

Plan de leçon #10

Objectif de la semaine : Améliorer la qualité des lancers partie 4

L'objectif de cette semaine est conçu de façon à permettre au frappeur d'améliorer ses chances de marquer au moment de la frappe.

Même si les joueurs en défensive savent qu'ils doivent garder leur position jusqu'au moment de la frappe, la tentation de regarder le frappeur et de se déplacer avant la frappe de façon à augmenter ses chances de récupérer le ballon est toujours très grande. L'objectif de cette semaine porte donc sur les feintes corporelles.

Il existe deux types de feintes corporelles :

Feinte latérale : Elle se résume en fait à faire croire à l'équipe en défensive que l'on va frapper le ballon dans une certaine direction et au dernier moment, à frapper le ballon dans une toute autre direction. Pour le frappeur utilisant la frappe baseball ou mains liées, l'exécution se résume à se positionner les bras d'un côté du corps par exemple en droitier et, au dernier moment, à changer les bras de côté pour frapper le ballon de l'autre côté. Le frappeur utilisant le lancer à un bras peut faire semblant qu'il va frapper le ballon avec son bras droit et finalement utiliser son bras gauche pour effectuer le lancer.

Le frappeur pourrait aussi faire un mouvement dans une direction avant de faire le tour du ballon et de frapper dans la direction opposée.

Feinte de distance : Cette fois, le frappeur utilisera un langage corporel laissant croire qu'il ou qu'elle s'apprête à lancer le ballon avec beaucoup de force avant de faire une frappe amortie. L'opposé est également possible, mais beaucoup plus difficile à réaliser étant donné que le frappeur devra frapper le ballon avec force sans pouvoir utiliser de transfert de poids.

Afin de démontrer différentes feintes corporelles à vos participants, voici quelques liens disponibles sur Youtube qui vous permettront d'illustrer votre propos :

<http://www.youtube.com/watch?v=GzjNrBqccwY&feature=related>

<http://www.youtube.com/watch?v=3sp-bxYtZlw>

<http://www.youtube.com/watch?v=UsjEa2fdjH4>

Jeux modifiés

Afin d'encourager les participants à utiliser cette habileté en situation de match, vous pouvez utiliser l'un des deux jeux modifiés décrits ci-dessous.

Le **premier** jeu modifié consiste à donner un point bonus à l'équipe chaque fois que le frappeur utilise une feinte corporelle avant de frapper, que cette feinte soit une feinte latérale ou de distance. Étant donné que le frappeur aura peut-être recours à la feinte de distance, nous vous suggérons de vous référer au livre des règlements afin de réviser le règlement du « lancer trop court ».

Chaque fois que le frappeur d'une équipe effectuera une feinte corporelle avant de frapper le ballon, son équipe recevra un point bonus.

En travaillant ainsi, l'équipe démontrant la meilleure maîtrise de ce critère recevra davantage de points et sera d'autant plus impliquée dans le jeu que les deux autres. Si vous utilisez ce jeu modifié, afin d'éviter que ce soit toujours la même équipe qui se fait attaquer, nous vous recommandons de bien équilibrer vos équipes et nous suggérons de remettre les points à zéro toutes les deux minutes.

Ce jeu modifié est plus efficace si vos participants sont plus jeunes (de niveau primaire).

Pour le **second** jeu modifié, vous devrez exiger de vos élèves que le frappeur réalise une feinte corporelle avant chaque frappe. Si cette condition n'est pas respectée, l'équipe à l'attaque recevra une faute pour Offensive illégale. Vous pouvez vous référer à votre livre des règlements pour voir quel est le geste d'arbitrage correspondant.

De façon à vous assurer que le jeu modifié porte ses fruits, nous vous recommandons à nouveau de vous assurer que les équipes sont équilibrées.

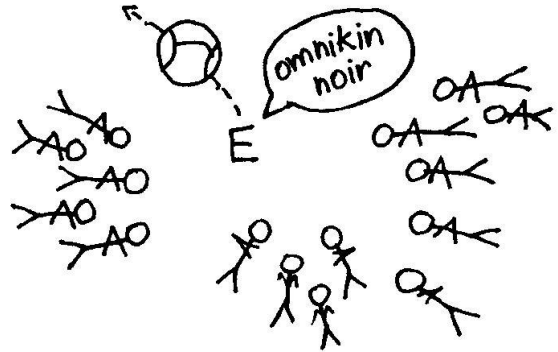
Ce jeu modifié est plus efficace si vos participants sont plus âgés (de niveau secondaire).

RAPPEL : L'utilisation d'un jeu modifié ne devrait pas se faire pour la totalité du temps alloué au jeu. Vous ne devriez utiliser ce jeu que pour un maximum de 10 minutes si votre activité dure une heure.

Jeu de la semaine

Le Bungee

Les joueurs sont dispersés dans le gymnase, couchés au sol sur le ventre. L'entraîneur lance le ballon très haut dans les airs tout en nommant une couleur. Les joueurs de l'équipe nommée doivent se lever et attraper le ballon avant qu'il ne retombe au sol. Une fois le ballon attrapé, c'est l'entraîneur qui refait le lancer et les joueurs se replacent à leur position initiale. Modifiez la hauteur des lancers afin de laisser moins de temps pour la récupération.



Consigne de sécurité :

Afin d'éviter les blessures, assurez-vous de lancer le ballon à un endroit où les joueurs des équipes non-nommées ne sont pas couchés.

Merci de votre intérêt pour ce sport, contactez-nous si vous avez quelques questions que ce soit!

Pierre-Julien Hamel
Directeur général FIKB
+1-514-252-3210
info@kin-ball.com