

Le champ extérieur

FONDAMENTAUX DES JOUEURS DU CHAMP EXTERIEUR

Les flies

De face
Vers l'avant
De côtés
Vers l'arrière
A la clôture
Dans le soleil

Communication

Avec les infielders
Avec les outfielders
Avec les coaches

Les Line Drives

De face
Vers l'avant
De côtés
Vers l'arrière
A la clôture

Autres jeux

Couverture des infielders
Porter assistance aux autres outfielders
Couverture dans les souricières
Priorité
Responsabilité territoriale

Les roulants

De face
- en bloquant
- en chargeant
- en scoop
De côtés
A la clôture

Caractéristiques physico-techniques

Réaction lecture du bâton
Champ gauche : Bâton, bras, vitesse
Champ centre : Bâton, bras, vitesse
Champ droit : Bâton, bras, vitesse

Les relais sur bases

Au marqueur de la 2B
Au marqueur de la 3B
Au marqueur du marbre
Simple relais
Double relais

1 Jouer en champ extérieur

SITUATION Avant le match.	QUOI FAIRE ? 1. connaître l'équipe adverse : - droitier / gaucher - type de frappe réalisée (fréquence et localisation des frappes, vitesse de course...) - style de jeux (bunt, hit and run, vol...) - Connaître les trois prochains frappeurs qui démarrent la manche. 2. Connaître le terrain : - Sec, gras, hauteur et épaisseur de l'herbe, ... - Vitesse et importance des rebonds. - Warning track - Clôtures (incidence des rebonds de la balle sur la clôture).	COMMENT FAIRE ? - Lire les statistiques. - Regarder et étudier les frappeurs adverses : pendant le batting et pendant la saison. - Prendre le temps de visiter le terrain et prendre des balles au sol. Lancer de la terre ou de l'herbe pour voir l'orientation et l'incidence du vent. Lancer une balle sur la clôture pour voir l'incidence du rebond... - Regarder ou se situer le soleil. - Prendre des repères pour se placer sur chaque frappeur.
Avant la motion du lanceur et entre chaque lancer.	Se rappeler la situation du match : - Nombre de retraits. - Quelle manche ? - Quel compte ? (ex : si le frappeur à de l'avance sur le compte, son élan risque d'être plus puissant que si le lanceur à l'ascendant. - Quel frappeur est dans la boîte (puissance? gabarit? vitesse de course? défauts et qualités?...) - Quelles frappes déjà effectuées. - Quel lancé sera effectué. = se préparer à anticiper la frappe. Le placement du joueur doit se faire de façon à exposer la surface la moins fréquemment sollicitée par le frappeur et ainsi, de réduire les zones dangereuses du frappeur.	Se tenir debout et relâché = position de repos Se poser essentiellement trois questions : 1. Que faire sur un roulant en outfield ? 1. Que faire sur un fly ? 2. Que faire sur un extra base hit ? En règle générale, les placements de l'outfield correspondent aux espaces libre de l'infield (ex : le champ gauche se place dans le couloir entre le 3^{ème} base et l'arrêt-court). Se faire aider par le champ intérieur qui peut communiquer les effets du lanceur et regarder les mouvements du receveur dans sa boîte. Communiquer ses impressions et les comparer avec ses coéquipiers. Communiquer avec le coach et le receveur qui doivent placer les joueurs.
Pendant la motion du lanceur (et dans le même timing)	Avancer vers le marbre avec la motion du lanceur : Faire 2 à 3 pas vers le marbre ce qui permet de rester dynamique et en mouvement pour courir sur tout type de frappe.	Aller vers la position d'action (pré-dynamique) : - Abaisser légèrement le centre de gravité. - Yeux sur le frappeur. - Le faire sur chaque lancé.

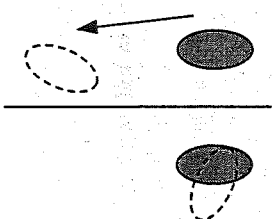
Pendant l'élan	Lire l'élan du frappeur : - La position des appuis du frappeur - Sa vitesse. - Sa trajectoire. - Le son du contact. Anticiper la frappe en rapport avec les signaux du catch (balle intérieure, extérieure, courbe, rapide...); anticiper les jeux défensifs possibles pour ne pas se laisser surprendre (ex : bunt, hit and run, fly sacrifice...)	- Se rappeler des « 4 S » : 1. Stride : pas du frappeur (fermé ou ouvert) 2. Swing : trajectoire et vélocité. (fly ou roulant) 3. Sound : qualité du contact. 4. Spin : rotation prise par la balle - Ajuster la visière de sa casquette sur la tête du frappeur pour mieux lire l'élan.
Au contact	Adopter la position d'action pour prendre un départ dans les meilleures conditions possibles. La qualité du départ va conditionner tout le reste du jeu du champ extérieur.	LA POSITION D'ACTION - Au moment du contact, la plante des pieds frôle l'herbe de manière à réagir immédiatement vers la frappe ou la couverture souhaitée. - Le poids du corps est réparti sur l'avant et l'intérieur des pieds (pieds parallèles et à la même hauteur pour partir dans toutes directions). - Jambes semi-fléchies. - Bras fléchis en avant de soi, coude au corps. - Si la frappe n'est pas effectuée sur soi, communiquer et montrer où se situe la balle aux autres joueurs.

3 possibilités selon l'angle, la longueur du fly et la situation :

1. L'attraper sécuritaire : avec aucun joueur sur base.
2. Enchaîner l'attraper avec le relais pour éviter au joueur de prendre une base supplémentaire.
3. Faire un pari et tenter l'attraper en plongeant (cf. attraper en plongeant).

3. Déplacements

- Effectuer un **pas arrière**, une **courbe** et se placer dans l'axe de force de son lancé pour avoir plus de puissance et de précision (Cf. **pas en arrière**)



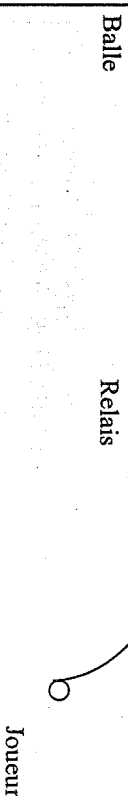
- **S'assurer de garder la balle devant soi** (On prend les paris sur des situations critiques ex : **plongeon**)

- Effectuer un pas croisé et une course rectiligne où la balle est censée tombée si vous possédez une couverture, en foui ballet selon la situation (nombre de retraits, joueurs sur base, score...).

- Faire attention aux rotations de balle (slice et hook).

- Si la balle retombe, il faut contrôler sa course et capter la balle à hauteur d'épaule dans sa phase descendante et en pleine course pour effectuer un relais rapide vers le relayeur

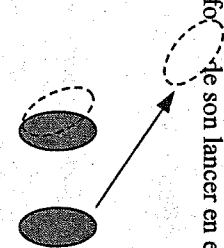
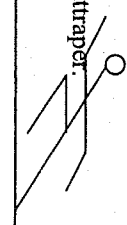
LA COURSE COURBE



On appelle la balle au sommet de sa trajectoire en criant 3 x « j'ai », les autres champs confirment l'appel par « prends ».

PAS EN ARRIERE :

- Effectuer un pas vers l'arrière et débiter sa course vers la clôture puis rectifier sa course en courbe pour revenir dans l'axe de force de son lancer et prendre de la vitesse afin de donner de l'inertie à la relance.
- **On garde la balle dans son champ de vision** en s'écartant de la trajectoire du fly ; ou bien on court directement au point de chute présumé de la balle (sur les très longs flies)
- En cas d'erreur de course (effet de la balle, vent...) il faudra corriger sa course tout en essayant de conserver la balle dans son champ de vision ; on effectue alors un autre pas croisé dans la continuité de sa course en prenant appuis sur son pied arrière.
- Ne pas hésiter tourner dans le sens inverse de sa course initiale en cas d'erreur importante ; le problème restant que l'on quitte la balle des yeux et que l'on trouble l'oreille interne d'où la difficulté de retrouver la balle et adapter sa course en conséquence.
- Habituer l'oreille interne pour les changements de direction et suite aux chocs des talons pendant la course. (Ex : à l'entraînement faire des tours sur soi-même puis récupérer un fly lancé par un partenaire).

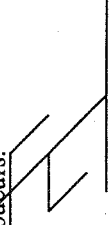
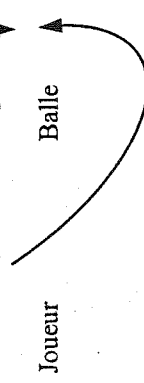
SUR LES ROULANTS Balles en avant et sur les cotés.	1. Déplacement : - Charger toujours les balles pour éviter les rebonds (source d'erreur) et pour effectuer des relais plus courts et plus précis. (on évite ainsi d'accorder une extra base). Effectuer toujours un départ et un déplacement rapide = pas croisé pour les départs latéraux. - Se mettre dans l'axe de force de son lancer en effectuant une course courbe.  2. Se mettre dans de bonnes conditions pour attraper la balle en fonction de la situation:	Courir comme un sprinter : le pas croisé - Effectuer un départ avec le centre de gravité bas (en croisant une jambe par-dessus l'autre pour les balles de côté = « pas croisé »). - Utiliser les membres supérieurs : « coup de coude vers l'arrière, coup de poing vers l'avant » (pour un départ explosif). - Garder les bras fléchis près du corps. - Les bras ne vont vers la balle qu'au moment de l'attraper. - Appuis sur la plante des pieds. - (tomber sur les talons entraîne une perte de vision de la balle)  ATTRAPER : - Mettre un genou au sol et bloquer la balle avec le corps si nécessaire tout en gardant les yeux sur la balle ainsi que le gant au sol. - Attraper la balle comme un infielder si le roulant est faible (à deux mains et au centre du corps) - Sur une situation critique (ex : en dernière manche, lorsqu'un point gagnant se trouve en 2^{ème} base avec un coût sur, il faut absolument relayer la balle au marbre avant le coureur. On effectue pour cela un « scoop » ou « do or die » : on charge la balle et on effectue l'attraper de côté au niveau de l'appuis côté gant en enchaînant le relais dans la foulée ; il est très important de venir se placer dans l'axe de force de son relais pour gagner en puissance et en précision.
---	--	--

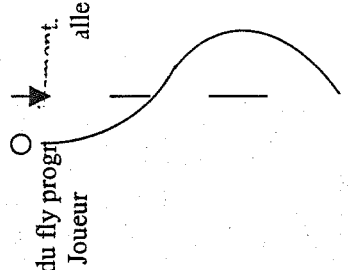
	1. Attraper un fly. Sur tout type de balle, l'attraper sécuritaire s'effectue au centre du corps, à deux mains les appuis parallèles et décalés (ceci permet de favoriser la stabilité par un appuis antéro-postérieur ainsi que la relance par un meilleur transfert de poids vers l'avant)	ATTRAPER : - Doigts du gant vers le haut, doigt de la main libre vers le haut et ponce contre ponce pour les attrapers au dessus de la ceinture et doigts du gant vers le bas, doigt de la main libre vers le ciel pour les attrapers au dessous de la ceinture. - L'attraper s'effectue avec deux appuis au sol, pied coté gant avancé, bras semi-fléchis, au niveau du front et au centre du corps pour les flies. (Sur l'épaule du bras lanceur pour effectuer une relance dans de bonnes conditions). - L'attraper du revers se fait à une main ; l'autre bras permettant de conserver l'équilibre. - L'attraper sur son « coup droit » se fait autant que possible à deux mains. - La course s'effectue très rapidement jusqu'à la clôture afin de gérer l'attraper pour éventuellement revenir vers le champs intérieur. - En fin de course, on garde les yeux sur la balle (on raccourcie sa foulée lorsque l'on atteint la warning track et l'on peut s'aider de la main pour prévenir du choc contre la clôture); les autres joueurs doivent absolument communiquer sur la proximité de l'obstacle. - Pour entraîner ses yeux, alterner ouverture et fermeture des paupières à la lumière.
Fly à la clôture - Courir rapidement jusqu'à la clôture et s'arrêter pour attraper la balle.		
En cas de soleil - se protéger et cacher le soleil avec son gant ou sa casquette.		
Situation extrême - Le plongeon sur un fly ou une flèche doit se faire sur des situations avec couverture ou lors de moments critiques. - Ne pas attendre la fin du match avec un score serré, sauf si cela signifie la perte ou le gain du match. - On ne tente pas le plongeon en zone de foul ball avec un joueur en 3^{ème} base.		ATTRAPER EN PLONGEANT : - Cet attraper s'effectue toujours avec une course extrême; il ne faut pas ralentir pour « gérer le plongeon ». - Dès que l'attraper est fait, il faut garder son gant fermé pour éviter que la chute ne fasse ressortir la balle du gant. - Dès que possible, le joueur doit se relever et effectuer son relais vers le relayeur.

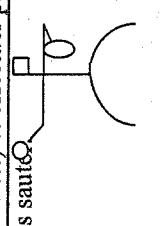
Relayer	- Il faut toujours viser la tête du relayeur et ramener la balle vers le champ intérieur le plus rapidement possible. - La trajectoire du relais doit être tendue. Il est préférable d'effectuer un rebond plutôt qu'un ballon sur sa relance. - Le relais doit être aussi fluide que possible et dans l'élan. - Le relais du champ extérieur conditionne le retrait éventuel du coureur (il faut permettre au relayeur d'être dans les meilleures conditions possibles).	- La prise de balle s'effectue à quatre coutures pour favoriser son « voyage » ainsi que la lecture pour le relayeur. - Effectuer un « pas sauter » (Crow up) : attraper la balle avec élan vers la cible souhaitée et effectuer un pas sauté avec amplitude (donner le plus grand chemin de lancement possible à la balle) - Relayer une base en avant du coureur sur un fly, deux bases sur un roulant. (Ex: avec un coureur en 2, relayer en 3 après un fly, au marbre sur un roulant).
Balle à la clôture	- Gérer le rebond et relancer rapidement la balle au relayeur. - Anticiper le double relais.	- Ne pas se précipiter vers la balle et lire son rebond contre la clôture. - Le relais à effectuer ne nécessite pas toujours de prendre un pas sauté; en cas de double relais, il s'agit de ramener la balle le plus vite possible vers l'infield: il faut alors « planter » son appui arrière et relayer directement la balle au premier relayeur.
Couvertures Soutiens et communication Jeux et responsabilité dans l'infield	A chaque action de jeu, chaque champ extérieur doit effectuer un déplacement. - Les couvertures concernent les déplacements à effectuer en cas de mauvais relais dans le champ intérieur. - Les soutiens concernent les protections entre champs extérieurs sur les balles frappées. Le joueur qui ne récupère pas la balle communique la situation à son coéquipier. - Souricières. - Pick off. - Couverture de la deuxième base.	- Il faut rester alerte et anticiper les situations en sachant quoi faire avant la frappe, le pick off, les souricières... - Eviter les abus de priorité source de collision. - Respecter les axes de relance et la force des bras de ses partenaires selon la situation. - La communication se fait de manière auditive et gestuelle (il faut monter où se situe la balle qui vient d'être frappée). - Lors des souricières les champs extérieurs doivent venir couvrir rapidement leur base respective. - Sur tous les pick off du lanceur ou du receveur, les champs extérieurs doivent être alertes et couvrir l'axe du relais. - Lorsqu'un double certain est frappé (champs centre ou gauche) avec un joueur en 1^{er}, le champs droit doit suivre le coureur et tagger la deuxième base pour compenser le double relais.

2 Fiche d'exercices des champs extérieurs

Chacun de ces éducatifs peuvent s'effectuer à deux face à face et ne nécessite que très peu de matériel.
(balles de baseball, balles de tennis, fungo et raquette de tennis)

DEPLACEMENTS	objectifs	consignes techniques	Explication / schémas / matériel	Remarques
Pas croisé	Prendre un bon départ sur les roulants de côté. Se mettre dans les conditions favorables pour relayer (course courbe).	Croiser une jambe par-dessus l'autre. Garder le centre de gravité bas. Utiliser les membres supérieurs.	1. Le Joueur se place en position d'action et effectue son départ en pas croisé. 2. L'entraîneur lance ou frappe la balle dans le sens de la course du joueur. 	
Pas en arrière	Prendre un bon départ sur les flies. Se mettre dans les conditions favorables pour la relance (course courbe).	Balle à droite : pivoter sur le pied gauche de manière à garder les épaules « ouvertes » vers la balle. Contourner la balle pour l'attraper de face Garder le centre de gravité bas au départ. Utiliser les membres supérieurs dans la course (gant collé à la poitrine)	Départ à 5m devant l'entraîneur en effectuant un pas arrière. (on peut lancer la balle ou utiliser une raquette ou un fungo). Varier l'angle et la longueur du fly progressivement pour travailler ou la course courbe ou l'attraper de côté 	Ouvrir franchement le premier pas vers l'arrière pour s'écarter et bien voir la trajectoire de la balle. Garder les yeux sur la balle pendant toute la course sur les faibles flies. Partir en sprint au point de chute supposé de la balle sur les long fly.

Changement de direction.	Utilisé après avoir effectué un mauvais départ sur un fly, ou en cas d'effet de la frappe (slice), ce pas permet de garder la balle dans son champs de vision.	En course, pivoter sur l'appui arrière de façon à se replacer correctement par rapport à la trajectoire du fly. (C'est un pas croisé en pleine course)	Effectuer le 1 ^{er} drop tep et après quelques foulées, lancer la balle au coté opposé. Varier l'angle et la longueur du fly Joueur 	Ne pas hésiter à tourner dans le sens inverse si l'erreur de trajectoire est forte ou si c'est un long fly. (Le problème restant que l'on trouble la stabilité de l'oreille interne et que l'on perd la balle de son champs de vision.
Reculer pour avancer dans la balle ; et / ou course courbe.	Sur les flies simples, il est important de se donner de l'inertie pour effectuer une relance précise et puissante sur le relayeur. La course courbe permet au joueur de se replacer dans l'axe de force de sa relance. (en direction de la cible à atteindre) Habituer son oreille interne aux changements de direction pendant la course.	Effectuer quelques pas en arrière pour « entrer » dans la balle et relayer avec de la vitesse et dans la foulée de sa course. Attraper la balle pied gauche en avant et sur l'épaule droite pour les droitiers.	Lancer la balle en l'air devant soi et effectuer l'attraper pour relayer à son partenaire. Lancer de plus en plus haut ou se faire lancer la balle par son partenaire ; utiliser une raquette et une balle de tennis pour attraper la balle main nue.	Effectuer, autant que possible cette action pour tout type de balle frappées.
Oreille interne		Il faut courir sur la plante des pieds pour éviter les chocs au sol.	Tourner plusieurs fois de suite sur soi même puis attraper le fly lancé par un partenaire. Partir allongé, le signal du départ étant donné lorsque la balle traverse son champs de vision.	

	objectifs	consignes techniques	schémas	Remarques
ATTRAPER Flies	Attraper sécuritaire.	Garder les 2 appuis au sol, pied gauche légèrement avancé (pour les droitiers) Jambes semi fléchies. L'attraper se fait au niveau du front, bras semi fléchis ; main libre avec les doigts orientés vers le sol. Comme un infelder.	Se lancer la balle en l'air et marquer le temps d'attraper pendant 3 seconde. Même exercice avec une raquette et une balle de tennis.	S'il faut effectuer une relance rapide, l'attraper peut se faire sur l'épaule du bras lanceur.
Roulants simples	Se placer dans de bonne condition de relance au relayeur. Comme un infelder.	S'appliquer à garder le dos du gant au sol et attraper au centre du corps. Placer le genou droit au sol. Gant au sol. Suivre la balle des yeux	Face à face à 25 mètres, se lancer alternativement la balle en roulant. Face à face à 25 mètres, se lancer alternativement la balle avec plus de force.	S'effectue sur des roulants faibles.
Roulants bloqués	Bloquer la balle sur des roulants puissants pour ne pas accorder de base supplémentaire en cas d'erreurs.			
Scoop ou do or die (Quitte ou double)	Charger la balle et effectuer le relais dans la continuité de la course.	L'attraper se fait sur le côté du gant au niveau de l'appui antérieur. Garder la gant ouvert et les yeux sur la balle.	Faire évoluer la situation en lançant alternativement la balle avec un rebond. Face à face à 40 mètres, se lancer alternativement la balle en roulant.	Ne s'effectue qu'en situation extrême de jeu Ne pas confondre vitesse et précipitation..
RELAYER Pas sauté	Donner de l'amplitude à sa relance pour plus de puissance et de précision. (Meilleure rotation de la balle).	Sauter vers la cible et vers le haut avec un maximum de vitesse et d'amplitude. L'amplitude du bras lanceur doit être maximale dans l'armé comme pour le suivi afin de disposer du plus grand chemin de lancement possible de la balle. Aligner les épaules et les coudes en position de puissance. La balle est amenée loin vers le haut et l'arrière.	Effectuer plusieurs sauts de suite en pas sauter. Placer des obstacles bas à distance régulière (ex : banc, sac...) et effectuer plusieurs sauts de suite en pas sauté	Conserver le contrôle et une bonne coordination des membres inférieurs et supérieurs.
Amplitude du geste d'outfielder	Donner la plus grande puissance possible au relais avec une bonne rotation de balle.		 Se lancer une balle en l'air en enchaînant le relais tout en marquant la position de puissance pendant 3 secondes.	

Un champ extérieur doit bien se connaître : la force de son bras, la vitesse de sa course, la surface du terrain qu'il est capable de couvrir. Il doit aussi très bien connaître ses coéquipiers et s'entendre pour toute communication. A ces qualités que doit posséder tout bon champ extérieur, on doit y additionner la concentration puisque malgré le peu de balle frappée, l'action à réalisée est souvent déterminante pour le match.

Qualités des champs extérieurs :

1. Champ centre :

- Joueur rapide : il doit couvrir la plus grande surface de jeu du terrain (priorité sur les flies).
- Bon bras : il doit effectuer les relais les plus longs. (120 m au champ centre)
- Il dirige le champ extérieur et prend plus de responsabilités.

2. Champ gauche :

- Bon œil et bonne appréciation des trajectoires des balles (par rapport aux flèches).

3. Champ droit :

- Bon bras : ses relais vers la 3^{ème} base son plus long.
- La lecture des balles qui bougent (slice des droitiers) en fait un champ difficile à jouer.
- C'est un joueur rapide puisque les frappes peuvent être très variées et donc retomber sur une surface plus importante.

Conclusion :

Les champs doivent toujours penser le jeu avant qu'il se fasse : Ils doivent étudier les adversaires pour savoir où ils ont l'habitude de frapper et s'ils courent vite. De plus, ils doivent savoir comment leur lanceur aime travailler les frappeurs. Enfin, la situation doit être clairement connue (manches, retraits, score, compte...)

Pour un frappeur donné et à chaque lancé, le champ extérieur doit savoir répondre à toutes les possibilités. Lorsque le champ extérieur exécute chacun de ces jeux, la dernière ligne de défense sur le terrain peut devenir la première ligne de défense de l'équipe.

EVALUATION DU JOUEUR DE CHAMP

- Capacité de frappeur :
 - Qualité du swing
 - Approche en tant que frappeur
 - Approche de la situation de jeu
 - Coordination œil main (capacités psychomotrices)
 - Force des bras et poignets
 - Patience chez un jeune frappeur est considérée comme un bonus
- Puissance :
 - Vitesse du swing
 - Façon dont la balle est propulsée par la batte
 - Capacité à frapper en l'air
 - Force du joueur, spécialement des bras
- Vitesse de course :
 - 4,2 secondes est le temps moyen entre Home et la 1^{ère} base pour un gaucher, 4,3 sec. pour un droitier
 - 6,7 secondes est un bon temps sur 60 yards (conversion en mètres ?)
- Course sur base :
 - Connaissance des leads
 - Connaissance et lecture des situations de course
 - Lecture de lanceurs
 - Connaissance des angles de courses
- Puissance de lancers :
 - Vitesse et distance des lancers
 - Capacité à lancer avec le bras détendu (loose)
 - Mécanique de lancer (est-elle perfectible ?)
- Précision des lancers :
 - Capacité à lancer précis quand le joueur lance fort
- Défense :
 - Rapidité du jeu de jambes (INF & C)
 - Agilité des mains (INF & C)
 - Rapidité de relance (INF & C)
 - Rapidité de réaction
 - Puissance de lancer
 - Couverture de champ

Notation de 1 à 7 : 1 = Défaut Majeur (?) ; 2 = Très Faible ; 3 = Faible ; 4 = Moyen ; 5 = Bon ; 6 = Très Bon ; 7 = Excellent

