



Tee Drills



= Fly



= Lancer



= Balle au sol



= Courir



= Batte



= Ecran



= Coach



= Joueur



= Plot



= Base



= Coureur



= Balle





Plan

- Position du Tee.....4
- Tee drill simple.....5
- Une main.....6
- Reculer le tee.....7
- Reverse tee.....8
- Live tee.....9
- IN -OUT.....10
- Best pitch.....11
- LOAD - FIRE (1).....12
- LOAD - FIRE (2).....13
- Translation drill.....14
- Pole drill.....15



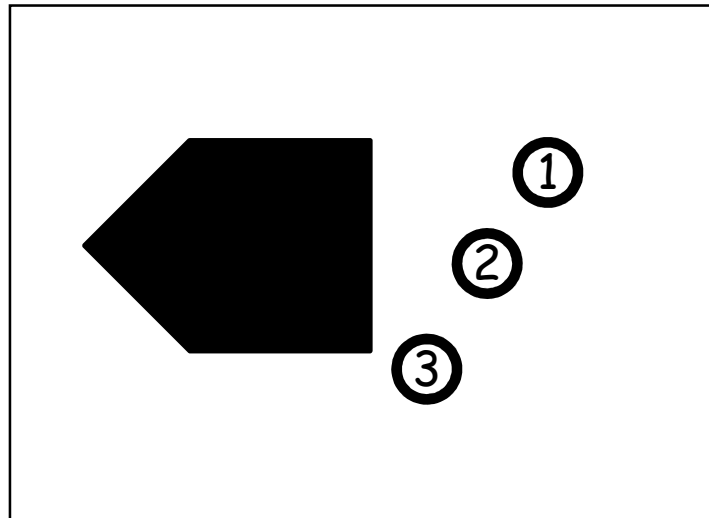
Plan

- Pied arrière contre filet.....16
- Pied arrière sur une balle.....17
- Directement à la balle.....18
- Tee drill yeux bandés.....19
- Hit the tee.....20
- Frapper sur une grosse balle.....21
- Fence drill TEE.....22
- Frapper sur sol instable.....23
- Frapper sur plateforme.....24
- Frapper sur banc.....25
- Frapper sur plan incliné.....26
- Frapper au départ d'une chaise.....27
- Frappe Elastique.....28



Position du Tee

- **Objectifs** : Placer correctement le tee par rapport au marbre.
- **Description** : Le Tee ne se situe jamais sur le marbre! La balle est toujours frappée avant d'arriver au dessus de celui-ci. Trois positions du Tee : Balle inside (1) middle (2) outside (3). (Les ronds sur le schéma représentent le sommet du tee où l'on pose la balle.)



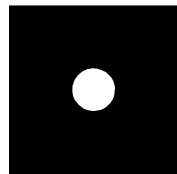
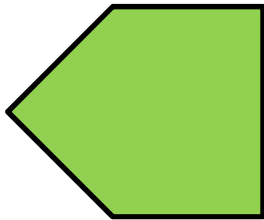
Matériel :

- Tee
- Marbre



Tee drill simple

- **Objectifs** : Répétition, technique, automatisation
- **Description** : Placer un seul Tee. Faire varier la position du tee en fonction du type de balle que l'on veut travailler (inside, middle, outside).
- **Consignes** :
 - Bien se positionner
 - Réaliser un mouvement techniquement parfait
 - S'ajuster



Matériel :

- 1 Tee
- 1 marbre

Seniors

Juniors

Cadets

Minimes

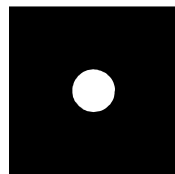
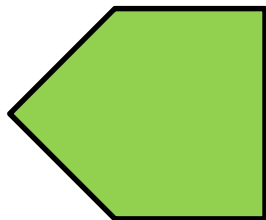
Pupilles

Peanuts



Une main

- **Objectifs** : Technique, dissocier rôle des deux mains
- **Description** : Frapper à **une main**. Main avant ou main arrière.
- **Consignes** :
 - Bien se positionner
 - Réaliser un mouvement techniquement parfait
 - S'ajuster
 - Main libre est contre le corps



Matériel :

- 1 Tee
- 1 marbre



Reculer le tee

- **Objectifs** : Estimer la qualité de sa frappe
- **Description** : Reculer le tee du filet.
- **Consignes** :
 - Regarder si la balle est correctement frappée (line drive, balle au sol, fly)
 - S'ajuster



Matériel :

- 1 Tee
- 1 marbre



Reverse tee

Seniors

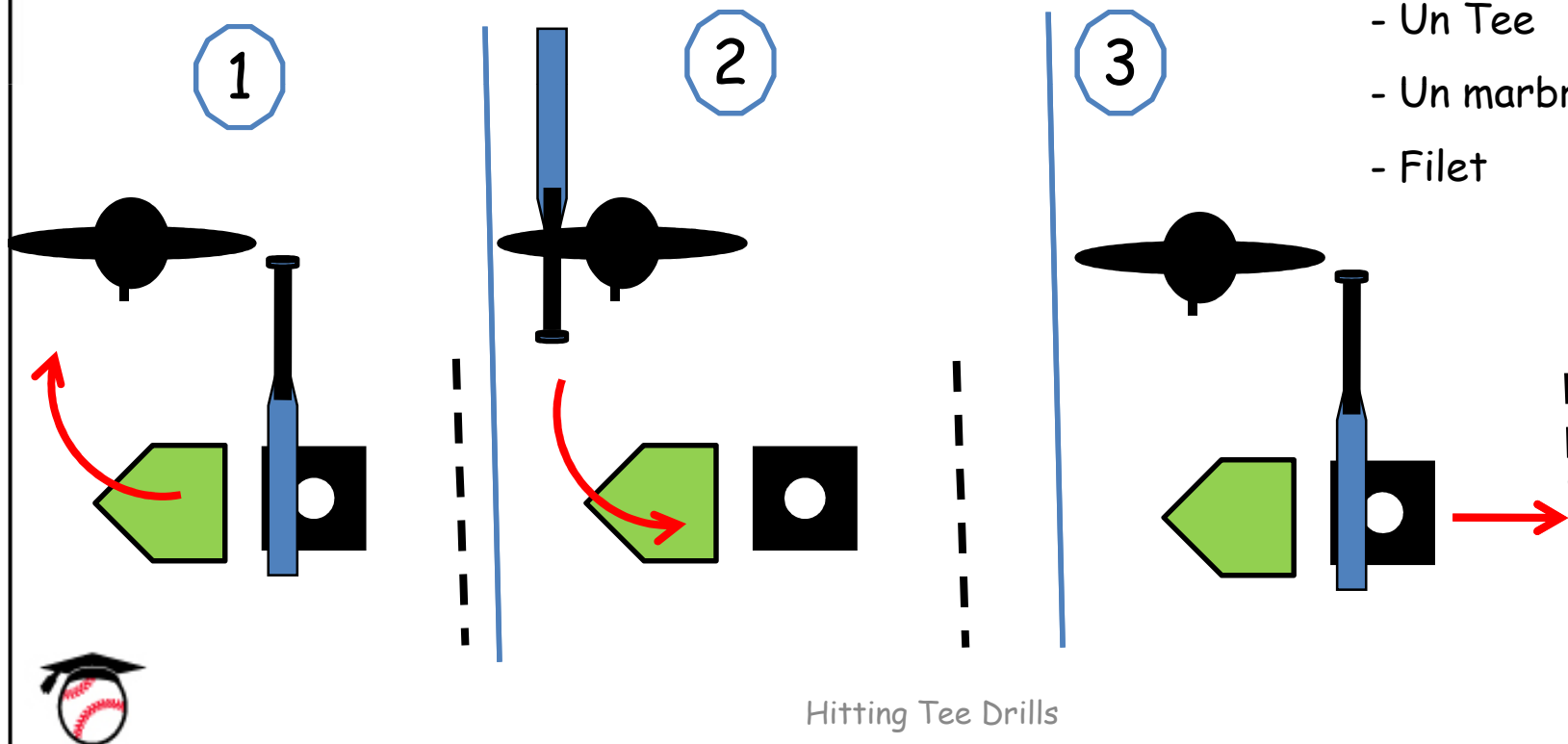
Juniors

Cadets

- **Objectifs** : Ressentir trajet de la batte
- **Description** : Partir de la position de contact, revenir à la position d'attente et frapper
- **Consignes** :
 - Pas de temps d'arrêt, le mouvement est fluide

Matériel :

- Un Tee
- Un marbre
- Filet



Live tee

- **Objectifs** : Estimer la qualité de sa frappe
- **Description** : Frapper sur un Tee avec des défenseurs pour récupérer les balles frappées
- **Consignes** :
 - Regarder si la balle est correctement frappée (line drive, balle au sol, fly)
 - S'ajuster
 - 2 à 3 défenseurs

Matériel :

- Un tee
- Un marbre

Variante :

- Tasser la balle





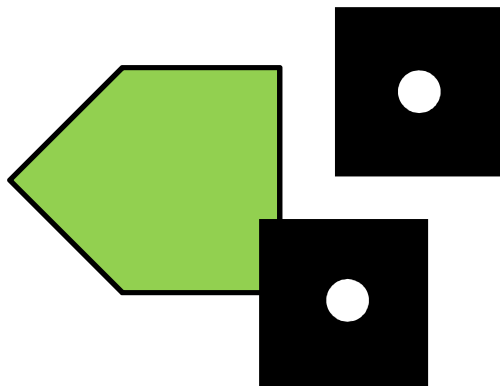
IN - OUT

Seniors

Juniors

Cadets

- **Objectifs** : Frapper balles inside, outside
- **Description** : Placer 2 Tee devant le marbre. Travailler par 2, le joueur qui ne frappe pas crie IN ou OUT quand le batteur démarre son swing.
- **Consignes** :
 - Inside frappées à gauche
 - Outside frappées à droite



Matériel :

- 2 Tees
- 1 marbre

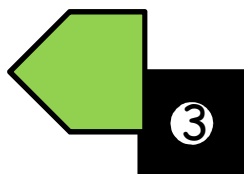
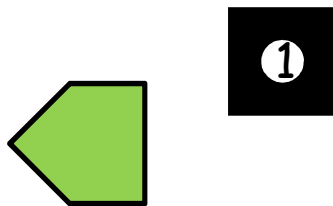
Variante :

- 3 tees IN-MID-OUT



Best pitch

- **Objectifs** : Trouver le pitch que l'on frappe le mieux
- **Description** : Placer 3 Tees. Inside (1), Middle (2), Outside (3). Frapper 5 balles sur chaque Tee
- **Consignes** :
 - Écarter suffisamment les Tees pour travailler à 3 en même temps
 - Frapper les insides à gauche, les middles au milieu, les outsides à droite



Matériel :

- 3 Tees
- 3 marbres

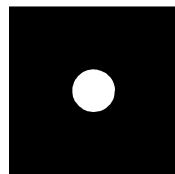
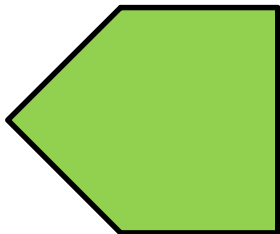
LOAD - FIRE (1)

Seniors

Juniors

Cadets

- **Objectifs** : Load, timing
- **Description** : Placer un seul Tee. Travailler par 2, un en position de frappe, l'autre crie **LOAD** (le joueur load) puis crie **FIRE** (frappe)
- **Consignes** :
 - Varier la fréquence à laquelle on dit LOAD et FIRE



Matériel :

- 1 Tee
- 1 marbre



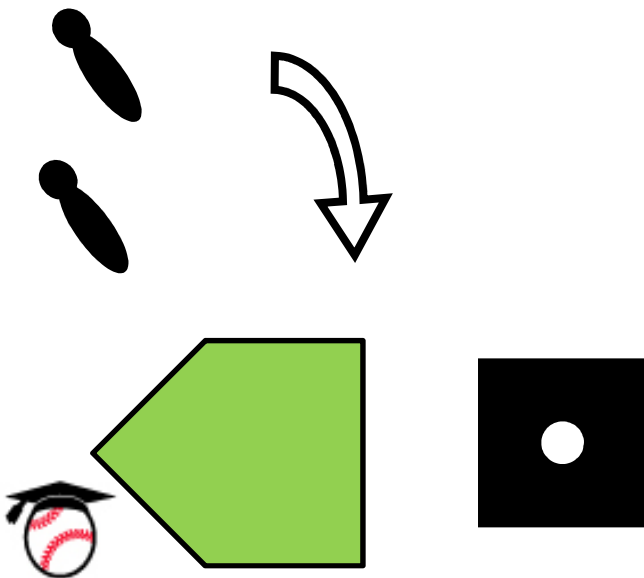
LOAD - FIRE (2)

Seniors

Juniors

Cadets

- **Objectifs** : Avancer lors du swing, timing, load
- **Description** : Placer un seul Tee. Travailler par 2, le frappeur démarre comme un « pitcher », l'autre crie **LOAD** (le joueur load et se place en position normale de batting) puis crie **FIRE** (joueur 1 frappe)
- **Consignes** :
 - Varier la fréquence à laquelle on dit LOAD et FIRE
 - Si tee en forme de marbre, le pied arrière en dans le prolongement de la ligne oblique du marbre opposée en pied



Matériel :

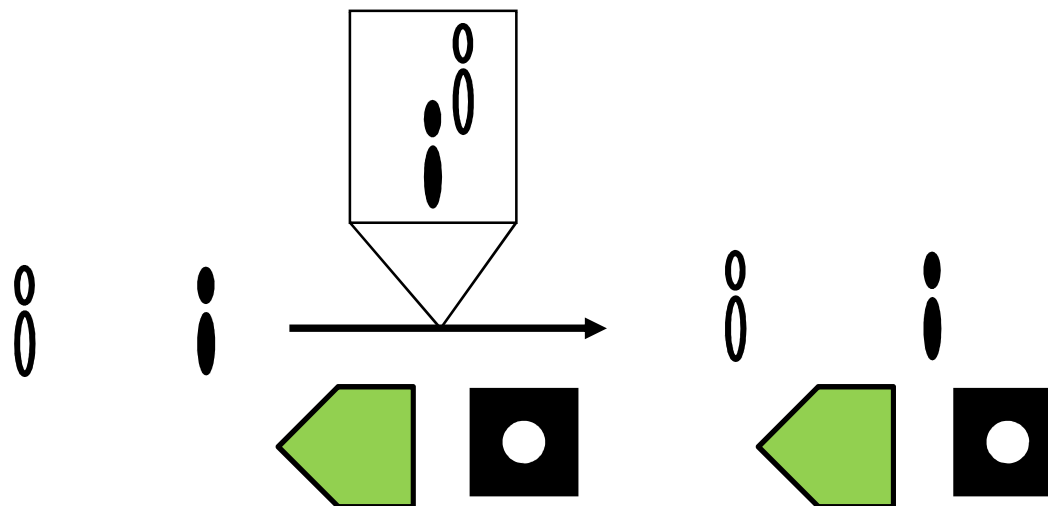
- 1 Tee
- 1 marbre

Variante :

- Ne pas crier load fire
- Mettre le pied arrière sur une hauteur
- Placer une ligne le long du marbre pour éviter de faire le pas en direction du marbre

Translation drill

- **Objectifs** : Avancer lors du swing
- **Description** : Démarrer de derrière le marbre, faire un pas chassé vers l'avant en croisant le pied avant (par l'arrière). Une fois en position correcte, par rapport au marbre, frapper.
- **Consignes** :
 - Mouvement continu



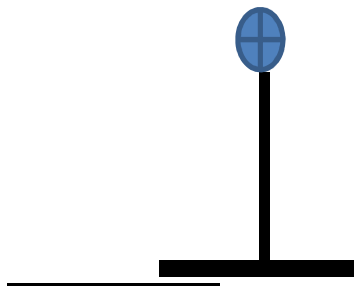
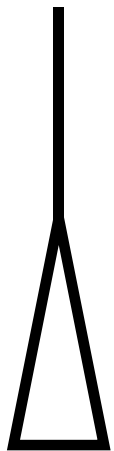
Matériel :

- Cône
- Tee
- Marbre
- Piquet



Pole drill

- **Objectifs** : Avancer lors du swing
- **Description** : Position correcte par rapport au marbre, avancer pour frapper la balle.
- **Consignes** : Si le batteur touche le piquet c'est qu'il ne s'est pas avancé



Matériel :

- Cône
- Tee
- Marbre
- Piquet



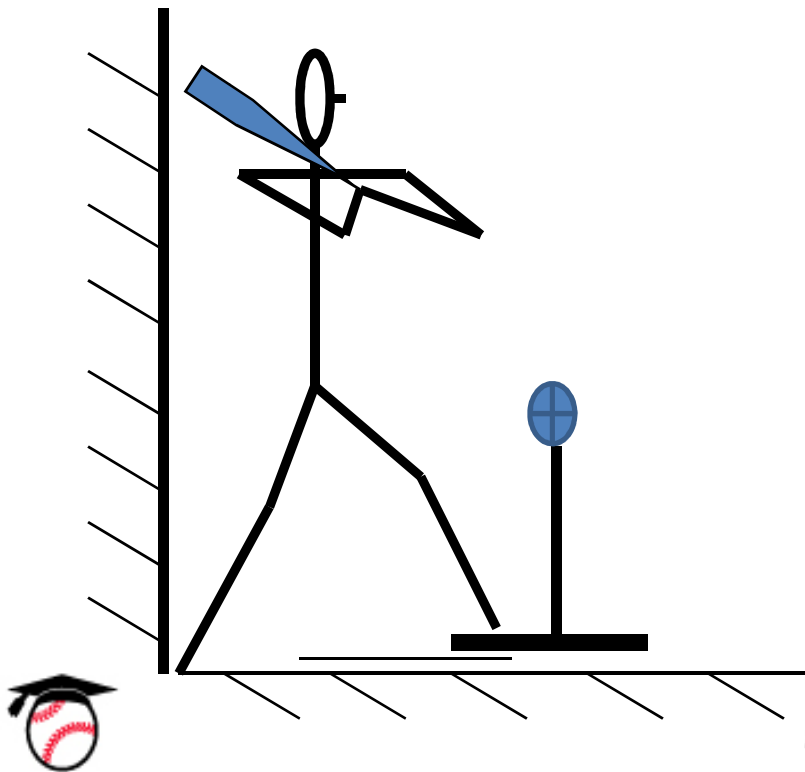
Pied arrière contre filet

Seniors

Juniors

Cadets

- **Objectifs** : Avancer lors du swing
- **Description** : Placer le pied arrière contre le mur (ou filet, ou piquet...). Position correcte par rapport au marbre, avancer pour frapper la balle.
- **Consignes** : Si le batteur touche le mur c'est qu'il ne s'est pas avancé.



Matériel :

- Tee
- Marbre
- Mur, piquet, filet...

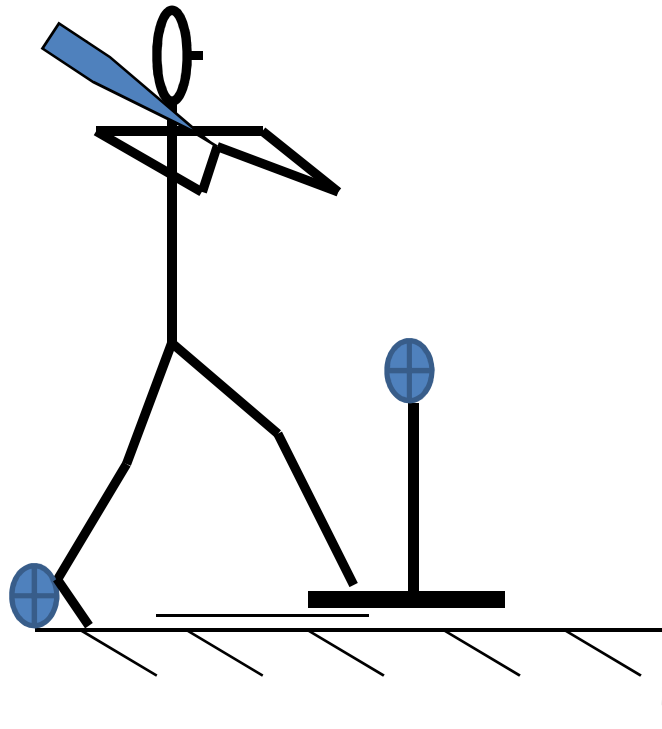
Pied arrière sur une balle

Seniors

Juniors

Cadets

- **Objectifs** : Avancer lors du swing
- **Description** : Placer le pied arrière sur une balle. Position correcte par rapport au marbre, avancer pour frapper la balle.
- **Consignes** : Si le batteur reste sur la balle durant le swing, c'est qu'il n'avance pas



Matériel :

- Tee
- Marbre
- Mur, piquet, filet...

Variante :

- Pied arrière sur un hauteur

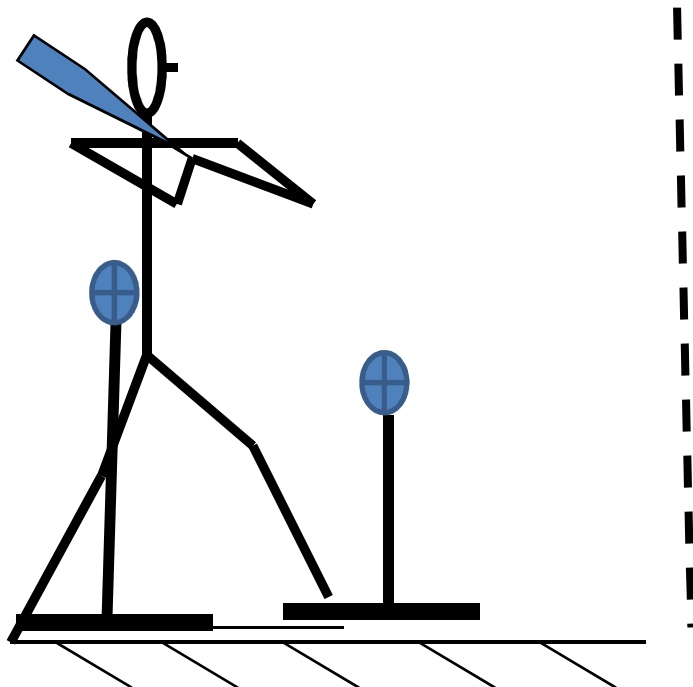
Directement à la balle

Seniors

Juniors

Cadets

- **Objectifs** : Aller directement à la balle
- **Description** : Placer le un tee plus haut derrière le tee. Ne frapper que la balle du tee avant
- **Consignes** :
 - Si le batteur touche la balle arrière c'est qu'il n'a pas été directement à la balle



Matériel :

- 2 Tee
- Marbre



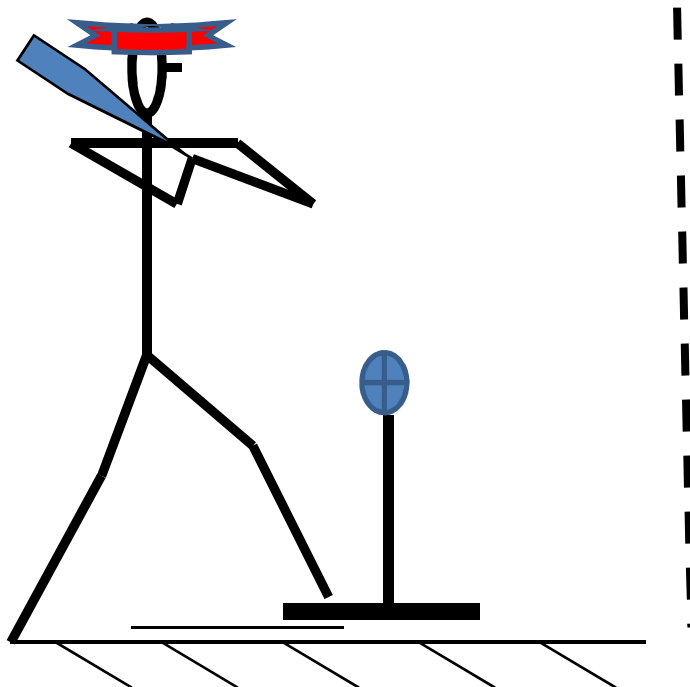
Tee drill yeux bandés

Seniors

Juniors

Cadets

- **Objectifs :** Mémoire musculaire
- **Description :** Frapper 20 balles normalement, ensuite frapper les yeux bandés
- **Consignes :**



Matériel :

- Tee
- Marbre



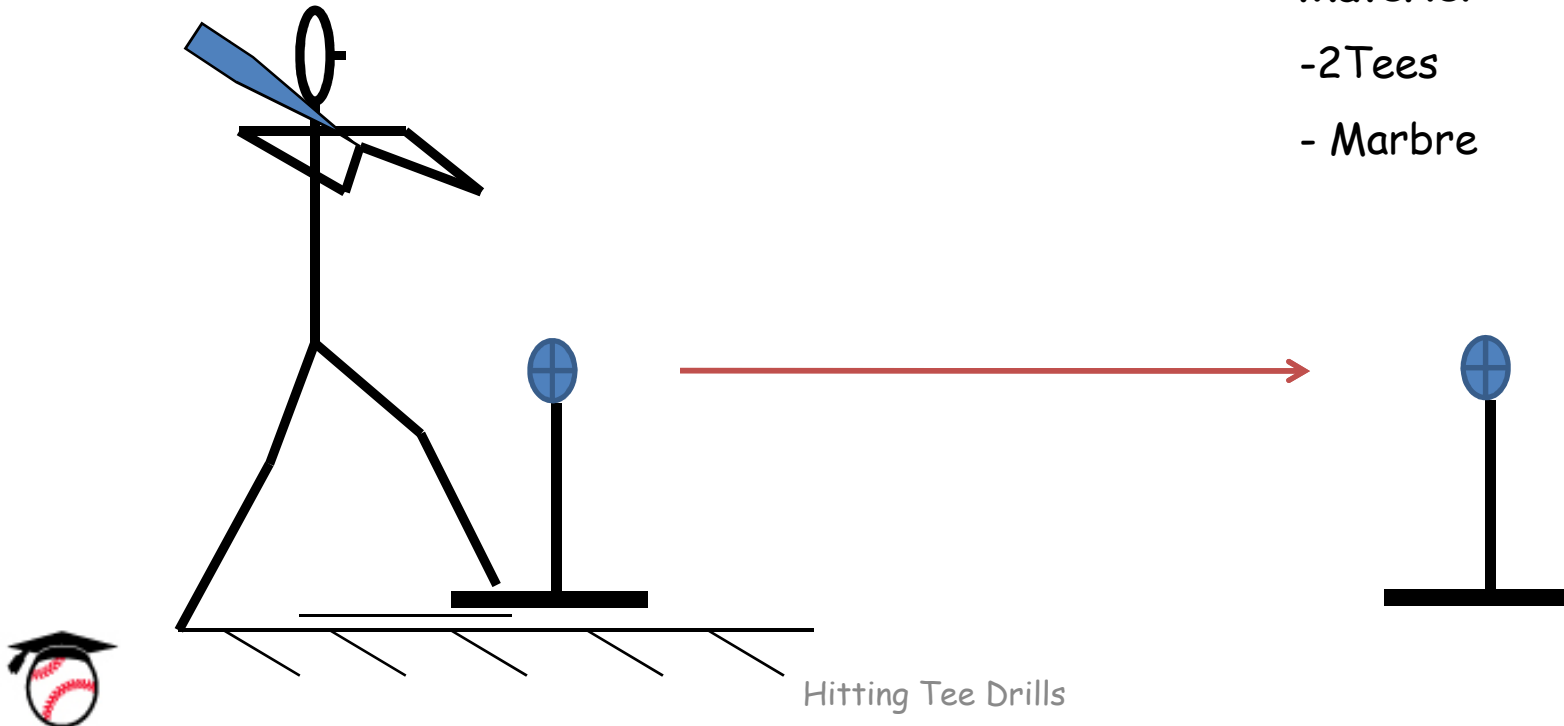
Hit the tee

- **Objectifs** : Contrôle, frapper line drives
- **Description** : Essayer de toucher une balle placée sur un tee à distance du tee d'où on frappe
- **Consignes** :
 - Eloigner le tee pour compliquer

Matériel :

-2 Tees

- Marbre



Frapper sur une grosse balle

Seniors

Juniors

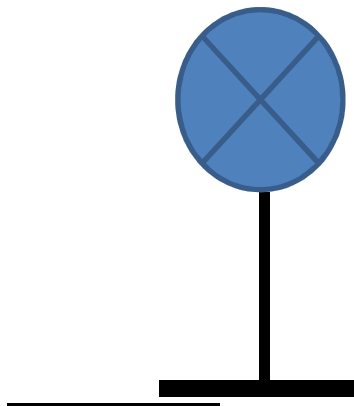
- **Objectifs** : Renforcement (adulte) faciliter le contact (jeunes)
- **Description** : Placer une grosse balle sur un tee et frapper.
- **Consignes** :
 - Adultes : frapper une balle de basket
 - Jeunes : frapper une balle légère

Pupilles

Peanuts

Matériel :

- Cône
- Tee
- Marbre
- Piquet



Fence drill TEE

Seniors

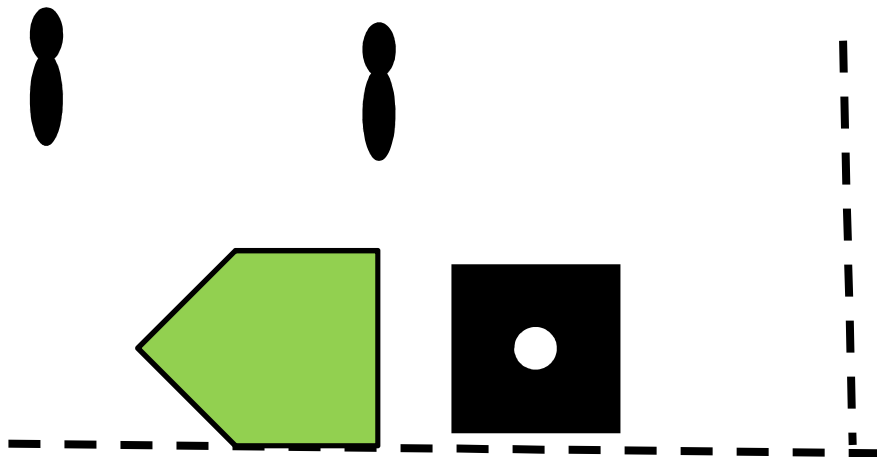
Juniors

Cadets

- **Objectifs** : Raccourcir le swing
- **Description** : Placer un Tee contre un fil et frapper.
- **Consignes** :
 - Ne pas toucher le fil contre le tee au moment de la frappe
 - Distance joueur par rapport au filet = une taille de batte

Matériel :

- Un Tee
- Un marbre
- Une batte
- Balles
- 2 filets



Frapper sur sol instable

Seniors

Juniors

Cadets

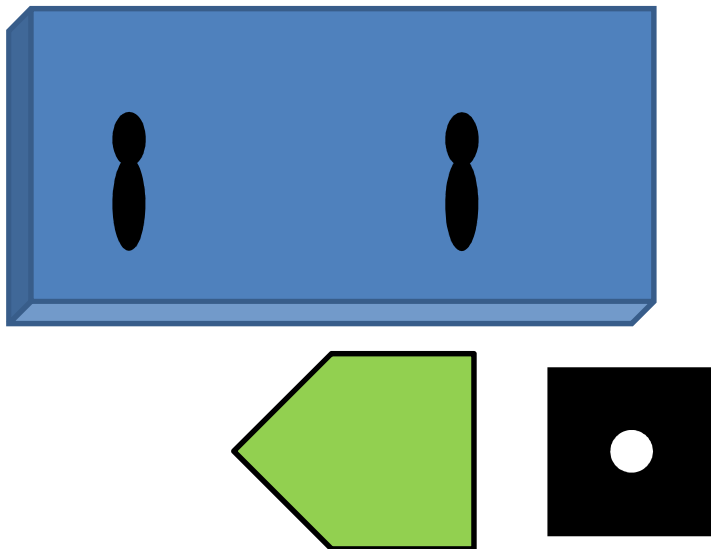
- **Objectifs** : Equilibre, proprioception
- **Description** : Frapper les pieds sur un sol meuble (tapis, sable)
- **Consignes** :
 - Placer le tee sur une hauteur et le tenir
 - Garder son équilibre

Matériel :

- Un Tee
- Un marbre
- Une batte
- Balles
- 1 filet
- 1 tapis

Variante :

- Tasser la balle



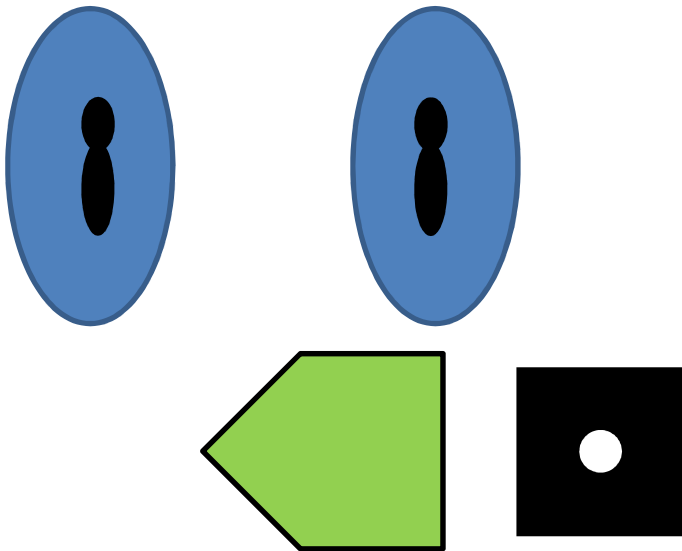
Frapper sur plateforme

Seniors

Juniors

Cadets

- **Objectifs** : Equilibre, proprioception
- **Description** : Frapper les pieds sur des plateformes instables
- **Consignes** :
 - Garder son équilibre



Matériel :

- Un Tee
- Un marbre
- Une batte
- Balles
- 1 filet
- 2 plateformes instables

Variante :

- Tasser la balle



Frapper sur banc

Seniors

Juniors

Cadets

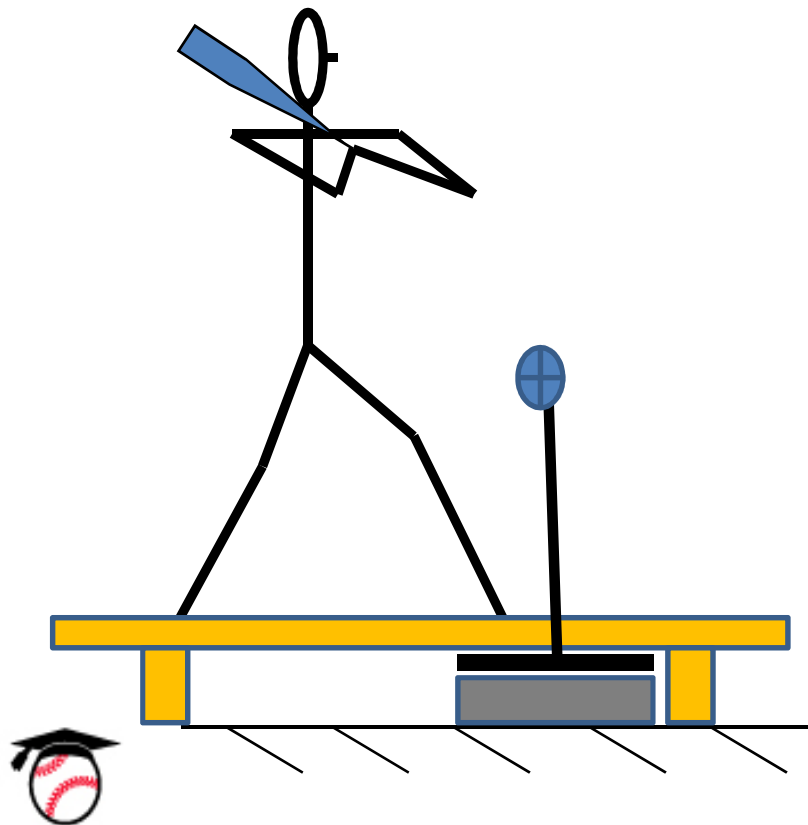
- **Objectifs** : Equilibre, proprioception
- **Description** : Frapper les pieds sur une plateforme instable
- **Consignes** :
 - Garder son équilibre

Matériel :

- Un Tee
- Un marbre
- Une batte
- Balles
- 1 filet
- 1 banc
- Un support pour surélever le tee

Variante :

- Tasser la balle



Frapper sur plan incliné

Seniors

Juniors

Cadets

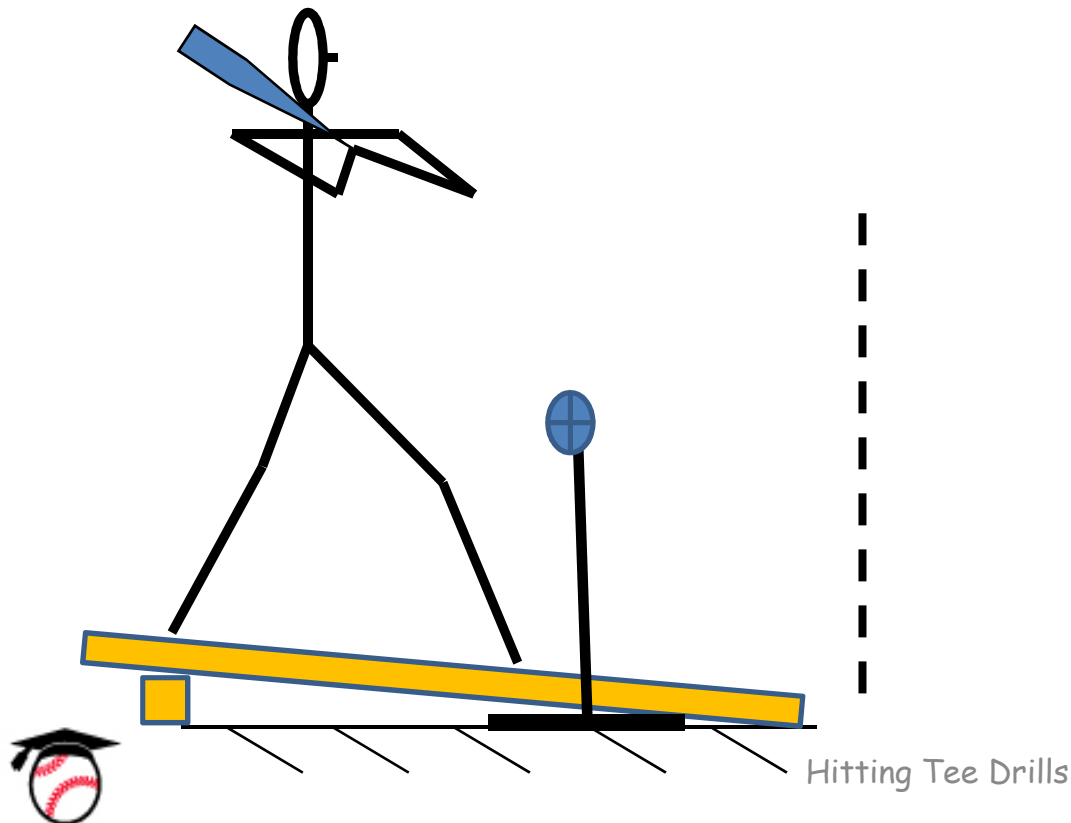
- **Objectifs** : Avancer lors du swing
- **Description** : Frapper sur un plan incliné
- **Consignes** :
 - Translation

Matériel :

- Un Tee
- Un marbre
- Une batte
- Balles
- 1 filet
- 1 plan incliné

Variante :

- Tosser la balle
- Inverser le plan incliné



Frapper au départ d'une chaise

Seniors

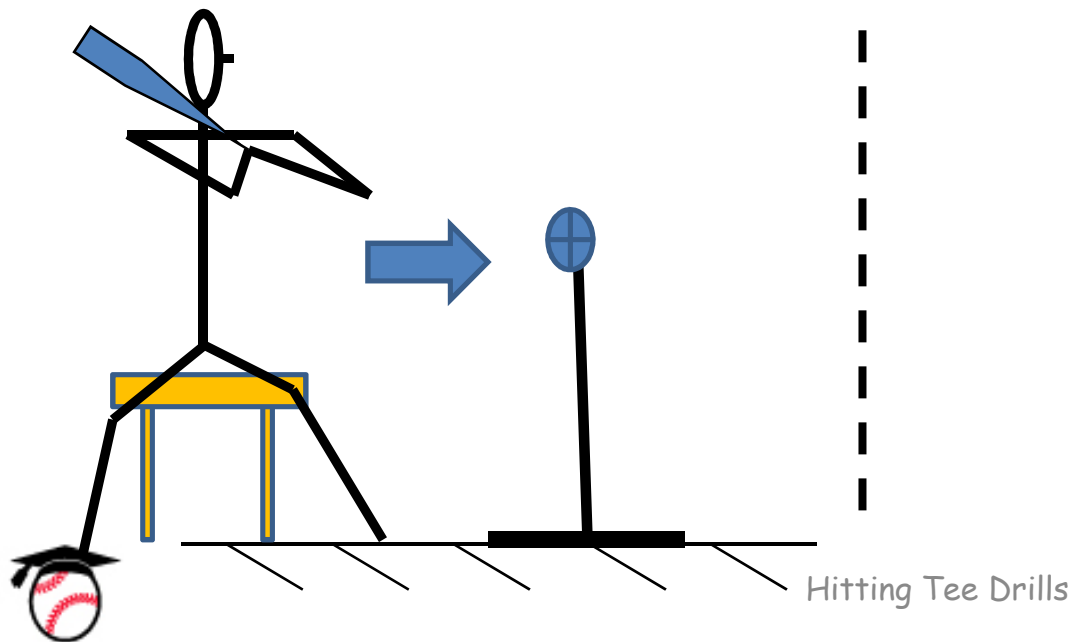
Juniors

Cadets

- **Objectifs** : Aller vers l'avant
- **Description** : Partir d'une position assise sur une chaise, se lever et frapper
- **Consignes** :
 - Translation

Matériel :

- Un Tee
- Un marbre
- Une batte
- Balles
- 1 filet
- 1 chaise



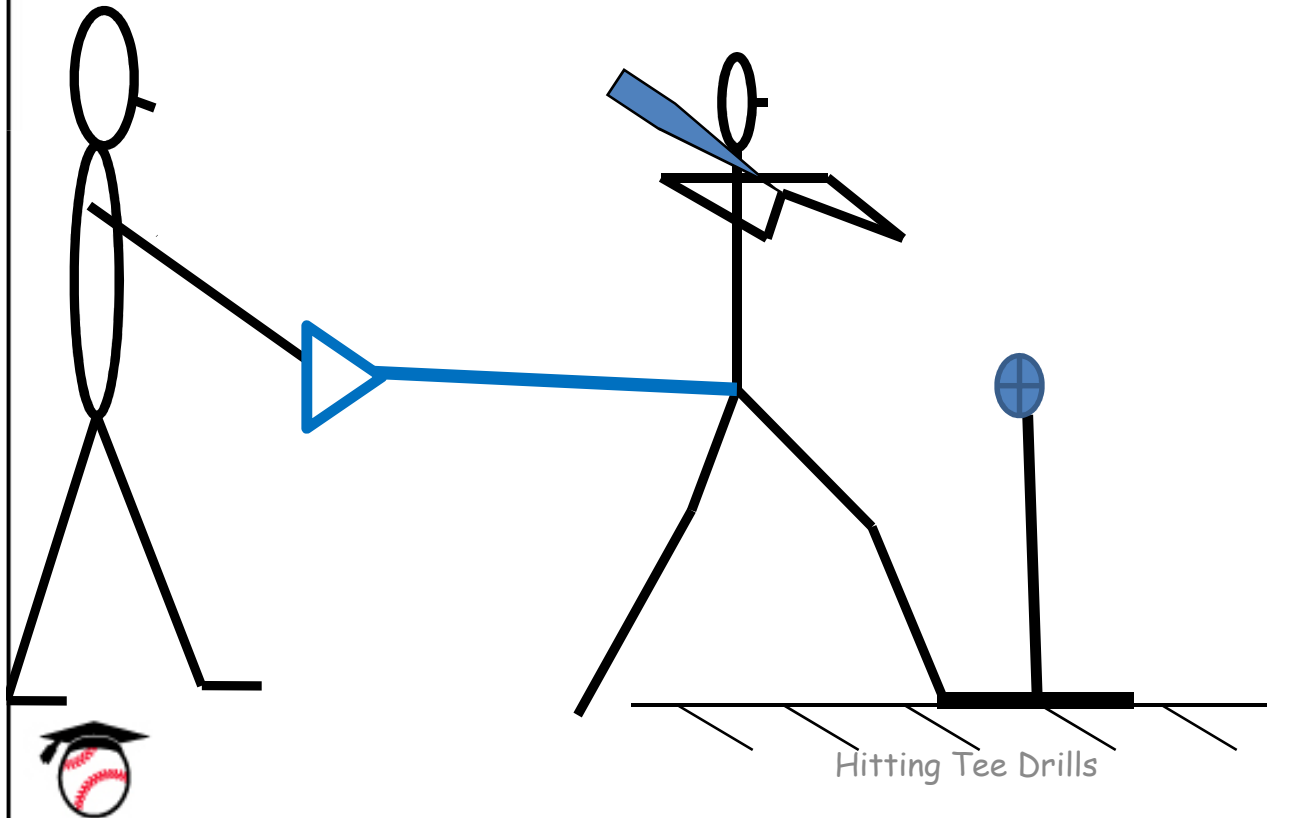
Frappe Elastique

Seniors

Juniors

Cadets

- **Objectifs** : Initier le mouvement par la hanche , translation
- **Description** : Frapper retenu par un élastique placé au hanches
- **Consignes** :
 - Initier le mouvement avec les hanches (après le pas)



Matériel :

- Un Tee
- Un marbre
- Une batte
- Balles
- 1 filet
- 2 Elastique