



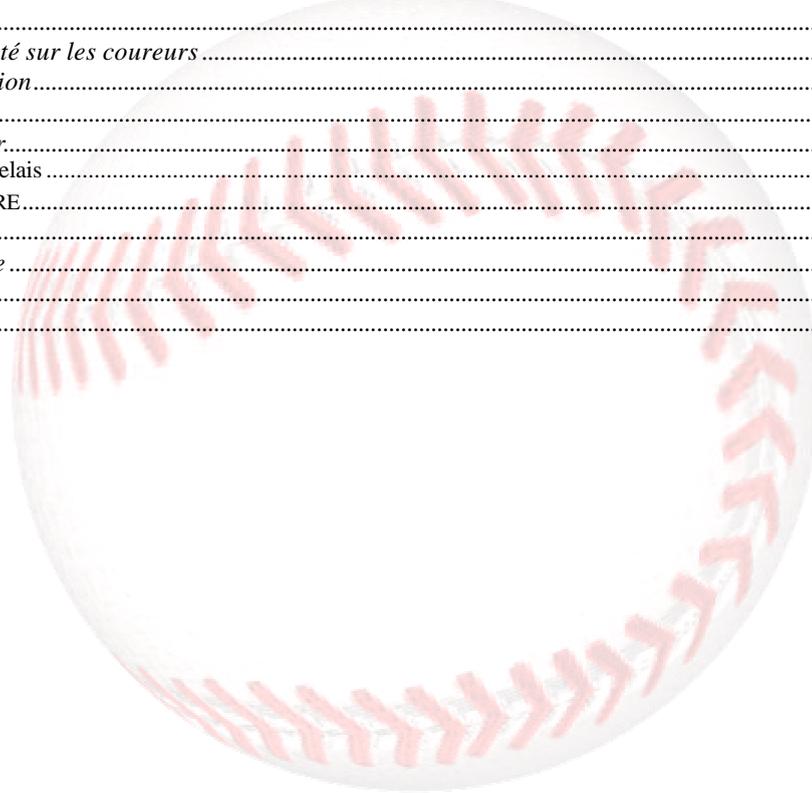
Baseball 2003

Eléments
Technico-Tactiques
du Baseball

« *Joueurs de champ*
***intérieur* »**

SOMMAIRE

1 L'ATTRAPER.....	6
1.1 <i>Caractéristiques des joueurs de champ intérieur</i>	6
a) Caractéristiques spécifiques du première base	6
b) Caractéristiques spécifiques de l'arrêt court et du deuxième base	6
c) Caractéristique spécifique du troisième base	6
1.2 <i>Le positionnement</i>	7
1.3 <i>Attraper la balle</i>	8
a) Balle frappée face au joueur	9
b) Le revers	9
c) Le coup droit	10
d) Balles extrêmes	10
1.4 <i>Les amortis</i>	10
1.5 <i>Le relais</i>	10
1.6 <i>Les pop flies</i>	10
1.7 <i>Responsabilité sur les coureurs</i>	10
1.8 <i>Communication</i>	10
2 LE RELAIS.....	11
2.1 <i>Le Marqueur</i>	11
a) Les doubles relais	11
3 TAG & SOURICIÈRE.....	12
3.1 <i>Le Tag</i>	12
3.2 <i>La souricière</i>	14
3.3 <i>Le vol</i>	14
3.4 <i>Le Pick-off</i>	14



Auteurs

Ont participé à l'élaboration du contenu de la version 1 :

*Lahcène BENHAMIDA,
Didier BRETON,
Williams CASACOLI,
Emmanuel DANG-VAN,
Eric DEDIEU,
Ludovic GODARD,
Gerardo LEROUX,
Stephen LESFARGUES,
Yvan NUNEZ,
Roly PARADA,
Fabien PROUST,
Boris ROTHERMUNDT,
Sylvain VIREY,
Sébastien VALAZZA,
Hervé FAGNONI.*

Ont participé à l'élaboration de la version 2 :

*Lahcène BENHAMIDA,
Didier BRETON,
Eric DEDIEU,
Roly PARADA.*

FONDAMENTAUX DE LA DEFENSE

Maniement de la balle

Relayer :

Prise de la balle
Lancer par au dessus
Lancer par au dessous
Sur le côté
A l'arrêt
En course
En sautant

Attraper :

Balle haute
Balle basse
Balle hors axe
Différentes trajectoire
A rebond

Façon d'attraper la balle

En touchant la base :

Relais dans l'axe
Hors axe
Balle à rebond

En touchant le coureur :

Position pour toucher
Action de toucher

L'attraper

De roulant:

De face
En avant
Sur les côtés
En plongeant

De fly :

De face
Vers l'avant
Vers l'arrière
Sur les côtés
Près des clôtures
Line drive

Observation

Du frappeur
Du coureur
Des défenseurs
Des coaches

Communication

Avec les défenseurs
Avec les coaches

Le relais sur base

A la 1B
A la 2B
A la 3B
Au marbre
Donner la balle au lanceur
Commencer un double jeu
Finir un double jeu

FONDAMENTAUX DES JOUEURS DU CHAMP INTERIEUR

Déplacements pour attraper un relais

De face
Vers les côtés
Vers le haut
Sur lancer court qui touche le sol
En quittant la base
En arrivant sur la base

Les roulants

De face
En avant
Vers les côtés
En bloquant
Pour un double jeu

Les flies

Responsabilité territoriale
Priorité
En avant
En arrière
Sur les côtés
Territoire des foul ball
Proche des dug out
Fly entre outfield et infield

Attraper d'amorti

Aire du 1B
Aire du 3B
Proche du marbre
Squeeze play
A main nue

Déplacements pour relayer

Après réception :
- d'une frappe
- d'un relais

Couverture des bases

Pick off du lanceur
Pick off du receveur
Lancer du relayeur
Sur vol simple
Sur double vol
Défense de bunt
Sur les frappes

Autres jeux

Soutien sur bases
Couverture derrière le lanceur
Couverture derrière la 2B
Couverture derrière la 3B
Souricières
Relais simple
Double relais
Vol en avance
Vol en retard

Caractéristiques physico-technique

Réaction lecture du bâton :
batte, bras, vitesse

1 L'attraper

1.1 Caractéristiques des joueurs de champ intérieur

Jouer en champ intérieur nécessite une grande coordination motrice, une capacité de réactions courtes et explosives, des mains rapides et un armer court.

Il est conseillé d'avoir un gant relativement petit (pour éviter d'y chercher la balle trop longtemps) et qu'il soit un maximum ouvert (pour un enchaînement attraper - relance plus rapide).

Tous ces paramètres seront anéantis par le manque de précision dans les relais. Cette qualité est primordiale.

a) Caractéristiques spécifiques du première base

La première base a pour principale mission de réceptionner les relais des champs intérieurs. Il est donc plus efficace d'avoir des joueurs de grande taille et souples, afin de pouvoir attraper les balles dans la zone la plus grande possible.

Etant situé sur l'extrême droite du terrain, le jeu se déroulera en majorité sur la droite du joueur, ce qui explique la prédisposition des gauchers à ce poste.

Il est amené à bloquer des balles frappées avec force ainsi qu'à jouer des balles frappées près des clôtures et des dug out.

b) Caractéristiques spécifiques de l'arrêt court et du deuxième base

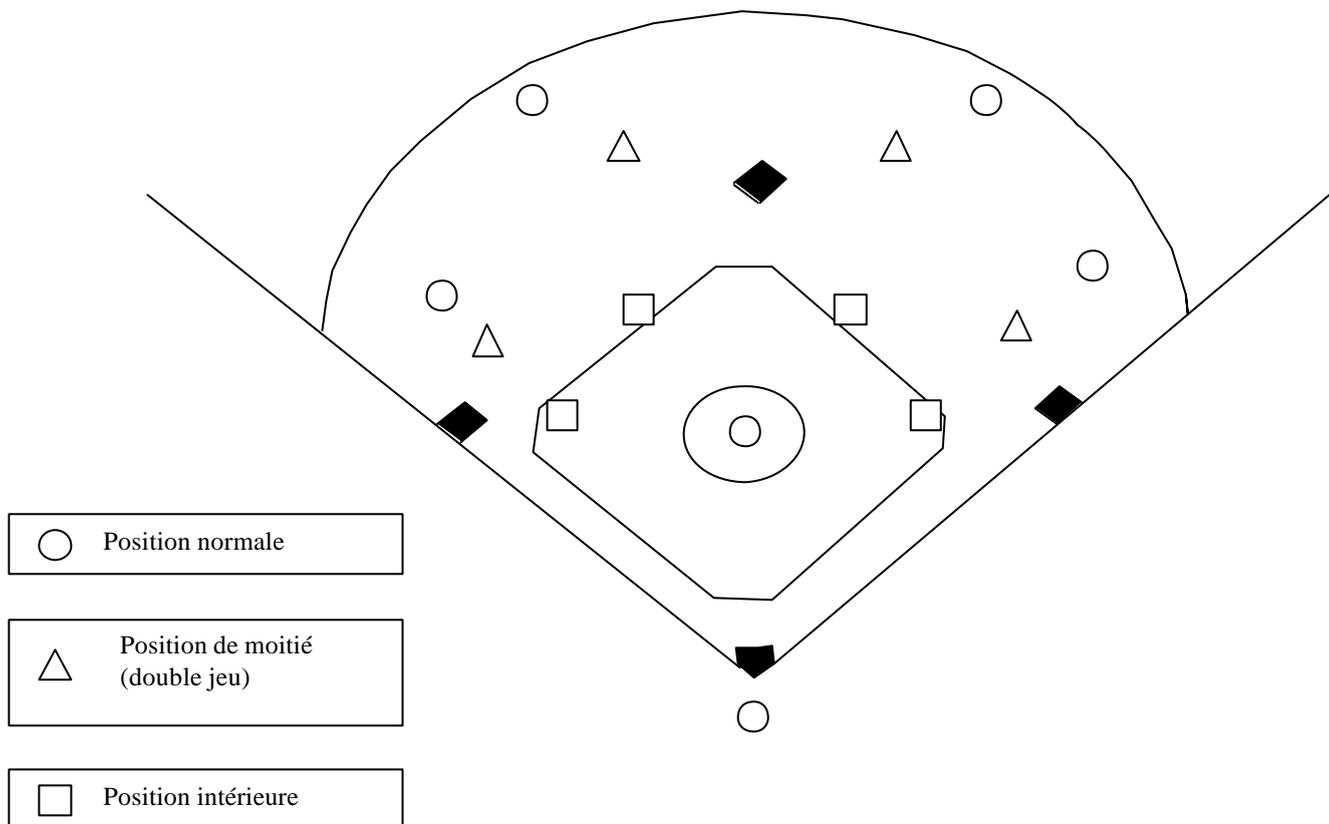
L'arrêt court et le seconde base occupent une position centrale et stratégique sur le terrain. Ils sont les relais entre le champ intérieur et le champ extérieur.

Les caractéristiques du joueur de deuxième base ressemblent étroitement à celles du joueur d'arrêt-court. En effet, ces deux joueurs constituent la charnière du champ intérieur. Ils doivent créer une complicité qui leur permettra de réaliser ensemble de nombreux jeux défensifs (double jeux, pick-offs, relais...).

c) Caractéristique spécifique du troisième base

Il est amené à bloquer des balles frappées avec force ainsi qu'à jouer des balles frappées près des clôtures et des dug out.

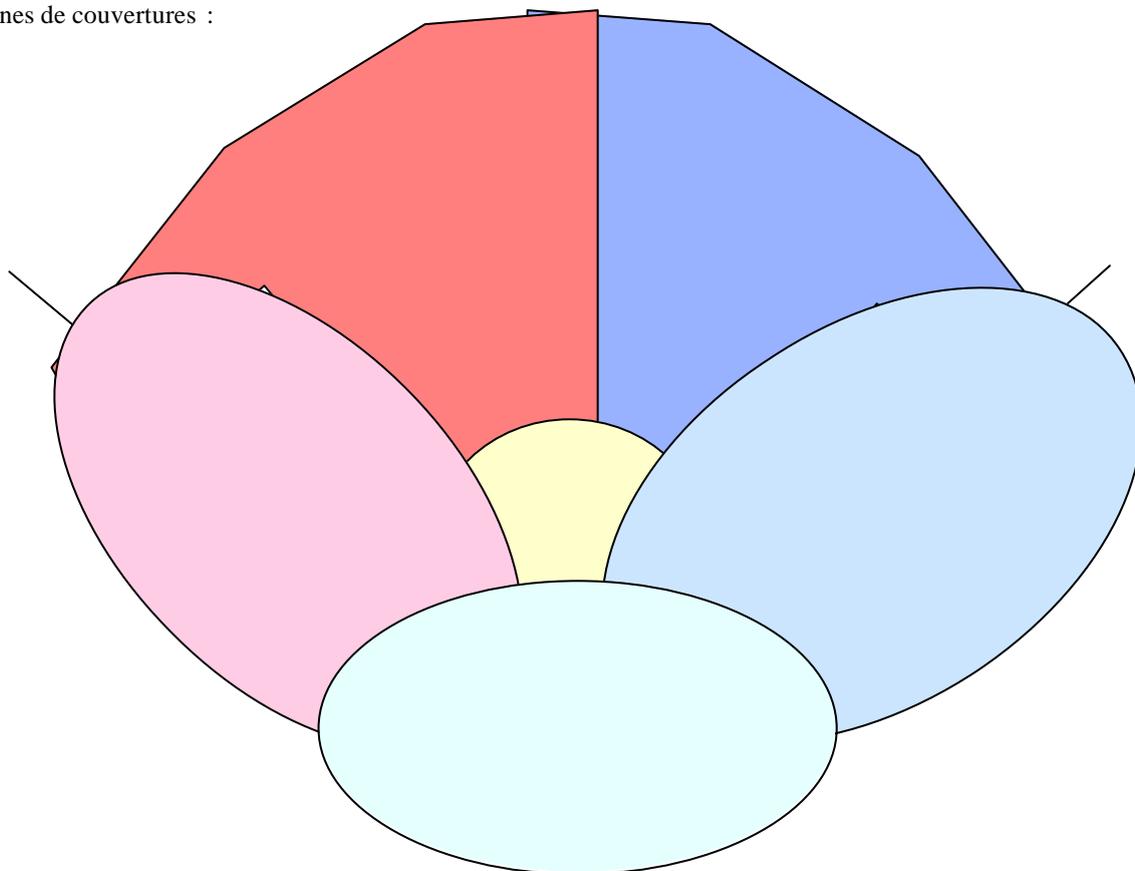
1.2 Le positionnement



- Pas de coureur sur base :
Position normale, sauf en cas de terrain lourd, où il vaut mieux se rapprocher du frappeur de deux ou trois pas. En cas de frappeur rapide ou habitué des amortis, le troisième base jouera en position intérieure.
- Coureur en première base :
Position de double jeu. Dans ce cas de figure, le première base tient le coureur sur sa base.
- Coureur en deuxième base, coureurs en première et en deuxième base :
Position de double jeu, pour le deuxième cas, l'entraîneur peut demander à son première base de ne pas tenir le coureur afin de couvrir plus de terrain.
- Coureur en troisième base, coureurs en deuxième et en troisième base :
Sur un score serré, on joue en position intérieure
Sur un score relativement serré, jouer en position de double jeu afin de pouvoir protéger le marbre sur une balle frappée forte.
Avec un score large, l'important est de faire des éliminations : on se place en position normale et on joue en première base.
- Bases pleines :
 - Moins de deux retraits
Point de la victoire en troisième base, position intérieure
Point de la victoire en seconde base ou ailleurs, position intérieure pour les première et troisième base et position de double jeu pour le short stop et le seconde base
 - Deux retraits :
Position normale

1.3 Attraper la balle

Zones de couvertures :



En fonction du type de lancer et du swing du frappeur, le défenseur doit anticiper la direction de la frappe et la qualité de l'impact.

Cette anticipation a lieu approximativement au moment où les mains du frappeur envoient la batte au contact et que la balle rentre dans cette zone de contact. Afin d'optimiser leur temps de réaction nous préconisons aux défenseurs d'avancer (1 ou 2 pas, position pré dynamique) vers le frappeur pendant la motion du lanceur.

- Les roulants :

- Balle rapide : le joueur doit charger relativement peu (1 ou 2 pas) car il doit se mettre en position d'attraper assez rapidement. Sur une balle puissante il faut parfois reculer pour mieux choisir son rebond.
- Balle avec rebond(s) : se placer de façon à attraper la balle à la naissance du rebond ou à son point culminant. Il faut toujours charger ce type de balle, surtout celle avec un premier grand rebond devant le marbre.

- Balle lente : charger rapidement (appui racine des orteils) et contrôler sa course à l'approche de la balle (plat du pied). Trois techniques utilisées au moment de l'attraper :
 - Pied coté gant devant, attraper, pas pied « bras lanceur » légèrement ouvert vers la première base – relayer en continuant sa course.
 - Pied « bras lanceur » devant, attraper, pas pied coté gant, pas pied « bras lanceur » légèrement ouvert vers la première base, relayer en continuant sa course.
 - Pied coté gant devant, attraper à main nue, pas pied « bras lanceur » légèrement ouvert vers la première base, relayer en continuant sa course.

a) Balle frappée face au joueur

- Jambes écartées (légèrement plus que la largeur d'épaule) et fléchies à environ 90 °.
- Poids du corps sur l'avant des pieds et plus sur le pied «coté gant » légèrement en avant, ceci afin de faciliter le pas chassé pour relayer.
- Tronc droit et légèrement penché en avant, permettant une meilleure allonge des bras.
- Chercher la balle, en déséquilibre dynamique vers l'avant.
- Accompagner, amortir la balle avec le gant, d'avant en arrière, paume de la main vers la balle.
- Les yeux doivent suivre la balle. Le gant ne se ferme pas, car la main libre au-dessus du gant, initialement doigts vers le ciel, va chercher la balle une fois qu'elle y est entrée. Elle permet de contrer un éventuel faux rebond, et prend la balle pendant la remontée du gant au sternum.
- Pendant ce geste, faire un pas chassé en plaçant l'épaule du gant et le coude en direction de la base à atteindre. Poids sur l'avant et l'intérieur du pied arrière placé perpendiculairement à la direction du relais. Transfert du poids vers la jambe avant en imprimant une rotation des hanches, entraînant les épaules et le bras lanceur.
- Le bras du gant contribue à l'élan et à l'axe du relais. Pour que le relais ait le maximum de vitesse, fouetter la balle et finir en déséquilibre vers la destination du relais en suivant celui-ci.

b) Le revers

- Le revers peut être réalisé avec la jambe coté gant ou la jambe « bras lanceur » en avant en fonction de la coordination et de la puissance des jambes et du bras
- Ouverture du pied « bras lanceur » qui oriente les épaules face à la ligne de trajectoire de la frappe.
- La course se fait selon une trajectoire courbe (banane) en direction du point d'attraper.
- Les deux jambes fléchies avec le fémur de la jambe avant parallèle au sol et celui de la jambe arrière perpendiculaire (fente avant).
- L'attraper se fait à hauteur du pied avant, cependant, afin de l'amortir, il faut aller chercher la balle légèrement avant qu'elle n'entre dans le gant. La main lanceuse suit la remontée du gant vers son épaule, prend la balle et arme.

Jambe « coté gant » devant :

Quand la jambe coté gant est en avant, l'ouverture des hanches permet aux épaules de s'ouvrir facilement et donc d'avancer le bras du gant et de chercher la balle plus loin. Les épaules parallèles à la trajectoire de la balle, le torse en avant, légèrement ouvert vers la balle, jambe avant fléchie à environ 90°, glisser, en freinant et rattrapant la balle.

Pendant le temps, très court, de latence qui suit l'arrêt, passer le pied arrière devant l'autre. Cela permet d'orienter l'épaule vers la cible et de donner l'impulsion afin de relayer.

Jambe « bras lanceur » devant :

Cette méthode permet d'avoir le poids du corps sur la jambe « bras lanceur » avant l'attraper, et permet de relayer plus rapidement. Le revers se fait de la même manière qu'avec la jambe « coté gant » devant, mais il sera plus difficile d'aller chercher les balles profondes. Attraper la balle, freiner pied perpendiculaire à la cible, pointer l'épaule et le pied du gant dans cette même direction et relayer.

c) Le coup droit

Ouverture du pied coté gant qui oriente les hanches et les épaules. Attraper dans la course jambe « coté gant » devant. On ramène le gant à l'épaule lanceuse en orientant les épaules vers la cible, pas chassé, et relayer.

d) Balles extrêmes

Deux techniques possibles :

- Le plongeon
Une fois la balle dans le gant, on prend appui sur les mains pour ramener les pieds.
- La glissade jambe repliée
Le joueur doit essayer de rattraper la balle vers le centre de son corps.

1.4 Les amortis

Se référer à « balle lente » dans le chapitre 1.3 Attraper la balle, page 8.
Schéma tactique, voir « **Erreur ! Source du renvoi introuvable.** », page **Erreur ! Signet non défini.**

1.5 Le relais

L'armer du bras est plus court que celui d'un champ extérieur ou d'un lanceur afin de diminuer le temps de relance. La précision est à privilégier par rapport à la vitesse de la balle.

Au moment du relais, avoir les doigts bien au-dessus de la balle et le poignet bien dans l'axe afin de donner une bonne rotation à la balle (autrement risque de relayer une balle à effet pour le partenaire).

1.6 Les pop flies

Arrêter toute progression ou déséquilibre avant, et orienter tout de suite les épaules du coté où semble se diriger la balle, en ouvrant le pied correspondant. Ensuite se placer légèrement en retrait du point de chute présumé de la balle. Il faut, dans la mesure du possible attraper ces balles avec les deux mains. Crier fort et plusieurs fois « j'ai » pour éviter la confusion dans la responsabilité de la tâche. Le première base ainsi que le troisième base sont susceptibles de réceptionner un fly près des clôtures ou des abris.

1.7 Responsabilité sur les coureurs

Les défenseurs doivent s'assurer que les coureurs touchent bien la base pendant leur course. Si le coureur n'a pas touché la base, le défenseur peut faire un "jeu d'appel".

1.8 Communication

Il est important que les joueurs communiquent entre eux afin de se tenir au courant de :

- La situation du match (nombre de retraits, score ...)
- Type de frappeur
- Type de coureur
- Priorité sur les jeux, qui prend quoi
- Communication avec les champs extérieurs (type de balle, stratégie adoptée sur les relais)

2 Le relais

Voir le chapitre "Organisation défensive" pour les schémas tactiques.

2.1 Le Marqueur

Il se place dans la trajectoire entre le joueur de champ extérieur et la base sur laquelle doit s'effectuer le relais. Le joueur de cette base doit placer le marqueur sur la bonne trajectoire en l'orientant en profondeur et sur le plan latéral ("avance" "recule" "droite" "gauche").

Le marqueur doit se positionner face au champ extérieur avec les bras levés (présenter une cible). Il se place par rapport à la trajectoire de la balle, pour l'avoir toujours de face. Une fois la trajectoire de la balle déterminée, il se met de profil en pivotant du côté de son gant qu'il place à hauteur de l'épaule du bras lanceur.

Il est important d'attraper la balle à deux mains, ceci permet d'armer rapidement afin d'effectuer un relais rapide et précis, à l'entrée de la balle, le poids du corps est sur la jambe avant (celle du bras lanceur), transfert du poids, faire un pas chassé si nécessaire en fonction de la distance.

Le marqueur doit toujours être prêt à réagir pour exécuter un autre jeu.

a) Les doubles relais

Les doubles relais sont mis en place lors de frappes prêt des clôtures.

Le deuxième base ou l'arrêt court, suivant la localisation de la frappe, partent vers le champ extérieur. Le défenseur de la base où se fera le jeu positionne le marqueur le plus près du champ extérieur. L'autre défenseur se place à cinq ou six mètres derrière le marqueur. Le joueur en couverture doit indiquer à son coéquipier la base vers laquelle il faudra relayer. Toute balle ne pouvant pas être jouée de façon efficace par le premier marqueur sera laissée au marqueur suivant. En cas de jeu au marbre le première base se positionne en marqueur.

Communication :

- Ne rien dire pour laisser passer la balle (relais direct sur la base ou à un rebond), le défenseur peut feinter l'attraper de manière à perturber la progression des autres coureurs sur les bases.
- Dire "relais" pour que le marqueur coupe la trajectoire de la balle et l'envoi sur la base à atteindre.
- Dire "coupe" pour que le marqueur coupe la trajectoire de la balle en étant prêt à relayer.

3 Tag & souricière

3.1 Le Tag

Le relais doit être attrapé à deux mains tant que cela est possible, mais le tag ne s'effectue qu'à une main.

Il existe plusieurs techniques pour tagger :

- Le tag balayage : utilisé pour des jeux serrés sur des balles lancées assez bas ou avec un rebond court. Mouvement horizontal.
- Le tag arrêté : utilisé sur des lancers précis à hauteur des genoux ou un peu plus haut. Mouvement vertical.

Ces deux techniques peuvent être utilisées en coup droit ou revers.

Pour ces deux techniques, il faut :

- Avoir les jambes fléchies
- Présenter le dos du gant au coureur
- Tagger le plus près du sol
- Sortir le gant juste après le contact (permet de faire un autre jeu si nécessaire)

Sur ce jeu, il faut garder à l'esprit que c'est littéralement le coureur qui se tag lui-même.

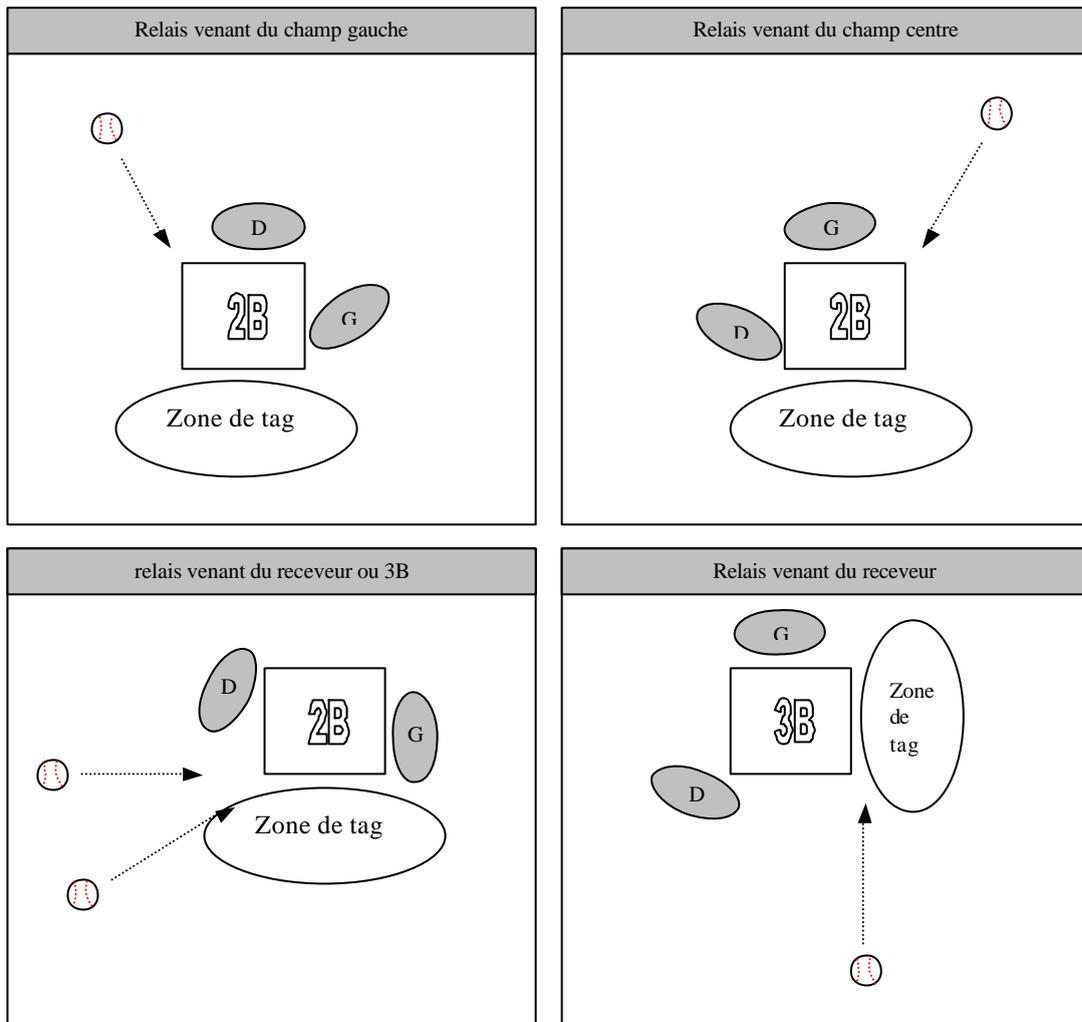
Une fois le tag effectué, le défenseur doit être prêt à effectuer un autre jeu.

Positionnement dans l'attente du tag

Le défenseur se place sur la base en faisant une bonne cible pour le relayeur. L'orientation du corps est un compromis entre l'endroit d'où vient le relais et celui où se fait le tag.

Le défenseur doit analyser la trajectoire du relais. Si le relais est précis, il se déplace pour pouvoir tagger le coureur légèrement en avant de la base. Si le relais n'est pas précis, le joueur devra se déplacer et éventuellement bloquer la balle.

Exemples



3.2 La souricière

Lorsqu'un coureur est pris entre deux bases, la défense met en place une souricière.

Le défenseur qui est en possession de la balle doit se diriger rapidement et directement vers le coureur pour l'obliger à prendre une direction. Le joueur doit tenir la balle dans sa main libre, coude au-dessus de l'épaule.

Les deux défenseurs doivent évoluer du même côté du coureur de manière à pouvoir effectuer un relais qui ne coupe pas la course de l'attaquant. Il est recommandé (en cas d'autres coureurs sur les bases) de rester à l'intérieur du champ intérieur afin de diminuer les distances de relais.

Une fois la balle relayée, par un mouvement court de l'avant bras et du poignet, le défenseur suit son relais. Il va se positionner sur la base vers laquelle il se dirige en évitant de rester dans le couloir.

Le partenaire se place devant sa base, face au défenseur qui arrive avec la balle. Il se décale du côté de son coéquipier et quand le coureur est à cinq ou six mètres, il se met en mouvement et crie "balle".

Tagger le coureur qui glisse. S'il repart en sens inverse, le fait d'être en mouvement vers l'avant permet de prendre un certain élan qui sera décisif par rapport au temps d'arrêt du coureur.

Ce qui est important dans une souricière, c'est de retirer le coureur rapidement et avec le moins de relais possible, voir aucun. Cette règle est particulièrement importante lorsqu'un ou plusieurs autres coureurs évoluent sur les bases.

3.3 Le vol

La défense doit s'organiser :

- Les défenseurs doivent se diriger vers leur base (couverture de base), après s'être assuré que la balle a bien traversé la zone de frappe.
- Lors d'un relais du receveur en deuxième base, le lanceur se déporte de la trajectoire du lancer.

3.4 Le Pick-off

Le pick-off est induit par l'attaquant :

- par son avance trop agressive
- par un moment d'inattention de sa part