



Pick off



= Fly



= Lancer



= Balle au sol



= Courir



= Batte



= Ecran



= Coach



= Joueur



= Plot



= Base



= Coureur



= Balle





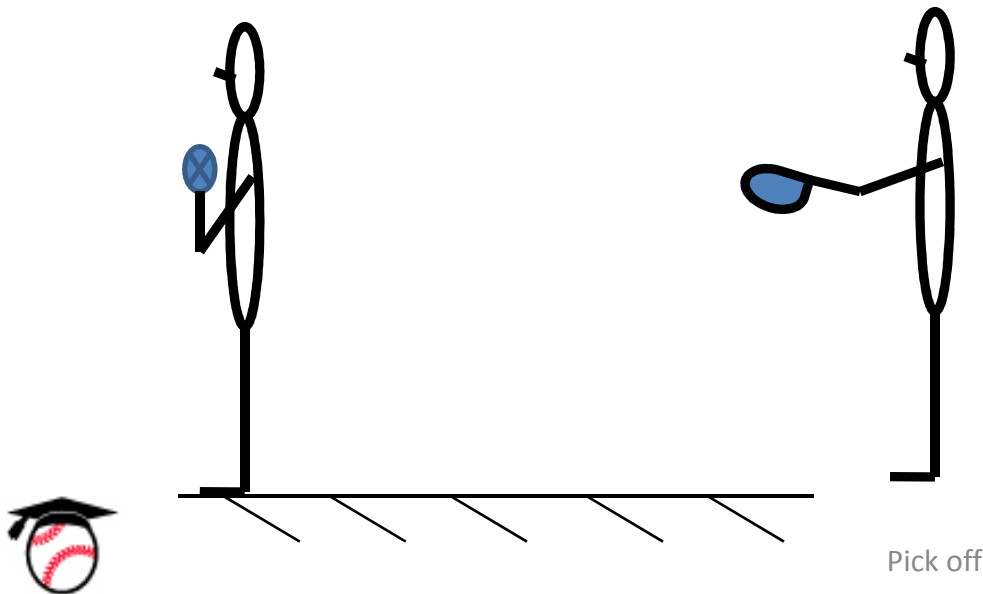
Plan

- Pick off par 2.....3
- Pick off grillage en 1^{ère} base.....4
- Pick off grillage en 2^{ème} base.....5
- Pick off fonctionnel.....6



Pick off par 2

- **Objectifs :** Répétitions
- **Description :** Chacun à son tour effectuer un pick off
- **Consignes :**
 - Changer sa position par rapport au partenaire pour simuler des lancers aux différentes bases (1,2,3)
 - Peut s'effectuer pendant les lancers d'échauffement d'équipe



Matériel :

-Gant, balle

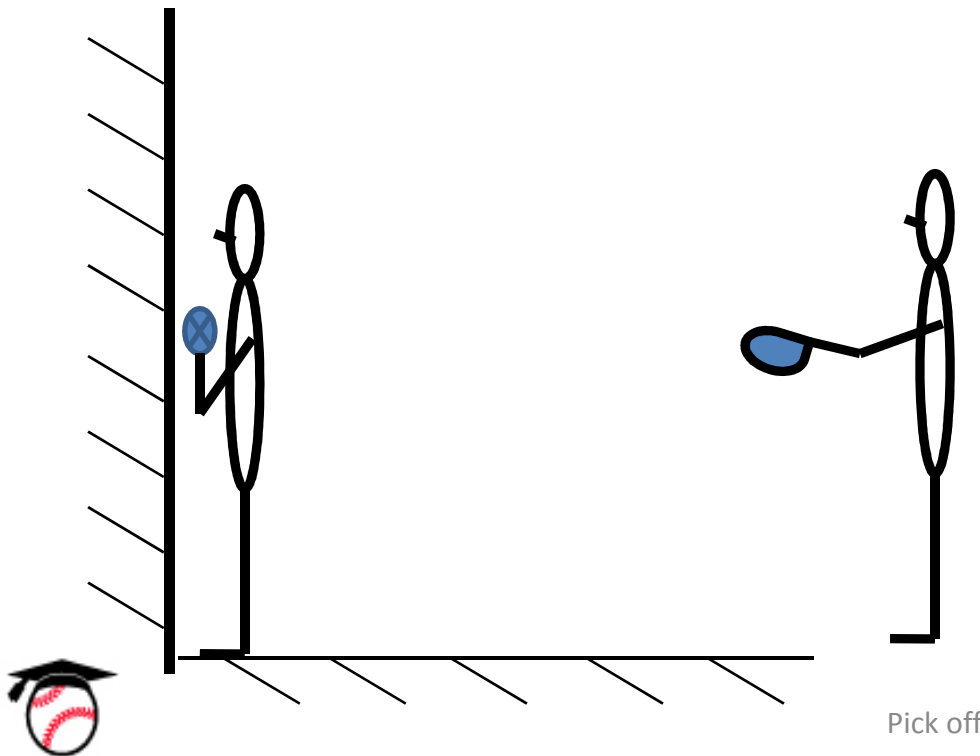
Pick off grillage en 1^{ère} base

Seniors

Juniors

Cadets

- **Objectifs** : Action de bras courte, aller en direction de la base
- **Description** : Le lanceur se place face à un grillage, se retourne et lance en 1^{ère}
- **Consignes** :
 - Ne pas toucher le grillage



Matériel :

- Gant, balle, grillage

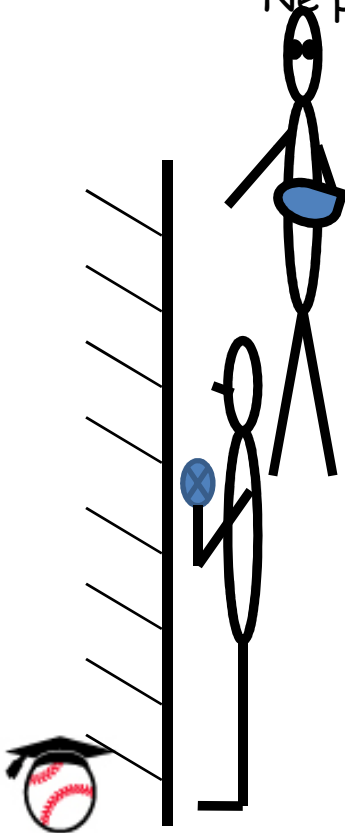
Pick off grillage en 2^{ème} base

Seniors

Juniors

Cadets

- **Objectifs** : Action de bras courte
- **Description** : Le lanceur se place face à un grillage, se retourne et lance en 1^{ère}
- **Consignes** :
 - Ne pas toucher le grillage, rester parallèle à celui-ci



Matériel :

-Gant, balle, grillage

Pick off

5

Pick off fonctionnel

- **Objectifs** : Apprentissage technique, répétition
- **Description** :
 - Pick off en 1^{ère} : Voir technique pivot relais (Trowing drills)



- Pick off en 2^{ème} : Voir Four corner drill (Trowing drills)
 - **Consignes** :
 - Tourner du côtés du gant

