



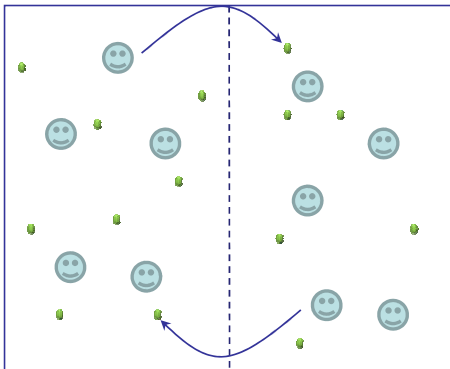
Fiches pédagogiques baseball - Softball



Echauffements

Le défouloir ! (Mise en train)

- **Objectifs** : Elever la température du corps de manière à préparer à la séance qui suit.
- **Description** : 2 équipes. Le but est de relancer toute les balles se trouvant dans sa zone vers la zone adverse. Au signal « STOP » on comptabilise le nombre de balles de chaque côté pour désigner l'équipe gagnante.



Consignes :

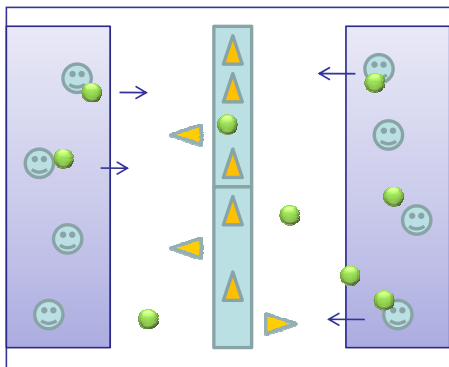
- Lancer une balle à la fois.
- Lancer à bras cassé obligatoire.
- Au signal stop plus aucune balle ne peut être lancée. (prévenir de sanction avant)

Matériel :

- Différentes sortes de balles (poids)

Massacre de cônes par équipes ! (Mise en train)

- **Objectifs** : Elever la température du corps de manière à préparer à la séance qui suit.
- **Description** : 2 équipes. Le but est de faire tomber un maximum de cône dans la zone adverse à l'aide de balles lancées à bras cassé. Les équipes sont chacune dans leur zone respective pour lancer les balles. Le jeu s'arrête une fois qu'il n'y a plus de cônes sur les bancs.
- (Ne pas mettre un nombre pair de cônes)



Consignes :

- Se trouver dans sa zone pour lancer.
- Lancer à bras cassé obligatoire.
- Si on va rechercher une balle on revient derrière le banc pour relancer.

Matériel :

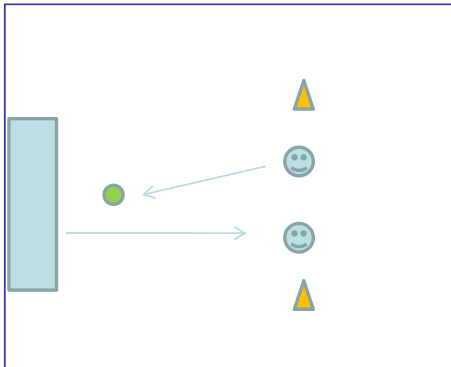
- Balles de tennis ou en mousse pour la sécurité.
- Deux bancs
- Une dizaine de cônes
- Proche des murs pour faciliter l'organisation.

Ateliers

Wall ball (Ateliers)

- **Objectifs** : Renforcement technique balle au sol et transfert.
- **Description** : Par groupe de deux, face à un mur. Les joueurs doivent lancer la balle à tour de rôle vers un mur ou un plinth . Le partenaire la rattrape et fait de même. (si le niveau est suffisant placer ça sous forme de défis, marquer entre les cônes).

2



Consignes :

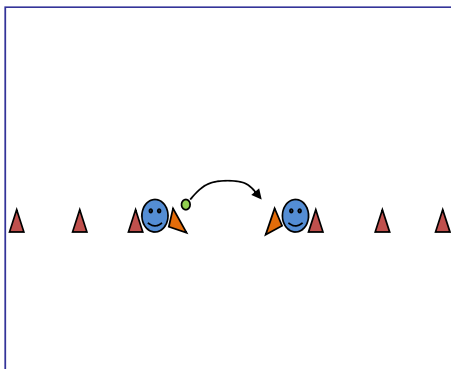
- Garder les fesses basses.
- Se déplacer en pas chassés pour attraper entre les jambes.
- Prendre la balle devant soi et pas entre les jambes.
- Transférer la balle le plus rapidement possible.

Matériel :

2 cônes, un plinth ou un mur, une balle.

Les cônes renversés (Ateliers)

- **Objectifs** : Renforcement du mouvement de lancer. Utilisation de la deuxième main.
- **Description** : deux élèves face à face à une distance de 8 mètres (modifier en fonction du niveau). Chaque élève dispose d'un cône retourné, ils se lancent la balle et la rattrapent à l'aide du cône en s'aidant de la main libre.



Consignes :

- Lancer à bras cassé.
- La deuxième main vient se placer au dessus du cône une fois la balle attrapée.
- Modifier la distance en fonction de la facilité.
- Peut être placé sous forme de défi concours (max de balles rattrapées de suite, ...)

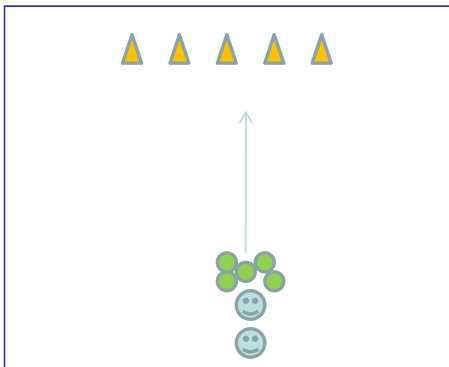
Matériel :

2 cônes, une balle de tennis.

Massacre de cônes (Ateliers)

- **Objectifs** : Perfectionnement du mouvement de lancer (précision)
- **Description** : différents cônes sont placés sur un banc proche d'un mur. Le joueur va devoir faire tomber ceux-ci à l'aide de 5 balles de tennis. Maintenir une distance de 8 mètres à l'aide d'un banc ou d'une ligne.

3



Consignes :

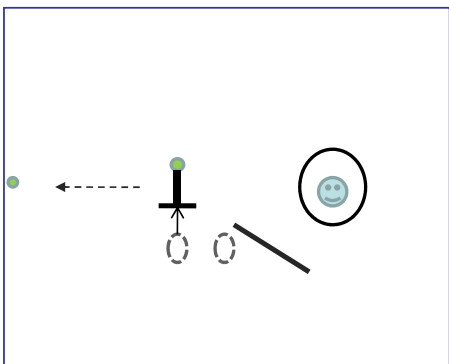
- Lancer à bras cassé.
- L'enfant ramasse pour le suivant et on remet les cônes une fois que toutes les balles sont lancées.
- Maximum cinq lancers.

Matériel :

5 cônes, 5 balles de tennis.

Frappe sur tee (Ateliers)

- **Objectifs** : acquisition de nouveaux schèmes moteurs (la frappe)
- **Description** : les joueurs sont par deux sur un tee, un place la balle sur le tee et l'autre frappe. (travail en Switch hitter). Changer avec le partenaire après cinq frappes.
- *Utiliser de grosse balles dans un premier temps pour faciliter la frappe !!!*



Consignes :

- Celui qui aide est placé en arrière dans un cerceau et crie « ok » quand il est prêt.
- Garder les deux mains collées.
- Les mains au niveau de l'épaule (10 cm +/-)
- Le tube du tee placé en avant du premier pied !!!

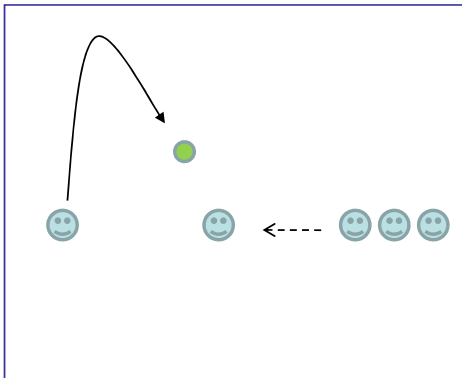
Matériel :

1 tee, 1 cerceau et des balles de différentes tailles.

Tête dure ! (Ateliers)

- **Objectifs** : Placement sous la balle et lecture de trajectoire.
- **Description** : L'enfant est placé à 5-6 mètres de distance, les bras dans le dos avec un casque sur la tête. Une balle de tennis est lancée au dessus de lui, il va devoir se déplacer pour que celle-ci vienne rebondir sur la partie frontale du casque.

4



Consignes :

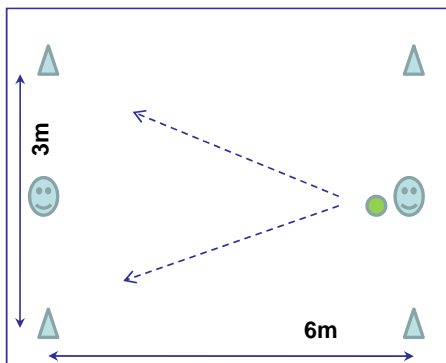
- Les bras sont dans le dos.
- Venir se placer sous la balle.
- Ne pas se pencher en avant.

Matériel :

Balles de tennis, casques.

L'échangeur (Ateliers)

- **Objectifs** : Protéger sa zone (réactivité et lecture de trajectoire).
- **Description** : Les joueurs s'envoient la balle l'un l'autre en la faisant rouler, l'objectif étant de marquer dans le camp adverse. Chacun défend sa partie en restant sur sa ligne.
- N+1 : deux balles en même temps.



Consignes :

- Plier les jambes (! Dos)
- Faire rouler la balle (éviter les rebonds)
- Rester sur sa ligne pour défendre
- Stopper la balle avant la ligne.

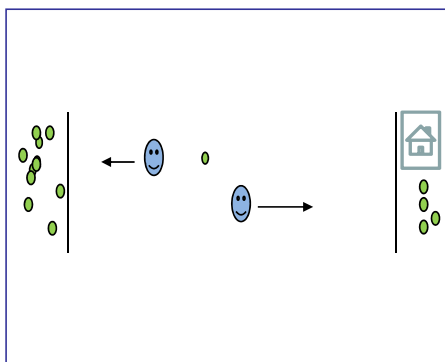
Matériel :

4 cônes, 1 balles de tennis.

Le transporteur (Ateliers)

- **Objectifs** : Transfert de balle et réalisation d'un dessin avec balle.
- **Description** : Les joueurs doivent transporter les balles d'un côté à l'autre le plus rapidement possible. Une fois l'ensemble des balles transportées les joueurs réalisent un dessin avec celles-ci.

5



Consignes :

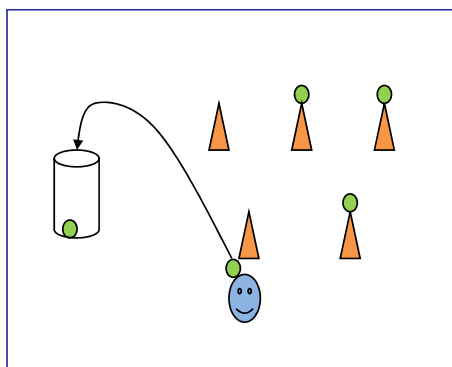
- Maximum une balle par transport et par joueur.
- Ne démarrer le dessin qu'une fois que toutes les balles sont transférées
- Dessin en fonction du thème choisi.

Matériel :

30 balles de tennis et deux lattes.

Toss and co (Ateliers)

- **Objectifs** : Tasser des balles en direction d'un seau.
- **Description** : Le joueur doit se rendre à chaque cône et tasser la balle qui s'y trouve vers un seau. Il réalise l'exercice de la main droite et ensuite le réalise de la main gauche.



Consignes :

- Tasser uniquement (pas de lancer)
- Ranger les balles sur les cônes quand on a fini.
- Lancer à partir du cône.

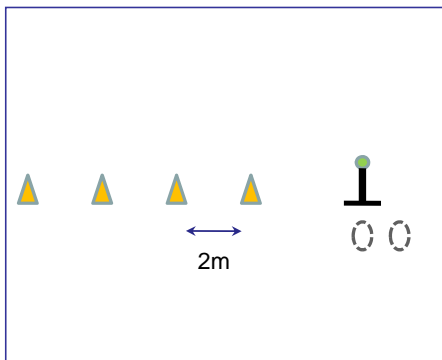
Matériel :

10 balles (2 par cône); 5 cônes; 1 seau.

Le concours de frappe (Ateliers)

- **Objectifs** : Frapper le plus loin possible.
- **Description** : Le joueur dispose d'un Tee et 3 balles pour envoyer la balle le plus loin possible dans la salle. La distance est mesurée à l'aide d'un décamètre (plot tous les 2 mètres).

6



Consignes :

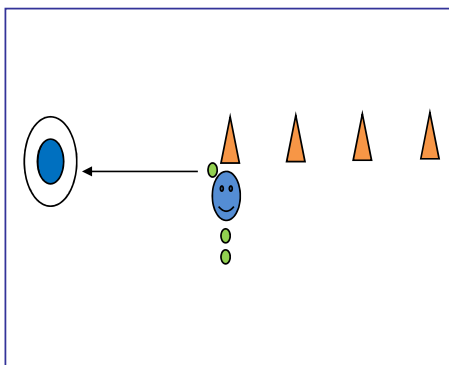
- Frapper à deux mains
- Frapper le plus loin possible
- Ne pas lâcher la batte.

Matériel :

+/- 10 plots, 3 balles d'Uni-hoc et 1 Tee.

La cible (Ateliers)

- **Objectifs** : Renforcement de la précision
- **Description** : Le joueur doit se rendre à chaque cône et tosser la balle qui s'y trouve vers un seau. Il réalise l'exercice de la main droite et ensuite le réalise de la main gauche.



Consignes :

- Lancer à bras cassé uniquement.
- Toucher la cible centrale pour pouvoir reculer
- Respecter l'ordre des cônes.

Matériel :

3 balles ; 4 cônes; 1 craie.