

Évènement à venir

Finale provinciale Défi Triple Jeu
16/08 : Québec



La Coupe de Baseball Canada (17 ans & moins)
13-17 août 2008
Medecine Hat, AB

Championnat Canadien Pee Wee
21-24 août 2008
Vaughan, ON

Bantam Filles (16 ans & moins)
7-10 août 2008
Mascouche et Laplaine

Bantam Garçons (15 ans & moins)
14-17 août 2008
Mascouche et Laplaine



Midget (18 ans & moins)
7-10 août 2008
Halifax, N-É

Junior (21 ans & moins)
14-17 août 2008
Charlottetown, I-P-É

Senior Masculin
21-24 août 2008
Brandon, MB

Mot du rédacteur

Dans cette édition, nous porterons notre attention sur l'utilisation des lanceurs dans les différentes situations qui se présentent, lors d'un tournoi ou championnat. Pour écrire cette chronique, nous avons reçu l'aide de Jasmin Roy qui a déjà été entraîneur dans nos différents programmes d'excellence. De plus, monsieur Roy est dépisteur pour la centrale de recrutement du Baseball Majeur.

FRAPPER

Trop souvent, à la suite d'un départ ou d'une présence en relève, nos jeunes athlètes sont laissés à eux-mêmes. L'entraîneur qui désire voir l'athlète revenir dans le tournoi peut l'aider dans sa récupération et ainsi s'assurer d'optimiser la performance suivante du lanceur. La présence au monticule du lanceur devrait être suivi des éléments suivants:

1- **Exercice cardio-vasculaire** qui peut être sous forme de course continue ou même de corde à danser (pour une durée de 12 minutes après la partie). Cette phase vise à permettre au corps de l'enfant d'éliminer les « déchets musculaires » accumulés suite à l'effort.

2- **Vascularisation des muscles antagonistes** du mouvement du lancer. Étant donné que les muscles qui interagissent dans l'action de lancer (muscle agoniste) sont les pectoraux, triceps et la coiffe des rotateurs, il est important de se soucier des muscles postérieurs, tels que l'épaule, les rhomboïdes et le trapèze. Habituellement, les pectoraux sont trop forts et c'est la raison pour laquelle plusieurs de nos lanceurs ont des problèmes de postures par exemple vous remarquerez que certains d'entre eux ont les épaules rentrées vers l'intérieur.

3- **Discussion sur les points forts** et à améliorer de la performance. Préparation pour la prochaine sortie. L'entraîneur doit rappeler les bonnes sorties dans l'année. Il faut être ultra positif ici !!!

Dans le cadre d'un tournoi, souvent un lanceur peut être utilisé à une autre position après avoir lancé, il est important de prévoir un temps pour faire sa récupération à la fin de la partie.

FRAPPER À L'OPPOSÉ

1-La récupération active, lors d'un tournoi, peut se faire à l'aide d'un jeu d'une durée de 12 minutes minutes (ex: une tag, une course à relais..).

2- La vascularisation des muscles du dos peut se faire à travers 2-3 exercices exécutés entre 10 -30 fois dépendant de l'âge de l'athlète

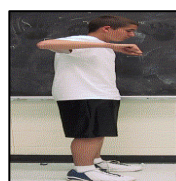
A-



B-



C-



COMPTE DE FRAPPEUR

Lors de votre prise de décision sur le lanceur à mettre dans une situation, votre réflexion doit comprendre les éléments suivants:

- 1-La qualité de vos adversaires selon votre horaire du tournoi;
- 2-L'expérience de vos lanceurs (a-t-il déjà vécu cette situation?);
- 3-La capacité de vos lanceurs à gérer la pression;
- 4-Est-il droitier ou gaucher ?
- 5-L'alignement de l'autre équipe (nb de frappeurs gauchers vs nombre de frappeurs droitiers ?
- 6-Le niveau de fatigue de vos lanceurs;
- 7-Les forces de vos lanceurs (ex.:précision, puissance..);
- 8-Les forces et faiblesses de l'adversaire;
- 9-À quel moment voulez vous que ce lanceur revienne dans le tournoi?

Afin d'optimiser la performance suivante de votre lanceur, il est préférable de sortir le lanceur après un élément positif et non pas attendre trop longtemps alors qu'il soit en difficulté. C'est d'ailleurs beaucoup plus facile pour le releveur d'intégrer la partie en début de manche ou avec aucun coureur sur les buts.

Lorsque vous retirez votre lanceur/joueur et que vous désirez le garder dans la partie, essayez de le faire jouer à l'une des positions suivantes: premier but, champ gauche, 2e but et éviter l'arrêt court, la position de receveur ainsi que celle de champ droit, afin de ne pas surcharger son bras.



COUP SÛR (La chronique)

Volume 2 semaine du 11 août 2008

Évènement à venir
**Finale provinciale Défi
Triple Jeu**
16/08 : Québec



**La Coupe de Baseball
Canada (17 ans & moins)**
13-17 août 2008
Medicine Hat, AB

**Championnat Canadien
Pee Wee**
21-24 août 2008
Vaughan, ON

**Bantam Filles
(16 ans & moins)**
7-10 août 2008
Mascouche et Laplaine

**Bantam Garçons
(15 ans & moins)**
14-17 août 2008
Mascouche et Laplaine



**Midget
(18 ans & moins)**
7-10 août 2008
Halifax, N-É

**Junior
(21 ans & moins)**
14-17 août 2008
Charlottetown, I-P-É

**Senior Masculin
21-24 août 2008
Brandon, MB**

COMPTE DE FRAPPEUR (suite)

Après avoir tenu compte des éléments mentionnés à la page 1, voici différents scénarios pour l'utilisation selon le règlement.

Jeudi

Le jeudi est la journée où vous pouvez donner quelques manches à vos gros lanceurs et ainsi leur donner le feeling du tournoi, afin de les préparer pour la journée du dimanche où vous jouerez les demi-finales et finales.

Dans le cas d'une équipe avec moins de profondeur, vous devez malheureusement jouer chaque partie comme si c'était la dernière et si vous avez une chance de gagner, n'hésitez pas à garder vos meilleurs lanceurs dans la partie. Toutefois, si vous voyez que la partie vous échappe, rapidement, n'hésitez pas à retirer votre meilleur lanceur pour lui permettre de revenir dans le tournoi.

Exemple MOUST-PW

Lanceur 1 = 3 manches
Lanceur 2 = 3 manches

BANTAM

Lanceur 1 = 4 manches
Lanceur 2 = 3 manches

Vendredi

Les lanceurs qui lanceront comme partant, ici, doivent en donner le plus possible et s'ils ne dépassent pas la limite ils pourraient revenir pour 1 ou 2 manches le dimanche seulement.

Ciblez un ou deux releveurs qui pourront lancer 1 ou 2 manches par jour et revenir quelques fois dans le tournoi.

Ils peuvent revenir deux jours consécutifs, mais doivent avoir une journée de repos avant de revenir une 3e fois.

Évitez que ces joueurs jouent au SS ou receveurs.

Samedi

Les lanceurs qui lanceront comme partant, ici, doivent en donner le plus possible et il ne reviendront pas comme lanceur dans le tournoi, à moins d'une situation extrême ou vous auriez besoin d'une manche le dimanche.

Dimanche

Les lanceurs de jeudi reviennent ici.

La réglementation parle de nombre de manches lancées. Je vous invite à compter le nombre de lancers de vos lanceurs. En situation de compétition 40 lancers peut être la norme, si on veut réutiliser le lanceur le lendemain.

FELIPE ALOU

Afin de clarifier un petit peu tout ce qui est en lien avec le processus de qualification pour les entraîneurs, PNCE, cette semaine nous allons vous informer sur les équivalences et votre obligation à suivre la formation éthique en ligne.

Question 1: Je suis entraîneur dans l'un des niveaux suivants: Expos, Atome A et B, Moustique B, Pee-Wee B, Bantam B, Midget B et Féminin quelle formation dois-je suivre? Vous et votre adjoint devez suivre une formation annuelle.

Question 2: Qu'est-ce qu'une formation annuelle? Une formation annuelle peut être l'un des types suivants:

1-Stage Adapté : Rallye Cap, 6X6, Atome, Expos, Moustique, Pee-Wee, spécialisé frappeur et spécialisé lanceur.

2-Colloque régional organisé par la région.

3-Convention des entraîneurs provinciale.

Les formations de niveaux: initiation, régionale et provinciale sont évidemment reconnues comme des formations annuelles. Donc dans le cas où l'entraîneur suit une formation de l'un de ces trois niveaux, il n'a pas à faire une formation annuelle dans la même année.

FRAPPE ET COURT

Dans un championnat provincial, l'équipe receveur est au bâton en fin de 6e manche dans la division Pee-Wee. Il y a un coureur au premier et un coureur au deuxième but 1 retrait. La compte au frappeur est de 2 balles et aucune prise. Le lanceur commet une feinte irrégulière tout en lançant la balle vers le marbre. Le frappeur frappe la balle et est retiré au premier but. L'arbitre retire le frappeur-coureur et laisse les coureurs au 2e et 3e buts, eux qui ont avancé sur la balle frappée. À la suite d'une discussion avec la l'arbitre (qui ne change pas sa décision), l'entraîneur à l'offensive décide de déposer un protêt quant à l'application du règlement sur les feintes irrégulières. A-t-il raison d'agir ainsi? Dans ce cas, le comité de protêt modifiera la décision de l'arbitre. De telle sorte que les coureurs avanceront aux 2e et 3e buts respectivement, le frappeur quant à la lui retournera au bâton avec un compte de 2 balles aucune prise. (règlement 8.05)

Commentaires

Je vous invite à vous ajouter à ma liste d'envois directs en me signifiant votre intérêt par courriel. De plus, si vous désirez partager avec le reste des entraîneurs, n'hésitez pas à communiquer avec moi.