

Outfield drills



= Fly



= Lancer



= Balle au sol



= Courir



= Batte



= Ecran



= Coach



= Joueur



= Plot



= Base



= Coureur



= Balle



Plan

- Fly lancée.....4
- Fly lancée (Schéma).....5
- Fly dans le soleil.....6
- Contourner le plot.....7
- Grand pas.....8
- Contourner obstacle.....9
- Drop step sur une ligne.....10
- Fly lancée derrière, réactivité.....11
- Derrière, D, G.....12
- « Ready , Go, yes ».....13
- « Ready , Go, yes » (Schéma).....14
- Communication.....15
- Clôture.....16
- Clôture + communication.....17



Plan

- Frisbee.....18
- Fly fungo simple.....19
- Lancer à rebond.....20
- Fly fungo G D.....21
- Balles au sol.....22
- « Do or die ».....23
- Balle au sol clôture + relancer.....24
- Balle au sol clôture + relancer (schéma).....25
- Concours, Fly à 1 ou 2 points.....26
- Quarterback drill.....27



Fly lancée

- **Objectifs** : Répétitions
- **Description** : Le joueur doit rattraper les flys lancées par le coach et ensuite les relancer vers un partenaires situé à côté du coach
- **Consignes** :
 - Ne pas placer l'outfielder trop loin
 - Progression :
 - Tasser les balles à côté du joueur (1)
 - Tasser les balles face au joueur (2)
 - Lancer sur le joueur et ne pas demander de relancer (3)
 - Lancer sur le joueur et relancer (4)
 - Lancer G D
 - Lancer devant le joueur
 - Lancer derrière le joueur
 - Lancer devant à G et D
 - Lancer derrière à G et D
 - Aléatoire

Matériel :

- Balles, gant, batte

Variante :

-Allonger les distances et placer un relais

Seniors

Juniors

Cadets

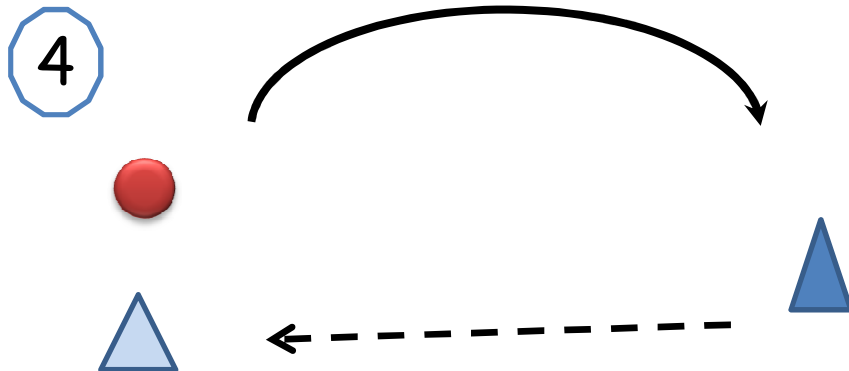
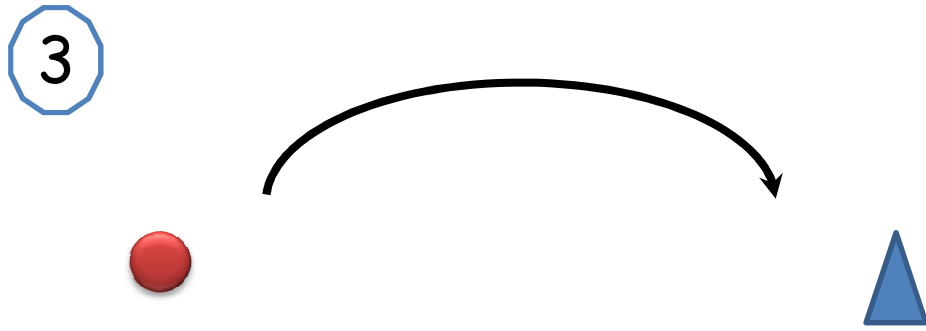
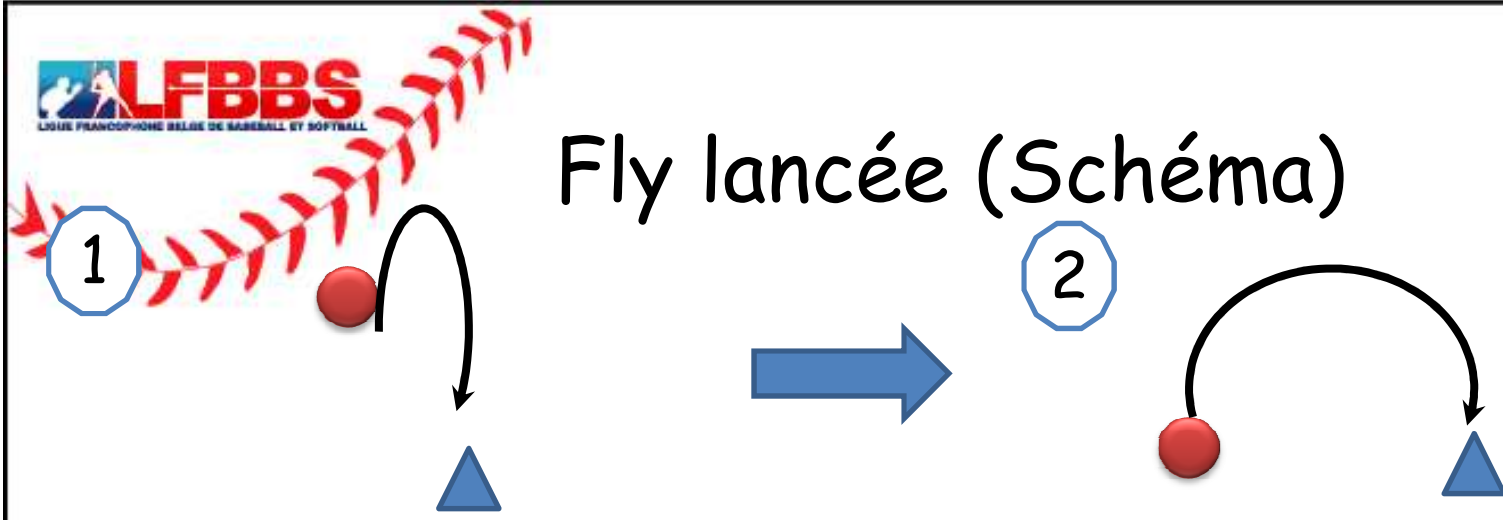
Minimes



Pupilles

Peanuts



Fly lancée (Schéma)



 = receveur
 = outfielder



Outfield

Fly dans le soleil

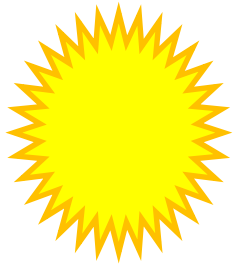
Seniors

Juniors

Cadets

Minimes

- **Objectifs** : Attraper balle dont la trajectoire passe par le soleil
- **Description** : Placer les joueurs face au soleil et lancer des flys qui « passent par le soleil »
- **Consignes** :
 - Utiliser la main ou le gant pour cacher le soleil
 - Ne pas faire durer l'exercice trop longtemps
 - S'assure que les joueurs cachent bien le soleil lors de l'exécution

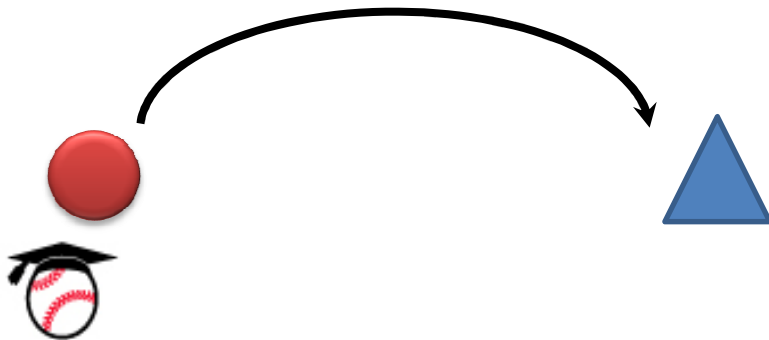


Matériel :

- Balles, gant

Variante :

-Placer les joueurs de côté par rapport au soleil



Outfield

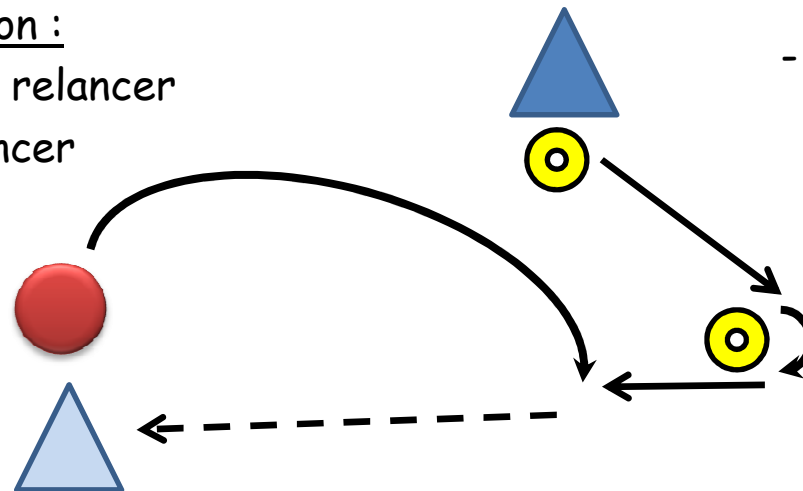
6

Contourner le plot

- **Objectifs** : Faire une courbe pour se placer face à la balle (« entourer la balle »)
- **Description** : Contourner un plot avant d'attraper une fly lancée
- **Consignes** :
 - Contourner le plot et se placer face à la balle
 - Placer un plot de départ
 - Lancer la fly devant le plot à contourner
 - Progression :
 - Sans relancer
 - Relancer

Matériel :

- Balles, gant





Grand pas

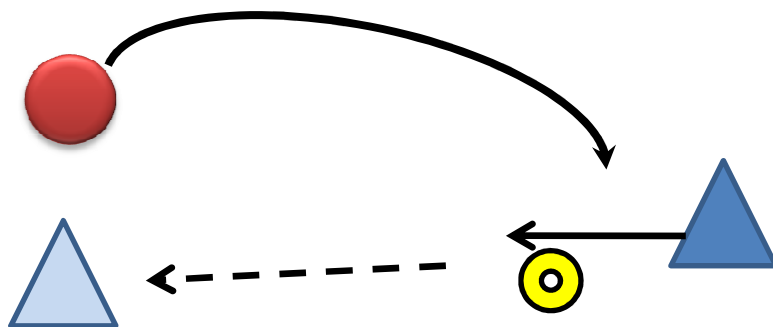
Seniors

Juniors

Cadets

Minimes

- **Objectifs** : Grand pas vers l'avant pour lancer longues distances
- **Description** : Attraper fly lancée et relancer en passant au dessus d'un plot
- **Consignes** :
 - Lancer les flys toujours au même endroit, les balles peuvent être tossées en l'air juste à côté du joueur
 - Placer le plot à une distance raisonnable pour que le joueur puisse passer au dessus en faisant son premier pas vers l'avant (pied du bras lanceur)



Matériel :

- Balles, gant



= receveur



= outfielder



Contourner obstacle

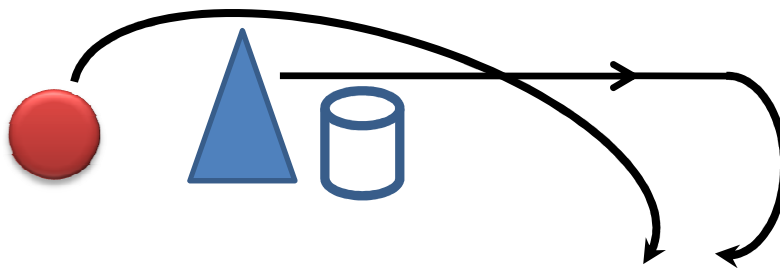
Seniors

Juniors

Cadets

Minimes

- **Objectifs** : Initier une bonne trajectoire de course sur fly lancée derrière soi
- **Description** : Drop step, Contourner obstacle avant d'attraper une fly lancée derrière soi
- **Consignes** :
 - Placer un obstacle derrière le joueur (seau de balle)
 - Le joueur fait face au coach
 - Si fly lancée à G du joueur, placer le pied G devant l'obstacle
 - Si fly lancée à D du joueur, placer le pied D devant l'obstacle



Matériel :

- Balles, gant, seau de balle



Outfield

9

Drop step sur une ligne

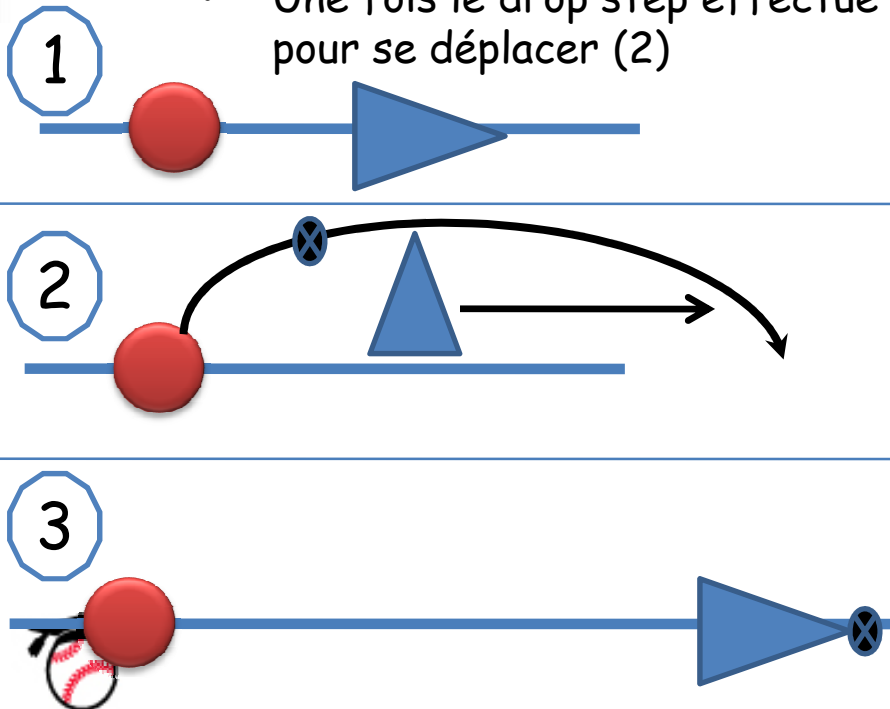
Seniors

Juniors

Cadets

Minimes

- **Objectifs** : Initier une bonne trajectoire de course sur fly lancée derrière soi
- **Description** : Drop step, et attraper fly (3)
- **Consignes** :
 - Le joueur se place face au coach (1)
 - Le joueur est à cheval sur une ligne au sol (1)
 - Une fois le drop step effectué il reste d' un seul côté de la ligne pour se déplacer (2)



Matériel :

- Balles, gant

Variante :

-Le joueur est à cheval sur deux surfaces différentes

Fly lancée derrière, réactivité

Seniors

Juniors

Cadets

Minimes

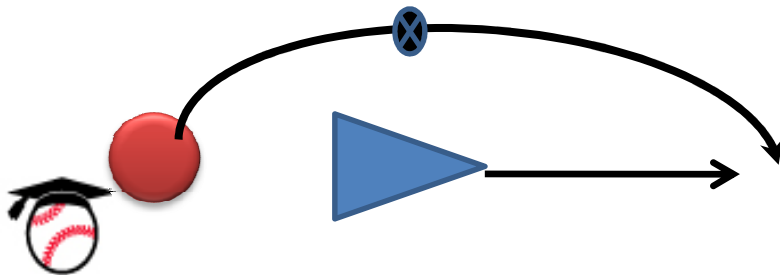
- **Objectifs** : Réactivité, fly derrière soi
- **Description** : Attraper des balles lancées derrière soi, départ de différentes positions
- **Consignes** :
 - Le joueur fait face au coach
 - Le jour démarre de différentes positions
 - Le coach donne un signal sonore de départ
 - Progressivité :
 - Debout
 - Assis
 - Couché
 - De dos
 -

Matériel :

- Balles, gant

Variante :

- Varier les signaux sonores de départ



Outfield

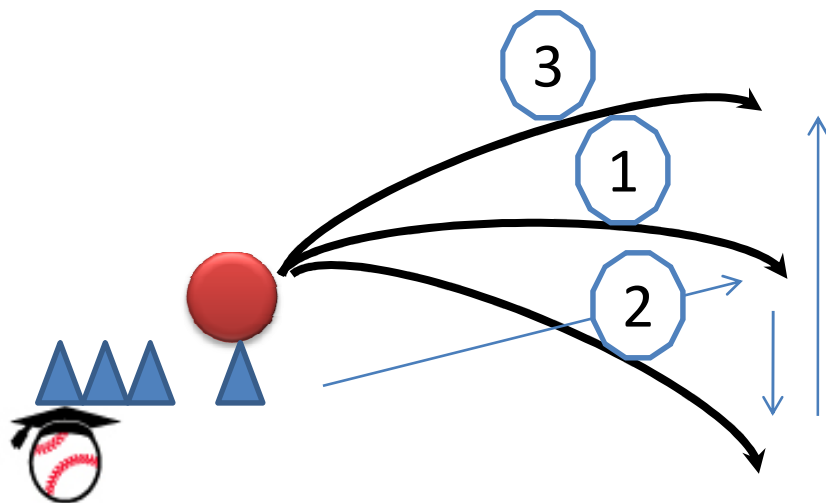
11



Derrière, D, G

- Seniors
- Juniors
- Cadets
- Minimes

- **Objectifs** : Changement de direction, réactivité, trouver la balle dans le ciel
- **Description** : Le joueur doit rattraper successivement trois balles lancées par la coach (derrière, D, G)
- **Consignes** :
 - Chaque joueur donne trois balles au coach avant de commencer l'exercice
 - Chaque joueur garde les balles en main après les avoir attrapées
 - Ramasser les balles ratées



Outfield

Matériel :

- 3 balles/joueur, gant

Variante :

-Allonger les distances et placer un relais

« Ready , Go, yes »

- **Objectifs** : Trouver la balle dans le ciel, balle qui dépasse l'outfielder
- **Description** : Le joueur court, trouve la balle lancée dans le ciel et la rattrape
- **Consignes** :
 - Chaque joueur donne un balle au coach avant de faire l'exercice
 - Le joueur commence l'exercice en faisant face au coach
 - Le coach crie « ready, Go, Yes »
 - « **Ready** » : Drop step (pieds perpendiculaire/coach)
 - « **Go** » : courir sans regarder la balle
 - « **Yes** » : Se retourne, cherche la balle et la rattrape (crier quand lance la balle)
 - Ne pas s'arrêter de courir
 - **Progression** :
 - Tourner pied vers D et lancer à D du joueur
 - Tourner pied à G et lancer à G du joueur
 - Tourner pied à D et lancer à G du joueur
 - Tourner pied à G et lancer à D du joueur
 - Tourner à D ou G à « Yes » le joueur tourne la tête et le coach lance à l'opposé de la tête Outfield

Matériel :

- 1 balle/joueur, gant



« Ready , Go , yes » (Schéma)

Départ



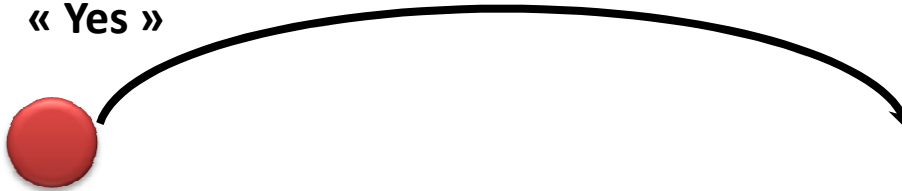
« Ready »



« Go »

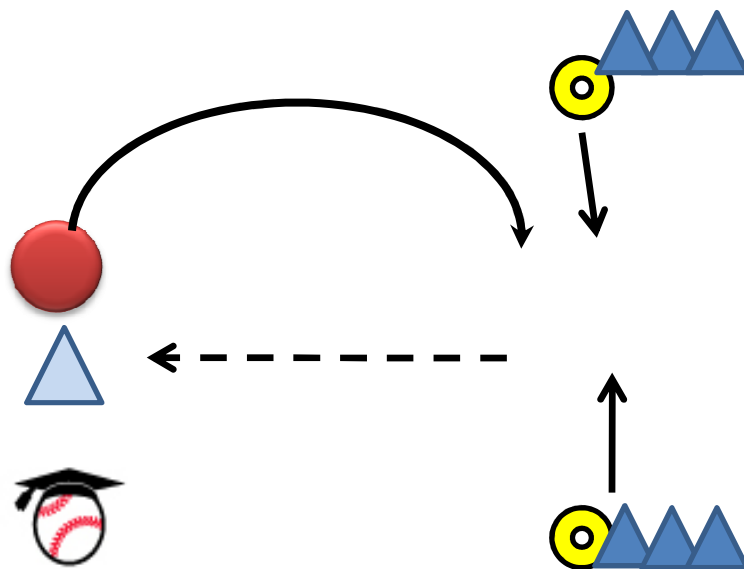


« Yes »



Communication

- **Objectifs** : Trouver la clôture, communiquer
- **Description** : Les joueurs doivent communiquer pour attraper les flys
- **Consignes** :
 - Deux groupes d'outfielders
 - Le coach **lance** entre les deux groupes de joueurs
 - Deux joueurs partent en même temps (un de chaque plot)
 - Le joueur qui prend la balle crie 3X « **ME** »
 - Le joueur qui ne prend pas la balle fait la couverture



Matériel :

- Balles, gant, clôture



= receveur

= outfielder

Variante :

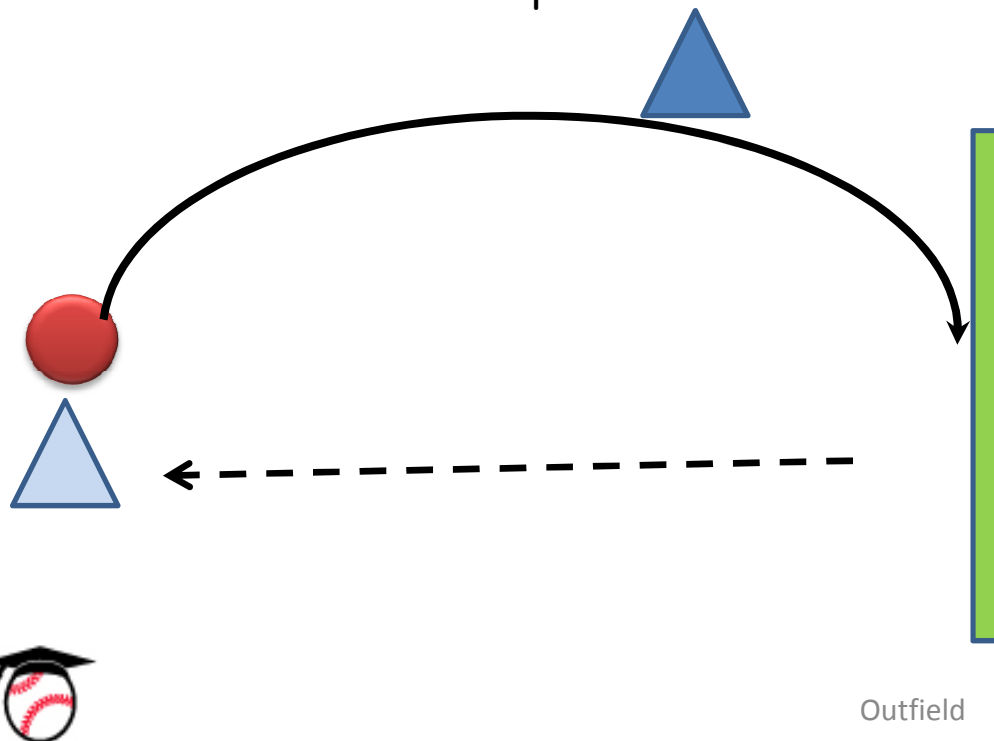
- Fungo au lieu de lancer

Outfield

15

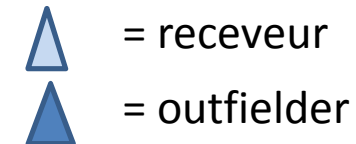
Clôture

- **Objectifs** : Trouver la clôture
- **Description** : Le joueur doit attraper des balles qui arrivent près de la clôture
- **Consignes** :
 - Le joueur est avancé par rapport à la clôture
 - Le coach **lance** prêt de la clôture



Matériel :

- Balles, gant, clôture



Clôture + communication

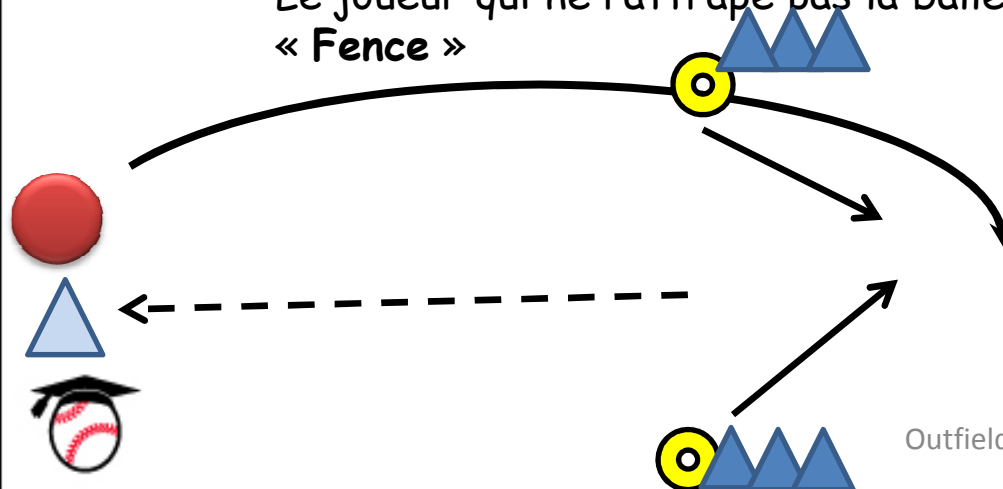
- **Objectifs** : Trouver la clôture, communiquer
- **Description** : Les joueurs doivent attraper des balles qui arrivent prêt de la clôture et communiquer
- **Consignes** :
 - Deux groupes d'outfielders
 - Les joueurs sont avancés par rapport à la clôture
 - Le coach lance prêt de la clôture et entre les deux groupes de joueurs
 - Deux joueurs partent en même temps (un de chaque plot)
 - Le joueur qui prend la balle crie 3X « **ME** »
 - Le joueur qui ne rattrape pas la balle crie 3X « **Room** » ou « **Fence** »



= receveur



= outfielder



Matériel :

- Balles, gant, clôture

Variante :

- Eloigner les joueurs de la clôture (augmente la difficulté)
- Fungo



Frisbee

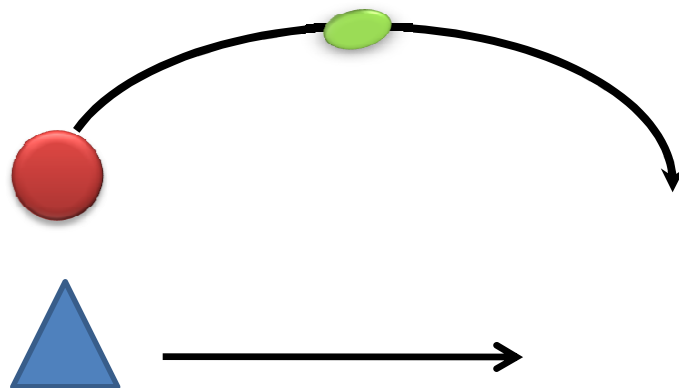
Seniors

Juniors

Cadets

Minimes

- **Objectifs** : Attraper balle qui dépasse l'oufielder
- **Description** : Le joueur part à côté du coach et doit attraper le frisbee
- **Consignes** :
 - Tourner durant la course si on part du mauvais côté



Matériel :

- Balles, gant, clôture

Variante :

- Eloigner les joueurs de la clôture (augmente la difficulté)
- Fungo



Fly fungo simple

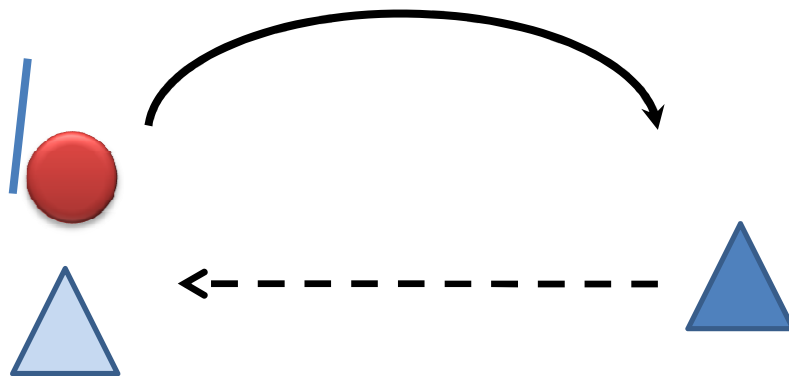
Seniors

Juniors

Cadets

Minimes

- **Objectifs :** Répétitions
- **Description :** Le joueur doit rattraper les flys frappées par le coach et ensuite les relancer vers un partenaire situé à côté du coach
- **Consignes :**
 - Ne pas placer l'outfielder trop loin



Matériel :

- Balles, gant, batte



= receveur



= outfielder

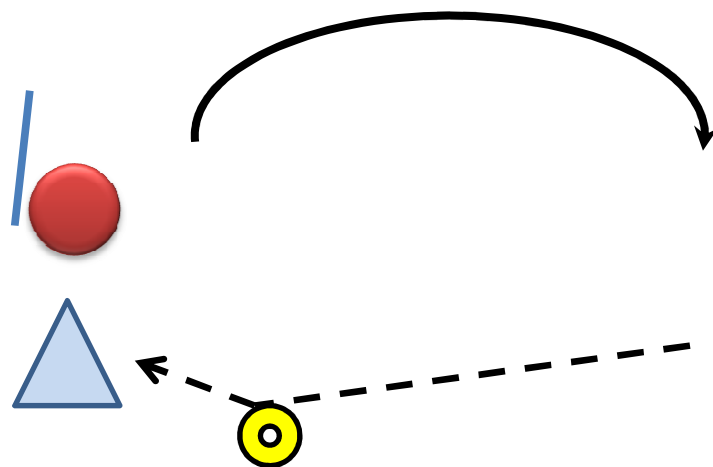
Variante :

- Allonger les distances et placer un relais



Lancer à rebond

- **Objectifs** : Lancer bas
- **Description** : Le joueur doit rattraper les flys **frappées** par le coach et ensuite les relancer avec un rebond à proximité du plot
- **Consignes** :
 - Placer le plot à 3-4m du receveur



Matériel :

- Balles, gant, batte



= receveur

= outfielder

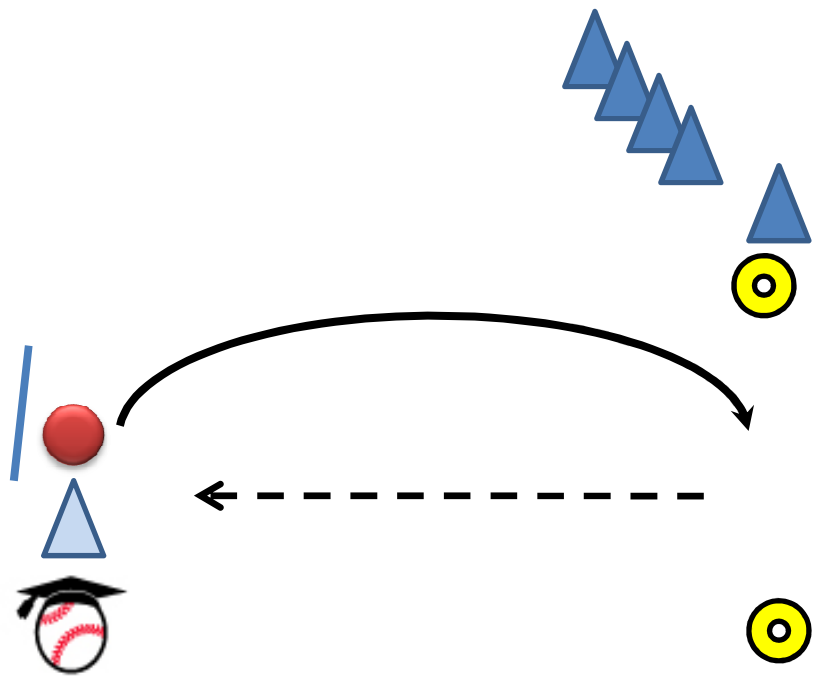
Variante :

- Le receveur tag une base





Fly fungo G D

- **Objectifs** : Répétitions de fly frappée à G ou à D du joueur
- **Description** : Les joueurs partent de derrière le plot et à la frappe du coach se placent pour attraper la fly
- **Consignes** :
 - Frapper la balle entre les deux plots
 - Une fois la balle relancée, l'outfielder se déplace vers le plot suivent pour attraper pour alterner G et D



Matériel :

- Balles, gant, batte

	= receveur
	= outfielder

Variante :

- Frapper des balles plus courtes
- Frapper des balles plus longues
- Voir communication

Outfield



Balles au sol

Seniors

Juniors

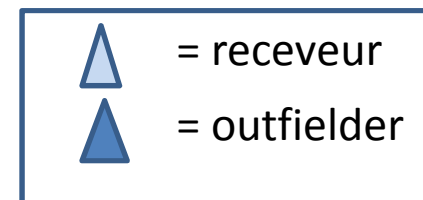
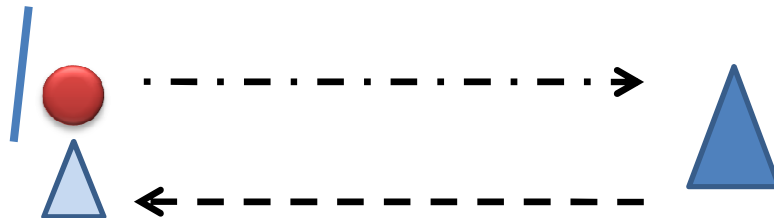
Cadets

Minimes

- **Objectifs** : Attraper des balles au sol et relancer
- **Description** : Frapper des balles au sol au outfielders
- **Consignes** :
 - La balle ne peut pas passer derrière l'outfielder
 - Progression :
 - Lancer les balles au sol sur le joueur
 - Frapper les balles au sol sur le joueur
 - Alternner les balles à G et D

Matériel :

- Balles, gant, batte

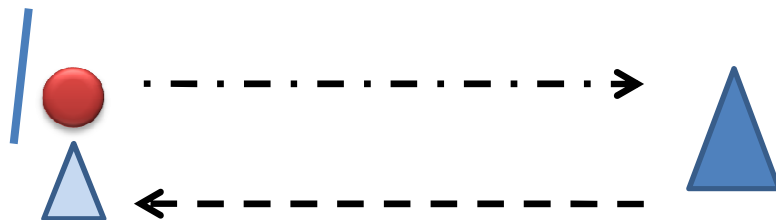


« Do or die »

- **Objectifs :** Faire l'élimination
- **Description :** Charger la balle et se dépêcher pour faire le mort
- **Consignes :**
 - Le joueur prend le risque de rater la balle pour tenter l'élimination
 - Progression :
 - Lancer les balles au sol sur le joueur
 - Frapper les balles au sol sur le joueur
 - Alternner les balles à G et D

Matériel :

- Balles, gant, batte



▲ = receveur
▲ = outfielder

Variante :

- Relancer sur base



Balle au sol clôture + relancer

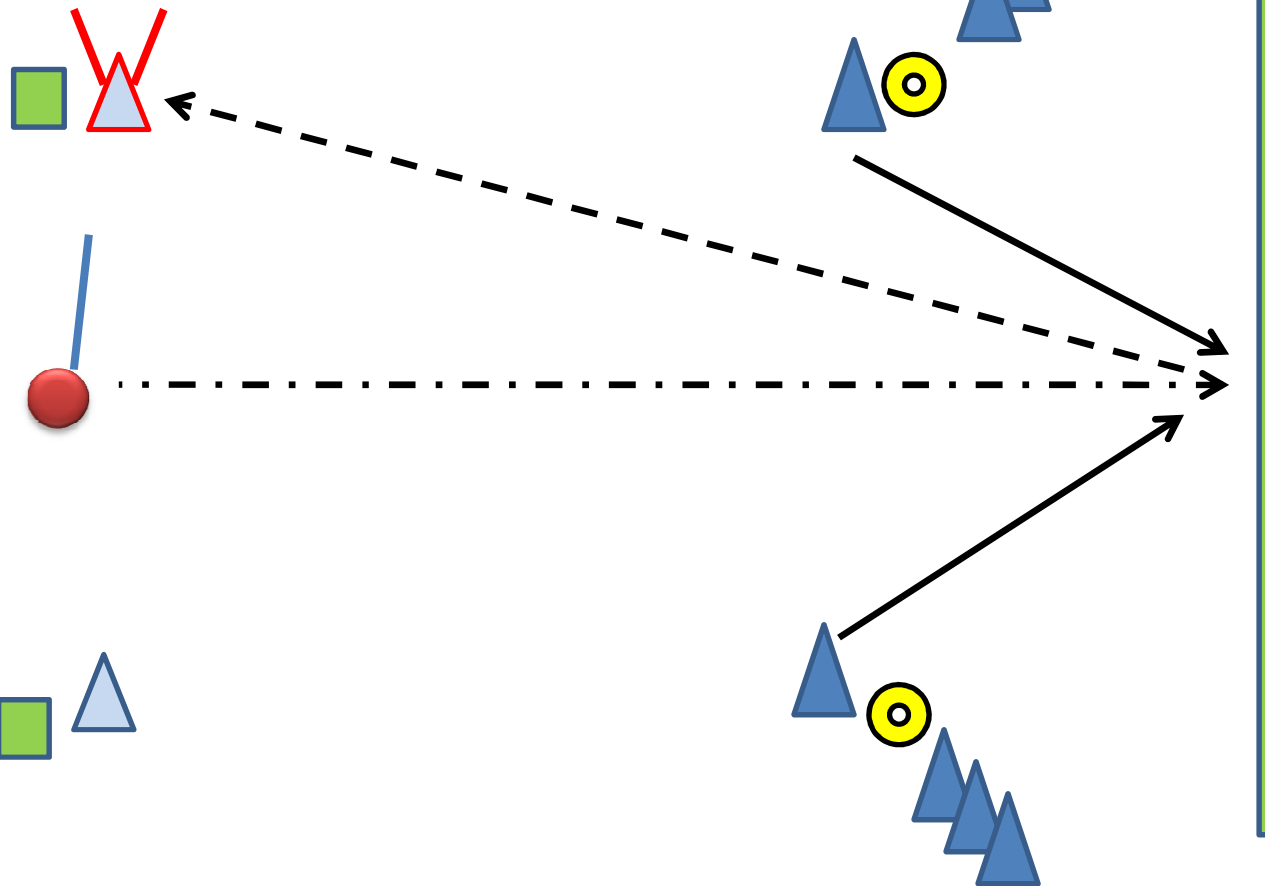
- **Objectifs** : Communication
- **Description** : Relancer au bon endroit une balle au sol frappée à la clôture
- **Consignes** :
 - Diviser le groupe en deux
 - Deux joueurs courent en même temps sur la balle
 - Frapper des balles au sol contre la clôture (non attrapables par les outfielders)
 - Le joueur qui ramasse la balle lance, l'autre lui dit où lancer
 - Le receveur désigné par le coach lève les bras pour indiquer où l'outfielder doit relancer (le coach désigne le receveur qui doit lever les bras après avoir frappé en montrant avec sa fungo)
 - Rappeler aux receveurs qu'ils doivent regarder le coach après la frappe et non le jeu

Matériel :

- Balles, gant, batte, bases



Balle au sol clôture + relancer (schéma)



Outfield

	= receveur
	= outfielder

Concours, Fly à 1 ou 2 points

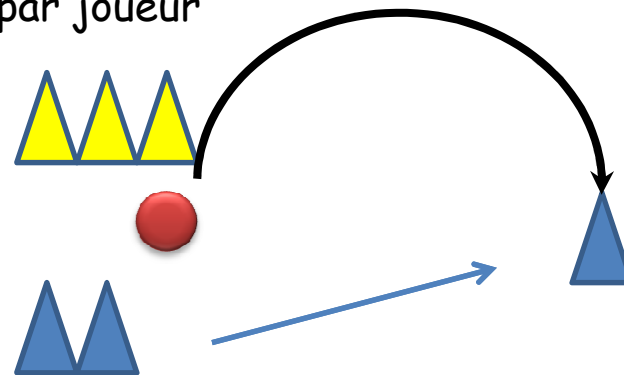
Seniors

Juniors

Cadets

Minimes

- **Objectifs :** Fly
- **Description :** Concours entre 2 équipes, le coach lance à un joueur, une fly du niveau de difficulté choisit par le joueur (1 ou 2).
- **Consignes :**
 - Un joueur à la fois
 - Limiter le nombre de joueurs dans la file
 - Compter les points
 - Fly 1 point = fly lancée devant le joueur facile
 - Fly derrière le joueur
 - Une balle par joueur



Matériel :

- Balles, gant,



Outfield

26



Quarterback drill

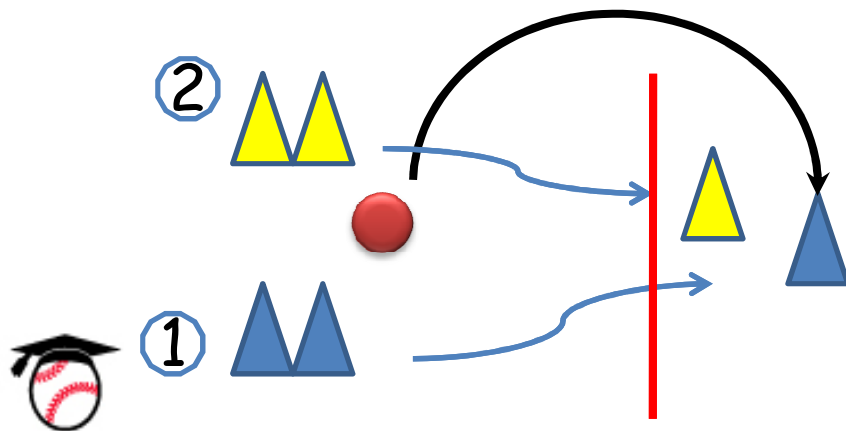
Seniors

Juniors

Cadets

Minimes

- **Objectifs** : Fly, changement de directions, pression
- **Description** : Concours entre deux joueurs, joueur 1 est le partenaire du coach et doit recevoir une fly de celui-ci, joueur 2 doit empêcher joueur 1 d'attraper la balle.
- **Consignes** :
 - Coach et joueur 1 sont partenaires
 - Changer de rôle après chaque passage
 - Lancer la balle seulement après que le joueur 1 ait passé une ligne au sol
 - Pas de contacts
 - Le joueur 2 essaye d'attraper la balle



Outfield

Matériel :

- Balles, gant,

Variante :

- Lancer des Frisbees