



PROGRAMME RALLY CAP

Programme "Rally Cap"
Programme officiel d'initiation de Baseball Canada

INTRODUCTION

Bienvenue au programme Rally Cap. Ce guide vous donnera les informations nécessaires afin de conduire les pilotes que Baseball Canada tiendra à travers le pays en 2005.

Dans le but de faire de ce programme un succès en 2006, la phase pilote est très importante pour Baseball Canada. Donc, chaque association pilote sera responsable de remplir et de retourner le formulaire de commentaires à notre bureau en incluant vos commentaires sur votre expérience avec le programme Rally Cap.

Programme « Rally Cap »

"Programme officiel d'initiation de Baseball Canada"

Objectifs

Les objectifs du programme Rally Cap de Baseball Canada sont de:

1. Créer un environnement dans lequel les adultes et les enfants ont du plaisir avec le baseball
2. Enseigner les habiletés de baseball, règlements et stratégies aux joueurs
3. Enseigner la compétition avec l'emphase sur l'esprit sportif
4. Promouvoir l'estime de soi des enfants avec l'aide des adultes du programme Rally Cap.

Le rôle crucial des entraîneurs

La personne la plus importante dans le programme Rally Cap est l'entraîneur. Les joueurs le regardent pour des conseils, encouragement et inspiration. Les entraîneurs et les parents se fient sur lui. Nos objectifs seront atteints seulement si les entraîneurs travaillent à les atteindre.

Comment les entraîneurs peuvent-ils atteindre les objectifs du Rally Cap

Voici quelques moyens permettant aux entraîneurs d'atteindre les objectifs du programme Rally Cap.

Objectif 1: Créer un environnement dans lequel les adultes et les enfants ont du plaisir avec le baseball

- a. Encourager souvent les joueurs. Donner le bon exemple par votre comportement et vos paroles que tous les joueurs sont d'importants membres dans l'équipe peu importe la performance. Encourager l'effort autant que les résultats.
- b. Donner à chaque joueur un temps égal de jeu.
- c. Montrer votre plaisir au jeu aux joueurs de l'équipe.

Objectif 2 Enseigner les habiletés de baseball, règlements et stratégies aux joueurs

- a. Utiliser le renforcement positif pour les actions bien faites. Minimiser l'emphase négative sur les erreurs qui permettent ainsi l'apprentissage. Les joueurs peuvent négocier avec un certain nombre de rétroactions négatives au même moment sans se décourager. Les joueurs apprendront davantage, essayeront plus forts et seront plus ouverts à la critique s'ils reçoivent souvent des compliments. Féliciter les joueurs en public et les critiquer en privé.
- b. Fournir la répétition nécessaire pour l'enseignement. Le baseball est compliqué. La répétition est nécessaire avant de bien maîtriser une habileté. Une fois compris, ils ont souvent besoin de répétitions avant de bien performer la tâche demandée.
- c. Encourager les joueurs à se fixer des objectifs individuels et d'équipe correspondant au niveau d'habiletés.
- d. Organiser la séance pour maximiser l'apprentissage et minimiser l'attente.

Objectif 3 Enseigner la compétition avec l'emphase sur l'esprit sportif

- a. Enseigner aux joueurs à se dépasser dans un esprit de saine compétition.
- b. Respecter les règlements et les arbitres même lors d'un désaccord.
- c. Reconnaître les bons jeux même ceux de l'adversaire.

- d. Toujours traiter les joueurs des autres équipes comme membres de la communauté sportive en premier et ensuite comme adversaire. Éviter les actions et les paroles qui nuisent au développement de l'estime de soi des joueurs des autres équipes.

Goal 4 Promouvoir l'estime de soi parmi les participants du programme Rally Cap

- a. Encourager les joueurs autant que possible. Démontrer par les actions et paroles que vous les aimez et que vous les acceptez peu importe leurs performances. Les adultes prennent souvent pour acquis que les enfants peuvent lire leurs pensées mais les enfants déterminent s'ils sont appréciés par les actions et les paroles.
- b. Passer un temps comparable d'enseignement avec tous les joueurs peu importe leurs habiletés.
- c. Encourager les parents à s'impliquer dans le programme.

STRUCTURE

Le programme Rally Cap a été développé en utilisant les programmes actuels d'initiation tout en ajoutant une autre composante afin de rendre le tout intéressant pour les jeunes.

Dans le programme Rally Cap, chaque équipe sera composée de 6 joueurs seulement ce qui veut dire que plus d'équipes pourront être formées alors que plus de répétitions permettront aux joueurs d'améliorer les différentes habiletés.

Dans le programme Rally Cap, trois (3) équipes se rencontreront au terrain au même moment. Deux (2) équipes joueront une partie alors qu'une (1) équipe pratiquera au champ extérieur.

LA PARTIE

Chaque session durera 75 minutes. Après chaque 25 minutes, les équipes feront la rotation pour ainsi jouer 2 parties et pratiquer 1 fois.

À chaque tour de bâton, tous les joueurs viendront au bâton. La demie-manche se terminera lorsque les six joueurs auront complété un tour.

Les équipes marqueront des points de la même façon que lors d'une partie régulière (toucher le marbre). Les équipes pourront aussi marquer des points en défensive (vous pouvez donc obtenir 6 points en défensive à chaque manche). Vous pouvez amasser des points à chaque fois que vous attrapez un ballon et à chaque fois que vous retirez un frappeur à un but. Pour retirer un coureur, vous pouvez lancer à n'importe quel but avant que le coureur ne se rende au 1er but. Vous pouvez seulement lancer au 1^{er} but pour effectuer un retrait.

Il n'y a ni but sur balles, ni retraits au bâton, ni vols de buts. Les coureurs peuvent avancer seulement sur une balle frappée.

À chaque tour de bâton (6 frappeurs), les 3 équipes font la rotation de l'équipe locale à l'équipe visiteuse à la pratique à l'équipe locale et ainsi de suite.

Comme frapper est la partie la plus amusante du jeu, le programme a pour but d'aider les joueurs à frapper la balle peu importe le niveau d'habiletés. Cela veut dire que les trois (3) formats suivants peuvent être utilisés :

- Tee-ball
- Parent-lanceur
- Machine à lancer

Chaque joueur peut utiliser le format qu'il désire tout dépendant de leur niveau de développement. Les trois (3) formats peuvent donc être utilisés pendant une partie.

Chaque frappeur a 5 balles maximum pour frapper. Si la 5^e balle n'est pas frappée, un entraîneur roulera une balle pour permettre au frappeur de courir les buts et pour permettre à la défensive de jouer.

Lorsque le dernier frappeur frappe la balle (#6), la balle doit être lancée au marbre pour le retirer.

L'alignement au bâton sera change lors de la prochaine visite de l'équipe au bâton (1^{er} frappeur devient dernier etc ...)

LA PRATIQUE

Pendant 25 minutes Durant la session, chaque équipe pratiquera les éducatifs selon les fondamentaux suivants:

Lancer
Attraper
Frapper
Courir
Connaissance générale

Un guide de l'entraîneur avec des éducatifs sera développé pour aider les entraîneurs à préparer les sessions. Trois (3) stations avec 2 joueurs à chaque station seront développées. Les joueurs feront la rotation après 7 minutes de pratique.

LE SYSTÈME RALLY CAP

Au cours de la saison, les équipes travailleront sur les 5 fondamentaux du baseball. Deux fois au courant de l'été, les joueurs auront l'occasion de performer différentes tâches afin d'obtenir une casquette de couleur du programme Rally Casquette de Baseball Canada.

Chaque joueur participera à chaque station où ils participeront aux différentes habiletés. Lorsqu'un joueur réussit chaque habileté à un niveau précis, il obtient la casquette correspondante.

Programme "Rally Cap"

Niveau Habilité	/	Casquette blanche	Casquette grise	Casquette noire	Casquette verte	Casquette bleue	Casquette rouge
Lancer		1. Lancer une balle à 5 pieds	2. Lancer 7/10 balles à un partenaire à 10 pieds	3. Lancer la balle à 25 pieds de distance	4. Lancer 9/15 balles dans la zone de prises à 20 pieds	5. Lancer la balle à 50 pieds de distance	6. De la position du roulant, lancer 10/15 balles au 1er but de l'AC
Attraper		7. Attraper une balle lancée de 5 pieds	8. Attraper 10/15 roulants à 15 pieds	9. Attraper 10/20 ballons à 15 pieds de hauteur	10. Attraper 5/5 roulants, 5/5 ballons, 5/5 balles lancées par un partenaire à 15 pieds	11. Attraper 12/15 ballons pas directement sur moi (20 pieds devant et 5-10 pieds à gauche et à droite)	12. Attraper 5/5 roulants à la gauche et 5/5 roulants à la droite (distance régulière)
Frapper		13. Casquetteable de frapper la balle d'un tee	14. Frapper 10/15 balles d'un tee	15. Frapper 7/15 lancée par en-dessous	16. Frapper 7/15 balles au-delà de la ligne de course en roulant ou dans les airs	17. Frapper 12/15 balles sur le gazon (champ extérieur)	18. Frapper 10/15 entre les cones.
Course		19. Courir au 1er but en 12 secondes ou moins	20. Courir au 1er but en 8 secondes ou moins (60 pieds)	21. Courir du marbre au 2e but en 14 secondes ou moins	22. Courir le tour des buts en 27 secondes et moins	23. Courir au 1er but en 5 secondes et moins	24. Courir du 1er au 3e but en 11 secondes avec une bonne glissade au 3e but.
Général		25. Je connais le nom de mon équipe, le nom de mon entraîneur et 3 noms d'amis	26. Connaître les numéros des positions	27. Connaître 3 différentes façons de retirer un joueur	28. Connaître où lancer la balle lorsque je l'attrape	29. Connaître la différence entre: Coup sûr/erreur; prise/balle; sauf/retiré; simple/double/triple/cc; fausse balle/bonne balle	30. Je sais me placer selon le frappeur

Programme "Rally Cap"

1. Casquette blanche – Lancer

Avec un partenaire ou un entraîneur placé devant le joueur à 5 pieds, demander au joueur de lancer la balle. La précision n'est pas importante à cette étape. Nous voulons seulement que le joueur puisse atteindre la distance voulue.

Voici un exercice pour vous aider à préparer vos joueurs à cette tâche :

La Menotte

OBJECTIF :

· Montrer au joueur la bonne façon de placer sa main sur la balle

DESCRIPTION :

· Les joueurs sont placés devant l'entraîneur. Au signal, les joueurs lancent la balle au-dessus d'eux pour ensuite la rattraper et placer leur main correctement

VARIANTES ET PROGRESSION

· Prendre la bonne position de la main sur la balle et l'entraîneur circule

POINTS CLÉS

· Placer 2 ou 3 doigts sur la balle peu importe les coutures

· Tenir la balle dans les doigts et non dans la paume de la main

2. Casquette grise – Lancer

Avec un partenaire ou un entraîneur placé devant le joueur à 10 pieds, demander au joueur de lancer la balle. La précision n'est pas importante à cette étape. Nous voulons seulement que le joueur puisse atteindre la distance voulue.

Voici un exercice pour vous aider à préparer vos joueurs à cette tâche :

La Roue

OBJECTIF :

· Favoriser une bonne action de bras chez les joueurs

DESCRIPTION :

· 2 par 2, les joueurs se lancent la balle en utilisant la bonne action de bras

VARIANTES ET PROGRESSION

· Les joueurs simulent le mouvement sans balle

· Les joueurs exécutent les mouvements par commandement 1) en bas, 2) en arrière, 3) en haut

· Faire 3 cercles du bras avant de lancer (petit, moyen et grand)

POINTS CLÉS

· Principe de la roue (BMX) vs la grande roue de vélo qui va plus vite

· S'assurer de la position de la main sur la balle avec la balle qui pointe vers le champ centre à l'arrière

3. Casquette noire – Lancer

Avec un partenaire ou un entraîneur placé devant le joueur à 25 pieds, demander au joueur de lancer la balle. La précision n'est pas importante à cette étape. Nous voulons seulement que le joueur puisse atteindre la distance voulue. Voici un exercice pour vous aider à préparer vos joueurs à cette tâche :

CHAMPION

Habilités: lancer, attraper

Équipement: 1 balle pour 2 joueurs

Organisation: 1 adulte pour 2 joueurs ou joueurs 2 x 2 s'ils sont capables de lancer et d'attraper la balle de façon continue.

Activité:

- chaque fois qu'une balle est attrapée par les 2 joueurs, ils obtiennent une lettre du mot "CHAMPION"
- les partenaires peuvent se mesurer aux autres paires afin de déterminer qui formera le mot Champion en premier. Des lettres peuvent être aussi attribuées pour de bons lancers vers l'adulte.
- pour une variation, choisir d'autres mots ex. Caillou, éléphant etc.

4. Casquette verte – Lancer

Avec un partenaire ou un entraîneur se tenant derrière le marbre, demander au joueur de se placer à 20 pieds. En 15 tentatives, le lanceur devra lancer 9 balles dans la zone des prises. Rappelez-vous que la zone des prises est une zone imaginaire large comme la marbre qui s'étend de la poitrine jusqu'aux genoux du frappeur. Voici un exercice pour vous aider à préparer vos joueurs à cette tâche :

CIRCUIT

Habilités: lancer avec précision

Équipement: 2 cibles, 4 balles

Organisation: 4 groupes de 3, avec 2 groupes de 3 à chaque cible, qui est attachée à l'arrêt-balle. Marquer 4 lignes à différentes distances de la cible. La distance est appropriée aux habiletés du groupe. Un haut niveau de succès est nécessaire.

cible simple double triple circuit

Activité:

- les joueurs choisissent la distance à laquelle ils veulent lancer dans le but de lancer sur la cible
- des points sont accordés comme suit: simple- 1 pt.; double- 2 pts.; triple- 3 pts.; circuit-4 pts.

- l'objectif peut être de voir si chaque joueur peut obtenir plus de points sur chaque lancer consécutif ou vous pouvez rendre le tout plus compétitif en utilisant les autres groupes en compilant les points de chaque groupe

5. Casquette bleue – Lancer

Avec un partenaire ou un entraîneur placé devant le joueur à 50 pieds, demander au joueur de lancer la balle. La précision n'est pas importante à cette étape. Nous voulons seulement que le joueur puisse atteindre la distance voulue. Voici un exercice pour vous aider à préparer vos joueurs à cette tâche :

LA FUSÉE

Habilités: lancer à distance, faible niveau de compétition entre les joueurs

Équipement: 1 balle pour 2 joueurs

Organisation: 1 adulte et 1 balle (fusée) pour 2 joueurs. 1 borne pour chaque joueur. Essayez d'assigner les partenaires avec des habiletés semblables autant que possible.

Activité:

- les partenaires se tiennent derrière la ligne et constatent jusqu'à quelle distance ils peuvent lancer (envoyer la balle dans l'espace)
- l'adulte leader peut être situé à l'endroit du lancer pour marquer l'endroit de réception du lancer
- la compétition peut être introduite en voyant s'ils peuvent lancer plus loin à chaque fois et en faisant la compétition aux autres

6. Casquette rouge – Lancer

Avec le joueur se tenant à la position d'arrêt-court, rouler 15 balles au joueur en lui demandant de lancer ensuite au 1er but. À ce niveau, vous voulez voir un joueur qui peut lancer la balle au 1^{er} but sans bonds et vous regardez aussi pour la précision en voulant que le joueur de 1er but puisse conserver un pied sur le but. La technique d'attrapé n'est pas importante ici. De plus, si le joueur au 1^{er} but échappe la balle, vous devrez juger si la balle pouvait être attrapée ou non. Voici un exercice pour vous aider à préparer vos joueurs à cette tâche :

BIG FOOT

Habilités: lancer, attraper

Équipement: 1 balle pour 2 joueurs

Organisation: Les partenaires commencent sur une ligne, face à face, à environ 10' de distance entre eux. 1 adulte par paire.

Activité:

- les joueurs se lancent (ou l'adulte lance si le niveau d'habiletés est faible afin de favoriser les lancers précis)
- à chaque fois qu'un attrapé est fait, un pas de géant vers l'arrière est fait
- la paire qui se rend le plus loin, en étant toujours capable d'attraper la balle, gagne le prix BIG FOOT

7. Blanche Casquette – Attraper

Avec un partenaire placé ou un entraîneur placé devant le joueur à 5 pieds de distance, lancer la balle par en-dessous au joueur.
Nous recherchons ici un joueur qui attrape la balle avec ses deux mains.
Voici un exercice pour vous aider à préparer vos joueurs à cette tâche :

Attraper la balle comme un oeuf

OBJECTIF :

Aider le joueur à amortir la balle lors de l'attrapé.

DESCRIPTION :

Deux par deux à six pieds de distance.

Deux genoux au sol.

Mains nues.

On se lance la balle par en dessous.

VARIANTES ET PROGRESSION :

Utiliser des balles de mousse.

Utiliser un ballon.

Utiliser des balles de tennis.

Après l'avoir fait à genoux, se lancer la balle en position debout.

POINTS CLÉS :

Tendre les mains vers la balle.

Ramener les mains vers son corps lors de l'attrapé.

8. Casquette grise – Attraper

Avec un entraîneur placé à 15 pieds devant le joueur, rouler 15 balles au joueur. Le joueur doit attraper 10 des 15 balles.
Voici un exercice pour vous aider à préparer vos joueurs à cette tâche:

Le Crocodile

OBJECTIF :

· Aider le joueur à adopter la position d'attrapé du roulant

DESCRIPTION :

· L'entraîneur demande aux joueurs de simuler la bonne position de l'attrapé de la balle

VARIANTES ET PROGRESSION

- Simuler l'attrapé de la balle
- L'entraîneur roule la balle
- 2 x 2, un joueur roule la balle et l'autre l'attrape
- Varier exercices avec ou sans gant

POINTS CLÉS

- Placer ses mains comme une bouche de crocodile
- Attraper la balle en la flattant
- Pieds et mains en triangle

9. Casquette noire – Attraper

Avec un partenaire ou un entraîneur situé devant le joueur à 10 pieds de distance, lancer la balle dans les airs à environ 15 pieds de haut. Nous recherchons un joueur qui peut attraper la balle à deux mains. Le joueur doit attraper 10 ballons sur les 15 balles lancées. Voici un exercice pour vous aider à préparer vos joueurs à cette tâche:

BALLE AU CIEL

Habilités: Bonne utilisation du gant et bon positionnement pour l'attrapé du ballon

Equipment: 1 balle et gant pour chaque joueur

Organization: 1 adulte pour chaque 2 joueurs

Activity: - joueurs pratiquent suite à un lancer d'un adulte

L'élément compétitif peut être inclus par :

- 1) Voir s'ils peuvent attraper une balle lancée plus haut
- 2) Combien d'attrapés de suite peuvent-ils faire ?

10. Casquette verte – Attraper

Avec un partenaire ou un entraîneur situé devant le joueur à 15 pieds de distance, le joueur recevra 5 roulants, 5 ballons, et 5 balles lances directement. Dans chaque cas, le joueur devra toutes les attraper. Même procédures que les exercices précédents. Voici un exercice pour vous aider à préparer vos joueurs à cette tâche:

Tout-mêler

OBJECTIF :

Aider le joueur à attraper la balle dans toutes les directions.

DESCRIPTION :

Deux par deux sans gant, face à face à six pieds de distance.

Immobiles, les joueurs se lancent la balle en haut de la tête, à droite, à gauche, en bas de la ceinture. Le joueur qui reçoit la balle doit l'attraper sans bouger les pieds.

VARIANTES ET PROGRESSION :

Utiliser les gants.

Utiliser des balles de mousse.

Utiliser des balles de tennis.

POINTS CLÉS :

Pouces ensemble en haut, à droite et à gauche.

Petits doigts ensemble en bas de la ceinture.

Les doigts qui pointent sont toujours vers l'extérieur.

Attraper la balle à deux mains.

11. Casquette bleue – Attraper

Avec un partenaire ou un entraîneur se tenant devant le joueur à 20 pieds, lancer la balle dans les airs à environ 5-10 pieds à la gauche et à la droite du joueur. L'objectif pour le joueur est d'attraper 12 ballons sur les 15 balles lancées.

Voici un exercice pour vous aider à préparer vos joueurs à cette tâche:

TERRAIN 3

Habilités: frapper, attraper le roulant, attraper, lancer

Équipement: 2 bâtons, 2 balles, 2 équipements de receveur, 2 casques, 2 jeux de buts

Organisation: 2 équipes de 6 - 1 frappeur, 1 receveur, les autres sont en défensive. Faire 2 aires de jeux séparées avec une distance sécuritaire entre elles. 1 adulte qui lance dans chaque groupe de 6. Placer les buts sur le terrain.

Activité:

- un frappeur à la fois frappe la balle lancée par l'adulte, avec un joueur portant l'équipement de receveur
- lorsqu'un joueur défensif a récupéré 3 roulants ou a attrapé 1 ballon avec succès, il devient le frappeur
- les joueurs font la rotation des positions
- assurez-vous que tous les joueurs ont l'occasion de frapper et d'être receveur

12. Casquette rouge – Attraper

Avec un partenaire ou un adulte placé au marbre, rouler ou frapper une balle au sol à environ 5-10 pieds à la gauche ou à la droite du joueur. L'objectif pour le joueur est d'attraper 5/5 roulants à gauche et 5/5 roulants à droite. SI l'entraîneur n'est pas habile à manipuler le bâton, simplement rouler la balle.

Voici un exercice pour vous aider à préparer vos joueurs à cette tâche:

Le Gardien

OBJECTIF :

- Enseigner aux joueurs à attraper un roulant de façon sécuritaire

DESCRIPTION :

- Au signal de l'entraîneur, le joueur simule le geste sans balle

VARIANTES ET PROGRESSION

- Même éducatif, avec balle immobile au sol
- L'entraîneur roule la balle au joueur qui exécute le mouvement
- L'entraîneur roule la balle et le joueur l'attrape et la relance

POINTS CLÉS

- Placer un genou au sol
- Placer le tronc derrière la balle
- Être face à la balle

13. Casquette blanche – Frapper

Avec un partenaire ou un entraîneur placé au côté du joueur, demander au joueur de frapper la balle placée sur un tee. La distance n'est pas importante alors que nous recherchons seulement le contact. Assurez-vous de placer le tee-ball devant le marbre et NON directement sur le marbre.

Voici un exercice pour vous aider à préparer vos joueurs à cette tâche:

Entre les Deux

OBJECTIF :

- Faire explorer aux joueurs la position idéale au bâton

DESCRIPTION :

- Les joueurs ont chacun un bâton dans les mains

- Ils reproduisent les différentes positions que l'entraîneur prend
- À chaque fois que l'entraîneur demande comment se placer, les joueurs répondent : « entre les 2 »

VARIANTES ET PROGRESSION

- Pieds collés vs pieds très écartés
- Jambes tendues vs jambes très fléchies
- Mains plus hautes possible vs mains plus basses possible
- Bâton pointé vers le haut vs couché sur l'épaule

POINTS CLÉS

- Pieds plus larges que les épaules

14. Casquette grise – Frapper

Avec un partenaire ou un entraîneur placé au côté du joueur, demander au joueur de frapper la balle du tee. LA distance n'est pas importante alors que nous recherchons 10 contacts en 15 tentatives. Assurez-vous de placer le tee-ball devant le marbre et NON directement sur le marbre.

Voici un exercice pour vous aider à préparer vos joueurs à cette tâche:

500

Habilités: frapper, attraper, lancer

Équipement: 2 bâtons, 4 balles

Organisation: 2 groupes de 6 chacun avec leur propre aire de jeu. 1 frappeur, avec les autres 5 joueurs sur le terrain. L'autre groupe fait la même chose.

Activité:

- frappeur frappe d'un tee ou d'un adulte lanceur
- chaque frappeur obtient 10 élans ou frappes
- le joueur défensif peut obtenir des points en attrapant la balle
 - * 100 pour un ballon attrapé
 - * 50 pour une balle avec 1 bond
 - * 25 pour un roulant

15. Casquette noire – Frapper

Avec un partenaire ou un entraîneur placé à 45 degrés sur le côté du joueur, demander simplement au frappeur de frapper la balle lancée par en dessous. La distance n'est pas importante ici alors que nous recherchons 7 contacts sur 15 tentatives.

Voici un exercice pour vous aider à préparer vos joueurs à cette tâche:

Toss léger

Objectif:

- Donner l'occasion aux joueurs de travailler sur des aspects spécifiques de leur élan.

Description:

- Les joueurs peuvent réaliser cette tâche en paires ou en groupe de trois (chaque groupe a besoin de 6-10 balles).
- Demander aux joueurs de se trouver un endroit près d'une clôture ou le côté d'une cage de frappeur.
- Avoir un joueur à genoux devant et sur le côté du frappeur qui lance la balle avec un petit arc ou pas du tout devant le frappeur.
- Après 10-15 élan de qualité, vous pouvez effectuer la rotation.

Conseils et progressions:

- Le lanceur doit lancer la balle avec la même constance afin de permettre au frappeur de trouver son rythme.
- Assurez-vous que le frappeur effectue son enjambée et son transfert de poids correctement, en faisant la rotation des hanches tout en lançant les mains vers la balle.

16. Casquette verte – Frapper

With a coach standing in front of the player at 20 feet and Lancer overhand from his knees, simply ask the player to hit the ball. The ball has to reach the outfield portion rolling or in the air. This has to be done 7 times out of 15 attempts.

Voici un exercice pour vous aider à préparer vos joueurs à cette tâche:

Pratique avec balles wiffle

Objectif:

- Voici un exercice intéressant permettant aux joueurs de prendre le plus d'élans possibles dans une courte période de temps.

Description:

- Cet exercice peut inclure jusqu'à 15 joueurs.
- On place généralement les joueurs de la façon suivante: 2 joueurs à la frappe, 2 joueurs comme receveurs derrière les frappeurs, 1 joueur remettant les balles à l'entraîneur, les autres en défensive qui récupèrent les balles.
- Les joueurs font la rotation (en paires) de la défensive, aux receveurs, à la frappe pour revenir à la défensive.
- Après que l'entraîneur ait lancé la balle à l'un des frappeurs, il/elle lance immédiatement au prochain frappeur.
- Les joueurs font la rotation lorsque chaque groupe obtient 10-15 élans de qualité.

Conseils et progressions:

- L'entraîneur ou le lanceur devrait se concentrer sur de bons lancers aux frappeurs.
- Même si un écran protecteur n'est pas obligatoire, il est important pour l'entraîneur d'essayer de se tourner pour éviter les balles une fois lancées.
- Il est parfois une bonne idée d'avoir un ordre de frappeurs pré-déterminé pour éviter la confusion entre les joueurs concernant le tour au bâton.

17. Casquette bleue – Frapper

Avec un entraîneur placé devant le joueur à 30 pieds, demander au joueur de frapper la balle. The ball has to reach the outfield portion rolling or in the air. This has to be done 12 times out of 15 attempts.

Voici un exercice pour vous aider à préparer vos joueurs à cette tâche:

Pratique avec raquette de tennis

Objectif:

- Voici un exercice amusant qui aide les joueurs à frapper un objet en mouvement. C'est un exercice simple aidant à la coordination oeil-main en plus d'aider à accroître la confiance.

Description:

- Cet exercice est très similaire à la pratique wiffle et peut inclure jusqu'à 15 joueurs.
- Les joueurs sont habituellement places comme suit: 2 joueurs à la frappe, 2 joueurs attrapant la balle derrière les frappeurs, 1 joueur remettant les balles de tennis à l'entraîneur et les autres récupérant les balles en défensive.
- Note: le vidéo montre l'exemple d'une rotation à 1 joueur seulement (voir diagramme pour illustration totale).
- Les joueurs font la rotation (en paires) à partir de la défensive, aux receveurs derrière les frappeurs, à la frappe pour revenir à la défensive.
- Après que l'entraîneur ait lancé une balle à un frappeur, il/elle lance immédiatement la prochaine balle au prochain frappeur.
- Les joueurs font la rotation lorsque chaque groupe a fait 10-15 élan de qualité.

Conseils et progressions:

- L'entraîneur ou le lanceur doit se concentrer à bien lancer la balle. Placer le joueur qui remet les balles au lanceur directement derrière l'entraîneur afin d'éviter d'être frappé par une flèche.
- Même si un écran protecteur n'est pas obligatoire, il est important pour l'entraîneur d'essayer de se tourner pour éviter les balles une fois lancées.
- Si une partie a des frappeurs gauchers et droitiers, assurez-vous qu'ils soient placés à une bonne distance pour éviter les blessures (voir photo ci-haut).
- Il est parfois une bonne idée d'avoir un ordre de frappeurs pré-déterminé pour éviter la confusion entre les joueurs concernant le tour au bâton.

18. Casquette rouge – Frapper

Vous aurez besoin de 4 cônes pour cet exercice. Le cône #1 et le cône #2 sont placés à l'arrêt-court à 15 pieds de distance entre eux alors que le cône #3 et #4 seront placés entre le 1^{er} et le 2^e but à 15 pieds de distance entre eux. Avec un entraîneur placé devant le joueur à 30 pieds, demander au joueur de frapper la balle. Sur les 5 premières balles lancées, 3 doivent être frappées entre les cônes à l'arrêt-court. Sur les 5 balles suivantes, 3 doivent être frappées entre les cônes du milieu et sur les 5 autres balles, 3 doivent être frappées entre les cônes entre le 1^{er} et le 2^e but. La balle doit se rendre au champ extérieur en ballon ou en roulant.

19. Casquette blanche – Course

À l'aide d'un chronomètre, l'entraîneur se tient le long de la ligne du 1^{er} but. Le joueur prend position dans la boîte des frappeurs. Avec la balle sur un tee, le joueur prend un élan complet et amorce sa course vers le 1^{er} but. L'entraîneur part le chronomètre au contact de la balle et l'arrête lorsque le joueur touche le 1^{er} but. Le joueur doit courir la distance en 12 secondes et moins (distance de 60 pieds)

Voici un exercice pour vous aider à préparer vos joueurs à cette tâche

« THE GAZELLE »

La Gazelle

OBJECTIF :

· Amener le joueur à utiliser la bonne technique pour sortir de la boîte du frappeur

DESCRIPTION :

· Le joueur prend un élan avec le bâton

· Il sort de la boîte avec le bon pied

- Il prend quelques pas rapides en direction du 1er but en arrêtant au ¼ de la distance

VARIANTES ET PROGRESSION

- Simuler un élan avec un bâton de plastique ou aluminium
- Frapper un volant de badminton
- Frapper une balle trouée lancée en « toss »
- Frapper un objet et courir jusqu'au 1er but

POINTS CLÉS

- Position de base réelle au bâton et élan complet
- Ne pas regarder l'objet
- Ne pas lancer le bâton
- Sortir le pied droit pour le droitier et le pied gauche pour le gaucher

20. Casquette grise – Course

À l'aide d'un chronomètre, l'entraîneur se tient le long de la ligne du 1^{er} but. Le joueur prend position dans la boîte des frappeurs. Avec la balle sur un tee, le joueur prend un élan complet et amorce sa course vers le 1^{er} but. L'entraîneur part le chronomètre au contact de la balle et l'arrête lorsque le joueur touche le 1^{er} but. Le joueur doit courir la distance en 8 secondes et moins (distance de 60 pieds)

Voici un exercice pour vous aider à préparer vos joueurs à cette tâche

TAPES LÀ-DEDANS

Habilités: courir vers le 1B, développement de la vitesse

Équipement: 4 buts

Organisation: Placer les buts à une distance de 30'-40' des joueurs. 4 groupes de 3

Donner un "high 5", retourner pour toucher au but, donne le signal au prochain joueur de partir

Activité:

- les joueurs, à tour de rôle, prennent un élan imaginaire, laissent tomber le bâton, courent le plus vite possible dépassé le but, donne un "high 5" à l'entraîneur, retourne au but comme s'ils voulaient courir vers le 2B
- s'assurer que les joueurs courent à pleine vitesse à travers le but en ralentissant seulement après avoir touché le but.

21. Casquette noire – Course

Avec un chronomètre, l'entraîneur se tient au 2e but. Le joueur prend position dans la boîte des frappeurs. Avec la balle sur un tee, le joueur prend un élan complet et amorce sa course vers le 1^{er} but. Il contourne ensuite le 1^{er} but pour se rendre au 2^e but.

L'entraîneur part le chronomètre au contact de la balle et l'arrête lorsque le joueur touche le 2^e but. Le joueur doit courir la distance en 14 secondes et moins

Voici un exercice pour vous aider à préparer vos joueurs à cette tâche

MARCHER SUR LE MOUSTIQUE

Habilités: Contourner le 1B

Équipement: 4 buts

Organisation: Placer les buts au sol à des endroits adéquats sur le terrain, avec 3 joueurs à chaque but. Prétendre qu'il y a un moustique sur le coin INTÉRIEUR de chaque but.

Activité:

- les joueurs, à tour de rôle, prennent un élan à une balle imaginaire, laissent tomber le bâton, courent aussi vite que possible vers l'autre but, en marchant sur le moustique en contournant le but
- ils attendent ensuite leur tour au but qu'ils viennent d'atteindre
- rappeler aux joueurs qu'il sera plus facile de marcher sur le moustique s'ils courent un peu à l'extérieur de la ligne de course lorsqu'ils approchent le but. Il peut être utile de placer des bornes afin de les contourner comme démontré sur le diagramme.

22. Casquette verte – Course

À l'aide d'un chronomètre, l'entraîneur se tient au marbre. Le joueur prend position dans la boîte des frappeurs. Avec la balle sur un tee, le joueur prend un élan complet et amorce sa course vers le 1^{er} but. Il contourne ensuite le 1^{er} but pour se rendre au 2^e but et 3^e but avant de revenir au marbre. L'entraîneur part le chronomètre au contact de la balle et l'arrête lorsque le joueur touche le marbre. Le joueur doit courir la distance en 27 secondes et moins.

Voici un exercice pour vous aider à préparer vos joueurs à cette tâche

JE TE TIENS

Habilités: course sur les buts, détermination

Équipement: 4 buts

Organisation: 4 groupes de 3 avec 3 joueurs à chaque but. Placer les buts en forme de losange à 20' - 30' de distance.

Activité:

- au signal "Go", un joueur de chaque groupe commence à courir autour des buts
- l'objectif est de dépasser la personne devant vous
- marquer 1 point pour votre équipe lorsque vous dépassez un joueur
- faire durer le jeu pour une période déterminée de 15-30 secondes

23. Casquette bleue – Course

À l'aide d'un chronomètre, l'entraîneur se tient le long de la ligne du 1^{er} but. Le joueur prend position dans la boîte des frappeurs. Avec la balle sur un tee, le joueur prend un élan complet et amorce sa course vers le 1^{er} but. L'entraîneur part le chronomètre au contact de la balle et l'arrête lorsque le joueur touche le 1^{er} but. Le joueur doit courir la distance en 5 secondes et moins. (distance 60 pieds)

Voici un exercice pour vous aider à préparer vos joueurs à cette tâche

SMASH

Habilités: sortir de la boîte du frappeur

Équipement: gants, 6 marbres fabriqués en tapis

Organisation: Les gants sont placés au sol face aux joueurs qui se tiennent le long de la ligne du 3^e but, afin de simuler l'emplacement du 1B pour chaque frappeur. Dessiner un marbre (ou utiliser les marbre en tapis) au sol sur la ligne du 3B pour chaque paire de joueurs.

Activité:

- au signal verbal "Frappe" tous les joueurs frappent une balle imaginaire, pivotent ensuite avec le pied meneur et courent vers le gant (1B). Les entraîneurs devraient mettre l'accent sur la rapidité à la sortie de la boîte, avec puissance, utilisant les bras au maximum
- ils retournent ensuite derrière leur marbre alors que les autres font leur course

24. Casquette rouge – Course

À l'aide d'un chronomètre, l'entraîneur se tient le long de la ligne du 3^e but. Le joueur prend position au 1^{er} but en gardant seulement 1 pied sur le but. Lorsque le joueur est prêt, l'entraîneur part le temps sur le premier mouvement et arrêtera le temps lorsque le joueur arrivera au 3^e but. Le joueur doit parcourir la distance en 11 secondes et moins avec une bonne glissade au 3^e but en utilisant les critères suivants : jambe repliée sous le molet, jambe en extension dans les airs, mains dans les airs, poids sur les fesses, haut du corps relevé. Voici un exercice pour vous aider à préparer vos joueurs à cette tâche

Matelas à glisser

Objectif:

- Améliorer la technique de glissade à un but

Description:

- Placer le matelas dans un endroit ouvert et demander aux joueurs de glisser sur le matelas.
- Demander aux joueurs de se placer en ligne à 10-15 pieds du matelas.
- Compléter un jeu à la fois et compléter la glissade.

Conseils et progressions:

Pour toutes les techniques de glissade, l'entraîneur peut raccourcir la distance de la course d'appel pour ralentir les joueurs et ainsi mettre le focus sur la technique de la glissade pour ensuite augmenter la vitesse de la course d'appel une fois confortable.

- Glissade à jambe repliée:
 - S'assurer que les joueurs ont les mains dans les airs pour éviter les blessures.
 - Rester bas dans l'approche de la glissade afin de réduire l'impact avec le sol.

25. Casquette blanche – Général

En utilisant le feuillet du participant, demander aux joueurs de remplir la section en relation avec son équipe. Vous pouvez également lui poser des questions. Voici un exercice pour vous aider à préparer vos joueurs à cette tâche

Le grand tour

Placer les joueurs en cercle. Nombre impair de joueurs est nécessaire. L'entraîneur donne une balle à un joueur. Au signal, le joueur lance la balle par en-dessous au 2^e joueur à sa droite. En lançant la balle, il doit mentionner le nom du joueur qui attrape la balle. Lorsque les joueurs sont confortables avec 1 balle, l'entraîneur ajoute une 2^e 3^e et 4^e balle. Voir combien de balles peuvent-ils maîtriser au même moment.

26. Casquette grise – Général

En utilisant le feuillet du participant, demander au joueur de remplir cette section ou posez-lui tout simplement des questions à ce sujet. Voici un exercice pour vous aider à préparer vos joueurs à cette tâche

DES NOMS ET DES CHIFFRES

But :

- Enseigner aux joueurs le nom et le numéro des positions.

Description :

- Nommer chaque position et leur numéro.
- Donner à chaque joueur une position et leur demander de s'y rendre.

Variations & Progressions :

- Faire partir les joueurs du monticule.
- Écrire le numéro des positions sur des balles, placer les balles dans un sac, demander aux joueurs de piger une balle et leur demander de se rendre à leur position.

Points clés :

- 1 = lanceur
- 2 = receveur
- 3 = 1^{er} but
- 4 = 2^e but
- 5 = 3^e but
- 6 = arrêt-court
- 7 = champ gauche
- 8 = champ centre
- 9 = champ droit

27. Casquette noire – Général

En utilisant le feuillet du participant, demander au joueur de remplir cette section ou posez-lui tout simplement des questions à ce sujet. Voici un exercice pour vous aider à préparer vos joueurs à cette tâche:

« RETIRÉ »

Objectif:

- Enseigner et expliquer aux joueurs comment effectuer un retrait

Description :

- Jouer une partie et demander aux joueurs de toucher les coureurs pour effectuer un retrait.

Variations & Progression :

- Faire quelques équipes et jouer de mini-parties en utilisant seulement un but.
- Faire la rotation des équipes pour changer les adversaires.

Point clé :

Toucher au coureur avec la balle avant qu'il ne touche le but.

28. Casquette verte – Général

En utilisant le feuillet du participant, demander au joueur de remplir cette section ou posez-lui tout simplement des questions à ce sujet. Voici un exercice pour vous aider à préparer vos joueurs à cette tâche

BUCKET BALL **BALLE-PANIER**

Habilités: lancer, attraper, course sur les buts, coopération, travail d'équipe

Équipement: 2 balles, 4 buts, casque, but, panier

Organisation: 2 équipes de 6 – une à l'offensive – une à la défensive. L'équipe défensive a un receveur au marbre et les autres à des positions appropriées. L'équipe offensive a 1 joueur qui lance à partir du marbre et les autres qui attendent leur tour d'une distance sécuritaire.

Activité:

- le frappeur offensif lance 2 balles, à un certain moment, rapidement l'une après l'autre, et court ensuite autour des buts en essayant de se rendre au marbre avant que l'équipe défensive place les 2 balles dans le panier.
- si la balle est attrapée, le frappeur est retiré.
- les joueurs défensifs ne peuvent pas courir avec la balle. Elle doit être lancée au marbre. Relayer la balle si nécessaire.
- rappeler aux joueurs de s'assurer que le receveur regarde. Un adulte pourra être appelé à aider au marbre.

29. Casquette bleue – Général

BALLE/PRISE

Une prise est appelée lorsque le frappeur s'élançait et rate la balle ou lorsqu'il regarde passer un lancer dans la zone des prises. Une balle frappée dans le territoire des fausses balles (voir « le terrain ») est aussi considérée comme une prise. C'est une fausse balle. Une balle, l'opposée d'une prise, est un lancer qui n'est pas dans la zone des prises et que le frappeur décide de ne pas frapper.

La zone des prises est une zone imaginaire qui est large comme le marbre et qui s'étend en hauteur de la poitrine jusqu'aux genoux du frappeur.

Pour obtenir un retrait au bâton, le lanceur doit lancer 3 prises au frappeur avant qu'il n'obtienne 4 balles. Cependant, un frappeur ne peut jamais se faire retirer au bâton (se voir accorder une 3^e prise) sur une fausse balle.

Si un frappeur obtient 4 balles avant d'obtenir 3 prises, il obtient alors un but sur balles et le frappeur peut se diriger vers le 1^{er} but.

SINGLE/DOUBLE/TRIPLE/HOME RUN

Un coup sûr qui permet au frappeur de se rendre au 1^{er} but est appelé un simple. Si le frappeur peut se rendre au 2^e but, c'est un double. S'il peut se rendre au 3^e but, c'est un triple. Les doubles et les triples sont souvent le résultat d'une balle frappée derrière les voltigeurs, permettant au frappeur d'avancer sur les buts plus facilement. Parfois, un frappeur fait le tour des buts pour revenir au marbre d'un seul coup. Faire le tour des buts d'un seul coup est le résultat d'un coup de circuit.

BONNE BALLE/FAUSSE BALLE

Le champ intérieur et extérieur forment ce que l'on appelle le territoire des bonnes balles. Les frappeurs tentent de frapper la balle dans cette zone car cela leur permet de courir les buts (et espérer marquer un point pour leur équipe). Les lignes droites tracées sur le terrain du marbre aux clôtures sont les lignes des fausses balles et elles séparent le territoire des balles en jeu du territoire des balles fausses. Si la balle est frappée à l'extérieur de ces lignes, c'est une fausse balle. Un frappeur ne peut commencer à courir les buts sur une fausse balle.

COUP SÛR/ERREUR

Un coup sûr est un terme de baseball spécial et ne fait pas référence à toute balle frappée. Pour obtenir un coup sûr, il doit la frapper en territoire des bonnes balles et se rendre sur les buts sans se faire retirer.

Lorsqu'un frappeur se rend sur les buts lorsqu'un joueur défensif ne peut attraper la balle pour retirer le coureur au 1^{er} but, on annonce une erreur.

30. Casquette rouge – Général

Le positionnement défensif dépendra du frappeur au marbre. Par exemple, un frappeur gaucher faible permettra aux joueurs du côté gauche de jouer rapproché. L'opposé est aussi vrai dans le cas d'un faible frappeur droitier. Les joueurs devront couvrir plus de terrain lorsqu'un frappeur de puissance s'amène au bâton. La défensive devra aussi se déplacer à la gauche ou à la droite selon les tendances du frappeur.

Programme "Rally Cap"
Programme officiel d'initiation de Baseball Canada

Formulaire de commentaires

Province: _____ Association: _____

Nom de la personne contact: _____

Adresse: _____

tél.: _____

Courriel: _____

Nombre de joueurs impliqués dans le pilote: _____

Programme "Rally Cap"

Programme officiel d'initiation de Baseball Canada

Croyez-vous que le programme répond aux besoins des joueurs au niveau de l'initiation ?

Oui ___ Non ___

Commentaires: _____

Croyez-vous que les différents niveaux contiennent des tâches appropriées ? Sont-elles réalisables ?

Oui ___ Non ___

Commentaires: _____

Est-ce que les éducatifs fournis vous ont été utiles ?

Oui ___ Non ___

Commentaires: _____

Avez-vous reçu des commentaires des parents et des joueurs qui ont pris part au programme ?

Oui ___ Non ___

Commentaires: _____

Avez-vous des recommandations qui rendraient ce programme meilleur en 2006 ?

Oui ___ Non ___

Commentaires: _____

Prière de retourner à Baseball Canada par fax au 613-748-5767 une fois le programme terminé.