

# L'arrêt-court

# QUALITES

## Pieds rapides :

- temps de réaction courts,
- démarrages,
- doubles jeux,
- placements des appuis.

## Genoux bien maintenus :

- déplacements latéraux,
- revers,
- accélérations de face et de coté,
- freinages de face et de coté.

## Bonne accélération :

- grande zone de terrain à couvrir,
- balles courtes devant,
- balles à droite,
- balles derrière la deuxième base.

## Bonnes mains :

- déplacements du gant,
- rapides sur l'enchaînement attraper / lancer,
- mains rapides et sûres.

## Avants bras solides :

- fin du relais,
- maniement du gant.

## Mobiles :

- vif sur les premiers appuis,
- solide sur les derniers appuis,
- balles à droite, freiné, glissé et relais en première,
- doubles jeux,
- grande couverture à droite et à gauche.

## Relais :

- dans toutes les positions et déplacements.

## Bonne coordination motrice :

- jambes / bras / tête.

## Bon œil :

- lecture des trajectoires,
- anticipation des frappes.

Cette position nécessite de l'agilité, de la rapidité, et de la puissance. Rapide et vif, l'arrêt-court occupe une position centrale et stratégique sur le terrain : il est le relais entre le champ intérieur et le champ extérieur. C'est un joueur clé du fait de son positionnement au centre du terrain.

L'arrêt-court est très rarement gaucher.

## POSITIONNEMENT

- Positions d'attente :
  - Normale : en partant de la deuxième base, sept pas à droite et douze pas en profondeur.
  - Double jeu : à partir de la position normale, six pas en avant et deux pas à gauche.
  - Position intérieure : huit pas en partant de la deuxième base vers la troisième base, et se positionner soit un pas derrière, soit un pas devant la ligne.
- 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 et être prêt à charger.
- Coureur en première base :  
Position de double jeu.
- Coureur en deuxième base :  
Même position, pour pouvoir faire un pick off, un jeu en troisième base si le coureur part ou le retrait en première base.
- Coureur 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, ou jouer en première base  
Avec un score large, l'important est de faire des éliminations : on se place en position normale et on joue en première base.
- Coureur en première et en deuxième base :  
Position double jeu.
- Coureur en deuxième et en troisième base :  
Soit jeu au marbre en position intérieure.  
Soit position double jeu pour faire le jeu en troisième base, si le coureur en deux part, ou le faire en première base après l'avoir retenu.  
Soit en position normale sur score large pour jouer l'élimination en première base.

# ATTRAPER

Poids sur l'avant et l'intérieur des pieds au moment de la frappe ou de la réception d'un relais.

## 3.1 Balle frappée face au joueur

- Jambes écartées (légèrement plus que la largeur d'épaule) et pliées à environ 90 °.
- Poids du corps sur l'avant des pieds et plus sur le pied gauche légèrement en avant, ceci afin de faciliter le pas chassé.
- 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, 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 torse.
- Pendant ce geste, faire un pas chassé en plaçant l'épaule gauche et le coude en direction de la base à atteindre. Poids sur l'avant et l'intérieur du pied droit placé perpendiculairement à la direction du relais. Transfert du poids vers la jambe gauche en tournant les hanches vers la gauche, entraînant les épaules et le bras lanceur.
- Le bras gauche donne l'élan et l'axe de relais. Pour que le relais ait le maximum de puissance, fouetter la balle, et finir en déséquilibre vers la destination du relais.

## 3.2 Balle frappée à la droite du joueur

- Ouverture du pied droit qui oriente les épaules face à la ligne de la troisième base.
- La course se fait selon une trajectoire courbe en direction du point d'attraper.
- Épaules parallèles à la trajectoire de la balle.
- Les deux jambes pliées avec le fémur de la jambe avant parallèle au sol et celui de la jambe arrière perpendiculaire.
- L'attraper se fait à hauteur du pied avant, cependant, il faut aller chercher la balle légèrement avant que celle-ci n'entre dans le gant afin de l'amortir. La main droite suit la remontée du gant au torse, coté droit, elle prend la balle dans celui-ci et arme près de l'épaule.
- Le revers peut être réalisé avec la jambe gauche ou la jambe droite en avant.

### a) Jambe gauche devant

Quand la jambe gauche est en avant, l'ouverture des hanches vers la droite permet aux épaules de s'ouvrir facilement vers la droite et donc d'avancer le bras gauche 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 gauche pliée à environ 90°, glisser, en freinant et rattrapant la balle.

Pendant le temps, très court, de latence qui suit l'arrêt, passer le pied droit devant l'autre. Cela permet d'orienter l'épaule gauche vers la base à atteindre et de donner l'impulsion afin de relayer. Ce jeu nécessite de la rapidité et de l'agilité dans le passage de la jambe droite devant la jambe gauche, et dans le passage de balle du gant dans la main pour armer et relayer.

### b) Jambe droite devant

Cette méthode permet d'avoir le poids du corps sur la jambe droite avant l'attraper, et permet de relayer plus rapidement. Elle nécessite cependant une grande puissance du bras et de la jambe. Le revers se fait de la même manière qu'avec la jambe gauche devant, mais il sera difficile d'aller chercher les balles profondes. Attraper la balle, freiner pied droit perpendiculaire à la base à atteindre, pointer l'épaule et le pied gauche dans cette même direction et relayer.

### c) Face à la balle

Ce jeu nécessite un bon démarrage, car il faut aller suffisamment vite pour se placer face à la balle. Arriver sur la balle, pied gauche en avant que l'on ouvre sur la gauche en le plantant au sol. Le reste du corps suit, et on se retrouve face à la balle, en glissant / freinant avec le pied droit. L'attraper se fait comme avec une balle de face traditionnelle. La différence est que le poids du corps est sur le pied droit au lieu d'être légèrement à gauche.

Avantage : On est face à la balle, ainsi, elle est plus facilement attrapable et sera bloquée par le torse ou la main libre en cas de faux rebond.

Inconvénient : Ce jeu nécessite un bon bras après réception de la balle. En appui pied droit, la jambe droite se plie légèrement à la fin de la glissade pour prendre tout le poids et pour pousser, transfert du poids pied gauche et relayer ou faire un pas chassé avant de relayer, si le temps le permet.

## 3.3 Balle frappée à la gauche du joueur

Ouverture du pied gauche qui oriente les hanches et les épaules vers la gauche.

### a) Jambe gauche devant

Attraper dans la course, pied gauche en avant. On ramène le gant au torse. Faire un pas chassé avec le pied droit qui se place perpendiculairement au relais. Orienter les épaules vers la base à atteindre et relayer en passant le poids sur la jambe gauche.

### b) Face à la balle

Se placer de face grâce à la course en arc de cercle. Attraper, faire un pas chassé et relayer.

## 3.4 Plongeon

Le gant est ouvert vers la balle. Une fois la balle dans le gant, on prend appui sur les mains pour relever le bassin. Prendre appui sur la jambe droite et orienter l'épaule gauche vers la cible. La main droite prend la balle dans le gant, transfert du poids et relayer.

## 3.5 Les pop flies

Stopper toute progression ou déséquilibre avant, et orienter tout de suite les épaules du côté 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. Les lanceurs ne doivent pas attraper ce genre de balles. Crier fort et plusieurs fois « j'ai » afin que les autres joueurs s'écartent et ne vous gênent pas par leur présence.

L'arrêt-court est prioritaire sur les pop flies frappés en champ intérieur, cependant, il est d'usage que le premier joueur ayant crié joue la balle. Les joueurs de champ extérieur sont prioritaires sur les champs intérieurs.

Sur les balles derrière l'arrêt-court, il faut se tourner du côté de la frappe comme précédemment, et courir vers le champ extérieur en gardant les épaules ouvertes vers la balle, et les yeux fixés dessus.

### 3.6 Bloquer une balle frappée ou relayée

L'arrêt-court dispose de peu de temps pour relayer la balle sur une base après l'avoir bloquée. Certains jeux l'obligent à le faire, notamment sur des frappes puissantes ou des mauvais relais (balle au sol). Il faut se mettre devant la balle, plier la jambe droite, gant et torse ouverts vers la balle, main droite le long de la jambe droite, coté intérieur, au raz du sol, ouverte vers la balle. Le torse est penché en avant. Il faut être prêt à ramasser la balle et à se repositionner pour relayer rapidement s'il y a des coureurs sur les bases.

### 3.7 Balle relayée

Sur les relais, il faut se placer face à la balle, jambes écartées (largeur d'épaule) et légèrement fléchies. Tendre les bras vers la balle (gant et main ouverts), doigts vers le haut. Quand la balle entre dans le gant, ramener celui-ci près du torse, coté droit. Prendre la balle et relayer.

#### Exercice

Objectif : déterminer la position du gant pour attraper une balle relayée.

Positionner le gant le long de la jambe, ouvert vers l'avant. Faire un cercle bras tendu autour de soi, en remontant au-dessus de la tête et en redescendant de l'autre coté.

On se rend compte que les doigts sont soit vers le bas, soit vers le haut. Le gant, lui, est toujours orienté vers l'avant. Le changement (doigts vers le sol et vers le ciel) se fait à peu près à hauteur des épaules.

Pour les balles attrapées de face, gant devant le corps, le changement se fait un peu plus bas : c'est à dire au niveau du ventre.

## DOUBLE JEUX

Le plus important dans un double jeu est de faire un éliminé à la fois (le coureur le plus avancé sur bases en priorité).

### 4.1 Frappe sur l'arrêt-court avec un coureur en première et en deuxième base

#### a) Balle de face

Après l'attraper, ouvrir le pied gauche et l'amener légèrement en arrière. Ce geste permet d'ouvrir les hanches face à la deuxième base et facilite le relais. Viser le torse du joueur.

#### b) Balle à droite

Revers, l'ouverture du pied gauche vers la gauche est plus grande que pour le relais en première base.

#### c) Balle à gauche

De face / gauche ou franchement à gauche, attraper, sortir la balle du gant en se tournant face au joueur de deuxième base, on amène le gant près de la cuisse gauche, afin que le joueur puisse voir la balle de manière distincte dans la main de l'arrêt-court.

Relayer par-dessous : la main ouverte vers le joueur de deuxième base, doigts vers le bas, prendre son élan et envoyer la balle en "cloche" au joueur. Avant, pendant et après la libération de la balle, il faut avancer dans la direction du relais. Sur les balles près de la base, l'arrêt-court peut jouer le double jeu seul. Attraper et se placer pour relayer en finissant avec le pied gauche sur la base.

On peut aussi attraper la balle de face et toucher la deuxième base avec le pied droit en faisant le pas chassé avant de relayer.

#### 4.2 Frappe derrière la deuxième base

Rattraper en courant, jambe gauche en avant. Il faut, si on fait le jeu en deuxième base, ramener le gant devant le torse et prendre la balle avec la main droite. De fait, le coude est vers le bas, le dos de la main tourné vers l'arrière (où se situe aussi la et le deuxième base). Amener le coude vers le haut en dépliant le bras. A la fin du mouvement, le dos de la main est tourné vers le sol.

Ce jeu est difficile, et le choix est toujours donné à l'arrêt-court de jouer l'élimination en première base.

#### 4.3 Frappe sur l'arrêt-court avec des coureurs en première et deuxième base

Le relais peut s'effectuer en troisième base sur les balles à droite et en fonction de la situation. Sinon il est plus facile de réaliser le double jeu avec le joueur de deuxième base.

#### 4.4 Frappe sur l'arrêt-court avec les bases pleines

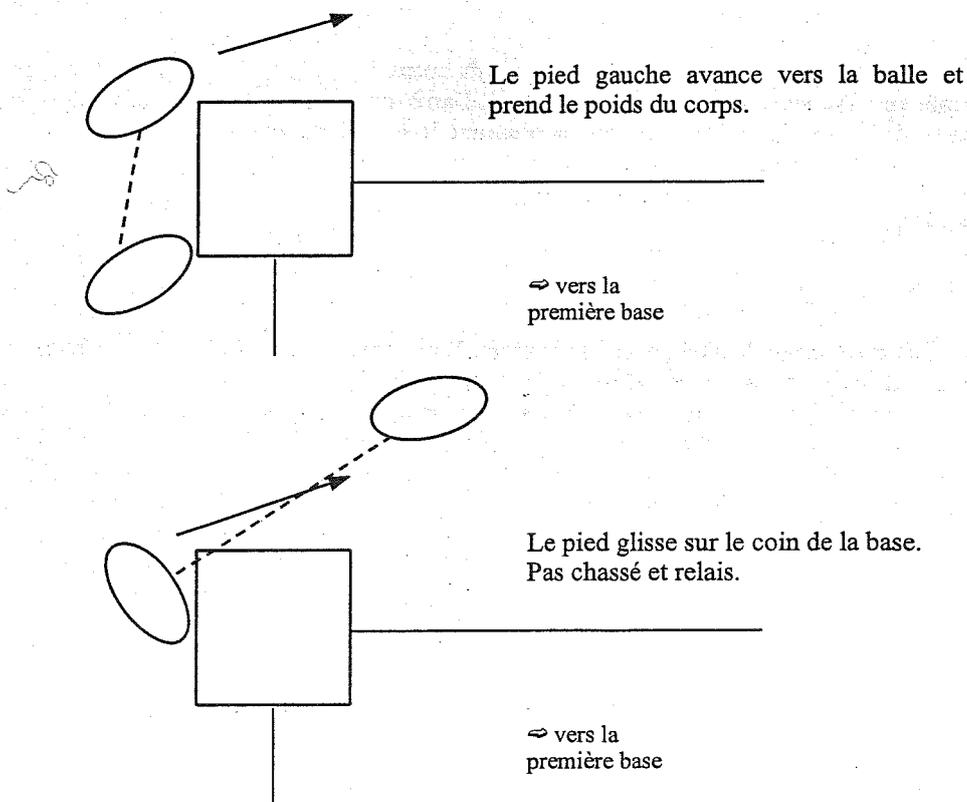
Position rapprochée, situation de jeu avec score serré, attraper et relayer la balle au receveur à hauteur de torse, sinon on préférera passer par la deuxième base.

#### 4.5 Frappe sur le joueur de deuxième base

Aller vers la deuxième base en vitesse maximum et s'arrêter à environ cinquante centimètres de celle-ci.

##### a) Premier pivot

- Relais correct



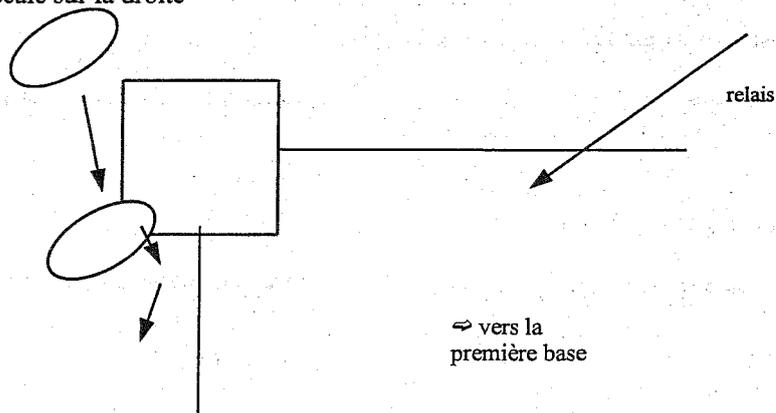
En glissant, le pied droit et les hanches s'ouvrent à droite, ce qui amène l'épaule gauche à viser la première base. Une fois le relais effectué, le poids est passé sur la jambe gauche, il faut alors suivre le mouvement du bras et la rotation des épaules, pour sauter par-dessus le coureur. Il ne faut pas avoir peur de relayer dans le couloir, le coureur doit s'écarter pour permettre le jeu.

- Balle au sol

Le jeu se fait comme pour ramasser un roulant de face, et l'enchaînement des pieds sera le même que pour le premier pivot.

*b) Deuxième pivot*

- Relais décalé sur la droite



Il faut ouvrir le pied droit qui prend le poids du corps, le pied gauche glisse sur la deuxième base et s'oriente vers la première base. A ce moment là, l'arrêt-court a la balle en main, le poids du corps sur la jambe droite, et l'épaule orientée vers la première base. Relayer et sauter.

*c) Troisième pivot*

- Relais décalé sur la gauche

L'arrêt-court ouvre le pied gauche permettant l'ouverture des épaules, attrape la balle et la ramène à l'épaule droite en faisant le pas glissé.

Il peut aussi aller chercher la balle avec le pied gauche, en l'ouvrant. Il attrape avec le poids sur le pied gauche. Le pied droit fait tout le tour (sens inverse des aiguilles d'une montre) entraînant les hanches et les épaules. Pendant ce mouvement, le gant va à l'épaule droite et la main saisie de la balle. Prendre appui intérieur pied droit, ramener le pied gauche, et relayer. Ce mouvement de rotation fait perdre la première base des yeux. Cela peut être difficile à gérer pour le joueur, mais le relais se fait dans le sens de la rotation, ce qui est plus facile que dans la première solution. Afin de retrouver plus rapidement la base avec les yeux, penser à garder le menton sur l'épaule gauche.

#### 4.6 Frappe sur le lanceur

Il faut penser à faire quelques pas en couverture du lanceur. Aller se placer au-dessus de la deuxième base, face au lanceur, qui relais la balle au niveau du torse. Dans ce cas, en faisant le pas chassé pour relayer en première base, le pied droit vient frôler la deuxième base, et prend le poids du corps. Le pied gauche est orienté vers la première base pour effectuer le relais.

#### 4.7 Double jeu par la deuxième base avec le receveur

L'arrêt-court se positionne sur la deuxième base, face au receveur. Pas en avant avec le pied gauche, pas chassé et relais en première base.

#### 4.8 Double jeu avec le joueur de première base

En attrapant la balle, le joueur se retrouve soit à l'intérieur du terrain, soit à l'extérieur par rapport au coureur. Il faut se positionner du côté du relais pour que la balle ne touche pas le coureur :

- S'il est à l'intérieur, il faut se décaler sur la droite, tendre le bras droit sur le côté et crier « intérieur ». Toucher la base avec le pied gauche, en pivotant sur le pied droit.
- S'il est à l'extérieur, il faut se décaler sur la gauche en gardant le pied droit en contact avec la base. Tendre le bras gauche sur le côté gauche et crier « extérieur ». Attraper la balle, faire un pas chassé, relayer.
- Si le joueur de première base est près de sa base quand il attrape la balle, il doit la toucher avant de relayer la balle vers la deuxième base en criant « tag ».

### PICKOFF LANCEUR

L'arrêt-court place son pied gauche entre les jambes du coureur (alignement), à deux ou trois mètres derrière celui-ci. Cette position est réservée aux feintes de pick offs. Quand le lanceur commence sa motion, il faut reculer en diagonale vers la position de double jeu. Il faut y être quand la balle arrive dans la zone du frappeur, avec le poids sur l'avant des pieds, prêt pour une frappe éventuelle.

La position du pick off est la même, mais avec le pied droit entre les jambes du coureur à un ou deux mètres derrière lui. Dans ce cas, l'arrêt-court sera en avance sur le coureur pour se déplacer vers la base. Il faut attendre que le lanceur contrôle le coureur pour se rendre au-dessus la deuxième base, gant tendu dans sa direction.

C'est un daylight (espace entre coureur et défenseur). Se placer au-dessus de la deuxième base, les deux pieds de chaque côté de celle-ci, gant tendu et ouvert vers le lanceur. Si le lanceur ne relais pas la balle, il faut crier "step off" pour qu'il dégage la plaque afin de permettre à l'arrêt-court de se repositionner en défense.

Il est possible de prévoir un pick off sans daylight, en faisant un signe convenu à l'avance avec le lanceur. C'est un pick off retardé. Le lanceur se place en set up, quand il bloque son mouvement, il commence à compter 1001, 1002 et à 1003 il se retourne et lance. L'arrêt-court doit alors être sur la base.

### PICK OFF CATCHER

A partir de la position double jeu. Le lanceur commence sa motion. Contrôle rapide du coureur pour voir s'il part. Attendre que la balle soit dans le gant du receveur et se rendre à vitesse maximale au-dessus de la deuxième base, les pieds de chaque côté de celle-ci, face au coureur :

- Si le relais est trop court, quitter la base pour attraper la balle avant le rebond et toucher le coureur qui slide (prévoir un slide extérieur).
- Si la balle est par terre et trop loin pour aller la chercher, essayer de la jouer après le rebond (il faut que le joueur de deuxième base soit en couverture), ou bien la bloquer pour qu'elle ne passe pas, en abandonnant la base.

## COM<sup>o</sup>

- Avec le lanceur :
  - encouragements,
  - signaler que le double jeu se fait avec l'arrêt-court,
  - daylight pour pick off,
  - signal pour pick off éventuel.
- Avec le receveur :
  - signaux retransmis vers les champs extérieurs (positionnement),
  - signaux pour les situations avec des coureurs en première et troisième base.
- Avec le joueur de deuxième base :
  - signes (visuels et/ou vocaux) pour la couverture de la deuxième base sur un vol,
  - positionnement du joueur de deuxième base sur les relais du champ droit vers la deuxième base.
- Avec les autres joueurs de champ intérieur :
  - positionnement du joueur de l'arrêt-court sur les relais du champ extérieur vers la troisième base,
  - communication avec le joueur de première base sur les doubles jeux ("intérieur" ou "extérieur").
- Avec les joueurs de champ extérieur :
  - signaux du receveur retransmis pour leur positionnement.

## COUREUR EN 1<sup>er</sup> ET EN 3<sup>e</sup>

Dans tous les cas, le receveur lance en deuxième base.

### 1<sup>er</sup> cas :

Le deuxième base coupe la trajectoire de la balle à trois ou quatre mètres derrière le lanceur. L'arrêt-court se positionne sur la deuxième base comme sur un vol normal, prêt à recevoir le relais.

Si le coureur en troisième base part au marbre ou s'avance trop loin de sa base, le deuxième base coupe et relaie en troisième base ou au marbre.

Si le coureur ne part pas, le coupeur peut faire une feinte de coupe et laisser passer.

C'est le jeu le plus souvent utilisé car le joueur de deuxième base voit bien le coureur en troisième base en face de lui, quand il se positionne sur la trajectoire du relais du receveur.

### 2<sup>e</sup> cas :

C'est l'arrêt-court qui va couper derrière le lanceur, et le joueur de deuxième base qui prend la base.

Le jeu se déroule de la même façon que dans le premier cas.

### 3<sup>e</sup> cas :

Jeu très difficile aussi bien au niveau du bras que de la coordination œil / bras / jambes.

L'arrêt-court se décale sur la gauche par rapport à la position de double jeu, et il recule d'un ou deux mètres.

Quand le receveur a la balle, l'arrêt-court se place derrière la deuxième base, joue le tag et/ou le coureur en troisième base ou au marbre s'il part.

## SOURICIÈRES

### 9.1 Jeu simple

Se placer devant sa base, face au défenseur qui arrive avec la balle. Se décaler du côté du partenaire et quand le coureur est à cinq ou six mètres, se mettre en mouvement et crier "balle". Tagger le coureur qui glisse. S'il repart en sens inverse, le fait d'être sur l'avant et l'intérieur des pieds permet de prendre un certain élan qui sera décisif par rapport au temps d'arrêt du coureur.

A noter que les souricières doivent se faire le plus loin possible du marbre. C'est à dire que si le coureur partait initialement de la deuxième base, il vaut mieux faire le jeu près de cette base. De cette manière, si l'élimination ne se fait pas, il reste sur sa base de départ et ne gagne pas une base de plus.

### 9.2 Coureur en première et en troisième base

Sur un vol avancé crier « step off », le joueur de deuxième base vient se placer à quatre ou cinq mètres de la base, et l'arrêt-court sur la deuxième base. Le lanceur feint le relais en troisième base pour retenir le coureur, puis se retourne rapidement pour relayer au joueur de deuxième base si le coureur n'a pas trop d'avance, ou à l'arrêt-court s'il a ou va dépasser le joueur de deuxième base.

## RELAIS (OUTFIELD)

#### • Les relais simples :

Une fois positionné par le joueur de deuxième ou de troisième base, il faut se déplacer pour attraper la balle à hauteur du torse. Ensuite, se placer de profil à la trajectoire de la balle : on attrape à droite pour relayer à gauche. Cette position permet d'être correctement placé : jambe et épaule gauche en direction de la base visée. La balle entre dans le gant, le poids du corps est sur la jambe droite. Pas chassé et relais.

#### • Les doubles relais :

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

## COUREURS

Sur tous les jeux où l'arrêt-court se trouve sur une base, ou proche, alors qu'un coureur passe devant lui, il faut regarder s'il touche la base. Si le coureur ne touche pas la base, faire un jeu d'appel.

## COUVERTURES

- Couvrir les relais du receveur vers le lanceur, une fois sur deux avec le seconde base.
- Couverture de la troisième base avec une balle passée (coureur en deuxième base).
- Couverture du joueur de deuxième base sur un vol.
- Couverture du joueur de troisième base sur une balle frappée et sur un vol.
- Couverture de la troisième base avec un coureur en deuxième base, le défenseur jouant l'amorti.

## TAGGER

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 s'utilisent en fonction de la situation :

- jeu serré, coureur en retard, type de slide, retour sur base

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
- Tagger les mains ou les pieds du coureur selon le type de slide
- Sortir le gant juste après le contact (permet de faire un autre jeu si nécessaire)
- Effectuer le tag seulement avec le gant et non pas avec les deux mains car plus rapide et fluide ; Sauf dans certains cas de souricières (avec deux mains)

## BUNT.

Couvrir sa zone de jeu, puis se rendre sur une base en fonction de la situation.