



ENTRAINEUR DES LANCEURS ET DES RECEVEURS

CAHIER DE TRAVAIL

Contextes:

- Compétition Développement & Instructeur Intermédiaire
- Module: Lanceurs et Receveurs

Entraîneur:



*Cher entraîneur,
Chère entraîneure,*

L'Association canadienne des entraîneurs est heureuse de vous offrir un site Web interactif vous permettant de confirmer votre accréditation en ligne. Consultez le site www.coach.ca afin :

- de suivre votre progression au sein du PNCE;
- de mettre à jour votre profil d'entraîneur ou d'entraîneure;
- d'imprimer une copie de votre carte d'entraîneur ou d'entraîneure ou un relevé de vos cours de formation;
- de parcourir la section «Conseils et outils» à l'intention des entraîneurs et entraîneures;
- et beaucoup plus encore!



Association
canadienne
des entraîneurs



**Programme
national de
certification des
entraîneurs**

Comment puis-je devenir un(e) meilleur(e) entraîneur(e) ?



Apprenez à écouter, particulièrement ce que vous disent vos athlètes – c'est l'essence même!

Aidez vos athlètes à perfectionner toutes leurs habiletés : physiques, mentales/émotionnelles et sociales.

Adoptez une attitude ferme contre le dopage et la tricherie dans le sport.

Faites progresser vos connaissances, suivez une formation en entraînement, obtenez votre certification, actualisez vos compétences.

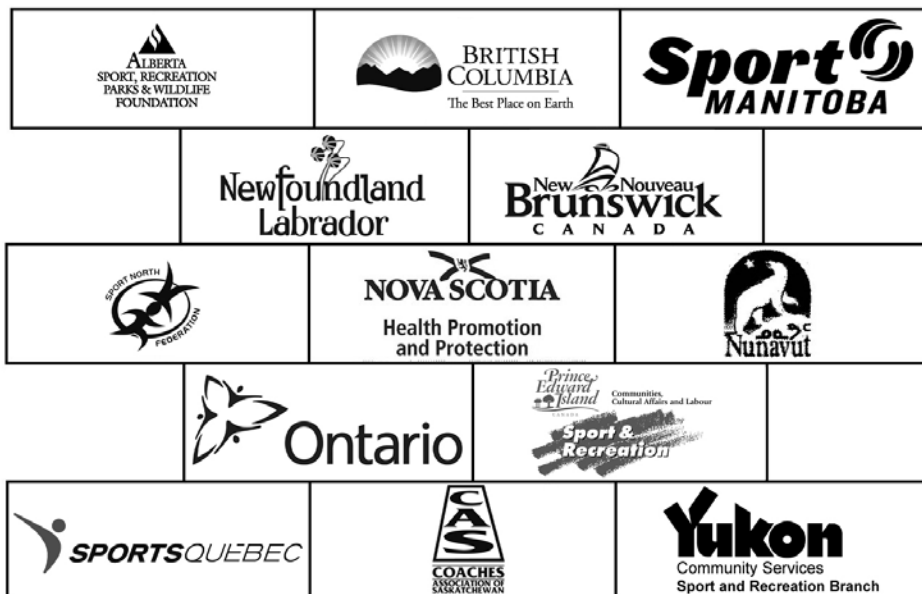
Une présentation de
l'Association canadienne des entraîneurs www.coach.ca



Association
canadienne
des entraîneurs

Le Programme national de certification des entraîneurs est un programme auquel collaborent le gouvernement du Canada, les gouvernements provinciaux et territoriaux, les organismes nationaux, provinciaux et territoriaux de sport et l'Association canadienne des entraîneurs.

Partenaires pour l'éducation et la formation des entraîneur(e)s



Les programmes de cet organisme sont subventionnés en partie par Sport Canada.



© Ce document est protégé par le droit d'auteur de l'Association canadienne des entraîneurs (2009) et de ses fournisseurs. Tous droits réservés.

Imprimé au Canada.



Section 1.

Enseigner aux lanceurs

Passer le temps nécessaire à développer les lanceurs est essentiel. Nous avons tous entendu que le bon lanceur battra toujours le bon frappeur et plusieurs entraîneurs affirment que le lanceur constitue 70% du jeu. Certaines des parties les plus mémorables au baseball sont celles impliquant un lanceur qui domine les frappeurs adverses. Ces performances requièrent une grande force mentale et de bonnes qualités physiques. Notre but comme entraîneurs est de développer ces qualités et d'obtenir le meilleur des lanceurs à notre disposition.

Enseigner et développer les lanceurs a toujours été un sujet chaud. Il existe plusieurs théories et discussions au sujet de la mécanique adéquate chez le lanceur.

Avec un partenaire ou en sous-groupe, regarder la terminologie suivante en relations avec le lanceur que vous avez peut-être ou non entendu dans le monde du baseball. Discutez avec un collègue de la signification de ces termes ou noter la pertinence ou non de ces termes. Soyez prêts à discuter avec votre facilitateur et le reste des participants.

- 'Tall and Fall'
- 'Drop and Drive'
- Rester grand
- Tirer le côté du gant
- Ne pas trainer le pied arrière
- Rester au-dessus
- Aller loin derrière
- Mener avec les fesses
- les pouces vers le bas
- 'Goal post position'
- Ne pas se dépêcher au point d'équilibre

Section 2.

Phases de la mécanique du lanceur

Activité de groupe #1 :

Avec un partenaire, décrire et dresser la liste des éléments importants de chaque phase de la motion du lanceur. Assurez-vous d'utiliser les photos en référence. En plus de la liste, inclure également une faute commune à chacune des phases.

Position de départ – motion complète (pas arrière)



Lever de la jambe et position d'équilibre



Phase d'enjambée / Propulsion hâtive avant



Propulsion tardive avant



Séparation épaule/hanches



Accélération – extension du coude



Point de relâchement



Suivi



Réflexion:

Répondre aux questions suivantes avec l'aide d'un collègue ou discuter en groupe.

1. Dans la motion complète, est-ce que les mains peuvent aller derrière la tête au moment où le lanceur est en position d'équilibre?
2. Est-ce pertinent de trainer l'orteil arrière au moment où le lanceur effectue sa rotation et lance la balle ?
3. À quel moment est-ce que le lanceur débute son mouvement vers l'avant dans la motion ?
4. Pouvez-vous changer le point de relâchement d'un lanceur?

Section 3.

Exercices pour le lanceur

Les participants seront divisés en 3 groupes. L'un des exercices suivants sera assigné à votre groupe. Discutez de l'exercice et des variantes possibles pour chacun d'eux. Préparez-vous à ce qui suit:

- Démontrez l'exercice
 - Discutez de l'exercice en mentionnant son objectif
 - Demandez aux autres participants de pratiquer l'exercice et fournir la rétroaction nécessaire
-
- a. Exercice sur deux genoux – se placer à genoux et se lancer la balle avec un partenaire situé à 3-45 pieds de distance. Le genou du côté du gant est légèrement vers l'avant afin de permettre aux épaules d'exécuter la rotation tout en gardant la tête droite.

 - b. Exercice de la serviette / Exercice de Rocker – en utilisant une serviette ou une balle, le lanceur a les pieds écartés à une distance confortable et la balle est tenue dans le gant. Le lanceur prend la balle du gant, amène le poids vers l'arrière dans la phase de propulsion avant de lancer la balle ou de faire claquer la serviette.

 - c. Exercice du Cross Over – dans la position de motion arrêtée, croiser le pied du gant au-dessus du pied lanceur. Lever et lancer.

Discussion de groupe

En discussion de groupe, y a-t-il d'autres exercices que vous avez utilisés au cours des années qui ont un impact positif sur la bonne mécanique du lanceur ? En quoi consistaient ces exercices ?

Analyse vidéo et rétroactions

- L'utilisation de la vidéo a toujours été un outil important pour l'évaluation et l'analyse de la mécanique du lanceur. Il est important de fournir aux lanceurs la rétroaction nécessaire en leur permettant de se voir à l'oeuvre pour ensuite leur fournir l'exercice ou la méthode nécessaire pour corriger l'erreur. En enseignement, on mentionne souvent " J'entends, j'oublie. Je vois, je me souviens. Je fais et je comprends."
- Assurez-vous d'avoir plusieurs angles de vue – du côté du monticule, de l'arrière du monticule, et une vue à partir de la boîte du frappeur. Vous serez alors en mesure d'évaluer l'équilibre et la direction du lanceur.
- Autant que possible, utilisez des repères visuels comme une ligne dans la terre ou à l'intérieur, un ruban ou de la craie dans le but d'évaluer la mécanique du lanceur. L'utilisation d'un logiciel comme Dartfish peut être utile dans l'analyse de la mécanique - <http://www.dartfish.com/en/sports/team-sports/index.htm>
- Prenez des vidéos de vos lanceurs à mesure que votre saison d'entraînement progresse. Souvent, un joueur deviendra plus fort et les résultats apparaîtront sur la vidéo alors que la longueur de l'enjambée, le point d'équilibre et le point de relâchement seront plus efficaces en raison de la force.

Analyse vidéo

Activité de groupe

En sous-groupe, analyser une vidéo de joueurs amateurs et professionnels en gardant en tête les phases de la motion du lanceur. Comparer et faire la différence entre les différentes motions.

Vidéo #1

Vidéo #2

Vidéo #3

Ajouter au répertoire du lanceur

La clé pour retirer les frappeurs est de les garder hors d'équilibre et en les faisant deviner les lancer. Les lanceurs peuvent retirer les frappeurs en affectant leur synchronisme et leur rythme, en plaçant bien la balle dans les zone des prises, en ayant du mouvement sur les lancers, en utilisant la déception ou tout simplement en utilisant la puissance des lancers en prenant avantage des faiblesses de celui-ci. De plus, prendre les devant dans le compte augmentera les chances de retirer les coureurs – le contrôle des lancers est essentiel.

Activité #3

Placez-vous en groupe de trois. Le groupe 1 est le groupe balle rapide, le groupe 2 est le groupe balle courbe et glissante et le groupe 3 est le groupe changement de vitesse. Lire l'information dans le cahier de travail et exécutez ce qui suit. Tous devraient avoir une balle en main.

Cheque groupe doit accomplir ce qui suit:

- discuter entre vous comment enseigner ce lancer
- enseigner à l'autre groupe la prise de balle, le point de relâchement et les autres éléments importants
- décrire l'action du lancer
- indiquer toute autre information importante telle que comment enseigner et développer ce type de lancer
- demander au groupe à qui vous enseigner de lancer la balle à un partenaire
- offrir de la rétroaction aux participants

Lancers de base

Balle rapide

Rapide à 4 coutures

- Ce type de balle rapide a une rotation de type 6-12 et reste plus droite ou a moins de rotation que celle à 2 coutures. Habituellement, les lanceurs de puissance utilisent ce type de lancers pour l'effet 'montante' démontrant que la balle reste vraiment droite au lieu de tomber.
- Utilisée lorsque les lanceurs veulent lancer haut dans la zone des prises ou bien placer la balle rapide. Les lanceurs en arrière dans le compte lanceront ce type de lancers en raison du fait qu'il a moins de mouvement.

Rapide à 2 coutures

- pour les lanceurs désireux de voir leur lancer tomber ou s'éloigner.

Au moment de lancer ces types de balles, il est important de noter que l'index et le majeur ne doivent pas être trop écartés ou trop rapprochés. Lorsque les doigts sont trop écartés, il se crée une tension dans le poignet et lorsque les doigts sont trop rapprochés, le contrôle de la balle devient alors plus difficile. Il est important pour les lanceurs de trouver leur niveau de confort pour la balle rapide en

faisant l'expérience.

Variations de la balle rapide

Rapide tombante

- lancée avec prise à deux coutures
- les lanceurs avec un angle de lancer $\frac{3}{4}$ ou de côté sont plus efficaces pour la maîtrise de ce lancer
- mettre de la pression sur l'index au moment de relâcher la balle permettra à la balle de se retourner dans la main.
- lancer idéal à effectuer dans des situations où la défensive a besoin d'un roulant pour un double-jeu.

Rapide coupée

- lancée avec une prise à 4 coutures
- la pression exercée sur le majeur au moment d'être relâchée ne permettra pas à la balle d'exercer une rotation 6-12 et aura plutôt tendance à s'éloigner du frappeur droitier lorsque lancée par un lanceur droitier.

Autres lancers

Ball courbe

- est lancé afin de déranger le synchronisme du frappeur.
- le majeur doit tenir la balle au point le plus étroit ou plus large de la couture de la balle. L'index repose doucement sur la balle alors que l'on exerce une forte pression entre le majeur et le pouce.
- au moment d'effectuer le suivi sur la balle courbe, le derrière des doigts font face au frappeur. Cela permet au lanceur d'être au-dessus de la balle et de créer cette rotation 12-6. Certains entraîneurs font référence à un coup de karaté ou l'image d'abaisser un interrupteur d'une lumière. Il est important de noter que le lancer est vers le bas afin de créer cette rotation sur la balle.
- il y a habituellement 10-15 mph de différence en une balle rapide et une balle courbe.

Points clés d'enseignement de la balle courbe:

- Il est important que les lanceurs se visualisent à relâcher la balle courbe devant leurs corps.
- Une prise de balle trop serrée aura un effet négatif sur la rotation.
- Garder l'index au-dessus de la balle au moment d'arriver au point de relâchement
- Ne pas tourner le poignet au point de relâchement.
- Au moment d'apprendre ce lancer, faites tourner la balle sur une courte distance. Lorsque que vous êtes plus confortable avec la rotation et le coup de karaté, vous pouvez alors augmenter la distance et lancer la balle avec plus de vitesse.
- Ce lancer est plus efficace lorsqu'il débute au marbre en se déplaçant vers le bas et à l'extérieur du frappeur. Il est aussi efficace lorsque lancé "back door" signifiant qu'il débute loin du frappeur et revient toucher le coin extérieur du marbre pour une prise.

Glissante

-si la rapide est lancée avec la paume faisant face au frappeur et que la courbe est lancée comme un coup de karaté, la glissante, quant à elle sera à mi-chemin entre le coup de karaté et la courbe et le relâchement de la balle rapide. Certains entraîneurs utilisent l'image du lancer du dard pour expliquer le lancer de la glissante.

- Tenir la balle de la même façon qu'une balle rapide à 4 coutures.
- la plupart des lanceurs qui utilisent la glissante ont tendance à appliquer plus de pression sur le majeur alors que celui-ci générera de la rotation au moment du relâchement.
- la glissante va ressembler à la balle rapide mais s'éloignera du frappeur vers la fin de sa trajectoire vers le marbre.
- ce lancer est généralement 5-7 mph moins rapide que la rapide et certains lanceurs peuvent sentir avoir plus de contrôle sur la glissante que la courbe en raison du plus petit bris dans le lancer.
- si un lanceur maîtrise la glissante sans beaucoup de mouvements, il sera important pour lui de garder ses tirs bas dans la zone des prises – si le lancer est haut dans la zone des prises, le lancer sera frappé facilement. .
- les frappeurs décrivent souvent la rotation serrée du lancer par le terme 'point' de la glissante qui est vu au moment d'arriver au frappeur

Changement de vitesse

- lancer très efficace si gardé bas face à un bon frappeur afin de contrer son synchronisme.
- peut ne pas être aussi efficace contre les frappeurs plus faibles qui n'ont pas une bonne vitesse de bâton.
- la caractéristique la plus commune du changement de vitesse est que la prise de balle est la raison principale du travail effectué et que la vitesse de bras est identique à la balle rapide – le changement de vitesse est 12-15 mph plus lent que la balle rapide et peut faire sentir une balle rapide vraiment explosive.
- le changement de vitesse est vraiment efficace si lancé à un frappeur s'attendant à une balle rapide – si le lanceur est en arrière dans le compte tel que 2-0, 2-1 – le frappeur s'attendra à une balle rapide mais son synchronisme sera affecté au moment de lancer le changement de vitesse ce qui aura comme résultat que la balle sera frappée faiblement.
- l'un des lancers les plus difficiles à apprendre et cela prend du temps et de la patience pour bien sentir le lancer – mais la plupart des jeunes lanceurs ont peur de le lancer en raison du manque de confiance.

Types de changements de vitesse

Changement de vitesse ordinaire

- ce changement de vitesse est tenu plus profondément dans la main ou "étouffer la balle"
- rotation est la même que la balle rapide
- au moment du lancer, certains lanceurs soulèvent leurs doigts de la balle au moment du relâchement tout en gardant le poignet rigide
- autant la prise à 2 coutures qu'à 4 coutures peut être utilisée

Balle paume

- similaire au changement de vitesse ordinaire alors que la balle est placée profondément dans la paume de la main
- les 4 doigts sont utilisés au moment de lancer la balle

'Circle Change' ou 'OK Change'

- l'un des lancers les plus difficiles à maîtriser car la prise est inhabituelle mais la rotation est vraiment efficace car la prise permet au bras de faire une pronation amenant une vélocité plus faible et une trajectoire tombante.
- le pouce et l'index sont du côté intérieur de la balle – en formant le signe "OK" ou de la forme d'un cercle – le majeur et l'annulaire sont au-dessus de la balle et le petit doigt est placé à l'extérieur de la balle.
- le relâchement de la balle se fait du majeur, à l'annulaire, au petit doigt alors que la main effectue la pronation amenant la balle à exécuter une rotation vers le bas et qui s'éloigne du frappeur gaucher lorsque lance par un lanceur droitier.
- lancer très efficace lorsqu'un lanceur éprouve de la difficulté ou quand la balle courbe est haute dans la zone des prises au frappeur gaucher de puissance.

Balle fourchette

- cette balle est placée ou coincée entre le majeur et l'index alors que le pouce est placé en-dessous, certains lanceurs mettent un peu plus de pression sur le pouce afin de permettre à la balle de glisser hors des doigts écartés
- le poignet est rigide au moment du relâchement
- la balle a un peu de rotation lorsque lance et aura une brisure importante ce qui rendra la tâche difficile au frappeur
- certains releveurs ont eu de bonnes carrières avec ce lancer procurant beaucoup de retraits au bâton et de balles frappées au sol.
- le cousin de la balle fourchette est la "split fingered fastball" qui n'est pas autant coincée entre les deux doigts et qui est plus facilement contrôlable que la balle fourchette

Autres lancers que vous connaissez et qui n'ont pas été discutés:

Autres méthodes pour contrer le frappeur

1. Endroit du lancer intérieur/extérieur et élévation du lancer
 - un lanceur ne peut jamais se permettre de toujours lancer au coin extérieur à un frappeur si c'est ce que le rapport de dépistage indique. Éventuellement, un bon frappeur fera des ajustements et touchera ce lancer au coin extérieur pour le frapper avec puissance. Lancer la balle aux deux coins du marbre et changer le niveau de la balle vers le haut peut être très efficace.

2. Variation du 'timing'
 - En position arrêtée, un lanceur peut simplement garder la balle plus longtemps ou de lancer la balle suivant une pause plus courte (assurez-vous de faire une pause afin de ne pas créer de feinte illégale)
3. Refus
 - Demandez à votre receveur de donner le signal du refus afin de permettre au lanceur de 'refuser' le signal 2-3 fois. Cela amènera le frappeur à s'interroger davantage sur la séquence.

Faire la liste ici de d'autres méthodes:

Développer la confiance des lanceurs

Activité de groupe

- Lire le scénario suivant
- Discutez de la situation avec un partenaire. Si vous étiez l'entraîneur des lanceurs de cet individu, quel serait votre plan d'action en l'approchant.
- Écrire votre plan ci-dessous et soyez prêt à en discuter.

Scénario #1

Vous avez un lanceur qui a passé les trois dernières années à s'entraîner fort à chaque jour dans le but de devenir le meilleur possible. En entraînement, lançant à un receveur alors que personne ne regarde, il lance comme s'il était un professionnel mais dans une partie, il ne performe pas du tout. Ce joueur est tendu et nerveux, son estomac est noué et il perd sa concentration. Il sait ce qu'il doit faire, de prendre les devants sur les frappeurs, être précis avec sa balle rapide etc ... mais il est incapable de le faire pendant une partie. Il semble espérer ne pas avoir gaspillé tout son temps et travail acharné. Il semble nerveux et stressé lors des jours de match.

Scenario #2

Vous avez un lanceur avec un bras fluide et vivant, avec du bon mouvement et une bonne vélocité sur ses balles. Il éprouve de la difficulté avec son contrôle lors des parties et également dans l'enclos de pratique. Discutez et décrivez une stratégie que vous utiliseriez, comme entraîneur des lanceurs dans le but d'améliorer son contrôle.

Lancers des prises : L'importance de lancer pour le contact

Des statistiques des MLB:

<u>Frappeur en avant dans le compte</u>	<u>Moyenne au bâton</u>
1-0	.310
2-0	.330
3-0	.270
2-1	.285
3-1	.312
3-2	.293

<u>Frappeur à égalité</u>	<u>Moyenne au bâton</u>
0-0	.280
1-1	.273
2-2	.260

<u>Frappeur en arrière dans le compte</u>	<u>Moyenne au bâton</u>
0-1	.255
1-2	.223
0-2	.214

Le lanceur derrière dans le compte – le lanceur est forcé de lancer la balle au-dessus de la partie blanche du marbre dans le but d'obtenir une prise. Le frappeur s'attend à une balle rapide au-dessus du marbre. Lorsqu'un lanceur fait face à cette situation, il devrait lancer une bonne balle rapide avec un peu de mouvement afin d'empêcher que la balle soit frappée avec force. S'il a confiance en ses autres lancers, il peut alors lancer un tir à effet afin de déranger le rythme du frappeur. Cela est particulièrement vrai au moment de faire face aux frappeurs 3 et 4 avec un coureur au 2e but et/ou au 3e but avec le 1er but ouvert.

Égalité – le lanceur ne veut pas être en arrière dans le compte mais ne veut pas non plus lancer quelque chose en plein cœur du marbre. La rapide sur les coins ou une balle courbe bien maîtrisée sont de bonnes options dans cette situation. Souvent à un compte de 0-0, tout ce qu'un lanceur a besoin est de lancer une courbe afin de mélanger le frappeur qui aura maintenant de la difficulté à deviner la suite des choses.

Lanceur en avant dans le compte – le lanceur détient un avantage sur le frappeur et peut se permettre de lancer plus à l'extérieur. Le lanceur peut se permettre de gaspiller un lancer sans craindre d'être en arrière dans le compte. À ce compte, nous voulons que le frappeur frappe un mauvais lancer. Ces comptes permettent également au lanceur de lancer son meilleur tir à effet à lieu de simplement la lancer au-dessus du marbre.

Le lanceur bien en avant dans le compte – le compte 0-2 met le frappeur dans le trouble. Ce compte créé également un beau défi pour le lanceur. Le jeune lanceur effectuera souvent un tir si loin de la zone de prises que le frappeur saura que le lanceur gaspille un lancer lors d'un compte 0-2 et le lanceur se retrouvera rapidement avec un compte de 1-2 et 2-2. Ceci étant dit, une bonne balle rapide basse et légèrement à l'extérieur du marbre sera suffisant pour terminer le travail. Lorsqu'un entraîneur se fâche durant une partie sur un coup sûr frappe avec un compte de 0-2, cela aura comme conséquence d'amener le lanceur à perdre son agressivité et sa confiance.

Conclusion – le lanceur qui lance pour prendre les devants et pour le contact (défier le frappeur) sera plus efficace dans son nombre de lancers, maintiendra un bon rythme de partie, permettra aux joueurs de position de rester mentalement dans la partie et donnera un avantage mental au lanceur. L'entraîneur de collègue Charlie Green disait "qu'il est mieux de lancer au milieu du marbre lorsque tu es derrière dans le compte et de s'éloigner de celui-ci lorsque vous prenez les devants."

Déterminer le type de lancers à effectuer

Décrivez brièvement comment vous lanceriez aux frappeurs suivants:

1. Frappeur qui descend les mains avant de frapper
2. Frappeur avec un élan "uppercut"
3. Frappeur avec un long enjambée
4. Frappeur penché au-dessus du marbre
5. Frappeur avec un long élan
6. Frappeur place dans la partie avant de la boîte du frappeur
7. Frappeur avec une position ouverte
8. Frappeur avec tête et épaules qui ouvrent trop rapidement
9. Frappeur qui "step in the bucket"
10. Position fermée
11. Frappeur qui se penche sur la balle lancée

Les lanceurs en défensive

Responsabilités en défensive

Une fois que le lanceur a relâché la balle, il devient alors un joueur défensif. Un lanceur ne devrait jamais compromettre sa motion de lanceur afin d'être prêt en défensive mais comme lanceur, il doit être prêt pour les balles frappées dans les zones où il en a la responsabilité. Un lanceur qui retombe trop loin soit d'un Côté ou de l'autre aura plus de difficulté à assumer sa position défensive contrairement au lanceur qui se dirige directement vers le marbre.

Récupérer la balle frappée vers le lanceur

- le lanceur doit être conscient qu'il a amplement le temps de faire un jeu une fois la balle récupérée ou si la balle est rabattue vers le sol alors que celle-ci peut être récupérée pour ensuite être lancée au 1er but
- le lanceur doit laisser le temps nécessaire au joueur de 1er but de se rendre à son but
- le lanceur devrait exécuter des pas chassés vers le 1^{er} but avant d'exécuter son lancer
- assurez-vous de voir la balle dans le gant
- si le lanceur jongle avec la balle – ne pas la remettre dans le gant – cela prend plus de temps
- assurez-vous que les lanceurs travaillent à recevoir des balles frappées vers eux à partir de fungo – demandez aux lanceurs d'imiter la motion et d'exécuter un bon suivi avant que la balle ne soit frappée.

Récupérer les amortis

- les lanceurs doivent attaquer la balle rapidement et ils doivent avoir contrôle de leurs corps pour les 3-4 dernières enjambées afin de bien récupérer la balle.
- une fois que le corps est en contrôle, il doit placer ses pieds en position face à la direction de son lancer.
- si la balle est arrêtée, le lanceur peut utiliser sa main nue. Si la balle roule toujours, il est recommandé d'utiliser le gant et les mains
- assurez-vous de voir la balle dans le gant au moment de la récupérer – plusieurs lanceurs lèvent les yeux pour ensuite jongler avec la balle et ensuite précipiter le geste vers le premier but.
- placer les pieds dans la direction de la cible avant de lancer – pas chassé et lancer
- dans des situations d'amortis sacrificiels et lors d'un mauvais amorti, le lanceur devrait placer ses pieds dans la direction du but dans le but de retirer le coureur le plus près du marbre et au même moment, il doit écouter le receveur pour les consignes – s'il n'est pas possible de retirer le coureur le plus près du marbre, il doit alors retirer le frappeur-coureur.
- si un amorti est déposé parfaitement et que le lanceur réalise qu'il n'y a pas de jeu à n'importe lequel des buts, le lanceur doit prendre l'habitude de faire une feinte de lancers vers le 1^{er} but pour ensuite se retourner et lancer vers l'autre but pour peut-être retirer le coureur contournant le but trop loin.
- communiquez avec les joueurs que vous avez la balle
- le bon jeu de pieds amène le bon lancer – placer les pieds en bonne position avant de lancer
- assurez-vous de pratiquer les lancers lorsque le lanceur n'a pas beaucoup de temps et lorsqu'il doit précipiter son lancer – vous remarquerez qu'il feront un lancer comme un joueur de champ intérieur faisant un relais de côté alors que cela peut être leur seule chance de retirer le coureur

Couvrir le premier but

Les lanceurs devraient prendre l'habitude de se diriger vers le 1er but sur toutes balles frappées vers le 1er et 2e buts. Il y a des moments où la balle est frappée entre le 1er et le 2e but et où le joueur de 2e but récupère la balle avec le joueur de 1^{er} but trop loin du but l'empêchant ainsi de couvrir son but. Cela renforce l'importance pour le lanceur de se rendre en temps à chaque fois que la balle est frappée de ce côté du monticule. Le receveur devrait toujours rappeler au lanceur en criant "GET OVER THERE" de se diriger vers le 1^{er} but.

Une fois que le lanceur réalise que le joueur de 1er but sera en mesure de couvrir le but, il pourra alors arrêter sa course tout en continuant le rythme vers le but. Si le joueur de 1^{er} but récupère la balle et ne peut se rendre au but pour toucher au but en temps, c'est la responsabilité du lanceur de couvrir le 1er but afin de recevoir la balle. Lorsque le lanceur court vers le 1er but, il doit courir en ligne vers celui-ci au haut de la ligne. Le point cible de course est situé à environ 12-15 pieds devant le 1er but en territoire des bonnes balles en plaçant les mains prêtes à recevoir la balle du joueur défensif. La balle est remise au lanceur alors qu'il est en course et au haut de la ligne. L'endroit idéal pour recevoir la balle est environ à 2 ou 3 enjambées avant que le lanceur ne touché le but. Comme le lanceur s'approche du 1^{er} but, le lanceur devrait s'assurer d'être en contrôle en utilisant des pas plus rapprochés dans le but d'empêcher de passer au-dessus du but ou de tout simplement manquer le but.

Autres points clés:

- à chaque fois que la balle est frappée de ce côté du terrain, le receveur devrait toujours rappeler au lanceur de couvrir le 1er but par la commande verbale "GET OVER THERE!"
- lorsque la balle est frappée vers le 2e but et si le joueur de 1er but est hors position, le lanceur doit informer le joueur de 1er de son intention de couvrir le 1er but..."I'VE GOT IT!!"
- s'assurer de toucher le coin intérieur du but et non le centre du but afin d'éviter une collision possible – le lanceur doit utiliser son pied droit pour toucher le but.
- si le lanceur arrive au but plus vite que le relais, le lanceur doit s'arrêter au but
- une fois que le lanceur a reçu la balle, il doit regarder pour un autre jeu possible.

Contrôler la course de l'adversaire

Les lanceurs doivent passer du temps à développer les habiletés impliquées dans le contrôle des coureurs adverse. Il est inévitable qu'un lanceur soit dans une situation où il devra tenter d'arrêter la course adverse. L'habileté de retenir les coureurs aidera la cause du lanceur et donnera au receveur et aux joueurs de champ intérieur l'opportunité de faire un jeu sur le coureur ou sur un coureur tentant de voler un but. Si le lanceur développe une variété de jeux à contre-pied, un geste rapide et efficace vers le marbre et l'habileté de 'geler' le coureur en utilisant plusieurs façons différentes de regarder le coureur et en variant le temps qu'il met à lancer la balle, l'opposition sera plus réticente à voter des buts. De plus, cette approche détruit la confiance de l'équipe adverse lorsqu'un coureur est pris à contre-pied dans une situation corsée – cela peut facilement changer le momentum de la partie. Les entraîneurs doivent se rappeler que les jeunes joueurs sans expérience qui passent trop de leurs temps à contrôler la course adverse et qui s'en préoccupe trop perdront de leur focus pour retirer le frappeur.

Retenir le coureur

Avec un coureur au 1er but, 1er et 2e buts ou seulement au 2e but, le lanceur sera en motion arrêtée. Le coureur tente d'obtenir un bon départ et de savoir combien de temps il prend avant de lancer au marbre. Un lanceur qui varie le temps qu'il prend et qui varie le nombre de fois où il regarde vers le coureur sera difficile à obtenir un bon départ contre lui. Les lanceurs doivent également savoir le temps pris pour lancer la balle vers le marbre.

Points clés à considérer:

- La position arrêtée doit être confortable au moment où le lanceur s'arrête. Les pieds doivent être à la largeur des épaules avec les mains à la hauteur de la poitrine – ceci permettra un geste plus rapide vers le 1^{er} but.
- Utiliser un chronomètre pour déterminer le temps pris par le lanceur pour lancer la balle – débiter le chronomètre lorsque le lanceur débute sa motion – arrêter le chronomètre lorsque la balle arrive dans le gant du receveur. Sur un terrain de pleine dimension, un temps de 1.2 secondes ou moins est excellent, 1.3 est bon, 1.4 est moyen et 1.5 ou plus signifie que le lanceur aura de la difficulté à retenir les coureurs.
- En motion arrêtée, on encourage le lanceur à utiliser la jambe qui lève pour maximiser la puissance de la motion. Si le temps au marbre est lent, cela signifie que la levée de jambe abrégée est suffisante. Un 'slide step' peut être utilisé mais le lanceur veut peut-être ne pas l'utiliser ; à toutes les occasions alors que l'efficacité sur les lancers sera réduite tout en laissant la balle haute dans la zone des prises en plus de briser le synchronisme. Cependant, ce geste peut déranger le synchronisme du frappeur et est très utile avec un coureur très rapide sur les buts.
- Le lanceur doit procéder à une pause en position arrêtée. Une fois en pause, le lanceur peut lancer la balle rapidement ou geler le coureur en attendant pendant 2-3 secondes. Le coureur aura alors de la difficulté avec son départ. De plus, regarder 1-2- ou 3 fois (variations des regards) dérangera la zone de confort des coureurs.

Prise à contre-pied

Prise à contre-pied au 1er but par un lanceur droitier

En position arrêtée, le lanceur droitier arrivera en pause avec ses pieds séparés de la largeur des épaules en tenant la balle dans le gant à la hauteur de la poitrine. Tenir la balle à la hauteur de la ceinture amènera une plus longue action de bras et du fait même, plus lent à lancer au 1^{er} but. Le jeu de pied utilisé par le lanceur droitier sera un pivot sauté – un court saut rapide dans la direction du 1er but au même moment de retirer la balle du gant pour lancer au 1^{er} but. Rappelez au lanceur de placer ses pieds avant de lancer. Le jeune lanceur veut lancer la balle en même temps que d'effectuer la rotation amenant ainsi un lancer erratique. Certains lanceurs feront référence à leur geste principal "A" qu'ils ne montreront pas à moins que la situation soit idéale pour un vol de but ou lorsque le coureur a pris un écart plus grand. Montrer d'autres types de gestes au 1^{er} but peut donner au coureur une fausse impression sur son arsenal de gestes. Avec le jeu de pieds mentionnés ici – le lanceur doit faire le relais au 1er but – sinon, une feinte irrégulière sera appelée par l'arbitre.

Autres gestes au 1er but:

Faire un pas derrière – le lanceur droitier ou gaucher fera un pas derrière le monticule et regardera le coureur ou simplement faire le pas derrière et lancer. Le lanceur n'est pas tenu de lancer la balle en utilisant ce geste.

Prise à contre-pied du lanceur gaucher au 1^{er} but

En position arrêtée, le lanceur gaucher aura un l'avantage évident de faire face au coureur au lieu d'avoir à regarder au-dessus de son épaule comme le fait le lanceur droitier. Le geste du lanceur gaucher lui permet de lever sa jambe d'enjambée et au point d'équilibre, le lanceur peut alors lancer au marbre ou tenter sa chance vers le 1^{er} but. Ce geste est très décevant car le coureur sera réticent à quitter vers le 2e but au moment où le lanceur lève sa jambe d'enjambée. De plus, le lanceur peut également décevoir le coureur en séparant les mains au plus haut point de la jambe d'enjambée. Un lanceur peut retirer la balle de son gant - amener son gant vers le marbre au moment où sa jambe d'enjambée va vers le bas pour ensuite se retourner rapidement vers le 1^{er} but pour un tentative. La séparation et le gant vers le marbre peuvent vraiment vendre au coureur la prise à contre-pied du lanceur gaucher vers le 1^{er} but.

Autres points :

- le geste du lanceur gaucher devrait avoir un nombre de regards varié vers le marbre – ne pas avoir le même type de regard et le même nombre de regards.
- le lanceur gaucher devrait savoir avant même de lever sa jambe s'il tentera sa chance au 1er but ou non – il est impossible et non-recommandé au lanceur gaucher de changer d'idée au moment de lancer la balle.
- le livre de règlements stipule que le lanceur doit effectuer un pas vers le 1er but – il n'y a pas de règle de 45 degrés mais les arbitres l'utilisent comme guide afin de déterminer la présence d'une feinte irrégulière ou non.
- le tempo de la levée de la jambe et la séparation des mains doit être constante afin de rendre la tâche difficile pour le coureur

Prise à contre-pied au 2e but

Une prise à contre-pied au 2e but est souvent plus facile que le geste au 1er but. Le geste au 2^e but est un jeu de synchronisme entre le lanceur et les joueurs de milieu de terrain. Le joueur d'arrêt-court ou de 2e but ne seront pas au but à retenir le coureur comme on le fait au 2e but mais joueront plutôt derrière la ligne de course à leurs positions normales. Si le lanceur voit qu'il y a peu d'espace entre le joueur de champ intérieur qui couvre le but et le coureur qui plonge pour retourner au but alors un lancer n'est pas nécessaire. Les entraîneurs font souvent référence au jeu "daylight" – y a-t-il assez d'espace entre le joueur défensif s et le coureur pour un jeu potentiel résultant à un retrait. Le joueur de champ intérieur signalera au lanceur avec le gant ouvert s'il croit qu'il y a suffisamment d'espace.

Il y a trois méthodes pour une prise à contre pied au 2e but:

Saut et pivot – le lanceur droitier fera une rotation vers sa gauche afin de placer ses pieds dans une position pour lancer la balle au-dessus du 2e but. Le lanceur droitier fera une rotation avec son épaule du côté du gant gardant en tête de placer ses pieds avant de lancer – ne pas tourner et lancer en même temps – cela aura comme effet d'exécuter un lancer erratique. Les joueurs de milieu de terrain doivent laisser le lanceur le temps d'être en pause avant de considérer ou non de quitter vers le 2^e but pour un jeu "daylight". Cela devient un jeu de synchronisme entre le lanceur et les joueurs de milieu de terrain alors que le lanceur relâchera la balle lorsqu'il verra le gant ouvert signifiant que le daylight entre le coureur et le joueur couvrant le 2^e but. L'action de bras doit être court et

rapide afin d'égaliser l'action du jeu de pieds.

Geste de l'intérieur ou geste Spaghetti – Ce geste est utilisé lorsque la défense constate que le coureur au 2^e but est agressif lors du 2^e écart ou que celui-ci étend son écart au moment de la levée de la jambe du lanceur. Le lanceur vient en position d'équilibre en levant la jambe du côté de son gant pour ensuite faire la rotation sur son pied pivot tout en restant en contact avec la plaque au moment où le pied du côté du gant atterrit en direction du 2^e but. S'il voit le coureur geler, le lanceur peut alors se retirer du monticule et forcer le coureur à quitter le but et entrer dans une souricière. Le lanceur n'a pas besoin d'effectuer de lancers en utilisant ce geste. Un signal aux joueurs de milieu de terrain est recommandé dans le but de leur permettre de quitter vers le but au moment où le lanceur lève sa jambe et tourne.

Geste en motion complète – Lorsque le 2^e et le 3^e but sont occupés, le lanceur peut alors utiliser la motion complète. Le coureur au 2^e but remarquera le tout et lui fera peut-être perdre conscience d'une prise à contre-pied potentielle. Le lanceur doit avoir son pied pivot sur le dessus du monticule. Le lanceur peut initier le jeu en signalant (gant qui descend) au lanceur le bon moment pour exécuter le jeu alors que le receveur sera en mesure de voir quand le joueur de milieu d'avant-champ sera assez près du but. Le lanceur doit simplement pivoter avec le pied de la main qui lance tout en restant en contact avec la plaque et son pied du gant fera un pas pour atterrir en direction du 2^e but. Rappelez-vous que le lanceur n'a pas besoin de lancer la balle sur tous les gestes au 2^e but au moment de réaliser qu'il n'y a pas de jeu possible. Il y a un risque avec ce jeu car un mauvais lancer peut résulter en un point avec le coureur du 2^e but maintenant rendu au 3^e but.

Prise à contre-pied au 3B

Si le lanceur est inquiet de voir le coureur au 3^e but voler le marbre ou de quitter sur un amorti suicide, alors le lanceur devrait adopter la motion arrêtée. La prise à contre-pied est rarement utilisée au 3^e but. Le joueur de 3^e but ne doit pas retenir le coureur comme on le fait au 1^{er} but. Ceci étant dit, si un geste est fait vers le 3^e but, ce sera un jeu de synchronisme entre le lanceur et le joueur de 3^e but. La méthode sera la même qu'avec le lanceur gaucher au 1^{er} but. Le geste du gaucher vers le 3^e but n'est pas recommandé au lanceur gaucher car il ne sera pas en mesure de voir la position du joueur de 3^e but qui doit se diriger vers le but.

Geste du lanceur droitier 3e et 1er

Avec des coureurs au 1^{er} et 3^e buts et face à une équipe agressive, tout lanceur droitier devrait avoir ce geste dans son répertoire. Si la défense pense que le coureur au 1^{er} but sera en course au moment où le lanceur lèvera sa jambe, il doit alors faire un pas en direction du 3^e but comme pour effectuer le geste. Une fois son pied au sol en direction du 3^e but, le lanceur pivote vers le 1^{er} but pour un jeu possible de prise à contre-pied du coureur au 1^{er} but. Le lanceur n'a pas à feindre un lancer au 3^e but – il doit simplement lever sa jambe et faire un pas vers le 3^e but. Le coureur au 1^{er} but partira peut-être sur la levée de la jambe et sera alors pris. Même si le jeu avorte, le coureur au 1^{er} but sera alors hésitant à prendre un grand écart ou à quitter rapidement. Assurez-vous de pratiquer la souricière avec un coureur au 3^e but.

Activité de groupe

Avec votre équipe, quel serait votre système de communication pendant une partie pour les jeux suivants:

- prise à contre-pied au 1^{er} but
- saut pivot au 2^e but
- geste intérieur ou spaghetti au 2^e but
- geste 3^e / 1^{er}

Activité de groupe

Avec un partenaire, complétez ce qui suit. Vous avez 8-9 lanceurs dans votre personnel. Créez un exercice où tout votre personnel peut travailler des séquences défensives et prises à contre pied en même temps sur un même terrain avec les autres joueurs défensifs. Assurez-vous d'avoir beaucoup de mouvement et peu de temps d'attente. Partagez votre création avec les autres.

Le receveur

Contrôle de la course

Un receveur avec un bras puissant et précis constitue un atout important pour une équipe. Un receveur retirant des coureurs en tentative de vol détruit la confiance de l'attaque adverse et peut éventuellement changer le momentum de la partie.

Action de bras du lanceur

L'action de bras du lanceur sera considérablement plus courte qu'un lanceur ou un voltigeur qui lanceront avec un long arc – le bras va en bas, derrière et en haut. Un receveur aura un arc plus court – au moment de retirer la balle de son gant, le bras va derrière et vers le haut.

A. Lancer sur les buts

- Pieds, pieds pieds !! Comme plusieurs habiletés dans plusieurs sports, la bonne exécution d'un bon lancer précis dépend du jeu de pieds approprié. Nos pieds nous placent dans une position pour effectuer un bon lancer. Il est important de débiter ces exercices lentement et d'augmenter progressivement la vitesse permettant aux receveurs de maîtriser le bon jeu de pieds.

Lancers au 2e but

- Au moment de recevoir la balle, exécuter un pas rapide avec le pied droit (pour le receveur droitier) au milieu de la position, légèrement devant (on remplace presque le pied gauche)
- Transférer la balle du gant à la main qui lance et ramener la main qui lance vers l'arrière afin d'initier la motion de lancer
- En exécutant un pas vers votre cible (2e but) avec le pied gauche, assurez-vous de pointer l'épaule meneuse vers la cible également – le corps devrait être perpendiculaire au 2^e but (de côté)
- Garder le coude à la hauteur de l'épaule au moment de lancer la balle
- Garder la main derrière la balle, les doigts au-dessus de la balle au moment du relâchement et s'étirer vers la cible en sentant la balle quitter au bout des doigts

* Note: Peu importe si le lancer est en plein centre, à l'intérieur ou à l'extérieur, le receveur doit éviter le frappeur. Rester en ligne droite entre le marbre et le 2^e but. Le frappeur a le droit d'être dans la boîte du frappeur et ne sera pas en faute si vous faites contact avec lui s'il est dans la boîte.

Balle au centre du marbre

- Utiliser le jeu de pieds mentionné ci-haut

Balle à la gauche (avec frappeur droitier)

- Ramener la balle vers l'intérieur en s'avançant pour recevoir la balle, ramener ensuite la balle vers le milieu du corps en exécutant le jeu de pieds décrit plus haut

Balle à la droite

- Cela devient un mini lancer à l'extérieur avec un frappeur droitier. Initier le jeu de pieds avec un 'jab step' avec le pied droit vers la boîte du frappeur gaucher avant d'exécuter le jeu de pieds décrit plus haut.

* lancer bas à l'extérieur

- Rock and Fire – Revenir vers l'arrière et mettre le poids sur le pied droit, faire un pas vers la cible et exécuter le lancer

Activité en sous-groupes: Détecter et corriger les fondamentaux

- Se placer en sous-groupes et s'évaluer entre nous sur le jeu de pieds et le transfert de la balle du gant à la main. Lancer des balles au receveur d'une distance d'environ 15 pieds et demandez à chaque receveur de travailler sur l'habileté. Vérifier les pieds à chaque fois. S'assurer que les pieds sont en ligne avec le 2^e but pour exécuter un lancer précis.

Retirer les coureurs au 3^e but

Certains joueurs considèrent le vol du 3e but plus facile que le 2e but même avec un relais plus court du receveur. Souvent, le coureur peut prendre un plus grand écart au 2^e et le lanceur écourtera souvent son geste avec un coureur au 2^e but résultant en un meilleur départ du coureur. De plus, avec un frappeur droitier au bâton, la vue est obstruée pour le receveur et le frappeur est en quelque sorte dans le chemin du receveur qui tente de compléter son lancer au 3^e but.

Lancer au 3e but avec un frappeur droitier

L'endroit où la balle est lancée déterminera si vous devez lancer derrière le frappeur ou devant le frappeur. Les receveurs veulent essayer de ne pas lancer par-dessus le frappeur. Le geste le plus utilisé est celui où un pas est effectué avec le pied droit vers l'arrière, laissant ainsi de l'espace au pied gauche pour un lancer derrière le frappeur. Cette méthode est utilisée lorsque les lancers sont autour du marbre. Une règle générale est d'aller en

direction où la balle vous amène. Si le lancer est haut et à l'extérieur, cela vous amènera à lancer devant le frappeur. Dans cette situation, le receveur fera un pas avec le pied droit légèrement vers l'avant afin de se placer dans une bonne position de lancer. Un receveur devrait aussi savoir où le frappeur est situé dans la boîte du frappeur avant que le lancer ne soit fait. Cela pourra alors prédéterminer le jeu de pieds à utiliser.

Sans le frappeur droitier pour gêner le receveur, le receveur doit tout simplement attraper la balle et faire un pas vers le 3e but avec la présence d'un frappeur gaucher.

Jeu au marbre

Les entraîneurs ne devraient pas ignorer l'importance de démontrer la bonne technique et les exercices nécessaires pour les jeux au marbre. De plus, la bonne technique préviendra les blessures lors d'une collision potentielle au marbre.

Quelques points importants

- le receveur doit se placer en position afin d'être directement face à la direction du lancer en plaçant le talon gauche sur la partie avant/milieu du marbre. Cette position permet au coureur de glisser. Par définition, le receveur ne peut pas bloquer le marbre s'il n'a pas la balle.
- en plaçant le talon gauche sur le marbre, s'assurer que les orteils pointent vers le coureur. Si la cheville pointe vers le coureur, le receveur peut alors se blesser au genou suite à une glissade solide du coureur.
- s'assurer d'attraper la balle avant t'appliquer celle-ci sur le coureur

Lancer du champ gauche

- Pied droit/orteils pointent vers le champ gauche et le corps est face à la balle lancée

Lancer du champ centre

- Pied droit/orteils pointent vers le champ centre et le corps est face à la balle lancée (le corps ouvre légèrement)

Lancer du champ droit

- Pied droit/orteils pointent vers le champ centre et le corps est face à la balle lancée (le corps ouvre significativement)

- S'assurer de garder les genoux fléchis et anticiper un mauvais bond ou un court bond comme le ferait un joueur de champ intérieur
- Restez bas comme un joueur de champ intérieur – les mains sont prêtes comme pour recevoir un roulant (paumes vers l'extérieur de la balle)
- Attraper bas comme avec un roulant (doigts pointant vers le bas), attraper un haut relais (doigts pointant vers le haut)
- Attrapez la balle et immédiatement transférer la main qui tient la balle dans le gant pour appliquer le toucher sur le coureur
- Tomber sur le genou gauche et toucher au coureur avec l'extérieur du gant forçant ainsi le coureur vers l'extérieur du marbre
- Permettre au momentum de suivre le coureur si le toucher n'est pas effectué en raison d'une glissade en crochet.
- Après avoir appliqué le toucher, toujours montrer la balle à l'arbitre.

Note:

- Balles qui arrive en ligne avec le marbre – garder la position et recevoir le relais
- Balle vers la droite (vers le 1er but) – glisser vers la droite pour l’attraper et plonger vers l’arrière vers la portion avant –gauche du marbre en menant avec le gant
- Balle vers la gauche (vers le 3e but) – aller vers la ligne forçant ainsi le coureur à courir autour du receveur pour éviter que la balle ne touche le coureur
 - sur des balles au sol, il est important que le receveur travaille du sol vers le haut ou de rester bas sur le lancer pour ensuite se relever.
 - attraper la balle dans le gant et utiliser la main nue pour serer la balle dans le gant.
 - au moment de se déplacer vers le marbre pour toucher le coureur, rester bas vers le sol pour que la cuisse gauche soit en contact avec la poitrine alors que le poids est transféré vers la jambe gauche. Le genou droit peut être amené au sol pour stabiliser. De plus, s’assurer que le pied gauche fait face au coureur au moment de se déplacer pour toucher au coureur.
 - au moment d’appliquer la balle sur le coureur, s’assurer de garder la balle dans la main nue et dans le gant. Le receveur doit toucher le coureur avec le derrière du gant.
 - le receveur doit comprendre que le coureur tente de toucher le marbre et que le receveur ne devrait pas s’étirer pour toucher le coureur – laisser le coureur venir au marbre.

- Activité de groupe:

En groups, pratiquer les jeux marbre. S’assurer d’utiliser un marbre et des balles molles ou de tennis. Lancer des balles qui sont hors du marbre, dans les airs ou courts bonds.

Attraper des ballons à partir de la position de receveur

Faire la liste des facteurs importants pour chaque point en considérant l’attrapé du ballon par le receveur. Une fois complété, partager avec un autre entraîneur et se préparer à discuter en groupe:

Localiser la balle:

Lancer le masque:

Rotation de la balle:

Se placer sous la balle et l’attraper :

Systeme de priorites

Terrain/vent/soleil

Signaux du receveur

Il est important pour une equipe de construire un systeme de signaux qui est assez simple pour le lanceur et le receveur et pour la defense leur permettant de s'ajuster en consequence. Le receveur doit etre dans une position confortable en utilisant son gant pour cacher les signaux du frappeur et de l'entraîneur du 3^e but. Le receveur doit etre conscient de l'entraîneur au 1er but et des coureurs sur les buts qui peuvent relayer les signaux au frappeur. Souvent, le coureur sur les buts placera ses mains sur les genoux pour une courbe ou l'entraîneur au 1er but peut alors crier le nom du frappeur pour signifier une balle courbe. Il est important pour le receveur d'avoir un systeme fiable lorsque la situation se presente.

Dresser la liste des signaux de base que vous utiliseriez pour les lancers suivants. Comparer vos signaux avec ceux d'un autre entraîneur. Discuter les signaux en groupe.

Balle rapide

Courbe

Glissante

Changement de vitesse

Autres lancers comme la fourchette, coupée etc

Tir à l'extérieur

Prise à contre pied au 1er, 2e, 3e

Autres signaux à utiliser:

Quelle méthode utiliseriez-vous si le lanceur a de la difficulté à bien voir les signaux ?

Quelle méthode utiliseriez-vous si le coureur sur les buts ou l'entraîneur serait à relayer les signaux ou quelle serait votre méthode de signaux avec des coureurs sur les buts ?

Signaux défensifs:

Défensive régulière contre l'amorti

Défensive agressive contre l'amorti

Situations 1er et 3e

Bloquer des balles

Bloquer des balles au sol est une technique que tous les receveurs doivent maîtriser. Un lanceur qui lance une bonne balle courbe avec beaucoup de mordant aura confiance en son lancer. Sa confiance augmentera s'il sait que le receveur a la capacité de bloquer ces types de lancers qu'un frappeur essayera de frapper.

Balles au sol

Le receveur doit s'assurer de bloquer la balle et non de l'attraper. Bloquer une balle au sol empêche le coureur d'avancer et contribue au succès. C'est une habileté pas très remarquée par les observateurs mais combine importante.

Balle au centre

- Le receveur peut soit tomber sur les genoux ou ramener ses genoux vers l'arrière.
- S'assurer que les genoux soient légèrement plus larges que la largeur des épaules, le corps est face au lanceur.
- Garder les bras près du corps et couvrir les 5 trous (entre les jambes) avec le gant. Avec les paumes faisant face vers l'avant, placer la main nue derrière le gant en s'assurant de cacher les doigts.
- Descendre le menton vers la gorge afin de protéger cette région.
- La poitrine doit être vers l'avant pour que les balles frappent la poitrine et se dirigent vers le sol directement en face du receveur
- Le receveur doit être prêt à être sur ses pieds rapidement pour effectuer un jeu sur un coureur

Balle à la gauche

- Pousser avec le pied droit pour que le corps glisse, placer le corps en angle vers le marbre en utilisant la même technique que la balle au centre.

Balle à droite

- Pousser avec le pied gauche pour que le corps glisse, placer le corps en angle vers le marbre en utilisant la même technique que la balle au centre.

Activité de groupe

Se placer en groupes de 3. Lire l'information sur le blocage de balle ci-haut. Un participant agira comme entraîneur et démontrera l'habileté en mettant en évidence les points clés de l'habileté. Le second participant agira comme l'athlète recevant les instructions de l'entraîneur. Le 3^e participant agira comme observateur qui fournira ensuite ses rétroactions à l'entraîneur suite à sa performance.