



Receiving drills



= Fly



= Lancer



= Balle au sol



= Courir



= Batte



= Ecran



= Coach



= Joueur



= Plot



= Base



= Coureur



= Balle

Tous les exercices peuvent être effectués pas les catcheurs entre eux ou avec le coach.



Plan

- Attraper la main.....3
- Taper la main.....4
- Taper la balle.....5
- Debout, attraper, relancer.....6
- Attraper différentes balles.....7
- Balle dans seau.....8
- Le plus de balles possible.....9
- Balle d'en haut.....10
- Diagonale.....11
- Double diagonale.....12
- Short Hops.....13
- Attraper des lancers.....14
- Lancer fort.....15



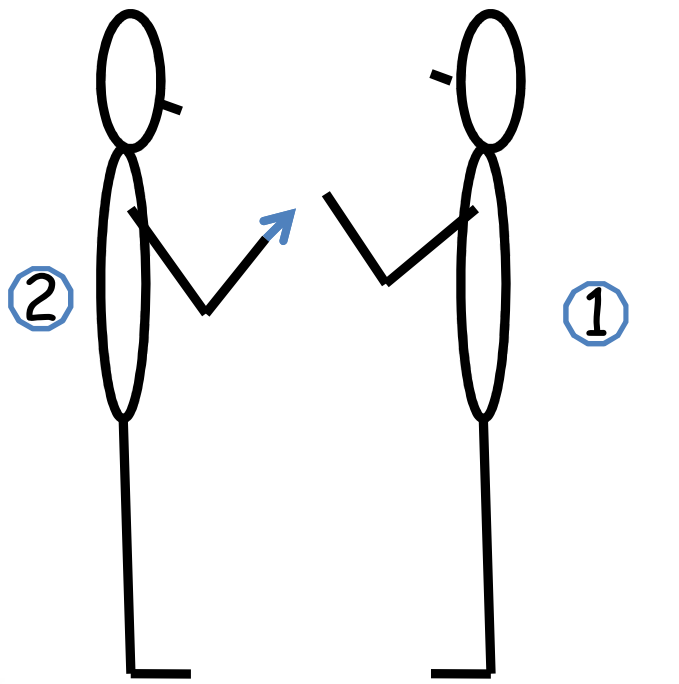
Plan

- Attraper, relancer.....16
- Balle raquette.....17
- Goal receiving.....18



Attraper la main

- **Objectifs** : Coordination mains.
- **Description** : (1) montre des cibles avec les mains (2) donne des coups de poings
- **Consignes** :
 - Rapidité d'exécution



Variante :

- Joueur (1) tient une balle en main, joueur (2) doit toucher la balle

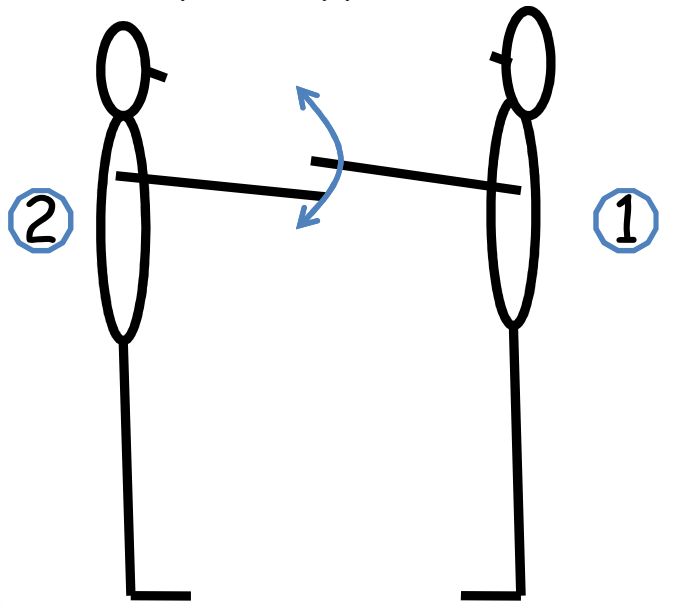
Matériel :

/



Taper la main

- **Objectifs** : Coordination mains.
- **Description** : Paumes de main l'une en face de l'autre, (1) doit taper le dos de la main de (2) qui doit éviter
- **Consignes** :
 - Tant que (1) touche le dos de la main il continue, si il rate on échange les rôles
 - Ne pas frapper fort, mains vite



Variante :

- Poing contre poing, taper le dos du poing de l'autre

Matériel :

/





Taper la balle

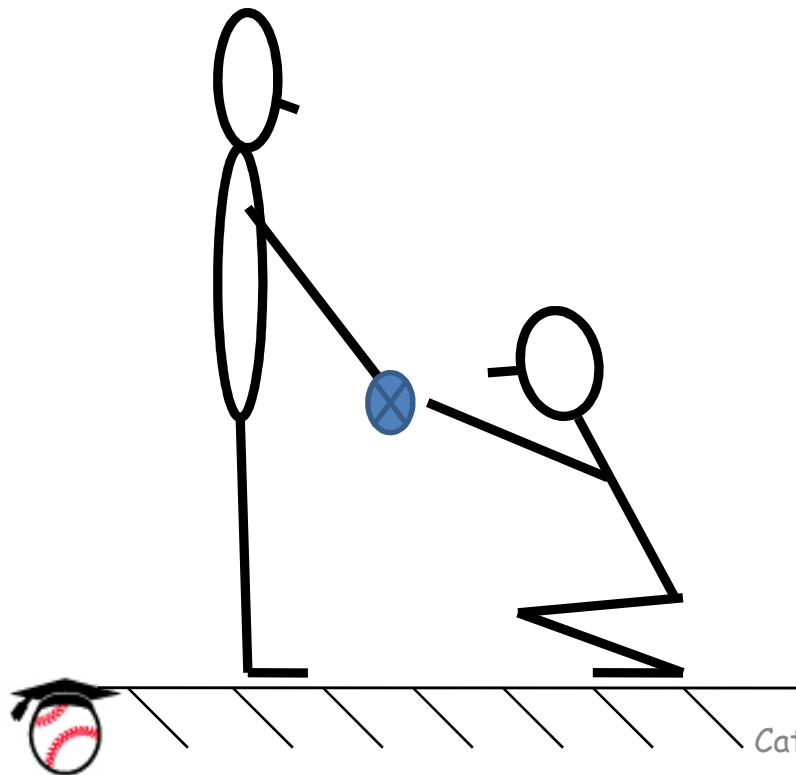
Seniors

Juniors

Cadets

Minimes

- **Objectifs** : Travail Position d'attraper + coordination mains.
- **Description** : Catcher en position d'attraper, un coach face à lui tient une balle en main et la bouge. Catcher doit toucher balle avec sa main.
- **Consignes** :
 - Rapidité d'exécution



Matériel :

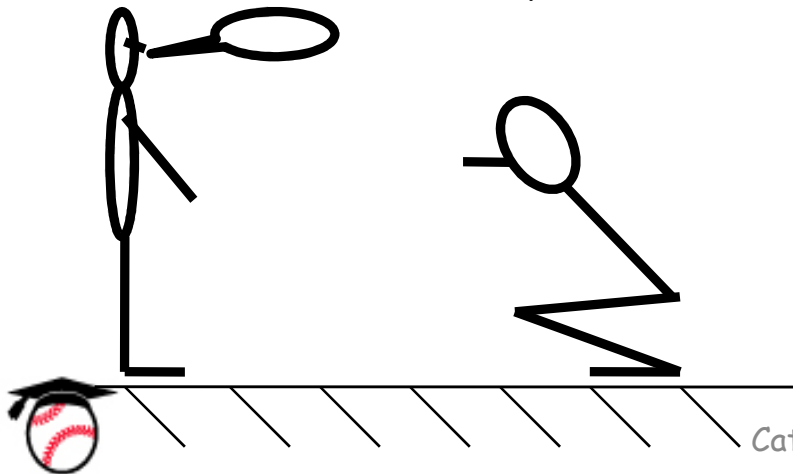
- Equipement de catcher
- Une balle

Variante : Le coach utilise une batte au lieu de la balle

Catching, receiving drills

Debout, attraper, relancer

- **Objectifs** : Travail **POSITION D'ATTRAPER**
- **Description** : Catcher en position d'attraper, un coach face à lui fait des signes + signaux sonores.
 1. Coach lève le bras → debout
 2. Coach abaisse le bras → position d'attraper
 3. Go!! → ramasser balle 1,5m devant marbre
- **Consignes** :
 - rapidité d'exécution
 - Retour en position d'attente entre chaque exécution
 - Peut se faire à plusieurs catchers en simultané



Matériel :

-Equipement de catcher

Attraper différentes balles

Seniors

Juniors

Cadets

Minimes

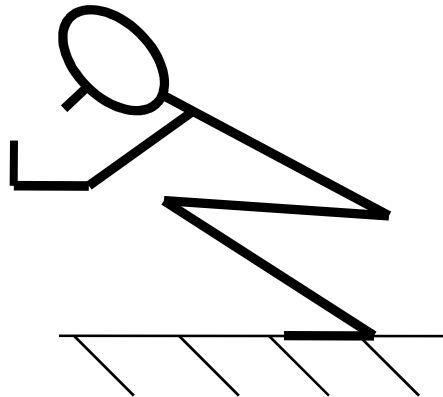
- **Objectifs** : Soft Hands, position d'attraper
- **Description** : Attraper balle à **main nue**,
 1. Balle Baseball molles
 2. Balles Tennis
 3. Balles Wiffle
 4. Balles Ping-pong
 5. **Frisbee (++++)**
 6. Balle lestée molle (0,5kg)
- **Consignes** :
 - Pouce vers le bas

Matériel :

- Equipement de catcher
- Balles ou frisbees

Variante :

- Avec gant
- 2 catchers face à face



Catching, receiving drills



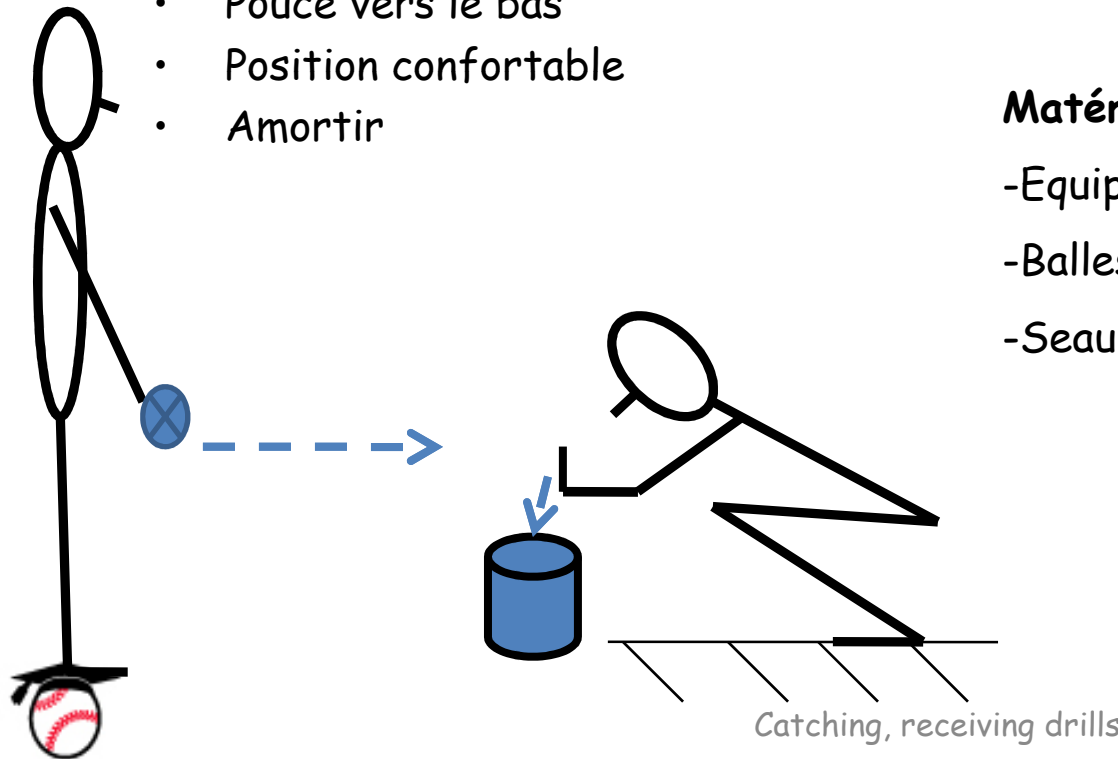
Balle dans seau

- **Objectifs :** Soft Hands
- **Description :** En position d'attraper, sans gant. Une personne lance les balles (Balles Baseball molles, Balles Tennis, Balles Wiffle, Balles Ping-pong, Balles en mousse), le catcher les amortis pour qu'elles tombent dans un seau.
- **Consignes :**

- Pouce vers le bas
- Position confortable
- Amortir

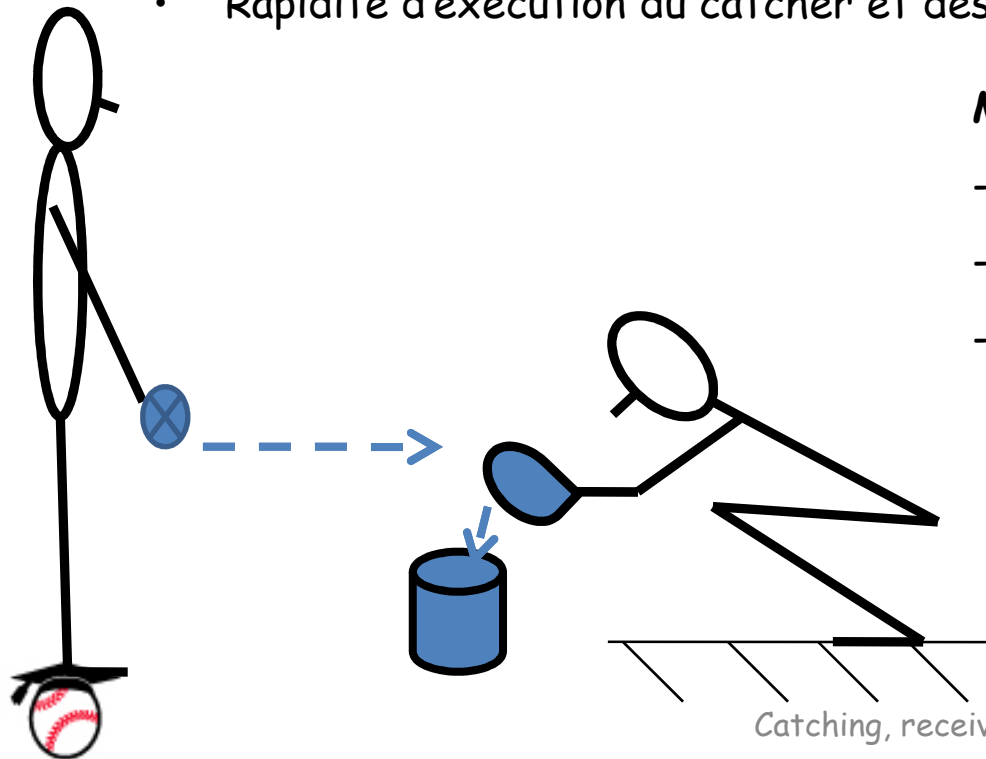
Matériel :

- Equipement de catcher
- Balles
- Seau



Le plus de balles possible

- **Objectifs** : Rapidité, réaction des mains
- **Description** : Catcher en position d'attraper avec ou sans gant. Un joueur lui lance le plus de balles possible d'affilée . Le catcher **attrape** et **dépose** dans un seau
- **Consignes** :
 - Rapidité d'exécution du catcher et des lanceurs



Matériel :

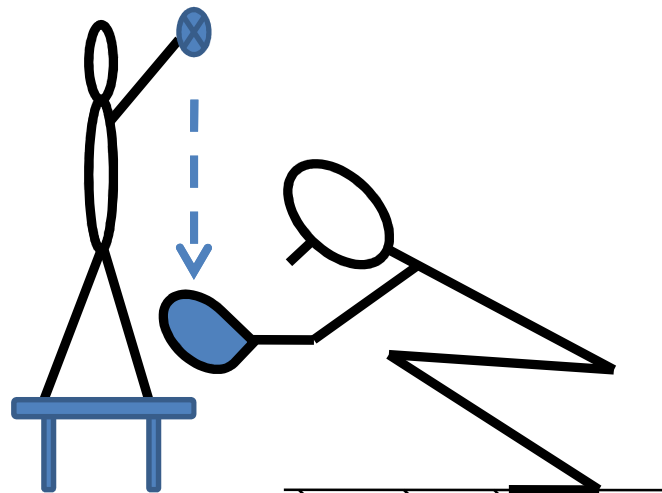
- Equipement de catcher
- Balles
- Seau

Variante : Lancer le plus de balles possibles pendant 30''

Catching, receiving drills

Balle d'en haut

- **Objectifs** : Mains souples
- **Description** : Attraper une balle lâchée d'en haut
- **Consignes** :
 - Peut se faire entre 2 catchers et échanger les rôles tous les 10 lancers



Matériel :

- Equipement de catcher
- Balles
- Chaise





Diagonale

Seniors

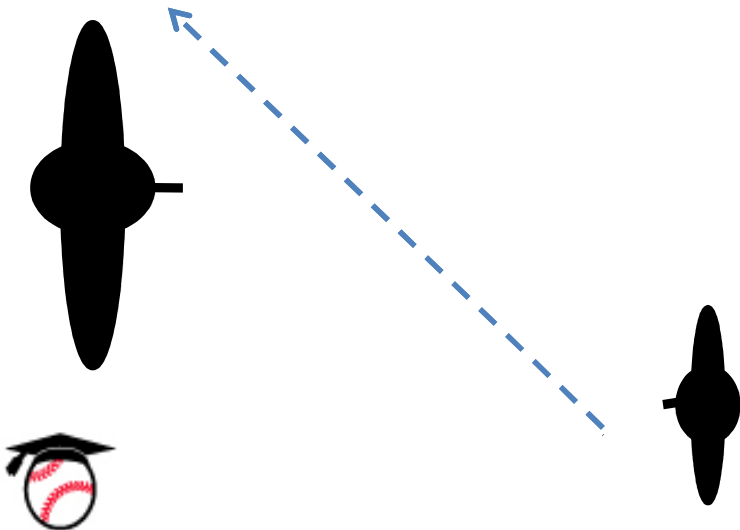
Juniors

Cadets

- **Objectifs** : Soft hands, attraper balles à effet
- **Description** : 1 personne lance en diagonale (Inside, Outside) vers la catcher qui rattrape puis renvoie la balle.
- **Consignes** :
 - Changer le côté du tasseur
 - Progression :
 - A genoux
 - En position d'attraper

Matériel :

- Equipement de catcher
- Balles



Catching, receiving drills

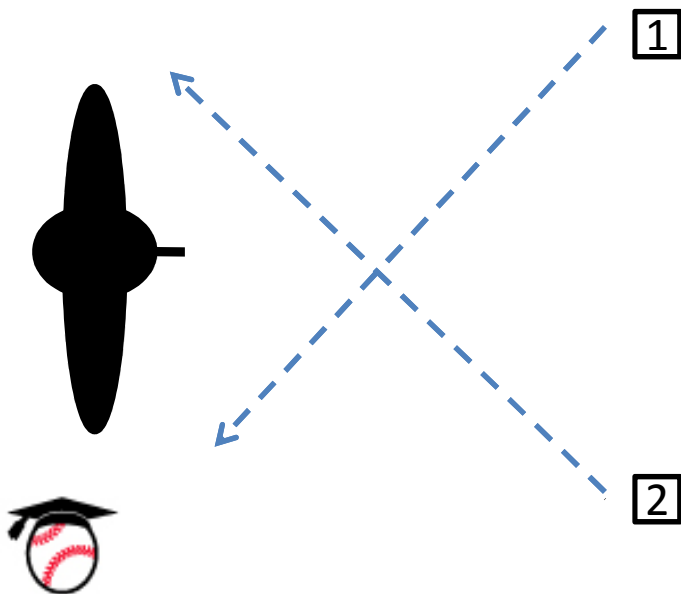
Double diagonale

- **Objectifs** : Rapidité, réaction des mains
- **Description** : 2 personnes lancent alternativement en diagonale (Inside, Outside) vers la catcher. Le catcher en position d'attraper, avec ou sans gant, rattrape et dépose la balle dans un seau.
- **Consignes** :
 - Rapidité d'exécution du catcher et des lanceurs

Matériel :

- Equipement de catcher
- Balles

Variante : 1 et 2 lancer en ligne droite (plus difficile pour le receveur)



Catching, receiving drills





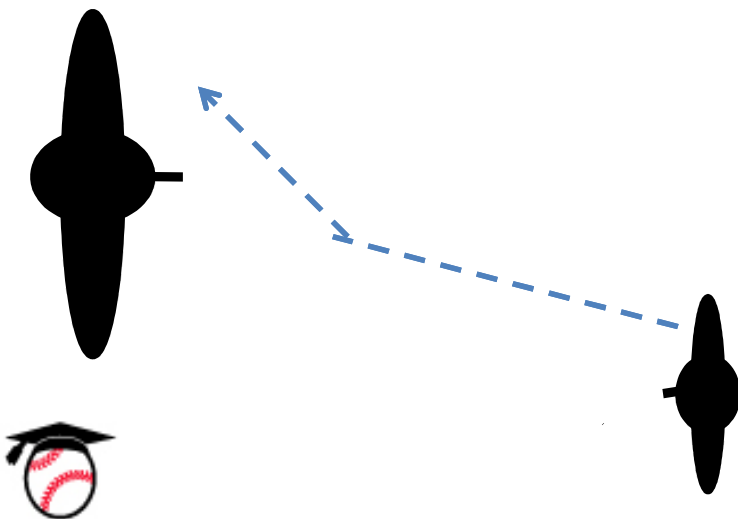
Short Hops

- **Objectifs** : Attraper des balles a rebond, rapidité, réaction des mains
- **Description** : 1 personne lance des balles à rebond en diagonale (Inside, Outside) vers le catcher qui rattrape sans bloquer
- **Consignes** :
 - Changer le côté du tasseur
 - Progression :
 - A genoux
 - En position d'attraper

Matériel :

- Équipement de catcher
- Balles

Variante : Enchaîner avec un lancer en 2^{ème} base



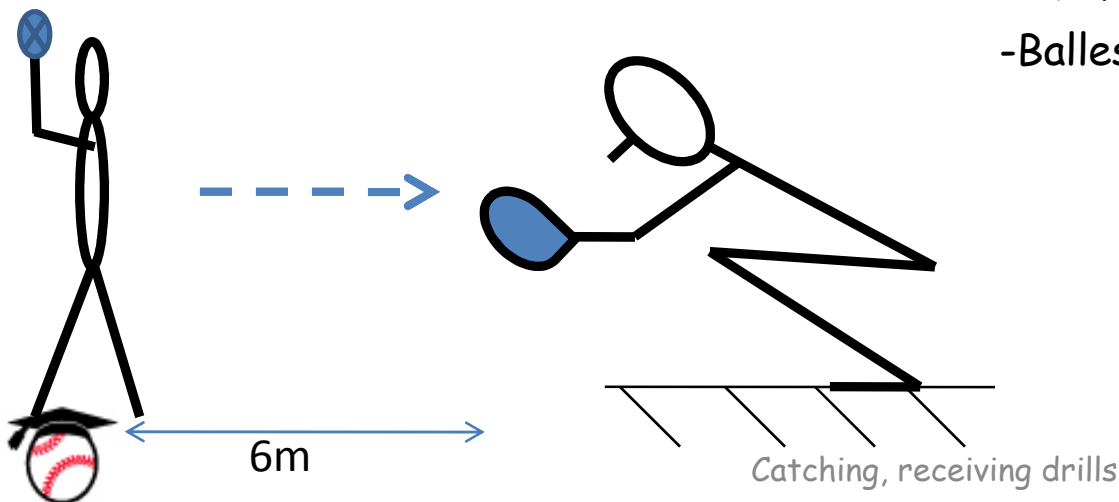
Catching, receiving drills

Attraper des lancers

- **Objectifs :** Attraper
- **Description :** Deux catchers l'un en face de l'autre (distance 6m). Un lance, l'autre rattrape.
- **Consignes :**
 - Echanger les rôles à chaque lancer

Matériel :

- Equipement de catcher
- Balles



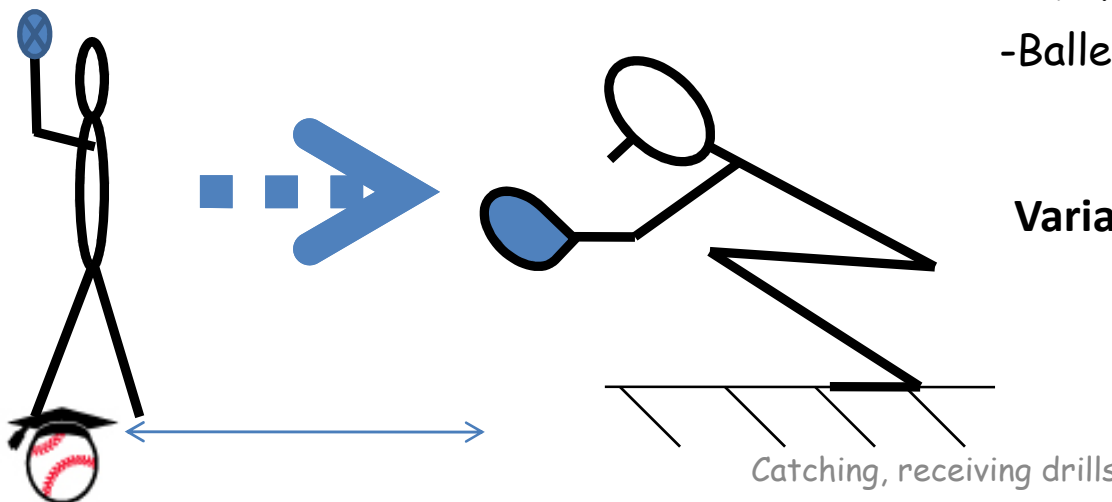
Lancer fort

- **Objectifs** : Mains souples, attraper balle rapides
- **Description** : Lancer fort des balles d'une courte distance
- **Consignes** :
 - Peut se faire entre 2 catchers et échanger les rôles à chaque lancer
 - Lancer de plus en plus près

Matériel :

- Equipement de catcher
- Balles

Variante : Utiliser la machine à lancer

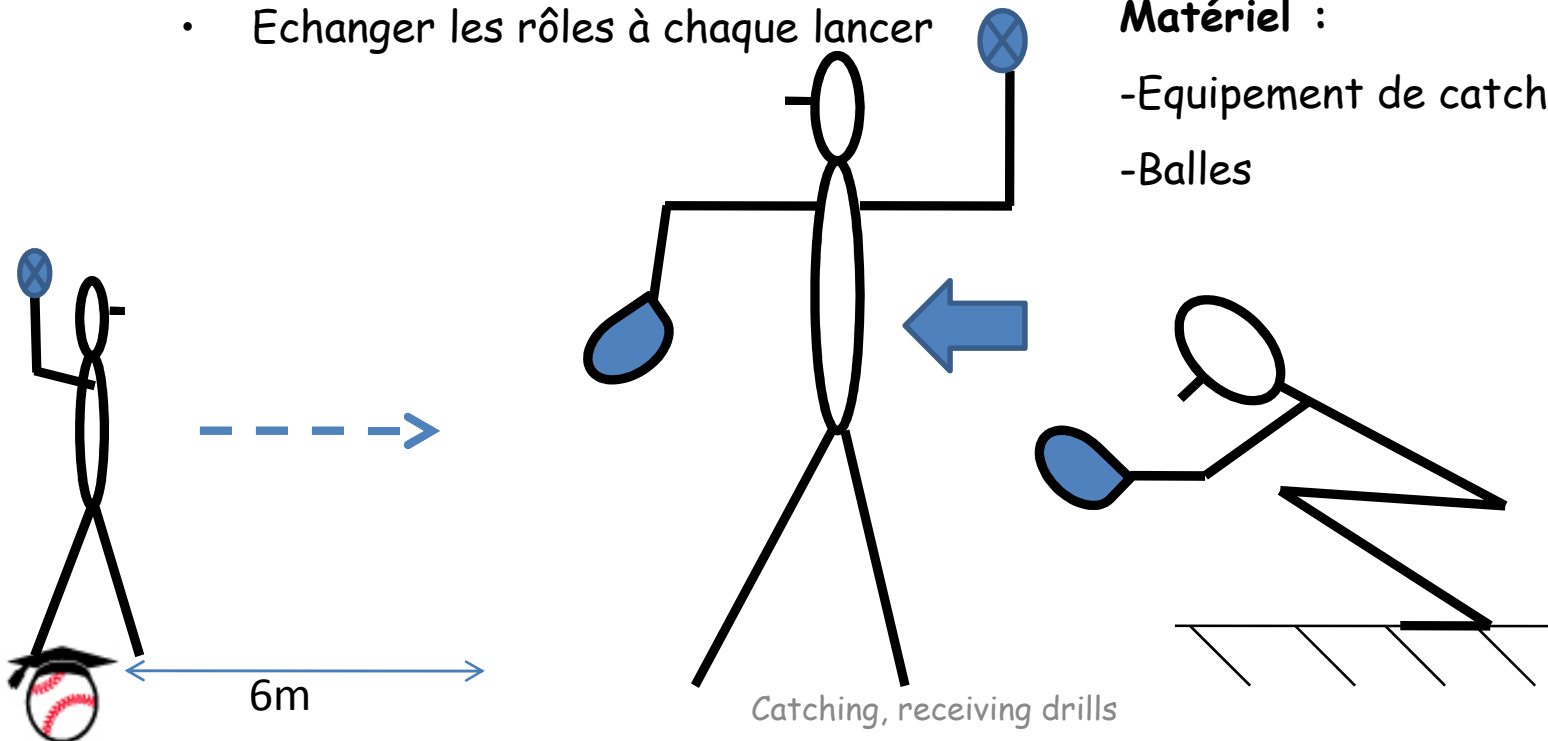


Attraper, relancer

- **Objectifs** : Attraper, transition position attraper et lancer sur base
- **Description** : Deux catchers l'un en face de l'autre (distance 6m). Un lance autre rattrape puis se met en position de lancer sur base.
- **Consignes** :
 - Position d'attente avec un homme sur base
 - Explosivité
 - Echanger les rôles à chaque lancer

Matériel :

- Equipement de catcher
- Balles





Balle raquette

Seniors

Juniors

Cadets

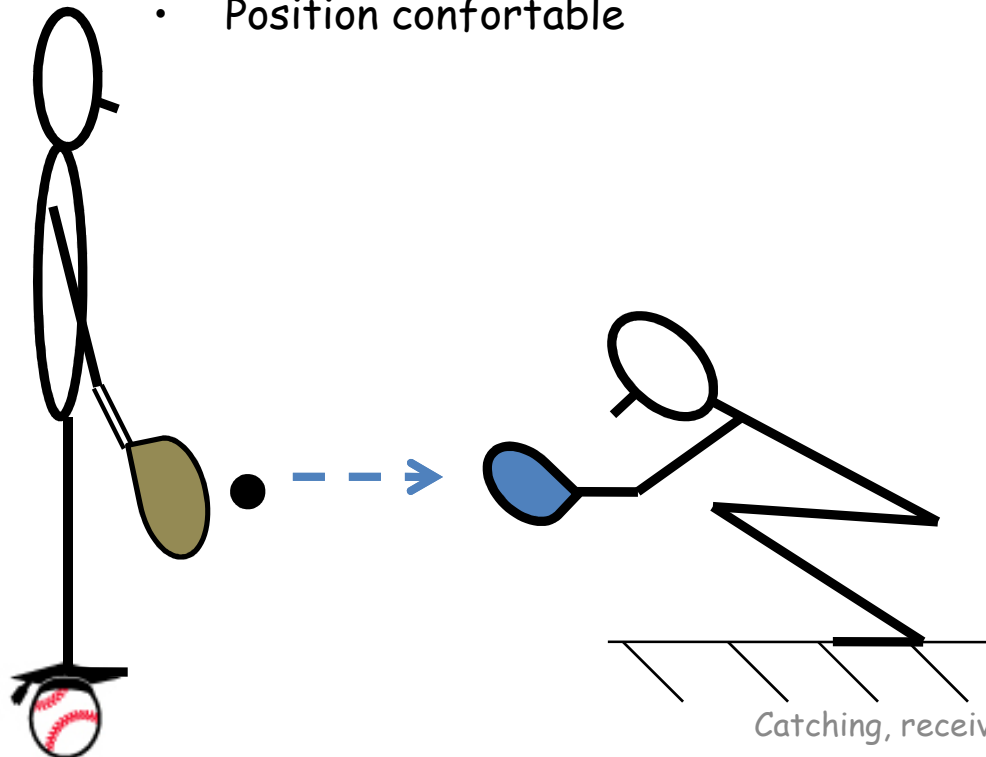
Minimes

- **Objectifs** : Attraper, soft hands, position d'attraper
- **Description** : Une personne frappe des balles avec un **raquette** de tennis (ou à main nue) vers le receveur qui attrape.
- **Consignes** :
 - Soft hands
 - Position confortable

Matériel :

- Equipement de catcher
- Balles (Balles Baseball molles, Balles Tennis, Balles unihock, Balles Ping-pong, Balles en mousse)
- Raquette

Variante : Taper avec la main au lieu de la raquette



Catching, receiving drills

Goal receiving

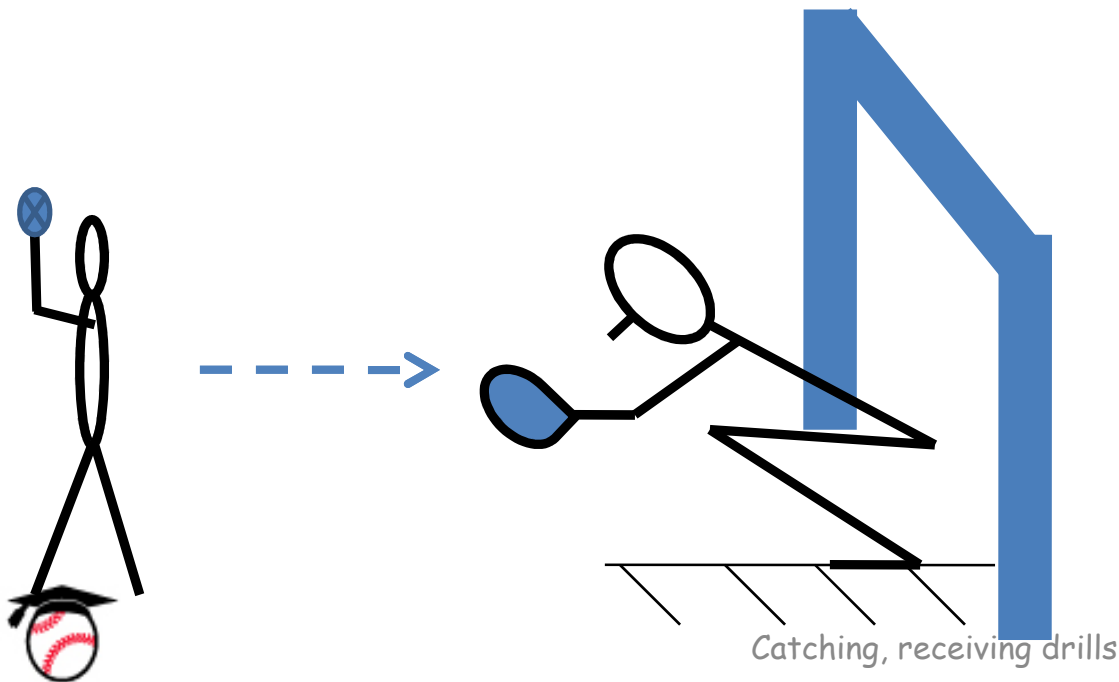
Seniors

Juniors

Cadets

Minimes

- **Objectifs** : Attraper balles difficiles
- **Description** : Un catcher en position d'attraper dans un goal doit empêcher les balles d'entrer. Un joueur lance des balles pour marquer.
- **Consignes** :



Matériel :

- Equipement de catcher
- Goal ou Backstop ou 2 cônes...