



GUIDE DES ENTRAÎNEURS DES U12

Outils pour un coaching réussi!



Stade du DLTJ: Apprendre à s'entraîner

Remerciements

© Softball Canada, 2011. Tous droits réservés. Aucune partie de cette publication ne peut être reproduite, classée dans un système de recherche, ou transmise sous quelque forme que ce soit ou par quelque moyen que ce soit, sous forme électronique, mécanique ou photocopiée, enregistrée ou autrement sans la permission explicite du propriétaire des droits exclusifs.

Imprimé au Canada.

ISBN #: 1-894697-76-6

Softball Canada remercie grandement les personnes suivantes pour leur contribution à la création de ce document:

Rédacteur principal: David Bourne

Éditrice: Lise Jubinville (Softball Canada)

Concepteurs graphiques: Paula Lussier
John Luimes, i. DESIGN GROUP

Collaborateurs: Terry Baytor, Tom Doucette, Tyler Lorenz,
Jeff Kirk, Dave Paetkau, Larry Gould,
Lisa Down, Cindy Bristow

Publié par:



www.softball.ca

223 rue Colonnade, Bureau 212, Ottawa, ON K2E 7K3
(Tél) 613-523-3386 • (Télec) 613-523-5761
info@softball.ca

PLAN DE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT # 1

DATE:

Location:		Nombre d'athlètes:		Durée de la séance d'entraînement	
Athlètes absents:					
Personnel de soutien:					
Objectifs de la séance d'entraînement:	1 Esprit d'équipe 2 Déterminer un enchaînement pour l'échauffement, pratiquer les routines et les attentes relatives au comportement	3 Évaluation des habiletés fondamentales 4 Enseigner les techniques du lancer par-dessus.	5 Enseigner la position prêt, et la technique pour attraper les roulants et les ballons		

ÉCHAUFFEMENT

EXERCICE: ÉCHAUFFEMENT DYNAMIQUE

Temps: 15 minutes

Équipement: Cônes

Objectif(s) de l'exercice:

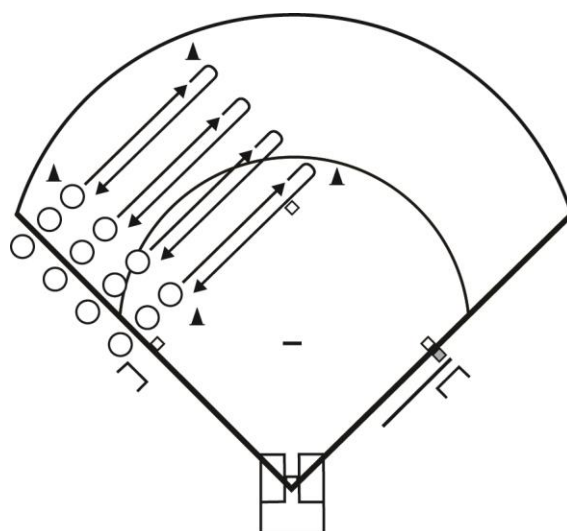
- Échauffement du corps

Description de l'exercice: Voir Annexe B pour une description complète de chaque mouvement

- Diviser les joueurs en 4 groupes de 3 et faites-les aligner le long d'une des lignes des fausses balles. Placez un cône à une distance de 12 m. (40'). Les joueurs font les exercices à partir de la ligne des fausses balles jusqu'au cône en aller et retour.
- Les joueurs vont faire 8-10 des exercices suivants choisis par l'entraîneur:
 - Sauts du pantin
 - Balancement horizontal des bras ou "auto étreinte"
 - Rotation des épaules
 - Balancement horizontal du coude
 - Balancement penché par dessus
 - Croix de fer
 - Scorpion
 - Chenille
 - Squats de cowboys
 - Mouvement arrière pour toucher les orteils
 - Fente de côté
 - Fente et torsion
 - Fente profonde et portée
 - Genoux hauts
 - Talons aux fesses

Principaux éléments d'enseignement:

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____



EXERCICE: TAG D'ÉQUIPE

Temps: 5 minutes

Équipement: Buts ou cônes, casques protecteurs

Objectif(s) de l'exercice:

- Pour l'échauffement
- Pour apprendre le nom des coéquipiers

Description de l'exercice:

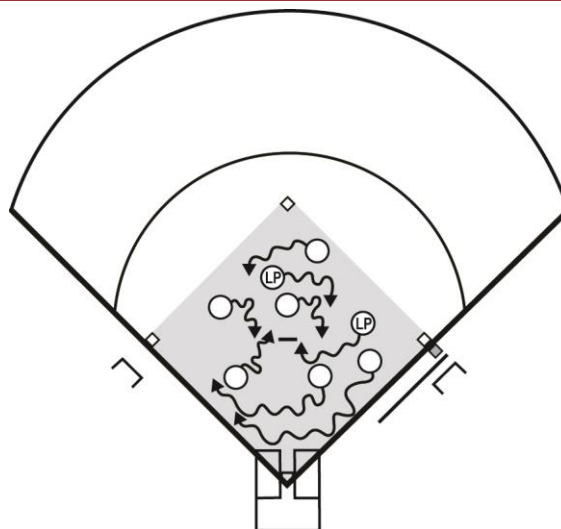
- Choisissez 2 joueurs qui commencent comme le « loup » (LP) avec le casque protecteur.
- Utiliser le champ intérieur où le sentier des buts est la frontière, jouer à la tag. Les joueurs qui portent le casque doivent donner le nom du joueur avant de le toucher.
- Les joueurs touchés doivent exécuter un exercice en dehors de la zone de jeu avant de continuer (p.ex. 5 sauts du pantin, 5 redressements assis, etc.).
- Changer de joueurs portant le casque pour que chaque joueur ait la chance de le porter.

Éléments importants d'enseignement:

- 1 _____

2 _____

3 _____



EXERCICE: CONDITIONNEMENT, RÉACTION, AGILITÉ, VITESSE, FRAPPE – DERNIER CONTOURNEMENT

Temps: 5 minutes

Équipement: aucun

Objectif(s) de l'exercice:

- Échauffement propre au softball et conditionnement.
- Revoir les habiletés fondamentales du softball

Description de l'exercice:

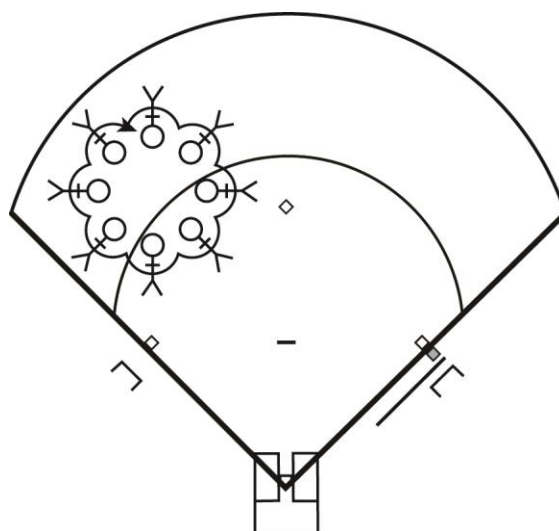
- Les joueurs sont couchés sur le ventre en cercle, laissant 1 à 2 mètres entre chacun.
- La tête doit être à l'intérieur du cercle (les joueurs se font face)
- Au commandement, le joueur choisi se lève rapidement et court à gauche ou à droite en sautant au-dessus de chaque joueur du cercle. Au moment où le joueur saute au-dessus de l'autre, ce joueur se lève, saute et court autour du cercle en sautant par dessus tous les autres joueurs. Continuer jusqu'à ce que tous les joueurs aient fait le tour du cercle et que chacun soit retourné à sa position de départ.
- Répéter dans la direction opposée.

Éléments importants d'enseignement:

1 _____

2 _____

3 _____



EXERCICE: CONDITIONNEMENT, RÉACTION, AGILITÉ, VITESSE, FRAPPE - SPRINTS RAPIDES

Temps: 5 minutes

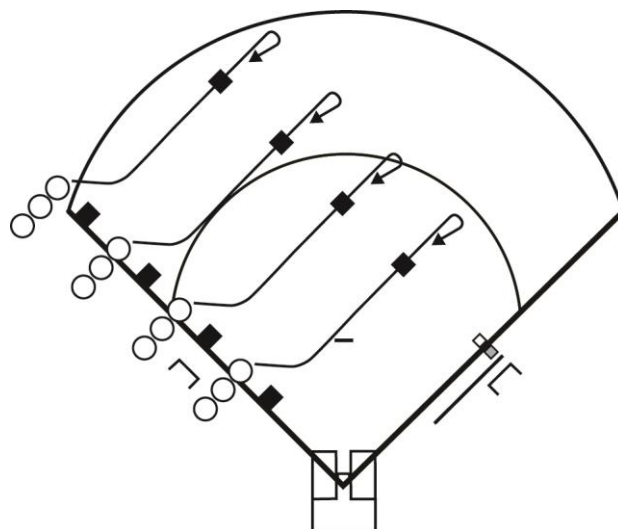
Équipement: Buts, Bâtons

Objectif(s) de l'exercice:

- Échauffement et conditionnement propres au softball

Description de l'exercice:

- Mettre en place 3-4 lignes de 3-4 joueurs.
- Les joueurs font semblant de courir du marbre jusqu'au 1er but
- Mettre en place le 1er but (double but) le sentier étant mesuré pour les U12, à 16,8 m. (55') des frappeurs.
- Le joueur s'élance au bâton comme s'il était dans la boîte du frappeur, laisse tomber le bâton, court vers le 1er but, reprend le contrôle, tourne à droite vers la ligne des fausses balles et retourne au but.
- Utiliser la bonne posture de course
 - Bonne inclinaison du corps
 - Actionne les bras
 - Genoux hauts
 - Allonge la foulée après 2-3 pas
 - Court au but
- L'entraîneur doit revoir les règlements concernant l'utilisation de la partie orange du double but.



Éléments importants d'enseignement:

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

PARTIE PRINCIPALE

EXERCICE: LANCER/RECEVOIR QUOTIDIENS

Temps: 10 minutes

Équipement: Balles

Objectif(s) de l'exercice:

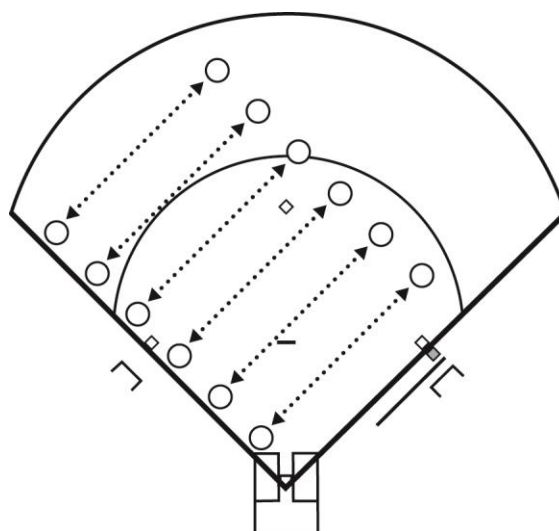
- Évaluer les capacités des joueurs
- Enseigner la bonne technique du lancer par dessus
- Enseigner la bonne utilisation du gant et la technique du receveur

Description de l'exercice:

- Réviser les éléments d'enseignement importants pour recevoir
- Les joueurs vont faire les progressions suivantes du lancer avec un partenaire et une balle (Voir Annexe E pour une description complète):
 - Fouettés du poignet
 - Position immobile des 2 pieds ou exercice à un genou
 - Position K
 - Position K avec un pas ou une enjambée
 - Avant enjambée en position K
 - Motion complète

Éléments importants d'enseignement:

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____



EXERCICE: QUATRE COINS (LANCER)

Temps: 10 minutes

Équipement: Panier de balles, Cônes ou buts

Objectif(s) de l'exercice:

- Introduire l'exercice du lancer aux 4 coins.
- Évaluer et donner des feed-back sur la technique du lancer par dessus et le jeu de pieds pour effectuer un lancer après avoir reçu la balle.

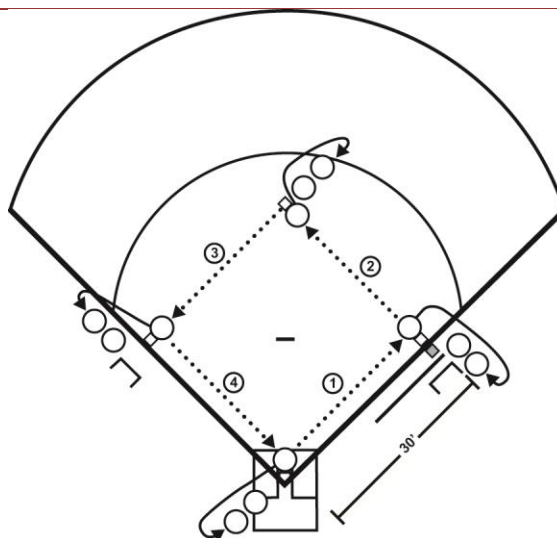
Description de l'exercice:

- Mettre en place un losange avec 4 buts à 9,14 m (30 pi) d'écart.
- Placer un nombre égal de joueurs à chaque but.
- Le 1er joueur lance une balle au but suivant et se rend ensuite derrière la ligne de son but. Celui qui reçoit une balle la lance au but suivant et se rend derrière la ligne de son but. Le jeu continue jusqu'à ce que les joueurs aient reçu et lancé une balle 3 fois.
- Variation #1:

- Le joueur va lancer au prochain but, puis suivra son tir au but suivant (½ vitesse) et prendra place à la fin de la ligne de ce but.
- Variation #2:
 - Introduire une compétition. Compter le nombre de lancers qui peuvent être effectués jusqu'à un mauvais lancer ou un attrapé manqué.
 - Enregistrez ce nombre pour référence future.
- Ayez des balles supplémentaires à portée de la main en cas de mauvais lancers ou d'attrapés ratés de sorte que les joueurs ne courent pas après les balles.
- Renversez la direction de la balle après avoir fait l'exercice plusieurs fois pour que les joueurs utilisent différents jeux de pieds pour effectuer un tir.

Éléments importants d'enseignement:

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____



EXERCICE: ATTRAPER QUOTIDIENS

Temps: 10 minutes

Équipement: Balles de tennis ou Balles souples, Balles, Buts ou Cônes

Objectif(s) de l'exercice:

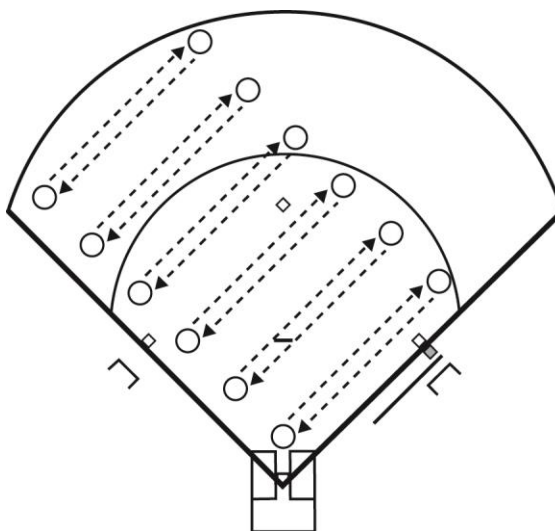
- Enseigner la technique de l'attrapé des roulants ou des ballons.
- Renforcer la bonne technique de lancer et les jeux du pied pivot.

Description de l'exercice:

- Roulants (avec un partenaire)
 - Sans porter de gant, faites rouler une balle au sol directement vers votre partenaire qui attrape la balle et la retourne en roulant au sol. Attrapez 10 roulants chacun.
 - En portant un gant, faites rouler une balle directement à votre partenaire qui la ramasse et la retourne en roulant. Attrapez 10 roulants chacun.
- Ballons (avec un partenaire)
 - Sans gant et en utilisant une balle de tennis ou une balle souple, lancez un ballon directement à votre partenaire qui attrape la balle et la relance. Attrapez 10 ballons chacun.
 - En portant un gant et en utilisant une balle de softball, lancez un ballon directement à votre partenaire qui attrape la balle et la relance. Attrapez 10 ballons chacun.

Éléments importants d'enseignement:

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____



EXERCICE: QUATRE COINS (ATTRAPER)

Temps: 10 minutes

Équipement: Buts ou Cônes, Balles

Objectif(s) de l'exercice:

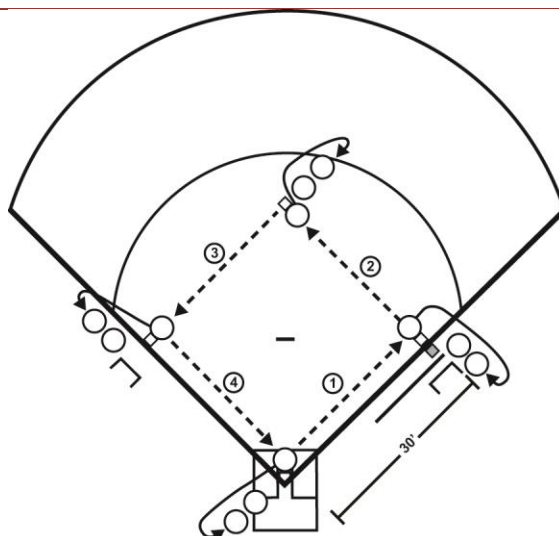
- Enseigner la technique de l'attrapé des roulants
- Renforcer la bonne technique du lancer et les jeux du pied pivot.

Description de l'exercice:

- Mettre en place un losange avec 4 buts à environ 9,14 m (30 pi) d'écart.
- Placer un nombre égal de joueurs à chaque but.
- Le 1er joueur va lancer un roulant à un joueur au but suivant puis il se rendra à la fin de la file de son but. Celui qui recevra la balle effectuera un roulant au but suivant, puis se rendra à la fin de la file de son but. Continuer ainsi jusqu'à ce que tous les joueurs aient reçu une balle et aient effectué un roulant 3 fois.
- Variation:
 - Le joueur lance un roulant au joueur du but suivant. Celui-ci attrape la balle et pivote pour faire un lancer par dessus au but suivant. Le joueur défensif suit son tir jusqu'au but suivant et se rend à la fin de la file de ce but. Continuer jusqu'à ce que tous les joueurs aient reçu et lancé un roulant 3 fois.
- Ayez des balles supplémentaires prêtes en cas de mauvais relais ou d'attrapés manqués pour que les joueurs ne courent pas après les balles.

Éléments importants d'enseignement:

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____



EXERCICE: JEU DES QUATRE COINS

Temps: 20 minutes

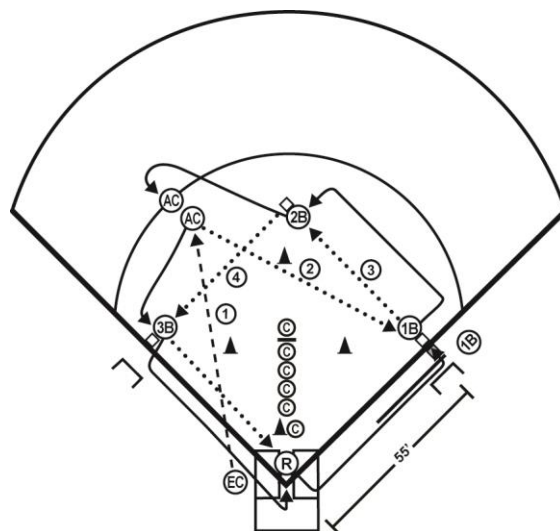
Équipement: Buts ou Cônes, Bâtons, Balles, Casques protecteurs

Objectif(s) de l'exercice:

- Pratiquer la technique de l'attrapé et le positionnement
- Évaluer la vitesse et la technique de la course sur les buts

Description de l'exercice:

- Diviser les joueurs en deux équipes. Une équipe sera l'équipe qui attrape avec un 1er but, 2e but, AC, 3e but et receveur. Placez tous les joueurs défensifs supplémentaires derrière l'AC et le 1er but. L'autre équipe sera l'équipe au bâton.
- Mettre en place un losange avec des buts à 16,8 m. (55') de distance les uns des autres pour l'usage de la défensive.
- Mettre en place un autre ensemble de quatre buts ou cônes à l'intérieur des buts de l'équipe défensive pour les coureurs de buts.
- Les coureurs de buts s'élancent au marbre sur un lancer imaginaire et courent autour des cônes pendant que l'AC attrape un roulant lancé par l'entraîneur. Le joueur (AC) lance une balle au 1er but. Le joueur de 1er but l'expédie au 2e but. Le joueur de 2e but la lance au 3e but qui lance la balle au R.
- Après chaque "frappe" faites la rotation des joueurs défensifs (AC au 3e but, 3e but à R, R à 1er but, 1er but à 2e but et 2e but à AC) et un nouveau coureur de but se présente pour la prochaine "frappe".
- Enregistrez le nombre de buts touchés par l'équipe offensive avant que la balle n'atteigne le marbre.
- Échangez les équipes après que tous les joueurs offensifs se soient présentés au bâton.



Éléments importants d'enseignement:

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

RETOUR AU CALME ET CONCLUSION

10 minutes	Routines d'étirements statiques (Voir Annexe C)
	Résumé:

ÉVALUATION DE LA SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

Ce qui a bien fonctionné:

Quoi changer pour la prochaine fois: