



Ligue de Bourgogne
Baseball Softball Cricket

L'Avant Match au Baseball

Rappel des RGEs :

18.04.01 Les terrains doivent être obligatoirement tracés suivant l'article 1.04 des règles officielles de baseball éditées par la Fédération, par le Club recevant ou par l'organisateur de la ou des rencontres.

18.04.02 Le responsable du traçage du terrain doit avoir terminé le traçage de la surface de jeu, l'installation des bases et plaques, une heure avant le début de la rencontre ; et 10 minutes entre les rencontres, en cas de programme double ou de rencontres successives. Le terrain doit en outre être remis en état 10 minutes avant le début de la première rencontre.

18.05.01 L'échauffement se déroule de la façon suivante :

- 45 minutes de « batting » à l'équipe recevant
- 45 minutes de « batting » à l'équipe reçue
- 10 minutes « d'infield » à l'équipe recevant
- 10 minutes « d'infield » à l'équipe reçue
- 10 minutes de remise en état du terrain

Règlement Régional : Infos importantes

Article 3 :

En phase régulière les journées se déroulent sur la base du format 2 x 7 manches.
Play ball à 11h puis 45 min après la fin du 1er match.

Article 19 :

La feuille de match est **remplie par les managers de chaque équipe** et placé sous l'autorité de l'arbitre en chef jusqu'à la fin du match.

L'avant match type :

L'équipe recevante :

- Les responsables du clubs, les coachs et joueurs arrivent au terrain **2h30 avant le 1er Play Ball de la journée** ;
- Ils préparent les Dug out, le monticule, les bases, tracent le terrain et installent les screens pour le batting. **Le manager remplit la feuille de match** ;
- 8h45 : début de l'échauffement, réveil musculaire et articulaire
- 9h – 9h45 : Live batting
- 9h45 – 10h : Échauffement et étirement du haut du corps (dynamique) + Exercices de renforcement épaule (coiffe des rotateurs) ;

- 10h – 10h25 : Routines de relais + long toss
- 10h30 – 10h40 : Outfield / Infield + Batterie lanceur partant
- 10h40 – 10h50 : Étirement, hydratation, Rangement du matériel
- 10h50 – 11h : Rappel des signaux, mise en place stratégique avant le play ball.

L'équipe Visiteur :

- Les responsables du clubs, les coachs et les joueurs arrivent au terrain **2h avant le 1er Play ball** ; **Le manager récupère la feuille de match et la remplie** ;
- 9h15 : début de l'échauffement, réveil musculaire et articulaire ;
- 9h30 : Échauffement Dynamique + Étirements ;
- 9h45 - 10h30 : Live Batting ;
- 10h30 – 10h40 : Exercices de renforcement épaule + Routines de relais ;
- 10h40 – 10h50 : Outfield /Infield + Batterie lanceur partant ;
- 10h50 – 11h : Hydratation, rangement du matériel, mise en place stratégique.

Live Batting :

1. Généralités

Privilégier les séries courtes (5 frappes maximum par séries).

Multiplier les séries plutôt que le nombre de frappes (mieux 3X5 frappes que 1X15).

Ne pas utiliser de machine à lancer.

2. Exemple d'organisation

Groupes de 3 joueurs

Groupe 1-2 : base running (avec casque!!)

Groupe 3-4-5 : en position de défense classique et jouent les jeux

Groupe 6 : Live Hitting

2 s'échauffent en toss drill sur screen

1 Frappe

Le groupe 6 donne le rythme, chaque batteur fait 2 séries à la batte (1 série puis les 2 coéquipiers passent puis 2ème série).

Exemple de séries :

Série 1 : 2 bunts, 2 drags, 5 frappes

Série 2 : 2 drags, 2 hit and run, 3 frappes

Outfield / Infield :

1. Généralité :

Les objectifs principaux d'une routine d'avant match sont :

- de multiplier les actions défensives,
- de prendre des repères sur le terrain,
- de communiquer défensivement.

2. Exemple d'organisation

Voir document joint (*Routine d'échauffement d'avant match*).

Préparation d'un lanceur (avant match)

Durée : 30-35 minutes avant le match

1. Échauffement et étirement bas du corps (dynamique).
2. 3 sprints (30 m, 25 m, 20 m). Vitesse 80%, 90%, 100%.
3. Échauffement et étirement haut du corps (dynamique).
4. Exercices de la coiffe du rotateur.
5. Routine de lanceur + long toss.
6. 5 lancers en arrière de la butte.
7. **Set up :**
 - 4 lancers au centre du marbre.
 - 4 rapides coins extérieurs.
 - 4 rapides coins intérieurs.
 - 4 Changements de vitesse.
 - 4 Courbes coin extérieur (2-2).
7. **Wind up :**
 - 4 lancers : alternance rapide coin extérieur et changement de vitesse.
 - 6 lancers : alternance rapide coin intérieur et courbe extérieur.
 - 4-6 lancers : simulation d'un frappeur.

Points à retenir :

- Le lanceur partant doit finir sa préparation 5 minutes avant le début du match (équipe receveur), pour avoir le temps de décompresser, relaxer et prendre un peu d'eau. Pour l'équipe visiteur, le lanceur doit finir sa préparation quand le match débute.
- Toujours prévoir au minimum 3 balles de bullpen pour ne pas perdre de temps en cas de mauvais lancers.
- Apportez – vous serviette et bouteille d'eau dans l'enclos de réchauffement. En cas de pluie, de bruine ou de froid apportez vous aussi un manteau.
- Se rappeler que le bullpen est une préparation avant le match... Il se peut que la courbe qui ne fonctionnait pas dans l'enclos fonctionne en match. Même chose pour les autres lancers, et le tout va dans les deux sens. Une bonne concentration en tout temps et une belle éthique de travail vous permettront de vous aider à avoir du succès.