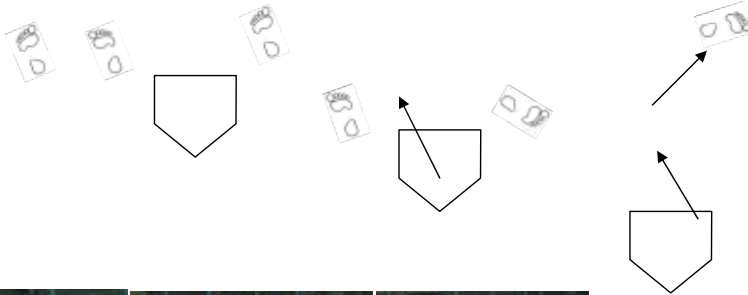
1<sup>ère</sup> méthode : « comme un joueur d'arrêt court. »

- ✓ Recevoir le lancer avec les deux mains.
- ✓ Sur un bon lancer, faire un pas avec le pied gauche vers le relai, à l'intérieur du terrain pour attraper la balle (le relai ne croise pas la course du frappeur-coureur).
- ✓ Laisser traîner le pied droit sur le marbre pour le ramener derrière le pied gauche, perpendiculaire à la cible.
- ✓ Aligner les appuis, les hanches et les épaules vers la 1<sup>ère</sup> base.
- ✓ La main du bras lanceur amène la balle à une bonne position de relance.
- ✓ Le suivi amène le receveur en dehors de la trajectoire du coureur qui glisse au marbre.
- ✓ Sur un mauvais lancer, réagir et s'assurer du retrait au marbre.



## 2<sup>ème</sup> méthode pour un jeu serré au marbre : Pivot sur le marbre ; comme un joueur de 1<sup>ère</sup> base.

- ✓ Position de départ, sur le marbre, légèrement décalé sur la droite pour éviter le coureur qui vient de la troisième base.
- ✓ Faire un pas vers le relais (pied gauche) en attrapant la balle (jeu forcé au marbre)
- ✓ Faire un pas chassé pour se remettre en position de lancer vers la première base en armant



2

### FEINTE DE RELAIS ET RELANCE EN 3<sup>ÈME</sup> BASE

Si le joueur de 1<sup>ère</sup> base ne peut pas couvrir sa base ou si le jeu s'est déroulé trop lentement pour retirer le frappeur, le receveur doit regarder pour un jeu possible en troisième base.

- ✓ Suivre les techniques précédentes en simuler le relais en 1<sup>ère</sup> base.
- ✓ Garder le gant près du torse pour permettre un meilleur contrôle de ses mouvements.
- ✓ Après la simulation de lancer, analyser le jeu en trois.
- ✓ S'il y a un jeu, utiliser la technique appropriée pour une relance en trois.
- ✓ S'il n'y a pas de jeu possible, garder la balle et demander à l'arbitre un temps mort.





## LES AMORTIS

### JOUER L'AMORTI DEVANT LE MARBRE



Le catcheur doit appeler le bunt et dire à la défense où lancer la balle. Ayant le jeu devant lui, il doit diriger l'action de son équipe !

Lorsque, sur un amorti sacrifice, l'équipe adverse donne un retrait, il faut le prendre !



- ✓ On contourne la balle par la gauche avec un angle pour se placer en direction de la cible.
- ✓ Positionner le corps pour que la balle se retrouve sous le torse et au centre du corps (on attrape la balle « dans l'ombre de son corps »).



- ✓ Aligner les hanches et les épaules en direction de la cible.
- ✓ Les genoux sont fléchis.
- ✓ Attraper la balle à 2 mains en « sandwich » au centre du corps ; regarder la balle jusque dans le gant.



- ✓ Le pied droit fait un pas croisé pour initier le lancer.
- ✓ Le pas gauche se dirige directement vers la cible.
- ✓ Sur un amorti le long de la ligne de première le receveur se décalera avec 1 ou 2 pas chassés vers l'intérieur du terrain pour éviter de lancer sur le coureur.

- ✓ Le receveur doit appeler le jeu choisi (première base ou autre base).

### RECUPERER LES AMORTIS SUR LA LIGNE DE 3EME BASE AVEC UNE RELANCE EN 1ERE BASE



- ✓ Pour les balles proches de la ligne, on contourne la balle par la droite, dos à la 1<sup>ère</sup> base.
- ✓ Le catcheur pivote dans le sens contraire des aiguilles d'une montre et fait un pas directement vers la 1<sup>ère</sup> base pour exécuter le relais.



- ✓ Il doit appeler le jeu choisi (première base ou autre base).



Remarque : lors d'un jeu en 2<sup>ème</sup> ou en 3<sup>ème</sup> base, le catcheur doit toujours entourer la balle par la gauche.

2

## LES POPS FLIES



✓ Le catcheur regarde immédiatement le lanceur qui doit indiquer la direction du fly (ce sera généralement vers la droite pour un frappeur droitier, à gauche pour un gaucher).

✓ Dans le même temps, il faut retirer la grille avec la main droite puis trouver la balle.

✓ Dès que la balle est localisée, se diriger vers celle-ci et lancer la grille dans le sens opposé.

✓ Se positionner ensuite sous la balle en faisant face au « back stop ». La rotation de la balle va la faire revenir vers l'avant champ ; il faut donc se placer en gardant bien la balle devant soi.

✓ Placer la paume du gant vers le haut et au-dessus du front pour récupérer la balle.

✓ Couvrir la balle dans le gant avec la main du bras lanceur.

✓ Se tourner et écouter ses coéquipiers pour une possibilité d'un autre jeu s'il y a des coureurs sur base.



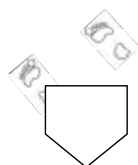
## LES BALLE PASSEES

- ✓ Faire un sprint vers le back stop.
- ✓ Contourner la balle par la droite et faire une glissade pour freiner rapidement et se trouver en position de rattraper la balle.
- ✓ Se redresser sur ses appuis en prenant sa position de puissance.
- ✓ Rentrer dans le terrain en courant s'il n'y a pas de jeu immédiat à exécuter.

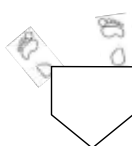
## TAGGER LES COUREURS

### *Position d'attente :*

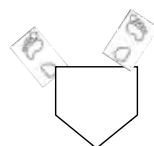
- ✓ Poser le pied gauche sur le coin avant du marbre (pied en direction de la 3<sup>ème</sup> base), tout en faisant face à la balle.
- ✓ Genoux légèrement fléchis avec les mains à la hauteur du torse et le panier du gant faisant face à la balle.
- ✓ L'attention est divisée entre le coureur et le jeu qui se déroule au début de l'action, mais il faut se concentrer sur le relais le temps venu.
- ✓ Communiquer rapidement avec le relayeur.
- ✓ Laisser l'arrière du marbre pour le coureur.



Relais CG, 3B,



Relais CG, SS, P,



Relais CD, 2B,

2

## RECEVOIR LE RELAIS ET TAGGER LE COUREUR

Le tag s'effectue à 2 mains.

3 consignes générales et dans un ordre prioritaire :

1. Bloquer la balle.
2. Attraper la balle.
3. Faire le retrait.



✓ Le pied gauche se place à l'angle gauche du marbre, la jambière face au coureur (En laissant le coin extérieur libre en début d'action, le receveur invite le coureur à slider à l'extérieur)

✓ Le catcheur fait un pas devant le marbre lorsqu'il reçoit le relais.

L'attraper se fait à 2 mains.

✓ Appliquer le tag avec les deux mains. Le dos du gant est présenté

vers le coureur.

✓ Le catcheur va accompagner la glissade du coureur autour du marbre avec son gant en pivotant sur son pied gauche :

✓ Le receveur se positionne en appui sur la jambe gauche fléchie, genou droit à terre, poitrine sur le genou gauche, le gant sur le côté laissé libre, à l'extérieur du marbre.

✓ Tagger le sol entre le coureur le marbre, laisser le coureur s'éliminer lui-même.



Si le coureur reste debout, tagger au bassin en absorbant le choc (accompagner le coureur au contact).

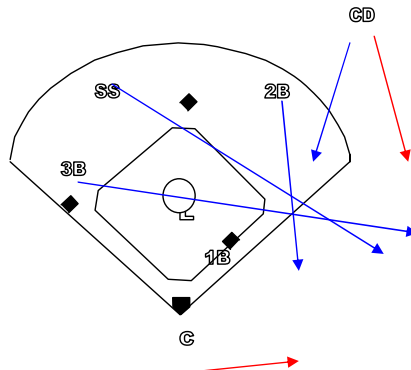
***Se relever, regarder et écouter pour un autre jeu éventuel.***



## COUVERTURE DES BASES

Cf organisation collective.

Le catcheur, sans coureur sur base, doit, après une frappe dans l'infield ou au champ droit, se diriger vers le dugout de 1<sup>ère</sup> base en cas d'un mauvais relais en 1<sup>ère</sup> base.



## CONNAITRE LES FRAPPEURS ADVERSESES (CF. CHAP. LANCEUR) :

En plus de la connaissance de ses lanceurs, le catcheur doit connaître ses adversaires.

Le catcheur a un rôle essentiel pour juger les frappeurs car c'est lui qui les voit le plus souvent et le plus précisément ; il sera donc logiquement plus à même d'appeler les lancers

## DONNER DES SIGNAUX AU LANCEUR :

### 1. Avec aucun coureur en seconde base :

➤ Exemple de signaux :

| Type de lancer        | Nombre de doigts tendus |
|-----------------------|-------------------------|
| Droite                | 1                       |
| Courbe                | 2                       |
| Slider ou splitfinger | 3                       |
| Changement de vitesse | 4 (agités)              |

La localisation est donnée avec l'index pour un lancer intérieur et l'annulaire pour un lancer extérieur (sur un frappeur droitier).

3

➤ Variante :

Le premier signal indique le type de lancer  
Le deuxième signal indique la localisation

### 2. Avec un coureur en seconde base :

2

Une séquence de 3 à 5 signaux est souhaitable afin de cacher le type de lancer au coureur :

- ✓ Le signal effectif sera le 1<sup>er</sup>, 2<sup>ème</sup>, 3<sup>ème</sup>, ..., idem pour la localisation.
- ✓ En déterminant une clé, le signal suivant sera effectif. Ex : le 2 est la clé, séquence 1, 3, 2, 1 = rapide.
- ✓ En modifiant la clé ou le signal effectif en fonction de la manche (paire ou impaire), du nombre d'éliminés, du compte en cours sur le frappeur.

Toutes les combinaisons sont possibles, il est parfois nécessaire de les modifier en cours de partie.

## APPEL DE LANCERS - GERER UN MATCH

- ✓ Le catcheur doit « Installer » des types et des séquences de lancer : « s'installer dans l'esprit des frappeurs ».
  - ✓ Dès les premières manches, le lanceur devra favoriser l'utilisation de séquences favorisant en général l'association de lancers qui permet de préparer l'« out pitch ».
  - ✓ Cet « out pitch » ou cette séquence, sera conservé jusqu'à ce que les frappeurs adverses ajustent leur approche (anticipent le lancer suivant). Ceci se produit en général à la 4<sup>ème</sup> ou 5<sup>ème</sup> manche quand les frappeurs ont eu 1 ou 2 passages à la frappe.
  - ✓ Le duo lanceur / receveur devra alors modifier les séquences pour arriver soit au même out pitch soit à un out pitch différent.
  - ✓ Cette adaptation doit se faire en connaissance des capacités de chaque lanceur.
  - ✓ Il faut permettre à un lanceur de s'adapter à l'évolution du match.
- 
- ✓ Discuter entre les manches de ses observations avec le lanceur :
    - Comparer ses opinions.
    - Préparer la stratégie du prochain affrontement contre les frappeurs.
    - Regarder les fiches de lancers.
    - Connaître parfaitement les 3 prochains frappeurs de la manche.



Le catcheur a une fonction de leader défensif, il doit mener le rythme du jeu.

Il faut redonner la balle rapidement au lanceur par un lancer tendu afin de lui permettre de travailler à son rythme.

Le catcheur doit connaître la zone de confort du lanceur (rapide ou lent). Cependant, le travail rapide sera toujours préféré surtout sans coureurs sur base afin de garder les joueurs de champ attentifs et prêts

Si le receveur reconnaît une situation où le lanceur s'emballe, il doit le ralentir en lui redonnant la balle avec un temps de pause (un conseil, un encouragement)  
Une équipe acquiert de l'élan quand elle marque, prend l'avantage dans le match, reste longtemps en attaque. Elle en perd dans les cas opposés.

Le catcheur devra bien entendu prendre en compte l'agressivité et/ou le succès de l'équipe adverse sur les premiers lancers du compte.

Exemple de situation : 2 éliminations rapides sur les 2 ou 3 premiers lancers de la manche. Le lanceur et le receveur devront être très agressifs (ne pas figoler la précision) dans le lancer suivant afin de prendre tout de suite l'avantage sur le frappeur et pouvoir sortir de la manche rapidement.

Le catcheur devra s'adapter à la situation du match mais en aucun cas, il ne faudra se relâcher face à l'adversaire.

Chaque frappeur est important ; relâcher la pression sur le bas de l'alignement peut permettre aux adversaires de placer des joueurs sur base et entraîne un volume de lancers important pour notre lanceur. A l'inverse, ne rien céder à ces frappeurs permet à la défense de sortir vite du terrain.



# CONCLUSION : CE QU'ON ATTEND D'UN BON RECEVEUR

## 1. Attraper les balles :

- ✓ Donner une cible basse au lanceur.
- ✓ Avoir une bonne cible et des mains souples.
- ✓ Marquer l'attraper une seconde et la redonner rapidement au lanceur.
- ✓ Ne pas sortir trop vite de sa boîte au 3<sup>ème</sup> strike.
- ✓ Attraper la balle à 2 mains sur les « pitches out ».
- ✓ Ne pas chercher à attraper la balle sur un bloc ; faire écran.
- ✓ Suivre la balle des yeux.



## 2. A l'entraînement :

- ✓ Etre complètement équipé en catcheur.
- ✓ Travailler sur ses tags lors des relais des champs.
- ✓ Rester derrière le marbre lors des relais sur base.

## 3. En match :

- ✓ Catcher le lanceur partant 5 minutes avant le début du match.
- ✓ Dire au lanceur de couvrir la 1<sup>ère</sup> base sur les roulants à sa gauche – rappeler cette couverture sur les frappeurs gauchers.
- ✓ Communiquer et diriger l'équipe en défense (relais du manager – connaître ses signaux). Le catcheur donne le tempo du match !
- ✓ Etre positif, dynamique et encourager son équipe.
- ✓ Relayer en 2<sup>ème</sup> base sur le dernier lancer d'échauffement du lanceur comme en situation.
- ✓ Connaître les frappeurs adverses.
- ✓ Connaître ses lanceurs (meilleur lancer – fonctionnement...).
- ✓ S'intéresser, connaître et partager le plan de match avec les lanceurs concernés :
  - 1<sup>er</sup> lancer strike.
  - Compte à 1-1
  - Change Up : quand et où ?
  - Fastball à l'intérieur.
  - Compte à 0-2
  - Tourner autour des bons frappeurs.



# LES JOUEURS DE CHAMP INTERIEUR



## ATTRAPER ET RELAYER



### *Le Baseball est un jeu d'attraper et de relais.*

#### FONDAMENTAUX DU CHAMP INTERIEUR SUR LES ROULANTS



Jouer en champ intérieur demande une bonne anticipation, une bonne lecture du jeu et de bons réflexes.

Une bonne concentration est nécessaire pour effectuer les jeux. Les joueurs de champ doivent aussi bien connaître leur lanceur ainsi que les frappeurs adverses afin d'anticiper les déplacements : quel est le lancer à venir ? Quel est le contrôle du lanceur ?, Quel est le type de swing du frappeur (frappeur qui pousse ? Tire... ?) ?

Pour cela, il doit se préparer et se mettre en condition sur chaque lancer.

#### *La position d'attente :*

Chaque joueur doit se rappeler la situation du match afin d'anticiper le jeu à venir (point, coureur sur base, compte, frappes déjà effectuées,...)

#### *La position d'action :*

Chaque défenseur est un **sprinter** avant de chercher à attraper la balle. Il doit faire un ou deux pas contrôlés avant de se mettre en position d'action, ceci afin de se préparer à un départ dans toutes les directions.

- ✓ La position d'action s'effectue quand la balle entre dans la zone de strike ; le joueur doit lire le swing du frappeur en regardant ses mains partir au contact.



- ✓ Les genoux sont fléchis, pieds écartés de plus de la largeur des épaules – poids du corps sur la plante des pieds. Les mains sont libres, en avant et au centre du corps – coudes fléchis, les paumes se faisant face.

- ✓ Il faut contrôler ses mouvements quand la balle traverse le marbre.

- ✓ Le regard est porté sur le gant du catcheur pour anticiper la localité du contact possible puis sur le frappeur lui-même afin de lire son swing.

- ✓ Le joueur de 3<sup>ème</sup> base, dont le temps de réaction doit être plus court, pourra être plus fléchi avec son gant ouvert à la balle.

### **L'approche de la balle :**

De manière générale, il **faut toujours avancer sur les roulements** pour gagner de la distance et du temps sur le relais ; mais il ne faut pas confondre vitesse et précipitation en restant toujours **sous contrôle lors de l'approche de la balle**.

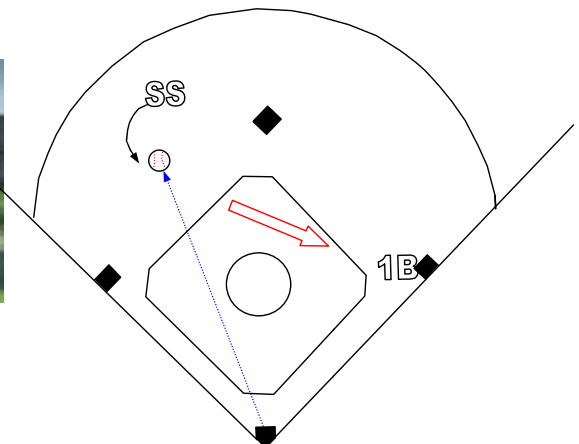
Le 1<sup>er</sup> pas se fera :

- directement vers la balle pour un faible roulant de face,
- par une ouverture des appuis pour un roulant de côté,
- par un pas croisé si la balle est frappée solidement et plus loin sur les côtés.



L'approche de la balle doit se faire autant que possible le **pied côté gant sur l'axe du roulant**; ceci permettra une plus grande fluidité dans l'enchaînement attraper / relayer. Sur les balles frappées sur sa droite, le défenseur pourra ouvrir le gant côté revers et faciliter l'enchaînement avec le relais.

- ✓ Le défenseur doit lire les rebonds et se déplacer pour prendre le rebond qu'il souhaite.
- ✓ L'attraper se fait au rebond ou au haut du rebond de la balle. Le joueur doit « décider » du moment où il doit attraper la balle.
- ✓ Quand c'est possible, il faut faire une course courbe afin d'encercler la balle pour être dans de meilleures conditions d'enchaînement avec son relais dans un mouvement fluide et naturel. Le fait de se décaler par rapport à la trajectoire de la balle permet aussi de mieux lire les rebonds de celle-ci.
- ✓ Le joueur doit rester sous contrôle pour recevoir la balle (raccourcir sa foulée et ouvrir son gant à l'approche de la balle).



**1** Le joueur attrape la balle – en « prise crocodile » : avec les 2 mains pour enchaîner avec le relais ; l'attraper se fait dans la continuité du mouvement vers la cible.

### **Jeu de pieds :**

Séquence pour un joueur droitier : droite – gauche – attraper – droite – gauche – relayer.  
 Pour un joueur gaucher : gauche – droite – attraper – gauche – droite – relayer.



### Au moment de l'attraper :

- ✓ Les jambes sont écartées (légèrement plus que la largeur d'épaule) et fléchies (angle jambe / sol d'environ 120°).
- ✓ Le poids du corps est sur l'avant des pieds ; le pied « coté gant » légèrement en avant, ceci afin de faciliter l'enchaînement d'attraper / relayer. Les pieds sont légèrement ouverts.
- ✓ Le tronc est légèrement penché en avant, permettant une meilleure allonge des bras.
- ✓ Le joueur doit aller chercher la balle en « déséquilibre dynamique » vers l'avant.
- ✓ L'attraper de la balle se fait dans l'ombre du corps ; **les doigts du gant sont en avant et au sol en position triangulaire avec les 2 pointes de pieds.**
  - Le gant est bas, ouvert, en avant de la poitrine côté gant.
- ✓ Il faut recevoir la balle avec **la paume de main ouverte, « regardant » la balle.**
  - L'idée est d'attraper « le bas » de la balle sans fermer le gant.
  - La main lanceuse est au dessus du gant, doigts vers le ciel et elle se referme sur la balle – pouces ensemble / au dessous de la ceinture – *en « Prise crocodile »*.
- ✓ Les coudes et les mains sont souples et ramènent la balle vers la position d'armé :
- ✓ Il faut regarder la balle rentrer dans le gant – et **accompagner la balle pour la monter en position de puissance** (l'armé est facilité par un mouvement naturel du corps vers l'avant).
  - Droite – gauche, attraper – droite – gauche, relayer.

Transition pour relayer :

- ✓ Les genoux sont légèrement fléchis.
- ✓ Faire un **pas sauté vers la cible** en plaçant son pied arrière avec un angle droit par rapport à la cible, et le pied avant dirigé vers la cible.
- ✓ Le coude côté gant contribue à l'élan et à se placer dans l'axe du relais.
- ✓ Pour que le relais possède le maximum de vitesse le joueur fouette la balle et finit en déséquilibre vers la destination du relais.

### Jeux spéciaux :

1. Mouvements latéraux – balle frappée en avant de soi :

Il faut utiliser le « **pas croisé** » en pivotant sur l'appui orienté vers la direction de la balle et prendre un angle approprié.  
L'objectif est d'adopter une position de course efficace (on est un sprinter avant de chercher à attraper la balle).



2. Mouvements latéraux – balle frappée derrière soi :

Le défenseur doit ouvrir son appui de façon à se donner un meilleur angle de course.



3. Déplacements vers l'arrière :

Le joueur utilise le « **pas arrière** » (drop step) en ouvrant très largement le pied du côté de la balle vers l'arrière (pivot du pied opposé ou « twist » avec les 2 appuis de façon à se diriger vers le champ extérieur) ; il poursuit ensuite sa course avec un pas croisé.



4. L'attraper du revers : Le revers peut être réalisé avec la jambe du côté gant ou avec la jambe du « bras lanceur » en avant.

### Jambe du « côté gant » devant, pour les balles profondes :



Quand la jambe du côté gant est en avant, cela permet d'avancer le bras du gant et d'aller chercher la balle plus loin.

- ✓ La jambe avant est fléchie à environ 90° (en fente avant) ; il faut glisser pour freiner et en rattrapant la balle. L'attraper se fait à hauteur du pied avant, cependant, afin de l'amortir, il faut aller chercher la balle légèrement en avant.
- ✓ La main lanceuse sert à s'équilibrer pendant l'attraper ; elle suit ensuite la remontée du gant vers l'épaule arrière pour prendre la balle et armer.
- ✓ Garder le gant ouvert, accompagner la balle en fléchissant le coude (qui sert de charnière) pour l'amener à l'épaule du bras lanceur.

Pour relayer, il faut planter ses appuis : pivoter sur le pied avant pour ramener l'appui arrière dans l'axe du relais ; ou encore en effectuant un « droite gauche » pour réorienter ses 2 appuis vers la cible.

### Jambe du « bras lanceur » devant :



On privilégiera cette méthode lors d'un roulant sur sa droite.

Plutôt que de se forcer à attraper la balle au centre du corps en étant déséquilibré, elle permettra au joueur de garder ses appuis et son élan dans le sens du jeu.


Elle permet d'avoir le poids du corps sur la jambe du côté du bras lanceur avant l'attraper et ainsi, de relayer plus rapidement.

Attraper la balle avec l'épaule pointée vers la cible et le pied du gant dans cette même direction du relais. Enchaîner l'attraper en traversant la balle avec le gant et enchaîner avec un gauche - droite – gauche- relais dans l'élan.



### 5. L'attraper côté gant :

Attraper dans la course jambe « côté gant » devant. On ramène le gant à l'épaule lanceuse tout en orientant les appuis et ses épaules vers la cible ; le pied droit remplace le pied gauche qui s'aligne vers la cible, et relayer.

 Si l'attraper se fait avec le pied droit devant, le joueur continuera dans son élan pour pivoter autour du gant et relayer dans la foulée.

### 6. Faibles roulants :

a. Balle rebondissant – utiliser le gant et lancer la balle sur le pied droit.

*Attraper sur le pied droit :*



*Cette méthode et ce jeu de pied peut se faire aussi à main nue.*



Attraper sur le pied gauche à 2 mains :



b. Balle « morte » ou très faible roulant – à main nue :

➤ Pied côté gant devant : attraper la balle, faire un pas avec le pied côté du « bras lanceur » légèrement ouvert vers la première base – relayer en continuant sa course.

➤ Balle récupérée sur le pied côté du bras lanceur, il faut faire un pas supplémentaire pour relayer : attraper la balle, faire un pas avec le pied du côté gant, puis un pas avec le pied du côté du « bras lanceur » légèrement ouvert vers la première base ; relayer en continuant sa course.



### 7. Les pops flies : (voir au chapitre champ extérieur)

Orienter tout de suite les épaules du côté où semble se diriger la balle, en ouvrant le pied correspondant (cf « pas arrière »). Ensuite, se placer légèrement en retrait du point de chute présumé de la balle. Il faut, dans la mesure du possible attraper ces balles avec les deux mains au centre du corps. Crier fort et 3 fois « j'ai » quand la balle arrive au sommet de sa trajectoire afin d'éviter la confusion dans la responsabilité de la tâche.





**La précision des relais est une qualité primordiale.**

**Les infielders aussi doivent « lancer des strikes » en atteignant le buste de leurs coéquipiers !**

**Mécanique de relais – On lance avec son corps.**

- A. Jeu de pied du relai (il faut garder le poids du corps sur l'appui arrière avant d'entamer l'action de lancer).
1. Séquence pour joueur droitier : droite – gauche – relayer.
  2. Séquence pour joueur gaucher : gauche – droite – relayer.
  3. Le joueur doit faire un pas croisé avec le pied arrière en le passant devant le pied avant, à 90° par rapport à la cible.
  4. Le pas directement doit être dirigé vers la cible aussi souvent que possible.

B. Le côté du gant – donne la direction :

1. Après la séparation des mains, le joueur doit diriger le coude côté gant vers la cible, petit doigt du gant vers le haut.
2. La hanche et l'épaule du côté du gant pointent vers la cible.
3. Pour démarrer le relai, le joueur tourne le pouce du gant vers le haut et garde le coude proche du corps ; le gant vient se placer contre la poitrine.



C. Bras lanceur :

1. Après la séparation des mains (l'action circulaire et réalisée par les coudes, pouces dirigés vers le bas), le bras lanceur fait un demi-cercle vers le haut en gardant les doigts au-dessus de la balle – « montrer la balle » vers le côté du bras lanceur et ce, dans l'alignement avec les épaules.
2. La taille de l'arc de cercle dépend de votre position défensive – la balle atteint son point culminant au moment où le pied avant se pose – « position de puissance » ou « position en T ».
3. La prise de balle se fait toujours à 4 coutures.
4. L'action de relayer entraîne un mouvement des hanches, de la poitrine, des épaules et du bras jusqu'au point de relâchement.
5. La main finit basse et à l'extérieur de la jambe avant.

Pour un joueur de champ intérieur, l'armer du bras lanceur est plus court que celui d'un joueur de champ extérieur ou d'un lanceur afin de diminuer le temps de relance. La vitesse d'exécution et la précision sont à privilégier par rapport à la vitesse de la balle. L'angle du bras par rapport aux épaules lors du relais peut être différent (coude bas) ; l'important est de conserver l'alignement du coude et des épaules à la position de puissance.



Au moment du relais, il faut avoir autant que possible les doigts au-dessus de la balle avec une prise à 4 coutures et le poignet dans l'axe afin de donner une bonne rotation à la balle (ceci prévient d'une balle à effet pour le partenaire).

### ***Le relayeur :***



Il se place dans la trajectoire entre le joueur de champ extérieur et la base sur laquelle doit s'effectuer le relais (la distance de la base correspond à peu près au tiers de la distance entre la base et la balle).

Le relayeur regarde dans un premier temps où se trouve la base du relais final et où se situe le point d'attraper du joueur de champs pour se placer entre ces 2 points. **C'est lui qui se place lui-même dans la bonne trajectoire.**

Le joueur de cette base doit « affiner » le placement du relayeur sur la bonne trajectoire en l'orientant en profondeur et sur le plan latéral ("avance" "recule" "droite" "gauche").

Le relayeur doit se positionner face au champ extérieur avec les bras levés pour appeler la balle. Il se place par rapport à la trajectoire de la balle, pour l'avoir toujours de face.

Une fois la trajectoire de la balle déterminée, il se met de profil en pivotant du côté de son gant qu'il place à hauteur de l'épaule du bras lanceur.

Il est important d'attraper la balle à deux mains et au centre du corps, ceci permet d'armer rapidement afin d'effectuer un relais rapide et précis. A l'entrée de la balle dans le gant, le poids du corps est sur la jambe du bras côté gant - transfert du poids - faire un pas chassé (ou croisé) si nécessaire en fonction de la distance et relayer.

Le relayeur doit toujours être prêt à réagir pour exécuter un autre jeu en restant à l'écoute de ses coéquipiers.

### ***Les doubles relais :***

Les doubles relais sont mis en place lors de frappes derrière les champs extérieurs.

Le joueur de deuxième base ou l'arrêt court, suivant la localisation de la frappe, partent vers le champ extérieur dès qu'ils voient le dos du joueur de champ extérieur.

Le défenseur de la base où se fera le jeu positionne le 1<sup>er</sup> des 2 relayeurs. L'autre défenseur se place 6 mètres derrière le relayeur.

Toute balle ne pouvant pas être jouée de façon efficace par le premier relayeur sera laissée au relayeur suivant.

Le champ extérieur doit faire le plus long relais (environ les 2/3 de la distance de relais total).

### **Cf organisation collective.**

### ***Communication pour les relayeurs, par exemple :***

- Dire « **laisse** », pour laisser passer la balle (relais direct ou à un rebond sur la base), le défenseur peut feinter l'attraper de manière à perturber la progression des autres coureurs sur les bases.



- Dire « **222** », « **333** » ou « **444** », pour que le relayeur coupe la trajectoire de la balle et l'envoi sur la base à atteindre.

- Dire "**coupe**", pour que le relayeur coupe la trajectoire de la balle en étant prêt à relayer. Il doit impérativement revenir rapidement vers le champ intérieur si aucun jeu immédiat n'est appelé.



Le tag ne s'effectue qu'à une main, dos du gant tourné vers le joueur.  
Il faut respecter 3 consignes générales et dans un ordre prioritaire :

1. Bloquer la balle.
2. Attraper la balle.
3. Faire le retrait.

Il existe plusieurs techniques pour tagger cependant tout tag doit être exécuté directement vers le coureur.

### ***Le tag arrêté :***

- utilisé sur des relais précis entre la ceinture et les genoux. C'est un mouvement vertical.



## ***Le tag balayage :***

- utilisé avec des balles relayées avec un rebond court ou sur la côté. Il faut effectuer ce tag à chaque fois que la balle est relayée dans son rayon d'action.



Ces deux techniques peuvent être utilisées en coup droit ou revers.



Pour ces deux techniques, il faut :

1. Avoir les jambes fléchies.
2. Toujours être en contact avec la base (à cheval ou avec un appui contre la base).
3. Présenter le dos du gant au coureur.
4. Tagger au sol.
5. Sortir le gant juste après le contact (permet de faire un autre jeu si nécessaire) ; c'est littéralement le coureur qui se tag lui-même.



### **Positionnement dans l'attente du tag**

Le défenseur se place sur la base en donnant une bonne cible au relayeur.

L'orientation du corps est un compromis entre l'endroit d'où vient le relais et celui où se fait le tag. Placer sa coquille au dessus du coin de la base (Cf dessins).

Le défenseur doit analyser la trajectoire du relais. Si le relais est précis, il se déplace pour pouvoir tagger le coureur légèrement en avant de la base. Si le relais n'est pas précis, le joueur devra se déplacer et éventuellement bloquer la balle.



Lorsqu'un coureur est pris entre deux bases, la défense met en place une souricière.



\* après son relais, le joueur défensif ne doit pas rester dans le couloir ; il doit continuer sa course et se placer pour une nouvelle intervention dans la souricière.

Le défenseur qui est en possession de la balle doit se diriger en sprint vers le coureur pour le toucher ou l'obliger à prendre une direction. Autant que possible vers la base la plus éloignée du marbre. Le joueur doit tenir la balle dans sa main libre, coude au-dessus de l'épaule en position d'armé.

Il ne faut pas feinter le relais plus d'une fois pour leurrer le coureur qui vous regarde.

Si le coureur part en sprint et que vous voyez l'arrière de son casque, relayez rapidement à votre partenaire.



Les deux défenseurs doivent évoluer du même côté du couloir de manière à pouvoir effectuer un relais qui ne coupe pas la course du coureur. Il est recommandé (en cas d'autres coureurs sur les bases) de rester à l'intérieur du champ intérieur afin de diminuer les distances de relais).

Toute souricière doit éviter un jeu serré sur la base la plus proche du marbre.



Une fois la balle relayée par un mouvement court de l'avant bras et du poignet (comme un lancer de fléchette), le défenseur doit suivre son relais et va se positionner sur la base vers laquelle il se dirige en évitant de rester dans le couloir.

Le partenaire se place devant sa base, face au défenseur qui arrive avec la balle. Il se décale du côté de son coéquipier et quand le coureur est à cinq ou six mètres, il crie "balle" et se met en mouvement pour attraper la balle et prendre le coureur à contrepied (les 1ers pas sont contrôlés). Il faut appeler la balle suffisamment tôt pour éviter les jeux trop serrés.

Si le coureur repart en sens inverse, le fait d'être en mouvement vers l'avant permet de prendre un certain élan qui sera décisif par rapport au temps d'arrêt du coureur.

Ce qui est important dans une souricière, c'est de retirer le coureur rapidement et avec le moins de relais possible, et si possible aucun ! Cette règle est particulièrement importante lorsqu'un ou plusieurs coureurs évoluent sur les bases.

2

## LA COMMUNICATION

### ***Communication avant le lancer.***

Il faut communiquer avant le lancer et faire en sorte que cela devienne une habitude ; les joueurs doivent se rappeler le nombre de retraits, les positions des coureurs sur base, la valeur des attaquants, les responsabilités défensives,...

### ***Communication durant le jeu.***

Quand les joueurs communiquent ensemble alors que la balle est en jeu, le joueur qui joue la balle doit **regarder la balle et écouter le jeu à exécuter**.

Lorsqu'on cherche à faire les 2 choses en même temps, on commet souvent des erreurs.

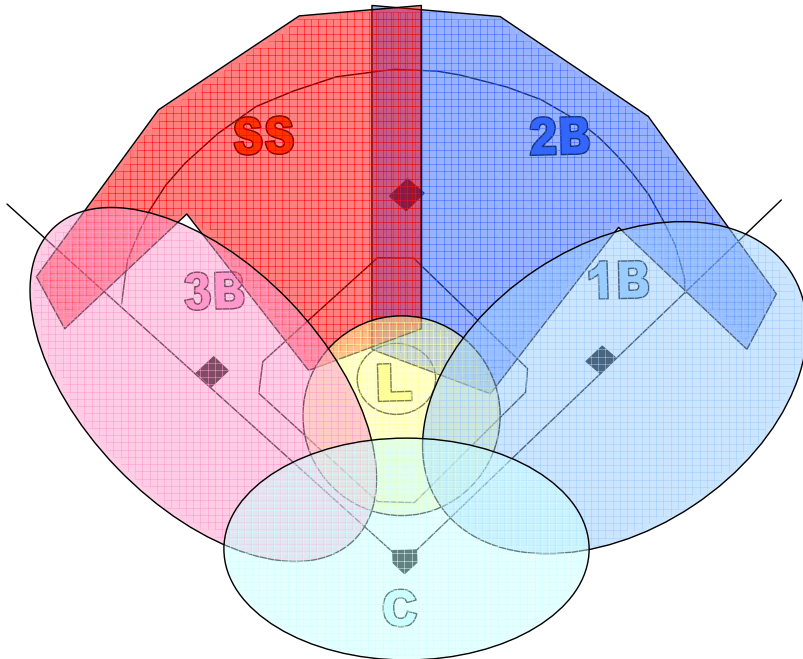
### ***Exemple :***

- . « 1<sup>ère</sup>, 1<sup>ère</sup> » pour un relais en 1<sup>ère</sup> base.
- . « 222 » pour un relais en 2<sup>ème</sup> base.
- . « 333 » pour un relais en 3<sup>ème</sup> base.
- . « 444 » pour un relais au marbre.
- . « T'es OK, t'es OK » pour prévenir que le joueur qui court vers une clôture a de la marge.
- . « Coupe, coupe » pour que le relayeur coupe le relais du champ extérieur et garde la balle.
- . « Parti » lorsqu'un joueur vole une base.
- . « Step off, step off » pour que le lanceur quitte sa plaque et regarde le jeu.

Il y a de nombreuses opportunités pour que les équipiers s'assistent pendant le jeu. Ceci doit devenir un aspect normal du jeu ; comme attraper et lancer.



2



**En fonction du type de lancer et du swing du frappeur, le défenseur doit anticiper la direction de la frappe puis réagir à la qualité de l'impact.**

## Cette anticipation a lieu ...

... avant chaque manche ; le joueur doit savoir quelles sont les frappes effectuées aux passages précédents pour les trois premiers frappeurs de la manche.

... avant chaque lancer le joueur de champs doit se rappeler la situation et regarder les signaux de son catcheur.

... à la position d'action ; approximativement au moment où la balle rentre dans la zone de frappe.



## CLEFS ET OBJECTIFS EN DEFENSE

### PAS DE JEU = PAS DE RELAIS !

Il ne faut pas enchaîner une erreur par une autre erreur ! Il faut avant tout chercher à isoler nos erreurs afin de ne pas donner de points trop facilement.

Les erreurs font partie du jeu ; il n'est pas nécessaire de faire un match parfait pour gagner.

### « ALFAP » (*ALLWAYS LOOK FOR ANOTHER PLAY*)

#### **Après une première action, il faut toujours regarder et s'attendre à un nouveau jeu.**

La tendance générale est qu'un joueur se relâche après avoir fait un jeu. Ceci entraîne souvent des joueurs à rater l'opportunité de faire un retrait additionnel. Les coureurs profitent de ces opportunités mais peuvent aussi faire des erreurs de course en étant trop agressifs.

Le joueur défensif doit donc regarder et écouter les informations en se tenant prêt pour faire un 2<sup>ème</sup> jeu possible.

L'opportunité de faire un deuxième jeu est très brève ; on n'a pas le temps de se relâcher ou de baisser la tête ; **ALFAP !**

### DONNER A L'OFFENSIVE CE QU'ELLE GAGNE... PAS PLUS !

Nous ne recherchons pas le match parfait. Hits et bases volées arriveront dans un match ; mais nous ne souhaitons pas que les simples se transforment en doubles et qu'un vol de base donne lieu à une base supplémentaire.

Notre objectif est de développer des joueurs constants, pas nécessairement spectaculaires mais réguliers.

Ce concept commence par des lanceurs qui lancent des strikes, « laissant frapper » les batteurs ; il finit avec la défense qui fait les jeux de routines la plupart du temps (environ 95 % du temps).

### COUVERTURE DES RELANCES

Avec des coureurs sur base, l'AC ou le joueur de 2<sup>ème</sup> base doit couvrir toutes les relances du catcheur au lanceur afin de prévenir des vols à retardement et des erreurs de relais du catcheur au lanceur.

Le 3<sup>ème</sup> base doit couvrir toutes les relances du joueur de 1<sup>ère</sup> base au lanceur.

### SOURICIERES

On joue toujours du côté du bras lanceur du joueur qui a la balle.

Timing : se placer, appeler la balle et avancer pour l'attraper en prenant le joueur à contre pied (il faut sprinter vers le coureur et le tagger).

Ne relayer à nouveau la balle que si elle est rappelée par un partenaire ; faire un relais tendu à son partenaire ; on suit son lancer pour se placer derrière la base en vue d'une nouvelle sollicitation dans la souricière.

## LES 10 CLEFS DE LA DEFENSE EN MATCH

1. **Pas d'erreur !** Faire tous les jeux de routine. Donner à l'offensive ce qu'elle gagne, pas plus...
2. Assurer toujours le 1<sup>er</sup> retrait lors du double jeu. Tourner 1 double jeu par match.
3. Eliminer au moins 6 des 9 premiers frappeurs de l'équipe adverse
4. Faire 1 retrait dans toutes les situations d'amorti.
5. Ne pas laisser un coureur atteindre la 2<sup>ème</sup> base sans éliminer le coureur en avant de lui. Conserver les situations de double jeu.
6. Ne pas prendre de point à 2 retraits.
7. Communiquer, communiquer, communiquer ; on regarde la balle pour faire son jeu et on écoute ses partenaires pour plus d'information.
8. Ne pas enchaîner une erreur par une autre erreur ; pas de jeu = pas de relais.
9. « ALFAP » Always look for another play »; couvrir les relances.
10. Accorder moins de 3 points par match.



## LE CHAMP INTERIEUR PAR POSITION



### LE JOUEUR DE PREMIERE BASE.

Lorsque la balle est frappée, le joueur de première base doit se diriger en sprint sur sa base ; après bien entendu, avoir jugé que la frappe ne lui était pas destinée.

Une fois placé sur sa base, il doit avoir dans l'esprit que son rôle prioritaire sur les relais des joueurs d'infield est de...

1. Bloquer la balle,
2. Attraper la balle,
3. Se retirer de sa base.

***La position d'attente sur la 1<sup>ère</sup> base est la suivante : talons sur la base, mains hautes.***



Le joueur, dans sa position d'attente, ne doit pas anticiper sur le relais du défenseur.

#### ***Attraper un relais : méthode du pas croisé***

Il faut toujours faire un pas vers la balle avec le pied du côté du gant ; le joueur de 1<sup>ère</sup> base attrape la balle à la pose du pied avant (il ne faut pas trop anticiper en se faisant surprendre par une mauvaise relance).



#### ***Position d'attraper :***

Il est important de garder un pied en contact avec la base en allant chercher la balle.

#### ***Balles dans l'axe ou sur la droite :***

Le joueur de première base aura le pied droit au contact de la base et ira chercher la balle avec son pied gauche (pour un joueur droitier ; inversement pour les gauchers).



### ***Balles sur la gauche :***

le joueur de première base fera un jeu de pied pour avoir le pied droit au contact du coin de la base (remplacer le pied gauche par le pied droit) puis il ira chercher la balle avec son pied gauche pour les droitiers. (L'inverse pour les gauchers).



### ***Attraper un relais avec un rebond :***

Il est toujours préférable d'attraper la balle à la naissance du rebond, en effet le changement de trajectoire sera moindre au début de la phase ascendante qu'à son point culminant. **Utiliser l'attraper du revers autant que possible.**

### ***Quitter la base :***

Une fois l'attraper effectué, le joueur de première base doit se préparer à un jeu éventuel (il doit revenir en position de puissance vers l'intérieur du terrain).

### ***Réception de relais provenant du marbre,***

Le joueur de 1<sup>ère</sup> base doit se placer à côté de la base pour recevoir le relais, puis le toucher la base avec le pied gauche une fois le relais effectué (à l'extérieur du terrain – toucher avec le pied droit).

### ***Réception de mauvais lancers –***

Si l'attraper semble difficile en gardant le pied au contact de la base, quitter celle-ci et toucher le coureur dans sa course. Le tag se fait à 2 mains au niveau des hanches en accompagnant le coureur de manière à éviter tout contact brutal.





### ***Genou au sol sur un roulant :***

Le joueur se situant près de la 1<sup>ère</sup> base peut se permettre, s'il n'a pas de relais à effectuer, de bloquer la balle ou de poser un genou au sol pour saisir le roulant.

### ***Faire le jeu tout seul :***

Une bonne communication évitera toute gêne entre le première base et le lanceur, voire le seconde base ; appeler le jeu : « seul, seul ». Le joueur de première base montre la balle attrapée au lanceur et doit toucher sa base en évitant de croiser la course du frappeur.

### ***Avec le lanceur :***

Le lanceur appelle le relais 2 mètres avant de toucher la base, de sorte que son attention se porte d'abord sur l'attraper puis sur la base.

Le relais peut s'effectuer par-dessus ou par-dessous :

- Il s'effectuera par-**dessous** si le joueur de première base se trouve près de sa base en visant la poitrine du lanceur. Le relais se fait de bas en haut bras tendu.
- Il s'effectuera par-**dessus** si le joueur de première base se situe à plusieurs mètres de son poste. Le lancer se fait avec l'avant-bras et le poignet dans un mouvement sec et vers le bas en visant la poitrine du lanceur.

### ***Initier les doubles jeux.***

- balle attrapée devant la base – relayez à l'intérieur de la 2<sup>ème</sup> base.
- balle attrapée derrière la base – relayez à l'extérieur de la 2<sup>ème</sup> base.

Une fois la balle relayée, le joueur de première base doit retourner vers sa base le plus rapidement possible de façon à pouvoir attraper le relais venant de la 2<sup>ème</sup> base.

Si le joueur de première base n'a pas le temps de retourner à sa base pour rattraper le relais, il doit la laisser au lanceur venu en soutien. Cependant à chaque fois que le joueur de première base a le temps de revenir à sa base, il est prioritaire sur le lanceur.

### ***Placement sur la 1<sup>ère</sup> base pour tenir le coureur :***

Le joueur de 1<sup>ère</sup> base place son pied droit contre la base et le pied gauche sur la ligne de 1<sup>ère</sup> base.

Les pieds doivent être écartés de façon à avoir une position athlétique et confortable, permettant une grande mobilité. Il est important que le joueur de première base donne une cible avec son gant entre les genoux et les hanches pour que le lanceur matérialise l'espace vers lequel il doit relayer lors de son pick off.



### ***Réception de la balle et tag lors d'un pick off du lanceur :***

La réception de la balle doit se faire le plus près possible de la base, et le tag doit se faire sans temps d'arrêt et de manière fluide. Dès la réception de la balle, le gant s'oriente vers la partie de la base que l'attaquant essaie d'atteindre (coin extérieure de la base).



### ***Suivre le coureur :***

Le joueur de première base, sur un double et suivant la stratégie adoptée, doit vérifier que le coureur touche la 1<sup>ère</sup> base avant de le suivre dans sa course vers la seconde base.

### ***Le joueur de 1<sup>ère</sup> base doit couvrir les relais du joueur de troisième base au lanceur et couvrir les relais au marbre du receveur au lanceur après une balle passée.***

Sur un simple au champ gauche la première base se positionne dans l'axe du relais derrière la 2<sup>ème</sup> base.

**La position d'attente**

Elle est plus large et plus basse que les autres positions. Gant ouvert et prêt.

**Jeu de pied pour lancer :**

- En 1<sup>ère</sup> base et au marbre : faire un pas croisé en avant.
- En 2<sup>ème</sup> base, lorsque le joueur est au niveau ou en avant de la base le joueur de 3<sup>ème</sup> base peut faire un pas croisé derrière.

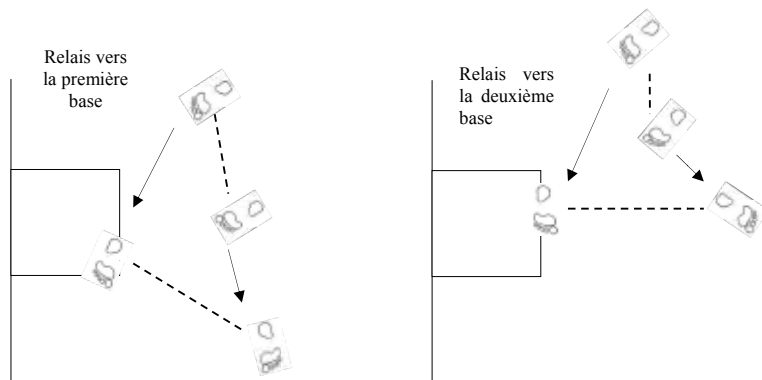
**Réception des relais (voir tags):**

Placer la coquille au dessus du coin opposé au relais.

**Double jeu avec pivot (5-3 ou 5-4).**

Quelquefois, le joueur pourra effectuer un double jeu en touchant son coussin et en relayant sur une autre base. Ce jeu ne peut s'effectuer qu'avec un coureur lent, ou bien avec une balle frappée solidement directement sur lui ou à sa droite.

Une fois la balle attrapée, le joueur se dirige vers son coussin et prend appui sur l'intérieur de celui-ci avec le pied droit pour pivoter et s'orienter vers la base où il doit relayer la balle.



## « Garder sa ligne » :

Dans les dernières manches d'un match serré, le joueur de troisième base (comme le joueur de 1<sup>ère</sup> base) doit « garder sa ligne » de base. Cela veut dire que le joueur se place de façon à éviter qu'une balle passe entre lui et la ligne de fausses balles (pas plus de trois pas d'écart).

L'objectif est d'empêcher le batteur d'atteindre la deuxième base sur une frappe, et de se mettre ainsi directement en position de marquer. Les frappes entre l'arrêt court et le joueur de troisième base sont jouées par le champ extérieur et doivent limiter le batteur à un simple.

Le joueur de troisième base peut décider de garder sa ligne en fonction d'autres facteurs (lanceur peu rapide, lanceur fatigué, connaissance du batteur...).



**La position d'action : « quand la balle entre dans la zone de frappe ».**



### *Fielding pour les doubles jeux : Il faut toujours s'assurer du 1<sup>er</sup> retrait !*

#### a. Roulant entre le joueur et la 2<sup>ème</sup> base :

- Le joueur attrape la balle de face, au centre du corps.
- Il faut séparer la balle du gant rapidement pour permettre à l'arrêt court de voir la balle.
- Tout en restant bas, le joueur déplace le pied droit ou le pied gauche vers la 2<sup>ème</sup> base.
- Après l'attraper, le **relais se fait par-dessous bras tendu** en recherchant la fluidité.
- La paume de la main lanceuse doit être dirigée vers le ciel.

Continuer sa course après son lancer tout en conservant son bras tendu en direction de la cible.



#### b. Roulant directement sur le joueur :

⇒ **1<sup>ère</sup> méthode** : un genou gauche au sol – le joueur reste bas – l'armé du coude est haut et le buste est orienté vers la 2<sup>ème</sup> base.

- Le joueur doit attraper la balle de face au centre du corps. Les appuis font presque face à la ligne de 3<sup>ème</sup> base permettant leur ouverture naturelle vers la 2<sup>ème</sup> base.
- Le joueur pivote sur ses appuis en abaissant le genou gauche vers le sol.
- Il faut rechercher la stabilité et la fluidité en gardant les épaules au dessus du bassin et en montant le coude haut.
- Si le jeu ne peut pas être fait en deuxième base, il faut relayer en première base.



⇒ **2<sup>ème</sup> méthode : pivot**

- Le joueur doit attraper la balle de face au centre du corps.
- Tout en restant bas, il déplace le pied droit vers l'extérieur et l'oriente vers la deuxième base.
- Il doit faire pivoter le pied gauche en soulevant seulement le talon.
- Il faut rechercher la stabilité et la fluidité.
- Si le jeu ne peut pas être fait en deuxième base, il faut relayer en première base.



c. Roulant loin de la 2<sup>ème</sup> base (sur le pied gauche) :

⇒ **saut « twist »** à 180° - le joueur tourne vers l'intérieur en pivotant son gant vers la 2<sup>ème</sup> base.

- Il attrape la balle tout en restant bas et fait pratiquement un demi-tour sur la droite (il faut réorienter son corps pour lancer en deuxième base).
- Le relais doit être tendu en deuxième base.
- Si le jeu ne peut pas être fait en deuxième base, relayer en 1<sup>ère</sup> base.

Au moindre cafouillage, relayer en 1B.



3

d. Roulant très loin de la 2<sup>ème</sup> base :

⇒ **pivot arrière** – dans l'élan – le joueur doit s'assurer de faire le retrait.

- Il faut adopter une technique d'attraper du « coup droit » avec le pied gauche en avant.
- Le joueur ne doit pas bloquer sa course : il doit pivoter du côté du gant autour du pied gauche et replacer le pied droit perpendiculairement à la 2<sup>ème</sup> base et relayer dans l'élan.
- Si le jeu ne peut pas être fait en deuxième base, relayer en 1<sup>ère</sup> base.



**Pivots des doubles jeux sur la base : le joueur doit s'assurer du 1<sup>er</sup> retrait.**

2

Le joueur de deuxième base doit se diriger rapidement sur la deuxième base.

A l'approche de la base, il doit contrôler sa course. Il place son pied gauche au centre de la base et son pied droit à l'extérieur (côté champ extérieur).

Dans les différentes techniques que nous allons voir, il est important de **ne faire que des petits pas** (dans un cercle autour de la deuxième base d'environ 50 à 60 cm) ceci afin d'augmenter la vitesse d'exécution. Il faut également favoriser des appuis au sol sur l'avant et l'intérieur des pieds pour une meilleure stabilité.



## Tenir le coureur en 2<sup>ème</sup> base :



Avec un frappeur gaucher qui pousse ou un frappeur droitier qui tire.

Le joueur de 2<sup>ème</sup> base se place à trois mètres de la base (la même distance qu'un lead par rapport à sa base).

Si le coureur possède une grande avance, appeler un pick off avec la main lanceuse ouverte et le bras tendu ; s'il réduit son avance, retourner en position défensive.

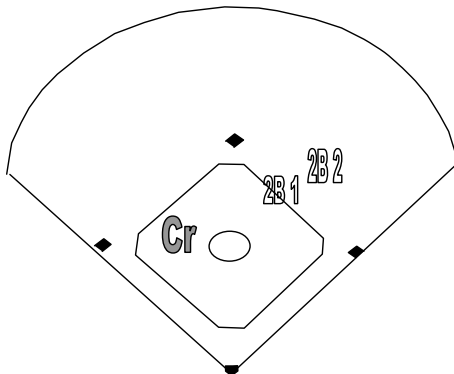
Quand le lanceur commence sa motion, il faut reculer en diagonale vers la position de double jeu. Il faut y être quand la balle arrive dans la zone de frappe, avec le poids sur l'avant des pieds, prêt pour une frappe éventuelle.

### Comportement du lanceur :

Quand il se met en demi-motion, le lanceur doit regarder le coureur et le joueur de 2<sup>ème</sup> base.

S'il avance vers la 2, le lanceur doit :

- Continuer à le regarder.
- Faire un pick off si le joueur de 2<sup>ème</sup> base appelle la balle avec la main lanceuse ouverte (ne pas lancer s'il n'y a aucune chance de retirer le coureur).
- Lancer au marbre quand le joueur de 2<sup>ème</sup> base retourne à sa position défensive.
- Faire un step off s'il pense que le coureur est trop loin.



**2** Lors d'une 1<sup>ère</sup> avance importante du coureur, des appels de pick off peuvent être déterminés avant le jeu par des signaux entre le joueur de 2<sup>ème</sup> base et le lanceur.



Par exemple, le défenseur partira dès l'arrêt de la demi-motion du lanceur après avoir décompté « mille et 1 ». Le lanceur lui, déclenchera son pick off après avoir décompté « mille et 1, mille et 2, mille et 3 ».

**Si le coureur a l'habitude de prendre une 2<sup>ème</sup> avance agressive, les joueurs peuvent faire un 2<sup>ème</sup> appel de pick off par anticipation : il se fera lorsque le lanceur montera sa jambe avant de lancer au**

marbre :

Le lanceur marque sa demi-motion par 1 ou 2 regards vers le joueur défensif avant de regarder au marbre et lever sa jambe.

Le joueur de 2<sup>ème</sup> base doit partir au moment où le lanceur lève sa jambe.

Le lanceur pivote et ne lance la balle que s'il y a une chance de prendre le coureur.

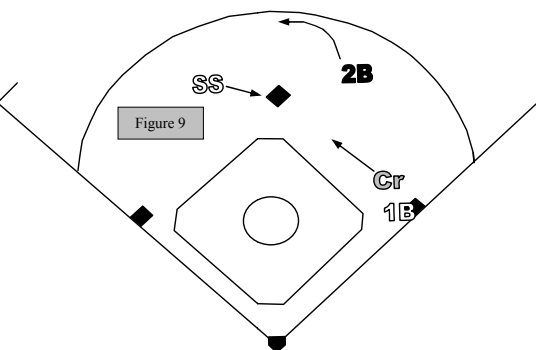
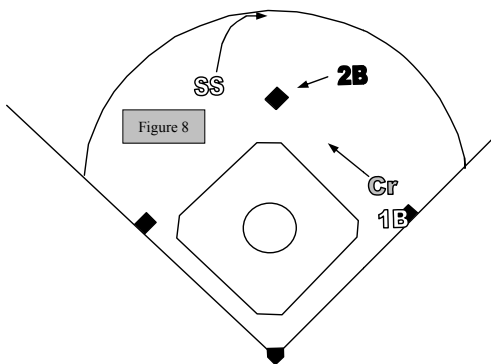
### *Placements sur les vols de base*

Lors d'un vol et quand la balle n'est pas frappée, le joueur de 2<sup>ème</sup> base sprinte vers sa base pour effectuer le tag (figure 8).

Si c'est l'arrêt-court qui prend la base, le joueur de deuxième base couvre derrière à environ 5 – 6 mètres (figure 9).

Dans cette situation, la trajectoire de course du joueur de deuxième base sera légèrement en courbe.

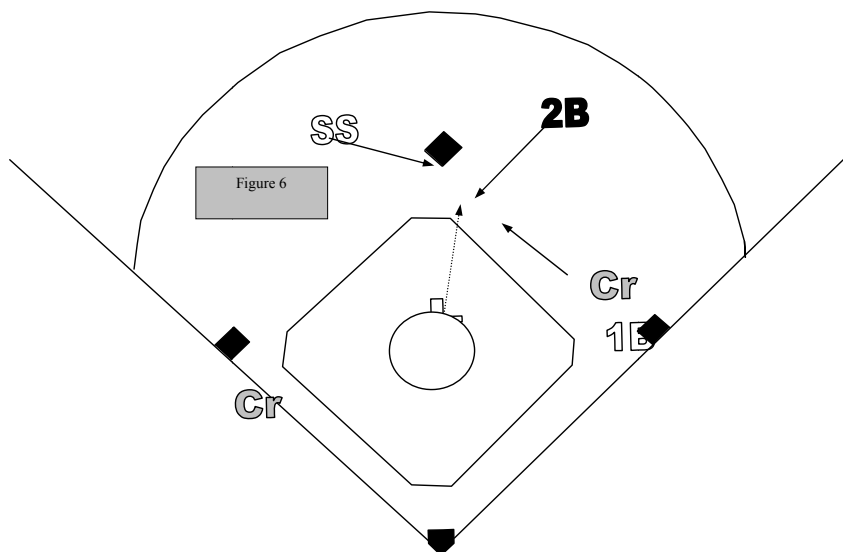
Pour savoir qui va prendre la base, les 2 joueurs d'avant champ communiquent entre eux avant l'action : ils cachent leur bouche aux adversaires avec le gant ; si l'AC garde la bouche fermée il prend la base (« me »), s'il ouvre la bouche, c'est le joueur de 2<sup>ème</sup> base qui prend la base (« you »).



## Placements sur les vols de base en avance :

2

L'AC prend la base pour recevoir le relais du lanceur et le joueur de 2<sup>ème</sup> base se dirige directement vers la ligne de 3<sup>ème</sup> base et prend le relais du lanceur si le coureur arrête sa course au milieu des sentiers.



**Fielding pour les doubles jeux : il faut s'assurer d'un retrait minimum.**a. Roulant vers la 2<sup>ème</sup> base :

- ⇒ **le joueur doit relayer par-dessous** avec assurance en accompagnant son relais :
- Il doit attraper puis sortir la balle du gant en se tournant face au joueur de deuxième base ; le gant est gardé près de la cuisse gauche, afin que le joueur de 2<sup>ème</sup> base puisse voir la balle de manière distincte dans la main droite de l'arrêt court.
  - L'AC relaie par-dessous bras tendu, sa main ouverte vers le joueur de deuxième base. Avant, pendant et après la libération de la balle, il faut avancer dans la direction du relais.
  - Sur les balles près de la base, l'arrêt court peut jouer le double jeu seul. Attraper puis se placer pour relayer en finissant avec son pied gauche sur la base.

b. Roulant directement sur le joueur⇒ **1<sup>ère</sup> méthode : un genou au sol.**

- Attraper la balle de face au centre du corps. Les appuis sont presque alignés avec la ligne de 1<sup>ère</sup> base permettant une ouverture naturelle vers la 2<sup>ème</sup> base.
- Pivoter sur vos appuis en abaissant le genou droit vers le sol. Faire pivoter le pied gauche en soulevant seulement le talon.
- Rechercher la stabilité et la fluidité.
- Si le jeu ne peut pas être fait en deuxième base, relayer en première base.





⇒ **2<sup>ème</sup> méthode : Pivot.**

- Le joueur attrape la balle de face au centre du corps.
- Tout en restant bas, il doit ouvrir le pied gauche et l'amener légèrement en arrière. Ce geste permet d'ouvrir les hanches face à la deuxième base et facilite le relais.
- Il faut rechercher la stabilité et la fluidité.
- Si le jeu ne peut pas être fait en deuxième base, relayer en première base.



c. Balle vers la 3<sup>ème</sup> base : Attraper la balle du revers.

⇒ **1<sup>ère</sup> méthode : Pas sauter :**

- Séquence = gauche (attraper du revers) – Droite – gauche = les appuis s'alignent vers la cible - relayer.



⇒ **2<sup>ème</sup> méthode : Pivot.**



- Le joueur pivote sur le pied gauche et plante le pied droit de façon à ce que les appuis s'alignent vers la cible pour relayer.
- Plus le joueur arrive vite sur la balle, plus l'écart de ses appuis est important afin de contrôler son élan.
- Le joueur ne doit pas calculer ses foulées et peut attraper la balle avec le pied droit vers la balle pour l'attraper du revers.

⇒ **3<sup>ème</sup> méthode : « dans la course »**

- Sur une balle très éloignée, le joueur attrape et relance dans l'élan, sans s'arrêter.



## ***Pivots des doubles jeux (sur la base) :***

2

L'arrêt court doit se diriger rapidement sur la deuxième base. A l'approche de la base, il doit contrôler sa course en raccourcissant sa foulée.

Dans les différentes techniques que nous allons voir, il est important de ne faire que des petits pas (dans un cercle autour de la deuxième base d'environ 50 à 60 cm) ceci afin d'augmenter la vitesse d'exécution. Il faut également favoriser des appuis au sol sur l'avant et l'intérieur des pieds pour une meilleure stabilité.

a. 1<sup>er</sup> pivot : méthode en traversant la base : le « shadow play ».



En glissant, le joueur place son pied droit perpendiculairement à la ligne de la 1<sup>ère</sup> base et le pied gauche vers la 1<sup>ère</sup> base.

Une fois le relais effectué, le poids du corps est passé sur la jambe gauche ; il faut alors suivre le mouvement du bras et la rotation des épaules, pour sauter par-dessus le coureur. Le relais doit se faire avant de chercher à sauter.

b. Double jeu par l'arrêt court avec le receveur ou le lanceur :

L'arrêt court se positionne sur la deuxième base, face au receveur. Il effectue un pas en avant avec le pied gauche, pas chassé et relais en première base.

c. Double jeu avec le joueur de première base

- Si le joueur de 1<sup>ère</sup> base est à l'intérieur, il faut se décaler sur la droite, tendre le bras droit sur le côté et crier « intérieur ». Toucher la base avec le pied gauche, en pivotant sur le pied droit.

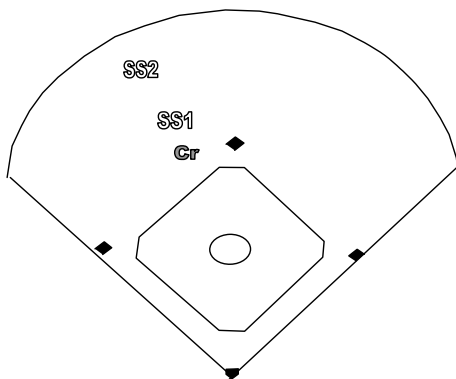
- Si le joueur de 1<sup>ère</sup> base est à l'extérieur, il faut se décaler sur la gauche en gardant le pied droit en contact avec la base. Tendre le bras gauche sur le côté gauche et crier « extérieur ». Attraper la balle, faire un pas chassé et relayer.



### ***Tenir le coureur en 2<sup>ème</sup> base :***

- En cas de situation de pick off, le joueur d'AC peut placer le pied droit entre les jambes du coureur à deux mètres derrière lui. Dans ce cas, l'arrêt court sera en avance sur le coureur pour se déplacer vers la base. Il faut attendre que le lanceur contrôle le coureur pour se rendre au-dessus la deuxième base, gant tendu dans sa direction.
- Lorsque le coureur prend un lead sécuritaire, l'arrêt court place son pied gauche entre les jambes du coureur, à deux mètres derrière celui-ci. Quand le lanceur commence sa motion, il faut reculer en diagonale vers la position de double jeu. Il faut y être quand la balle arrive dans la zone de frappe, avec le poids sur l'avant des pieds, prêt pour une frappe éventuelle.
- Comportement du lanceur :  
Quand il se met en demi-motion, le lanceur doit regarder l'AC.  
S'il avance vers la 2, le lanceur doit :
  - Continuer de le regarder.

- Faire un pick off si l'AC appelle la balle avec son gant (ne pas lancer si le coureur est déjà en train de revenir).
- Lancer au marbre quand l'AC retourne à sa position défensive.
- Faire Step off si vous pensez que le coureur est trop loin.



a. Placement sur les vols de base :  
Se référer au joueur de 2<sup>ème</sup> base.

b. Communication avec le champ extérieur :  
L'arrêt court fait, avec le joueur de 2<sup>ème</sup> base, le lien entre le champ intérieur et extérieur. Il rappelle la situation (nombre de retraits, jeux à anticiper...) et communique éventuellement les signaux du catcheur au lanceur : par exemple, la balle rapide est indiquée avec le poing fermé dans le dos du joueur d'avant champ ; le changement de vitesse avec la main ouverte.

*Tag en 2<sup>ème</sup> base :*



# LES JOUEURS DE CHAMP EXTERIEUR



# ACTIONS FONDAMENTALES DES JOUEURS DE CHAMP EXTERIEUR

Les remarques ci dessous peuvent être utilisées pour tous les joueurs de position mais elles s'adressent plus particulièrement aux joueurs de champs extérieurs.  
Ce chapitre développe les actions fondamentales du joueur de champ extérieur (mentales et physiques). On s'attachera, pour chacune de ces actions de jeu, à répondre à **ce qu'il faut faire et comment le faire.**



## AVANT LE MATCH ET AVANT CHAQUE MANCHE.

### ***QUOI FAIRE ?***

#### **1. Connaissance du line up adverse :**

- Il faut connaître le nombre de frappeurs droitier / gaucher.
- Les types de frappes réalisées (fréquence et localisation des frappes), vitesse de course des coureurs...
- Le style de jeux (amortis, hit and run, vol...)
- Connaître les trois prochains frappeurs qui démarrent la manche à venir.

#### **2. Connaissance du terrain :**

- Quelle est la qualité du sol ? Sec, gras, hauteur et épaisseur de l'herbe...
- Vitesse et importance des rebonds.
- Y a-t-il une Warning track ?
- Comment sont les clôtures (incidence des rebonds de la balle sur la clôture) ?
- Il faut être attentif au vent, au soleil, à l'humidité de l'air... et l'orientation du terrain par rapport à ces facteurs.

### ***COMMENT FAIRE ?***

- Les joueurs de champ extérieur doivent lire les statistiques adverses.
- Il faut regarder et étudier les frappeurs adverses : pendant le batting et pendant la saison ; relire les fiches d'observation sur le banc.
- Il faut prendre le temps de visiter le terrain et prendre des balles au sol. Lancer de la terre ou de l'herbe pour voir l'orientation et l'incidence du vent. Lancer une balle sur la clôture pour voir l'incidence du rebond...
- Regarder où se situe le soleil et se préparer à s'en protéger si besoin (lunettes de soleil, protection avec la casquette ou le gant en fonction de son orientation...).
- Prendre des repères pour se placer sur chaque frappeur.
- Faire le batting au champ extérieur et jouer à fond 1 frappe sur 5.



2

## **QUOI FAIRE ?**

### **Se rappeler la situation du match :**

- Quel est le nombre de retraits.
- Quelle manche ?
- Quel compte ? (ex : si le frappeur a de l'avance sur le compte, le frappeur risque de tirer la balle et d'être plus puissant que si le lanceur a l'ascendant).
- Quel frappeur est dans la boîte ? (puissance ? gabarit ? vitesse de course ? défauts et qualités ?...)
- Quelles frappes le batteur a-t-il déjà effectuées ?
- Quel lancer sera effectué ?

### **Il faut se préparer à anticiper la frappe.**

Le placement du joueur doit se faire de façon à exposer la surface la moins fréquemment sollicitée par le frappeur et ainsi, de réduire les zones dangereuses du frappeur.

1

## **COMMENT FAIRE ?**

Le joueur doit se tenir debout et relâché en « position de repos ».

Le joueur doit se poser essentiellement trois questions :

- 1. Que faire sur un roulant au champ extérieur ?**
- 2. Que faire sur un fly ?**
- 3. Que faire sur un « extra base hit » ?**

En règle générale, les placements de l'outfield correspondent aux espaces libres de l'infield (ex : le champ gauche se place dans le couloir entre le 3<sup>ème</sup> base et l'arrêt court).



Il faut se faire aider par le champ intérieur qui peut communiquer les effets du lanceur et regarder les mouvements du receveur dans sa boîte pour les lancers intérieurs ou extérieurs.

Chaque joueur doit communiquer ses impressions et les comparer avec ses coéquipiers. Il faut aussi communiquer avec le coach et le receveur qui doivent placer les joueurs.

## PENDANT LA MOTION DU LANCEUR ET DANS LE MEME TEMPS

### *QUOI FAIRE ?*

1



#### **Avancer vers le marbre avec la motion du lanceur :**

Le joueur de champ extérieur peut faire 2 à 3 pas vers le marbre en restant sous contrôle ce qui permet de rester dynamique et en mouvement pour courir sur tout type de frappe.

#### **COMMENT FAIRE ?**

**Aller vers « la position d'action »**  
(c'est une position pré dynamique avant un sprint) :



## PENDANT L'ELAN

2

### *QUOI FAIRE ?*

#### **Lire l'élan du frappeur :**

- Regarder la position des appuis du frappeur,
- Sa vitesse de swing,
- La trajectoire des mains et l'angle de sa batte au contact (le baril est-il dirigé vers vous au contact ?),
- Le son du contact.

Anticiper la frappe en rapport avec les signaux du catch (balle intérieure, extérieure, courbe, rapide...) ; anticiper les jeux défensifs possibles pour ne pas se laisser surprendre (ex : amortis, hit and run, fly sacrifice...).

## COMMENT FAIRE ?

### ➤ Se rappeler des « 4 S » :

1. Stride : pas du frappeur (fermé ou ouvert)
2. Swing : trajectoire, vitesse et angle de la batte au contact. (fly ou roulant)
3. Sound : qualité du contact.
4. Spin : rotation prise par la balle.



## AU CONTACT

## QUOI FAIRE ?

Adopter la **position d'action** pour prendre un départ dans les meilleures conditions possibles.

Chaque joueur de champ doit se considérer comme un sprinter avant de chercher à attraper la balle.

**La qualité du départ va conditionner tout le reste du jeu** du champ extérieur.

## COMMENT FAIRE ?

### LA POSITION D'ACTION :

- Au moment du contact, la plante des pieds frôle l'herbe de manière à réagir immédiatement vers la frappe ou la couverture souhaitée.
- Le poids du corps est réparti sur l'avant et l'intérieur des pieds (pieds parallèles et à la même hauteur pour partir dans toutes directions).
- Les jambes sont semi fléchies.
- Bras fléchis en avant de soi, coude au corps, paumes de mains se faisant face.
- Si la frappe n'est pas effectuée sur soi, il faut communiquer et montrer le fly du doigt pour aider les autres joueurs.





## SUR UN ROULANT.

Pour une balle en avant de soi et sur les côtés.

### QUOI FAIRE ?

**Le joueur de champs extérieur doit toujours avoir un départ explosif et un déplacement rapide :**

- Il faut toujours charger les balles pour éviter les rebonds (source d'erreur) et pour effectuer des relais plus courts et donc plus précis. (on évite ainsi d'accorder une base supplémentaire).
- Le joueur doit se mettre, autant que possible, dans l'axe de force de son lancer en effectuant **une course courbe** :

### COMMENT FAIRE ?

**Courir comme un sprinter : faire un pas croisé.**

- Il faut garder le centre de gravité bas pour avoir un bon départ (en croisant une jambe par-dessus l'autre pour les balles de côté = « pas croisé »).
- Il faut utiliser les membres supérieurs : « coup de coude vers l'arrière, coup de poing vers l'avant » (pour un départ explosif) et garder les bras fléchis près du corps.
- Les bras ne vont vers la balle qu'au moment de l'attraper.
- Le joueur doit prendre ses appuis sur la plante des pieds (tomber sur les talons entraîne une perte de vision de la balle).
- Sur un fly de routine, il faut garder, autant que possible les yeux sur la balle.



*On ouvre ses appuis sur une frappe « dans le gap ».*



## Le joueur doit faire une course en courbe :

Cette trajectoire doit permettre de garder la balle devant soi et de donner de l'inertie au relais.

### L'attraper :

- Il faut mettre un genou au sol et bloquer la balle avec le corps si nécessaire tout en gardant les yeux sur la balle ainsi que le gant au sol.



- Le joueur de champ extérieur peut attraper la balle comme un infielder si le roulant est faible (à deux mains et au centre du corps).
- Pour effectuer un relais long vers la 3<sup>ème</sup> base ou le marbre, l'attraper peut se faire avec le pied droit en avant :



- Sur une situation critique (ex : en dernière manche, lorsqu'un point gagnant se trouve en 2<sup>ème</sup> base avec un coup sûr, il faut absolument relayer la balle au marbre avant le coureur. On effectue pour cela un « **scoop** » ou « **do or die** » : on charge la balle et on effectue l'attraper de côté au niveau de l'appui côté gant en enchaînant le relais dans la foulée ; il est très important de venir se placer dans l'axe de force de son relais pour gagner en puissance et en précision.



- **Il faut s'assurer de garder la balle devant soi** (On ne prend les paris que sur des situations critiques ex : **plongeon**)
- Le joueur peut effectuer un pas croisé et une course rectiligne directement vers l'endroit où la balle est censée tomber s'il possède une couverture, en foul ball et selon la situation (nombre de retraits, joueurs sur base, score...).
- Il faut faire attention aux différentes rotations de balle en l'air et son action lorsqu'elle touche le sol.
- Si la balle retombe, il faut contrôler sa course et capter la balle à hauteur d'épaule dans sa phase descendante et en pleine course pour effectuer un relais rapide vers le relayeur



## SUR UN FLY

### **QUOI FAIRE ?**

#### **Effectuer toujours un départ explosif et un déplacement rapide :**

- Il faut toujours charger les balles pour éviter les rebonds (source d'erreur) et pour effectuer des relais plus courts et donc plus précis. (on évite ainsi d'accorder une base supplémentaire).
- Une bonne lecture de balle fly et un bon départ vont conditionner la qualité du jeu qui va suivre ; le joueur ne doit pas sacrifier une course courbe sur une balle qu'il

aurait pu attraper de volée avec une course directement orientée vers le point de chute de la balle.

- Si c'est possible, le joueur doit se mettre dans l'axe de force de son lancer en effectuant **une course courbe** :

**Il faut donc se mettre dans de bonnes conditions pour attraper la balle en fonction de la situation :**

**3 possibilités selon l'angle, la longueur du fly et la situation :**

1. L'attraper sécuritaire à 2 mains au centre du corps : avec aucun joueur sur base.
2. Enchaîner l'attraper avec le relais pour éviter au joueur de prendre une base supplémentaire.
3. Faire un pari et tenter l'attraper en plongeant (cf. attraper en plongeant).



## **COMMENT FAIRE ?**

### **Déplacements**

- Pour être dans de bonnes dispositions, le joueur doit effectuer **un pas arrière**, une **course courbe** et se placer dans l'axe de force de son lancer pour avoir plus de puissance et de précision.

### **Le « pas arrière »:**

- Il s'effectue en débutant sa course vers la clôture. Le joueur revient ensuite dans l'axe de force de son lancer pour prendre de la vitesse et donner de l'inertie à la relance.
- **Le joueur doit garder la balle dans son champ de vision** ; ou bien courir directement au point de chute présumé de la balle (sur les longs flies).
- En cas d'erreur de course (effet de la balle, vent...) il faudra corriger sa course tout en essayant de conserver la balle dans son champ de vision ; on effectue alors un autre pas croisé dans la continuité de sa course en prenant appui sur son pied arrière.
- Il ne faut pas hésiter à corriger sa course initiale en cas d'erreur importante malgré le fait que l'on quitte la balle des yeux et que l'on trouble l'oreille interne.

- On peut habituer l'oreille interne pour les changements de direction et suite aux chocs des talons pendant la course. (Ex : à l'entraînement faire des tours sur soi-même puis récupérer un fly lancé par un partenaire).



Le joueur doit prendre des repères sur la trajectoire de la frappe.

Ex : repérer si la balle passe la hauteur du back stop peut indiquer un fly long.

**On appelle la balle au sommet de sa trajectoire** en criant 3 fois « j'ai », les autres champs confirment l'appel par « prends, prends ».

### Attraper un fly :

- Pour les attrapés au dessus de la ceinture : les doigts du gant sont orientés vers le haut, les doigts de la main libre vers le bas, pouce contre pouce ; pour les attrapés au dessous de la ceinture : les doigts du gant sont orientés vers le bas, les doigts de la main libre vers le ciel.
- L'attraper s'effectue avec deux appuis au sol, pied côté gant avancé, bras semi fléchis, au niveau du front et au centre du corps pour les flies. (Sur l'épaule du bras lanceur pour effectuer une relance dans de bonnes conditions).
- L'attraper du revers se fait à une main ; l'autre bras permettant de conserver l'équilibre.
- L'attraper sur son « coup droit » se fait autant que possible à deux mains.





### En cas de soleil :

- Le joueur peut se protéger et cacher le soleil avec son gant ou sa casquette.

### Attraper en plongeant :

- Cet attraper s'effectue toujours avec une course extrême ; il ne faut pas ralentir pour « gérer le plongeon ».
- Dès que l'attraper est fait, il faut garder son gant fermé pour éviter que la chute ne fasse ressortir la balle du gant.
- Dès que possible, le joueur doit se relever et effectuer son

relais vers le relayeur.

- Le plongeon sur un fly ou une flèche doit se faire sur des situations avec une couverture ou lors de moments critiques.
- Ne pas attendre la fin du match avec un score serré, sauf si cela signifie la perte ou le gain du match.
- On ne tente pas le plongeon en zone de foul ball avec un joueur en 3<sup>ème</sup> base (sauf à deux retraits).



### Balle à la clôture :

- La course s'effectue très rapidement jusqu'à la clôture afin de gérer l'attraper pour éventuellement revenir vers le champ intérieur.
- En fin de course, le joueur garde les yeux sur la balle (il raccourcit sa foulée lorsqu'il atteint la warning track ; il peut s'aider de la main pour prévenir du choc contre la clôture) ; les autres joueurs doivent communiquer sur la proximité de l'obstacle.
- Si la balle tombe avant la clôture : il ne faut pas se précipiter et rester à distance de la clôture pour lire son rebond, puis il faut relancer rapidement la balle au relayeur ; penser à anticiper le double relais.





## Foul ball :

- Il ne faut pas attraper un fly en « foul ball » lorsque le score est serré, avec moins de 2 retraits et un coureur en 1<sup>ère</sup> base (sauf si on est assuré de pouvoir tenir le coureur en 1<sup>ère</sup> base) ; les autres joueurs doivent appeler le tag.



## RELAYER.



## QUOI FAIRE ?

- Il faut ramener la balle vers le champ intérieur le plus rapidement possible.
- Le joueur de champ extérieur doit effectuer de longs relais et doit donc prendre de l'élan vers la cible afin d'être le plus puissant et le plus précis possible.
- Le joueur de champ extérieur doit connaître la force de son bras et ne pas se surestimer afin de lancer à la bonne base.

## COMMENT FAIRE ?



- Il faut toujours viser la tête du relayeur.
- La trajectoire du relais doit être tendue. Il est préférable d'effectuer un rebond plutôt qu'un ballon sur sa relance.
- Le relais du champ extérieur conditionne le retrait éventuel du coureur (il faut permettre au relayeur d'être dans les meilleures conditions possibles).
- Prendre la balle à 4 coutures (favorise son « voyage » et la lecture pour le relayeur).
- « Rentrer dans la balle » et effectuer un « **pas sauter** » (Crow up) : attraper la balle avec de l'élan vers la cible et effectuer un pas sauté avec amplitude.
- **Relayer une base en avant du coureur sur un fly et deux bases en avant du coureur sur un roulant.** En cas de doute, il faut relayer en 2<sup>ème</sup> base.

- Le relais à effectuer ne nécessite pas toujours de prendre un pas sauter ; dans le cas d'une balle à la clôture, il s'agit de ramener la balle le plus vite possible vers l'infield : il faut alors « planter » son appui arrière et relayer directement la balle au premier relayeur.

## LES COUVERTURES, LES SOUTIENS ET LA COMMUNICATION.



**A chaque action de jeu, tous les champs extérieurs doivent effectuer un déplacement.**



- **Les couvertures** concernent les déplacements à effectuer en cas d'erreur du champ intérieur.
- Il faut rester alerte et anticiper les situations en sachant quoi faire avant la frappe, le pick off, les souricières...

- Il faut éviter les abus de priorité source de collision.
- Les axes de relance et de force des bras de ses partenaires doivent être respectés selon la situation.
- La communication se fait de manière auditive et gestuelle (il faut monter où se situe la balle qui vient d'être frappée).
- Lors des souricières les champs extérieurs doivent venir couvrir rapidement leur base respective.
- **Les soutiens** concernent les protections entre champs extérieurs sur les balles frappées. Le joueur qui ne récupère pas la balle communique la situation à son coéquipier.
- Lorsqu'un double certain est frappé (champs centre ou gauche) avec un joueur en 1<sup>ère</sup> base, le champ droit doit suivre le coureur et tagger la deuxième base pour compenser le double relais.



Aux qualités de tout joueur de Baseball, on peut souligner la qualité de concentration du champ extérieur :

- Il a généralement peu de balle à jouer.
- L'action à réaliser est souvent déterminante pour le match.

### Les qualités des champs extérieurs:



1. Le champ centre :
  - C'est un joueur rapide : il doit couvrir la plus grande surface de jeu du terrain.
  - Il doit avoir un bon bras : il doit effectuer les relais les plus longs. (120 m du champ centre au marbre)
  - Il dirige le champ extérieur et prend plus de responsabilités (c'est la position prioritaire sur toute balle frappée).
2. Le champ gauche :
  - Il doit avoir une bonne appréciation des trajectoires des balles (par rapport aux flèches).
  - Les joueurs droitiers seront plus dans le sens du jeu pour leur relais.
3. Le champ droit :
  - Il doit avoir un très bon bras : ses relais vers la 3<sup>ème</sup> base sont plus longs.
  - La lecture des balles qui bougent (slice des droitiers) en fait un champ difficile à jouer.
  - C'est un joueur rapide puisque les frappes peuvent être très variées et donc retomber sur une surface plus importante.
  - Les joueurs gauchers seront plus dans le sens du jeu pour leur relais.

## CONCLUSIONS

Les joueurs de champs doivent toujours penser le jeu avant qu'il se fasse : ils doivent étudier les adversaires pour savoir où ils ont l'habitude de frapper et s'ils courent vite. De plus, ils doivent savoir comment leur lanceur aime travailler les frappeurs. Enfin, la situation doit être clairement connue (manches, retraits, score, compte...)

Pour un frappeur donné et à chaque lancer, le champ extérieur doit savoir répondre à toutes les possibilités.

Lorsque le champ extérieur exécute chacun de ses jeux, la dernière ligne de défense sur le terrain peut devenir la première ligne de défense de l'équipe.

# ORGANISATION COLLECTIVE EN DEFENSE



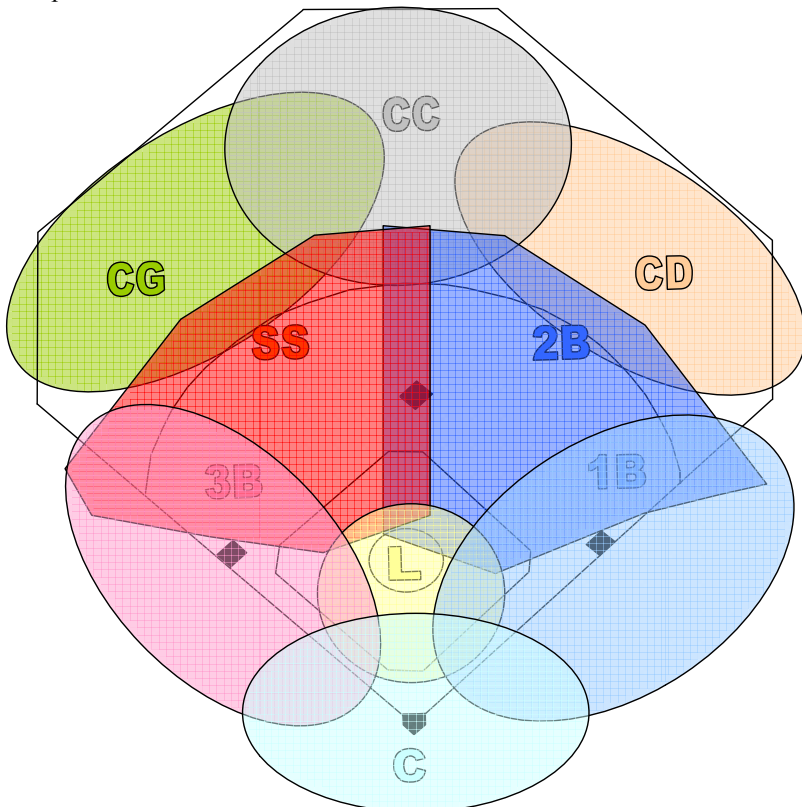


## PRINCIPES GENERAUX DE L'ORGANISATION DEFENSIVE

### Rayon d'action et responsabilités sur les frappes :

Sur toute balle frappée, c'est la position défensive dont le chiffre est le plus élevé qui a la priorité :

1. lanceur,
2. Catcheur,
3. 1<sup>ère</sup> base,
4. 2<sup>ème</sup> base,
5. 3<sup>ème</sup> base,
6. Arrêt court,
7. Champ gauche,
8. **Le champ centre est l'exception, il a la priorité sur tous les autres joueurs,**
9. Champ droit.



## POSITIONNEMENT EN PROFONDEUR DES INFIELDERS

2

- Pas de coureur sur base :

Position normale, sauf en cas de terrain lourd, où il vaut mieux se rapprocher du frappeur de deux ou trois pas.

En cas de frappeur rapide ou habitué à faire des amortis, le joueur de troisième base jouera en position intérieure.

En fin de match et avec un score serré, les joueurs de coins (1<sup>ère</sup> et 3<sup>ème</sup> base) doivent « coller » les lignes afin de limiter le frappeur à 1 base sur un roulant (on veut éviter de placer un joueur en position de marquer et se garder la possibilité d'un double jeu sur le frappeur suivant).

- Coureur en première base :

Position de double jeu. Dans ce cas de figure, le joueur de première base tient le coureur sur sa base.

- Coureur en deuxième base, coureurs en première et en deuxième base :

Position de double jeu, pour le deuxième cas, l'entraîneur peut demander à son joueur de première base de ne pas tenir le coureur afin de couvrir plus de terrain.

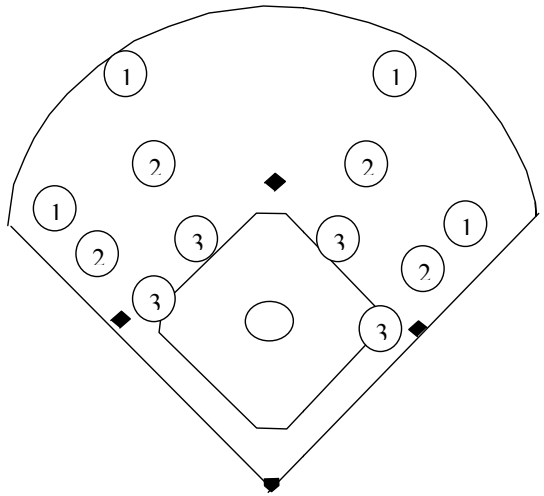
- Coureur en troisième base, coureurs en deuxième et en troisième base :

Sur un score serré, on joue en position intérieure.

Sur un score relativement serré, jouer en position de double jeu afin de pouvoir protéger le marbre sur une balle frappée solidement.

Avec un score large, l'important est

de  
faire  
des



éliminations : on se place en position normale et on joue en première base

- Bases pleines :

- Moins de deux retraits

Point de la victoire en troisième base, position intérieure

Point de la victoire en seconde base ou ailleurs, position

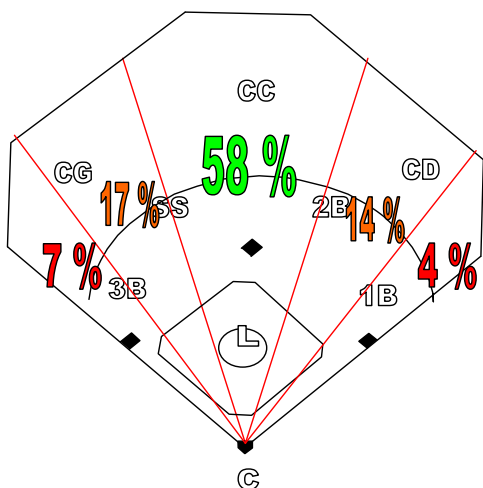
intérieure pour les 1<sup>ère</sup> et 3<sup>ème</sup> bases et position de double

jeu pour le short stop et la seconde base

Deux retraits : Position normale

## POSITIONNEMENT LATÉRAL DES INFIELDERS

2



**Rappel : Pourcentage des coups sûrs frappés en MLB par rapport aux zones du terrain.**

La très grande majorité des coups sûrs se situe au centre du terrain !

### Positionnement pour les doubles jeux :

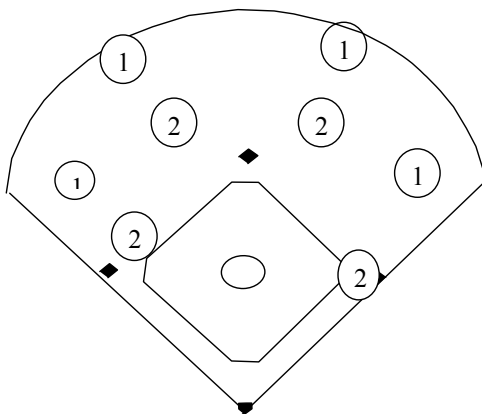
Pour faire un double jeu, on place les joueurs d'avant champs de façon à gagner du temps sur les courses du coureur en 1<sup>ère</sup> base et du frappeur / coureur :

Le joueur doit se rapprocher du frappeur de 2 à

3 pas pour réduire le temps entre la frappe et l'attraper par le joueur défensif.

Le joueur placé sur la 2<sup>ème</sup> base ne doit pas être en retard sur le relais du joueur qui attrape la balle... Pour cela, il devra se rapprocher de sa base d'1 à 2 pas.

La position de double jeu ouvre des espaces de jeu au frappeur et donne un temps de réaction plus court au joueur défensif ; aussi, cette position n'est à prendre que lorsque le score est serré (pas plus de 2 ou 3 points d'écart).



1

Position normale.

2

#### Position de double jeu :

Ajustement pour l'AC et le joueur de 2<sup>ème</sup> base.

Avec un coureur en 1 et 2, le joueur de 1<sup>ère</sup> base peut jouer 2 pas derrière ou 1 pas devant le coureur.

Le joueur de 3<sup>ème</sup> base peut jouer entre 2 pas derrière la ligne ou 1 pas devant la ligne de base.

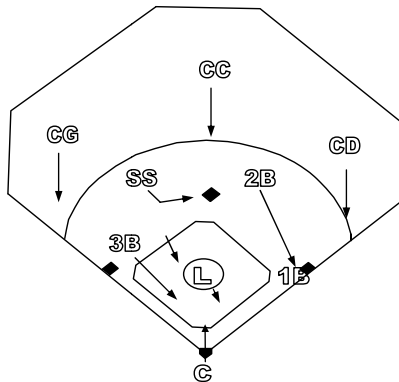
Les défenses d'amortis sont conditionnées par le nombre de retraits, de manches, de coureurs sur base ainsi que le score.

## DEFENSE ORDINAIRE :

### Bases vides :

**Le joueur d'arrêt court** doit s'assurer qu'il n'y a pas de risque de réalisation d'un push-bunt ou d'un « fake and slash » avant de prendre sa base. Il rentre en marchant vers le marbre avant de prendre la 2<sup>ème</sup> base.

Au niveau cadet, le **joueur de 2<sup>ème</sup> base** partira directement vers la 1<sup>ère</sup> base dès que le frappeur se prépare à amortir la balle ; tout en se déplaçant, il doit garder les yeux sur le frappeur. Il prendra la 1<sup>ère</sup> base si le 1B joue la balle ; il fera la couverture de la 1<sup>ère</sup> base dans le cas contraire.



**Le joueur de 1<sup>ère</sup> base** garde sa base (avance de quelques pas seulement), il prend uniquement les amortis « poussés » sur lui (qui dépasse le lanceur).

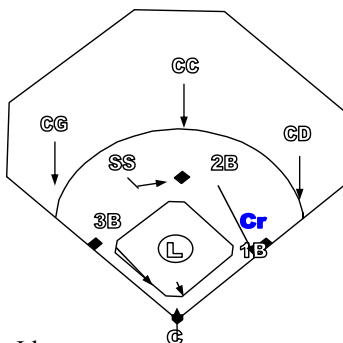
**Le lanceur** couvre la ligne de 1<sup>ère</sup> base. **Les champs extérieurs** couvrent leurs bases.





## Coureur en première base : même organisation défensive.

L'objectif de la défense est de **prendre un retrait**. On s'attachera à retirer le coureur sur la deuxième base si la balle est exploitable.



**Le joueur de 2<sup>ème</sup> base** : idem.

**Le joueur d'AC** : idem

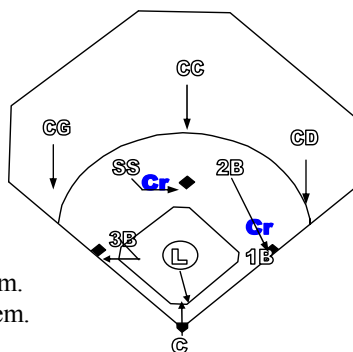
**Le joueur de 1<sup>ère</sup> B tient son coureur.** Idem.

**Le catcheur** couvre la 3<sup>ème</sup> base si le joueur de 3<sup>ème</sup> base prend la balle ; il appelle le jeu à effectuer : « 222 » (uniquement pour le lanceur) ou « 1<sup>ère</sup> 1<sup>ère</sup> ».

**Le joueur de 3<sup>ème</sup> base** doit se situer en avant de sa ligne. Il charge le marbre quand le lanceur lance au frappeur.

### Coureurs en première et deuxième bases.

L'objectif de la défense est de **prendre un retrait**. On s'attachera à retirer le coureur en 2<sup>ème</sup> ou en 3<sup>ème</sup> base si la balle est exploitable.



**Le lanceur** idem.

**Le joueur de 1<sup>ère</sup> base** idem.

**Le joueur de 2<sup>ème</sup> base** idem.

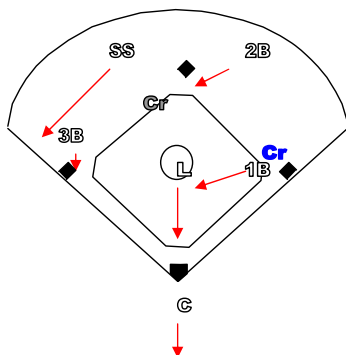
**Le joueur d'AC** idem.

**Le catcheur** appelle le jeu à effectuer (« 333 » ou « 1<sup>ère</sup> 1<sup>ère</sup> ») et reste au marbre.

**Le joueur de 3<sup>ème</sup> base** doit se situer en avant de sa ligne. Il ne doit pas charger le marbre si le bunt est déclaré tôt mais descendre vers le marbre sous contrôle. Il doit retourner à sa base s'il ne fait pas le jeu. Attention à la « feinte de bunt et vol ».

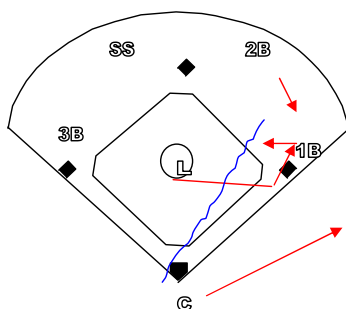
## COUVERTURE DES BASES PAR LE LANCEUR

### *Couverture sur une balle passée :*



Le lanceur indique au catcheur où se trouve la balle en la pointant du doigt.

### *Couverture de la 1<sup>ère</sup> base par le lanceur :*



**Le lanceur** doit toujours se diriger directement vers la ligne de la 1<sup>ère</sup> base (à 1 mètre de la base) sur toutes les balles frappées à sa gauche. Lorsqu'il arrive à proximité de la ligne, il doit se tourner vers le joueur de 1<sup>ère</sup> base, appeler la balle, l'attraper avant de toucher sa base (partie intérieure de celle-ci) et regarder le jeu pour un relais supplémentaire éventuel.

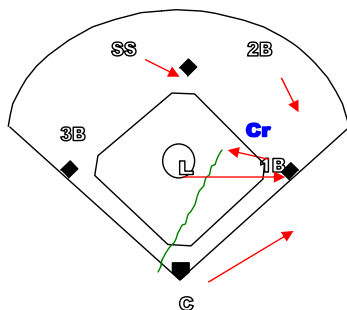
**Le catcheur** rappelle au lanceur de couvrir la 1<sup>ère</sup> base et part en couverture en cas d'un mauvais relais.

**Le joueur de 1<sup>ère</sup> base** joue la balle et relaye la balle au lanceur par dessous ou par dessus selon le jeu dès que le lanceur l'appelle.

**Le joueur de 2<sup>ème</sup> base** couvre le 1<sup>ère</sup> base et appelle la balle très rapidement s'il peut faire le jeu

Couverture de la 1<sup>ère</sup> base par le lanceur pour un double jeu :

## couverture de la 1<sup>ère</sup> base par le lanceur pour un double jeu :



**Le lanceur** doit toujours se diriger vers la 1<sup>ère</sup> base sur toutes les balles frappées à sa gauche. Il fait demi tour en arrivant à la base et attrape le relais de l'AC comme un joueur de 1<sup>ère</sup> base. Il rentre dans le terrain et regarde le jeu pour un relais supplémentaire éventuel.

**Le catcheur** rappelle au lanceur de couvrir la 1<sup>ère</sup> base et part en couverture en cas d'un mauvais relais. **Il doit rester au marbre s'il y a un coureur en 2.**

**Le joueur de 1<sup>ère</sup> base** joue la balle et relaye la balle à l'AC.

**Le joueur de 2<sup>ème</sup> base** couvre le 1<sup>ère</sup> base et appelle la balle très rapidement s'il peut faire le jeu.

**L'arrêt court** tourne le double jeu à l'intérieur si le 1<sup>ère</sup> base attrape la balle à l'intérieur des lignes.



## DEFENSE AVEC DES COUREURS EN 1ÈRE ET 3ÈME BASES

### Sur les vols et vols à retardement :

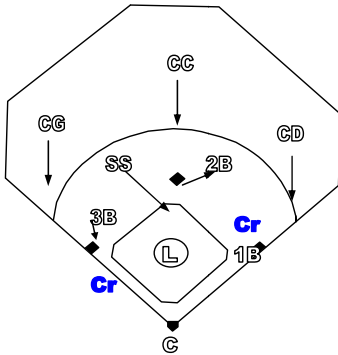
#### **JEU N°1 : Relais en 2<sup>ème</sup> base ; SIGNAL = MASQUE.**

Le **catcheur** relaye au joueur d'arrêt court qui coupe le relais du catch dans l'infield.

Le **joueur d'arrêt court** doit attraper le relais du catcheur et relayer en 3 ou au marbre.

Le **joueur de 2<sup>ème</sup> base** garde sa position défensive jusqu'à ce que le catcheur attrape la balle puis prend sa base.

Le **joueur de 3<sup>ème</sup> base** prend sa base et appelle un jeu éventuel.



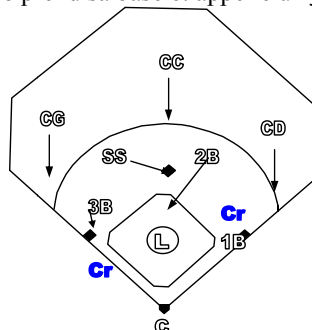
#### **JEU N°2 : Relais en 2<sup>ème</sup> base ; SIGNAL = POITRINE.**

Le **catcheur** relaye au joueur d'arrêt court qui coupe dans l'infield.

Le **joueur d'AC** doit rentrer dans l'infield et feinter l'attraper et le relais pour geler le coureur.

Le **joueur de 2<sup>ème</sup> base** tag le coureur.

Le **joueur de 3<sup>ème</sup> base** prend sa base et appelle un jeu éventuel



**JEU N° 3 : Relais au joueur de 3<sup>ème</sup> base ; SIGNAL = CEINTURE.**

**Le lanceur** (idem)

**Le catcheur** relaye directement en 3<sup>ème</sup> base.

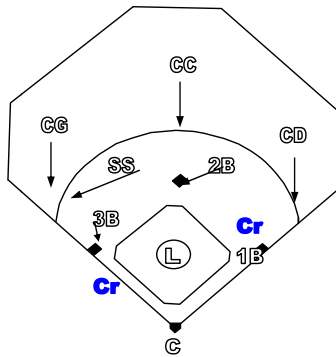
**Le joueur de 1<sup>ère</sup> base** (idem)

**Le joueur de 2<sup>ème</sup> base** garde sa position défensive plus longtemps puis prend sa base.

**Le joueur d'arrêt court** couvre la 3<sup>ème</sup> base.

**Le joueur de 3<sup>ème</sup> base** garde sa position défensive jusqu'à ce que le catcheur attrape la balle puis il prend sa base.

**Les champs extérieurs** (idem).



## Sur les vols avancés ou pick off :

Le **lanceur** doit faire un « step off », dès qu'il s'aperçoit du départ du coureur. Puis il doit jeter un coup d'œil au joueur en 3<sup>ème</sup> base.

- **s'il prend un écart trop important, relayer en 3 ou au marbre en fonction de la situation** (couvrir le marbre pour une souricière).
- **Si le coureur en 3 ne part pas, relayer immédiatement au joueur de 2<sup>ème</sup> base ou au joueur d'arrêt court en fonction du jeu ; aller en 1<sup>ère</sup> pour une souricière éventuelle.**

Le **catcheur** reste au marbre pour un tag éventuel.

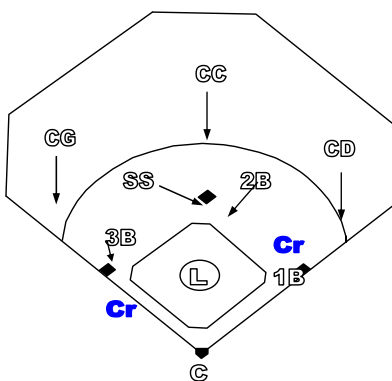
Le **joueur de 1<sup>ère</sup> base** alerte le lanceur du départ du coureur et s'avance de 2 mètres pour raccourcir la distance de la souricière.

Le **joueur de 2<sup>ème</sup> base** alerte le lanceur et se place directement dans le couloir de course du coureur pour réceptionner le relais du lanceur et initier la souricière si le coureur ne l'a pas dépassé.

Le **joueur d'arrêt court** prend la base et le relais du lanceur si le coureur a dépassé le joueur de 2<sup>ème</sup> base.

Le **joueur de 3<sup>ème</sup> base** prend sa base et appelle la balle au lanceur si son coureur prend trop de distance.

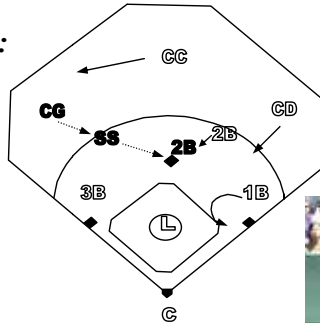
Les **champs extérieurs** couvrent leurs bases.



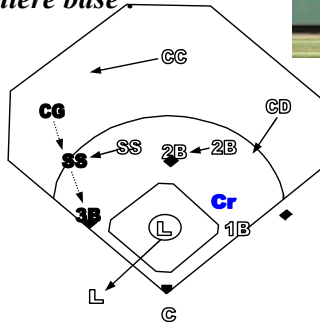
# ORGANISATION DEFENSIVE CONTRE LES SIMPLES

## Simple au champ gauche

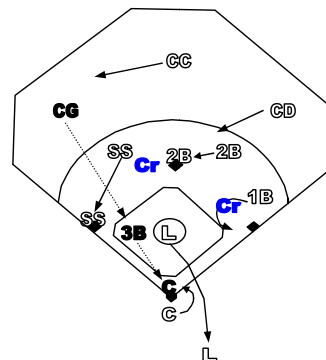
*Aucun coureur :*



*Coureur en première base :*

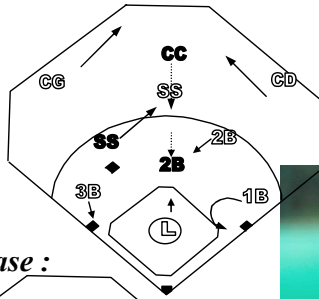


*Coureur en deuxième base ou coureurs en première base et deuxième bases :*

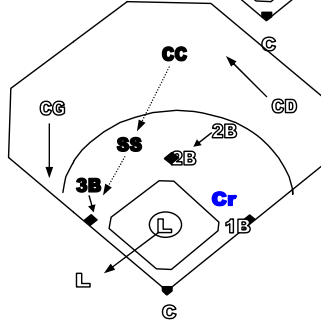


## Simple au champ centre

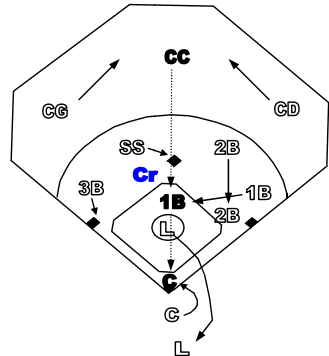
*Aucun coureur*



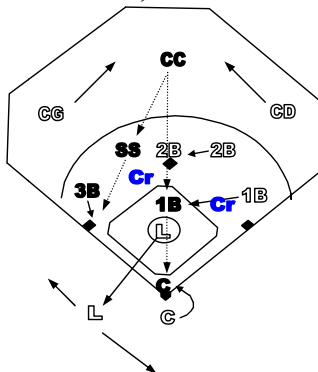
*Coureur en première base :*



*Coureur en deuxième base :*



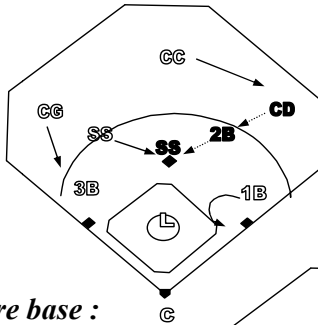
**Coureurs en première base et deuxième base : Le jeu à effectuer est déterminé en fonction du score, de la vitesse des coureurs, etc.**



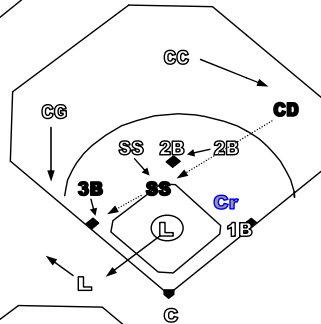


## Simple au champ droit

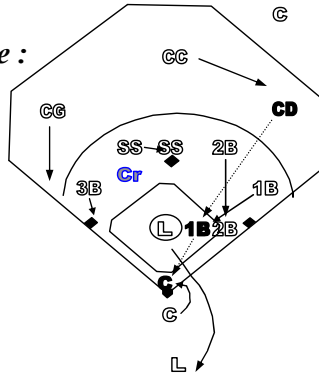
*Aucun coureur :*



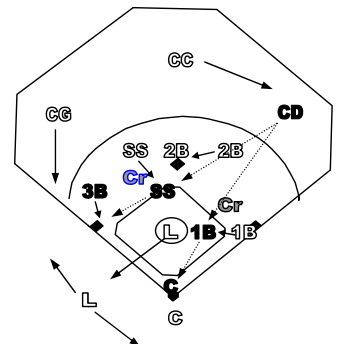
*Coureur en première base :*



*Coureur en deuxième base :*



*Coureurs en première base et deuxième bases :*



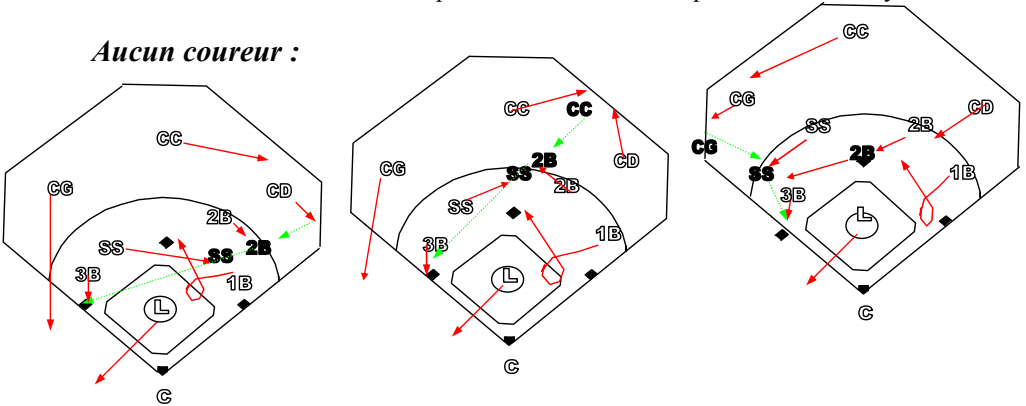
# ORGANISATION DEFENSIVE CONTRE LES DOUBLES

Dès que les joueurs de champ extérieur courent après une balle frappée à la clôture, ils doivent s'organiser pour un double relais.

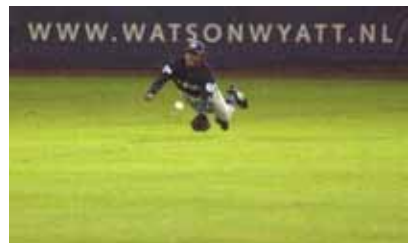
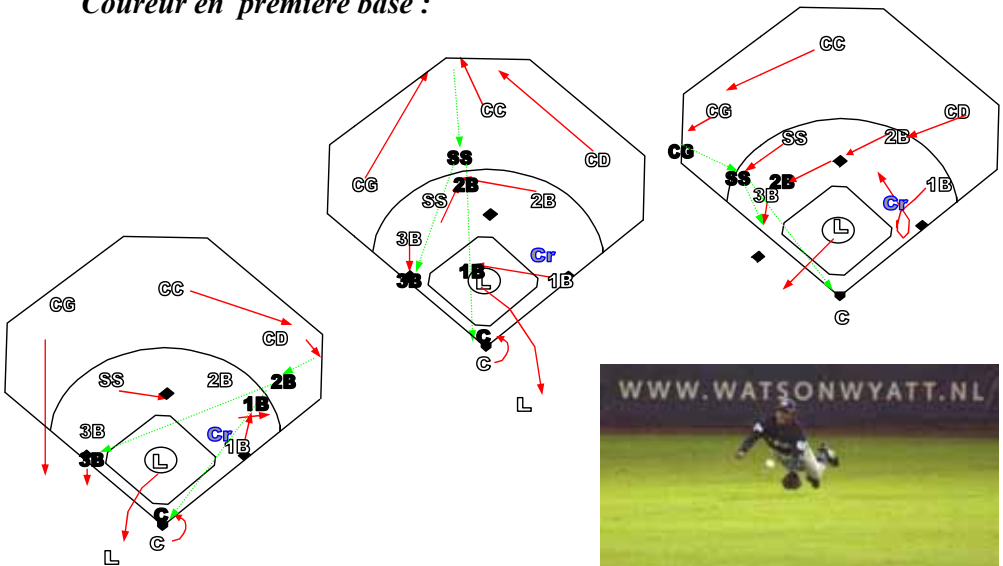
Le 1<sup>er</sup> relayeur doit se placer approximativement de 5 à 10 mètres dans le champ extérieur ; c'est lui qui doit recevoir le relais.

Le deuxième relayeur se place à la limite du champ intérieur pour attraper un mauvais relais éventuel du champ extérieur. Il communique avec le 1<sup>er</sup> relayeur.

## Aucun coureur :



## Coureur en première base :



# LA PREPARATION PHYSIQUE

Le domaine de la préparation Physique du joueur de baseball est abordé dans un document spécifique réalisé par Cédric Marie et l'équipe des entraîneurs du Pôle. De manière à ce que les joueurs se préparent à chaque rentrée scolaire, Cédric Marie (Préparateur physique du Pôle) propose la programmation suivante : Elle a été faite de façon à répondre de manière très large à l'ensemble des joueurs en particulier à ceux qui ne bénéficient pas d'accompagnement spécifique dans leur préparation physique.

## OBJECTIFS

Reconstruire ou maintenir une endurance de base.  
Travailler les points faibles (vitesse, souplesse et musculature de soutien).  
Développement du potentiel musculaire.

## Préparation physique

### POLE France BASEBALL

proposée par Cédric MARIE  
Préparateur physique du Pôle  
France à Rouen  
Tél : 06 96 72 02 68

## PLANNING 6 A 8 semaines







Lundi : Force/Jogging/Souplesse  
Mardi : Vitesse/Abdos/Prévention  
Mercredi : Circuit 20/10/Souplesse  
Jeudi : Vitesse/Abdos/Prévention  
Vendredi : Force/Jogging/Souplesse  
Samedi : Abdos  
Dimanche : repos ou Match

*Chaque séance doit débuter par une mise en train et finir par un retour au calme*

## ABDOS/GAINAGE 3 fois par semaine







Le renforcement du tronc est nécessaire pour la stabilité et le contrôle de son corps dans l'espace.

*Enchaîner les 6 exercices puis 2' de récupération à répéter 3 fois*

|  |        |  |            |  |          |   |                 |   |                 |  |                |
|--|--------|--|------------|--|----------|---|-----------------|---|-----------------|--|----------------|
| 1  | CRUNCH | 2  | CRUNCH ALT | 3  | SUPERMAN | 4   | GAINAGE VENTRAL | 5   | GAINAGE LATERAL | 6  | GAINAGE DORSAL |
|  |        |  |            |  |          |  |                 |  |                 |  |                |
| 1X20   |        | 1X20   |            | 1X20   |          | 30"   |                 | 15" de chaque   |                 | 30"  |                |

## PREVENTION 3 fois par semaine

*Enchaîner les 6 exercices puis 2' de récupération à répéter 3 fois*

|   |                    |   |                    |   |                    |   |                       |   |                         |  |                     |
|---|--------------------|---|--------------------|---|--------------------|---|-----------------------|---|-------------------------|--|---------------------|
| 1   | ROTATEURS EXTERNES | 2   | ROTATEURS INTERNES | 3   | ROTATEURS EXTERNES | 4   | EXTENSEURS DU POIGNET | 5   | FLECHISSEURS DU POIGNET | 6  | ROTATION DU POIGNET |
|  |                    |  |                    |  |                    |  |                       |  |                         |  |                     |



# NUTRITION ET HYGIENE DE VIE

C. Marie, Préparateur Physique Pôle France à Rouen

## CONSEILS DIETETIQUES

### A PRIVILEGIER

Poisson – Oeufs  
Viandes blanches  
Légumes verts crus et cuits  
Fruits cuits et crus  
Fruits secs  
Légumes secs  
Féculeux (riz pain pâtes)  
Céréales  
Laitages

### A LIMITER

Viandes grasses  
Sauce  
Huiles non chauffées  
Confitures  
Miel  
Chocolat noir  
Pâtisseries maisons  
Beurre  
Crème Fraîche  
Fromage

### A DECONSEILLER

Charcuterie  
Sauces Grasses  
Friture  
Bonbons  
Sucre blanc  
Sources chocolaîtées  
Pâtisseries industrielles grasses  
Lard et saindoux  
Mayonnaise

## HYDRATATION

### A PRIVILEGIER

Eau  
Infusions  
Bouillons de légumes  
Jus de légumes  
Lait  
Boissons 100 % jus de fruit



### A LIMITER

Thé  
Café  
Chocolat au lait  
Vin  
Bière

### A DECONSEILLER

Tous les sodas  
Sirops  
Alcools forts  
Boissons sucrées «aux fruits»

## DE L'EAU, DE L'EAU !

L'eau est la **seule** boisson indispensable à l'organisme. Minérale, de source ou du robinet, elle répond au besoin fondamental d'hydratation des **cellules**. L'eau est le principal constituant de notre organisme : 75 à 80 % du poids du corps du nourrisson, environ 65 % de l'adulte et 55 % d'une personne âgée. Boire **1,5 l d'eau chaque jour** permet de reconstituer le liquide et les sels minéraux perdus par la sueur, la respiration et les urines. Pertes qui augmentent avec la chaleur et l'effort physique.

Déjà la sensation de soif est un signe de la déshydratation qui menace le fonctionnement rénal (risques de calculs) cardiaque et musculaire. En bouteille : les eaux de source, bactériologiquement saines, sont d'origine souterraine. Elles sont embouteillées telles que, sans traitement ni adjonction de chlore. Leur composition minérale varie selon les périodes de l'année. Comme son nom l'indique, l'eau minérale naturelle n'a subi aucun traitement ou filtration et est dépourvue de micro-organismes pathogènes. Elle provient d'une nappe de situation géologique rigoureusement déterminée et ses composants minéraux sont permanents, ce qui lui confère un caractère d'intérêt public ainsi qu'un label "bénéfique pour la santé". Au robinet : l'eau du robinet provient du captage des eaux superficielles (cours d'eau, lacs) ou de celui des nappes ou de sources souterraines, et doit répondre aux critères de potabilité définis par la réglementation. Avant la distribution, plusieurs traitements épurateurs agissent : filtration, décantation, addition de chlore... Bien que sa composition minérale varie d'une région à l'autre, elle doit être pauvre en **nitrates** et en **chlorates**. De plus elle est régulièrement contrôlée sur le plan bactériologique.

**Chacun son eau : en fonction de l'âge, nos besoins en eau et en minéraux différents.**

## MODE DE VIE

### A PRIVILEGIER

*Vie régulière : repas et coucher à heures régulières  
Repas équilibrés (dont petit déjeuner)  
Déplacements actifs : marche à pied vélo  
Relaxation  
Organisation et gestion de son temps : dégager les priorités*

### A LIMITER

*Fêtes tardives  
Banquets  
Nuits Blanches  
Stress  
Précipitation due à une mauvaise organisation*

### A DECONSEILLER

*Vie sédentaire : ascenseur, véhicules à moteur pour des trajets courts  
Sauter des repas  
Grignoter  
Tabagisme (même passif)  
Efforts trop violents en particulier sans échauffement préalable*

## HYGIENE CORPORELLE

### A PRIVILEGIER

*Douche ou bain quotidien et après l'entraînement  
Se changer après l'effort  
Soigner ses ongles de pieds et les couper courts*

### A LIMITER

*Ne pas se soucier de son apparence*

### A DECONSEILLER

*Garder des vêtements humides après l'effort  
Garder les mêmes chaussettes et les mêmes chaussures après l'entraînement : mycoses, odeurs  
Mettre des vêtements sales*

## CONCLUSION

Le Livre de jeu du Pôle est une base technique et théorique de travail. C'est un outil indispensable qui nous apporte des contenus formalisés favorisant la formation du joueur.



Cependant, le jeu se fait sur le terrain. Les joueurs et leurs coaches devront trouver leur approche personnelle et effectuer les ajustements nécessaires pour vivre et faire vivre leur jeu.

Le langage technique est aussi un élément qui est en constante évolution ; le staff du Pôle n'a pas la même compétence et la même connaissance du jeu

qu'il y a 5 ans et son approche sera sans doute quelque peu différente dans 5 ans...

Pour autant, nous nous attachons toujours à respecter le sens du jeu.

Pour conclure ce document, nous présentons ci-dessous les petites phrases qui, pour certaines, sont citées tout le long de ce document.

Ces règles non écrites aident à donner un sens au jeu ; comme pour les contenus de ce document, c'est à chacun de se les approprier...

## LANCEUR

« Pitching is the name of the game »

« *Un lanceur ne peut pas contrôler ses lancers sans être d'abord en contrôle de lui-même* ». Gene Mauch.

*Lancer des strikes, c'est donner une chance à son équipe de gagner, c'est aussi donner une chance au frappeur pour qu'il s'élimine lui-même...*

## FRAPPE

“Hitting is the name of the game”

*“See the ball, hit the ball”*

*“The most important thing is how the guy prepares himself to the battle”. Hank Aaron.*

*“Hitting is to put the fat part of the bat on the ball” Orel Hershisier.*

## COURSE SUR BASE

*Je prends une base supplémentaire, c'est la balle ou le coach qui m'arrête.*

*Le course sur base est un domaine aussi important que le pitching, la défense et la frappe. Je suis fier de développer cet aspect du jeu qui me fait gagner les matchs.*

## DEFENSE

*“Baseball is a game of catch and throw”*

*“Une grande équipe a toujours un grand catcheur”*

*« ALFAP » (always look for another play).*

*Ne pas enchaîner une erreur par une autre erreur. Pas de jeu = pas de relais.*

*Donner à l'offensive ce qu'elle gagne... pas plus !*

## EQUIPE

*“Confidence is the name of the game”*

*“Be where you need to be when you need to be there” K.Ravizza*

*“Attitude is a decision”*

*“If you have fun, it changes all the pressure into pleasure” K.Griffey Jr*

*“Your career is today + today + today...”*

*“You must be in control of yourself before you can control your performance”*

*“Play ore pitch at a time”*



*« Play the game, not the score »*

*« La réalisation de la tâche est supérieure à l'objectif – le Comment est plus important que le quoi ! »*

*Faire une performance ou gagner un match ne nécessite pas d'être parfait...mais demande de compenser et de faire des ajustements.*

*Le futur champion d'Europe s'entraîne comme un champion d'Europe.*

*On ne contrôle pas ce qui se passe autour de soi mais on peut choisir de contrôler notre réaction pour faire face à sa performance.*

*« Je choisis, je me choisis »*

*« The price of greatness is responsibility »(W.Churchill)*



*Aujourd'hui, j'ai un plan que je vais suivre.*

*La discipline fait gagner des matchs*

*L'équipe passe toujours avant le joueur.*

*Sometimes, when i consider what great consequences come from little things, i am tempted to think that they are not little things » Brice Barton.*

*“Je prend une bonne inspiration expiration”*

*La victoire ira à qui le mérite, je m'applique pour performer.*

*Se préparer à être prêt ! « Prepare to be prepared ».*

*Le jeu ne peut se faire qu'à 100 % sur chaque lancer. Il ne peut être joué ni à 80, ni à 120 % au risque de faire des erreurs.*

*Les erreurs sont toujours mentales, le joueur n'était pas prêt !*

*Un bon joueur se sent bien dans les situations inconfortables.*

*We are all we need*

*Je prends la responsabilité de mes pensées et de mes actions.*

*J'ai un objectif permanent : apprendre chaque jour.*

*Si je suis dans un mauvais jour, je fais en sorte que ce soit le meilleur des plus mauvais jours possible.*

*Il faut croire en ses chances, au travail accompli et accepter le résultat.*

*Tous les champions du monde ont connu de nombreuses défaites et ont fait de nombreuses erreurs.*

*On ne peut pas espérer réussir en match ce que l'on n'a pas travaillé à l'entraînement.*

*Notre fierté est basée sur notre approche du match et de l'entraînement et pas seulement sur le résultat.*

*Le processus est aussi sinon plus important que le résultat ; c'est la seule chose que nous pouvons contrôler.*

*J'ai un rêve, je le vis aujourd'hui !*

*“Ca se passé ici et maintenant” «The time is now, the place is here » Dan Millman  
Chaque jour, il faut faire un choix : faire un pas en avant, rester sur place ou reculer.*

*Les meilleurs joueurs se coachent eux-mêmes.*

*If you fail to prepare, be prepare to fail.*

*No pain no gain.*

*“I try to practice the way I played... You can't practice one way and then expect to do it differently in a game” Al Kaline.*

*Goal is quality practice, not quantity practice.*

*Are you proud of what you did today ? Did you respect the game of baseball today ? Did you learned ? Did you have fun ?*

*“The key for me is to forget about results and concentrate on execution”*

*Self control => Plan => Trust !*

*Il faut respecter le jeu pour qu'il nous respect en retour.*

# PARTENAIRES DU POLE ET REMERCIEMENTS



Remerciements particuliers à **Christophe Elise**, Photographe officiel de la FFBS. De nombreuses de ses photos illustrent ce document.

Elles sont accessibles sur internet :

[www.elise-archive.com](http://www.elise-archive.com) pour la commande de photos des joueurs de baseball du monde entier.

<http://www.darqroom.com/portfolio/27539> : tirage d'art « Batworld », un travail en noir et blanc autour de la batte.

<http://www.darqroom.com/portfolio/29551> Série « Premium », dédié à son travail sur le baseball à travers le monde.

