

Game situation drills



= Fly



= Lancer



= Balle au sol



= Courir



= Batte



= Ecran



= Coach



= Joueur



= Plot



= Base



= Coureur



= Balle





Plan

- Bunts (1).....3
- Bunts (2).....4
- Pass ball.....5
- Pop fly.....6
- Lancer sur base avec batteur.....7
- Base and ball intentionnel.....8
- TAG.....9
- Lancer sur base (1).....10
- Lancer sur base (2).....11
- Lancer sur base (3).....12
- Lancer sur Base.....13



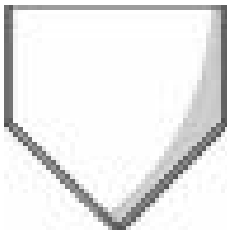
Bunts (1)

- **Objectifs** : Approche correcte du bunt
- **Description** : 3 balles devant le marbre, coach montre une balle. Catcher en position « d'attraper avec homme sur base » se lève prend la balle et arme lancer en 2^{ème} ou en 1^{ère}
- **Consignes** :
 - Enchaîner les à chaque balle, les 3 positions : attraper, se lever, ramasser la balle et position d'armer



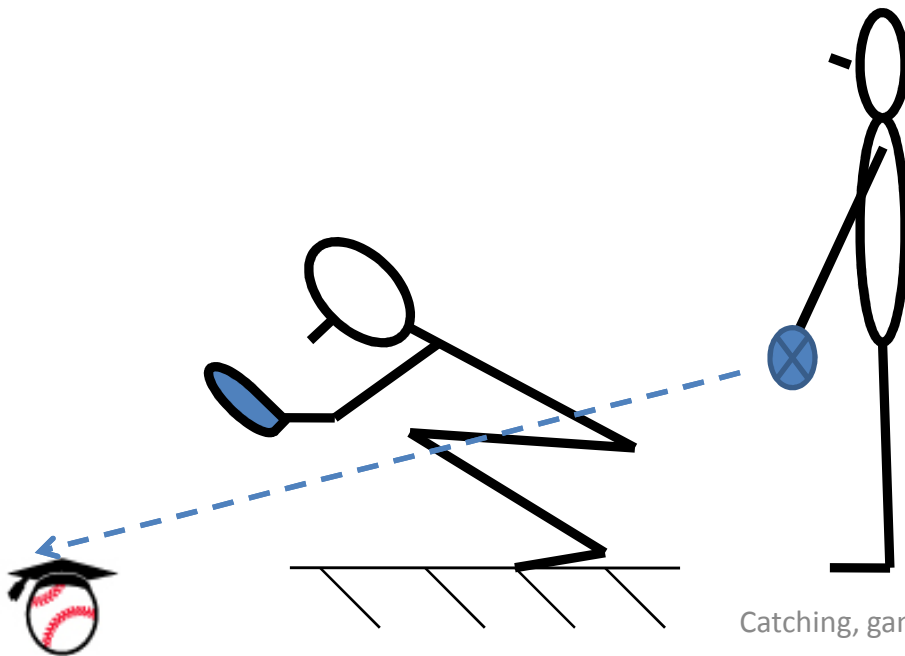
Matériel :

- Balles
- Equipement de catcher



Bunts (2)

- **Objectifs** : Approche correcte du bunt
- **Description** : Une personne derrière le catcher lance des balles au sol. Le catcher se lève, ramasse la balle et se met en position pour lancer en 2^{ème} ou 1^{ère}
- **Consignes** :
 - Varier l'emplacement des toss



Matériel :

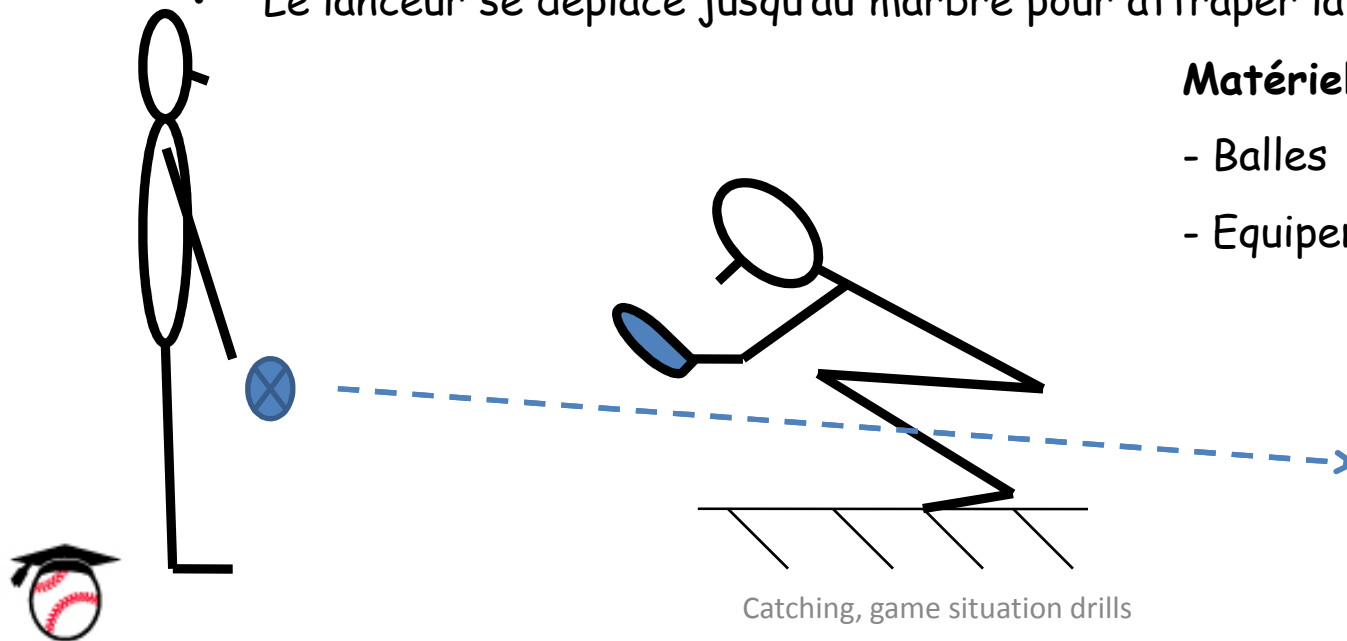
- Balles
- Equipement de catcher

Pass ball

- **Objectifs** : Pass ball
- **Description** : Une personne devant le catcher lance des balles qui passent derrière lui. Le catcher va chercher la balle et la relance au marbre
- **Consignes** :
 - Lancer à rebond, sur le côté, au dessus de catcher
 - Lancer par en dessous
 - Le lanceur est proche du catcher
 - Le lanceur se déplace jusqu'au marbre pour attraper la balle relancée

Matériel :

- Balles
- Equipement de catcher



Variante : Voir PFP



Pop fly

Seniors

Juniors

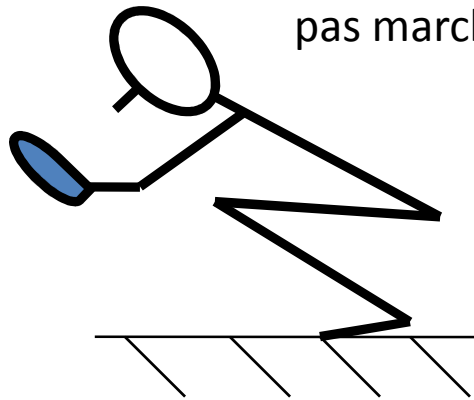
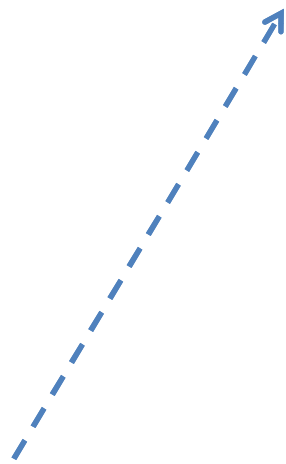
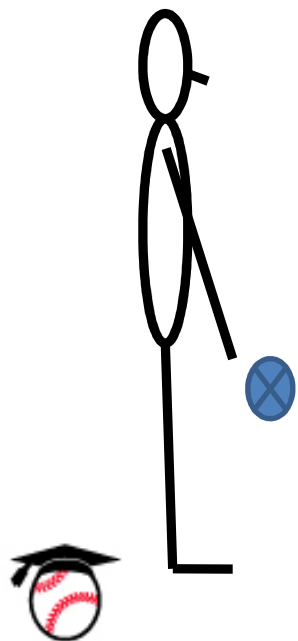
Cadets

Minimes

- **Objectifs** : Pop fly
- **Description** : Une personne devant le catcher, lui lance des pop fly
- **Consignes** :
 - Varier la localisation des lancers.

Matériel :

- Balles
- Equipement de catcher



Variante : Lancer une balle dans le masque juste avant de lancer la pop fly (attention pas marcher dessus)

Catching, game situation drills

Lancer sur base avec batteur

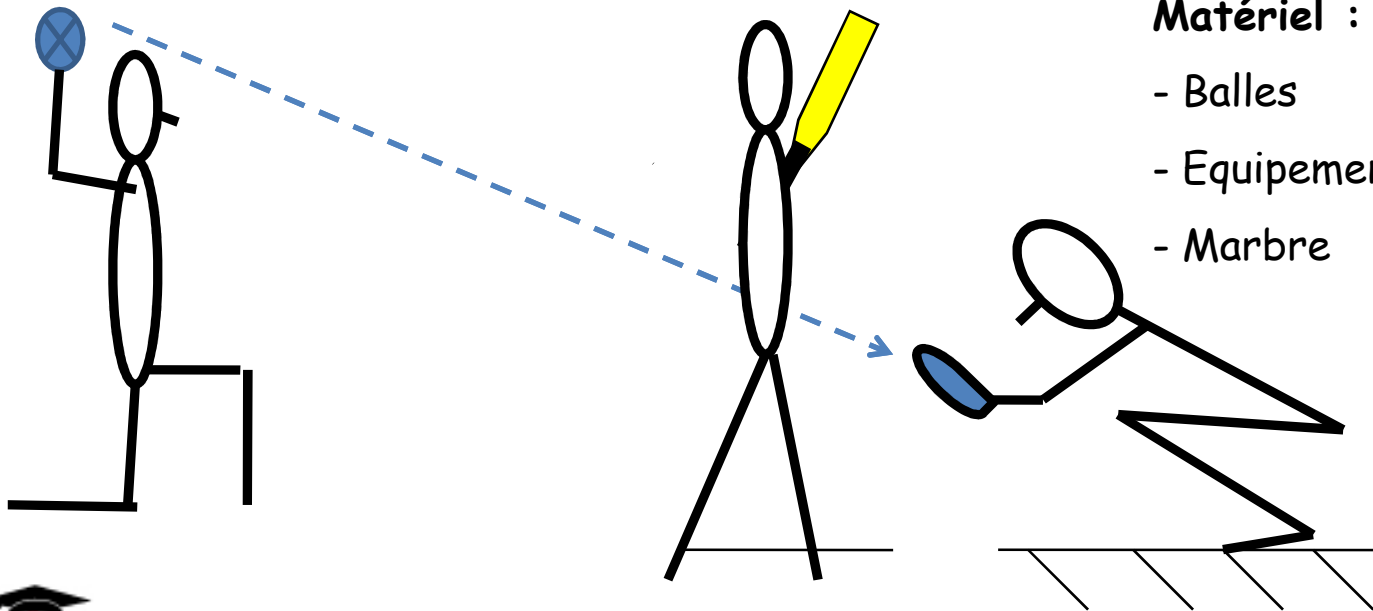
Seniors

Juniors

Cadets

Minimes

- **Objectifs** : Eviter le batteur pour lancer
- **Description** : Lancer des balles au catcher qui les rattrapent et se place en position de lancer.
- **Consignes** :
 - Placer un batteur (varier G et D)
 - Utiliser 3 catchers et échanger les positions



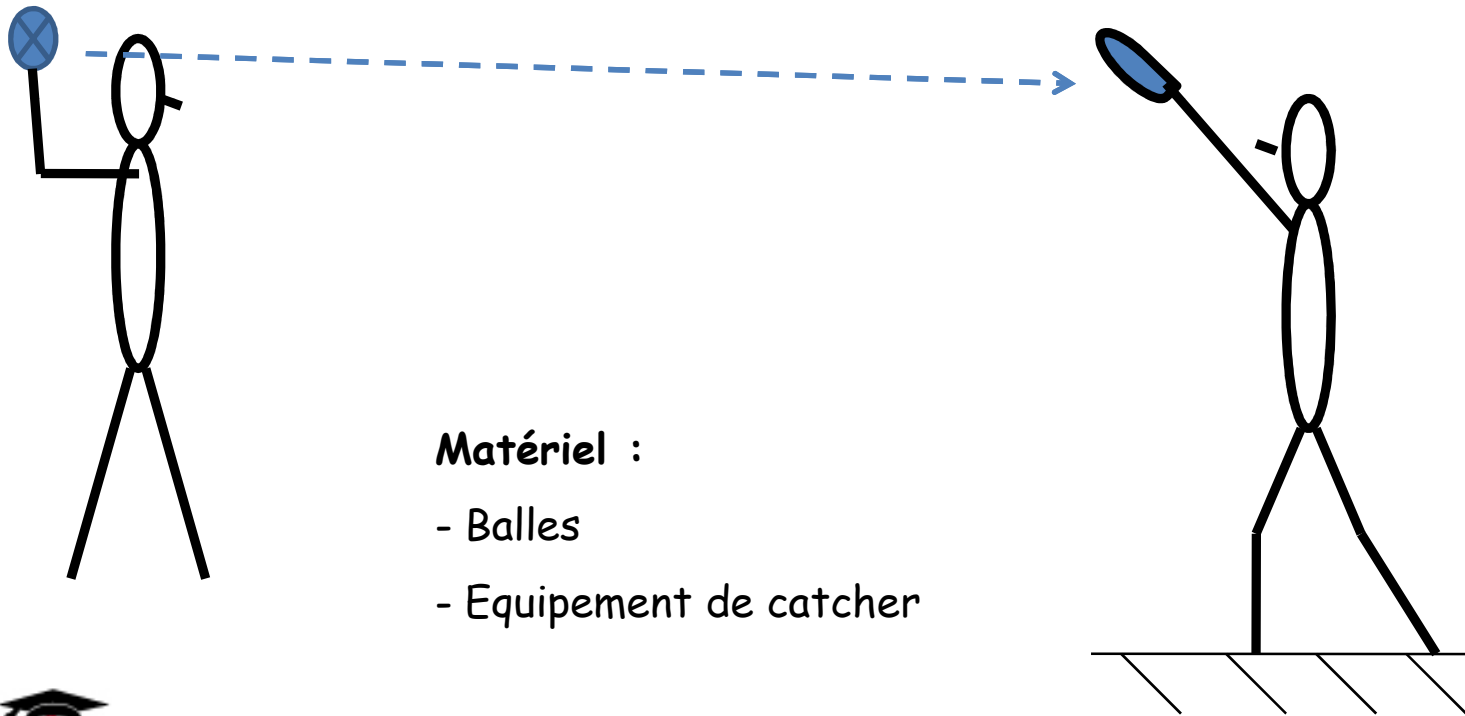
Matériel :

- Balles
- Equipement de catcher
- Marbre



Base and ball intentionnel

- **Objectifs** : Technique correcte du catch lors d'un Base and ball intentionnel
- **Description** : Lancer des bases and ball intentionnel au catcheur
- **Consignes** :
 - Varier la localisation des lancers.



Matériel :

- Balles
- Equipement de catcher



TAG

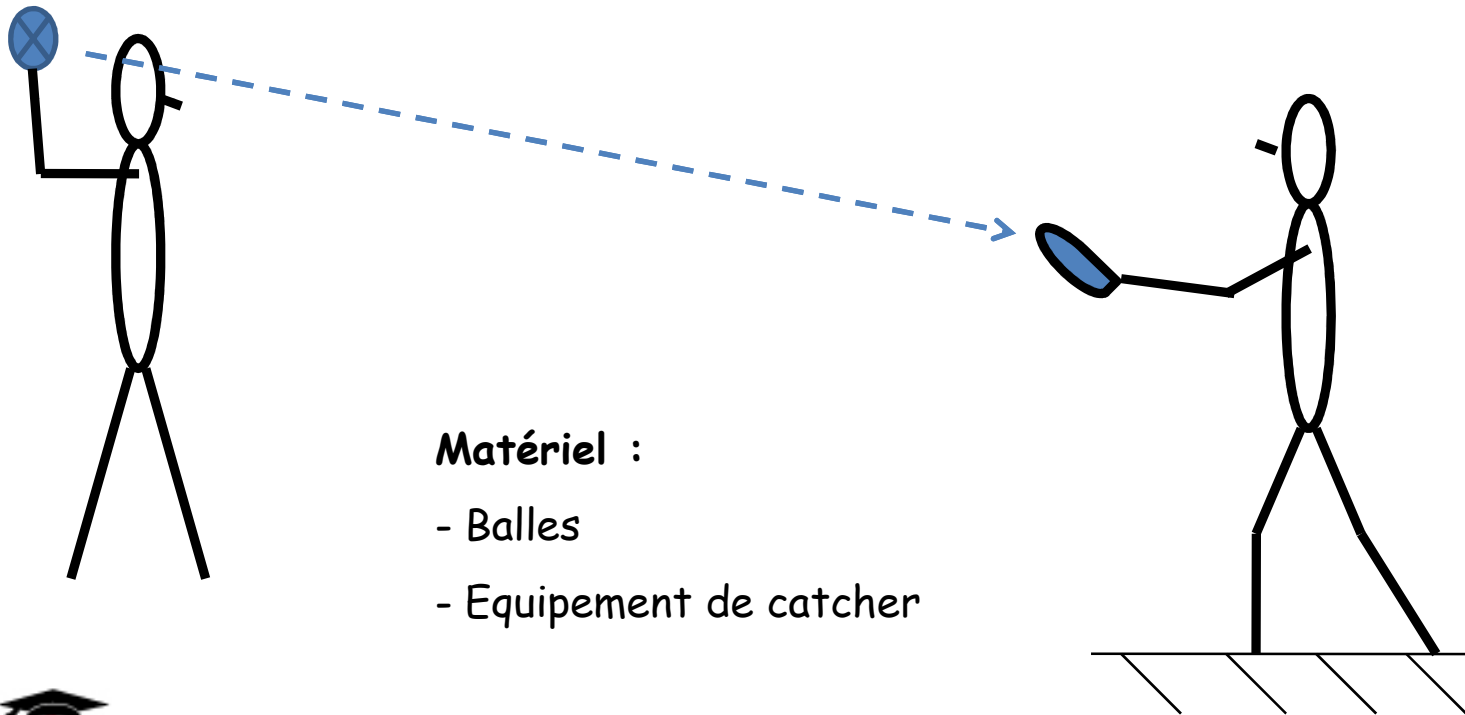
Seniors

Juniors

Cadets

Minimes

- **Objectifs** : Effectuer un TAG home
- **Description** : Lancer des balles au catcher qui Tag.
- **Consignes** :
 - Varier la position du lanceur



Matériel :

- Balles
- Equipement de catcher

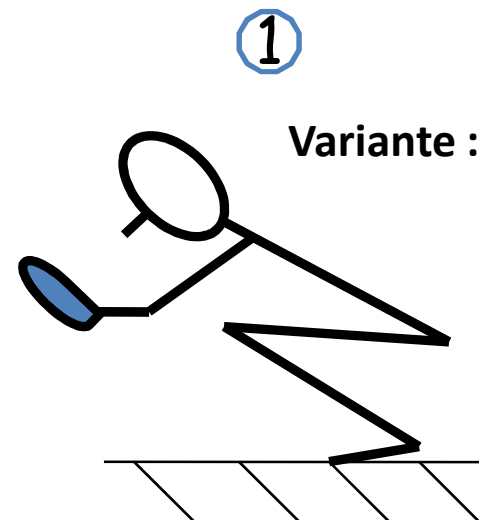
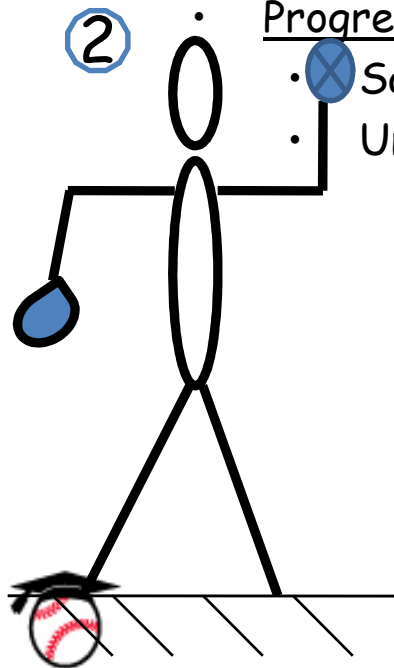


Lancer sur base (1)

- **Objectifs** : Enchaînement position attraper avec homme sur base et armer
- **Description** : Lancer des balles au catcher qui bloque et se met en position de lancer sur base
- **Consignes** :
 - Enchaîner rapidement les positions
 - Répéter l'enchaînement
- **Progression** :
 - Sans balle
 - Un coach lance des balles

Matériel :

- Balles
- Equipement de catcher



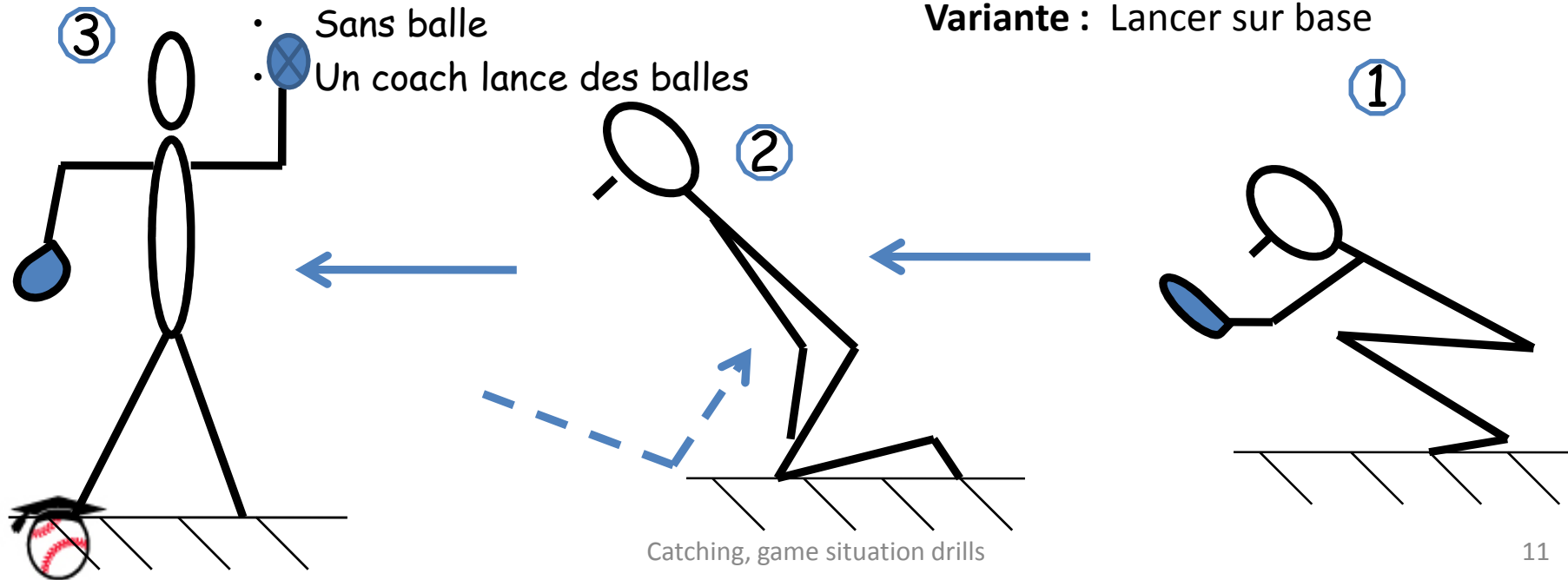
Lancer sur base (2)

- **Objectifs** : Enchaînement block, lancer sur base
- **Description** : Lancer des balles à rebond au catcheur qui bloque et se met en position de lancer sur base
- **Consignes** :
 - Enchaîner rapidement les positions
 - Répéter l'enchaînement
 - Progression :

Matériel :

- Balles
- Equipement de catcher

Variante : Lancer sur base



Lancer sur base (3)

Seniors

Juniors

Cadets

- **Objectifs** : Explosivité, transition position block ou de réception et lancer
- **Description** : Enchaîner : bloquer balle, position de lancer sur base, position d'attente avec homme sur base, position de lancer sur base

- **Consignes** :

- Progression :

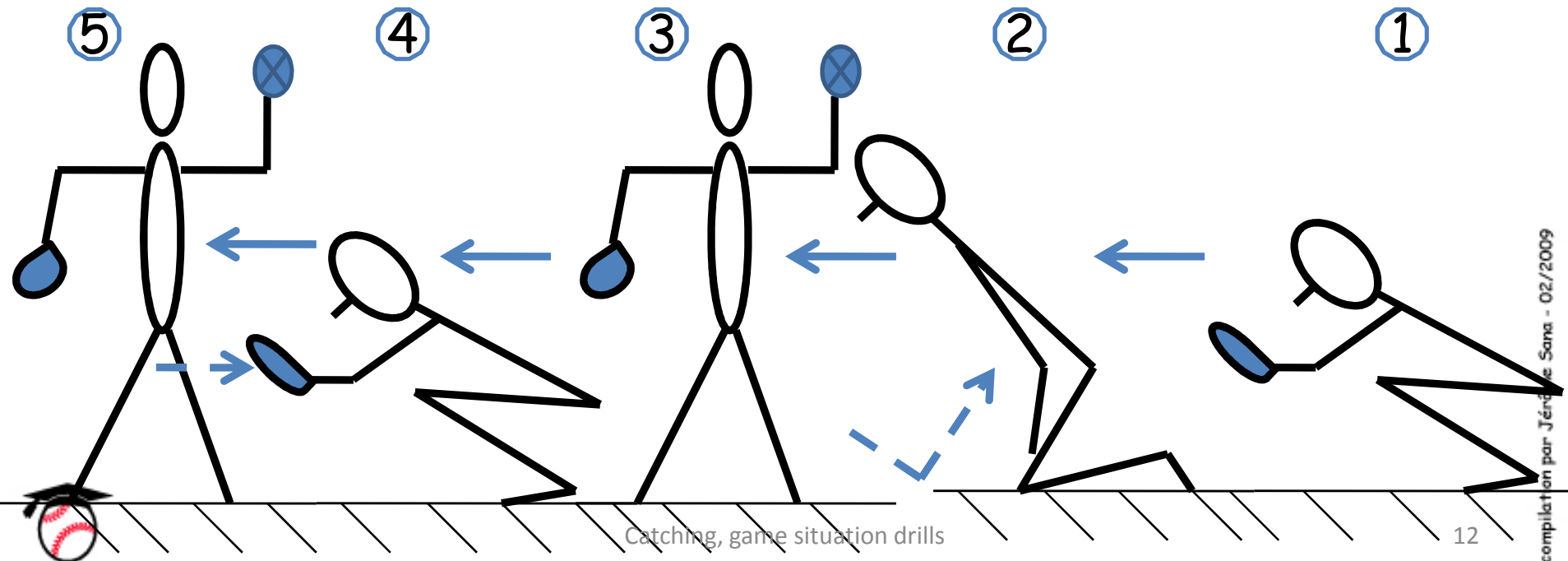
- Sans balle
- Un coach lance des balles

Matériel :

- Equipement catcher
- Balles baseball

Variante :

- Sauter vers le haut après la position de lancer



Lancer sur Base

- Peut se travailler avec tous les exercices de « receiving »

