



# Live Batting



= Fly



= Lancer



= Balle au sol



= Courir



= Batte



= Ecran



= Coach



= Joueur



= Plot



= Base



= Coureur



= Balle





# Plan

- Généralités..... 4
- Live Batting Organisation (1)..... 5
- Live Batting Organisation (2)..... 6
- Live Batting Organisation (3)..... 7
- Live Batting Organisation (4)..... 8
- Live Batting Organisation (5)..... 9
- Live Batting organisation (5) (schéma)..... 10
- Varier le poids de la batte..... 11
- Speed balls (1)..... 12
- Speed balls (2)..... 13
- Speed balls (3)..... 14
- Duel dans tunnel de frappe..... 15
- Lancer curves..... 16





# Plan

- Pepper.....17
- Pepper (schéma).....18
- Check swing Pepper.....19
- Fun Pepper (1).....20
- Fun Pepper (2).....21
- Live Batting Opposite field.....22
- Live Batting Opposite field (schéma).....23
- Situation hitting.....24
- HIT.....25



# Live Batting

- Généralités

- Privilégier les séries courtes (5 frappes maximum par séries)
- Multiplier les séries plutôt que le nombre de frappes (mieux 3X5 frappes que 1X15)
- N'utiliser la machine à lancer que pour les bunts



# Live Batting Organisation (1)

Seniors

Juniors

Cadets

Minimes

## Groupes de 3 (1)

- Groupe 1 en défense ( 3 personnes dans le champs suffisent)
- Groupe 2 exercices de Tee
- Groupe 3 Live Hitting
  - 2 s'échauffent
  - 1 Frappe
  - Le groupe 3 donne le rythme, chaque batteur fait 2 séries à la bates (1 série puis les 2 coéquipiers passent puis 2<sup>ème</sup> série)
    - Exemple de séries
      - Série 1 : 2 bunts, 2 drags, 5 frappes
      - Série 2: 2 drags, 2 hit and run, 3 frappes
- Groupe 4-5 :
  - Défense



# Live Batting Organisation (2)

Seniors

Juniors

Cadets

Minimes

## Groupes de 3 (2)

- Groupe 1-2 base running (avec casque!!)
- Groupe 3-4-5 en position de défense classique et jouent les jeux
- Groupe 6 Live Hitting
  - 2 s'échauffent
  - 1 Frappe
  - Le groupe 6 donne le rythme, chaque batteur fait 2 séries à la battes (1 série puis les 2 coéquipiers passent puis 2<sup>ème</sup> série)
    - Exemple de séries
      - Série 1 : 2 bunts, 2 drags, 5 frappes
      - Série 2: 2 drags, 2 hit and run, 3 frappes



# Live Batting Organisation (3)

Seniors

Juniors

Cadets

Minimes

## Groupes de 2

- Groupe 1 et 2 en défense ( 3 personnes dans le champ suffisent)
- Groupe 3 et 4 exercices de Tee
- Groupe 5 Live Hitting
  - 1 s'échauffe
  - 1 Frappe
  - Le groupe 5 donne le rythme, chaque batteur fait 2 séries à la bates (1 série puis le coéquipiers passent puis 2<sup>ème</sup> série)
    - Exemple de séries
      - Série 1 : 2 bunts, 2 drags, 5 frappes
      - Série 2: 2 drags, 2 hit and run, 3 frappes
- Groupe 4-5 :
  - Défense



# Live Batting Organisation (4)

Seniors

Juniors

Cadets

Minimes

## Groupes de 1

- Un batteur
  - Un Echauffement
  - 3 station de Tee, Toss par 2 (6 joueurs)
  - Un ramasseur de balles (sac)
  - Reste dans le champ
- **Effectuer plusieurs tours (minimum 2)**
- Série 1 : 2 bunts, 2 drags, 5 frappes
  - Série 2: 2 drags, 2 hit and run, 3 frappes





# Live Batting Organisation (5)

Seniors

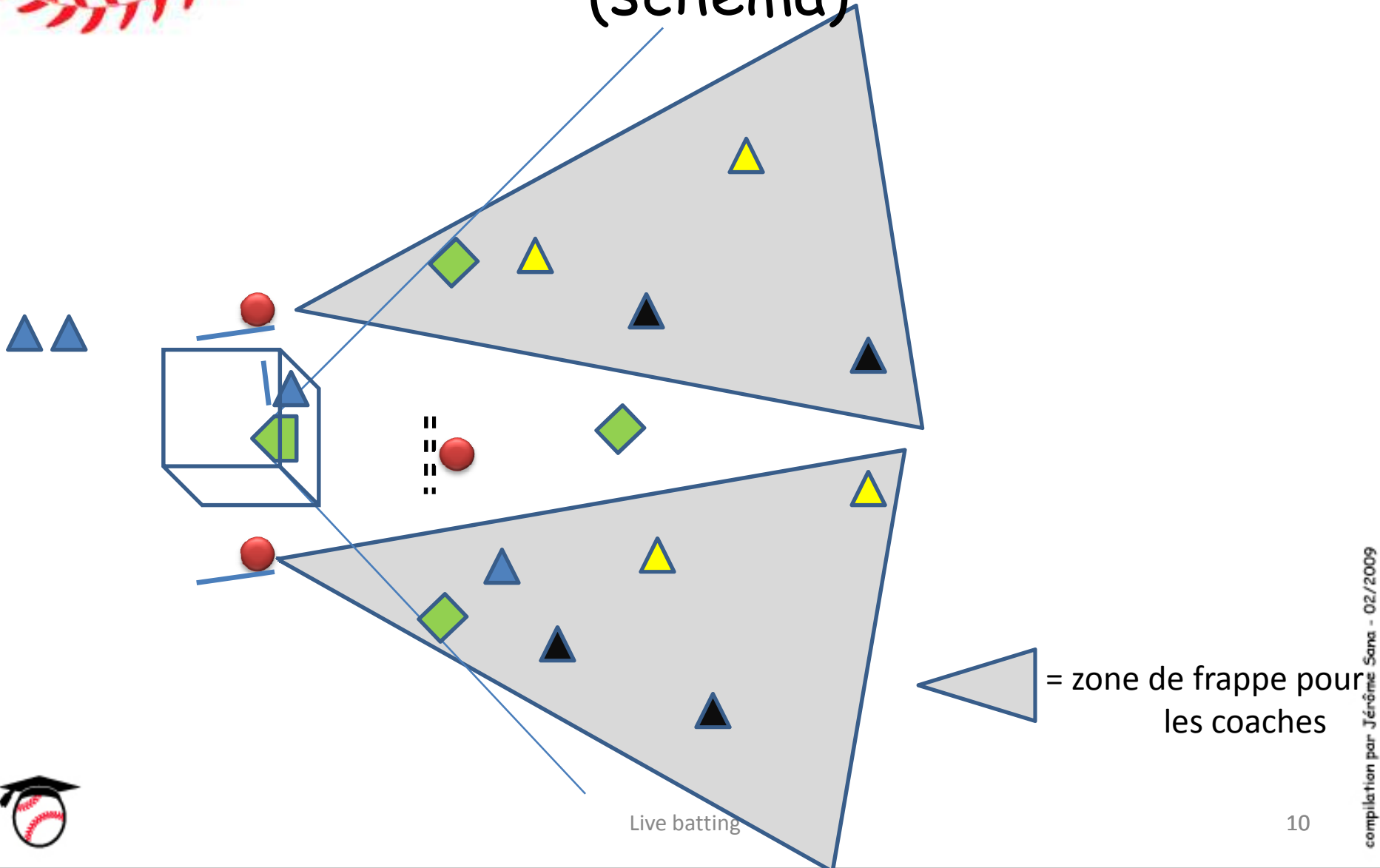
Juniors

Cadets

- **3 groupes de X joueurs**
  - Groupe 1 : hitting + base running
  - Groupe 2 : défense
  - Groupe 3 : défense
- **Consignes**
  - 3 séries des frappes pour groupe 1, après chaque série le frappeur court les bases (réagis en fonction des situations)
  - Les joueurs en défense jouent à leur position sur le terrain
  - 2 coaches frappent des balles entre les frappes du batteur chacun sur une moitié de terrain (coach 1 : 1,2,RF, coach 2 : 3, SS, LF, CF)
- **Matériel**
  - Cage de batting

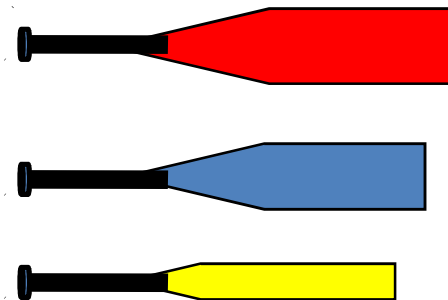
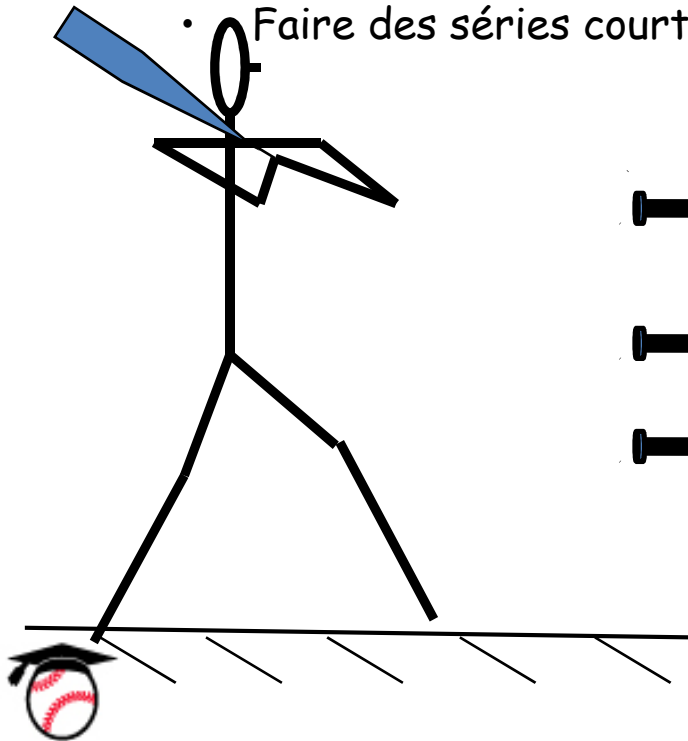


# Live Batting organisation (5) (schéma)



# Varier le poids de la batte

- **Objectifs** : Timing, Vitesse de batte
- **Description** : Faire des séries de frappes en alternant batte lourde légère et normale
- **Consignes** :
  - Peu importe l'ordre (lourd, léger, normal)
  - Toujours terminer avec la batte que l'on utilise en match
  - Faire des séries courtes (5 swings)

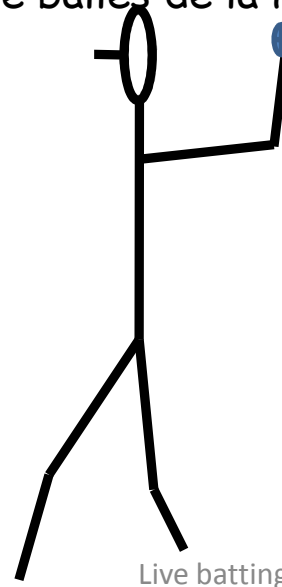
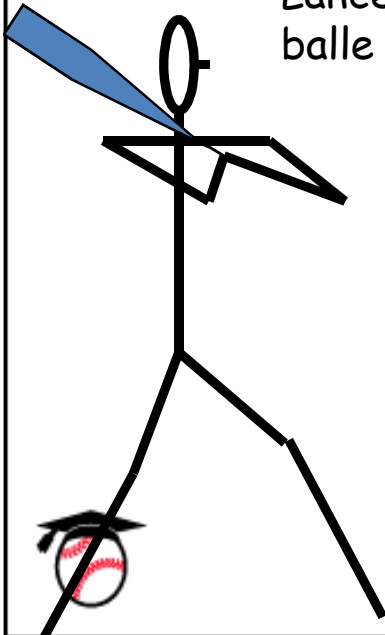


## Matériel :

- Trois battes de poids différents
- Poids recommandés  
-23,33,43

# Speed balls (1)

- **Objectifs** : Timing, précision
- **Description** : Frapper sur des speed balls (petites balles de deux types 1. vitesse normale, 2. Balles plus lentes)  
<http://www.beabetterhitter.com/text/ballpage/ballpage.html>
- **Consignes** :
  - Faire des séries courtes (5 swings)
  - Commencer en annonçant si on lance les Balles plus lentes ou les normales, ensuite ne plus l'annoncer
  - Lancer les deux types de balles de la même manière c'est la texture de la balle qui la ralentit



## Matériel :

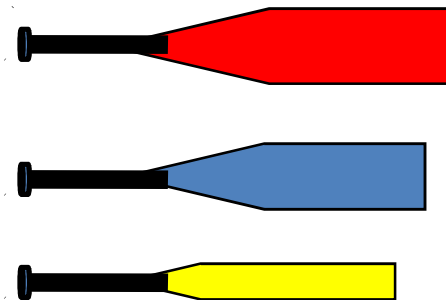
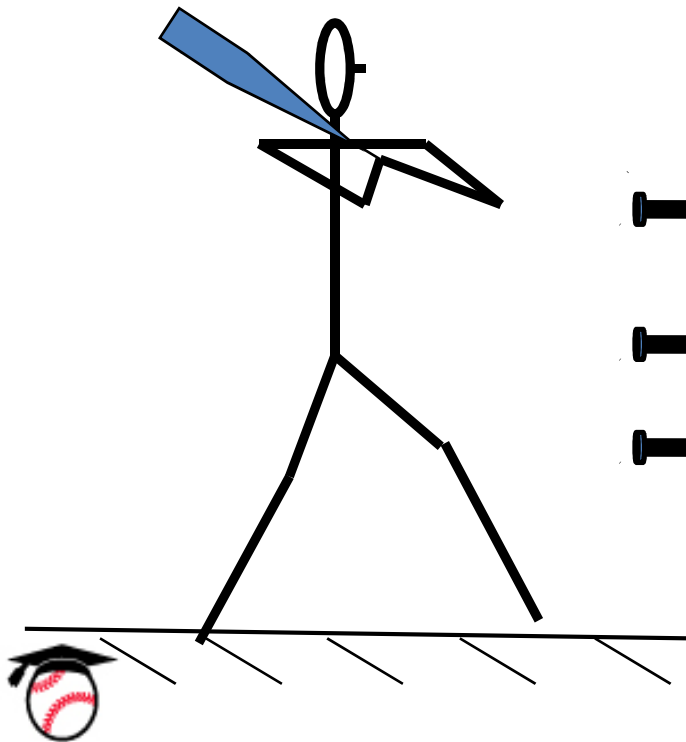
- Batte
- Speed balls

## Variante :

- Lancer des billes de pistolet a bille

## Speed balls (2)

- **Objectifs** : Timing, précision, Vitesse de batte
- **Description** : Idem Speed balls 1 en utilisant des battes de poids différents
- **Consignes** :
  - Peu importe l'ordre (lourd, léger, normal)
  - Toujours terminer avec la batte que l'on utilise en match
  - Faire des séries courtes (5 swings)

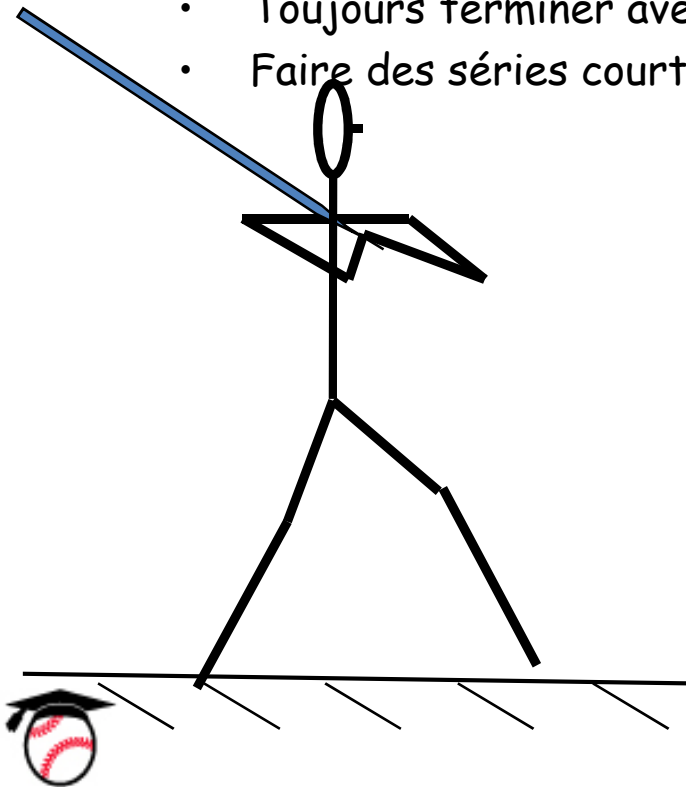


### Matériel :

- Trois battes de poids différent
- Poids recommandés  
-23,33,43

# Speed balls (3)

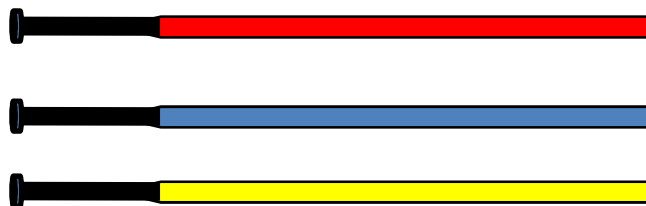
- **Objectifs** : Timing, précision, vitesse de batte
- **Description** : Idem Speed balls 2 en utilisant des fines battes de poids différents
- **Consignes** :
  - Peu importe l'ordre (lourd, léger, normal)
  - Toujours terminer avec la batte que l'on utilise en match
  - Faire des séries courtes (5 swings)



### Matériel :

- Trois sticks de poids différents
- Speedballs
- Poids recommandés

-23,33,43



Live batting

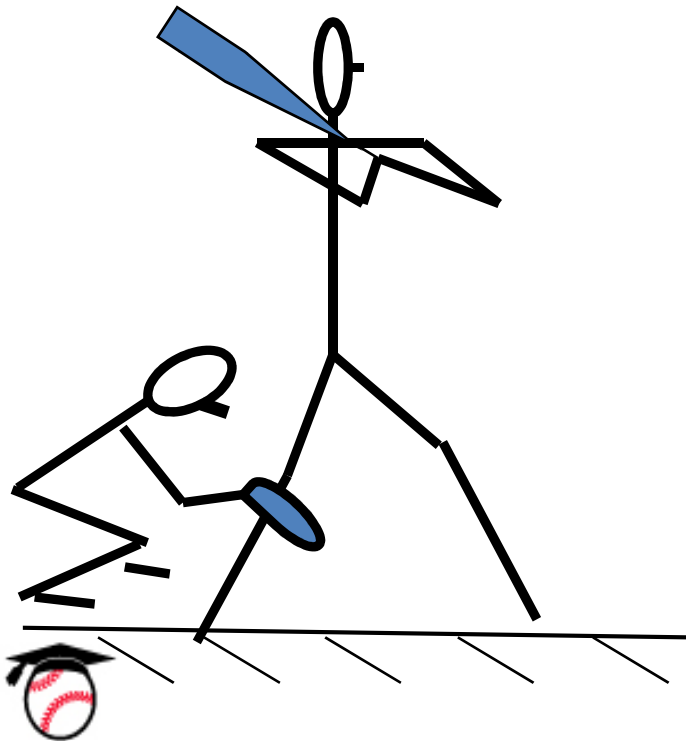
# Duel dans tunnel de frappe

Seniors

Juniors

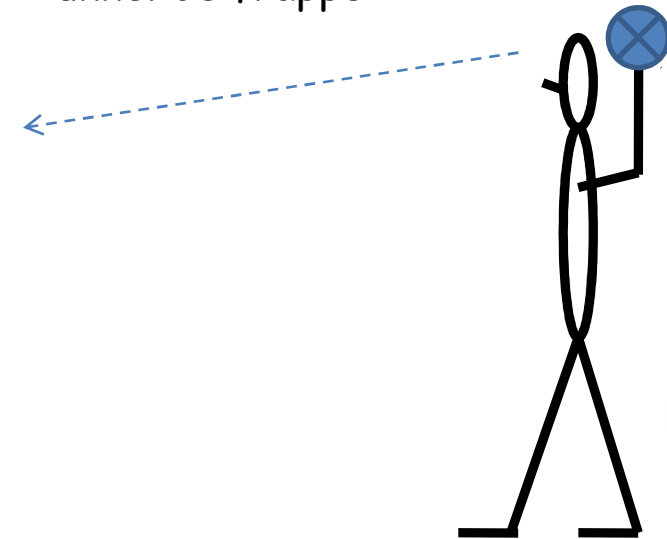
Cadets

- **Objectifs** : Se rapprocher de situation de match
- **Description** : Deux équipes de 2, une équipe frappe, une équipe lance et catch
- **Consignes** :
  - Changer de batteur après 3 éliminations
  - Le batteur doit faire des contacts corrects
  - Le lanceur lance « comme en match »



## Matériel :

- Tunnel de frappe

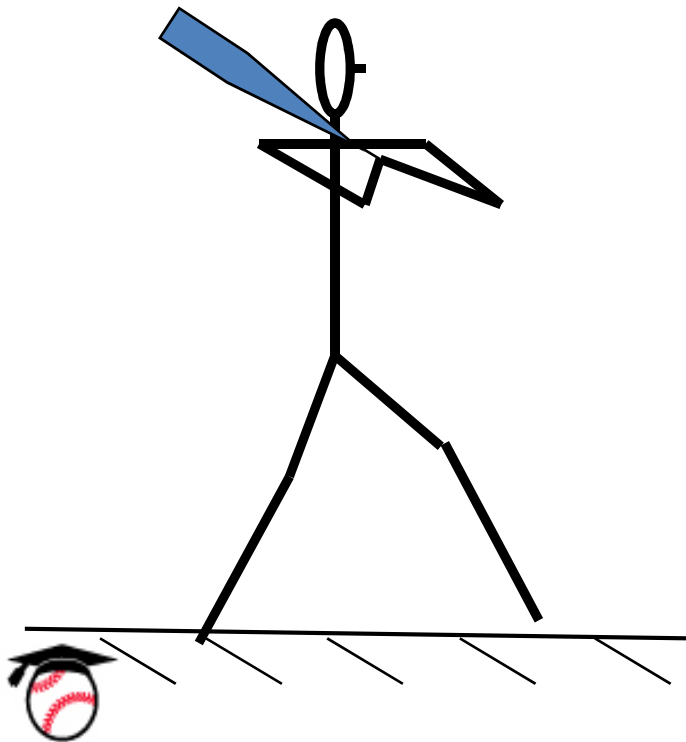


Live batting

15

# Lancer curves

- **Objectifs** : Balles à effet
- **Description** : Frapper des curves lancées de face
- **Consignes** :
  - Rester longtemps avec les mains derrière



## Matériel :

- Balles wiffles
- Ou balles unihock avec un coté couvert de tape
- Ou balle baseball avec un coté plat (automatic curve balls) <http://sports-training-aids.com/cgi-bin/shop.pl/SID=1204067531.6977/page=product.html/product=13>



# Pepper

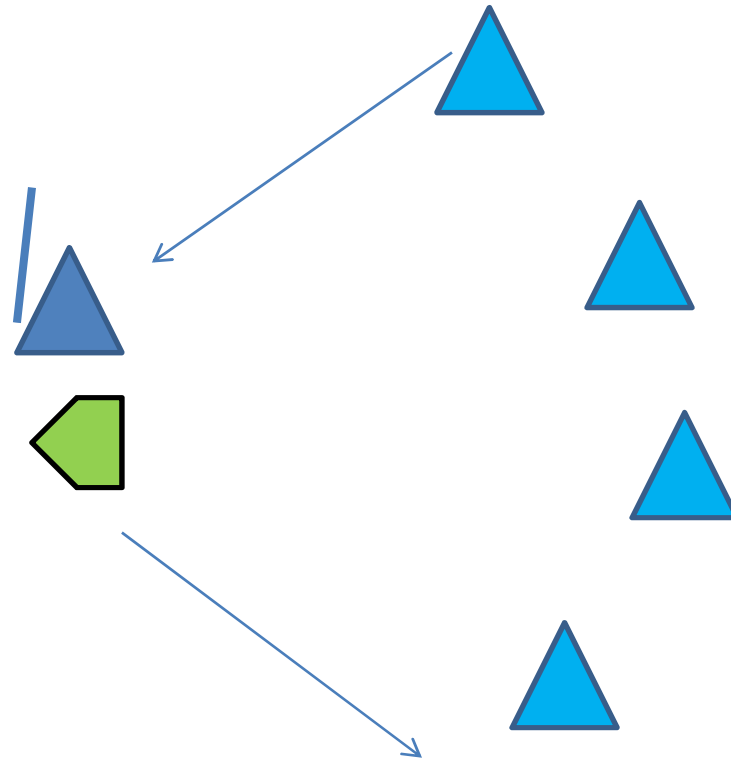
- **Objectifs** : Frappe et fielding
- **Description** : Un joueur frappe, 3 ou 4 joueurs lancent d'une courte distance vers le batteur et fieldent la balle
  - Pepper 1 : frapper la balle d'où elle vient
  - Pepper 2 : frapper opposite field
  - Pepper 3 : tirer la ball (pull pepper)
  - Pepper 4 : varier les effets
  - Pepper 5 : lancer « fort » d'une courte distance (+/-12m)
- **Consignes** :
  - Toujours mettre l'emphase sur technique correcte de fielding et de frappe
  - Distance batteur défenseur courte (5 - 6m)
  - Frapper au sol
  - Contrôler ses frappes pour ne pas blesser les défenseurs
  - Le joueur qui rattrape la balle lance
  - Commencer avec 2 Strikes, toute balle ratée = changement de batteur
  - Toute balle rattrapée au vol = changement de batteur
  - Le joueur qui vient de frapper se met au bout de la file de joueur


## Matériel :


- Balles, battes




# Pepper (schéma)



 = lanceurs, fielders

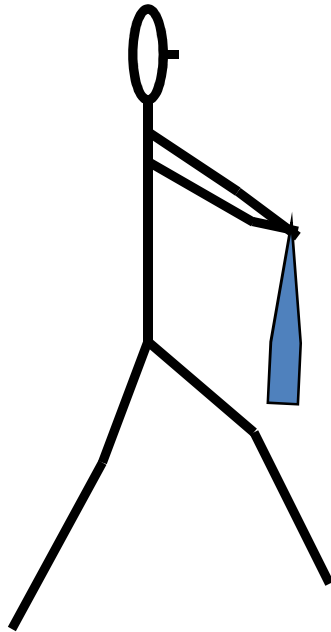
 = batteur

 = sans de rotation



# Check swing Pepper

- **Objectifs** : Contrôle batte
- **Description** : Pepper normal mais arrêter son swing au moment du contact
- **Consignes** :
  - Diriger sa frappe
  - Pas de follow through



## Matériel :

- Balles, battes



# Fun Pepper (1)

- **Objectifs** : Fun, batting, fielding
- **Description** : Un joueur frappe, 3 ou 4 joueurs lancent d'une courte distance vers le batteur et fieldent la balle
- **Consignes** :
  - Les consignes du Pepper sont toujours applicables
  - Balle rattrapée au vol, le batteur prend la place du joueur qui l'a attrapée
  - Balle and batte : si le batteur tient la balle et la batte en même temps et qu'un défenseur le crie, ils échangent leur place
  - Si un défenseur laisse passer une balle entre ses jambes il recule au dernier rang de la file
  - Un défenseur peut « flipper » la balle à un autre sans prévenir, si celui-ci la rate, il recule au dernier rang de la file
  - Le batteur a droit de faire un nombre illimité de foul ball
  - Si le batteur relance une balle à la main (sans tenir la batte), et qu'un défenseur l'attrape avant qu'elle ne fasse un rebond, le batteur et le défenseur échangent leur place.

## Matériel :

- Balles, battes



## Fun Pepper (2)

- **Objectifs** : Fun, batting, fielding
- **Description** : Un joueur frappe, 3 ou 4 joueurs lancent d'une courte distance vers le batteur et fieldent la balle
- **Consignes** :
  - Idem Fun Pepper 1
  - Le batteur n'a droit qu'à 2 foul balls, la 3<sup>ème</sup> compte pour un strike
  - Les défenseurs doivent « **flipper** » la balle **trois fois** avant de pouvoir lancer vers le batteur, si un défenseur rate la balle il recule au dernier rang de la file

### Matériel :

- Balles, battes



# Live Batting Opposite field

Seniors

Juniors

Cadets

**Objectif :** Garder les mains en arrière

**Description :** Batter opposite field

**Consignes :**

## 2 groupes

- Groupe 1 et 2 en défense uniquement du côté droit du terrain
- Groupe 2 : batting, doit frapper à droite de la 2<sup>ème</sup> base
  - Le joueur continue à frapper tant qu'il frappe à D de la 2<sup>ème</sup> base

**Variante :**

- Une frappe par personne, un point par frappe correcte, un éliminé par frappe incorrecte. Changer tout les trois éliminés
- Idem + obligation de faire des hits (toujours à D)

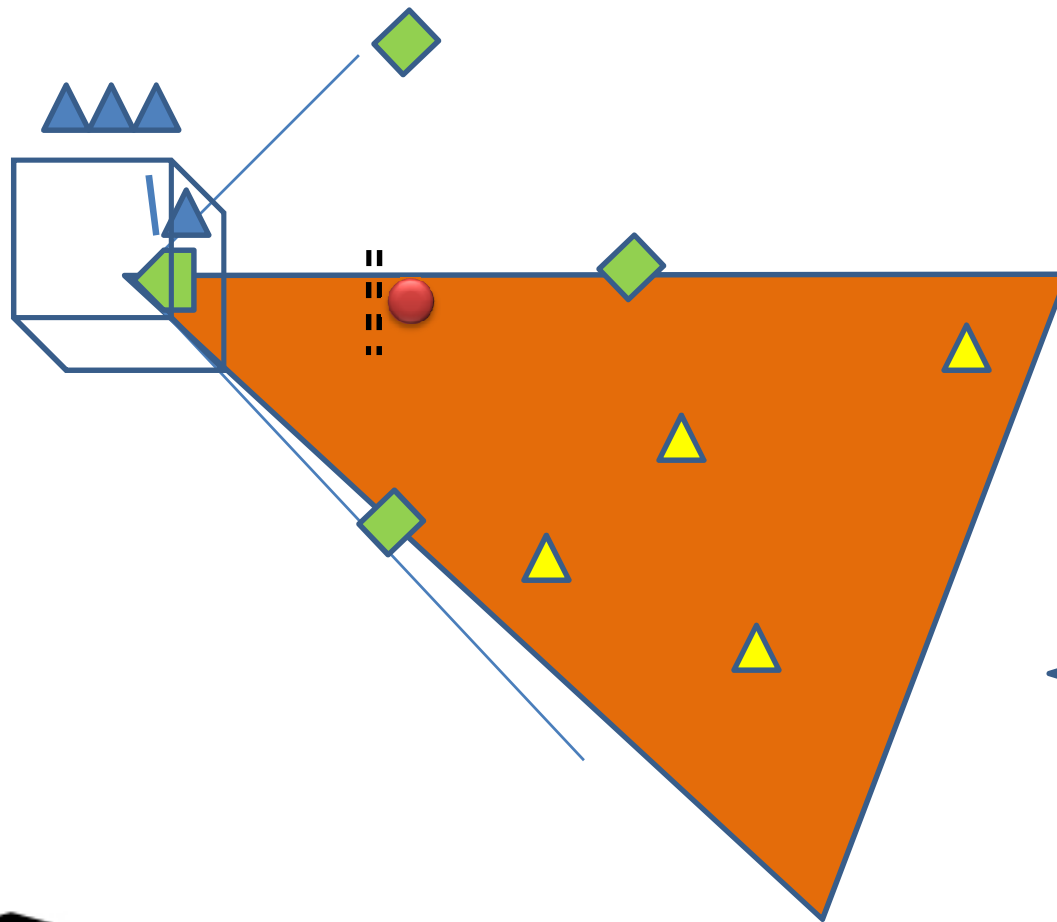


# Live Batting Opposite field (schéma)

Seniors

Juniors

Cadets



= zone de frappe



Live batting

23

# Situation hitting

- **Objectifs** : Frapper la situation
- **Description** : Frapper le type de frappe demandé
- **Consignes** :
  - 2 Groupes**
    - Un groupe batte , un groupe en défense
    - Coach lance de face derrière écran
    - Chaque groupe doit effectuer une succession de frappes différentes
    - Chaque batteur ne fait qu'une frappe
    - Tant que le type de frappe demandé n'a pas été correctement effectué, le batteur suivant reproduit la même frappe
    - Chaque bonne frappe = 1 point, chaque frappe ratée = 1 éliminé
    - Changer les équipes tout les 5 éliminés
    - Exemple de série à réaliser :
      - Bunt, hit and run, dragbunt, opposite field
      - Hit, slash hit, bring him in, move him over
    - Exemple :
      - Batteur 1 réalise un bunt correct (1 point pas d'éliminé, batteur suivent à la batte et doit faire un hit and run), Batteur 2 rate le hit and run (pas de points en plus, 1 éliminé, batteur suivent doit refaire un hit and run). Batteur 3 reussi hit and run (+1 point (2) tjs 1 éliminé et batteur 4 fait dragbunt)





# HIT

- **Objectifs** : Frapper des hits
- **Description** : Deux équipes jouent un match contre une défense virtuelle
- **Consignes** :

## 2 Groupes

- Coach lance de face derrière écran
- Un groupe frappe, l'autre attend (pas de défenseurs)
- Chaque batteur frappe comme en match
- Après avoir battu le joueur retourne dans sa file
- Le coach juge si les frappes sont des simples, doubles... et retient les coureurs virtuellement sur base
- Après trois éliminés inverser les équipes
- Appliquer les règles officielles
- Ramasser toutes les balles après le match

## Matériel :

- Seau de balles, battes, écran

