



# Blocking Drills



= Fly



= Lancer



= Balle au sol



= Courir



= Batte



= Ecran



= Coach



= Joueur



= Plot



= Base



= Coureur



= Balle



# Plan

- Bloquer avec le corps .....3
- Placement des bras.....4
- Tomber sur les genoux.....5
- Signal visuel.....6
- Block + lancer.....7
- Block G D.....8
- Suivre la main.....9
- 5 balles G D.....10
- 5 balles avancer.....11
- Tourner autour de 2 tours.....12
- Miroir par 2.....13
- Goal block.....14



# Bloquer avec le corps

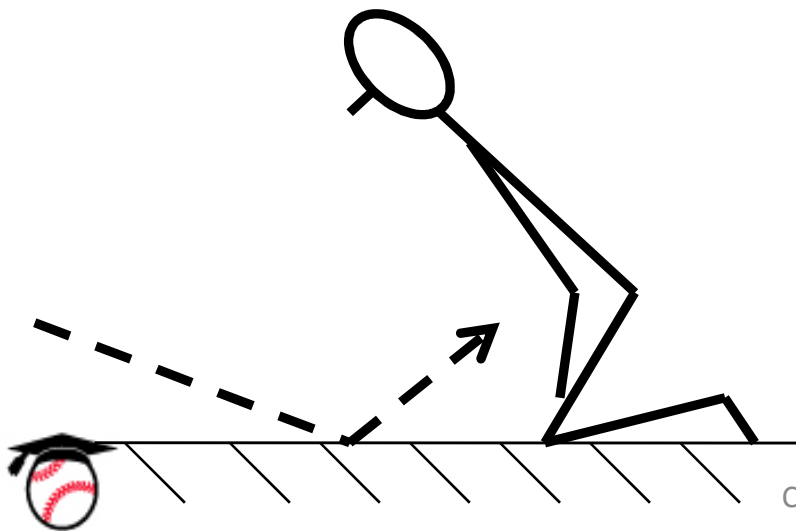
Seniors

Juniors

Cadets

Minimes

- **Objectifs** : Ne pas avoir peur de la balle
- **Description** : Catcher équipé (+gant) et en position de block. Coach lui envoie la balle avec rebond.
- **Consignes** :
  - Commencer avec des balles de tennis pour mettre en confiance (passer rapidement à des balles baseball)
  - En salle utiliser un tapis pour éviter de trop grands rebonds



## Matériel :

- Equipement catcher
- Balles tennis, baseball

# Placement des bras

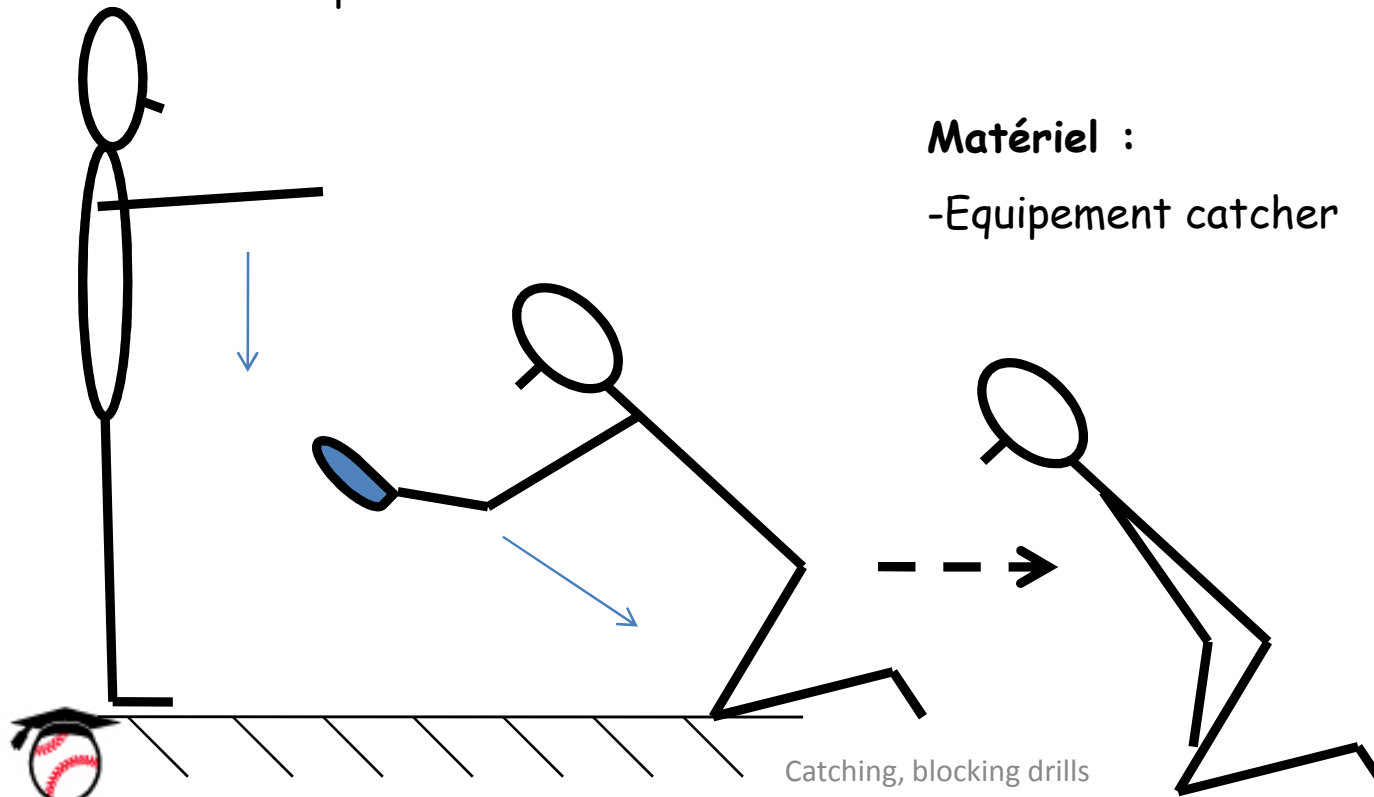
Seniors

Juniors

Cadets

Minimes

- **Objectifs** : Décomposition du mouvement, automatisation
- **Description** : Catcher équipé (+gant) et en position de block. Quand coach abaisse le bras, le catch abaisse le gant
- **Consignes** :
  - Rapidité des mains



# Tomber sur les genoux

Seniors

Juniors

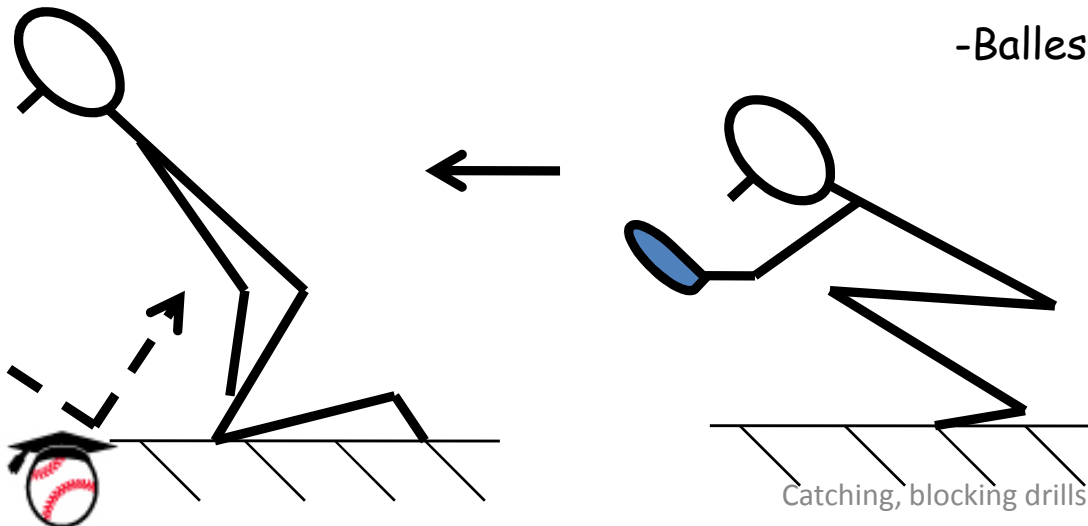
Cadets

Minimes

- **Objectifs** : Block
- **Description** : Catcher équipé (+gant) et en position « d'attente avec homme sur base ». Coach lui envoie la balle avec rebond.
- **Consignes** :
  - Lancer balle de face
  - En salle utiliser un tapis pour éviter de trop grands rebonds

## Matériel :

- Equipement catcher
- Balles baseball





# Signal visuel

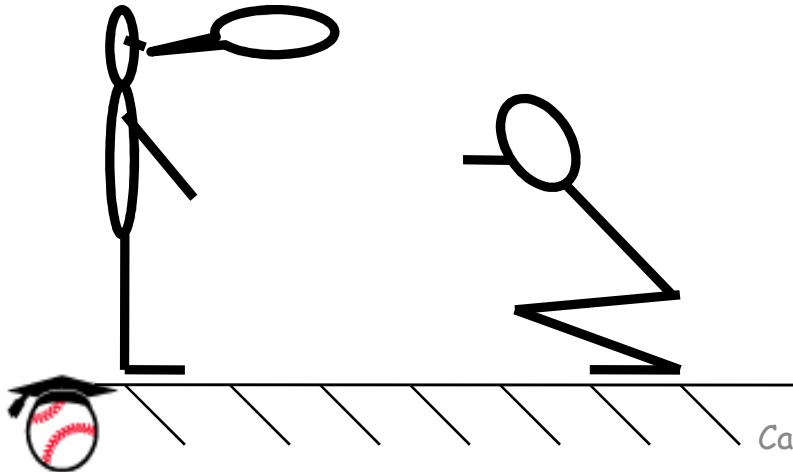
Seniors

Juniors

Cadets

Minimes

- **Objectifs** : Block
- **Description** : Catcher en position d'attraper, un coach face à lui fait des signes + signaux sonores.
  1. Coach lève le bras → debout
  2. Coach abaisse le bras → Bloquer
  3. Go!! → ramasser balle 1,5m devant marbre
- **Consignes** :
  - Rapidité d'exécution
  - Retour en position d'attente entre chaque exécution
  - Peut se faire à plusieurs catchers en simultané



## Matériel :

-Equipement de catcher

Catching, blocking drills

# Block + lancer

Seniors

Juniors

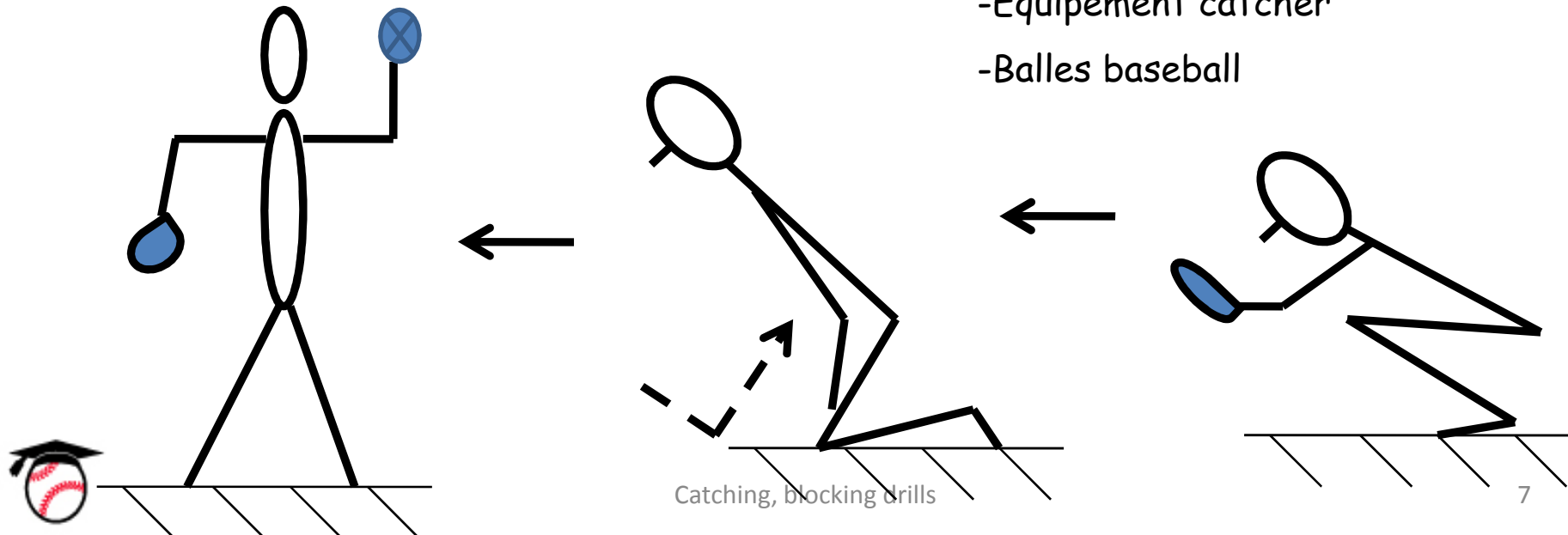
Cadets

Minimes

- **Objectifs** : Block
- **Description** : Catcher équipé (+gant) et en position « d'attente avec homme sur base ». Coach lui envoie la balle avec rebond.
- **Consignes** :
  - Lancer balle de face
  - En salle utiliser un tapis pour éviter les trop grands rebonds

## Matériel :

- Équipement catcher
- Balles baseball





# Block G D

Seniors

Juniors

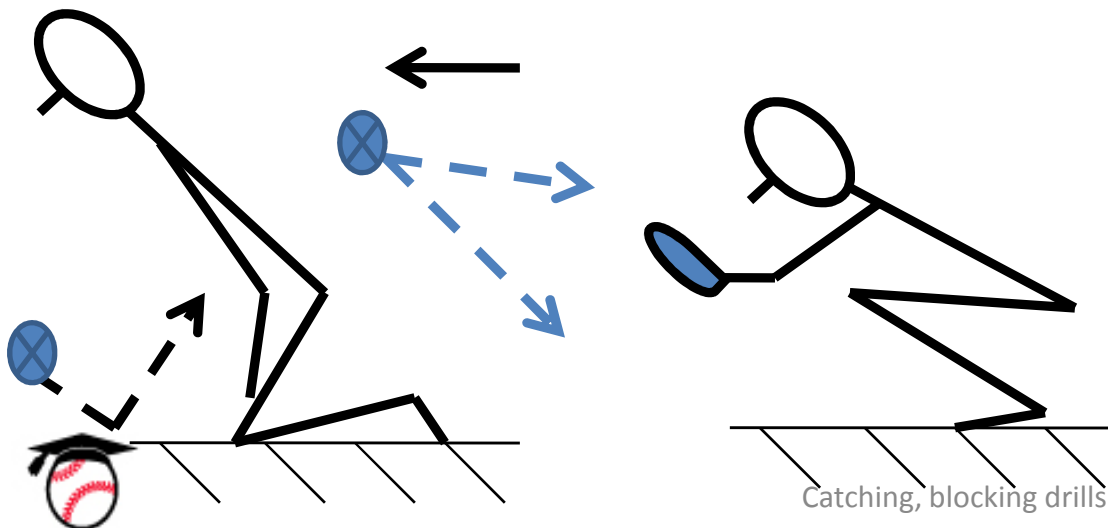
Cadets

Minimes

- **Objectifs** : Block balles à Gauche et Droite
- **Description** : Catcher équipé (+gant) et en position « d'attente avec homme sur base ». Coach lui envoie la balle avec rebond à **G** et à **D**.
- **Consignes** :
  - En salle utiliser un tapis pour éviter les trop grands rebonds

## Matériel :

- Equipement catcher
- Balles baseball





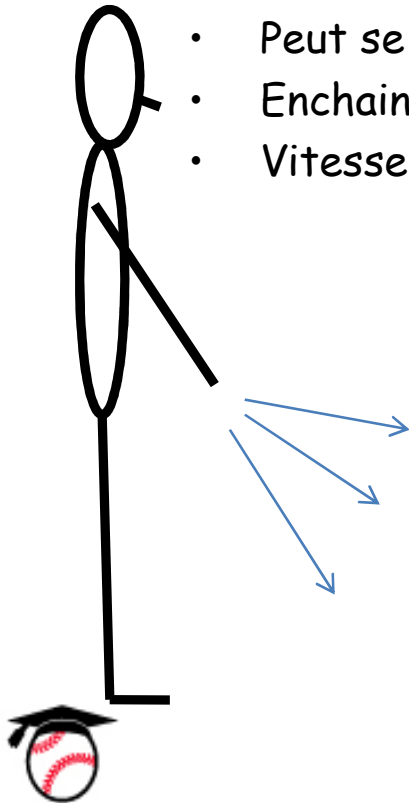
# Suivre la main

Seniors

Juniors

Cadets

- **Objectifs** : Block G - D + conditioning
- **Description** : Catcher équipé (+gant) et en position « d'attente avec homme sur base ». Sans balle le coach montre où le catcher doit bloquer
- **Consignes** :
  - En salle utiliser un tapis pour éviter les trop grands rebonds
  - Peut se faire avec plusieurs catchers en même temps
  - Enchaîner position de block et position d'attente
  - Vitesse de la personne qui montre

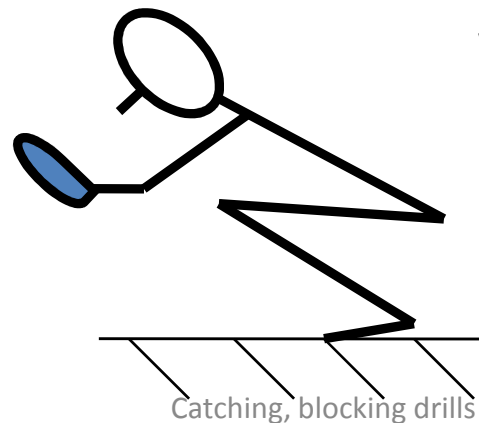


## Matériel :

-Equipement catcher

## Variante :

- Challenge être le premier catch à bloquer, se relever, prendre une balle 1,5m devant et armer vers 2<sup>ème</sup> base



# 5 balles G D

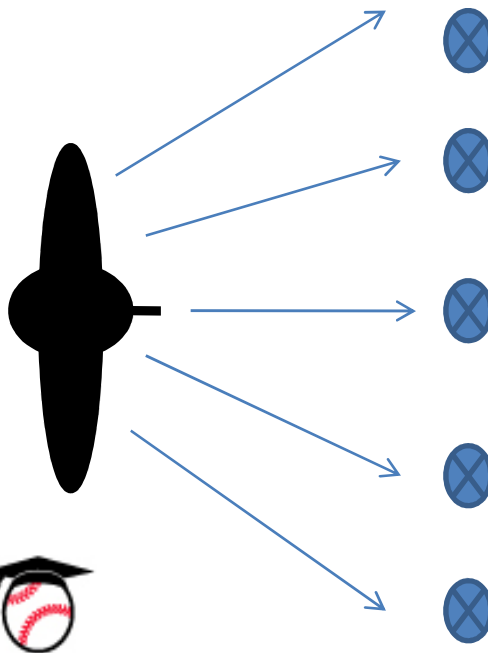
Seniors

Juniors

Cadets

Minimes

- **Objectifs** : Block balles G -D
- **Description** : Catcher en position « d'attraper avec homme sur base ». Place 3 à 5 balles fixes devant le catcher.
- **Consignes** :
  - Bloquer les balles une par une.
  - Rapidité d' exécution



## Matériel :

- Equipement catcher
- 5 balles

## Variante :

- Coach désigne la balle à bloquer

# 5 balles avancer

Seniors

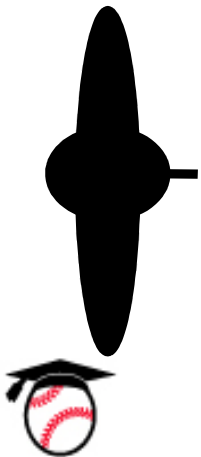
Juniors

Cadets

- **Objectifs** : Block + conditioning + tomber vers l'avant et non reculer
- **Description** : Départ en position « d'attraper avec homme sur base ». Bloquer plus retour position d'attraper à chaque balle.
- **Consignes** :
  - Bloquer les balles une par une.
  - Rapidité d'exécution

## Matériel :

- Equipement de catcher
- 5 balles



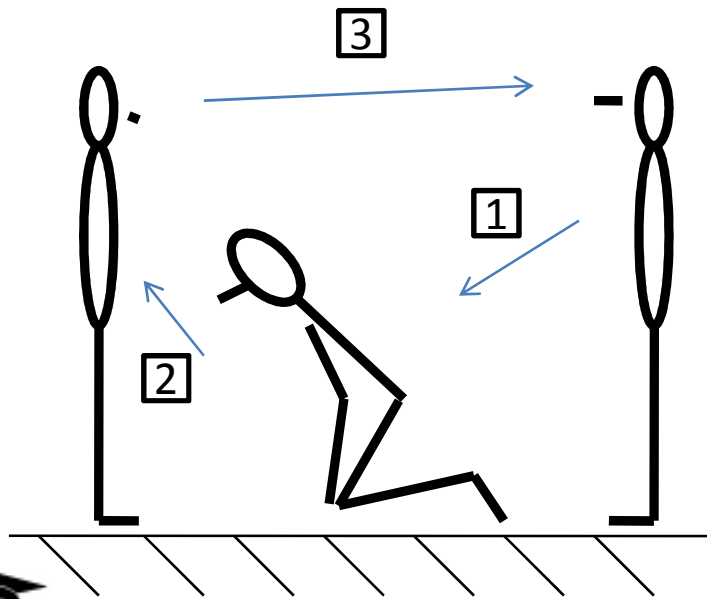
# Tourner autour de 2 tours

Seniors

Juniors

Cadets

- **Objectifs** : Block balle lancée du champ, aller au sol
- **Description** : Départ debout, Tomber sur les genoux (block), se relever demi tour et recommencer
- **Consignes** :
  - Rapidité d'exécution



## Matériel :

- Matériel de catcher

## Variante :

- Descendre en position d'attraper au lieu de bloquer



# Miroir par 2

Seniors

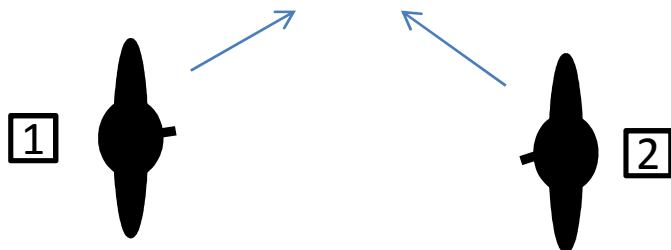
Juniors

Cadets

- **Objectifs** : Block
- **Description** : Par 2, départ en position « d'attraper avec homme sur base ». Travail en miroir. Catcher (1) fait une action (attraper, bloquer G - D - middle) catcher 2 fait de même.
- **Consignes** :
  - Inverser les rôles
  - Rapidité d'exécution
  - Suivre le gant

## Matériel :

- Equipement de catcher



# Goal block

Seniors

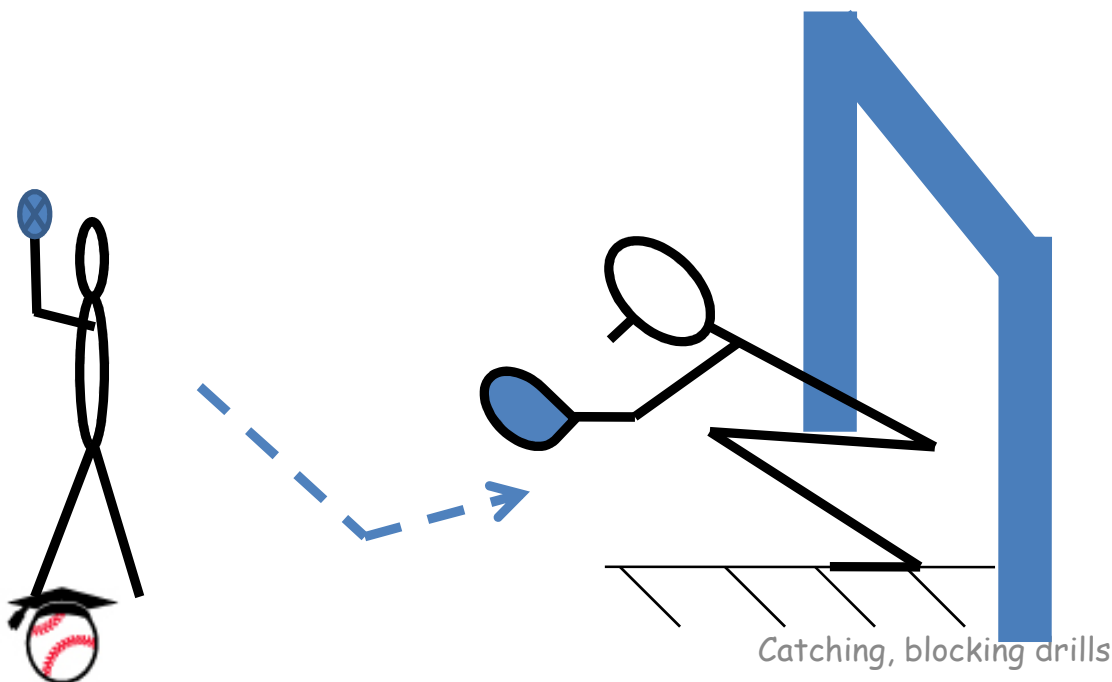
Juniors

Cadets

Minimes

Pupilles

- **Objectifs** : Bloquer balles difficiles
- **Description** : Un catcher en position d'attraper dans un goal doit empêcher les balles de rentrer. Un joueur lance des balles à rebond pour marquer
- **Consignes** :



## Matériel :

- Equipement de catcher
- Goal ou Backstop ou 2 cônes...