



Pitching drills



= Fly



= Lancer



= Balle au sol



= Courir



= Batte



= Ecran



= Coach



= Joueur



= Plot



= Base



= Coureur



= Balle



Plan

- Lancer medecin ball.....4
- Frapper essuie.....5
- Frapper essuie + balancement bras.....6
- Lancer en reculant.....7
- Courir en reculant et lancer.....8
- Lancer en sautillant.....9
- Lancer, pied AR contre un mur.....10
- 8.....11
- Départ release point.....12
- Départ release point + rotation du tronc.....13
- Miroir Pitching.....14
- Mouvement ralentis.....15
- Lanceurs négatifs.....16
- Elastique (1).....17





Plan

- Elastique (1).....18
- Elastique (2).....19
- Bullpen organisation.....20
- Trampoline.....21

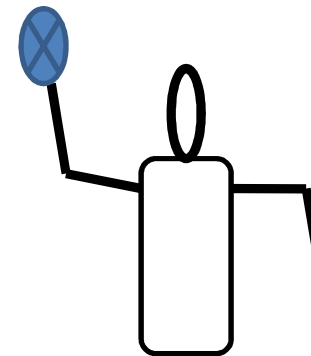


Lancer medecin ball

- **Objectifs** : Vitesse bras
- **Description** : Lancer une balle lestée, un ou deux genoux au sol
- **Consignes** :
 - Progression :
 - Epaules fermées (sur les deux genoux)
 - Ouvrir épaules (sur un genou)

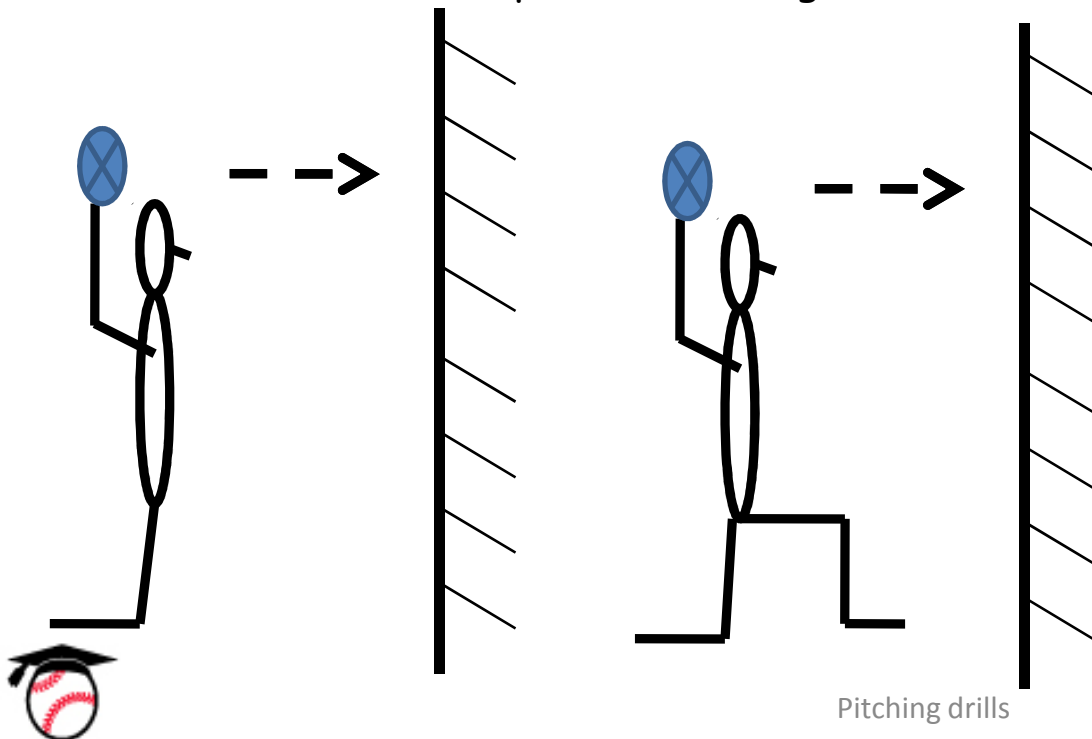
Matériel :

- Médecine ball (500gr)



Variante :

- Essuie ou balle normale



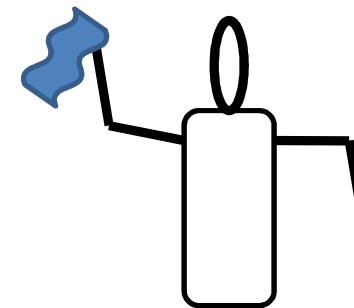
Pitching drills

Frapper essuie

- **Objectifs** : Vitesse bras
- **Description** : Frapper un essuie sur le gant de son partenaire
- **Consignes** :
 - 2 joueurs
 - Gant placé à hauteur d'épaule (release point)
 - Epaules fermées
 - Progression :
 - Ouvrir épaules

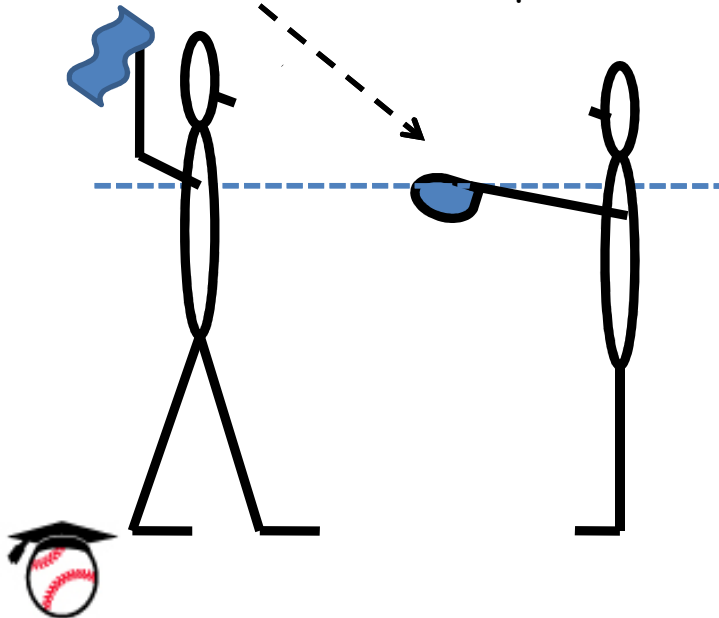
Matériel :

-Gant, essuie



Variante :

- Sans partenaire, lancer balle ou médecine ball (500gr)



Frapper essuie + balancement bras

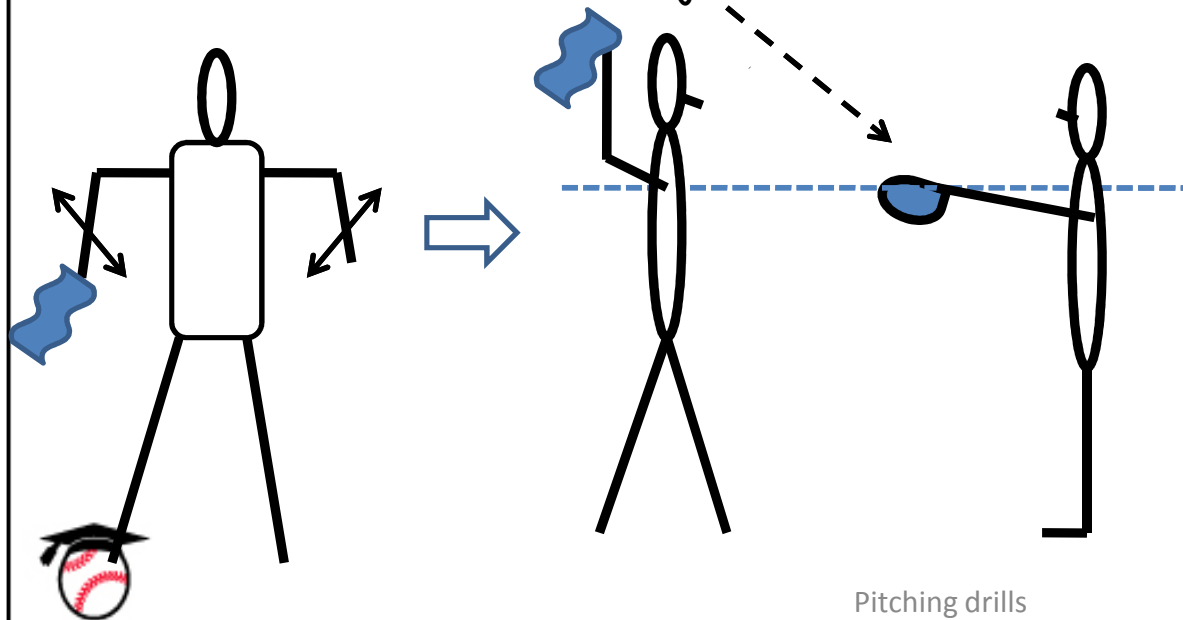
- **Objectifs** : Fluidité du mouvement, pas d'arrêt durant la mouvement
- **Description** : Balance les bras avant de taper l'essuie
- **Consignes** :
 - Balancer les bras d'avant en arrière et quand on le sent frapper
 - Pieds parallèles
 - Remonter main plus haut que épaules
 - Progression :
 - Mouvement de jambes vers l'avant

Matériel :

-Gant, essuie

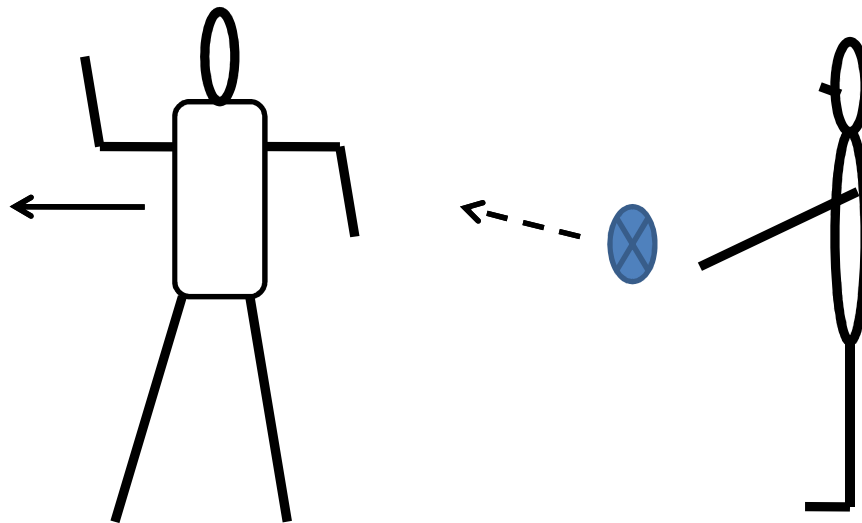
Variante :

- Utiliser médecine ball (500gr) ou balle et lancer (sans partenaire)
- Les deux mains se tiennent pendant le balancement



Lancer en reculant

- **Objectifs** : Fluidité du mouvement, être en mouvement avant de lancer, ne pas partir de l'arrêt
- **Description** : Recevoir une balle, reculer, planter le pied arrière et lancer
- **Consignes** :
 - Attraper la balle, puis reculer, puis relancer



Matériel :

-Gant, balle

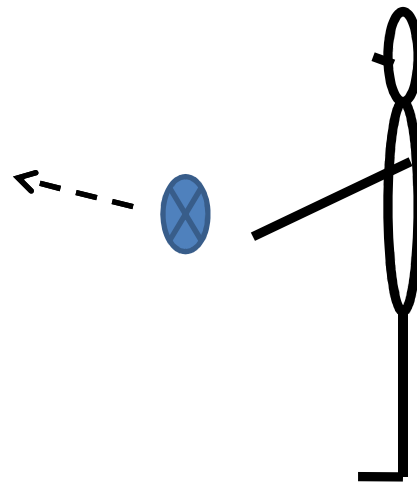
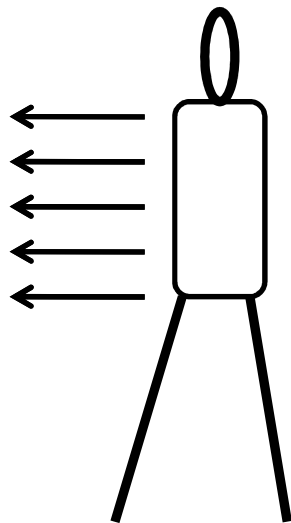
Variante :

- Utiliser médecine ball (500gr) ou essuie



Courir en reculant et lancer

- **Objectifs** : Fluidité du mouvement, être en mouvement avant de lancer, ne pas partir de l'arrêt
- **Description** : Courir en reculant, recevoir une balle, planter le pied arrière et lancer
- **Consignes** :
 - Une fois la balle attrapée, s'arrêter et relancer devant soit



Matériel :

-Gant, balle

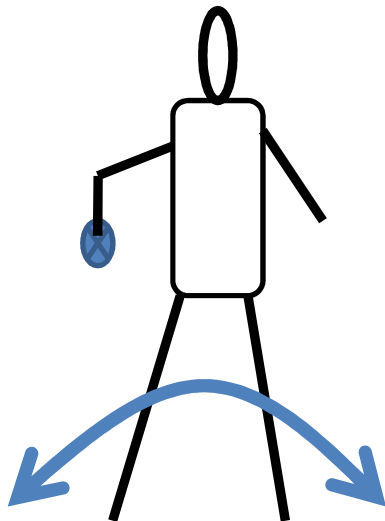
Variante :

- Utiliser médecine ball (500gr) ou essuie



Lancer en sautillant

- **Objectifs** : Fluidité du mouvement, être en mouvement avant de lancer, ne pas partir de l'arrêt
- **Description** : Sauter 5-6X sur chaque jambes et ensuite lancer
- **Consignes** :
 - Commencer par le pied avant
 - Lancer quand on le sent



Matériel :

-Gant, balle

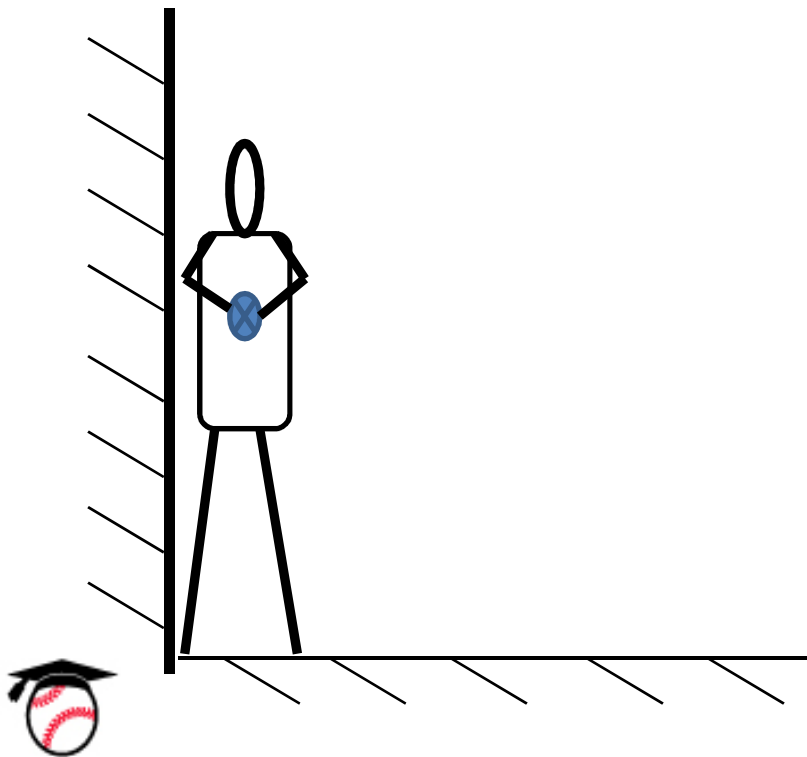
Variante :

- Utiliser médecine ball (500gr) ou essuie



Pied AR contre un mur

- **Objectifs :** Mouvement vers l'avant
- **Description :** Placer le pied arrière contre un mur et lancer
- **Consignes :**



Matériel :

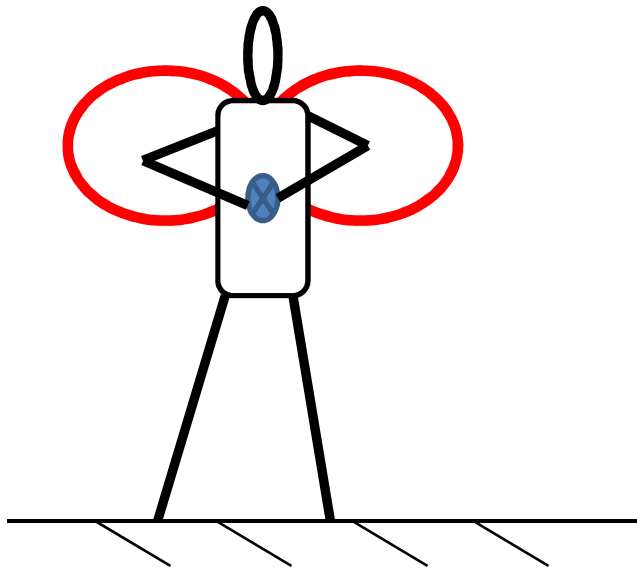
-Gant, balle

Variante :

- Utiliser médecine ball (500gr) ou essuie
- Mettre un bois (petite hauteur) sous le pied arrière

8

- **Objectifs** : Fluidité du mouvement, être en mouvement avant de lancer, ne pas partir de l'arrêt
- **Description** : Faire des 8 avec les bras avant de lancer
- **Consignes** :
 - Lancer quand on le sent
 - Faire un pas avant de lancer



Matériel :

-Gant, balle

Variante :

- Après avoir fait les 8, balancer les bras d'avant en arrière et lancer
- 8, balancer d'avant en arrière, sautiller d'avant en arrière puis lancer
- Utiliser essuie ou médecine ball (500gr)

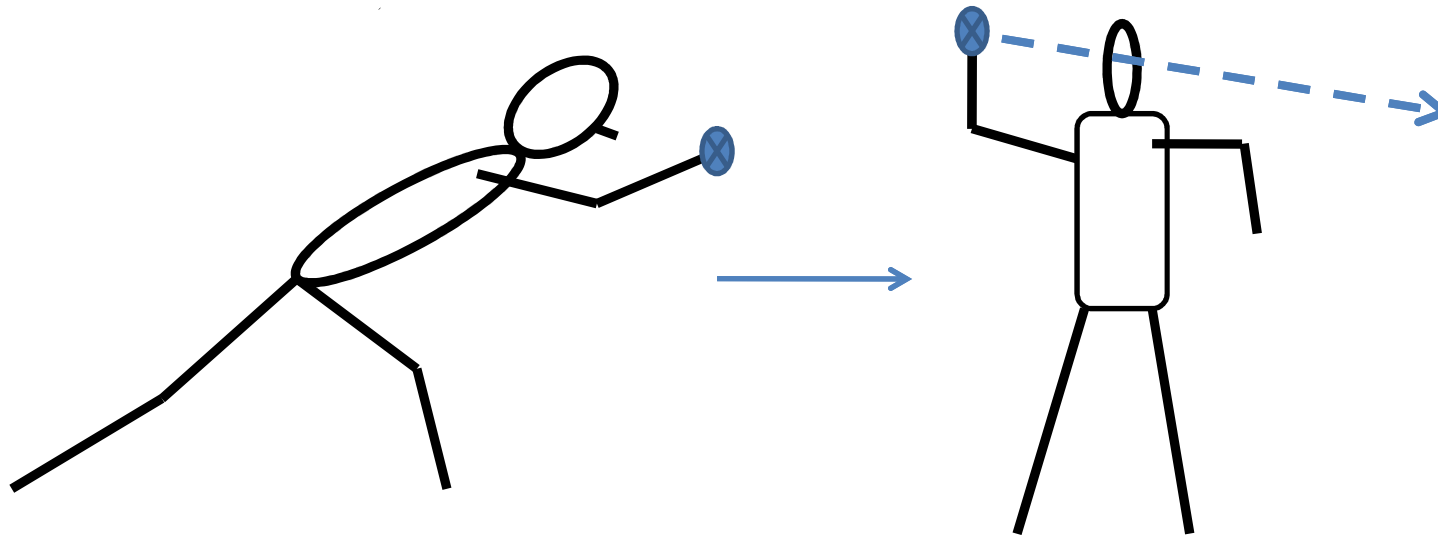


Départ release point

- **Objectifs** : Expérimentation trajectoire de bras
- **Description** : Démarrer du release point, armer, lancer
- **Consignes** :

Matériel :

-Balle



Départ release point + rotation du tronc

Seniors

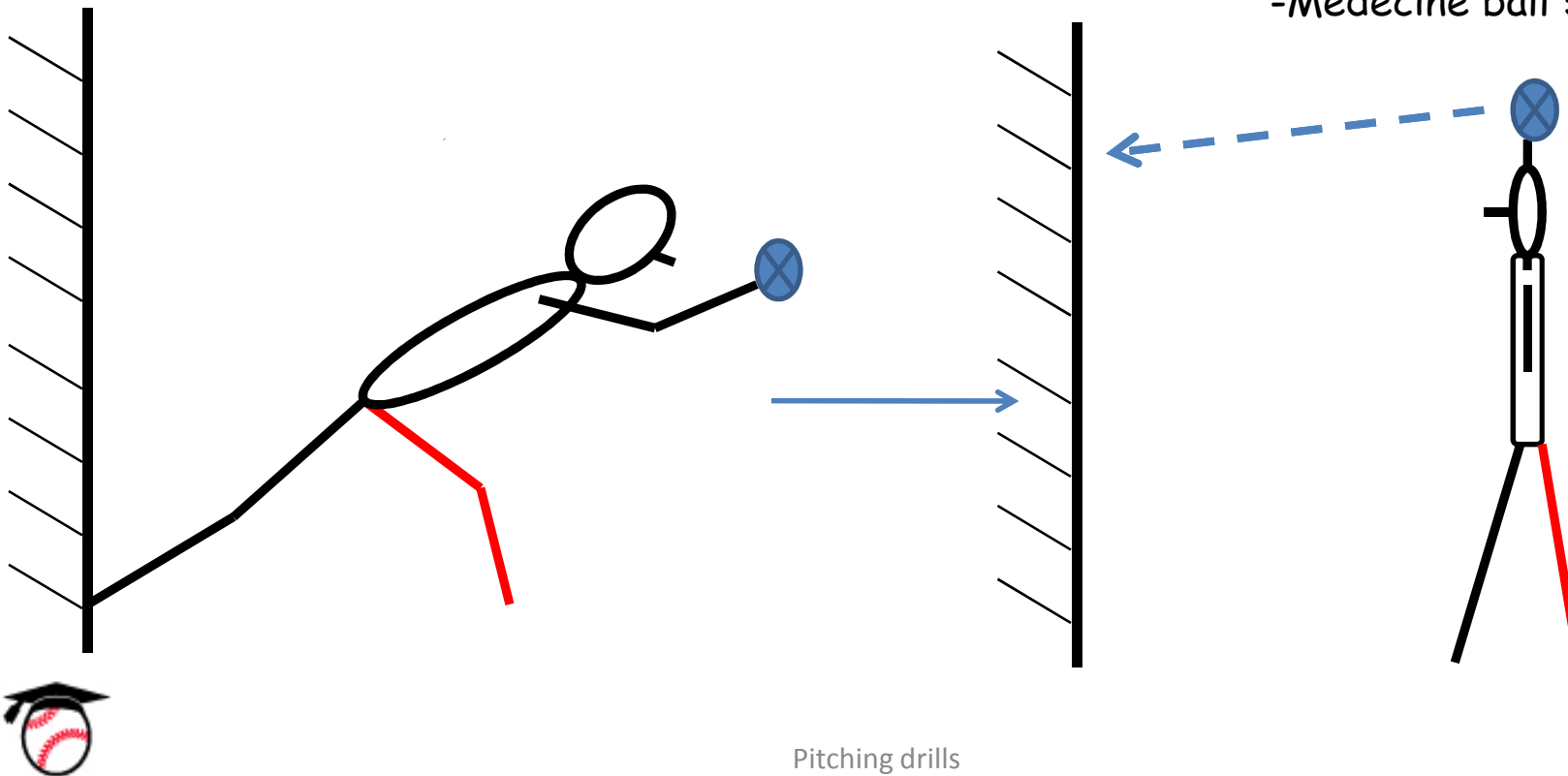
Juniors

Cadets

- **Objectifs** : Trajectoire de bras, rotation du tronc
- **Description** : Démarrer du release point, armer, tourner le tronc et lancer du côté opposé
- **Consignes** :

Matériel :

-Médecine ball 500gr





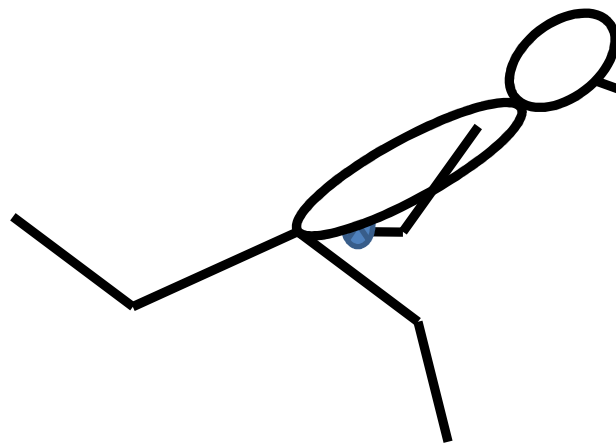
Miroir Pitching

Seniors

Juniors

Cadets

- **Objectifs** : Retour direct de son mouvement de pitching
- **Description** : Simuler un mouvement complet
- **Consignes** :
 - S'arrêter à des moments clés
 - Changer d'angle par rapport au miroir
 - Wind up et set



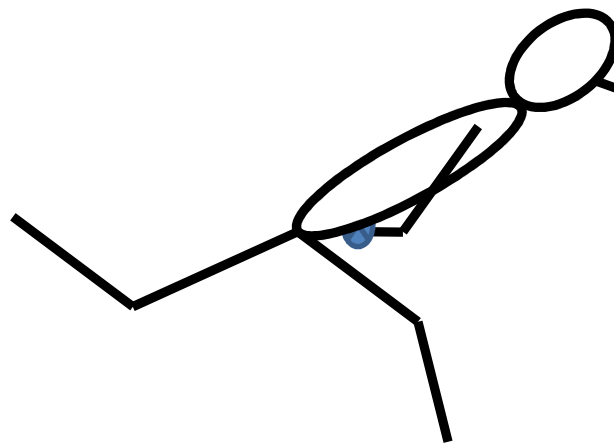
Matériel :

- Balle
- Miroir



Mouvement ralentis

- **Objectifs** : Correction technique
- **Description** : Simuler un mouvement complet au ralentis
- **Consignes** :
 - Le coach place correctement le joueur à des points clés



Matériel :

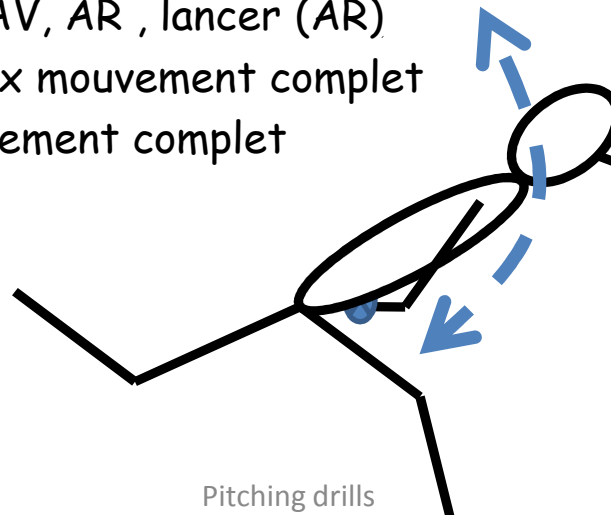
-/



Lancers négatifs

- **Objectifs** : Prévention des blessures
- **Description** : Partir de la fin du mouvement faire un mouvement de lancer inversé
- **Consignes** :
 - Faire autant de lancers inversés que de pitches effectués pendant le match
 - Faire le même trajet de bras que lors d'un lancé normal mais dans le sens inverse
 - Progression :
 - Uniquement mouvement de l'avant bras (Départ bras en angle droit, AV, AR , lancer (AR))
 - Sur un genoux mouvement complet
 - Debout mouvement complet

Matériel :
-MB (500gr)

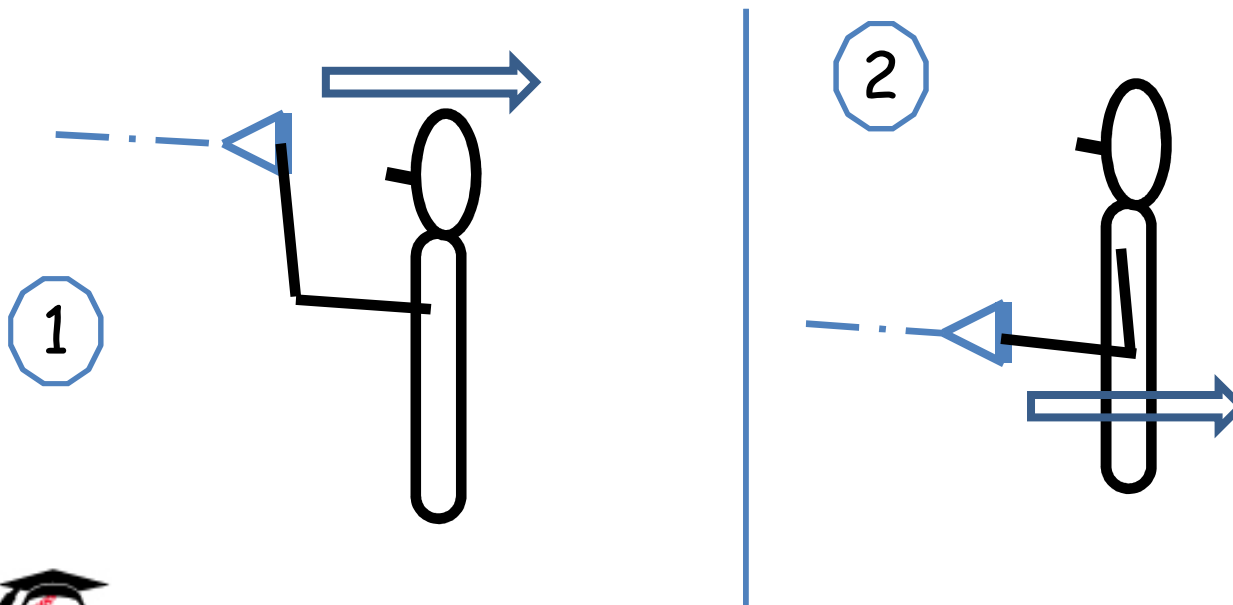


Pitching drills



Elastique (1)

- **Objectifs** : Prévention des blessures
- **Description** : Mouvement vers l'arrière du bras, retenu par un élastique
- **Consignes** :
 - Elastique attaché à hauteur d'épaule (1)
 - Coude au corps (2)
 - Plaquer les omoplates

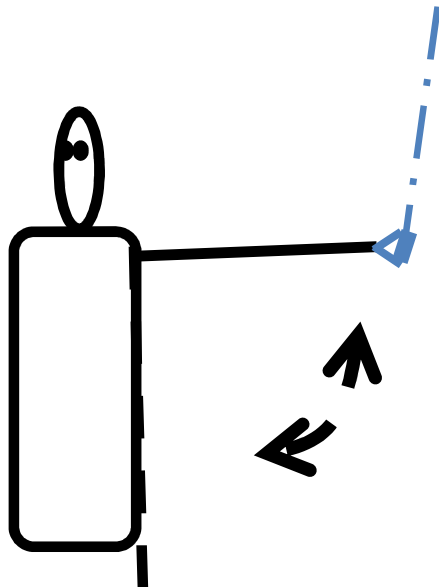


Matériel :
-Elastique



Elastique (2)

- **Objectifs** : Prévention des blessures
- **Description** : Mouvement d'abaisser l'épaule
- **Consignes** :
 - Bras tendu
 - Elastique attaché en hauteur



Matériel :

-Elastique



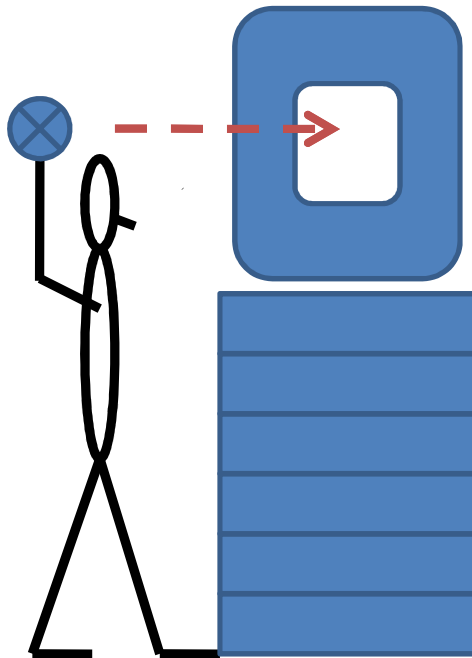
Bullpen organisation

- **1 lanceur - 1 catch**
 - [15-16 lancers - pause] X4
 - Entre les matchs, préférer 2X 30 à 1X 60 lancers (séries de 15)
- **3 lanceurs - 1 catch**
 - Lanceur 1 : 15 lancers
 - Lanceur 2 : Echauffement
 - Lanceur 3 : compte les strikes
 - Echanger les rôles tout les 15 lancers
- **3-4 lanceurs - 1 catch**
 - Une file de lanceur, chaque lanceur lance une balle et se remet à la file
 - **Variante :**
 - Faire des concours (compter nombre de strikes, le dernier a un gage)



Trampoline

- **Objectifs** : Stabilisation, renforcement négatif
- **Description** : Lancer uniquement avec le bras contre un trampoline et rattraper la balle avec la même main
- **Consignes** :
 - Proche du trampoline
 - Départ bras cassé



Matériel :

- Trampoline
- Balles lestées

