



Throwing



= Fly



= Lancer



= Balle au sol



= Courir



= Batte



= Ecran



= Coach



= Joueur



= Plot



= Base



= Coureur



= Balle





Plan

- Lancer par 2.....4
- Technique pivot relais.....5
- Quick hands, quick feet.....6
- Viser la casquette.....7
- Four corner drill.....8
- Four corner drill + s'accroupir.....9
- Four corner drill + course.....10
- Four corner Fielding.....11
- Four corner Fielding (schéma).....12
- Star drill.....13
- Star drill (schéma).....14
- Lancer et suit en étoile.....15





Plan

- Lancer et suit en étoile (schéma).....16
- Toss et suit.....17

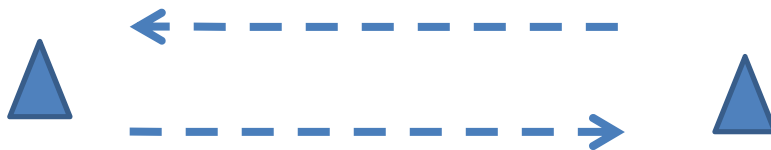


Lancer par 2

- **Objectifs** : Echauffement, renforcement bras, prévention blessures
- **Description** : Se lancer la balle à 2 de face
- **Consignes** :
 - Progression :
 - Un genoux
 - Pieds parallèles
 - Pieds en ligne
 - Schuffle
 - Normal allonger la distance
 - Long toss
 - Fonctionnel (infielder en position d'infielder, outfielder en position d'outfielder, pitch..., catch...)
 - Quick hands quick feet

Matériel :

- Balles, gant



Technique pivot relais

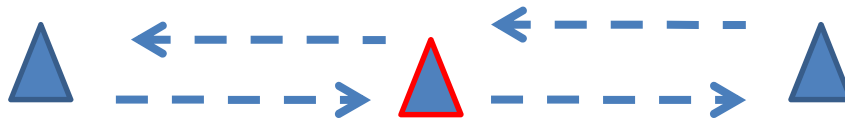
Seniors

Juniors

Cadets

Minimes

- **Objectifs** : Pivot relais
- **Description** : Trois joueurs en ligne se lancent la balle en aller retour, le joueur du milieu pivote comme si il faisait le relais dans le champ
- **Consignes** :
 - Changer régulièrement le joueur au milieu (le seul à travailler réellement le pivot)



Matériel :

- Balles, gant

Variante :

- Par 2 face à face le joueur qui réceptionne se retourne et s'exerce à la technique du pivot sans lancer, puis relance à son partenaire (avantage, les deux joueurs travaillent le pivot)

- Concours de vitesse



Quick hands, quick feet

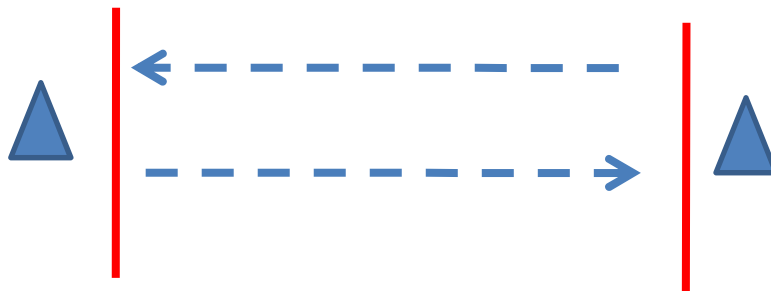
Seniors

Juniors

Cadets

Minimes

- **Objectifs** : Vitesse de transfert
- **Description** : concours de vitesse par équipe de deux
- **Consignes** :
 - Placer l'ensemble du groupe par équipe de 2
 - Tout le monde lance en même temps
 - Toutes les balles partent du même côté
 - BUT : Etre la première équipe à réaliser 5 aller retour
 - Chaque équipe qui a réalisé 5 aller retour s'assoit
 - Délimiter des zones au sol derrière lesquels il faut lancer



Matériel :

- Balles, gant



Viser la casquette

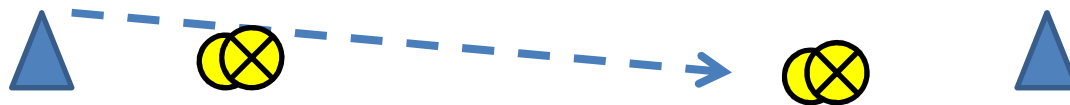
Seniors

Juniors

Cadets

Minimes

- **Objectifs** : Précision, lancer bas, fielding
- **Description** : Chaque joueur place sa casquette 3m devant lui, le but est de toucher la casquette du partenaire
- **Consignes** :
 - Placer l'ensemble du groupe par équipe de 2



Matériel :

- Balles, gant, casquette



Four corner drill

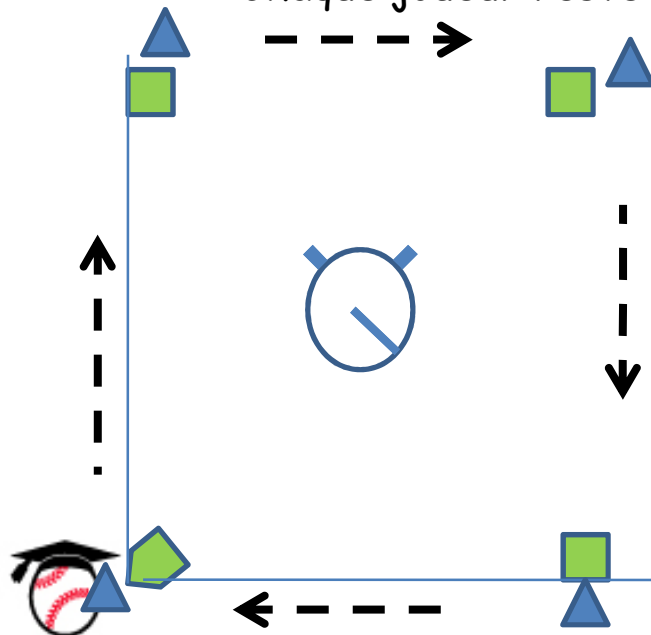
Seniors

Juniors

Cadets

Minimes

- **Objectifs** : Vitesse de transfert
- **Description** : Un joueur à chaque base, Chronométrer le temps que mettent les joueurs pour faire 3X le tour des bases en lançant
- **Consignes** :
 - Partir de Home
 - Tourner dans le sens des aiguilles d'une montre
 - Faire plusieurs équipes de 4 joueurs et comparer les temps
 - Chaque joueur reste à sa position (ils ne suivent pas leur balle)



Matériel :

- Balles, gant, bases, chronomètre

Variante :

- Tourner dans le sens **anti horloger**

Throwing

8

Four corner drill + s'accroupir

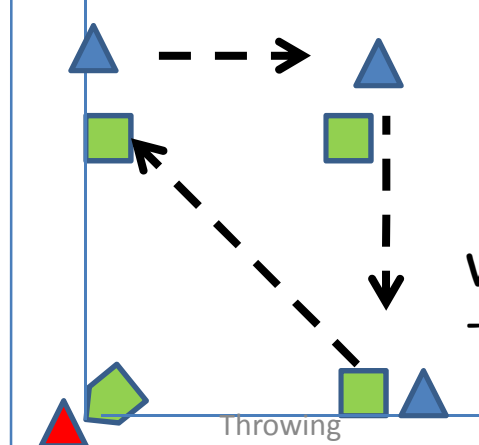
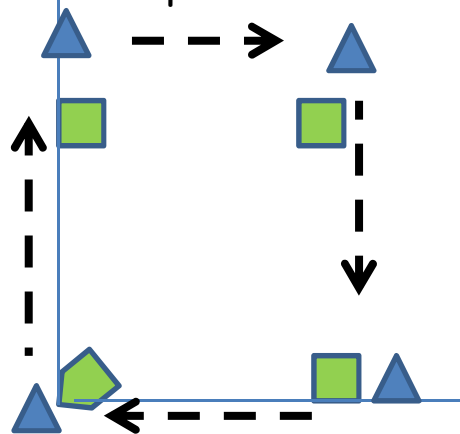
Seniors

Juniors

Cadets

Minimes

- **Objectifs** : Vitesse de transfert, orientation du corps lors du lancer
- **Description** : Un joueur à chaque base, lancer pour faire le tour des bases, si un joueur est accroupi, on lance à la base suivante
- **Consignes** :
 - Partir de Home
 - Tourner dans le sens des aiguilles d'une montre
 - Faire plusieurs équipes de 4 joueurs
 - Chaque joueur reste à sa position (ils ne suivent pas leur balle)
 - Chaque joueur décide de lui-même de s'accroupir (ensuite il se remet debout)
 - Ne pas montrer trop tôt l'intention de s'accroupir



Matériel :

- Balles, gant, bases,

Variante :

- Tourner dans le sens anti horloger

▲ = debout
▲ = accroupi



Four corner drill + course

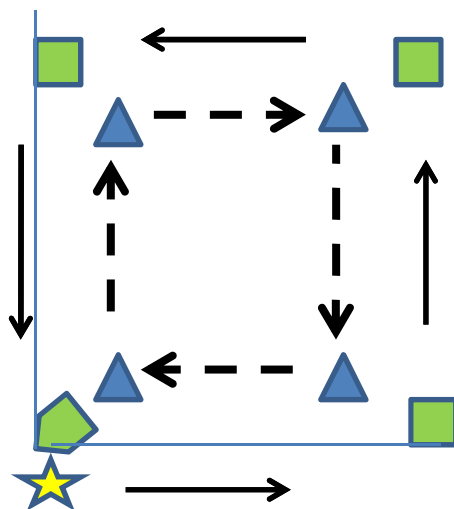
Seniors

Juniors

Cadets

Minimes

- **Objectifs** : Vitesse de transfert, orientation du corps lors du lancer, pression
- **Description** : Quatre joueurs un mètre devant les 4 bases, un coureur. Les quatre joueurs doivent faire deux tours complets en lançant une balle sur le temps que le coureur fait un tour des bases
- **Consignes** :
 - Partir de Home
 - Tourner dans le sens des aiguilles d'une montre
 - Faire des équipes de 5 (chacun coureur à tour de rôle)
 - Chaque joueur reste à sa position (ils ne suivent pas leur balle)



Matériel :

- Balles, gant, bases,

Variante :

- Tourner dans le sens **anti horloger**
- Tagger le coureur au marbre après les deux tours



Four corner Fielding

- **Objectifs** : Fielding, lancer
- **Description** : 4 joueurs en carré, le premier joueur fait rouler la balle, vers la G, sur la longueur, le joueur suivant lance sur la diagonale, ensuite faire rouler, sur la longueur, les balles lancées et lancer, dans la diagonale, les balles fieldées
- **Consignes** :
 - Une balle
 - Faire rouler la balle vers la G (sens horloger)
 - Faire rouler la balle toujours du même côté
 - Distances plus courtes qu'un terrain normal
 - Les joueurs gardent leur position

Matériel :

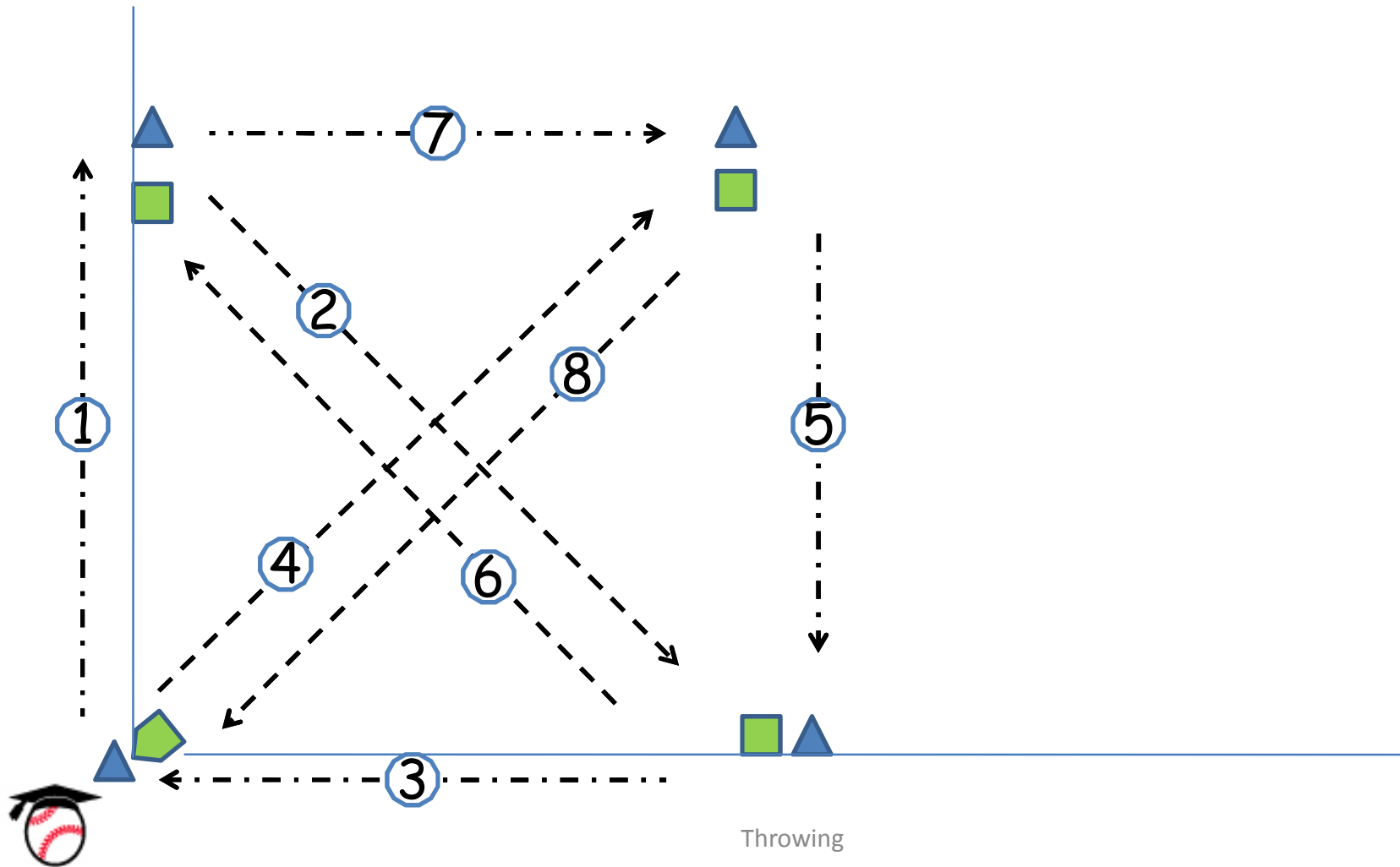
- Balles
- 4 bases
- Gants

Variante :

- Tourner dans le sens **anti-horloger**



Four corner Fielding (schéma)



Star drill

- **Objectifs** : Vitesse de transfert
- **Description** : Un joueur à chaque position de défense, Chronométrer le temps que mettent les joueurs pour faire 3X le tour des positions en lançant
- **Consignes** :
 - Partir de Home
 - Faire plusieurs équipes de 5 joueurs et comparer les temps
 - Chaque joueur reste à sa position (ils ne suivent pas leur balle)
 - **Small star drill**
 - 2,5,4,6,3,2 (numéros de position)
 - **Big star drill**
 - 2,6,3,5,4,2

Matériel :

- Balles, gant, bases, chronomètre

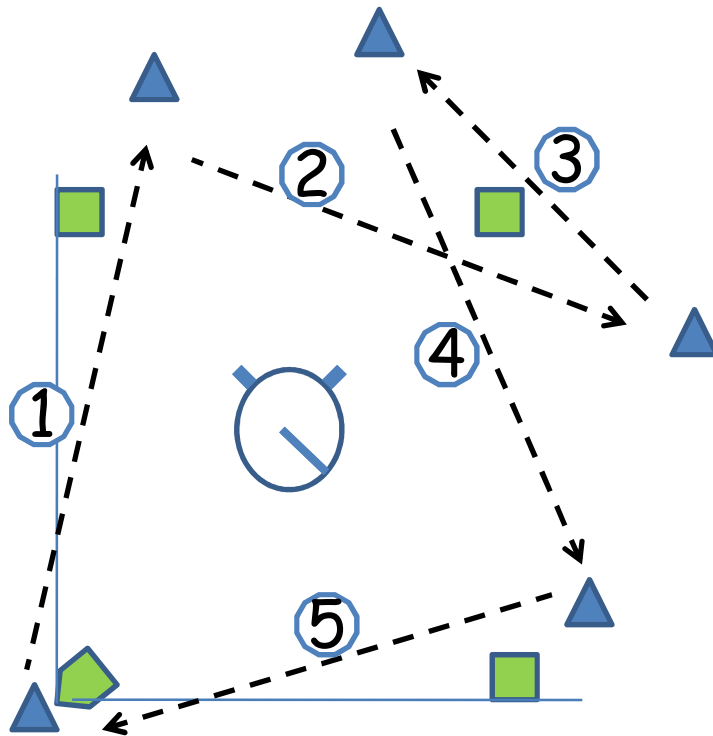
Variante :

- Inverser le sens de rotation

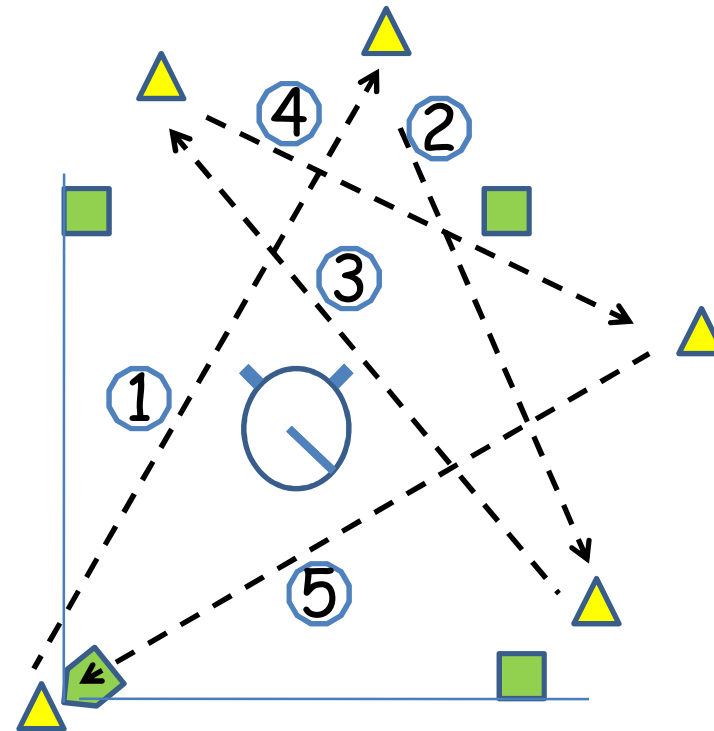


Star drill (schéma)

Small star drill



Big star drill



Lancer et suit en étoile

Seniors

Juniors

Cadets

Minimes

- **Objectifs** : Déplacement coordination, rapidité d'exécution, doubles jeux
- **Description** : Une balle, six joueurs chaque joueur à tour de rôle, lance au centre si il est à un des plots et à sa gauche vers un plot si il est au centre. Après chaque lancer, suivre sa balle.
- **Consignes** :
 - Distances courtes
 - Déplacement rapide après avoir lancé.
 - Les joueurs ne font en fait que traverser la croix
 - La balle fait le tour des plots

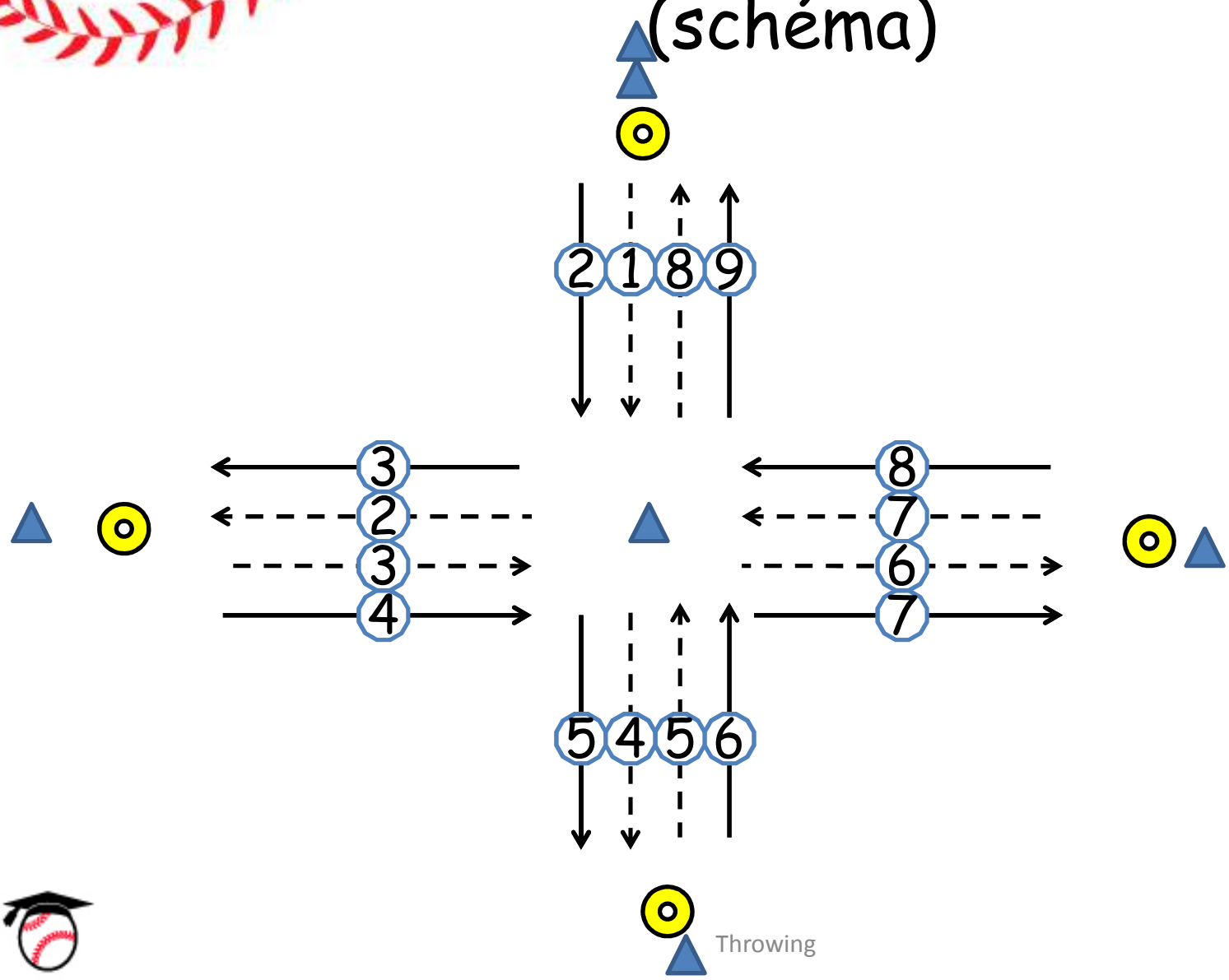
Matériel :

- Balles, gant, plots



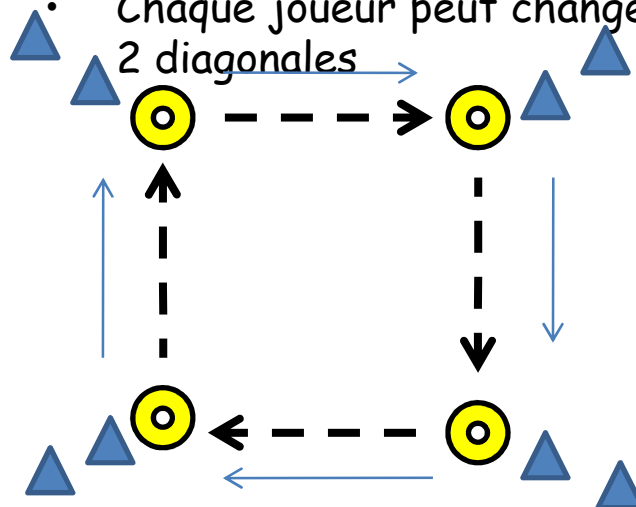


Lancer et suit en étoile (schéma)



Toss et suit

- **Objectifs** : Ce déplacer en direction du lancer lors du toss
- **Description** : Quatre groupes de joueurs se font des toss et suivent leur balles
- **Consignes** :
 - Distances courtes entre les plots
 - Minimum 5 joueurs, la balle part du plot ou il y a au moins 2 joueurs
 - Progression
 - Sens horloger
 - Sens anti horloger
 - Chaque joueur peut changer de sens quand il le veut
 - Chaque joueur peut changer de sens quand il le veut, ajouter les 2 diagonales



Matériel :

- Balles, gant, plots



Throwing