



Base running



= Fly



= Lancer



= Balle au sol



= Courir



= Batte



= Ecran



= Coach



= Joueur



= Plot



= Base



= Coureur



= Balle





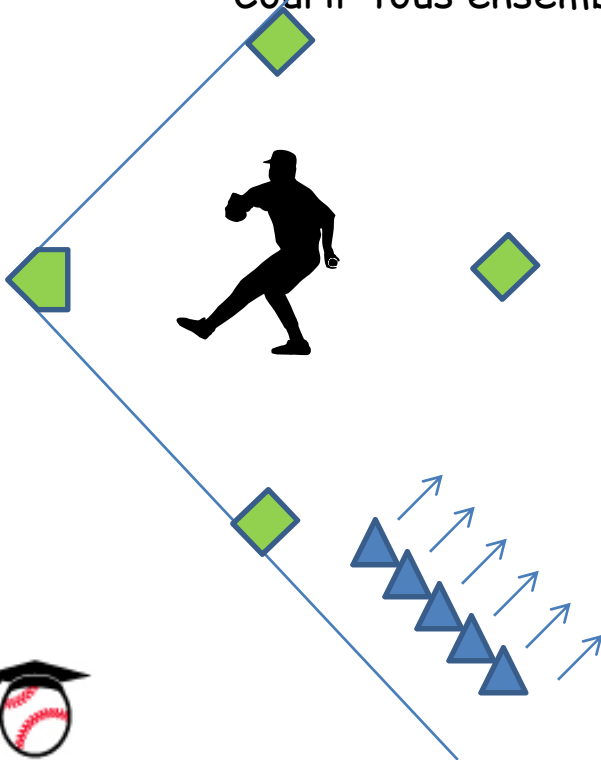
Plan

- Jump.....3
- Jump + Pick off.....4
- Base running complet.....5
- Base running complet (schéma).....6
- Courir sur lancers à rebond du pitch (1).....7
- Courir sur lancers à rebond du pitch (2).....8
- Courir sur lancers à rebond du pitch 2 (schéma).....9



Jump

- **Objectifs** : « Jump »
- **Description** : Tout le groupe sur une ligne avec un lead normal. Le coach en position de pitcher droitier, il ne fait pas de pick off et le groupe le sait.
- **Consignes** :
 - Partir dès le premier mouvement du pied gauche
 - Courir tous ensemble

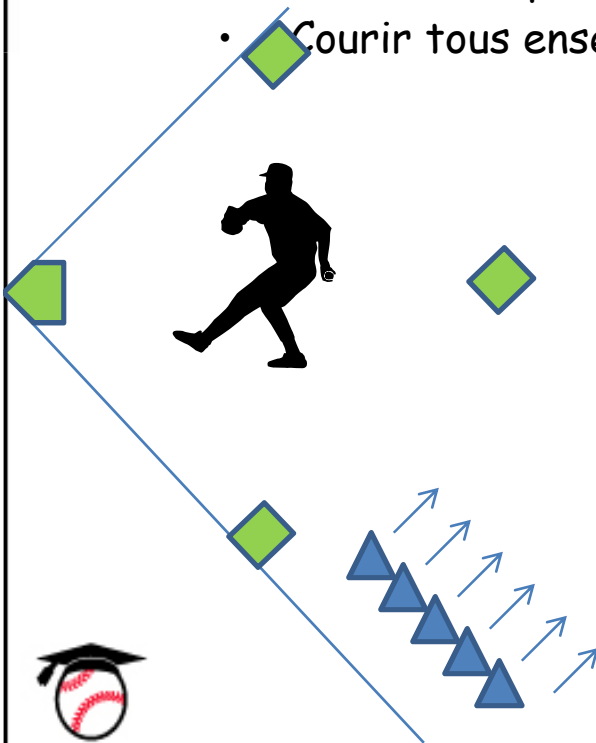


Matériel : /

Base running

Jump + Pick off

- **Objectifs** : « Jump »
- **Description** : Tout le groupe sur un ligne avec un lead normal. Le coach en position de pitcher droitier, il peut faire des pick off et le groupe le sait.
- **Consignes** :
 - Partir dès le premier mouvement du pied gauche.
 - Commencer par l'exercice sans pick off
 - Courir tous ensemble



Matériel : /

Base running

Base running complet

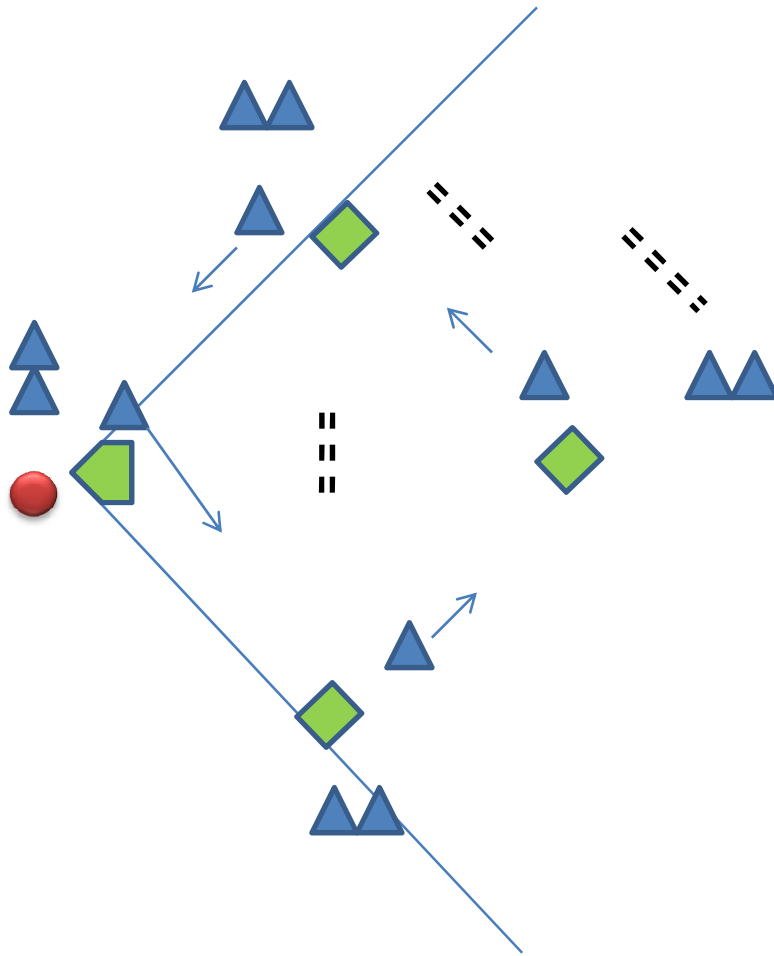
- **Objectifs** : Courir en fonction de la situation de jeu
- **Description** : Le coach se positionne au marbre et frappe des balles de manière aléatoire. Les coureurs courent en fonction des frappes. Placer trois écrans en 2, 3 et au lanceur. Toute balle frappée dans les écrans est considérée comme attrapée par le Short stop, le 3^{ème} base ou le lanceur.
- **Consignes** :
 - **Marbre** : Toujours courir
 - **1^{ère}** :
 - Frappe au sol → courir
 - Fly → Half way (fonction position frappe)
 - line drive → Freeze
 - **2^{ème}** :
 - Frappe au sol
 - À droite → courir
 - À gauche → courir si pas dans Ecrans (à G du SS)
 - Fly → Tag up + regarder balle
 - Line drive → Freeze + regarder balle
 - **3^{ème}** :
 - Frappe au sol
 - Courir sauf si balle dans écran de 3^{ème} ou lanceur
 - Fly
 - Tag up
 - Line drive
 - Tag up

Matériel :

- Un sac de balle
- Une fungo
- 4 bases



Base running complet (schéma)



Base running

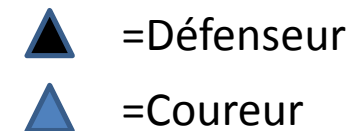
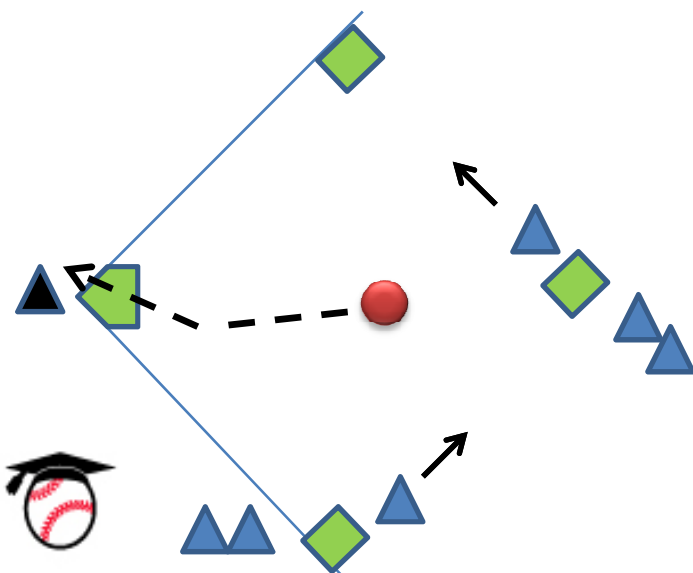
Courir sur lancers à rebond du pitch (1)

Seniors

Juniors

Cadets

- **Objectifs** : Lire trajectoire lancers, réactivité
- **Description** : Courir lorsque le lanceur lance une balle qui touche le sol
- **Consignes** :
 - Coureurs en 1^{ère} et/ou en 2^{ème} base (plusieurs joueurs par base)
 - Placer un catcher qui ne fait que bloquer les balles
 - Le coach ne lance pas toujours des balles à rebond
 - Ne courir que sur les balles qui touchent le sol
 - Après avoir couru retourner à sa base de départ en trottinant



Matériel :

- Balles, équipement de catch, bases

Variante :

-Ne faire que les 5 premiers pas de la course et revenir à sa base

Courir sur lancers à rebond du pitch (2)

- **Objectifs** : Lire trajectoire lancers, réactivité
- **Description** : courir lorsque le lanceur lance une balle qui touche le sol
- **Consignes** :
 - Coureurs en 1^{ère} et/ou en 2^{ème} base partent sur les balles à rebond et pass ball
 - Coureurs en 3^{ème} partent sur pass ball
 - Placer un catcher, un défenseur en 2^{ème} et 3^{ème} base
 - Le coach ne lance pas toujours des balles à rebond
 - Ne courir que sur les balles qui touchent le sol
 - Le catcheur lance en 2^{ème} ou en 3^{ème} en fonction des situations de jeu et les coureurs réagissent à ses lancers
 - Aller à la base suivante et ne pas revenir à sa base de départ
 - De home en 1^{ère} trotter

Matériel :

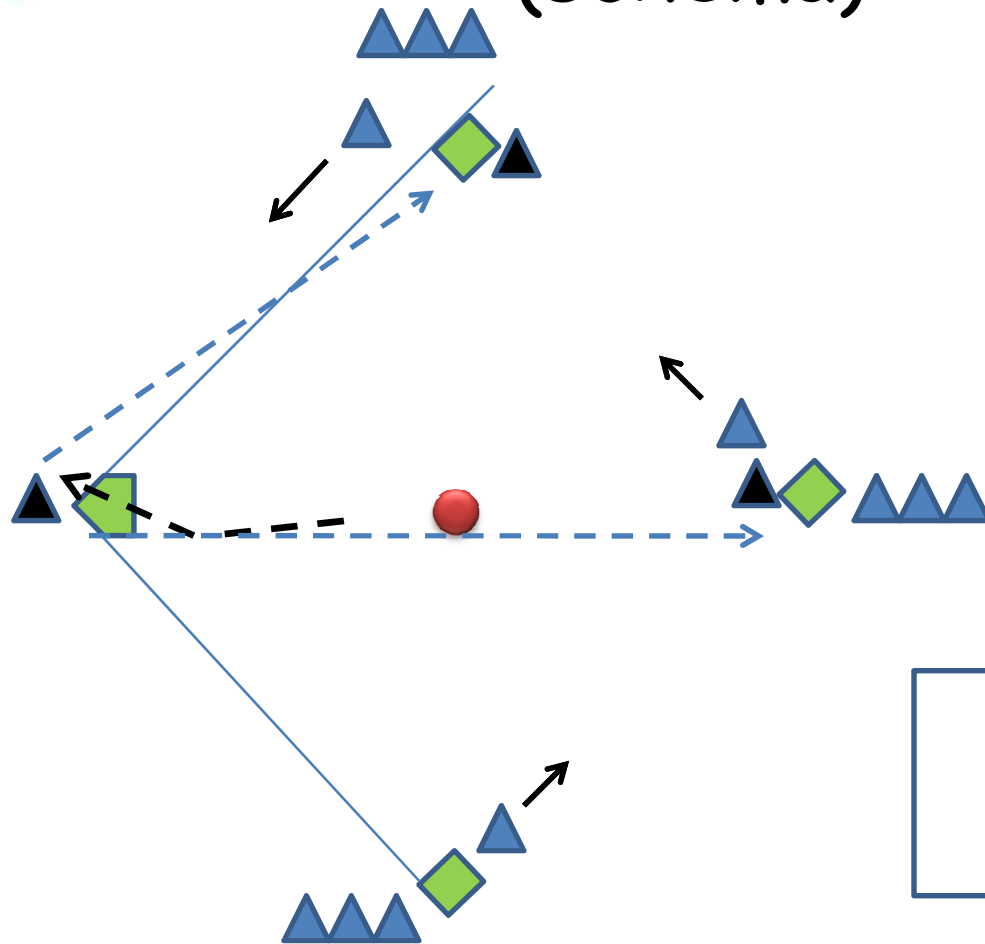
- Balles, équipement de catch, bases



Courir sur lancers à rebond du pitch 2 (schéma)

Seniors

Juniors



▲ = Défenseur
▲ = Coureur

