



Baseball Canada modèle de développement à long terme de l'athlète



Stade 3: Apprendre à s'entraîner (U12)

Ce sont les années où les enfants ont faim d'apprendre! Pour un-e enfant d'environ 10 à 12 ans, Baseball Canada identifie cette période comme le stade « Apprendre à s'entraîner ». C'est sans doute la fenêtre la plus importante pour développer le contrôle moteur fin; c'est l'âge où les jeunes passent de simplement jouer au jeu à réellement apprendre l'art et les techniques du sport.

À planifier

- Des parties formelles avec un classement de base et des officiel-le-s sur le terrain qui enseignent et guident.
- Des stratégies simples, des règles de base et une meilleure compréhension des situations de jeu.
- Une transition graduelle du jeu à effectif réduit (p. ex. 6 joueur-euse-s) vers le baseball complet à 9 joueur-euse-s.
- Des pratiques régulières (2 à 3 séances de baseball par semaine) tout en encourageant la participation à d'autres sports.
- Une rotation à travers les positions, incluant l'avant-champ, l'arrière-champ et le monticule.
- L'introduction sécuritaire du lancer (souvent vers l'âge de 10 ans) grâce à un programme progressif.

Mon Premier Lancer

Le programme Mon premier lancer aide à s'assurer que l'apprentissage du lancer se fait de manière sécuritaire et progressive.

Vous remarquerez aussi l'arrivée d'officiel-le-s sur le terrain. Leur rôle n'est pas seulement de gérer la partie, mais aussi de guider l'apprentissage et de renforcer les règles de façon positive et bienveillante.

Qu'est-ce que Mon premier lancer?



Qu'est-ce que le DLT?



Comment les entraîneur-euse-s peuvent soutenir

- Encourager l'exploration plutôt que la spécialisation Laissez vos joueur-euse-s essayer plusieurs sports et activités. Cela développe un large éventail d'habiletés, aide à prévenir l'épuisement et maintient le plaisir de bouger.
- Mettre l'accent sur les habiletés, l'effort et le plaisir Soulignez le développement des habiletés et les efforts de vos joueur-euse-s plutôt que seulement les résultats. Une approche positive et agréable renforce leur motivation et leur confiance, surtout lorsqu'ils-elles vivent des changements comme les poussées de croissance.



Baseball Canada modèle de développement à long terme de l'athlète



Stade 3: Apprendre à s'entraîner (U12)

1. À cet âge, l'accent passe d'un simple « lancer » à des mécaniques organisées. Le programme Mon premier lancer de Baseball Canada est conçu spécialement pour les jeunes de 10 à 11 ans.

- La prise à quatre coutures: Maîtriser la prise « à travers les coutures » pour un maximum de contrôle et de vélocité.
- Les mécaniques: Apprendre « lever, pousser, et suivre le mouvement ». L'objectif est d'utiliser tout le corps (jambes et hanches) plutôt que seulement le bras, afin de prévenir les blessures.
- Lancer à partir de la position étirée: Enseigner aux jeunes comment lancer lorsque des coureur·euse·s sont sur les buts.
- Sécurité: Comprendre les limites de lancers. À 11U, la limite se situe généralement autour de 75 à 85 lancers par jour, avec des jours de repos obligatoires.

2. Les bases du frappeur

À ce stade, la frappe devient plus « situationnelle ».

- Le mouvement en cinq étapes: Décomposer l'élan en position initiale, chargement, pas, pivot et contact.
- Discipline de la zone des prises: Apprendre à distinguer une balle d'une prise et éviter de balancer sur tout.
- Amorti: Introduction de l'amorti sacrificiel. C'est l'âge où le jeu d'équipe commence à prendre de l'importance.
- Contact avant puissance: Encourager un élan « à niveau » pour frapper des balles tendues plutôt que de viser les circuits.

3. Habiletés défensives et positionnement

C'est à ce stade que les joueur·euse·s commencent à comprendre leur « zone de responsabilité ».

- La position prête: Avancer légèrement au moment où le lanceur libère la balle pour être sur la plante des pieds.
- Bases de l'intérieur: Recevoir les balles roulantes devant soi avec deux mains (technique de « l'alligator ») et utiliser la « remise sous-main » pour les courtes distances.
- Bases de l'extérieur: Apprendre le « drop step » (croiser pour reculer) et attraper les ballons frappés au-dessus de la tête plutôt qu'à la hauteur de la poitrine.
- Coupures et relais: Comprendre que l'extérieur ne lance pas toujours directement au but; iel lance souvent à un·e joueur·euse de relais (souvent l'arrêt-court ou le/la joueur·euse de 2e but).

4. Course sur les buts

- Prise d'avance: Selon la ligue (les avances sont généralement interdites à 11U mais permises à 13U), les jeunes commencent à apprendre la prise d'avance primaire et secondaire.
- Tag-up: Comprendre que sur un ballon frappé en hauteur, il faut attendre la prise avant d'avancer.
- Lecture de la balle: Apprendre à courir fort sur une balle au sol et à « geler » ou revenir rapidement sur une balle frappée en ligne.