

**THÈME** sujet travaillé : LANCER/ATTRAPER/COURSES/FRAPPE



**TITRE** nom donné à la situation ou l'exercice OLYMPIADE PLATEAUX JEUNES (9U/12U/15U)

### OBJECTIF(S)

ce que vise l'entraîneur

**Découverte du baseball et softball à travers des ateliers ludiques**

### BUT

action que doit produire l'athlète

### CRITÈRE(S) DE RÉUSSITE

Observable(s) permettant(s) de valider l'action réalisée



### MATÉRIEL

liste et quantités

**Ballon, Plots, Cerceaux, Tball (2), Raquettes de tennis, échelles, balles mousses, décimètre, battes, bases, marbre, sifflet, chronomètre, screen (1), trousse médicale**

#### Echauffement

1. Foot Baseball

**15min**

#### Lancer :

1. Concours de précision Cerceaux
2. Concours de relai à distance
3. Concours mixte avec cible géante

**33min**

11min

11min

11min

#### Attraper :

1. Attraper roulant 4 zones
2. Attraper ballon 4 zones
3. Jeu par équipe « Dive » au sol

**33min**

11min

11min

11min

#### Courses :

1. Relai par équipe marbre-1<sup>e</sup> Base
2. Relai par équipe marbre-2<sup>e</sup> Base
3. Parcours d'agilité

**21min**

7min

7min

7min

**(Pause déjeuner de 12h-13h)**

#### Frappe :

1. Frappe à deux mains avec raquette de tennis (toss individuel)
2. Contacter la balle dans une zone donnée
3. Mini Home Run derby challenge avec double T-Ball par équipe

**1h30**

**(Fin théorique 15h)**

### MODULATION(S)

Adaptation(s) possible(s)



LIGUE DE BASEBALL & SOFTBALL  
NORMANDIE

**THÈME** sujet travaillé : ECHAUFFEMENT

**TITRE** nom donné à la situation ou l'exercice : OLYMPIADE PLATEAUX JEUNES (9U/12U/15U)



**OBJECTIF(S)**

ce que vise l'entraîneur

**Découverte du baseball et softball à travers des ateliers ludiques**

**BUT**

action que doit produire l'athlète

**CRITÈRE(S) DE RÉUSSITE**

Observable(s) permettant(s) de valider l'action réalisée



**MATÉRIEL**

liste et quantités

1. Foot Baseball

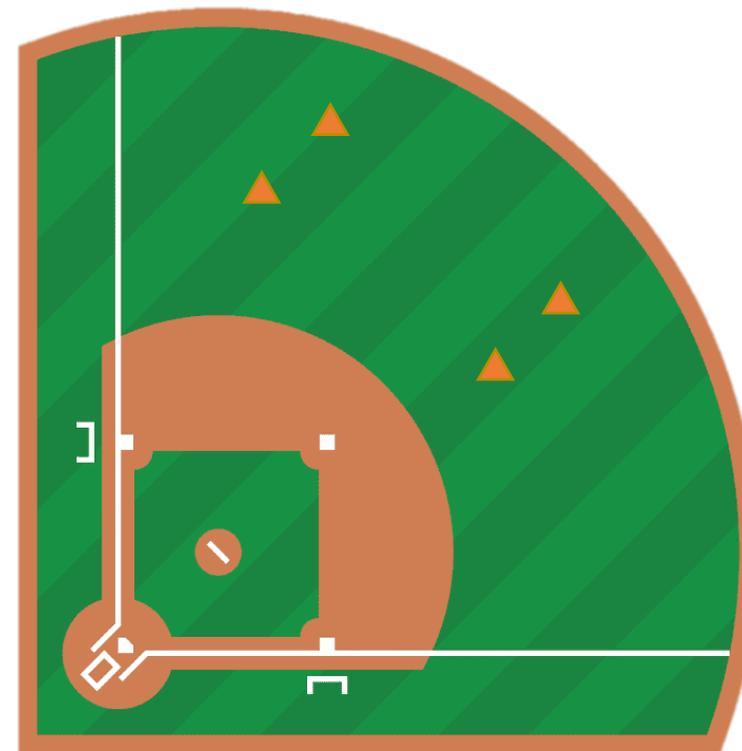
**CONSIGNES**

sécurité, organisation, nombre de répétitions...

**10h00 à 10h15**

**MODULATION(S)**

Adaptation(s) possible(s)



**THÈME** sujet travaillé LANCER

**TITRE** nom donné à la situation ou l'exercice OLYMPIADE PLATEAUX JEUNES (9U/12U/15U)

 33min  
durée envisagée



**OBJECTIF(S)**

ce que vise l'entraîneur

**BUT**

action que doit produire l'athlète

**CRITÈRE(S) DE RÉUSSITE**

Observable(s) permettant(s) de valider l'action réalisée



**MATÉRIEL**

liste et quantités

**Lancer :**

1. Concours de précision Cerceaux
2. Concours de relai à distance
3. Concours mixte avec cible géante

**33min**

11min

11min

11min



LIGUE DE BASEBALL & SOFTBALL  
NORMANDIE

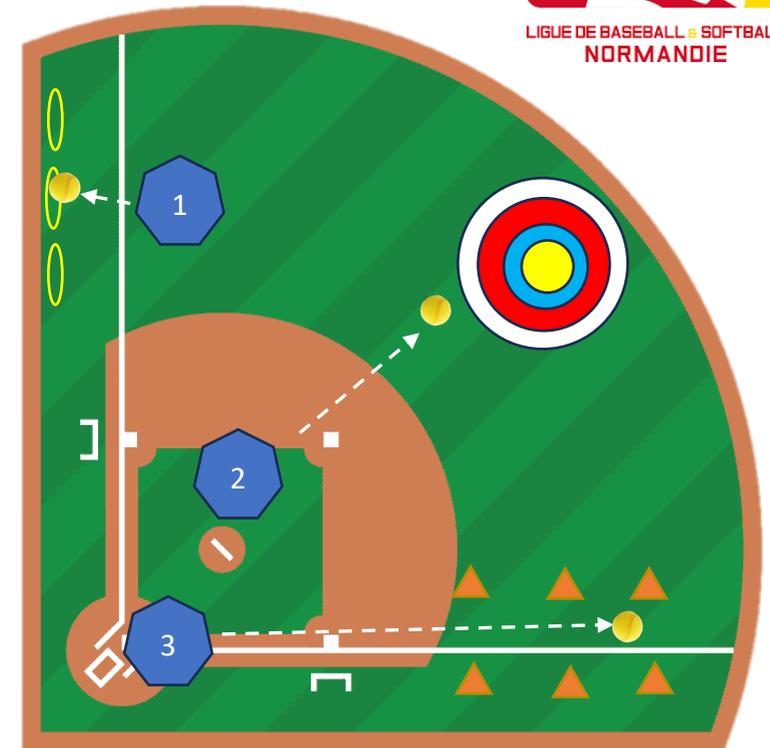
**CONSIGNES**

sécurité, organisation, nombre de répétitions...

**10h20 à 10h53**

**MODULATION(S)**

Adaptation(s) possible(s)



 coach  joueur  balle  distribution  relais  déplacement  plot  écran

**THÈME** sujet travaillé **ATTRAPER**

**TITRE** nom donné à la situation ou l'exercice **OLYMPIADE PLATEAUX JEUNES (9U/12U/15U)**

 **33min**  
durée envisagée



**OBJECTIF(S)**

ce que vise l'entraîneur

**BUT**

action que doit produire l'athlète

**CRITÈRE(S) DE RÉUSSITE**

Observable(s) permettant(s) de valider l'action réalisée



**MATÉRIEL**

liste et quantités

**Attraper :**

1. Attraper roulant 4 zones
2. Attraper ballon 4 zones
3. Jeu par équipe « Dive » au sol

**11min**

**11min**

**11min**



LIGUE DE BASEBALL & SOFTBALL  
NORMANDIE

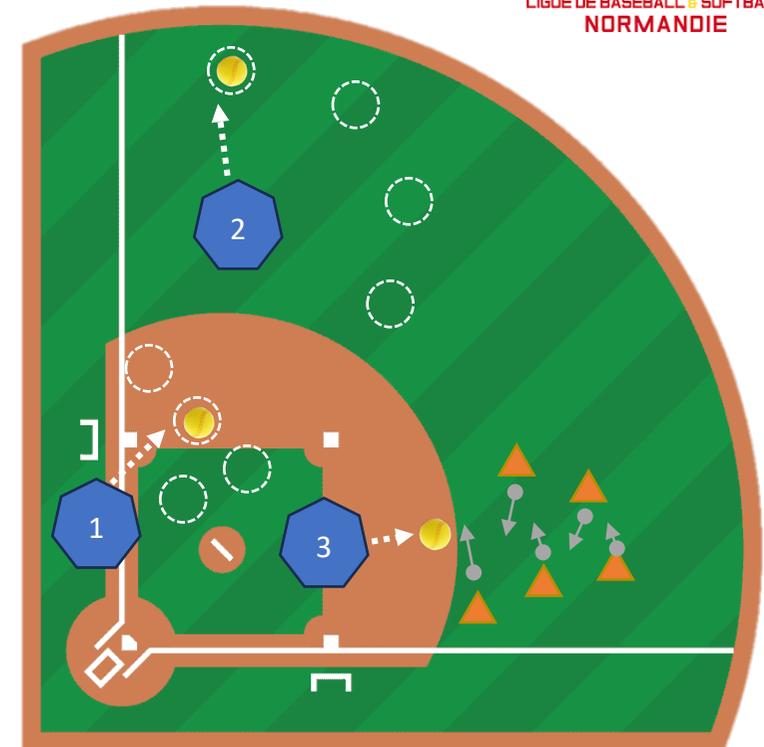
**CONSIGNES**

sécurité, organisation, nombre de répétitions...

**11h00 à 11h33**

**MODULATION(S)**

Adaptation(s) possible(s)



 coach  joueur  balle  distribution  relais  déplacement  plot  écran

**THÈME** sujet travaillé COURSES

**TITRE** nom donné à la situation ou l'exercice OLYMPIADE PLATEAUX JEUNES (9U/12U/15U)



**OBJECTIF(S)**

ce que vise l'entraîneur

**BUT**

action que doit produire l'athlète

**CRITÈRE(S) DE RÉUSSITE**

Observable(s) permettant(s) de valider l'action réalisée



**MATÉRIEL**

liste et quantités

**Courses :**

1. Relai par équipe marbre-1<sup>e</sup> Base (En bleu)
2. Relai par équipe marbre-2<sup>e</sup> Base (En jaune)
3. Parcours d'agilité

**CONSIGNES**

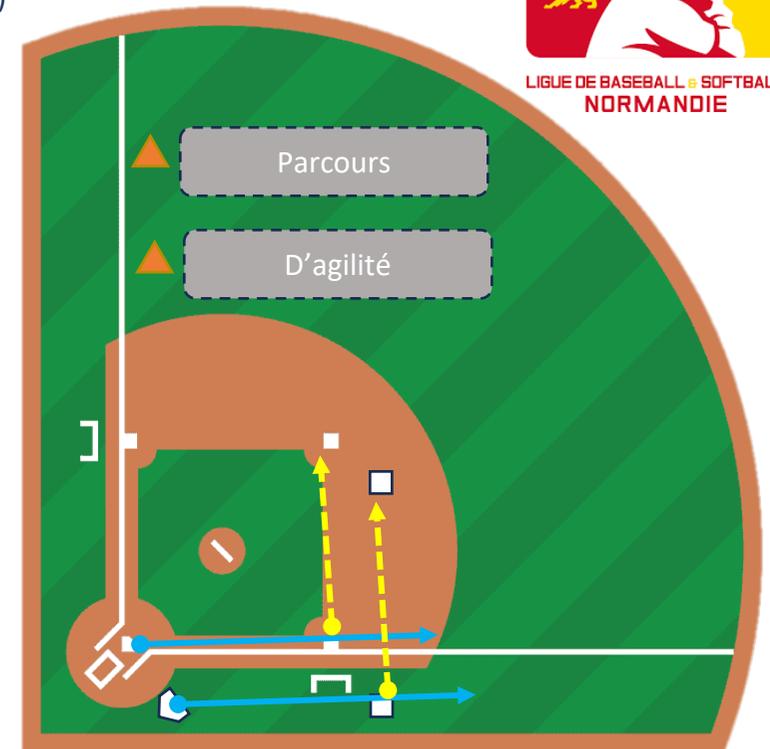
sécurité, organisation, nombre de répétitions...

**11h40 à 12h01**

**Rotation 7min**

**MODULATION(S)**

Adaptation(s) possible(s)



**THÈME** sujet travaillé FRAPPE

**TITRE** nom donné à la situation ou l'exercice OLYMPIADE PLATEAUX JEUNES (9U/12U/15U)



**OBJECTIF(S)**

ce que vise l'entraîneur

**BUT**

action que doit produire l'athlète

**CRITÈRE(S) DE RÉUSSITE**

Observable(s) permettant(s) de valider l'action réalisée



**MATÉRIEL**

liste et quantités

**Frappe :**

- 1. Frappe à deux mains avec raquette de tennis (toss individuel) 20min
- 2. Contacter la balle dans une zone donnée 20min
- 3. Mini Home Run derby challenge avec double T-Ball par équipe (Tous ensemble) 50min



LIGUE DE BASEBALL & SOFTBALL  
NORMANDIE

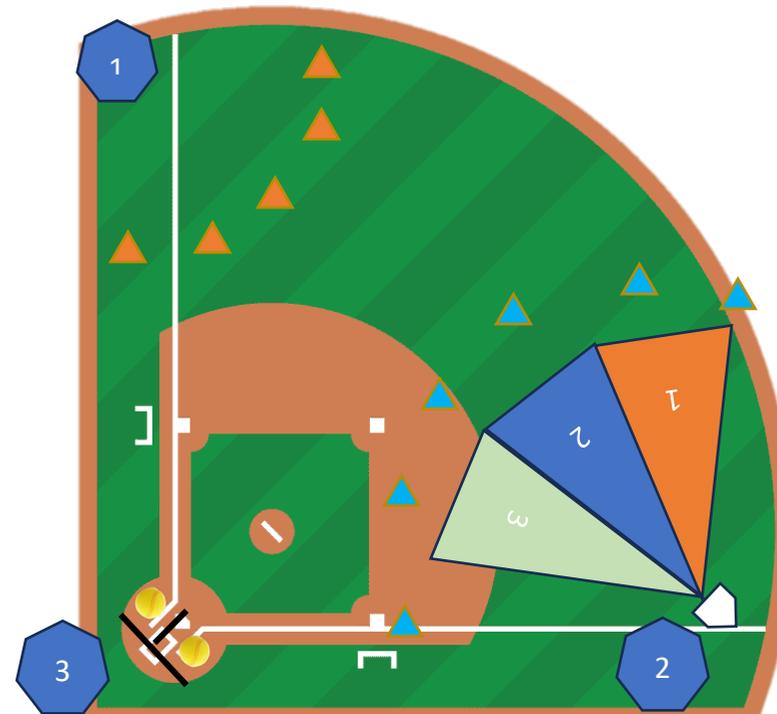
**CONSIGNES**

sécurité, organisation, nombre de répétitions...

13h à 14h30

**MODULATION(S)**

Adaptation(s) possible(s)



● coach (●) joueur ● balle → distribution → relais → déplacement ▲ plot ← → écran