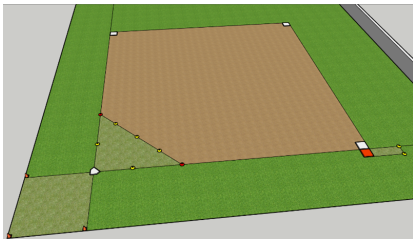


MISE EN PLACE DU TERRAIN ET MATÉRIEL NÉCESSAIRE



- 1 balle de Baseball5
- 3 cônes pour la boîte de frappe
- 7 plots pour la zone de non-rebond
- 2 plots pour la safe area derrière la première base
- Possibilités de terrain (selon matériel) : 3 bases et un marbre / 4 bases et 1 marbre / 1 marbre et 4 bases dessinées à la craie / 3 bases et 1 marbre
- Dimension du terrain : 18 x 18m
- Les équipes doivent être mixtes

BUT DU JEU : MARQUER UN MAXIMUM DE POINTS EN 5 MANCHES

But pour l'équipe en "attaque" (à la frappe) : Faire le tour des différentes bases dans le sens inverse des aiguilles d'une montre avant de marcher sur le marbre pour marquer 1 point. 1 personne ayant marché sur le marbre = 1 point.

But pour l'équipe en défense (sur le terrain) : éliminer 3 joueurs en les touchant, en attrapant la balle sans qu'elle ait fait de rebond ou en envoyant la balle sur une base.

DÉROULEMENT DE LA PARTIE

Durée d'une partie : 20-25 minutes

- **Chaque équipe établit un ordre de passage** à la frappe qui ne changera pas.
- **Chaque équipe établit des positions sur le terrain :** 1^e base, 2^e base, Shortstop (entre 2^e base et 3^e base), 3^e base, Midfield (en milieu de terrain)
- **Le match se déroule en 5 manches offensives et 5 manches défensives par équipe.** Lorsqu'une équipe passe à l'attaque, l'autre défend et ainsi de suite.
- **La frappe :** Afin de pouvoir frapper, le joueur se place dans la boîte de frappe. Il se place où il veut dedans, mais ne peut pas avoir de pied en contact avec la ligne ou avec le marbre. Un frappeur s'élimine lui-même si :
 - Il a un pied en contact/en dehors de la boîte de frappe, ou un pied en contact avec le marbre.
 - S'il frappe la balle dans la zone de non-rebond ou s'il frappe la balle en dehors du terrain. (foul territory) C'est-à-dire à droite du prolongement de la 1^e base ou à gauche du prolongement de la 3^e
- **Pas de frappe HOMERUN :** Si un frappeur frappe la balle sans qu'elle ait fait de rebond dans le terrain, le frappeur est éliminé.
- **Safe :** le frappeur devient un coureur après sa frappe. Il court donc vers la première base. Le joueur sera sauf (safe) s'il arrive à atteindre la première base avant que l'autre équipe ne l'élimine.
- **La défense :** Afin d'éliminer un joueur, les défenseurs ont différentes solutions :
 - Toucher AVEC la balle un coureur ne se trouvant pas sur une base.
 - Attraper une balle sans qu'elle ait fait de rebond au préalable. (Seul le frappeur est éliminé, les coureurs sur une base devront revenir à leur base atteinte avant la frappe).
 - Lancer la balle sur base avant qu'un coureur ne soit arrivé dessus.
- **Le coureur :** Le coureur ne peut avancer que d'une base à une autre. Si le coureur est arrivé à une base et a posé le pied dessus il ne peut revenir à la base précédente. (Exemple si un coureur est arrivé en 2^e base, il ne peut pas revenir en 1^e base). Un coureur a le choix de courir ou de rester à sa base durant la phase de jeu.
- **Plusieurs coureurs sur la même base (jeu forcé) :** dans le cas où un joueur se situe en 1^e base et qu'un joueur frappe la balle, le joueur situé en première base est obligé d'avancer. On appelle cette situation "un jeu forcé". Dans le cas où il y aurait deux personnes sur la même base, il suffit à l'équipe en défense d'envoyer la balle à la base suivante afin d'éliminer le joueur qui était forcé. (Dans le scolaire, dans le cas où deux élèves sont sur la même base, le joueur qui était forcé sera éliminé).
- **Infraction :**
 - Si un défenseur se trouve dans le chemin de course du coureur SANS posséder la balle, on arrête le jeu et le coureur avance d'une base supplémentaire. (Exemple : course vers première base à Infraction à Base 1 + 1 à Joueur placé en 2^e base).
 - Si la défense effectue un lancer qui sort du terrain, tous les coureurs avancent d'une base.
 - Si un coureur est touché directement par une balle frappée par un joueur de son équipe, le coureur touché est éliminé.
 - Si un coureur effectue une glissade pour arriver à une base, celui-ci est éliminé. Attention un coureur peut glisser uniquement pour revenir à une base.
 - Un coureur est éliminé s'il quitte sa ligne de course (Ligne virtuelle de 100cm de large reliant chacune des bases). Les coureurs ne peuvent courir qu'en ligne droite.
- **Spécificité :**
 - Si une balle frappée rebondit dans le terrain puis sort de celui-ci, le frappeur avance de 2 bases. Si les bases sont pleines, chaque coureur avance de deux bases : Joueur en 1^e base va en 3^e, en 2^e marque 1 point, en 3^e marque 1 point.

TECHNIQUE DE FRAPPE



Au baseball5, il existe 3 types de frappes :

- Main ouverte et doigts serrés : Cette frappe permet un maximum de précision.
- Frapper avec le poing : cette frappe permet d'avoir plus de puissance, mais moins de précision.
- Frapper en patte d'ours (ouvrir la main serrer et plier les doigts vers la paume) : cette frappe est un entre-deux, elle permet de faire des frappes puissantes et précises.

Pour frapper la balle, il est préférable de la frapper de manière horizontale afin de maximiser la frappe et de réduire les chances d'élimination. Il est également possible de frapper en service bas comme au volley (gros risque que la balle aille haut et soit facile à attraper au vol) ou en smash (grande chance que la balle rebondisse dans la zone de non-rebond). Ces deux techniques sont plus punitives pour le frappeur.

ADAPTATIONS DES RÈGLES POUR LE MILIEU SCOLAIRE/APPRENTISSAGE

- **Zone de non-rebond** : En compétition, la zone de non-rebond se situe à 400cm du marbre. Dans les classes de primaire, il est conseillé de la reculer entre 300-200cm. Ou de supprimer cette ligne.
- **Réussite** : Dans un souci de rapidité, une frappe mal exécutée élimine le joueur. Il y a possibilité de proposer 3 essais par joueur à la frappe afin d'augmenter la réussite.
- **Évolution des éliminations** :
 - 1) Élimination uniquement en touchant le coureur/ en attrapant la balle au vol.
 - 2) Élimination uniquement en 1^e base, pas de possibilité d'éliminer après sauf en touchant.
 - 3) Élimination uniquement en 2^e base possibilité d'éliminer en 1^e base en touchant le coureur.
 - 4) Élimination uniquement en 3^e base possibilité d'éliminer en 1^e et 2^e base en touchant le coureur.
 - 5) Condition de match, possibilité d'éliminer au marbre.

EXERCICES / JEUX

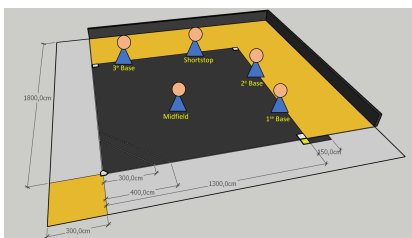
Quick pitch : 2 équipes. On place une grosse balle (swiss ball) à égale distance de deux camps. Les élèves doivent faire avancer le swiss ball en lançant les balles de Baseball5 dessus. Au bout d'un certain temps (5min) on arrête le jeu. L'équipe qui aura le ballon le plus loin de son camp gagne la partie.

-> **Travail de manipulation de balle et de précision.**

Basket-baseball : But du jeu : marquer un maximum de points. On place un but (c'est-à-dire un panier, une corbeille, un filet, un mini goal) derrière la première base. L'objectif pour l'équipe qui attaque est d'aller le plus loin sur les bases avant que la balle n'arrive dans le but. Pas d'élimination ici. L'équipe en attaque frappe la balle et court. Pour chaque base traversée le coureur gagne 1 point (base1 = 1pt ; base2=1+1pt ; base3= 1+1+1pt marbre=1+1+1+1pt). L'équipe en défense doit récupérer la balle et doit lancer la balle dans le but. Si la balle entre dans le but, l'équipe obtient 1pt. Lorsque tous les enfants sont passés à la frappe, on change de côté (défense passe en attaque et attaque en défense).

-> **Travail sur la visualisation du terrain et sur l'intérêt de jouer vite quand on est en défense pour limiter les points récupérés par l'adversaire.**

LEXIQUE



Les bases : au nombre de 3. Elles sont placées à 13m les unes des autres.

Le marbre : est la 4^e base (base en forme de maison).

Le short-stop : ou arrêt court est une position primordiale située entre la 2^e base et la 3^e base.

Le midfield : joueur de position placé au milieu du terrain.

La safe area : est la zone de 150cm située derrière la première base. Cette zone permet de s'arrêter sans se faire éliminer.

Foul territory : est la zone de hors-jeu située à gauche de la 3^e base et à droite de la 1^e base.

Jeu forcé : le jeu forcé est une situation dans laquelle les coureurs présents sur base sont forcés d'avancer. Exemple : une personne présente en 1^e base, une personne frappe et se dirige vers la première base. La personne présente en 1^e base doit avancer vers la 2^e base pour laisser la personne qui vient de frapper se placer sur la 1^e base.

Boite de frappe : carré de 3m de côté. Elle est placée hors de l'aire de jeu et est matérialisée par l'extension des lignes du marbre.

Zone de non-rebond : se situe à 4m du marbre. Zone dans laquelle la balle ne peut pas rebondir.