

BASEBALLS EXERCISE CARDS

#PLAYEVERYWHERE



WBC
**Base
Ball**TM

Relais à la Frappe



MISE EN PLACE

Deux équipes ou plus s'asseyent en rang, jambes croisées, les unes à côté des autres, face à un mur.

Le premier joueur de chaque rang tient en main une balle, se lève et la frappe contre le mur avec sa main dominante en se tenant derrière la zone délimitée par les plots.

Chaque joueur ne dispose que d'un seul essai : si la balle touche le mur sans effectuer un rebond au sol au préalable, l'équipe marque un point, dans tous les autres cas aucun point n'est marqué.

Une fois que le frappeur a terminé, quel que soit le résultat, le joueur ramasse la balle et court la donner au joueur suivant.

En lui donnant la balle, il termine son tour et le joueur suivant peut procéder à son essai.

A la fin du temps défini, l'équipe avec le plus de points gagne.

Les équipes gardent le même ordre de passage à chaque tour.

COMPETENCES DEVELOPPEES

- Compétences générales ●●●●●
- Coordination ●●●●●
- Gestion de l'effort ●●●●●
- Orientation dans le temps et l'espace ●●●●●
- Réactivité et anticipation ●●●●●
- Transformation ●●●●●
- Equilibre ●●●●●
- Force ●●●●●
- Vitesse ●●●●●
- Endurance et Capacité Aérobie ●●●●●
- Interaction / Collaboration entre joueurs ●●●●●

SPECIFICITES

Frapper et Attraper

Niveau requis



Nombre de joueurs
4 à 6 joueurs par équipe



Matériel :
Balles, mur, cônes

VARIANTES

Chaque joueur doit frapper la balle au mur sans que celle-ci n'effectue de rebond au préalable. Si le joueur échoue, il récupère la balle et répète l'action jusqu'à sa réussite. Il pourra ensuite récupérer la balle et courir la donner à son coéquipier qui jouera à son tour. La première équipe dont tous les joueurs réussissent le jeu gagne.

SUGGESTIONS

Adapter la distance entre les cônes et le mur en fonction du niveau et de l'âge des joueurs.

Squash



MISE EN PLACE

Les joueurs forment une colonne face à un mur, située 3 à 5 mètres de ce dernier. Le premier joueur lance la balle contre le mur et court se placer au fond de la colonne. Le second joueur de la colonne récupère la balle et la lance à son tour contre le mur le plus rapidement possible.

La balle doit impérativement effectuer un rebond au sol dans la limite matérialisée par les plots après avoir touché le mur, de façon à ce que le joueur suivant n'ait pas trop de difficulté à récupérer la balle.

Le joueur qui rate sa récupération ou qui lance hors limite est éliminé. Le dernier en jeu gagne.

COMPETENCES DEVELOPPEES

Compétences générales	● ● ● ● ●
Coordination	● ● ● ● ●
Gestion de l'effort	● ● ● ● ●
Orientation dans le temps et l'espace	● ● ● ● ●
Réactivité et anticipation	● ● ● ● ●
Transformation	● ● ● ● ●
Equilibre	● ● ● ● ●
Force	● ● ● ● ●
Vitesse	● ● ● ● ●
Endurance et Capacité Aérobie	● ● ● ● ●
Interaction / Collaboration entre joueurs	● ● ● ● ●

SPECIFICITES

Lancer et Récupérer

Niveau requis



Nombre de joueurs
minimum 3



Matériel :
balles, mur, cônes

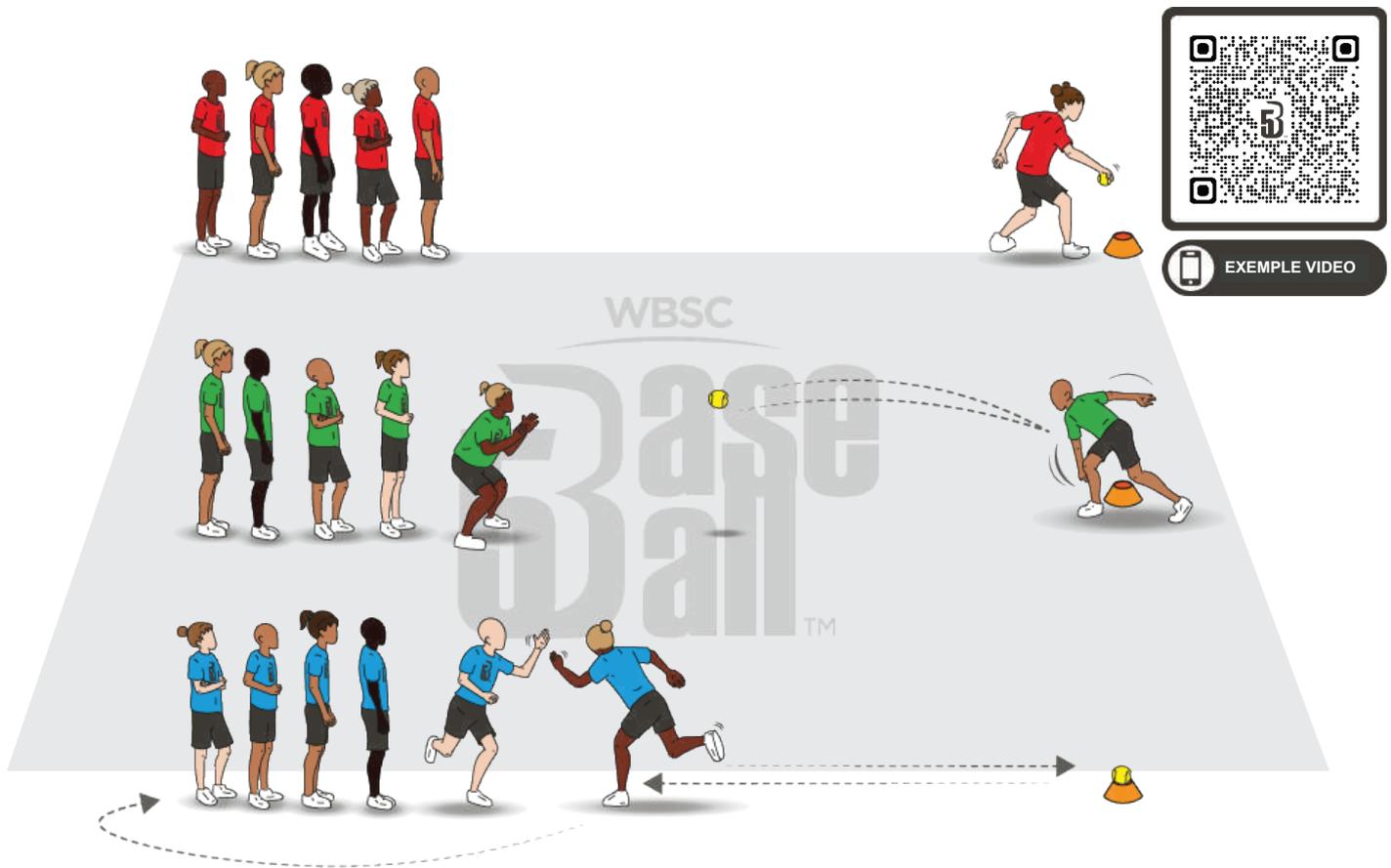
VARIANTES

Au lieu d'éliminer les joueurs ayant raté leur récupération ou lancer, un point de pénalité leur est accordé. A la fin du temps imparti, le joueur ayant le moins de points de pénalités gagne.

SUGGESTIONS

En fonction du niveau des joueurs, agrandissez ou réduisez la distance séparant les deux cônes afin de rendre la récupération plus facile ou plus compliquée après que celle-ci ait rebondi sur le mur.

Attraper, Lancer et Courir



MISE EN PLACE

Chaque équipe se positionne en colonne. En face de chaque équipe, une balle est placée sur un cône (ou dans un cercle) à 10m de distance.

Au signal de départ, le premier joueur de chaque colonne sprinte, ramasse la balle et la lance vers son coéquipier dorénavant placé en tête de colonne.

Il attend que son coéquipier lui lance la balle à son tour puis la repose sur le cône.

Il court vers son coéquipier lui donner le relais en lui tapant dans la main et va ensuite se placer en fin de colonne.

Au moment où le second joueur reçoit la tape, il peut jouer et répéter la séquence de jeu.

COMPETENCES DEVELOPPEES

Compétences générales	● ● ● ● ●
Coordination	● ● ● ● ●
Gestion de l'effort	● ● ● ● ●
Orientation dans le temps et l'espace	● ● ● ● ●
Réactivité et anticipation	● ● ● ● ●
Transformation	● ● ● ● ●
Equilibre	● ● ● ● ●
Force	● ● ● ● ●
Vitesse	● ● ● ● ●
Endurance et Capacité Aérobie	● ● ● ● ●
Interaction / Collaboration entre joueurs	● ● ● ● ●

SPECIFICITES

Lancers et réceptions rapides et précis

Niveau requis



Nombre de joueurs

3 à 8 joueurs par équipe



Matériel :
balles, cônes

VARIANTES

A chaque tour, le joueur qui récupère la balle sur le cône, lance la balle à son coéquipier d'une façon différente (lancer direct, en faisant rouler la balle, avec 2 ou 3 rebonds, lancer direct avec le coéquipier qui simule un jeu forcé, lancer direct avec le coéquipier qui simule un jeu ouvert, etc).

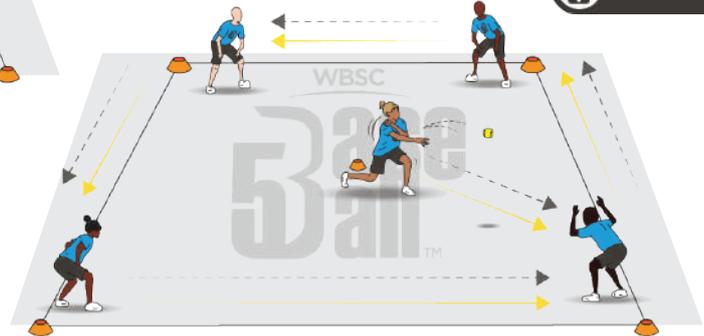
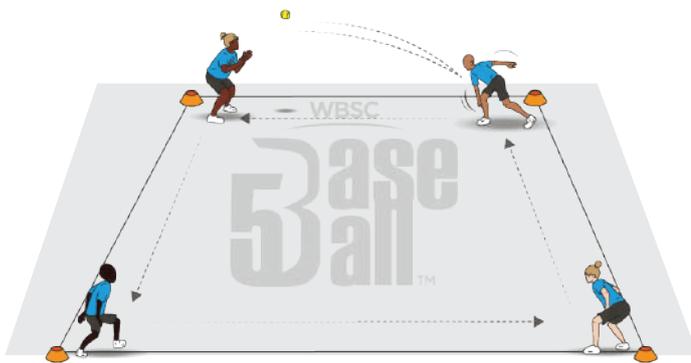
SUGGESTIONS

Toujours utiliser des balles relativement molles, telles que des balles de tennis ou en mousse.

Un mauvais lancer pourrait toucher un coéquipier.

Ajuster la distance entre la ligne de départ et les balles en fonction du niveau des joueurs.

Le Carré



MISE EN PLACE

Deux équipes ou plus, composées de quatre joueurs se positionnent pour former chacune un carré avec des côtés de 5m minimum et 9m maximum de longueur. Chaque joueur se positionne sur un des quatre coins. Le type de balle utilisé ainsi que la longueur des côtés du carré seront déterminés en fonction du niveau des joueurs. Le joueur en possession de la balle commence le jeu en la lançant à un coéquipier. L'encadrant détermine au cours du jeu le sens du lancer de la balle (dans le sens des aiguilles d'une montre, ou sens inverse). Chaque fois que la balle repasse par les mains du premier joueur, celui-ci crie le nombre de tours que la balle a effectué. Lorsque la balle aura effectué un nombre de tours prédéfini, il criera « stop ».

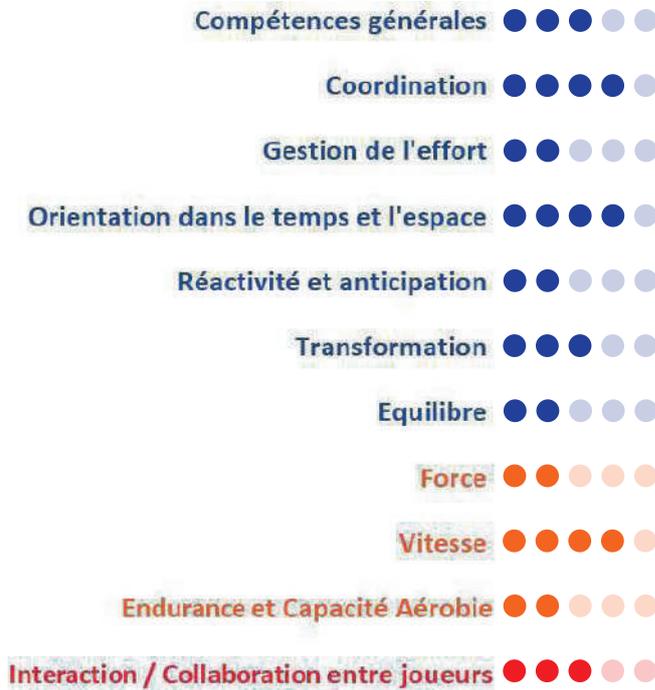
Afin d'augmenter la difficulté du jeu, celui-ci peut être joué avec cinq joueurs par équipe qui lancent et courent, transformant le jeu en « Lancer et suivre en carré »

Mise en place : le cinquième joueur, tient la balle en main et se positionne au centre du carré. Au signal, il lance la balle à un coéquipier, suit la passe et prend la position du joueur à qui il vient de faire la passe. Les joueurs suivent toujours la direction de leur lancer.

Le jeu se termine lorsque le joueur ayant reçu la première passe retourne récupérer la balle à sa position initiale. Le jeu peut aussi être joué une équipe à la fois en chronométrant le temps nécessaire à la réalisation d'un tour entier : « Carré contre la montre ».

L'équipe avec le temps le plus rapide gagne.

COMPETENCES DEVELOPPEES



SPECIFICITES

Lancer et Récupérer la balle rapidement

Niveau requis



Nombre de joueurs

4 ou 5 joueurs par équipe



Matériel :

balles, cônes, chronomètre

VARIANTES

Le jeu peut être joué en suivant le sens des aiguilles d'une montre ou dans le sens inverse. On peut utiliser différents types de balles et différentes techniques de lancers : une balle en mousse et la balle doit être manipulée à deux mains, une balle de volley ou de taille équivalente et la balle doit être manipulée à une main.

Les différents types de balle : (balle en mousse, balle de tennis, etc)

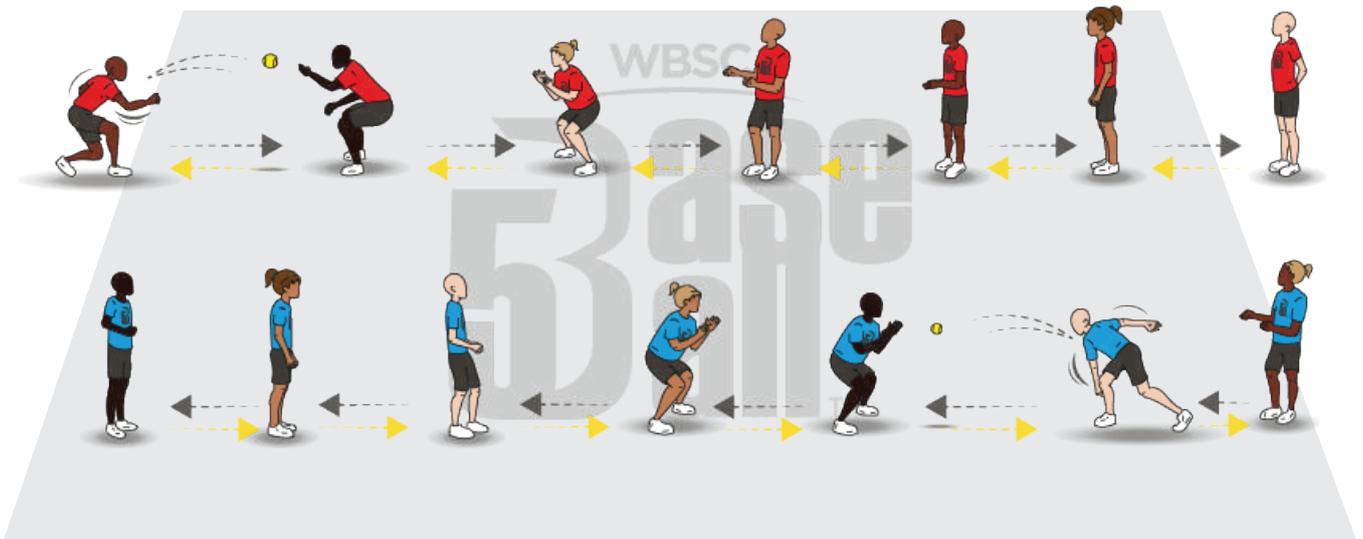
Les différentes techniques de lancer :

- sens des aiguilles d'une montre
- sens inverse des aiguilles d'une montre
- main opposée sur la poitrine
- à deux mains
- en faisant rouler la balle au sol
- avec rebonds : 1 ou 2 rebonds...

SUGGESTIONS

En passant d'une grande balle à une balle classique, augmenter la distance séparant chaque coin formant le carré.

Le Pont



MISE EN PLACE

Les deux équipes s'alignent en colonnes, avec une distance de 4 à 8 mètres séparant chaque joueur. Afin de faciliter le placement des joueurs, des croix peuvent être dessinées au sol afin d'indiquer des points de référence. Le premier joueur de chaque colonne tient la balle en main, au signal de l'encadrant, il la lance à son coéquipier le plus proche, qui après avoir réceptionné la balle, se retourne et la passe au suivant. L'action se répète jusqu'à ce que le dernier joueur de la colonne réceptionne la balle. Le dernier joueur renvoie ensuite la balle dans le sens opposé.

Si en passant la balle au coéquipier suivant, ce dernier est sauté dû à un mauvais lancer ou une mauvaise réception, la balle doit immédiatement retourner au joueur ayant raté sa réception, le jeu pourra ensuite reprendre.

L'équipe dont la balle revient en premier à son point de départ après être passé par les mains de chaque joueur, gagne.

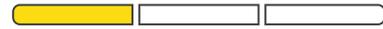
COMPETENCES DEVELOPPEES



SPECIFICITES

Lancer et Réceptionner rapidement
Jouer dans son dos / derrière soi

Niveau requis



Nombre de joueurs

minimum 3



Matériel :
balles, cônes

VARIANTES

Pour augmenter le niveau de difficulté, une fois que la balle est revenue au premier joueur, tous les joueurs avancent d'une place et le dernier de la colonne court prendre la place laissée vacante par le premier. L'équipe qui parvient la première à replacer tous ses joueurs à leur position initiale, gagne.

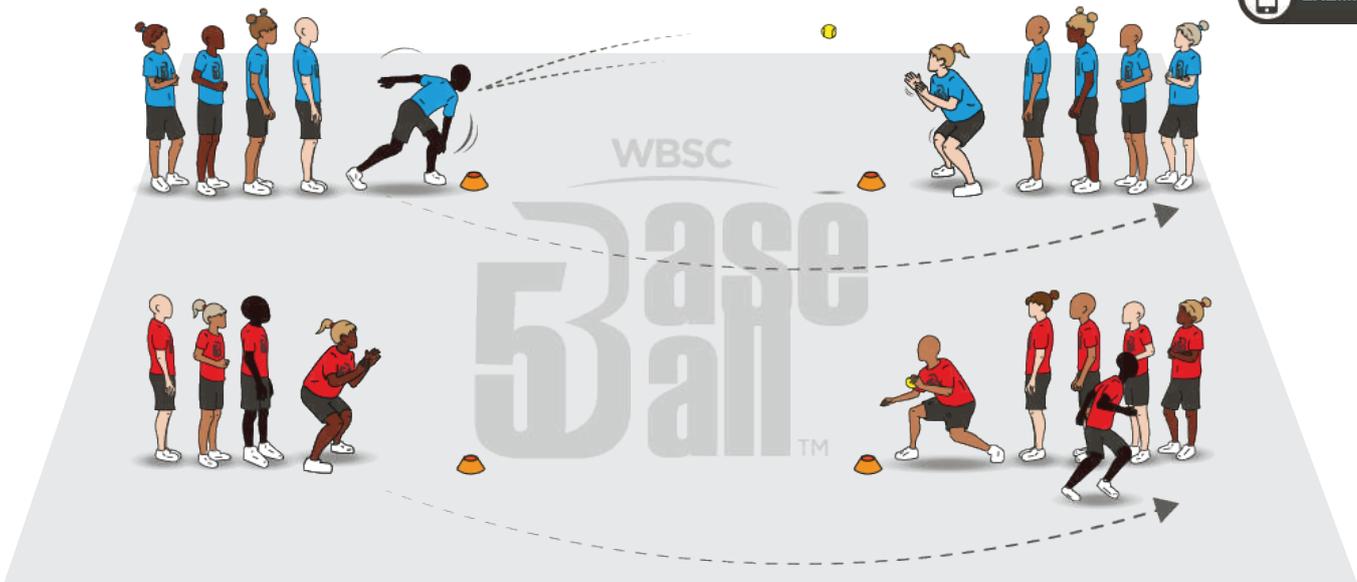
Aussi, utiliser tout type de balles (différents diamètres, différents poids, etc). Adapter la distance séparant chaque joueur en fonction des caractéristiques de la balle choisie.

SUGGESTIONS

Faites changer les joueurs de position à chaque manche de sorte à ce que chacun ai joué au moins une fois au début, à la fin et au milieu de la colonne

Le nombre idéal de joueurs pour ce jeu est de quatre joueurs par équipe. Pour changer de position, les joueurs au milieu pourront passer en bout de file et vice versa.

Lancer - Suivre

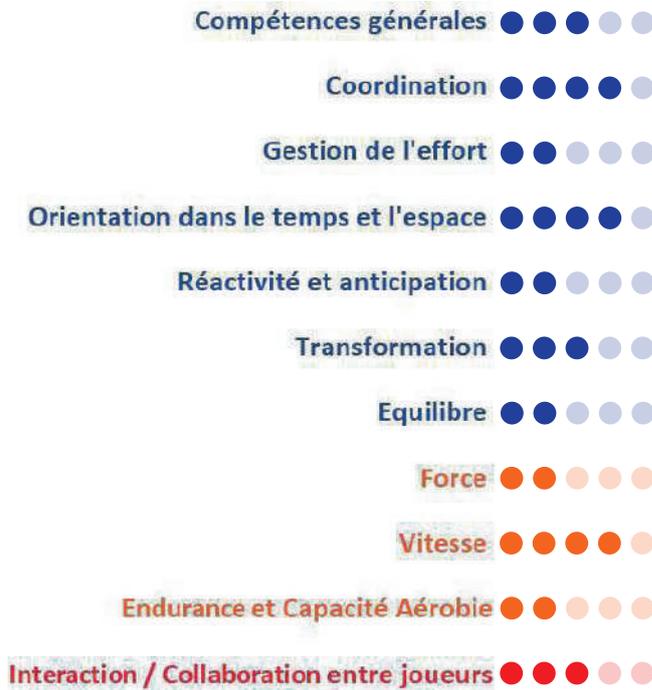


MISE EN PLACE

Les équipes sont positionnées en colonne côte à côte. Chaque équipe est divisée en deux groupes formant deux colonnes se faisant face. Les têtes de colonnes sont situées à une distance indiquée par deux plots. La distance est déterminée par le niveau des joueurs et le type de balle utilisée. Au signal, le premier joueur d'une colonne lance la balle à son coéquipier situé en tête de colonne en face, il suit ensuite son lancer et court ainsi se placer en fin de colonne (située en face). Le jeu continue, et les joueurs répètent l'action.

Le jeu se joue à deux équipes ou plus. La première équipe qui parvient à repositionner tous ses joueurs à leur position initiale gagne.

COMPETENCES DEVELOPPEES



SPECIFICITES

Attraper et Lancer

Niveau requis



Nombre de joueurs
minimum 10



Matériel :
balles, cônes

VARIANTES

Utiliser différents types de passes : passe sans rebond, passe sans rebond main faible, passe à rebond, faire rouler la balle au sol.

Utiliser différents types de balles : différentes tailles, différents matériaux (mousse, caoutchouc, etc).

SUGGESTIONS

Placer deux plots sur le côté à mi-chemin entre les colonnes afin de déterminer la trajectoire de course des joueurs afin de prévenir toute interférence lors des lancers et des courses des coéquipiers.

La Passe à 5



MISE EN PLACE

Le groupe est divisé en deux équipes et l'aire de jeu est définie de sorte à ce que les joueurs puissent avoir assez d'espace pour bouger.

Les joueurs de l'équipe en possession de la balle doivent réaliser cinq passes consécutives sans tomber la balle ou se la faire intercepter par l'équipe adverse. S'ils y parviennent, ils gagnent un point et rendent la possession à l'équipe adverse. Le joueur en possession de la balle n'a plus le droit de bouger, et doit la passer à un coéquipier. Toute passe de main à main, sans lancer, est interdite. L'équipe qui n'a pas la possession de la balle doit essayer d'intercepter les passes sans toucher les joueurs adverses : il ne s'agit pas d'un sport de contact. Si la balle est interceptée ou tombe au sol, la possession est rendue à l'équipe adverse.

La première équipe à atteindre un score prédéterminé gagne.

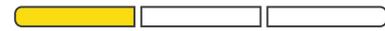
COMPETENCES DEVELOPPEES



SPECIFICITES

Attraper et Lancer
Jeu collectif - Travail d'équipe

Niveau requis



Nombre de joueurs

4 à 6 joueurs par équipe



Matériel :

balles, cônes, terrain sans obstacle
(espace libre)

VARIANTES

Le jeu peut être joué en utilisant différents types de balles.

SUGGESTIONS

Rajouter la règle "Pas de passe retour" si la balle est toujours passée entre les deux ou trois mêmes joueurs d'une équipe, et qu'il y a une tendance à oublier les autres membres. Ainsi, un joueur ne pourra pas faire de passe directe en retour à un coéquipier venant de lui passer la balle.

Augmenter ou baisser le nombre de passes requis pour marquer un point en fonction du niveau des joueurs.

Touchdown



MISE EN PLACE

Les zones de marque définies aux deux extrémités du terrain de jeu représentent les en-buts : les zones de “touchdown” comme il est le cas pour le football américain.

Pour marquer les joueurs doivent passer la balle à un coéquipier qui possède au moins un pied dans l'en but lors de la réceptionner: touchdown !

Le jeu se joue en appliquant les règles de la passe à 5 ; si la balle est interceptée ou tombe au sol, c'est à l'autre équipe d'avoir la possession de balle.

COMPETENCES DEVELOPPEES

Compétences générales ●●●●●

Coordination ●●●●●

Gestion de l'effort ●●●●●

Orientation dans le temps et l'espace ●●●●●

Réactivité et anticipation ●●●●●

Transformation ●●●●●

Equilibre ●●●●●

Force ●●●●●

Vitesse ●●●●●

Endurance et Capacité Aérobie ●●●●●

Interaction / Collaboration entre joueurs ●●●●●

SPECIFICITES

Attraper et Lancer
Jeu collectif - Travail d'équipe

Niveau requis



Nombre de joueurs
4 à 6 joueurs par équipe



Matériel :
balles, cônes, terrain sans obstacle
(espace libre)

VARIANTES

Utiliser différents types de de balles : de tailles différentes, de composition différentes (mousse, caoutchouc, etc).

Aussi, la zone de "Touchdown" peut progressivement se rétrécir au fil du jeu.

SUGGESTIONS

Afin d'éviter une unique passe longue pour marquer, l'éducateur peut mettre en place un nombre de passes minimum à effectuer avant de marquer, ou imposer de traverser la moitié du terrain en effectuant des passes avant de pouvoir effectuer la passe décisive.

Course de base en base



MISE EN PLACE

Il s'agit d'un jeu de course se pratiquant sur un terrain de Baseball5 ou possédant les 4 bases matérialisant un terrain de Baseball5. Le groupe est divisé en deux équipes de 4 joueurs. Une équipe se place en colonne derrière le marbre, la deuxième équipe se place derrière la deuxième base. Les bases peuvent être matérialisées par des cônes.

Au signal de départ, le premier joueur de chaque équipe effectue un tour de terrain complet (en passant par chaque base) le plus vite possible afin de passer le relais à son coéquipier maintenant placé en tête de colonne qui répète l'action lors du passage de relais. Le joueur ayant passé le relais retourne ensuite se positionner au bout de la colonne. La première équipe à terminer gagne.

COMPETENCES DEVELOPPEES



SPECIFICITES

Course sur base

Niveau requis



Nombre de joueurs
minimum 4



Matériel :
balles, cônes ou bases

VARIANTES

Pour les plus petits. L'équipe positionnée sur la "home plate" court jusqu'à la deuxième base en passant par la première base. L'équipe positionnée sur la deuxième base court jusqu'au marbre en passant par la troisième base. La première équipe parvenant à rapatrier l'ensemble de ses joueurs au point d'arrivée gagne.

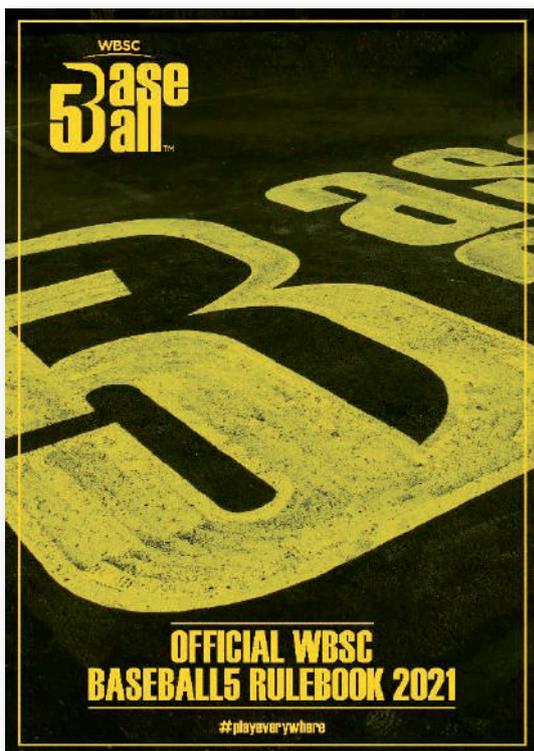
SUGGESTIONS

Pour éviter que les joueurs des deux équipes ne se percutent, les joueurs attendant le passage du relais doivent attendre à 1 mètre de la base. Ils ne peuvent se positionner sur la base qu'à l'arrivée de leur coéquipier.

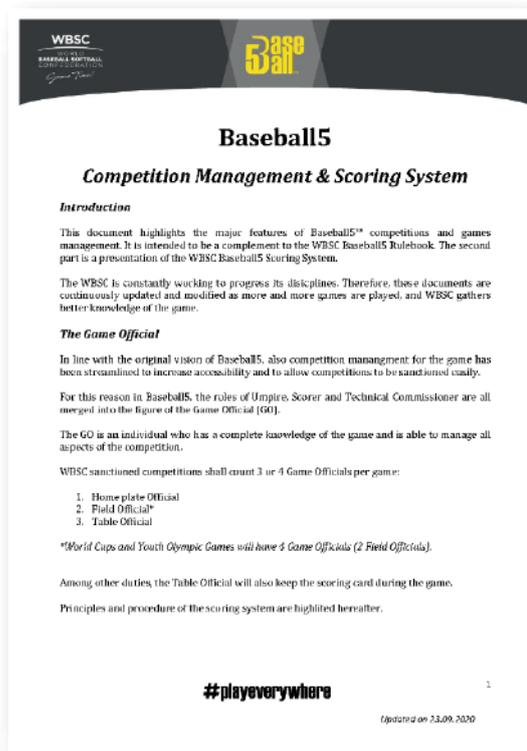
ANNEXES

Documents complémentaires

Suivez le lien sécurisé et téléchargez les documents suivants en cliquant sur les images.



[Règles officielles du Baseball5](#)



[Système de scorage Baseball5](#)



[Carte Line-up \(alignement\) officielle](#)



[Feuille de score officielle](#)

REMERCIEMENTS

Joueurs sur les vidéos

Blue Berto
Anita Bissa
Giulio Bissa
Davide Brambilla
Nicolas Calandri
Francesco Carlini
Letizia Giunchi
Giovanni Gregorini
Filippo Ingardia
Gian Maria Lonfermini
Thomas Lorenzi
Vittoria Monti
Jurij Olivieri
Giacomo Semprini
Matteo Semprini
Mathias Spezi
Giacomo Tamburini
Caterina Turci

Entraîneurs

Simona Conti
Davide Sartini

Département WBSC Baseball5

Mattia Berardi
Valerio Cianfoni
Giovanni Pantaleoni

Supervision technique

Claudio Mantovani

Caméras

Gabriele Calzetti
Mohammad Jhiantash

Speaker

Craig Durham

Photos

Dino festa

Illustrations

Krisztian Toth

Edition et crédits

Mohammad Jhiantash

Réalisation technique

Roberto Calzetti editore
www.calzetti-mariucci.it

Version francophone

Elliot Fleys
Olivier Skenadji



#PLAYEVERYWHERE

