

Infield drills



= Fly



= Lancer



= Balle au sol



= Courir



= Batte



= Ecran



= Coach



= Joueur



= Plot



= Base



= Coureur



= Balle





Plan

- Fielder genoux au sol.....5
- Faire rouler balles au sol.....6
- Faire rouler balles au sol.....7
- Batte devant les pieds.....8
- Charger la balle.....9
- Série de trois.....10
- Compter rebonds.....11
- Short, Long, Bad Hops De face.....12
- Short, Long, Bad Hops back hand, fore hand.....13
- Short Hops + running start.....14
- Fielder retenu par un élastique.....15
- Wall ball.....16
- Wall ball en ligne.....17





Plan

- Plongeon.....18
- Miroir Infield.....19
- Double Play.....20
- Double Play (Shéma).....21
- Fielding complet.....22
- Fielding complet (schéma).....23
- First base Play.....24
- 3^{ème} base(1).....25
- 3^{ème} base(2).....26
- Pivot double jeu.....27
- Run down drill (1).....28
- Run down drill (2).....29





Plan

- Run down drill (2) (schéma).....30
- Pression infield play (1).....31
- Pop fly (1).....32
- Pop fly (2) En 3^{ème} base.....33
- Pop fly (2) En 1^{ère} base.....34
- Goal Backhands forehands.....35
- Chaise.....36



Fielder genoux au sol

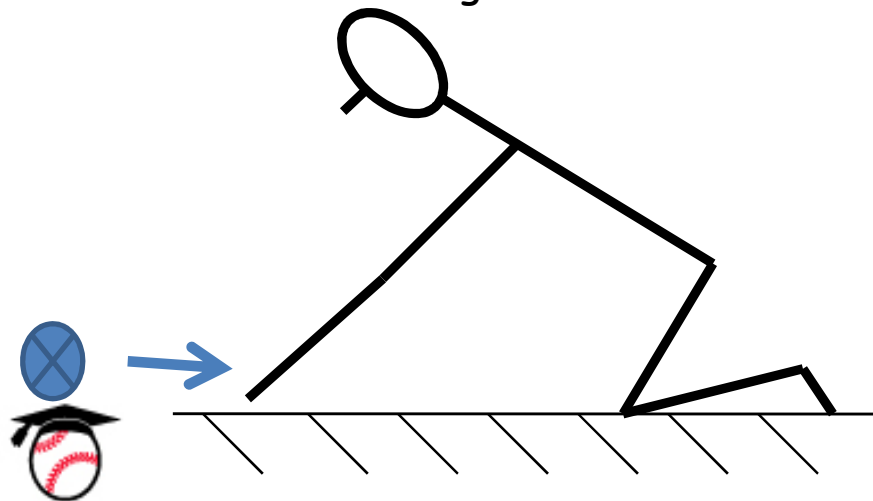
Seniors

Juniors

Cadets

Minimes

- **Objectifs** : Dissocier haut du corps du bas du corps
- **Description** : Attraper une balle roulante avec les genoux au sol
- **Consignes** :
 - Main du gant loin devant le corps
 - Attention aux genoux en salle
 - Progression
 - Sans gant la main qui lance dans le dos
 - Sans gant à deux mains
 - Avec gant la main qui lance dans le dos
 - Avec gant à deux mains



Matériel :

- Balles, gant

Faire rouler balles au sol

Seniors

Juniors

Cadets

Minimes

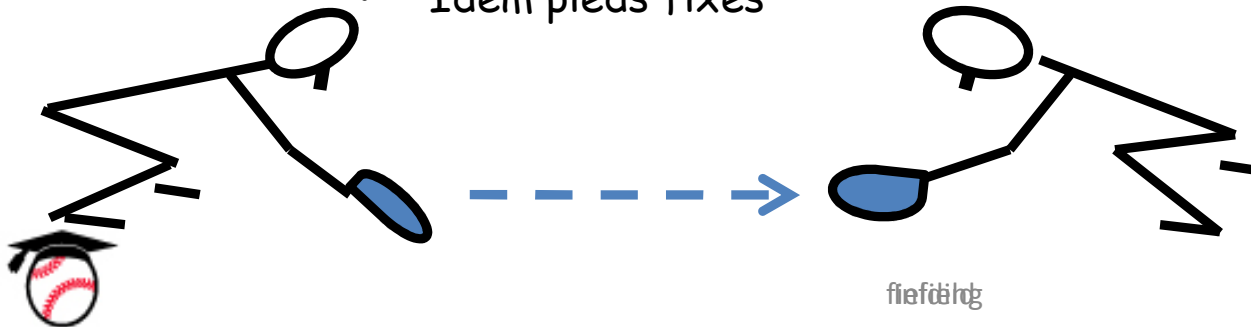
- **Objectifs** : Technique feilding
- **Description** : Par deux, se faire rouler des balles au sol, de face, en position de fielding
- **Consignes** :
 - Main du gant loin devant le corps
 - Progression
 - Pieds fixes
 - Sans gant une main dans le dos
 - Sans gant à deux mains
 - Avec gant une main dans le dos
 - Avec gant à deux mains
 - Mouvement des jambes + armer pour lancer
 - Idem pieds fixes

Matériel :

- Balles, gant

Variante :

- Lancer les balles à gauche et à droite



Faire rouler balles au sol

- **Objectifs** : Correction technique feilding
- **Description** : Un coach fait rouler successivement, une balle à plusieurs joueurs et corrige directement
- **Consignes** :
 - Pas trop de joueurs par coach
 - Progression
 - A genoux
 - En position de fielding pieds fixes
 - En position de fielding enchaîner avec position de lancer

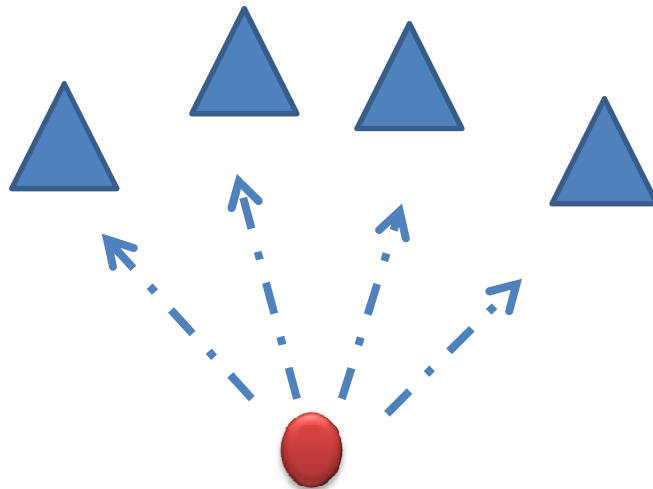
Minimes

Pupilles

Peanuts

Matériel :

- Balles, gant



Batte devant les pieds

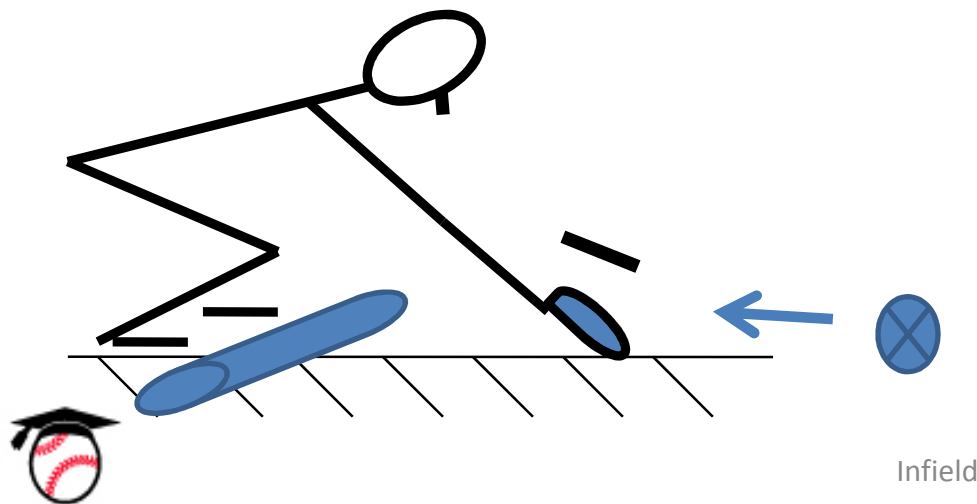
Seniors

Juniors

Cadets

Minimes

- **Objectifs** : Placer le gant loin devant soi
- **Description** : Attraper une balle au sol avec un batte devant les pieds
- **Consignes** :
 - Main du gant loin devant le corps
 - Attention de ne pas marcher sur la batte
 - Progression :
 - Passer au dessus de la batte pour lancer
 - *Objectif* : avancer lors du lancé



Matériel :

- Balles, gant, batte

Charger la balle

Seniors

Juniors

Cadets

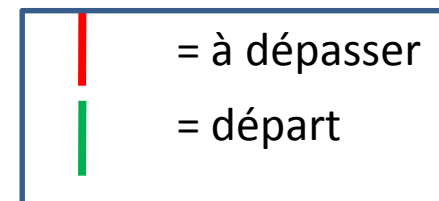
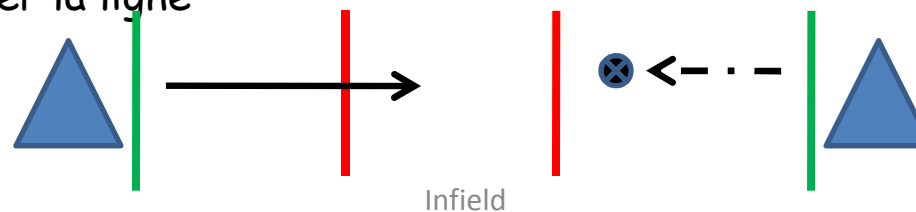
Minimes

Pupilles

- **Objectifs** : Charger la balle
- **Description** : Attraper une balle au sol avant qu'elle ne dépasse une ligne
- **Consignes** :
 - Placer une ligne de départ et une ligne devant laquelle il faut rattraper la balle
 - Par deux, à tour de rôle charger puis lancer la balle (ne pas relancer la balle au partenaire, sinon il n'y a qu'un joueur qui charge la balle)
 - Progression :
 - Ligne à dépasser très proche
 - Sans gant de face
 - Avec gant de face
 - Avec gant G-D
 - Eloigner la ligne

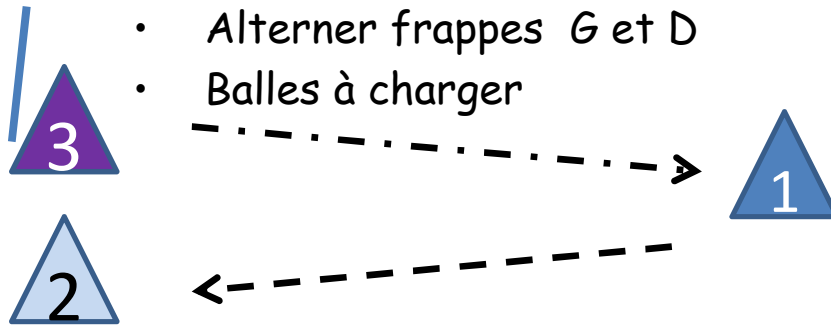
Matériel :

- Balles, gant



Série de trois

- **Objectifs** : Technique fielding
- **Description** : Joueur 1 : fielding, joueur 2 : attraper les lancers
joueur 3 : batter
- **Consignes** :
 - Privilégier plusieurs séries courtes à une seule longue série
 - Progression :
 - Balles faciles de face
 - Balles frappées fort de face
 - Alternner frappes G et D
 - Balles à charger

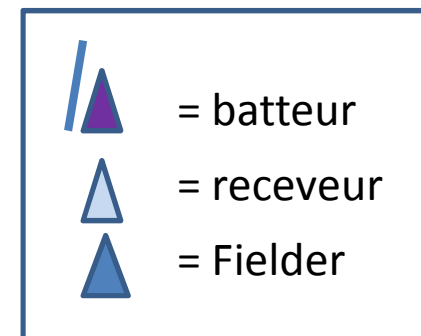


Variante :

- Remplacer le gant par une **palette**

Matériel :

- Balles, gant, batte





Compter rebonds

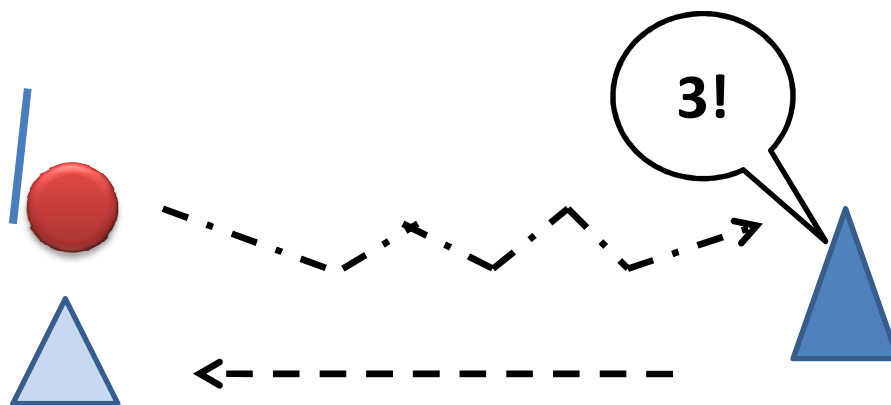
Seniors

Juniors

Cadets

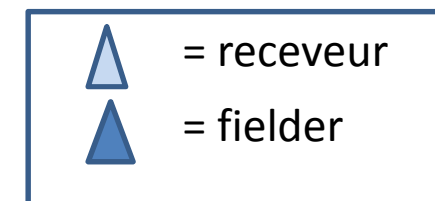
Minimes

- **Objectifs** : Visualiser la balle
- **Description** : Compter le nombre de rebonds que fait la balle avant de la fielder et le « crier » au coach
- **Consignes** :



Matériel :

- Balles, gant, batte



Short, Long, Bad Hops De face

Seniors

Juniors

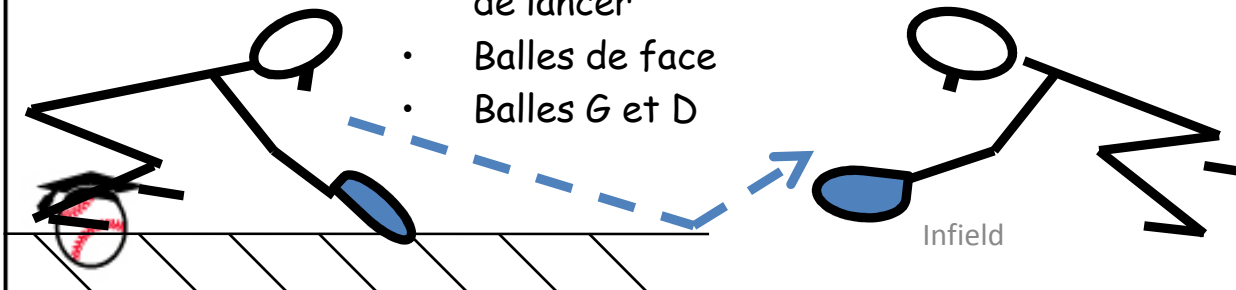
Cadets

- **Objectifs** : Mains souples
- **Description** : Deux joueurs se font face, avec gant, en position de fielding, et se lancent des balles à rebond
- **Consignes** :
 - **Lancer sur le côté pour simuler un vrai rebond**
 - Attraper uniquement avec la main du gant
 - **Short Hop** : rebond juste devant le gant
 - **Long Hop** : long rebond loin du gant
 - **Bad Hop** : rebond difficile
 - Progression :

Matériel :

- Balles, gant,

- Une main, jambes fixes au sol
- Une main, enchaîner avec mouvement pour arriver en position de lancer
- Deux mains, jambes fixes au sol
- Deux mains, enchaîner avec mouvement pour arrive en position de lancer
- Balles de face
- Balles G et D



Variante :

- Le but est de marquer avec la balle entre les jambes de son partenaire

Short, Long, Bad Hops back hand, fore hand

Seniors

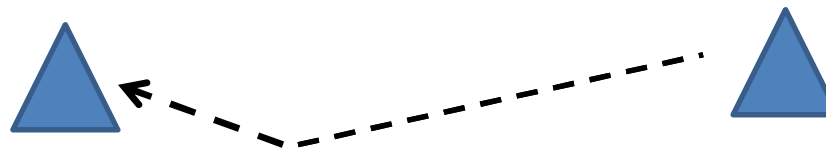
Juniors

Cadets

- **Objectifs** : Mains souples
- **Description** : Deux joueurs se font face en position d'attraper (back ou forehands), et se lancent des balles à rebonds
- **Consignes** :
 - Short, long, bad Hop : (voir de face)
 - Astuce: un joueur est en back hand pendant que l'autre est en fore hand
 - Progression :
 - Un genou au sol
 - Position de Fielding back ou fore hands, enchaîner avec lancer
 - Position d'attente, se déplacer, Fielder, relancer

Matériel :

- Balles, gant,



Short Hops + running start

Seniors

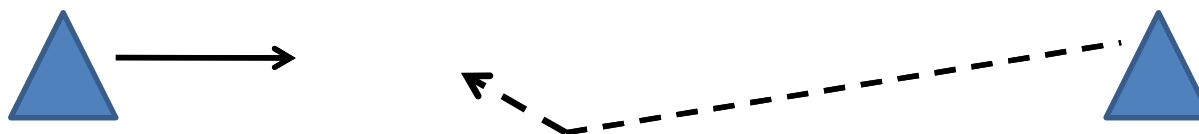
Juniors

Cadets

- **Objectifs** : mains souples, charger balles à rebonds
- **Description** : Idem short hops mais charger les balles à rebonds lancées par le partenaire
- **Consignes** :
 - Attrapper la balle directement avec le gant

Matériel :

- Balles, gant,



Fielder retenu par un élastique

Seniors

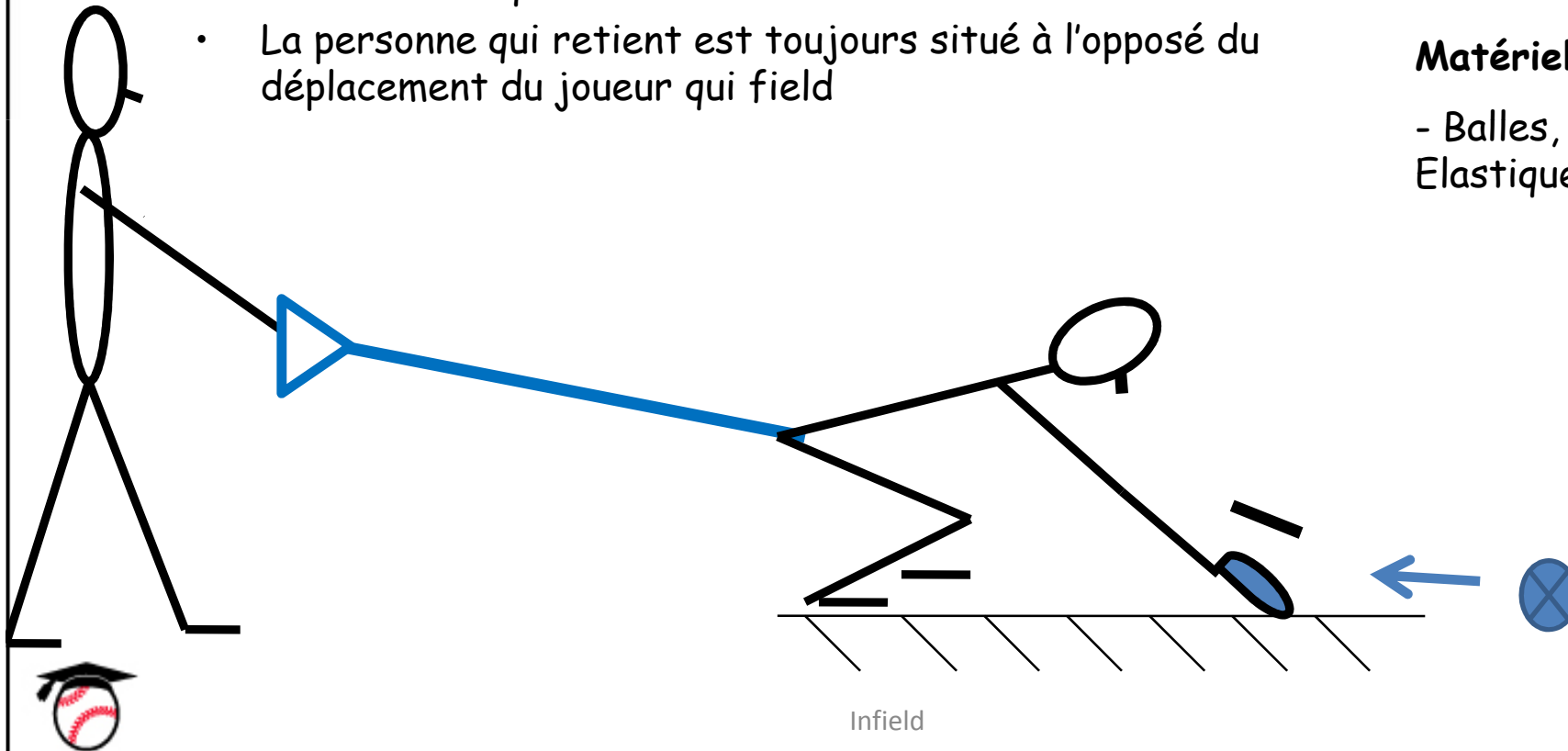
Juniors

Cadets

- **Objectifs** : Poids du corps vers avant des pieds, stabilité
- **Description** : Un joueur rattrape des balles au sol en étant retenu pas un élastique
- **Consignes** :
 - Placer l'élastique aux hanches
 - La personne qui retient est toujours situé à l'opposé du déplacement du joueur qui field

Matériel :

- Balles, gant, Elastique



Wall ball

- **Objectifs** : Tehcnique fielding
- **Description** : Deux joueurs lancent tour à tour des balles contre le mur et les rattrapent
- **Consignes** :
 - Placer les joueurs derrière une ligne ou/et entre des cônes
 - Progression :
 - Les deux joueurs sont partenaires
 - Les deux joueurs sont adversaires, le but de chacun est de faire passer la balle au sol derrière l'adversaire

Seniors

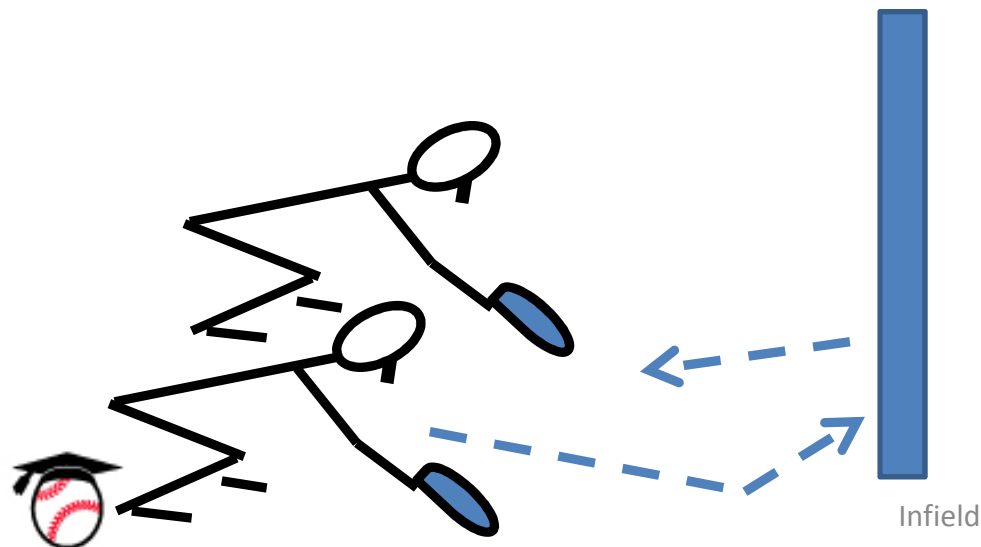
Juniors

Cadets

Minimes

Pupilles

Peanuts



Matériel :

- Balles moles (incrediball), gant, mur

Wall ball en ligne

- **Objectifs** : Fielding
- **Description** : Une file de joueurs face à un mur, le premier lance la balle qui revient au sol et est rattrapée par le joueur suivant.
- **Consignes** :
 - Après avoir lancé, se placer derrière la file
 - Progression :
 - Les joueurs sont partenaires
 - Balles de face
 - Balles G-D
 - Les joueurs sont adversaires, le but de chacun est de faire passer la balle au sol derrière l'adversaire

Seniors

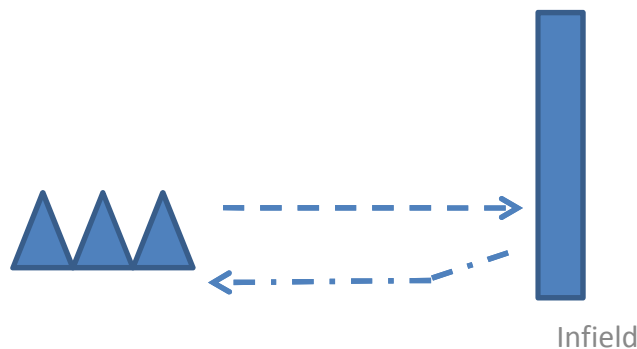
Juniors

Cadets

Minimes

Pupilles

Peanuts



Matériel :

- Balles molles (incrediball), gant, mur

Plongeon

Seniors

Juniors

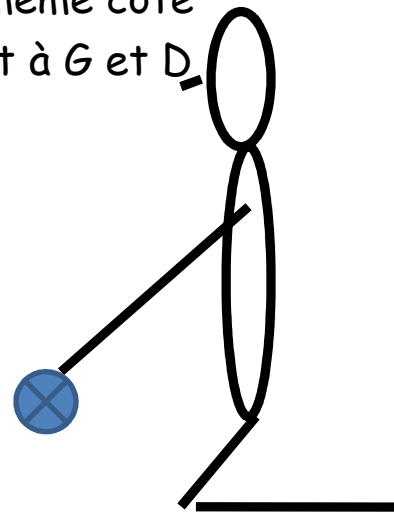
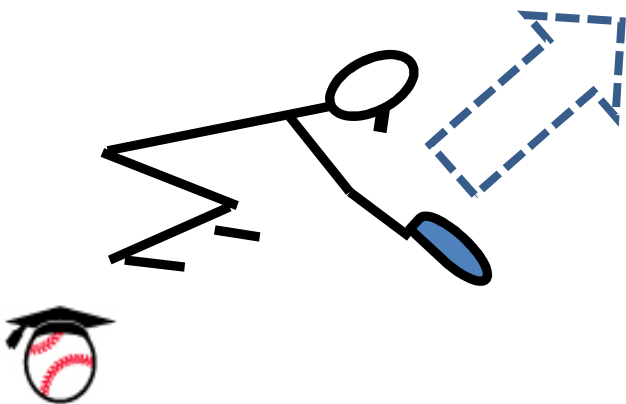
Cadets

Minimes

- **Objectifs** : Vaincre la peur du sol
- **Description** : Lancer des balles loin du joueur pour l'obliger à plonger
- **Consignes** :
 - Le joueur qui lance les balles est proche
 - Progression :
 - Le joueur qui plonge commence à genoux
 - Le joueur qui plonge est en position accroupie
 - Le joueur qui plonge est en position de fielding
 - Lancer toujours du même côté
 - Lancer aléatoirement à G et D.

Matériel :

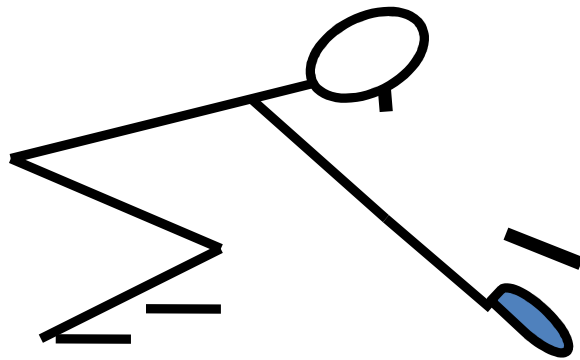
- Balles, gant



Infield

Miroir Infield

- **Objectifs** : Retour direct de sa position de fielding
- **Description** : Simuler une approche de balle au sol
- **Consignes** :
 - S'arrêter à des moments clés
 - Partir d'une position d'attente et terminer en position de fielding



Infield



Matériel :

-Gant, miroir





Double Play

Seniors

Juniors

Cadets

- **Objectifs** : Répétition Double play
- **Description** : Un coach envoie des balles vers le 2^{ème} base ou le Shortstop (SS) qui tournent des doubles (2^{ème} - 1^{ère})
- **Consignes** :
 - Le coach se trouve derrière le monticule de lanceur (en salle : 5 - 6m de la 2^{ème} base).
 - Progression :
 - Lancer les balles au sol toujours au même joueur (soit 2^{ème} base soit SS) et de face
 - Lancer les balles au sol toujours au même joueur (soit 2^{ème} base soit SS) alterner G et D
 - Lancer de manière aléatoire (2^{ème} ou SS)
 - Augmenter la difficulté des balles

Variante :

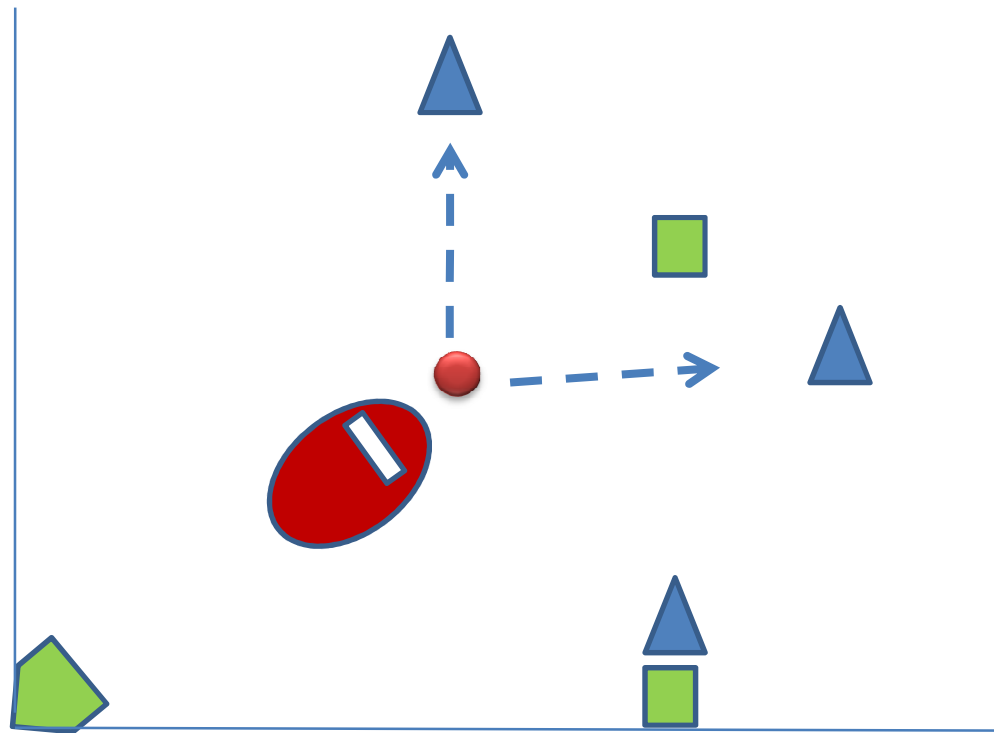
- Frapper les balles
- Feinter le lancer en 1^{ère} base

Matériel :

- Balles, gant



Double Play (Shéma)



Fielding complet

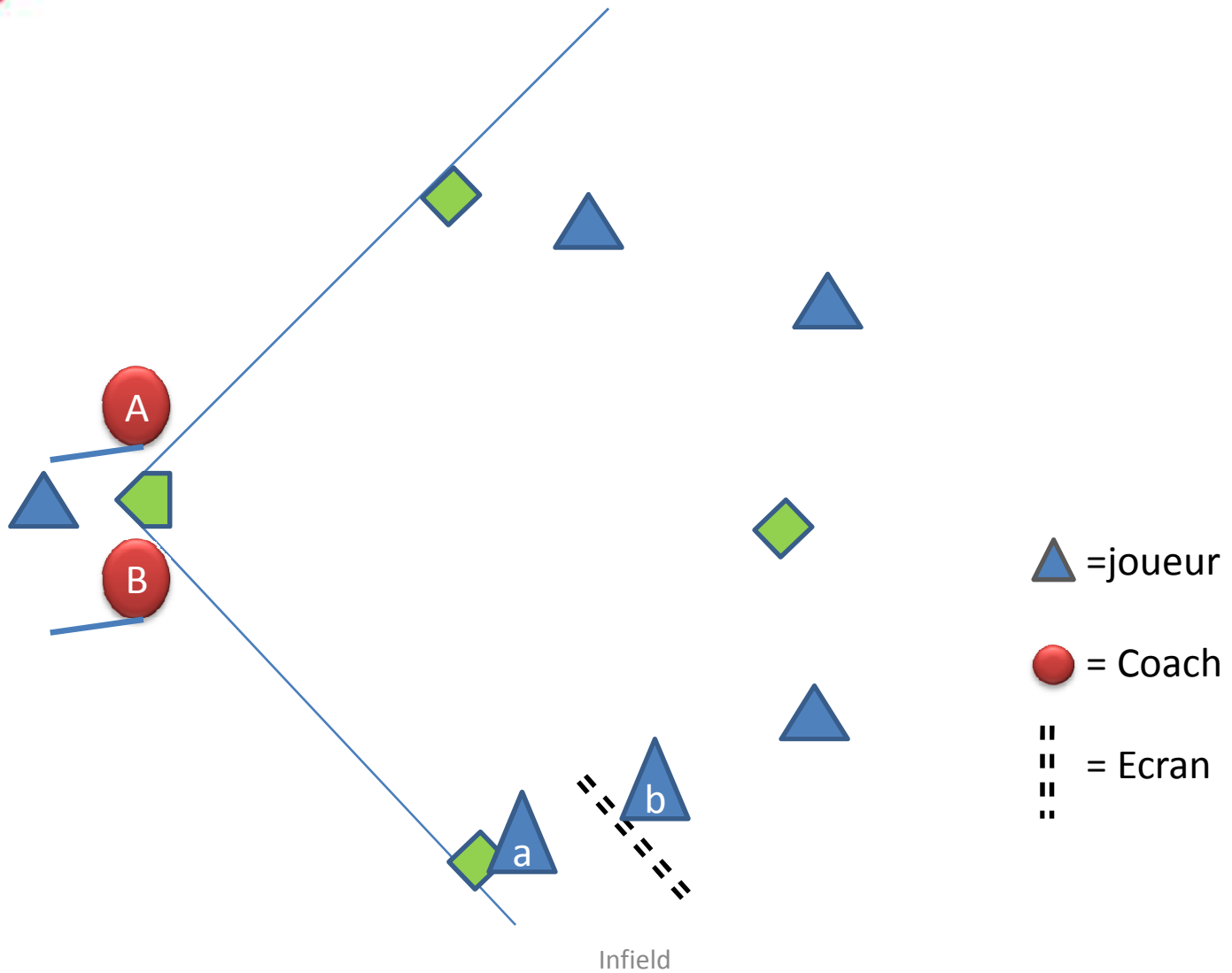
- **Objectifs** : Travailler complet des situations en infield
- **Description** : Deux coaches frappent des balles au sol depuis le marbre.
- **Consignes** :
 - Nous utilisons ici les numéros de position
 - Le première base **b** garde les balles dans un seau
 - Progression :
 - 1)
 - Coach A : 5, 3a, 2
 - Coach B : 4 et 6, 3b
 - 2)
 - Coach A : 6, 3a, 2
 - Coach B : 5, 4, 3b
 - 3)
 - Coach A : 3a, 6, 3a
 - Coach B : 4, 3b
 - +catch, lance en 5, 2
 - 4)
 - Coach A : 5
 - Coach B : 3, 2, 4 ou 6 (2^{ème} base) (fusionner les 2 1^{ère} base)
 - 5)
 - Coach A : 6, 5
 - Coach B : 4, 2, 3

Matériel :

- Balles, gant, batte



Fielding complet (schéma)



First base Play

Seniors

Juniors

Cadets

Minimes

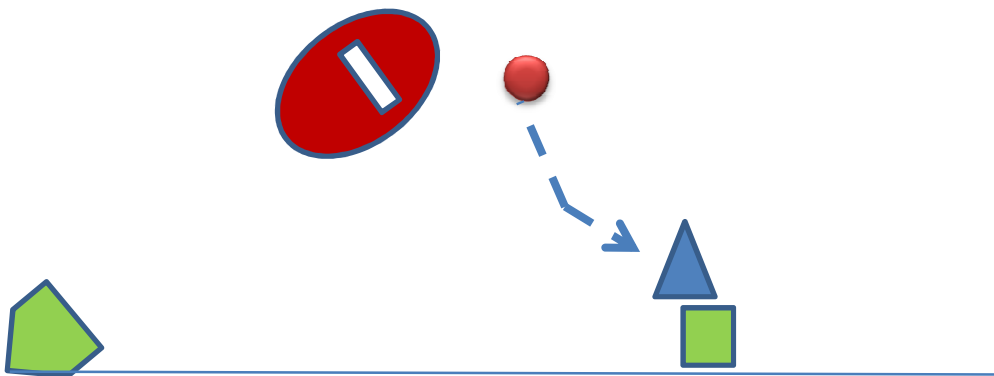
- **Objectifs** : Attraper mauvais lancers
- **Description** : Lancer des balles à rebonds vers le première base
- **Consignes** :
 - Le joueur de 1^{ère} base doit rester en contact avec la base pour faire l'élimination
 - Le coach se place à genoux entre le monticule et la 1^{ère} base
 - Varier les lancers

Matériel :

- Balles, batte, base

Variante :

- Frapper les balles avec une raquette de tennis
- change la position du coach



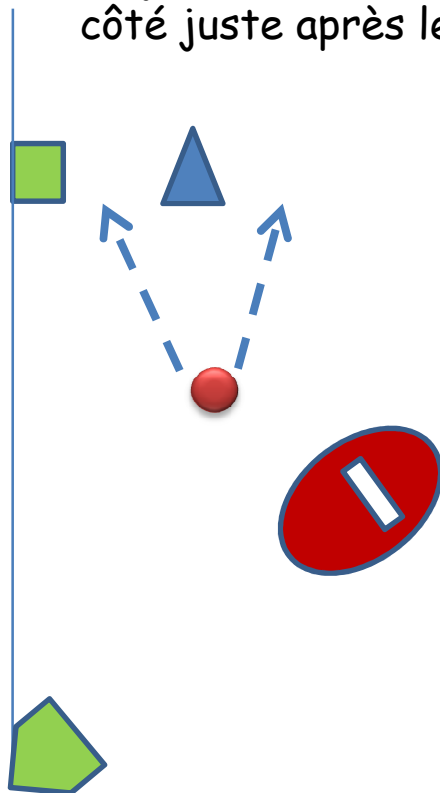
3^{ème} base(1)

Seniors

Juniors

Cadets

- **Objectifs** : Reflex, mauvais rebonds en 3
- **Description** : Lancer des balles avec un rebond à G ou à D du joueur
- **Consignes** :
 - Le joueur ne se déplace pas devant la balle il la « choppe », sur la côté juste après le rebond



Matériel :

- Balles, gant

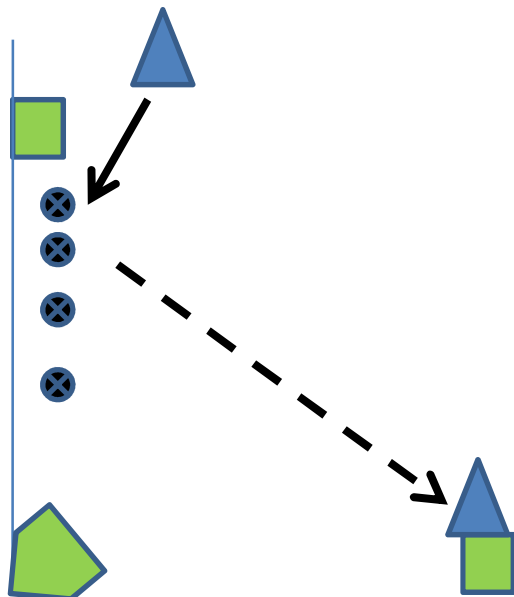
Variante :

- Frapper les balles avec une raquette de tennis



3^{ème} base(2)

- **Objectifs** : Charger Bunt en 3
- **Description** : Charger des balles immobiles au sol et les relancer en 1^{ère} base
- **Consignes** :
 - Placer une série de balle le long de la ligne
 - Après chaque lancer revenir à sa position de défense et aller chercher la balle suivante



Matériel :

- Balles, gant

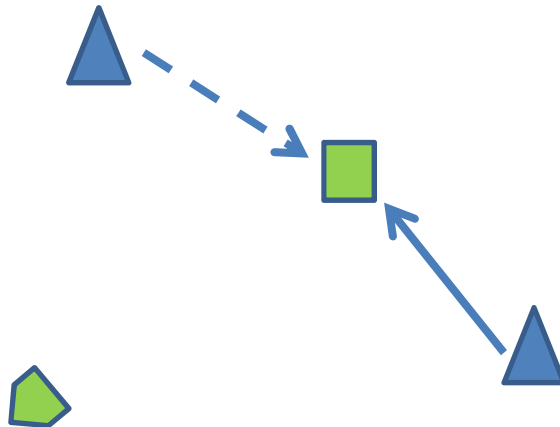
Variante :

- Ajouter un coureur pour mettre la pression
- Lancer ou frapper les balles



Pivot double jeu

- **Objectifs** : Tourner double jeu
- **Description** : 1) Le SS toss des balles au 2^{ème} base qui tourne des doubles jeux
2) Le 2^{ème} base toss des balles au SS qui tourne des doubles jeux
- **Consignes** :
 - Varier les types de pivots
 - Varier l'endroit du toss



Matériel :

- Balles, gant, base



Run down drill (1)

- **Objectifs** : Effectuer un run down
- **Description** : Trois joueurs tentent d'éliminer un coureur situé entre deux bases
- **Consignes** :
 - Trois défenseurs
 - Un coureur
 - Changer régulièrement les rôles
 - La balle part du côté où il y a deux joueurs
 - Progression :
 - Sans coureur, sans gant
 - Sans coureur, avec gant
 - Avec coureur avec gant

Matériel :

- Balles, gant, base



Run down drill (2)

- **Objectifs** : Effectuer un run down, routine
- **Description** : Effectuer run down sans coureur
- **Consignes** :
 - Minimum trois joueurs
 - Progression :
 - Sans gant sans fermer l'espace (1)
 - Sans gant en fermant l'espace (close the gap) (2)
 - Avec gant lancer de A et fermer l'espace (3)
 - Avec gant lance de A, fermer l'espace et tagger le joueur qui vient de lancer (4)

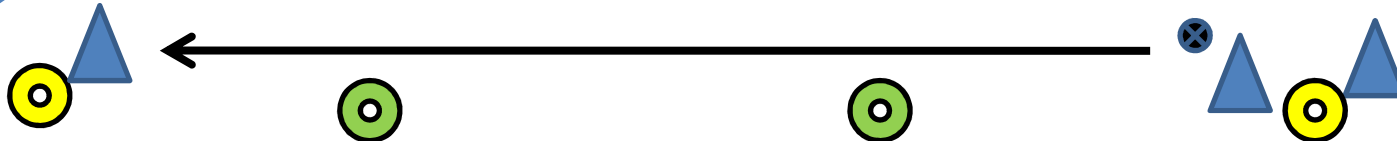
Matériel :

- Balles, gant, plots

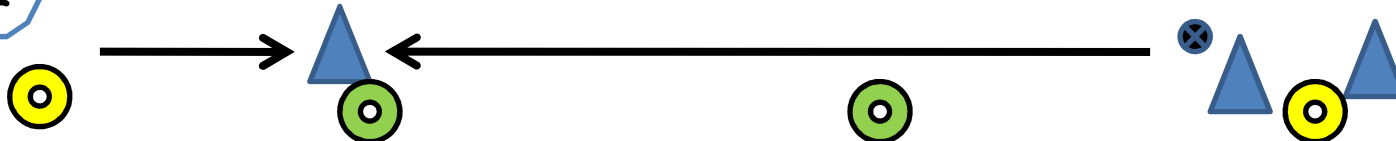


Run down drill (2) (schéma)

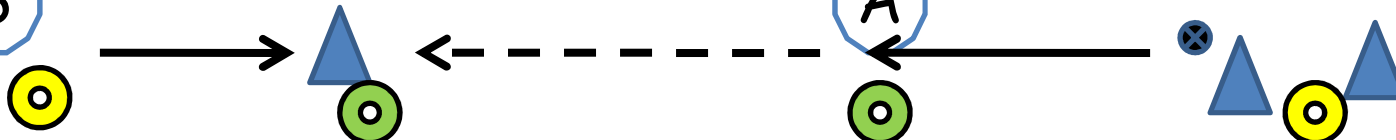
1



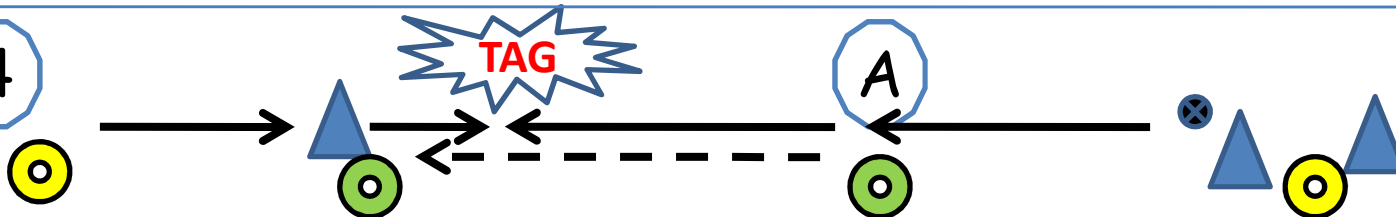
2



3



4



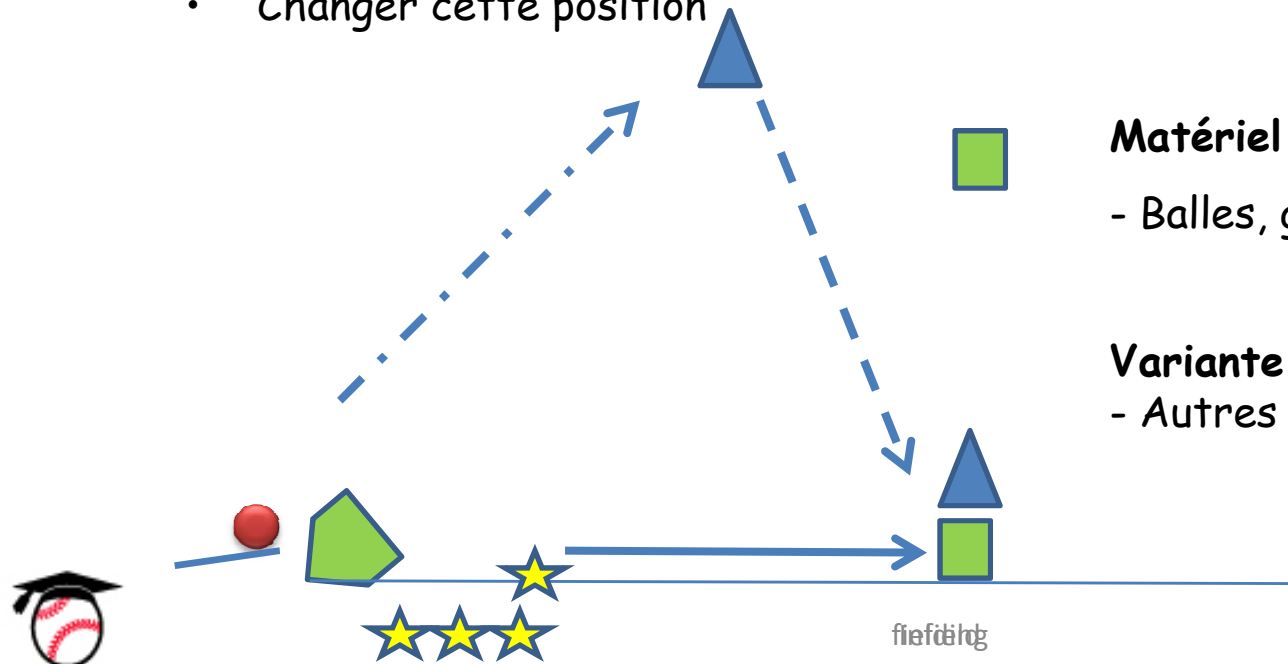
Sans
gant

Avec
gant



Pression infield play (1)

- **Objectifs** : Simuler pression d'un match, vitesse d'exécution
- **Description** : Un groupe de joueurs court vers la 1^{ère} après la frappe du coach. Le joueur qui reçoit la balle dans l'infield relance et doit faire l'élimination en 1^{ère}
- **Consignes** :
 - Faire démarrer les coureurs entre home et 1^{ère}
 - Choisir une position dans l'infield qui tourne les jeux
 - Changer cette position



Matériel :

- Balles, gant, base

Variante :

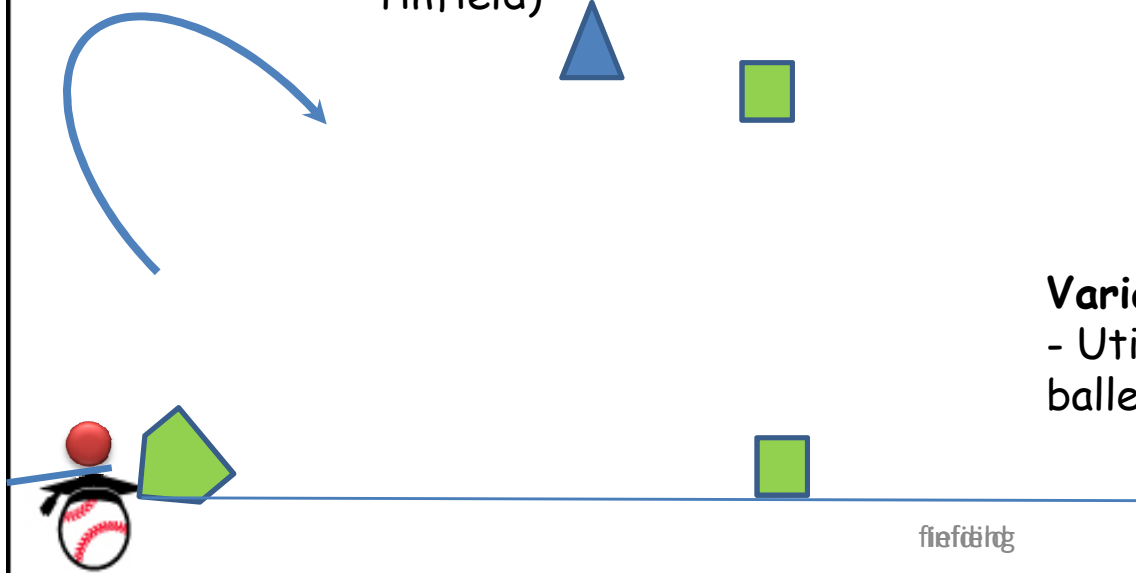
- Autres situations de jeu

Pop fly (1)

- **Objectifs** : Pop fly infield , technique + communication
- **Description** : Frapper des pop fly dans l'infield
- **Consignes** :
 - Progression
 - Lancer les balles à un joueur
 - Lancer les balles entre deux joueurs (communication)
 - Frapper les balles à un seul joueur
 - Frapper les balles à plusieurs joueurs (communication) (dans l'infield)

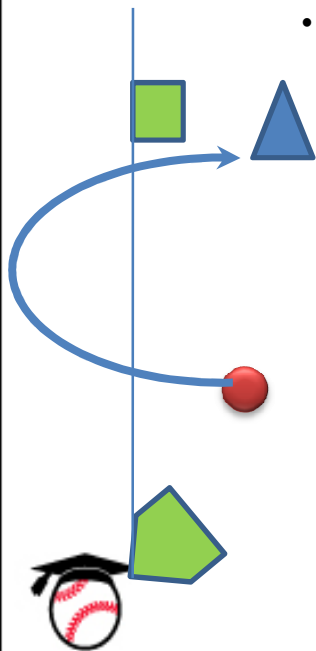
Matériel :
- Balles, gant, batte

Variante :
- Utiliser la machine à lancer les balles pour faire les pop flys



Pop fly (2) En 3^{ème} base

- **Objectifs** : Pop fly en 3^{ème} base
- **Description** : Lancer des pop fly au 3^{ème} base
- **Consignes** :
 - Progression
 - Devant lui
 - Derrière lui
 - Derrière lui à G et D
 - Le long de la clôture

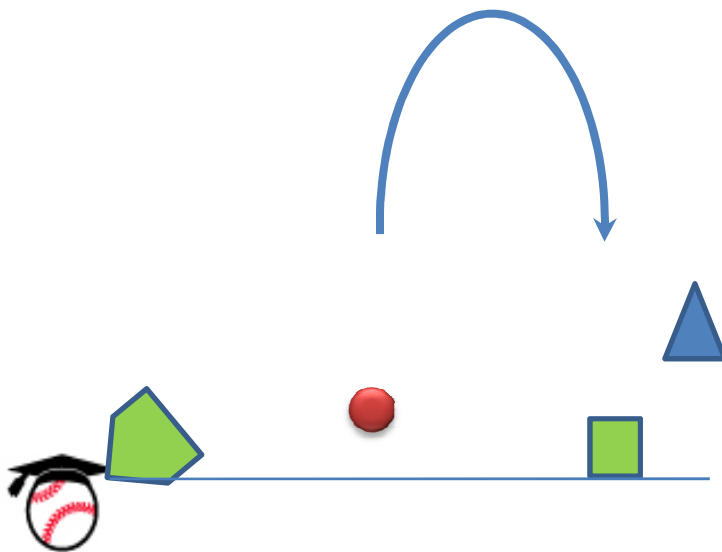


Matériel :

- Balles, gant

Pop fly (2) En 1^{ère} base

- **Objectifs** : Pop fly en 1^{ère} base
- **Description** : Lancer des pop fly au 1^{ère} base
- **Consignes** :
 - Progression
 - Devant lui
 - Derrière lui
 - Derrière lui à G et D
 - Le long de la clôture



Matériel :

- Balles, gant

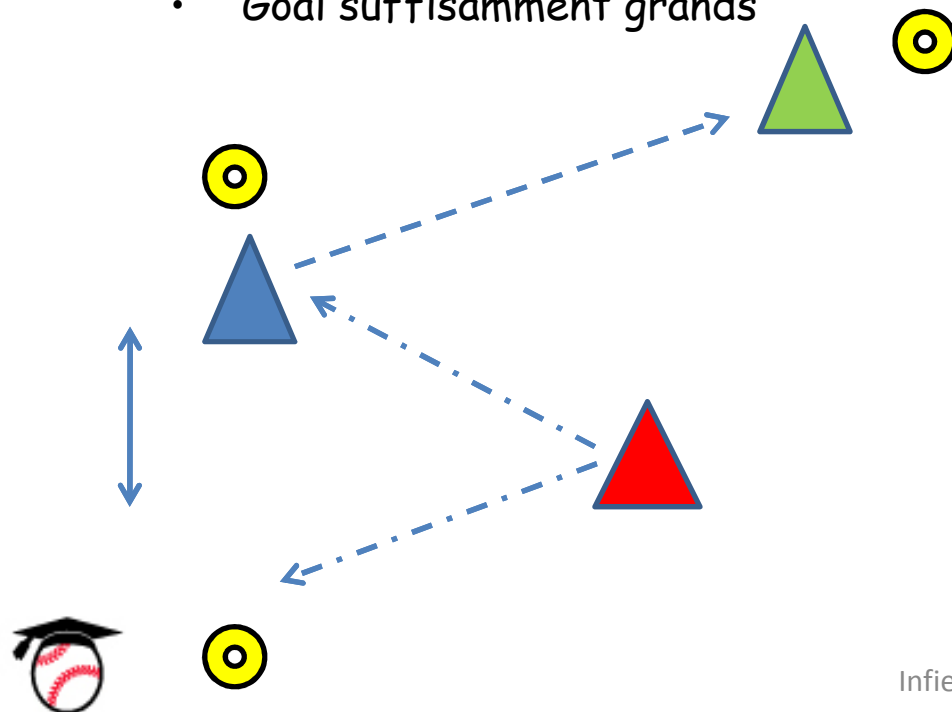
Goal Backhands forehands

Seniors

Juniors




Cadets

- **Objectifs** : Backhands forehands
- **Description** : Un joueur défend le goal en attrapant les balles en back hands et forehands puis relance à son partenaire. Le 3^{ème} joueur fait rouler les balles à G et D (vers le goal)
- **Consignes** :
 - Attendre que le joueur soit prêt pour lui lancer les balles
 - Goal suffisamment grands



Matériel :

- Balles, gant, plots

- | | |
|---|------------------------|
|  | Backhand forehand |
|  | Rattrape les lancers |
|  | Fait rouler les balles |

Infield

35

Chaise

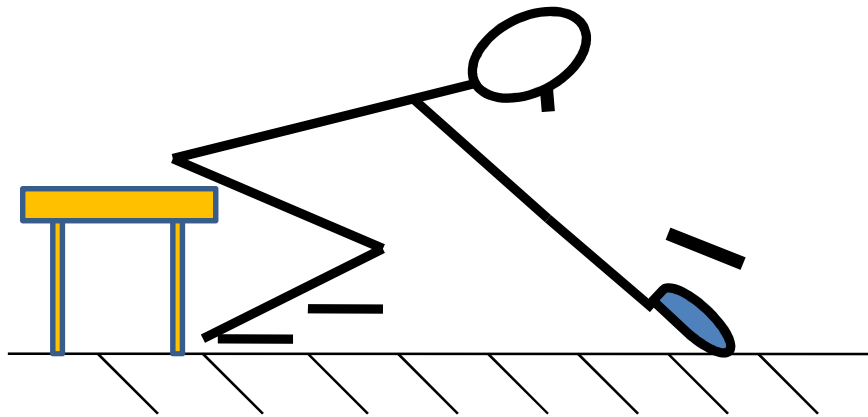
Cadets

Minimes

- **Objectifs** : Position correcte de fielding
- **Description** : S'asseoir sur une chaise, et se mettre en position de fielding, le coach retire la chaise une fois le joueur en position
- **Consignes** :
 - Utiliser une chaise de petite dimension
 - Si le joueur est correctement placé sur l'avant des pieds il est facile de retirer la chaise.

Matériel :

- Balles, gant,
chaise



Infield

