



Dry Drills



= Fly



= Lancer



= Balle au sol



= Courir



= Batte



= Ecran



= Coach



= Joueur



= Plot



= Base



= Coureur



= Balle





Plan

- Fence drill.....3
- Wall drill.....4
- Load.....5
- Fouet.....6
- Colonne de pneu.....7
- Gling.....8
- Fixer release point.....9
- Ricochet.....10
- Miroir Batting.....11
- Miroir Batting + sticker.....12
- Lancer de batte.....13
- Varier le poids de la batte.....14
- Taper la main (1).....15





Plan

- Taper la main (2).....16
- 3 Photos.....17
- Entendre le vent.....18
- Force.....19



Fence drill

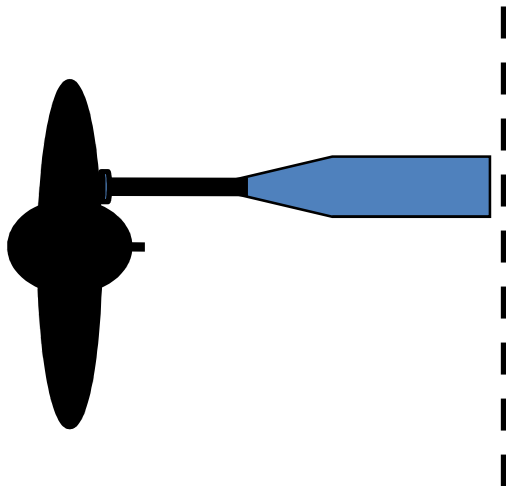
Seniors

Juniors

Cadets

Minimes

- **Objectifs** : Raccourcir le swing (no casting)
- **Description** : Se placer devant un filet et swinguer
- **Consignes** :
 - Distance par rapport au filet = une taille de batte
 - Le joueur effleure le grillage
 - Ne pas retenir son swing



Matériel : Batte, filet



Wall drill

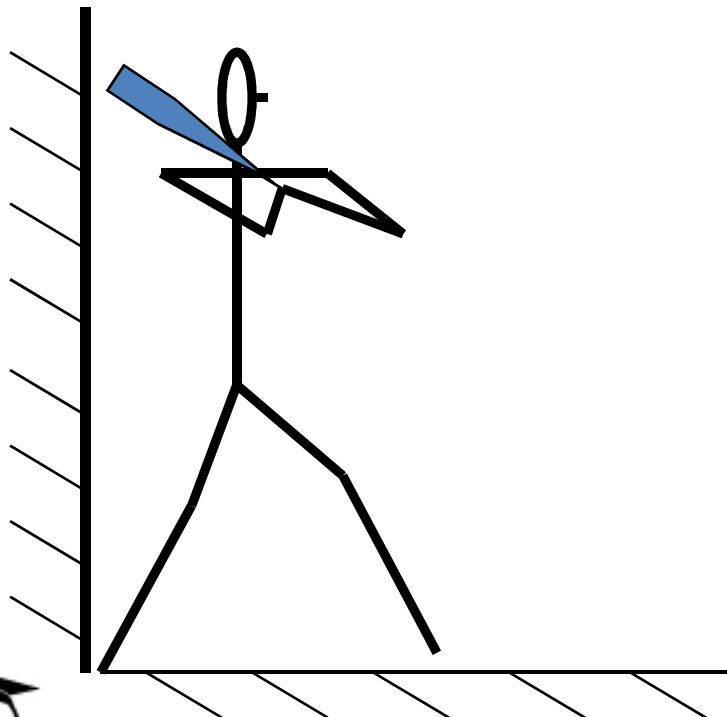
- **Objectifs** : Avancer lors du swing
- **Description** : Placer le pied arrière contre un mur et swinguer
- **Consignes** :
 - La batte ne doit pas toucher le mur lors du swing.

Seniors

Juniors

Cadets

Minimes



Matériel :

- Batte
- Filet



Hitting, dry drills



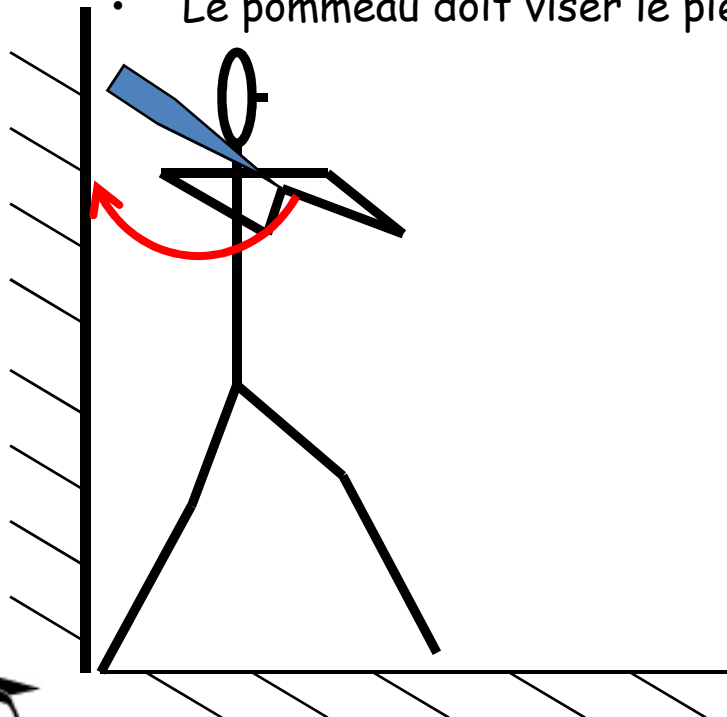
Load

Seniors

Juniors

Cadets

- **Objectifs :** Load
- **Description :** Placer le pied arrière contre un mur et taper le pommeau de la batte contre le mur
- **Consignes :**
 - Ne pas tourner les épaules
 - Le pommeau doit viser le pieds droit du catcher après le load



Matériel :

- Batte
- Filet

Variante :

- Avec une balle dans la main, sans mur, faire le mouvement de « load »



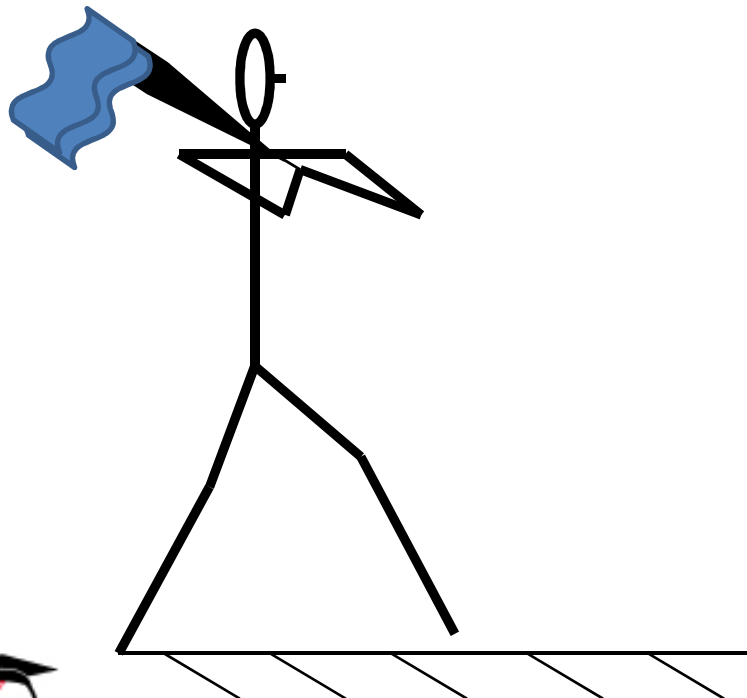
Fouet

Seniors

Juniors

Cadets

- **Objectifs** : Garder la batte en arrière
- **Description** : Attacher un textile au bout de la batte (essuie, chiffon, t-shirt...) et effectuer un swing
- **Consignes** :
 - Le joueur doit entendre le bruit du fouet



Matériel :

- Batte
- Textile



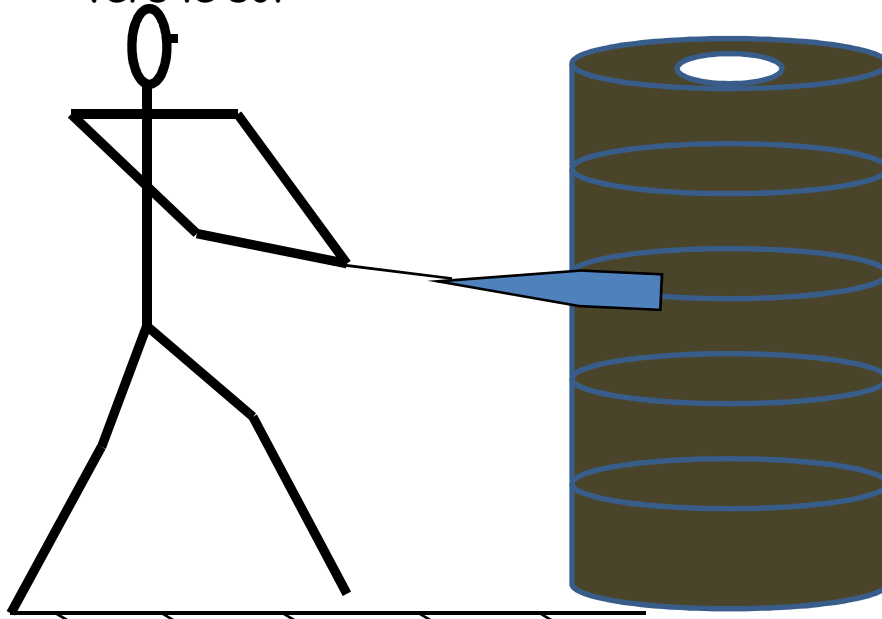
Hitting, dry drills

Colonne de pneu

- **Objectifs** : Corriger sa position de contact + renforcement
- **Description** : Frapper de plus en plus fort sur une colonne de pneus + tenir en position de contact
- **Consignes** :
 - Se déplacer pour simuler frappes In-mid-out.
 - Au contact paume de la main en haut vers le ciel et paume de la main en bas vers le sol

Matériel :

- Batte
- Colonne de pneus



Hitting, dry drills



Gling

Seniors

Juniors

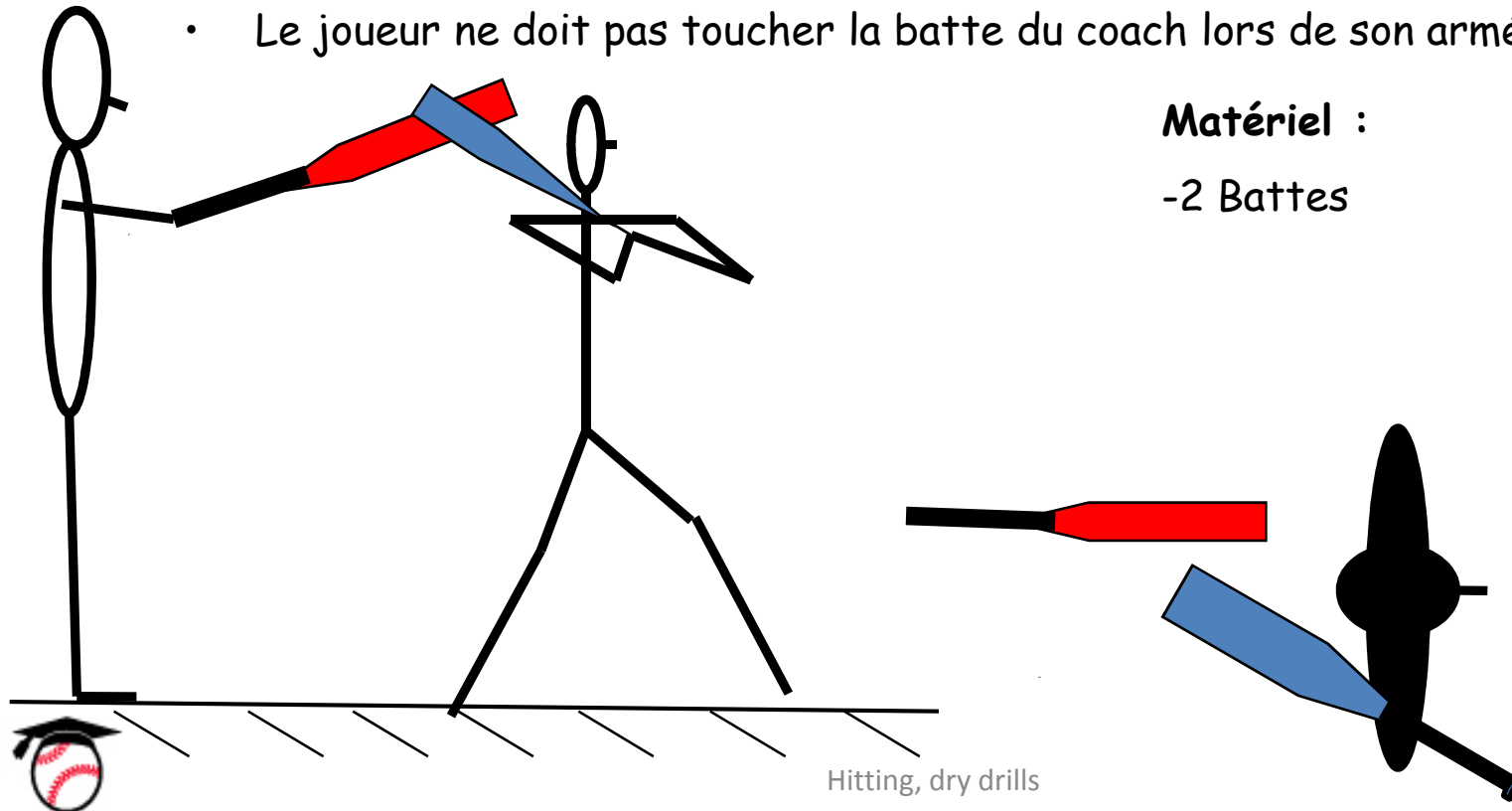
Cadets

Minimes

- **Objectifs** : Ne pas effectuer un armé (load) de la batte trop loin derrière la tête
- **Description** : Le coach se place derrière le joueur avec une batte en alu située à la limite de l'armé. Le joueur effectue l'armé.
- **Consignes** :
 - Le joueur ne doit pas toucher la batte du coach lors de son armé

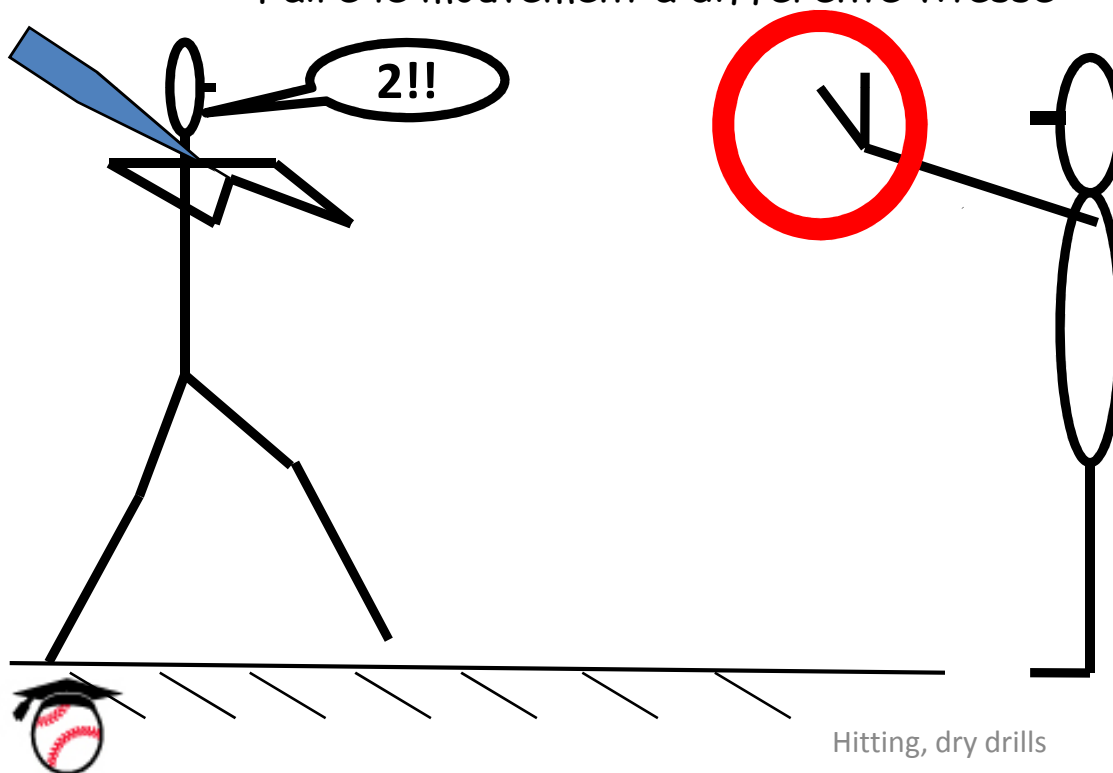
Matériel :

-2 Battes



Fixer release point

- **Objectifs** : Garder l'attention fixée sur la main du pitcher
- **Description** : Deux joueurs face à face. Un joueur simule un mouvement de lanceur et montre un chiffre avec ses doigts au moment où il devrait lâcher la balle. Le batteur doit dire le plus vite possible le chiffre.
- **Consignes** :
 - Faire le mouvement à différentes vitesses

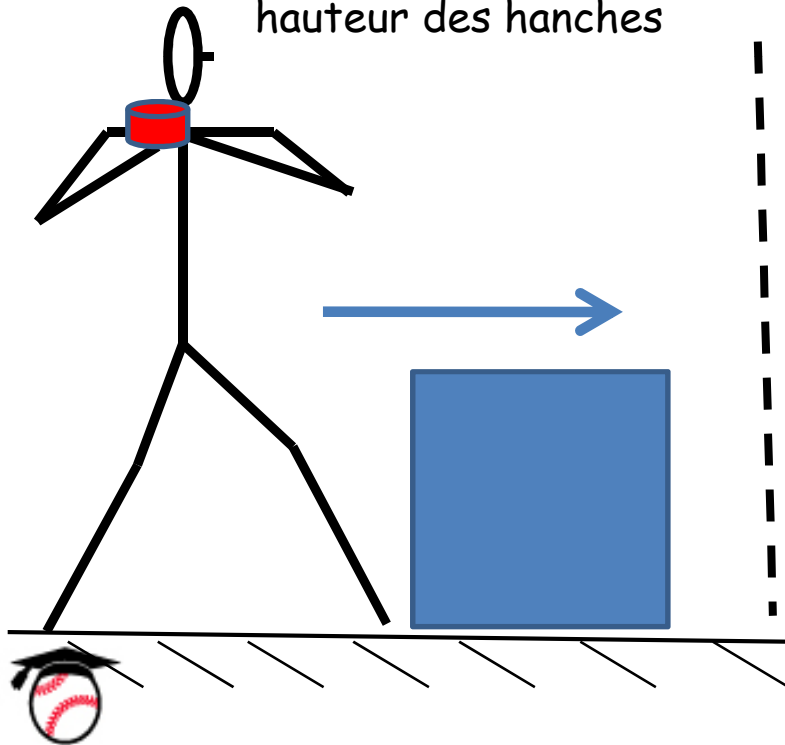


Matériel :

-Batte

Ricochet

- **Objectifs** : Trajet du bras arrière, lors du swing, similaire au mouvement pour lancer un ricochet
- **Description** : Lancer un palet de hockey contre un filet
- **Consignes** :
 - Lancer le palet comme si on voulait faire un ricochet
 - La surface de l'eau n'est pas le sol mais un peu plus haut que la hauteur des hanches



Matériel :

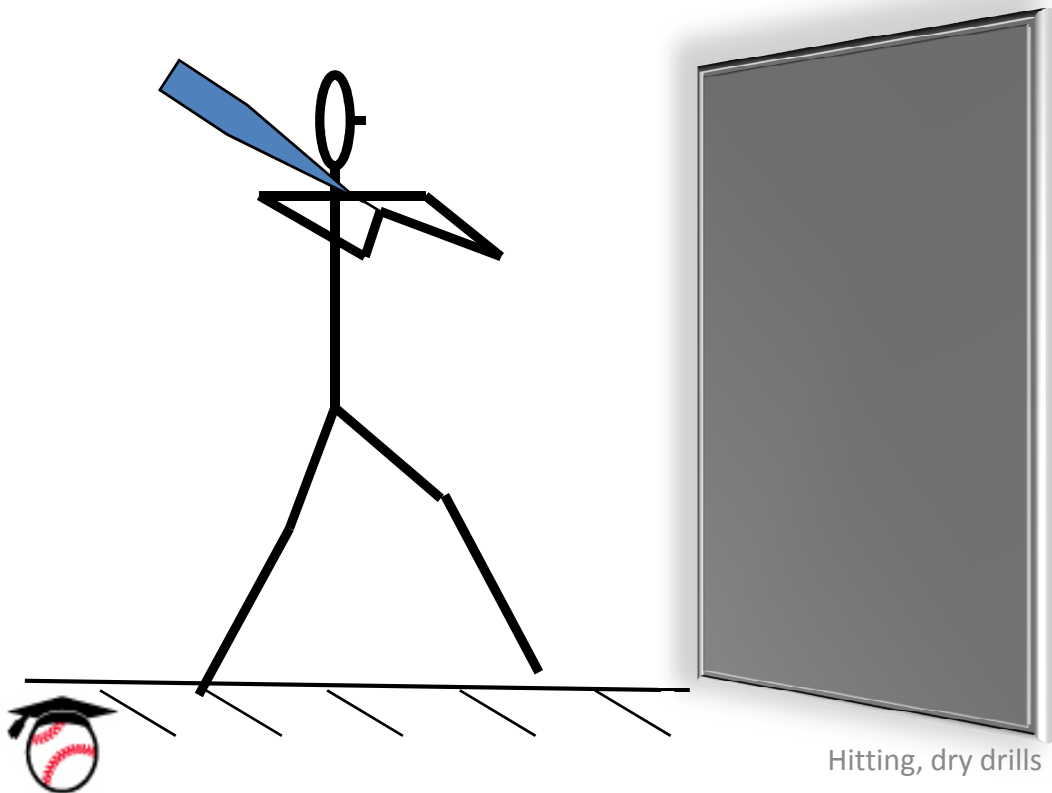
- Des palets de hockey

Variante :

- Lancer une **balle**

Miroir Batting

- **Objectifs** : Correction technique, retour direct de son exécution
- **Description** : Exécuter un swing face à un miroir
- **Consignes** :
 - S'arrêter à des moments clé du swing (position de départ, load, contact...)
 - Pieds parallèles au miroir

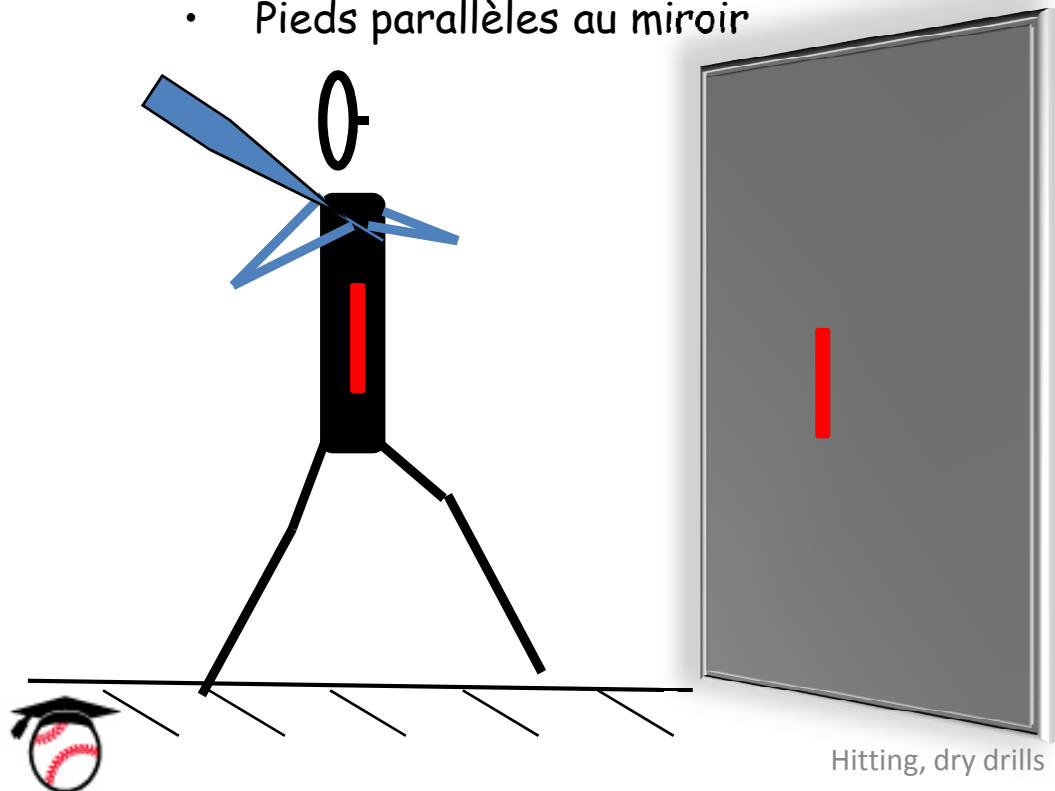


Matériel :

- Batte
- Miroir

Miroir Batting + sticker

- **Objectifs** : Avancer lors du swing
- **Description** : Exécuter un swing face à un miroir, un sticker sur le torse et un en face à la même hauteur sur le miroir.
- **Consignes** :
 - Après le swing les deux stickers ne doivent plus être en face
 - Pieds parallèles au miroir

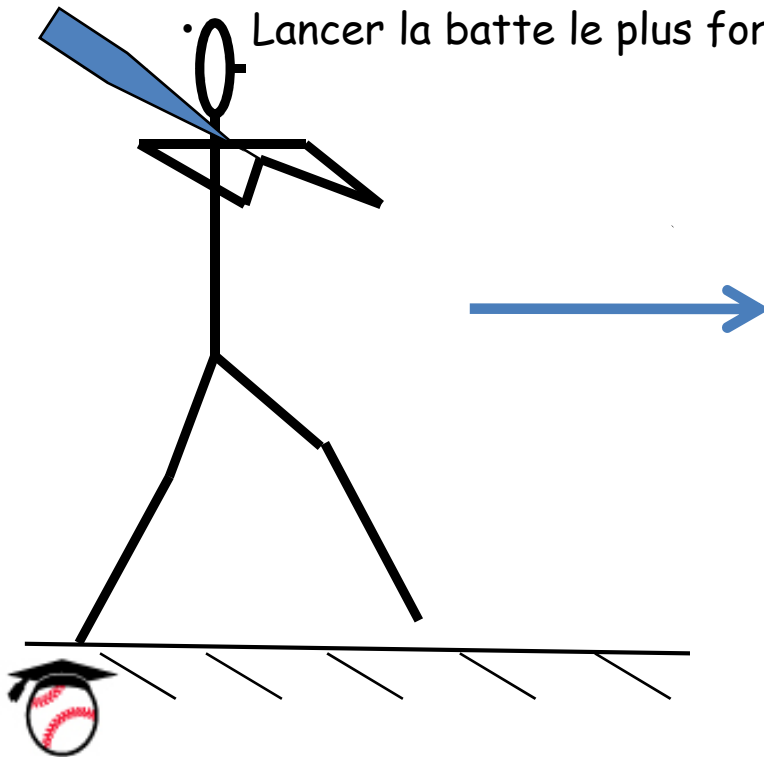


Matériel :

- Batte
- Miroir

Lancer de batte

- **Objectifs** : Donner de la force dans la batte
- **Description** : Le joueur lance la batte contre un filet. (peu se faire sur un terrain, attention sécurité)
- **Consignes** :
 - Lancer à D. au centre ou à G. pour simuler les différents points de contact avec la balle (In-Mid-Out)
 - Lancer la batte le plus fort possible

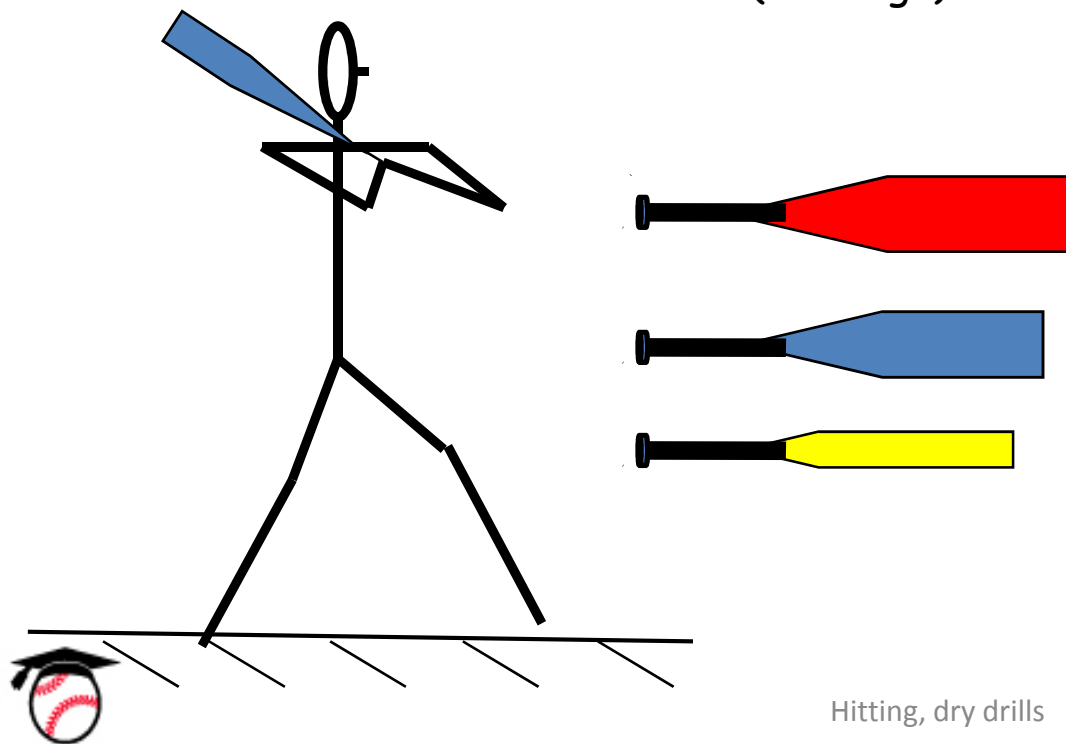


Matériel :

- Batte en mousse

Varier le poids de la batte

- **Objectifs** : Améliorer vitesse du swing
- **Description** : Faire des séries de swings en alternant batte lourde, légère et normale
- **Consignes** :
 - Peu importe l'ordre (lourd, léger, normal)
 - Faire des séries courtes (5 swings)



Matériel :

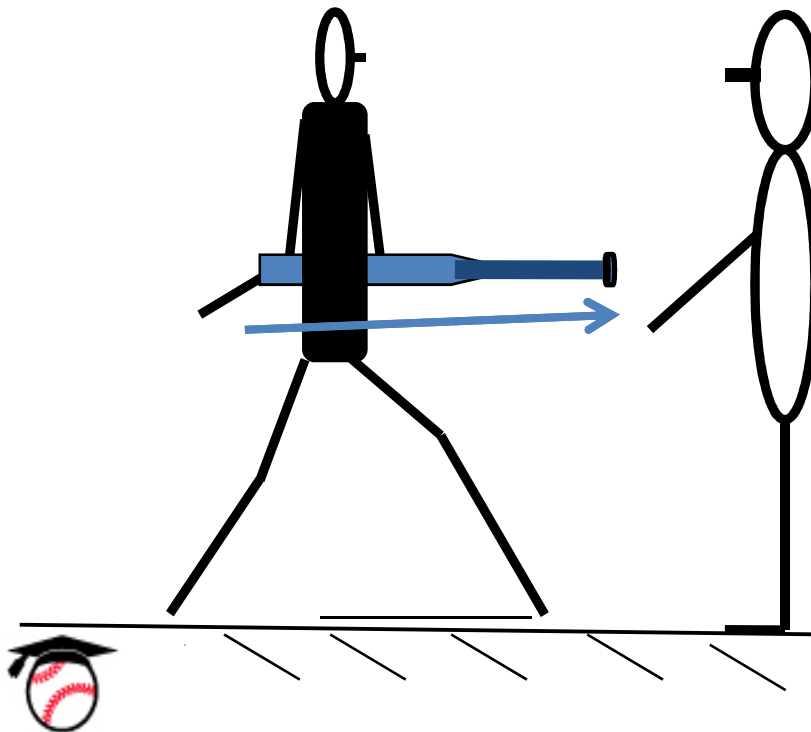
- Trois battes de poids différents

- Poids recommandés

-23,33,43

Taper la main (1)

- **Objectifs** : Initier le swing par les hanches
- **Description** : Le batteur vient taper, avec sa main arrière, la main du coach , avec la batte derrière le dos
- **Consignes** :
 - Attention à ce que la batte ne dépasse pas trop

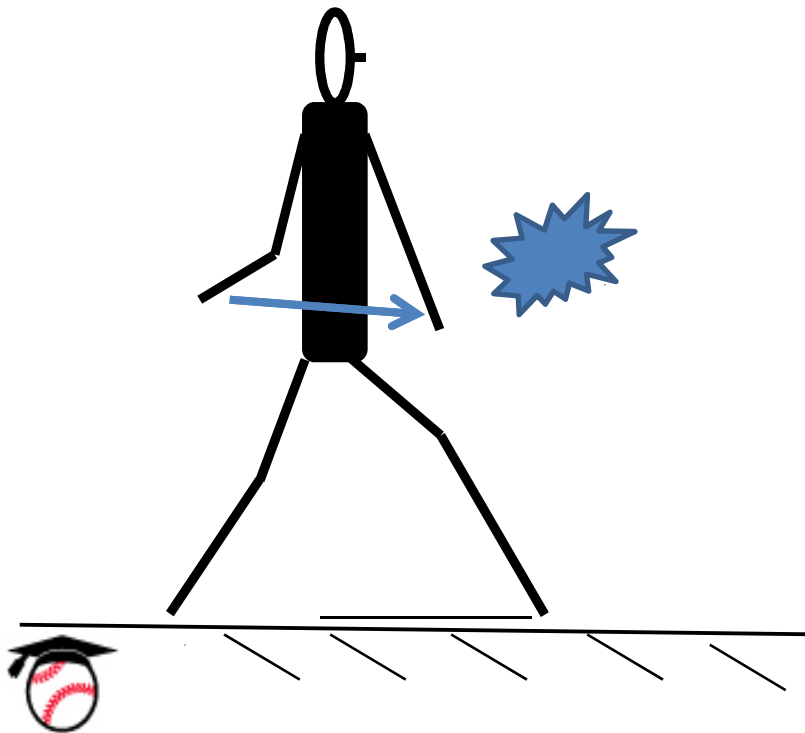


Matériel :

-Batte

Taper la main (2)

- **Objectifs** : Initier le swing par les hanches, rester fermé
- **Description** : Le batteur vient taper avec la main arrière, sa main avant
- **Consignes** :



Matériel :

-/

Hitting, dry drills

17

3 Photos

- **Objectifs** : Prise de conscience du mouvement
- **Description** : Prendre 3 photos du batteur qui frappe au ralentis.
 - Départ
 - Contact
 - Après swing
- **Consignes** :



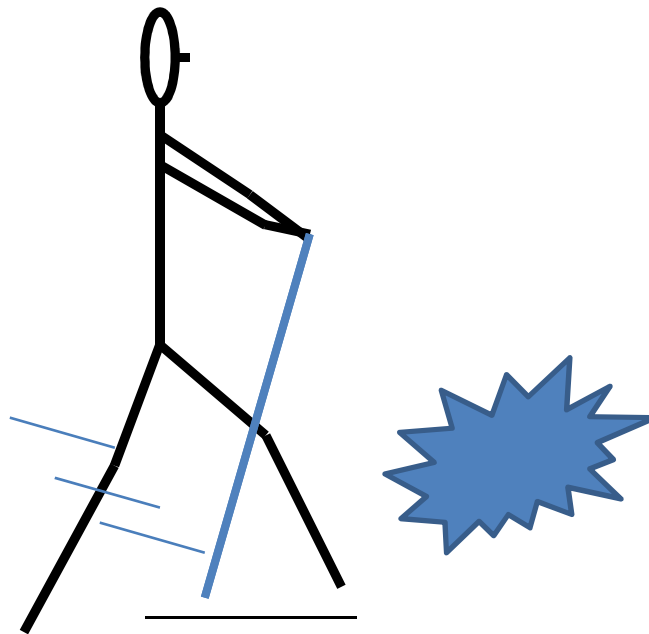
Matériel :

-Appareil photo



Entendre le vent

- **Objectifs** : Frapper devant le marbre
- **Description** : Swinger avec un manche à balais
- **Consignes** :
 - Il faut entendre le bruit de vent devant le marbre (début du bruit du vent)
 - Si le bruit vient d'autre part c'est que le mouvement n'est pas correct



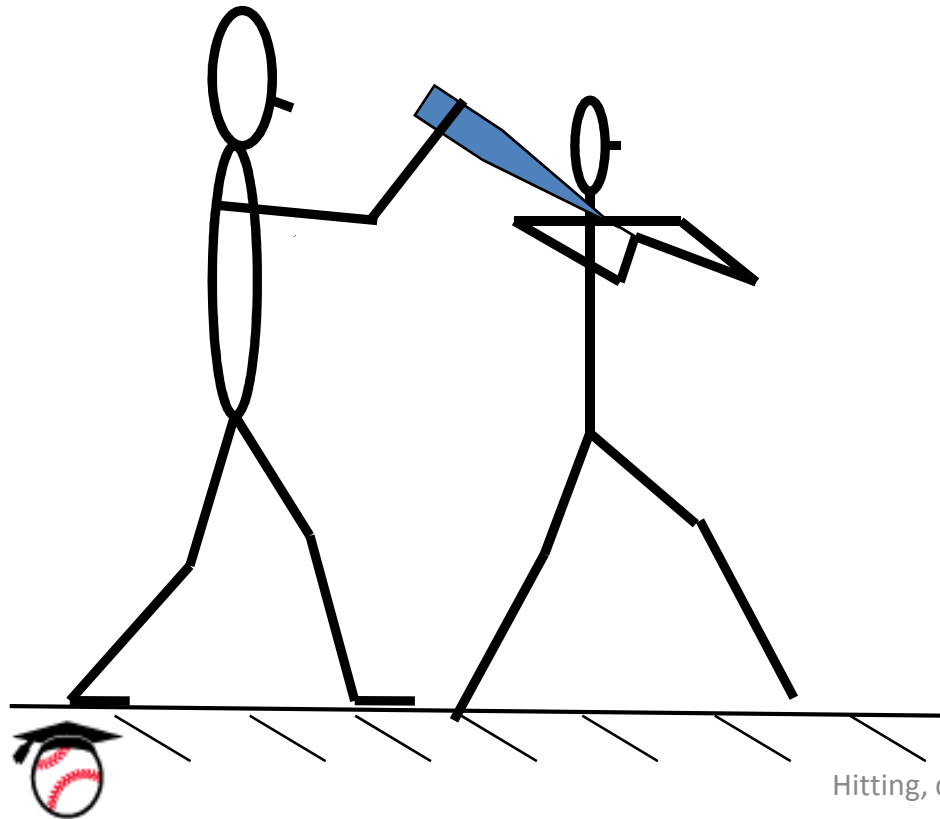
Matériel :

- Manche à balais



Force

- **Objectifs** : Sentir où placer la force lors de la frappe
- **Description** : Le coach se place derrière le joueur et retient la batte
- **Consignes** :
 - Swing au ralenti



Matériel :

-Batte