

# TIMBITS<sup>®</sup> SOFTBALL

Âges 5-10



[softball.ca](http://softball.ca)

# REMERCIEMENTS

Softball Canada remercie chaleureusement Softball Saskatchewan et Shirley Kowalski pour leur clairvoyance et leur perspicacité dans le développement du programme original Timbits Softball au softball dans la Province de la Saskatchewan. Depuis la prise en charge du programme Timbits Softball en 2004, Softball Canada en a fait la promotion comme Programme d'initiation à travers le Canada. Ce programme constitue une façon révolutionnaire de présenter le sport du softball aux enfants dans un environnement **AMUSANT et POSITIF** impliquant de hauts niveaux **d'ACTIVITÉ!**

**Comité d'Initiation 2004:** Rose Hodgson, Irv Bruck, Gil Read, Marg Seaman, John Zboya, Jacqueline Eiwanger, Dr. Janice Butcher, Lise Jubinville

**Auteur d'origine:** Shirley Kowalski

**Groupe de travail de révision 2012:** Shirley Nepean, Bev Adams, Anthony Skanes, Tracy Turner, Lynda Turton, Angela Ballantyne, Mary Cahill, Kerri Bodin

**Ophea** pour permettre à Softball Canada d'inclure et d'adapter des activités de leur programme "Play sport" en des plans d'apprentissage Timbits Softball.

**Le Comité CANpitch** ses activités d'apprentissage des lanceuses et des lanceurs appropriées aux athlètes du programme Timbits Softball.

**Le Comité CANpitch** pour contribuer des nouvelles activités de tannage pour le programme Timbits Softball qui sont adaptées appropriées pour le développement des athlètes.

**Suzanne Émond** pour la traduction, **Paula Lussier** pour les diagrammes d'activité, **John Luimes** pour la conception de la couverture et **Louise Wood** pour la conception mise en page.

---

Droits d'auteur©2012 par l'association canadienne de softball amateur  
(Softball Canada)

Tous droits réservés. Aucune partie de cette publication ne peut être reproduite, par quelque moyen que ce soit, sous quelque forme ou par quelque procédé électronique ou mécanique que ce soit, incluant la photocopie, l'enregistrement ou la mise en mémoire et les systèmes de stockage et de récupération des informations sans le consentement écrit explicite de l'éditeur.

ISBN 1-894697-84-7

**Publié par:**



**Softball Canada**

Chemin Colonnade, Bureau 212 - 223 Ottawa, ON K2E 7K3

(B) 613-523-3386 (F) 613-523-5761

[info@softball.ca](mailto:info@softball.ca)

[www.softball.ca](http://www.softball.ca)

---

## LEÇON #1

DATE:

### ÉCHAUFFEMENT

#### TAG À LA CHAÎNE

**Temps:** 5 min

**Équipement:** s/o

**Activité:**

- Délimiter les limites désirées de la surface de jeu. Un joueur est choisi pour être le chasseur les autres se dispersent sur le terrain.
- Au signal "GO" le chasseur essaie de toucher aux autres
- Les joueurs touchés se relient ensemble en s'accrochant bras/coude
- Lorsqu'il a 3 joueurs de touchés, seulement les extrémités peuvent toucher
- Lorsqu'il y a 4 joueurs de touchés, deux équipes peuvent être formées

**Éléments importants d'enseignement:** Course, agilité, mouvement multidirectionnel, coopération, endurance

#### ORIENTATION DU LOSANGE

**Temps:** 5 minutes

**Équipement:** buts installés correctement sur le terrain.

**Description de l'activité:**

- Un adulte est responsable de 2 joueurs. Il faut s'assurer que les joueurs connaissent le nom de leur partenaire et de celui de l'adulte responsable, de même que celui de l'entraîneur.
- Familiariser les joueurs avec la disposition du losange et le vocabulaire le concernant
- Faites la démonstration en l'expliquant
- Au début, les joueurs sont au marbre et se familiarisent avec le nom (marbre) et avec le fait que c'est là où la frappeuse/le frappeur se place pour frapper.
- Laisser les joueurs faire semblant de frapper et de courir vers le 1<sup>er</sup> but, puis vers le 2<sup>e</sup> but, vers le 3<sup>e</sup> but et finalement vers le marbre.

**Éléments importants d'enseignement:** Disposition du losange, termes de softball



## ACTIVITÉS PRINCIPALES

### BALLON SOLITAIRE

**Temps:** 5 minutes

**Équipement:** 1 balle et 1 gant pour chaque joueuse/chaque joueur

**Description de l'activité:**

- Chaque joueuse/chaque joueur a une balle et de l'espace pour travailler où il n'y a pas de risque d'entrer en collision avec les autres. L'objectif est de voir quelle fille ou quel garçon peut se placer sous la balle et l'attraper.
- Chaque joueuse/chaque joueur lance la balle dans les airs et l'attrape.
- Les entraîneurs donnent de l'importance à l'utilisation du gant.
- Voir s'ils peuvent lancer de plus en plus haut.
- Combien d'attrapés consécutifs ils peuvent faire
- Lancer pour qu'ils aient besoin de se déplacer de quelques pas pour être sous la balle pour l'attraper.

**Éléments importants d'enseignement:** Bon usage du gant pour attraper, comme pour le porter, comment s'en servir.

**Note:** Selon le niveau d'habileté, les entraîneurs peuvent être obligés de lancer la balle aux joueurs.

### POWERBALLE

**Temps:** 5 minutes

**Équipement:** 1 balle pour 2 joueurs

**Description de l'activité:**

- Les joueurs se placent en ligne avec un adulte responsable pour chaque groupe de 2 joueurs, à une distance appropriée.
- L'entraîneur enseigne les progressions du lancer pour que les techniques d'apprentissage soient correctement apprises (pas trop longtemps) comme elles sont décrites dans la section des habiletés de softball
- Les joueuses/joueurs commencent sans balle puis progressent en lançant une balle à un adulte. Pour rendre le jeu plus AMUSANT, on devrait insister sur le tir pour "écrabouiller" l'adulte avec la balle.

**Éléments importants d'enseignement:** Lancer, attraper, coopération

### CHAMPION

**Temps:** 10 minutes

**Équipement:** 1 balle par 2 joueurs

**Description de l'activité:**

- 1 adulte par 2 joueurs ou joueurs partenaires s'ils sont capables de lancer et attraper la balle entre eux.
- Chaque fois que la balle est attrapée par l'un des partenaires, ils obtiennent une lettre du mot "CHAMPION"
- Les partenaires peuvent rivaliser avec d'autres partenaires pour voir quelle paire peut épeler le mot CHAMPION en premier. Les lettres peuvent être accordées aussi à ceux qui retournent correctement la balle à l'adulte
- Pour varier, demandez aux joueurs de choisir d'autres mots (p.ex. super, éléphant, etc.)

**Éléments importants d'enseignement:** Attraper, lancer

## TOPE-LÀ 5

**Temps:** 5 minutes

**Équipement:** 4 buts

**Description de l'activité:**

- Placer les buts à 9,1 m (30') – 12,2 m (40') des joueurs. Former 4 groupes de 3
- Les joueurs, à tour de rôle, s'élancent sur une balle imaginaire, laisse tomber le bâton, courent le plus rapidement possible pour dépasser leur but, font un tope-là à l'entraîneur, retournent au but comme s'ils couraient vers le 2<sup>e</sup> but, et crient "LUMIÈRE VERTE" pour indiquer à la joueuse/au joueur suivant de partir.
- S'assurer que les joueurs courent à pleine vitesse quand ils passent sur le coussin, et ralentissent seulement après l'avoir touché.

**Éléments importants d'enseignement:** Courir à travers le premier but et développement de la vitesse

## JEU PRÉPARATOIRE

### SOFTBALL EN DEMI-CERCLE

**Temps:** 20 minutes

**Équipement:** 1 balle, 4 buts, bornes

**Description de l'activité:**

- 2 équipes de 6: 1 équipe à la défensive et 1 équipe à l'offensive
- Placer des bornes en demi-cercle environ à la limite du champ intérieur
- L'équipe défensive a 1 joueuse/joueur au marbre et les autres se placent dans le champ intérieur à environ la même distance. Les bornes et les joueurs peuvent être placés selon leur niveau d'habileté.
- L'équipe offensive essaie de lancer la balle par-dessus ou au-delà des bornes et court ensuite jusqu'au 1<sup>er</sup> but
- L'équipe obtient 1 point si la balle se rend aux bornes ou 2 points si la balle dépasse les bornes
- Aucun point n'est accordé si la balle est attrapée ou arrêtée aux bornes
- La défensive lance la balle au marbre le plus rapidement possible.
- On change de côté après que tous les membres de l'équipe offensive ont lancé

**Éléments importants d'enseignement:** Lancer, attraper, coopération, travail d'équipe

