



# Fiches techniques

Peanuts - Pupilles - Minimes



# Légende



= Fly



= Lancer



= Balle au sol



= Courir



= Batte



= Cônes



= Base



= Balle



= Coach



= Joueur





# Echauffements



# Le défouloir !

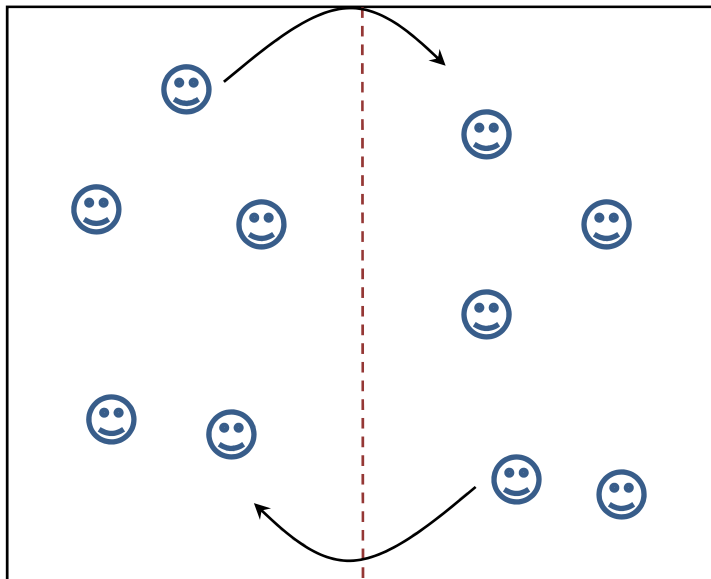
## (Mise en train)

Minimes

Pupilles

Peanuts

- **Objectifs** : Elever la température du corps de manière à préparer à la séance qui suit.
- **Description** : 2 équipes. Le but est de relancer toute les balles se trouvant dans sa zone vers la zone adverse. Au signal « STOP » on comptabilise le nombre de balles de chaque côté pour désigner l'équipe gagnante.



### Consignes :

- Lancer une balle à la fois.
- Lancer à bras cassé obligatoire.
- Au signal stop plus aucune balle ne peut être lancée. (prévenir de sanction avant)

### Matériel :

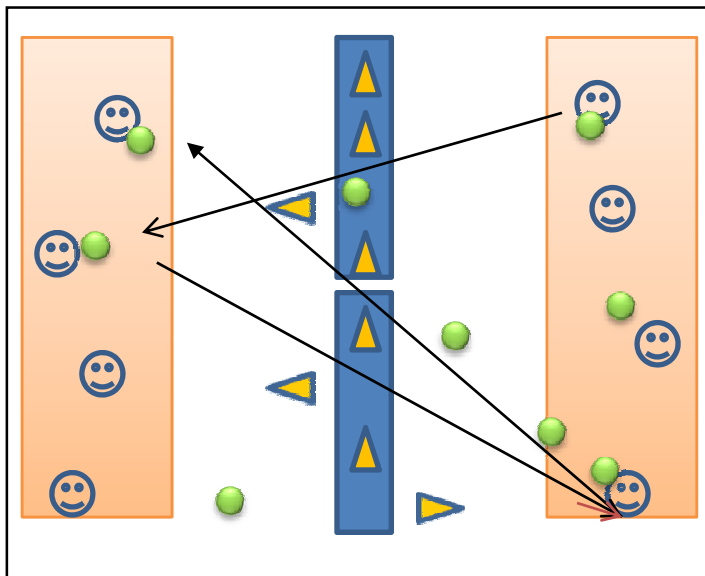
- Différentes sortes de balles (poids)



# Massacre de cônes !

## (Mise en train)

- **Objectifs** : Elever la température du corps de manière à préparer à la séance qui suit.
- **Description** : 2 équipes. Le but est de faire tomber un maximum de cônes dans la zone adverse à l'aide de balles lancées à bras cassé. Les équipes sont chacune dans leur zone respective pour lancer les balles. Le jeu s'arrête une fois qu'il n'y a plus de cône sur les bancs.
- (Ne pas mettre un nombre pair de cônes)



### Consignes :

- Se trouver dans sa zone pour lancer.
- Lancer à bras cassé obligatoire.
- Si on va rechercher une balle on revient derrière le banc pour relancer.

### Matériel :

- Balles de tennis ou en mousse pour la sécurité.
- Deux bancs
- Une dizaine de cônes
- Proche des murs pour faciliter l'organisation.



# La foire aux défis !

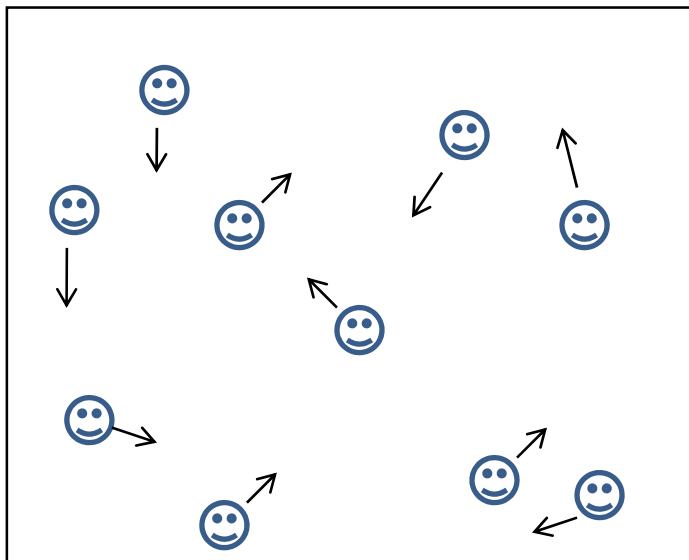
## (Mise en train)

Minimes

Pupilles

Peanuts

- **Objectifs** : Elever la température du corps de manière à préparer à la séance qui suit.
- **Description** : les joueurs trottinent en dispersion dans la salle et restent attentifs aux consignes données. Lorsqu'une consigne est donnée ils l'écoutent et la réalisent une fois que le signal est donné. (ex : se mettre en appui sur les mains .... GO !) quand un joueur se trompe ou est le dernier il effectue un gage. (placer des consignes en rapport à la séance ! bras, poignet,...)



### Consignes :

- En dispersion donc pas de groupe.
- Rester attentif aux consignes qui sont données.
- Réaliser les consignes le plus rapidement possible.

### Matériel :

Rien





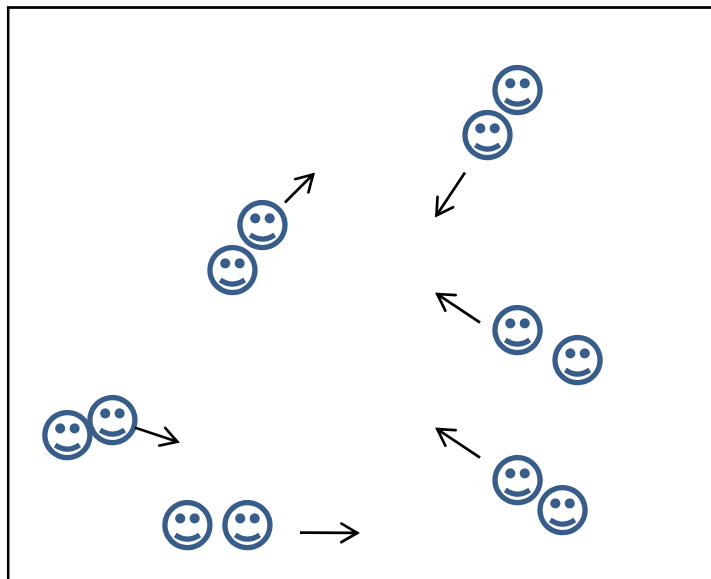
# Le sprinteur (Mise en train)

Minimes

Pupilles

Peanuts

- **Objectifs** : Elever la température du corps de manière à préparer à la séance qui suit.
- **Description** : Ils trottinent en dispersion par groupe de deux dans la salle. Au signal celui qui dirige le groupe part en sprint et son partenaire doit essayer de le toucher. Ensuite ils inversent les rôles et recommencent à trottiner en attendant le signal suivant.



## Consignes :

- Faire attention aux autres groupes.
- Le premier dirige en attendant le signal.
- Rester attentif et prêt au signal.

## Matériel :

Rien



# La chenille aux exercices !

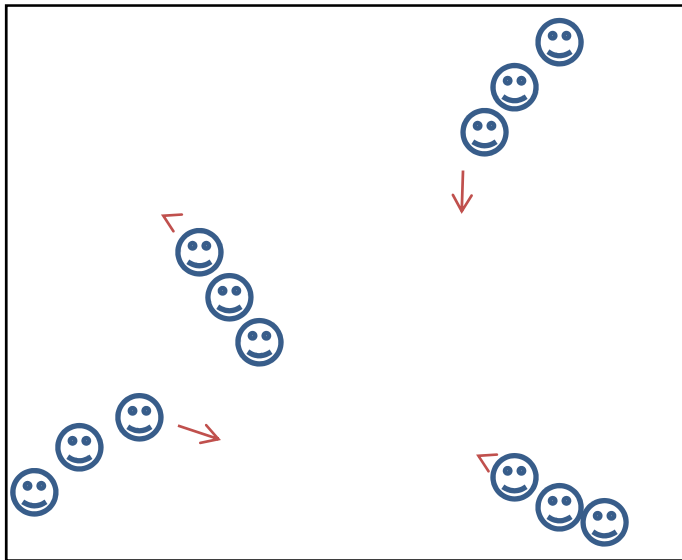
## (Mise en train)

Minimes

Pupilles

Peanuts

- **Objectifs** : Elever la température du corps de manière à préparer à la séance qui suit.
- **Description** : Ils trottinent en dispersion par groupe de trois dans la salle. Chaque personne dans le groupe porte un numéro de 1 à 3. Le numéro un dirige le groupe et réalise des exercices ou des trajectoires au gré de son imagination. Les autres doivent faire exactement la même chose que le premier. Au signal le numéro deux prend la direction du groupe ... puis le numéro 3.



### Consignes :

- Faire attention aux autres groupes.
- Faire exactement la même chose que le premier.
- Mobiliser toutes les parties du corps.

### Matériel :

Rien





# La statue et les balles !

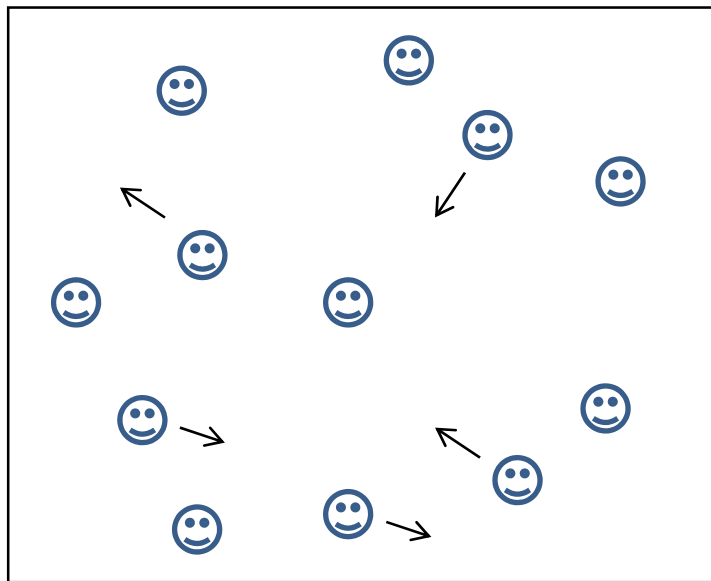
## (Mise en train)

Minimes

Pupilles

Peanuts

- **Objectifs** : Élever la température du corps de manière à préparer à la séance qui suit.
- **Description** : Ils trottinent en dispersion. Un chasseur est désigné, quand un élève est touché il est transformé en statue et ne bouge plus (les mains en forme de bol) une balle est mise en jeu par le moniteur dans le bol formé par les mains d'une statue. L'élève qui a la balle est délivré et va vite mettre la balle dans les mains d'une autre statue.



### Consignes :

- La statue reste fixe avec les mains en bol.
- Celui qui a la balle ne peut pas être touché.
- Délivrer les copains le plus vite possible.

### Matériel :

Une ou deux balles de tennis en fonction de la taille du groupe.



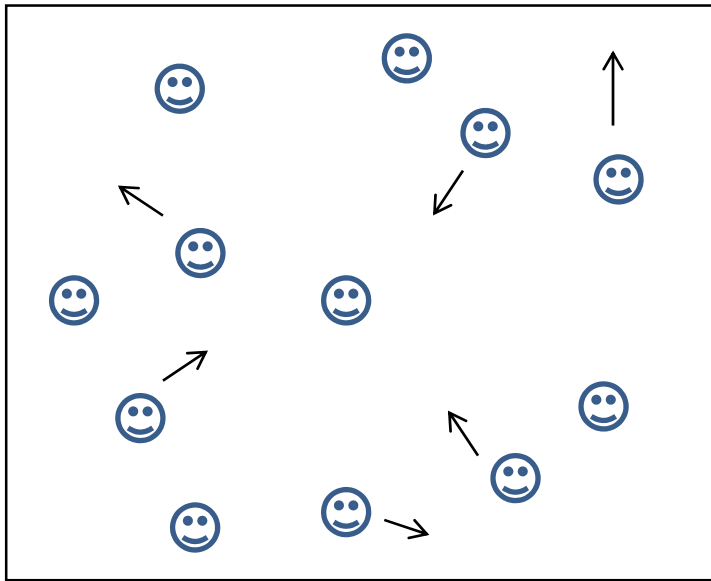
# Les animaux sauteurs

## (Mise en train)

Pupilles

Peanuts

- **Objectifs** : Élever la température du corps de manière à préparer à la séance qui suit.
- **Description** : Ils trottinent en dispersion. Au signal ils imitent l'animal qui est cité jusqu'au signal suivant ou il recommenceront à courir. (rappeler les sauts de chaque animal avant l'échauffement). (Lapin - grenouille - ours - kangourou)



### Consignes :

- Respecter les sauts de chaque animal
- Redémarrer immédiatement au signal
- Écouter les consignes

### Matériel :

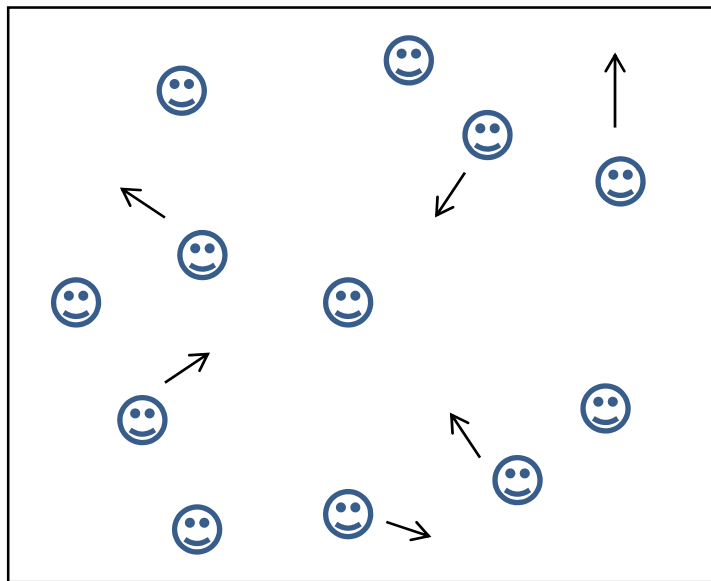
salle



# Les pinces à linge

## (Mise en train)

- **Objectifs** : Élever la température du corps de manière à préparer à la séance qui suit.
- **Description** : Chaque enfant reçoit deux pinces qu'il place sur chaque bras (proches de l'épaule sur le côté). Le but étant d'attraper les pinces des autres joueurs sans se faire prendre les siennes. Chaque fois que l'enfant attrape une pince, il se dirige vers le coach en la tenant en l'air pour que celui-ci lui replace (les autres ne peuvent pas l'attaquer durant cette période).



### Consignes :

- Une pince à la fois.
- Seul le coach remet une pince
- Le jeu continue même si le joueur n'a qu'une pince.

### Matériel :

2 pinces à linge par enfant.





# Exercices



# Les ballons d'eau

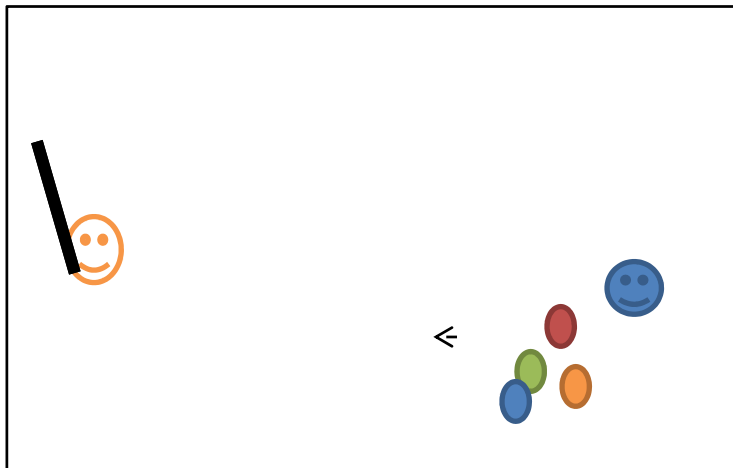
- **Objectif** : Renforcer le regard de l'enfant sur la balle lors du contact.
- **Description** : chaque enfant reçoit 5 ballons d'eau à frapper dans son passage à la batte en plus des 6 frappes normales.
- **Consignes** :
  - Beau temps
  - Minimum 4 frappes par joueur
  - Regarder le ballon jusqu'au moment du contact.

Cadets

Minimes

Pupilles

Peanuts



## Matériel :

- Ballons de baudruches
- Battes
- Essuies



# Evolution tête dure

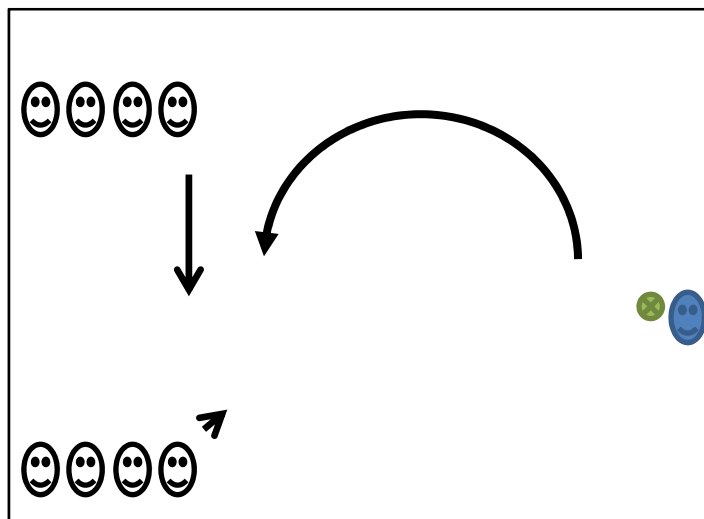
- **Objectifs** : Communication et couverture
- **Description** : les joueurs se placent en deux files de front écartées de minimum 20 mètres. Une balle est lancée entre les deux. Le premier joueur qui appelle la balle prend la priorité et doit tenter de faire rebondir la balle au niveau de son front. Le deuxième quant-à lui doit rattraper celle-ci directement après le rebond.
- **Consignes** :
- Appeler la balle rapidement et à voix haute.
- Le partenaire se place directement en couverture du premier
- Changer de file à chaque passage.

Cadets

Minimes

Pupilles

Peanuts



## Matériel :

- balles molles
- casques
- plots (distances)



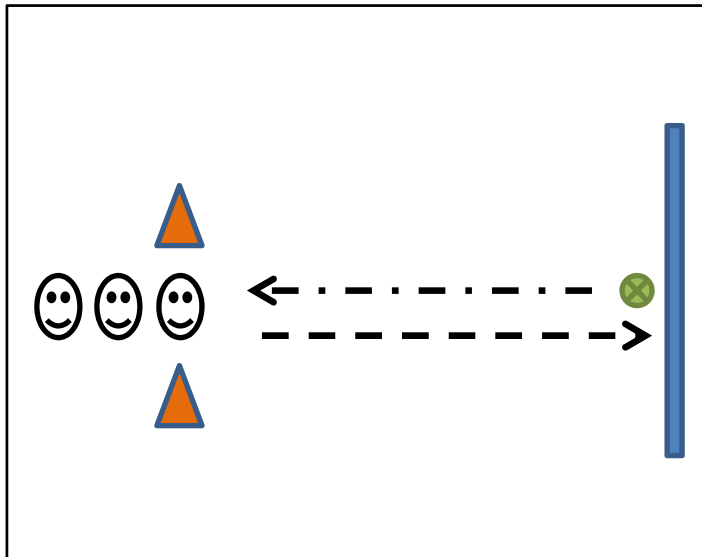
# Wall drill

- **Objectifs** : Renforcer les schèmes moteurs propres à la technique de réception d'une balle au sol.
- **Description** : Le joueur se place au niveau des cônes et lance sa balle sur le mur en face de lui (sous la limite marquée au mur) pour ensuite la rattraper comme balle au sol.
- **Consignes** :
  - . Lancer à bras cassé
  - . Lancer sous la ligne tracée au mur sans rebond.
  - . Rattraper la balle avec la technique adaptée.

Minimes

Pupilles

Peanuts



## Matériel :

- Une balle par joueur.
- 2 cônes.
- Une craie.

## Evolution :

A lance la balle sur le mur et se remet à la file, B attrape la balle puis effectue la même chose que A (ainsi de suite)



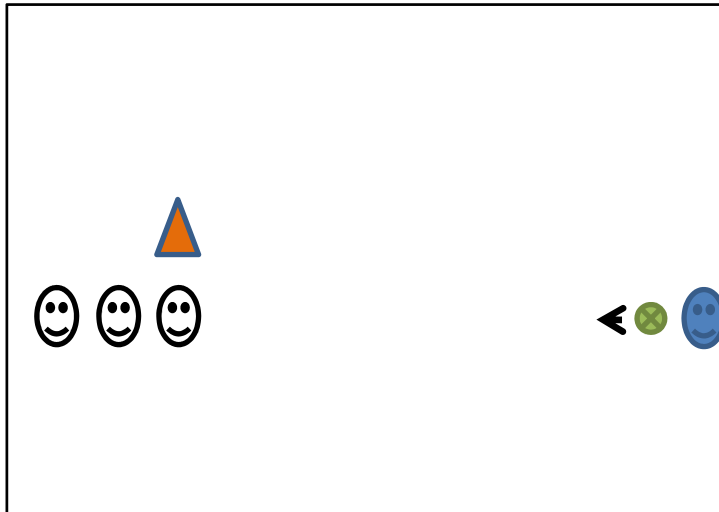
# Balles au sol

- **Objectifs** : Technique de balle au sol avec correction individualisée.
- **Description** : Les joueurs passent l'un après l'autre devant le coach pour recevoir une balle au sol avec un suivi de la technique par le coach.
- **Consignes** :
  - . Max trois joueurs dans l'atelier (rentabilité et efficacité)
  - . Rattraper la balle en avant et entre les jambes
  - . Rester avec les fesses basses lors de la réception.

Minimes

Pupilles

Peanuts



## Matériel :

- . 5 balles.
- . Un cône.
- . 1 coach.

## Evolution :

Varier les directions et la vitesse.





# Live batting sur balles Uni-hoc

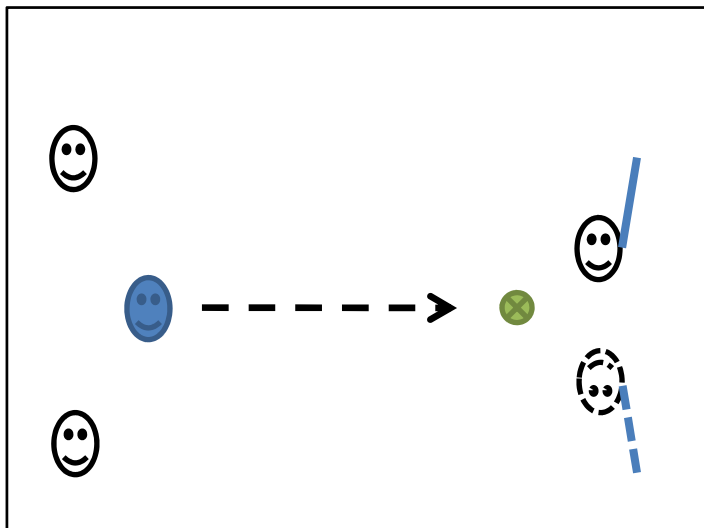
- **Objectifs** : frapper sur balles en mouvement de face (plus proche de la situation réelle de match). Sauf pupilles - peanuts !
- **Description** : les joueurs viennent l'un après l'autre à la batte pour effectuer 5 frappes en droitier et 5 frappes en gaucher.
- **Consignes** :
  - . Placer des repères sur le sol pour les pieds des batteurs.
  - . placer un genou au sol pour obtenir un angle plus réaliste.
  - . Donner du rythme pour avoir le temps de faire passer tous les joueurs.

Cadets

Minimes

Pupilles

Peanuts



## Matériel :

- Seau ou sac de balles Uni-hoc.
- battes.
- Marquage pour les pieds.



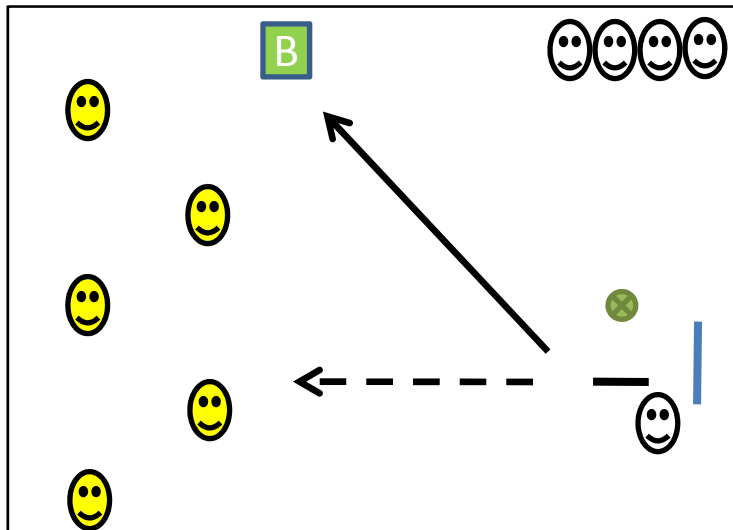
# Blastball phase 1

- **Objectif** : Mise en situation de jeu simple (basique).
- **Description** : Deux équipes, une en défense qui doit attraper la balle le plus vite possible et lever la balle en criant « Blast » pendant qu'une équipe à la batte doit frapper la balle et courir déclencher le klaxon de la base le plus vite possible.
- **Consignes** :
  - Seul le joueur qui a la balle peut crier.
  - Crier une fois la balle tendue vers le ciel.
  - Déposer la batte dans la zone de sécurité (cerceaux ou plots).

Minimes

Pupilles

Peanuts



## Matériel :

- . Un kit complet de blastball (tee, batte, balle, base et marquage).
- . 1 cerceau pour indiquer la zone de la batte.

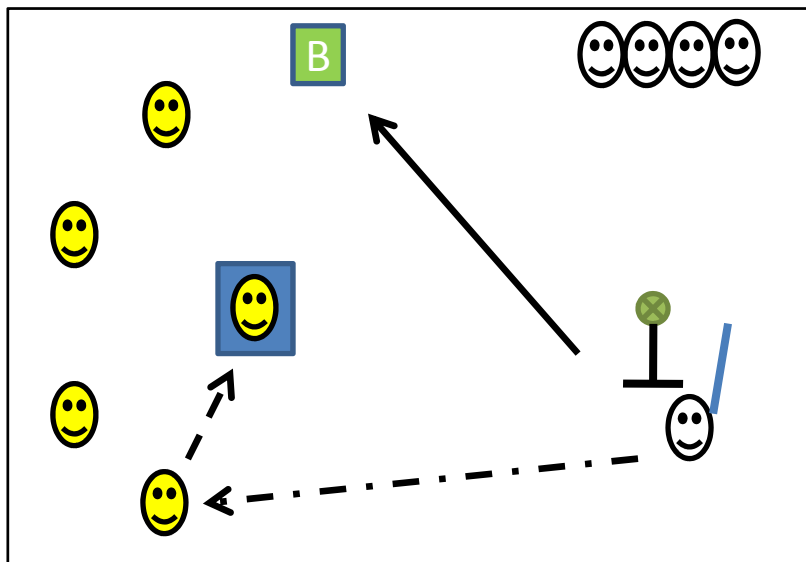
# Blastball phase 2

- **Objectif** : Utilisation d'un défenseur central.
- **Description** : idem situation précédente sauf que les défenseurs doivent ramener la balle à un défenseur central (zone Blasteur) qui lui crie « Blast ».
- **Consignes** :
  - . Seul le Blasteur central peut crier.
  - . Le Blasteur peut quitter sa zone.
  - . Éloigner la base pour compenser le temps perdu par la défense.

Minimes

Pupilles

Peanuts



## Matériel :

- Idem phase 1
- plaque (zone blasteur).



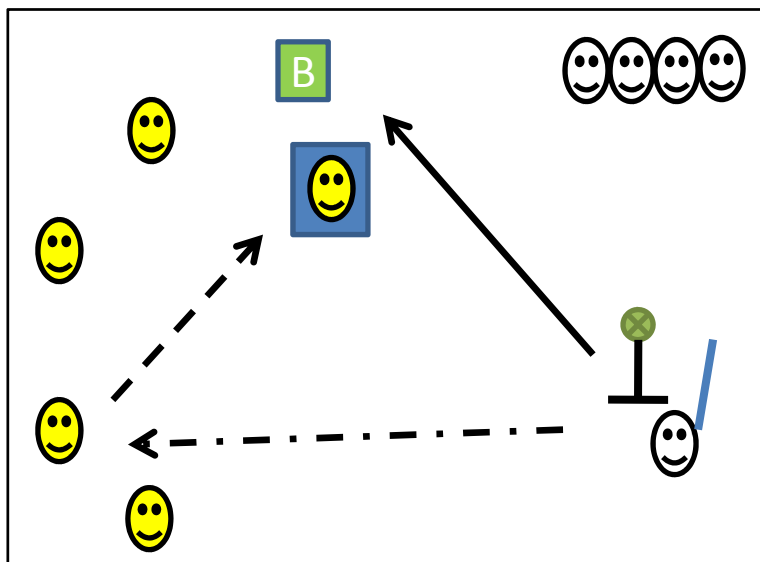
# Blastball phase 3

- **Objectifs** : Passer du jeu scolaire vers le vrai baseball.
- **Description** : La zone de Blasteur est placée à côté de la base pour arriver à une phase plus proche du vrai baseball (transition du jeu scolaire vers le baseball proprement dit).
- **Consignes** :
  - . Placer la base en diagonale de manière à éviter les couloirs de course.
  - . Éloigner la base pour compenser le temps perdu par la défense.

Minimes

Pupilles

Peanuts



## Matériel :

- . Idem phase 1 et 2

## Evolution :

Le tee est remplacé par un toss du coach.



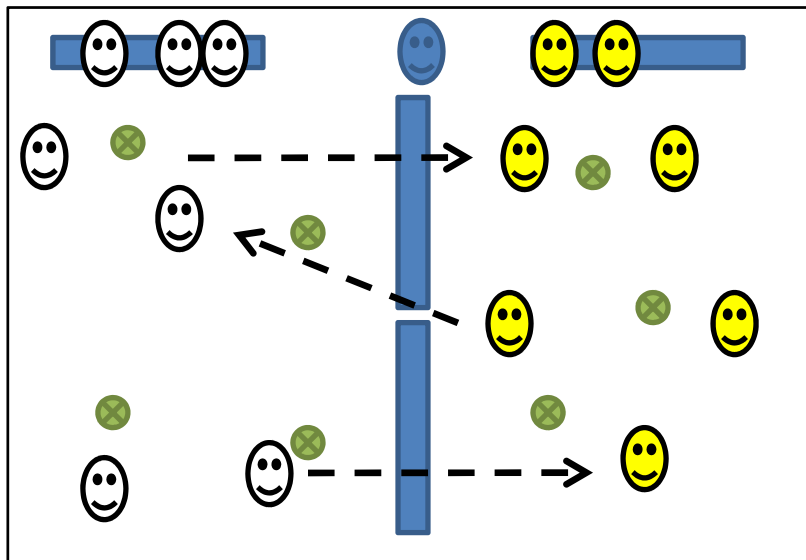
# Dodge ball

Cadets

Minimes

Pupilles

- **Objectifs** : Jeu défouloir.
- **Description** : deux équipes s'affrontent face à face à l'aide de balles en mousse. Le but est de toucher les joueurs de l'équipe adverse avec les balles en mousse. Quand on est éliminé on s'assied sur le banc. Si une balle est attrapée au vol on récupère un joueur du banc et le joueur qui a lancé va sur le banc.



## Consignes :

- . Ne pas viser la tête.
- . Possibilité d'attraper les balles au vol
- Lancer à bras cassé uniquement.

## Matériel :

- 15 balles en mousses.
- 4 parois servant de limite au terrain.
- 4 bancs.

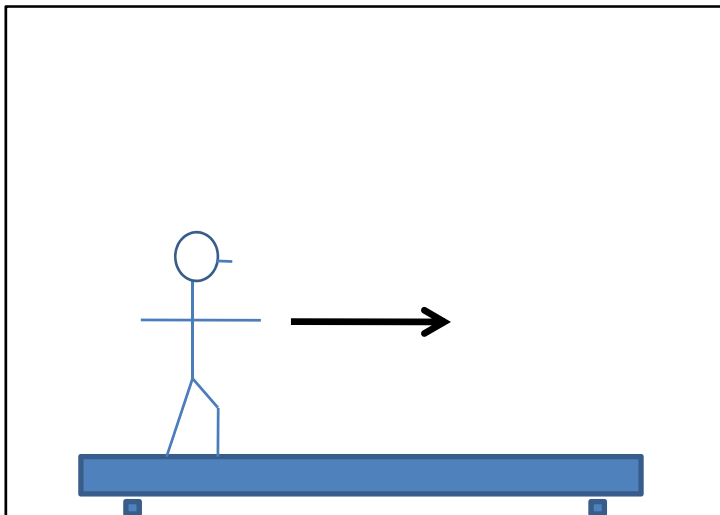


# Équilibre sur poutre

- **Objectifs** : équilibre et proprioception (important au baseball).
- **Description** : les enfants traversent la poutre de différentes manières : de face - de dos - avec un demi-tour accroupi - se croiser à deux sur la poutre.

Pupilles

Peanuts



**Matériel** :

- une poutre

**Consignes** :

- . Longer la poutre avec le pied à chaque pas
- . Un seul à la fois sur la poutre (sauf croisement)
- . Respecter l'ordre des exercices.

**Variante** :

Idem les yeux fermés

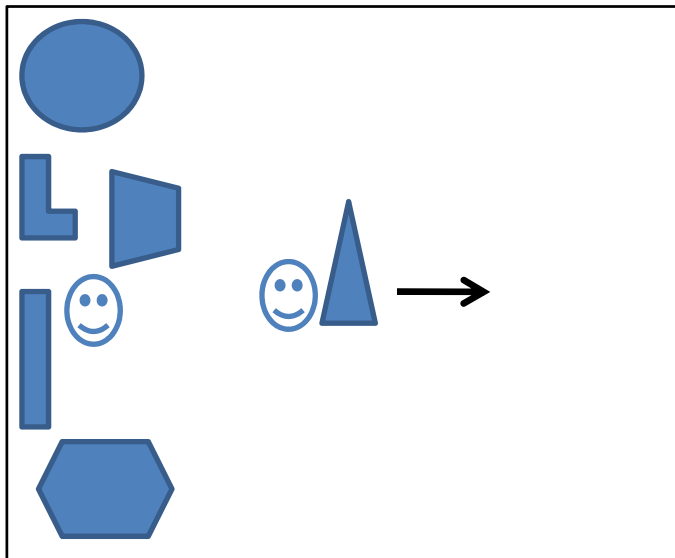


# Les déménageurs

- **Objectifs** : développement moteur et proprioception
- **Description** : Par groupe de deux ou trois ils doivent amener le plus rapidement possible tous les mousses de l'autre côté de la salle. Une fois l'exercice terminé ils les ramènent au lieu de départ et ainsi de suite.

Pupilles

Peanuts



## Matériel :

- Mousses et bloc de psychomotricité.

## Consignes :

- . Compter le nombre de traversées et de mousses.
- . Un mousse à la fois
- . Possibilité de pousser le même mousse à plusieurs

## Variante :

Leur demander d'effectuer un montage avec les mousses transportés.

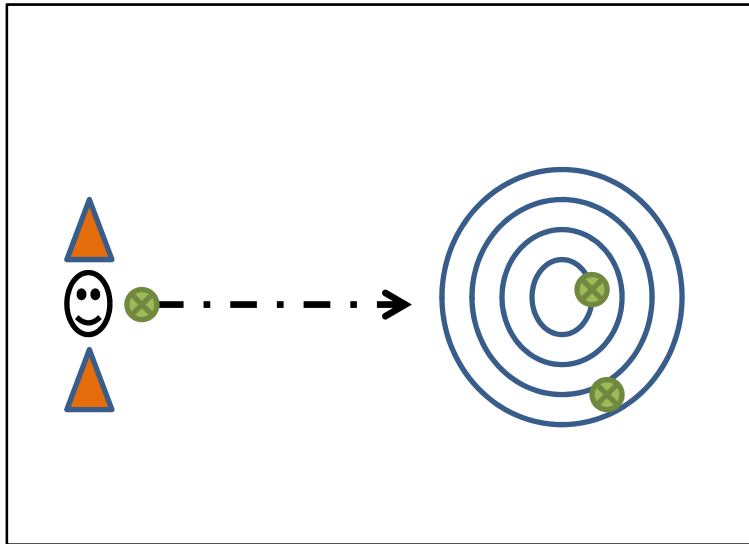


# Pétanque fléchette

- **Objectifs** : psychomotricité fine (oculo-manuel)
- **Description** : le joueur fait rouler une balle de tennis tout doucement sur le sol pour qu'elle arrive jusqu'à une cible tracée sur le sol. Le but étant de se rapprocher le plus près possible du centre.

Pupilles

Peanuts



## Matériel :

- une craie - Trois balles - 2 cônes

## Consignes :

- . Faire rouler la balle en étant accroupi.
- . Une balle qui touche le mur arrière est out.
- . Trois lancers avant de compter les points.

## Variante :

Utiliser des balles de poids et de tailles différentes.





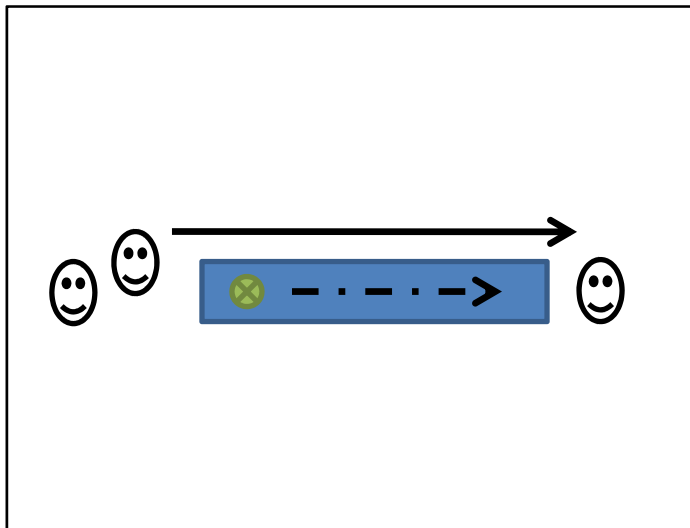
# Rouler et suivre

- **Objectifs** : psychomotricité fine et création de séquence motrice.
- **Description** : Faire rouler la balle le long du banc puis suivre sa balle pour aller se replacer de l'autre côté.

Minimes

Pupilles

Peanuts



## Matériel :

- 1 banc - 1 balle de tennis

## Consignes :

- Faire rouler la balle le plus droit possible.
- Se replacer directement derrière le banc après le lancer

## Variante :

Modifier le type de balle.



# L'échelle

Seniors

Juniors

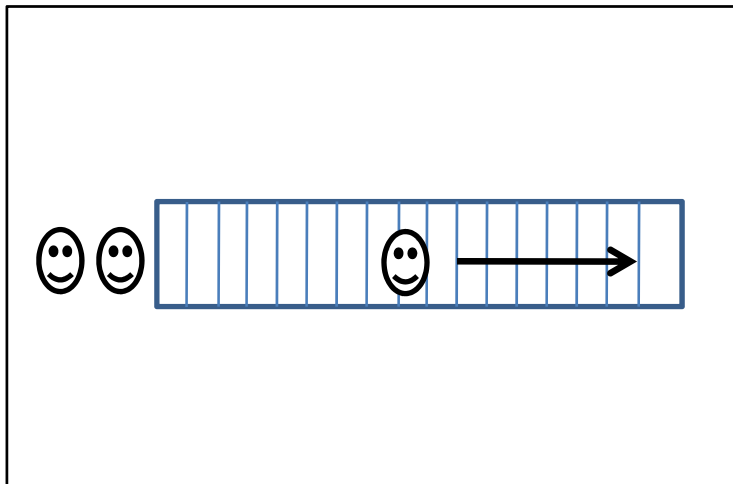
Cadets

Minimes

Pupilles

Peanuts

- **Objectifs** : travail du rythme et de la coordination.
- **Description** : les joueurs traversent l'échelle en respectant les consignes : un pied dans chaque échelon - 2 pieds - shuffle latéral à droite - shuffle latéral à gauche - pieds joints - icky shuffle - latéral sur les mains (station pompage, ...)



## Matériel :

- une échelle.

## Consignes :

- . Donner du rythme.
- . Attendre que le précédent soit au bout de l'échelle
- . Utiliser les bras pour la coordination et le rythme.

## Variante :

Complexifier les exercices et la vitesse.



# Wall ball (Ateliers)

Seniors

Juniors

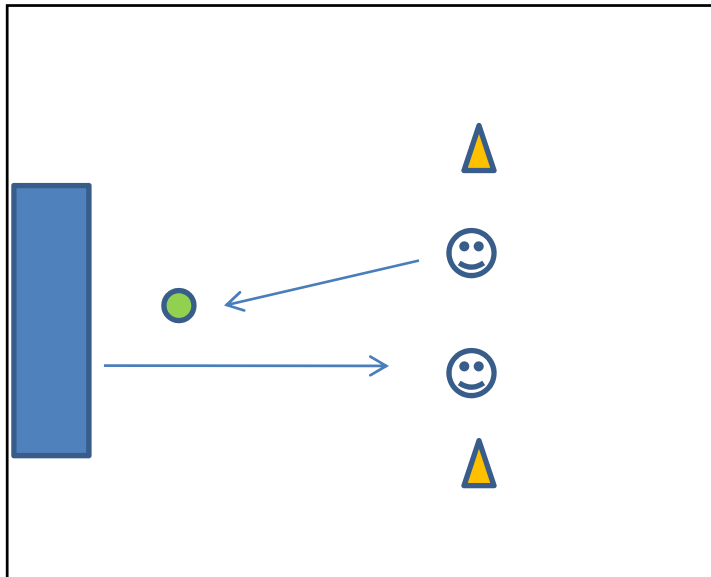
Cadets

Minimes

Pupilles

Peanuts

- **Objectifs** : Renforcement technique balle au sol et transfert.
- **Description** : Par groupe de deux, face à un mur. Les joueurs doivent lancer la balle à tour de rôle vers un mur ou un plinth . Le partenaire la rattrape et fait de même. (si le niveau est suffisant placer ça sous forme de défis, marquer entre les cônes).



### Consignes :

- Garder les fesses basses.
- Se déplacer en pas chassés pour attraper entre les jambes.
- Prendre la balle devant soi et pas entre les jambes.
- Transférer la balle le plus rapidement possible.

### Matériel :

2 cônes, un plinth ou un mur, une balle.



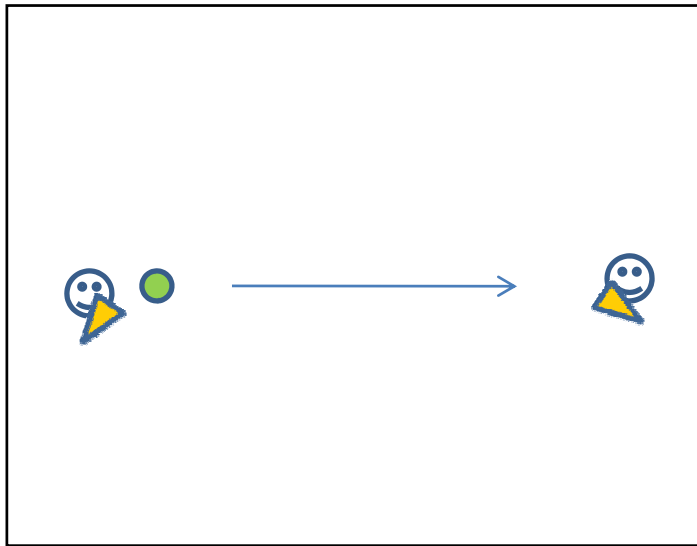
# Les cônes renversés (Ateliers)

Minimes

Pupilles

Peanuts

- **Objectifs** : Renforcement du mouvement de lancer. Utilisation de la deuxième main.
- **Description** : deux élèves face à face à une distance de 8 mètres (modifier en fonction du niveau). Chaque élève dispose d'un cône retourné, ils se lancent la balle et la rattrapent à l'aide du cône en s'aidant de la main libre.



## Consignes :

- Lancer à bras cassé.
- La deuxième main vient se placer au dessus du cône une fois la balle attrapée.
- Modifier la distance en fonction de la facilité.
- Peut être placé sous forme de défi concours (max de balles rattrapées de suite)

## Matériel :

2 cônes, une balle de tennis.

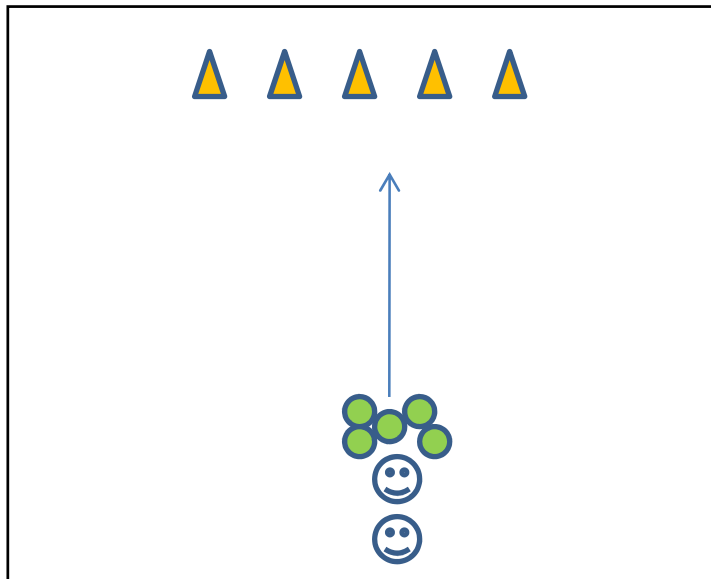


## Massacre de cônes (Ateliers)

- **Objectifs** : Perfectionnement du mouvement de lancer (précision)
- **Description** : différents cônes sont placés sur un banc proche d'un mur. Le joueur va devoir faire tomber ceux-ci à l'aide de 5 balles de tennis. Maintenir une distance de 8 mètres à l'aide d'un banc ou d'une ligne.

Pupilles

Peanuts



### Consignes :

- Lancer à bras cassé.
- L'enfant ramasse pour le suivant et on remet les cônes dès que les balles sont toutes lancées.
- Maximum cinq lancers.

### Matériel :

5 cônes, 5 balles de tennis.



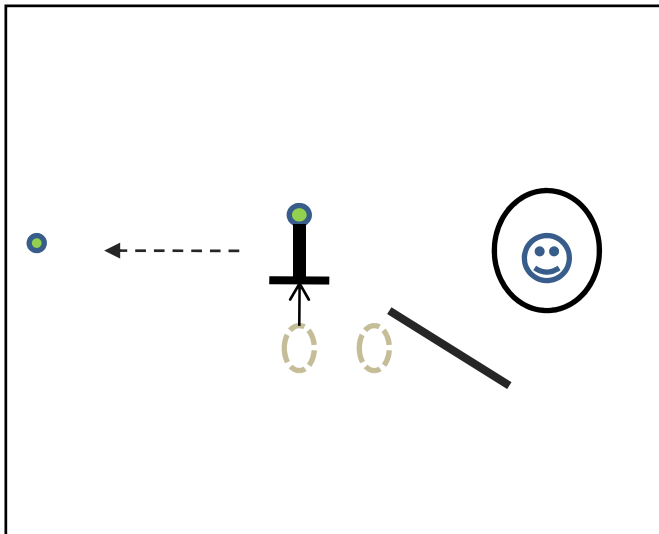
## Frappe sur tee (Ateliers)

Minimes

Pupilles

Peanuts

- **Objectifs** : acquisition de nouveaux schèmes moteurs (la frappe)
- **Description** : les joueurs sont par deux sur un tee, un frappe et l'autre place la balle sur le tee. (travail en Switch hitter). Changer avec le partenaire après cinq frappes.
- *Utiliser de grosses balles dans un premier temps pour faciliter la frappe !!!*



### Consignes :

- Celui qui aide est placé en arrière dans un cerceau et crie « ok » quand il est prêt.
- Garder les deux mains collées.
- Les mains au niveau de l'épaule (10 cm +/-)
- Le tube du tee placé en avant du premier pied !!!

### Matériel :

1 tee, 1 cerceau et des balles de différentes tailles.



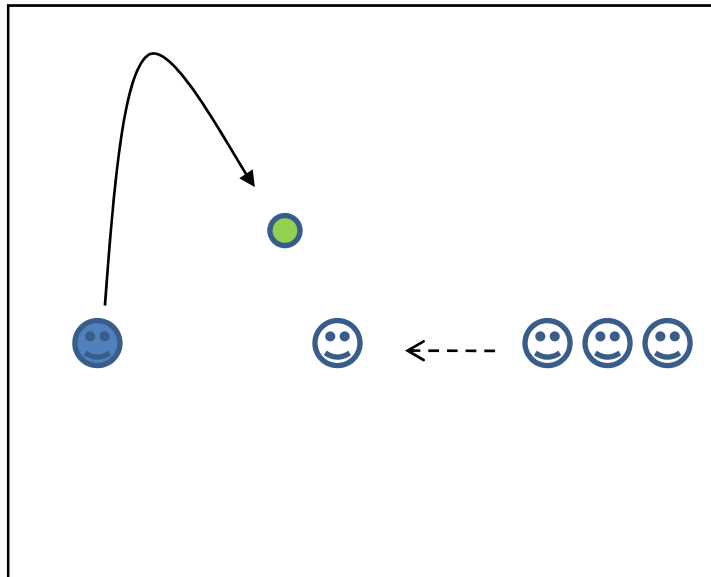
## Tête dure ! (Ateliers)

- **Objectifs** : Placement sous la balle et lecture de trajectoire.
- **Description** : L'enfant est placé à 5-6 mètres de distance du coach, les bras dans le dos avec un casque sur la tête. Une balle de tennis est lancée au dessus de lui, il va devoir se déplacer pour que celle-ci vienne rebondir sur la partie frontale du casque.

Minimes

Pupilles

Peanuts



### Consignes :

- Les bras sont dans le dos.
- Venir se placer sous la balle.
- Ne pas se pencher en avant.

### Matériel :

Balles de tennis, casques.



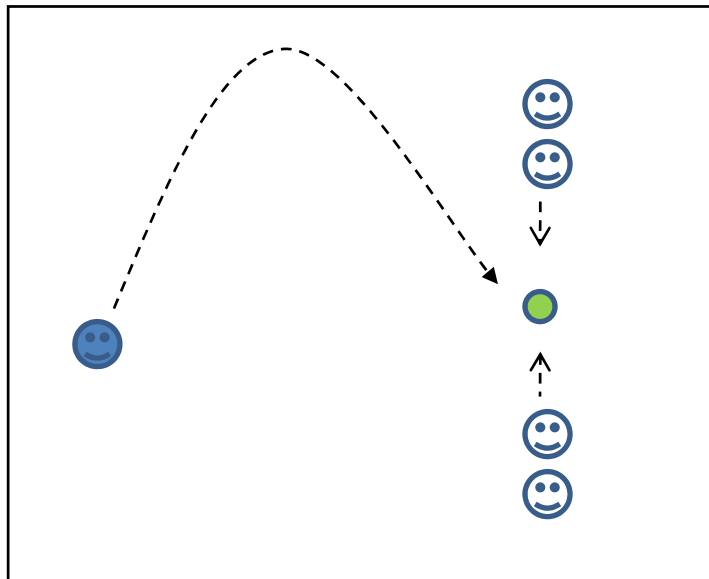
# Communication ! (Ateliers)

Cadets

Minimes

Pupilles

- **Objectifs** : Communication et analyse de trajectoire.
- **Description** : les joueurs partent chacun de leur côté vers une balle frappée entre les deux groupes. Le joueur le mieux placé des deux appelle la balle et l'autre joueur vient automatiquement se placer en couverture derrière celui-ci.



## Consignes :

- Se diriger vers la balle le plus rapidement possible.
- 
- Ne pas se pencher en avant.

## Matériel :

Balles de tennis, casques.





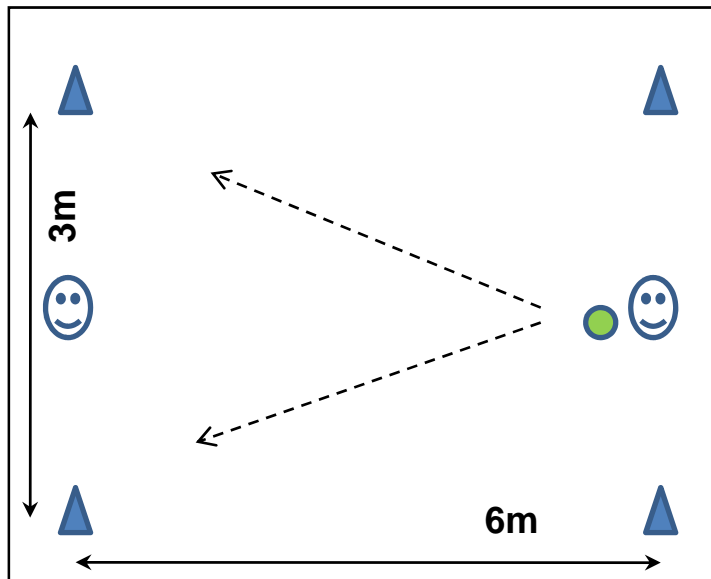
## L'échangeur (Ateliers)

Minimes

Pupilles

Peanuts

- **Objectifs** : Protéger sa zone (réactivité et lecture de trajectoire).
- **Description** : Les joueurs s'envoient la balle l'un l'autre en la faisant rouler l'objectif étant de marquer dans le camp adverse. Chacun défend sa partie en restant sur sa ligne.
- N+1 : deux balles en même temps.



### Consignes :

- Plier les jambes (! Dos)
- Faire rouler la balle (éviter les rebonds)
- Rester sur sa ligne pour défendre
- Stopper la balle avant la ligne.

### Matériel :

4 cônes, 1 balles de tennis.



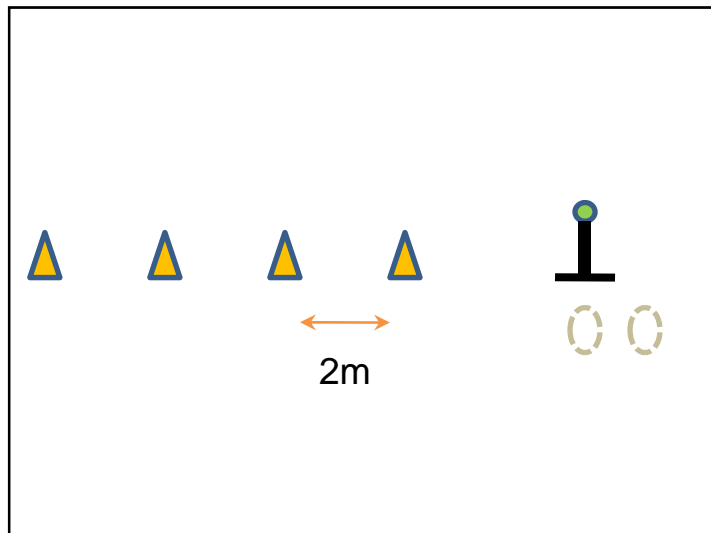
## Le concours de frappes (Ateliers)

Minimes

Pupilles

Peanuts

- **Objectifs** : Frapper le plus loin possible.
- **Description** : Le joueur dispose d'un tee et de 3 balles pour envoyer la balle le plus loin possible dans la salle. La distance est mesurée à l'aide d'un décimètre (plot tous les 2 mètres).



### Consignes :

- Frapper à deux mains
- Ramasser ses balles dès que l'exercice est terminé.
- Frapper le plus loin possible
- Ne pas lâcher la batte.

### Matériel :

+/- 10 plots, 3 balles d'Uni-hoc et 1 tee.



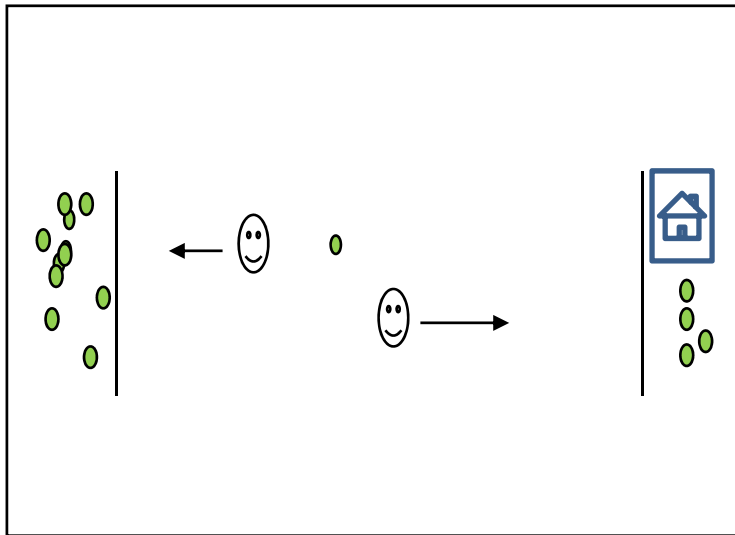
## Le transporteur (Ateliers)

Minimes

Pupilles

Peanuts

- **Objectifs** : Transfert de balle et réalisation d'un dessin avec balle.
- **Description** : Les joueurs doivent transporter les balles d'un côté à l'autre le plus rapidement possible. Une fois que l'ensemble des balles est transporté les joueurs réalisent un dessin avec celles-ci.



### Consignes :

- Maximum une balle par transport et par joueur.
- Ne démarrer le dessin qu'une fois que toutes les balles sont transférées
- Dessin en fonction du thème choisi.

### Matériel :

30 balles de tennis et deux lattes.



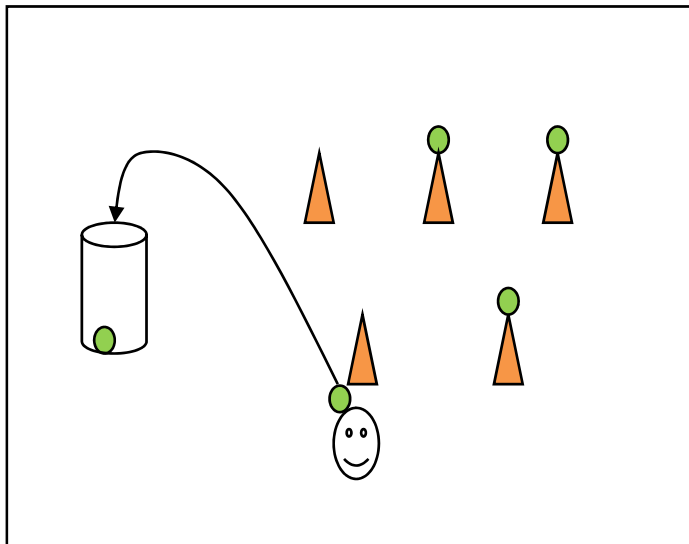
## Toss and co (Ateliers)

Minimes

Pupilles

Peanuts

- **Objectifs** : Toster des balles en direction d'un seau.
- **Description** : Le joueur doit se rendre à chaque cône et tosser la balle qui s'y trouve vers un seau. Il réalise l'exercice de la main droite et ensuite le réalise de la main gauche.



### Consignes :

- Toss uniquement (pas de lancer)
- Ranger les balles sur les cônes une fois que l'exercice terminé.
- Lancer à partir du cône.

### Matériel :

10 balles (2 par cône); 5 cônes; 1 seau.



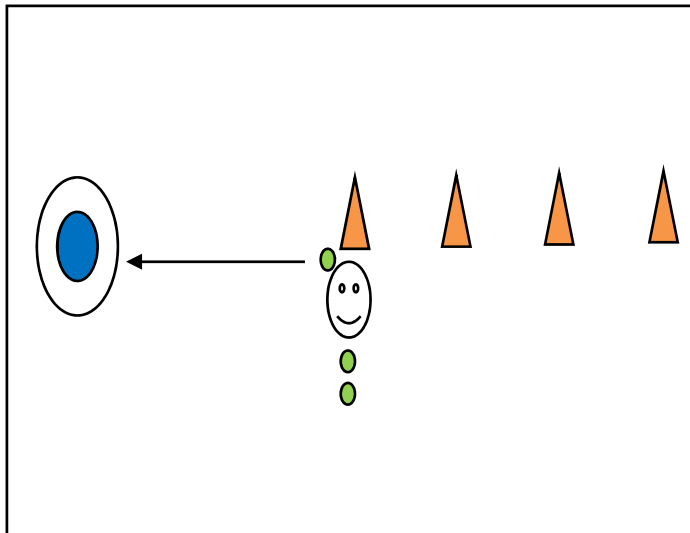
## La cible (Ateliers)

- **Objectifs** : Renforcement de la précision
- **Description** : Le joueur doit se rendre à chaque cône et tosser la balle qui s'y trouve vers un seau. Il réalise l'exercice de la main droite et ensuite le réalise de la main gauche.

Minimes

Pupilles

Peanuts



### Consignes :

- Lancer à bras cassé uniquement.
- Toucher la cible centrale pour pouvoir reculer
- Respecter l'ordre des cônes.

### Matériel :

3 balles ; 4 cônes; 1 craie.

