



Toss Drills



= Fly



= Lancer



= Balle au sol



= Courir



= Batte



= Ecran



= Coach



= Joueur



= Plot



= Base



= Coureur



= Balle



Plan

- Important :4
- Soft Toss simple.....5
- Soft Toss avec hésitation.....6
- Stick soft toss Drills.....7
- Soft toss, départ pieds joints.....8
- Soft toss, aller retour.....9
- Opposite Soft toss Drills.....10
- Front toss.....11
- Front toss : IN, MID, OUT.....12
- Front toss : Fast, Curve, change.....13
- Front toss : Over fence.....14
- Front toss : visualisation.....15



Plan

- Soft Toss 2 balles.....16
- Soft Toss de dos.....17
- Soft Toss, batte au sol.....18
- Toss d'en haut.....19
- Soft toss batte aux hanches.....20
- Toss Frappe à une main.....21
- Soft toss, frappe sur un genoux.....22
- Soft toss, Stop après frappe.....23
- Soft Toss Stop au contact.....24
- Front Toss, Balle de volley.....25
- Self Toss.....26
- Rame.....27
- Epaulés en ligne.....28



Toss Drills

- Important :

Tosser toujours **debout**! Ceci pour coller au plus près de la réalité de terrain. « On n'a jamais vu une balle remonter du sol ». Oubliez donc le toss à genoux.

Soft toss = toss debout à 45° du batteur

Front toss = toss de face



Soft Toss simple

Seniors

Juniors

Cadets

Minimes

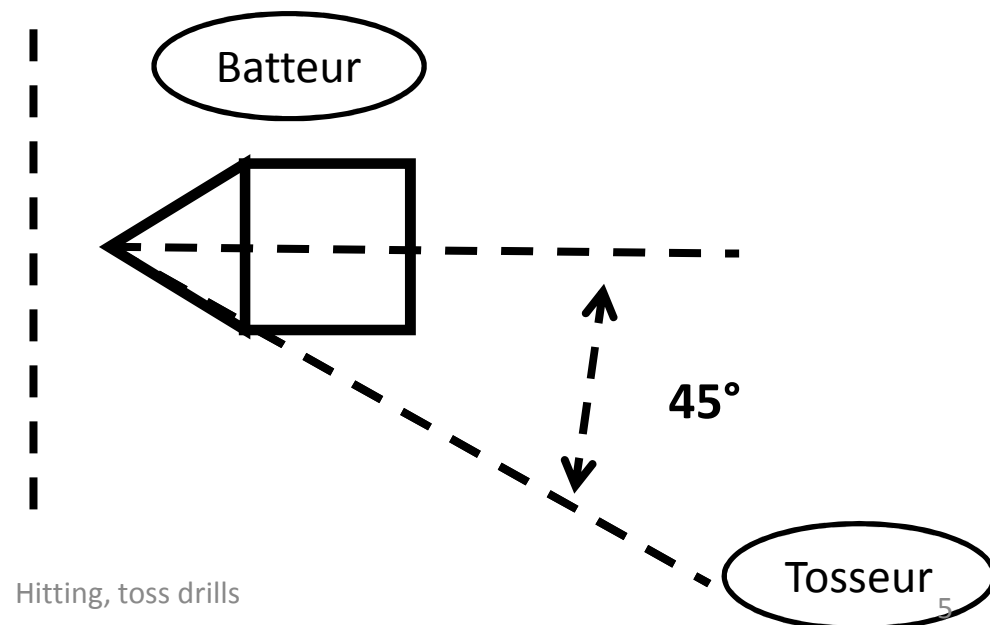
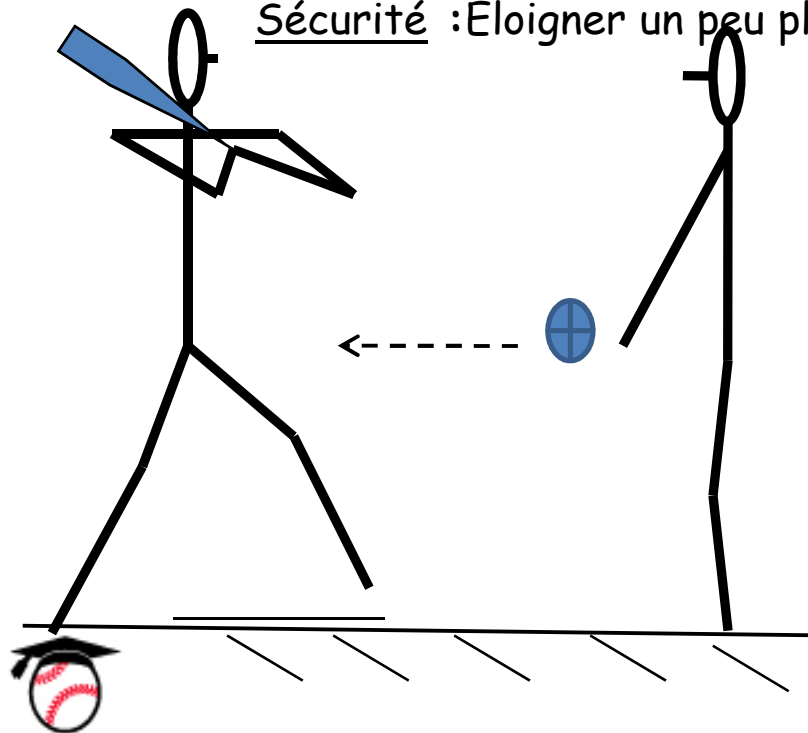
Pupilles

- **Objectifs** : Travail du swing
- **Description** : Une personne debout à 45° par rapport au batteur toss la balle.
- **Consignes** :
 - Timing, avancer dans la balle.
 - Varier les lancers (in,out, middle)

Sécurité : Eloigner un peu plus le batteur du filet

Matériel :

- Filet



Soft Toss avec hésitation

Seniors

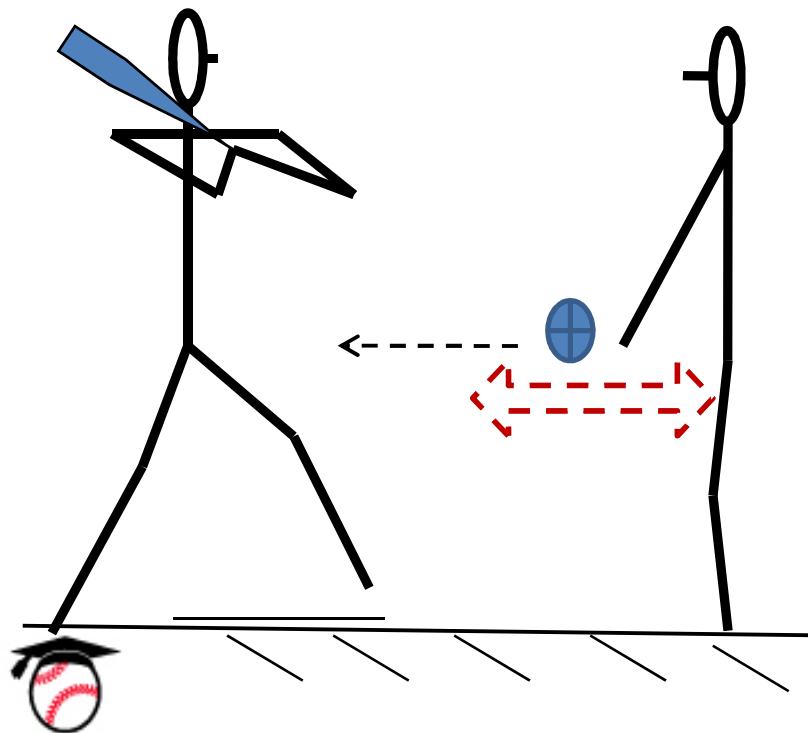
Juniors

Cadets

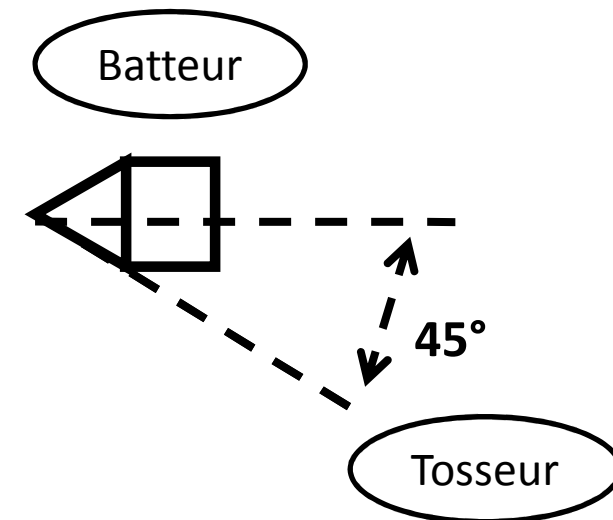
- **Objectifs** : Balles à effet, lire la balle
- **Description** : Idem toss drill simple, mais le tasseur hésite à certain lancers.
- **Consignes** :
 - Batteur, timing, pas déclencher mouvement de batte trop tôt
 - Varier les lancers (in,out, middle)

Matériel :

- Filet



Hitting, toss drills

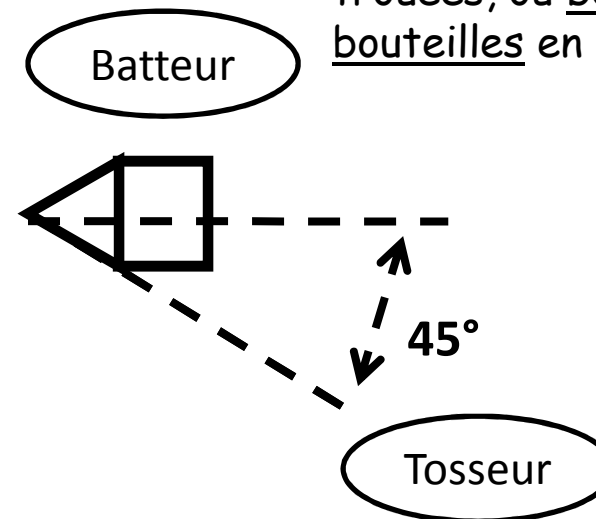
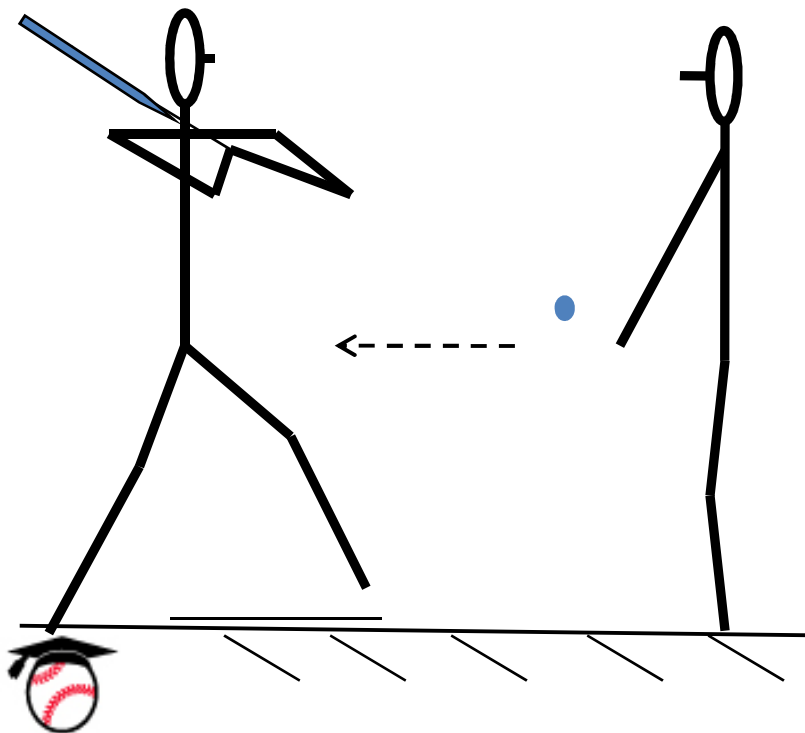


Stick soft toss Drills

- **Objectifs** : Précision
- **Description** : Une personne debout à 45° par rapport au batteur toss une **mini balle**. Le batteur frappe avec un **manche** (ex : balais)
- **Consignes** :
 - Timings, précision

Matériel :

- Filet
- Bâton (balais)
- Petites balles (style golf trouées, ou bouchons de bouteilles en plastique)



Hitting, toss drills

Soft toss, départ pieds joints

Seniors

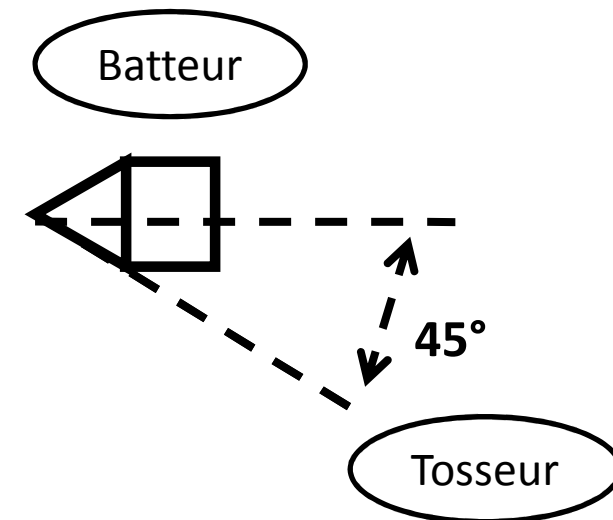
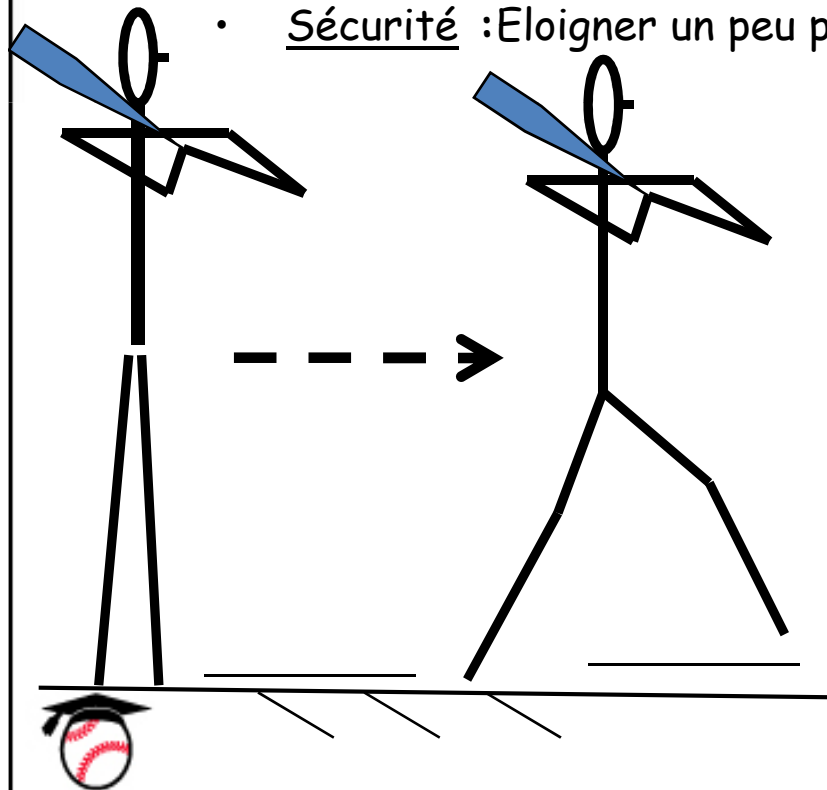
Juniors

Cadets

- **Objectifs** : Avancer dans la balle (translation)
- **Description** : Le batteur frappe avec les pieds joints en position de départ
- **Consignes** :
 - Timing, avancer dans la balle.
 - Varier les lancers (in,out, middle)
 - Sécurité : Eloigner un peu plus le batteur du filet

Matériel :

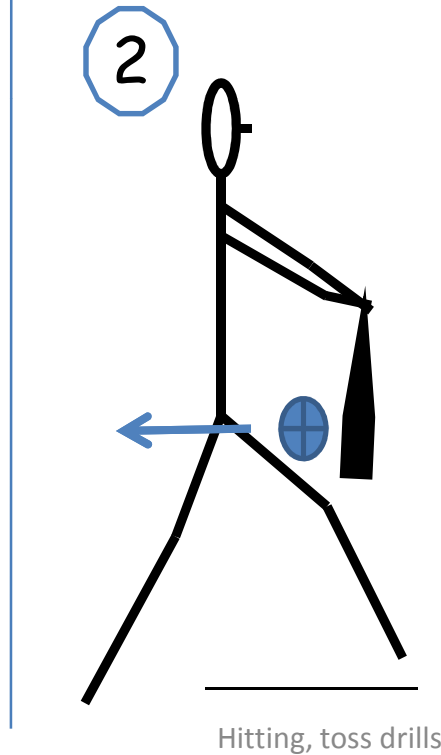
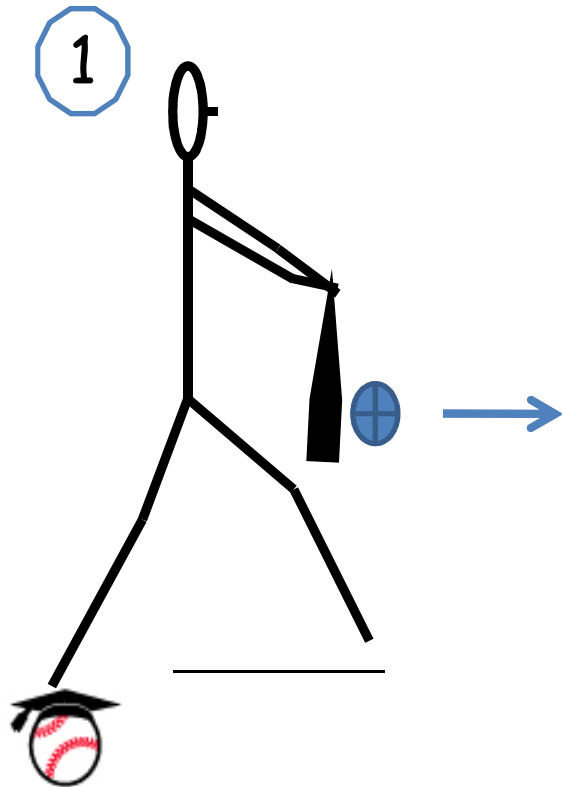
- Filet



Hitting, toss drills

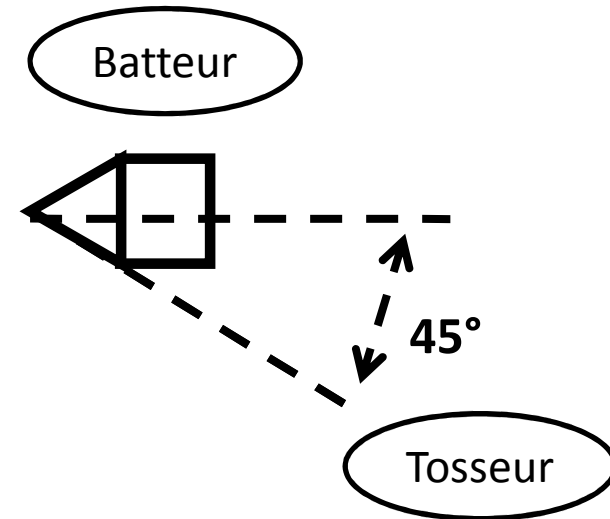
Soft toss, aller retour

- **Objectifs** : Symétrie, Garder mains à l'intérieur
- **Description** : Le batteur frappe à l'aller et au retour du swing
- **Consignes** :
 - Le tasseur lance 2 balles



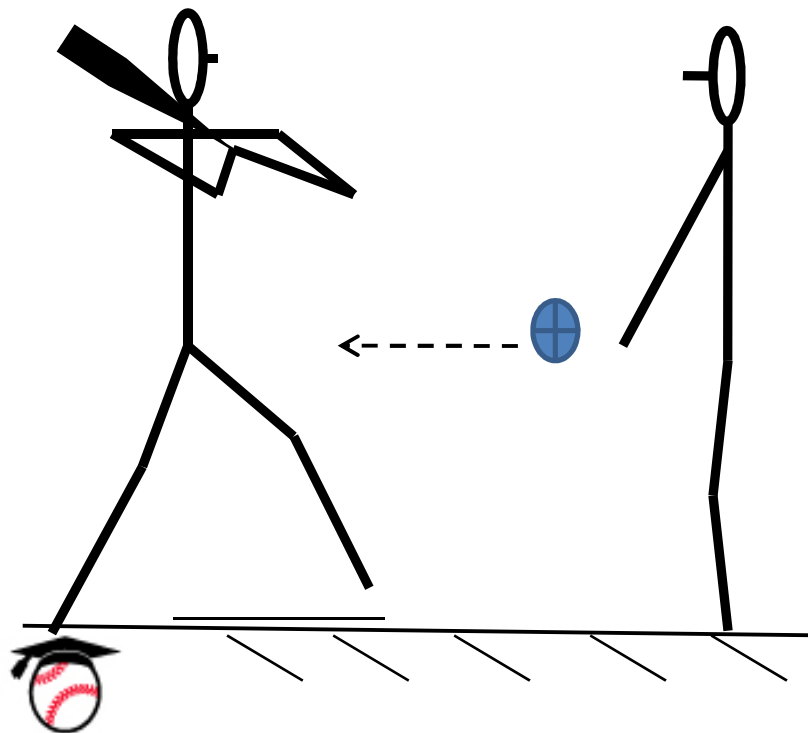
Matériel :

- Filet



Opposite Soft toss Drills

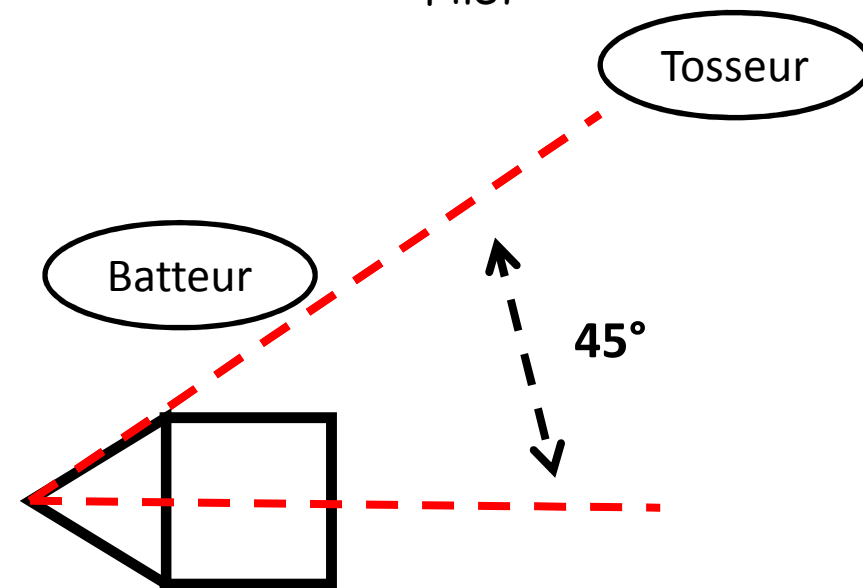
- **Objectifs** : Travail balles à effets
- **Description** : Une personne debout à 45° du côté du dos du batteur, toss la balle, le batteur frappe opposite field
- **Consignes** :
 - Timing, avancer dans la balle.



Hitting, toss drills

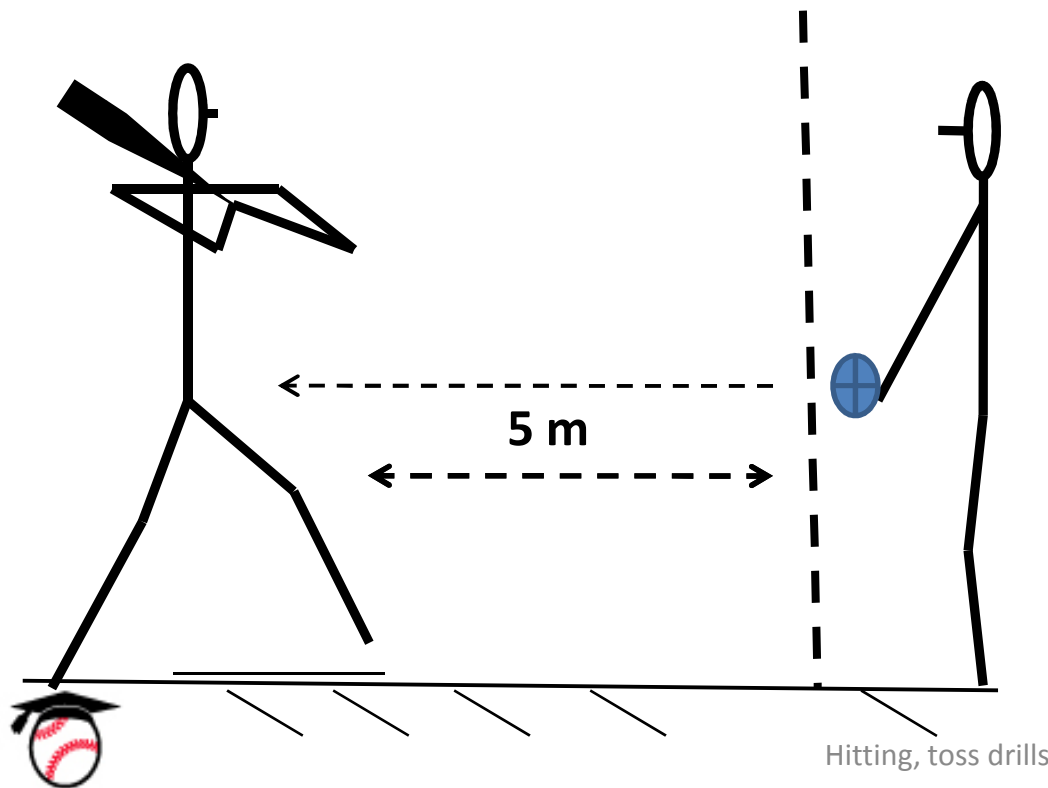
Matériel :

- Filet



Front toss

- **Objectifs** : Répétition
- **Description** : Le tasseur se place debout derrière l'écran à +/- 5m face au batteur et toss des balles.
- **Consignes** :



Matériel :

- Ecran
- Un marbre
- Balles

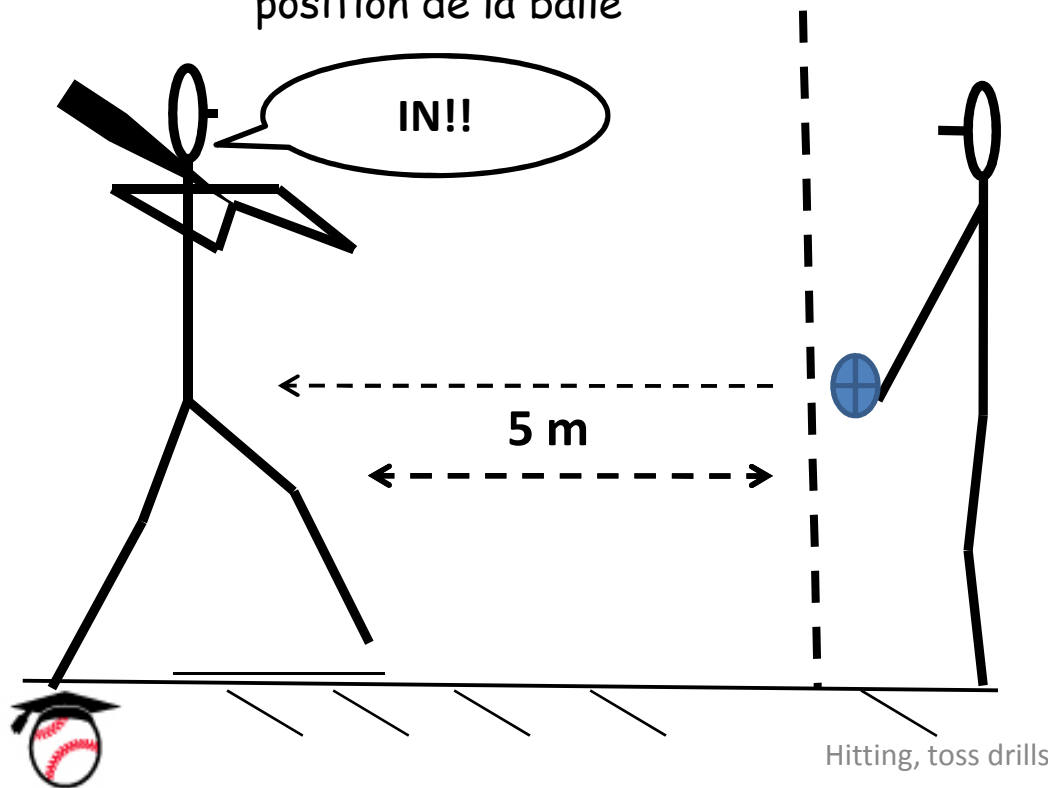
Front toss : IN, MID, OUT

Seniors

Juniors

Cadets

- **Objectifs** : Visualiser la trajectoire de la balle
- **Description** : Le tasseur se place debout derrière l'écran à +/- 5m face au batteur et lance des balles **In, Mid, Out**, de manière aléatoire.
- **Consignes** :
 - Le batteur crie In, Mid, Out juste **avant de frapper** en fonction de la position de la balle



Matériel :

- Ecran
- Un marbre

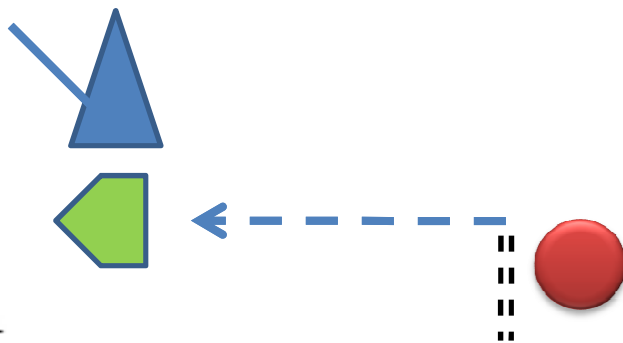
Front toss : Fast, Curve, change

Seniors

Juniors

Cadets

- **Objectifs** : Timming, frapper balles à effet
- **Description** : Le tasseur se place debout derrière l'écran à +/- 5m face au batteur et lance des balles **Fast, Change ou curve**
- **Consignes** :
 - **Technique** :
 - **Fast** : Toss normal
 - **Change up** : Tourner la main au moment de lâcher la balle (dos de la main face au batteur au moment de lâcher la balle)
 - **Curve** : Faire tourner la balle (comme quand on claque dans les doigts) « spin the ball »



Matériel :

- Ecran
- Un marbre



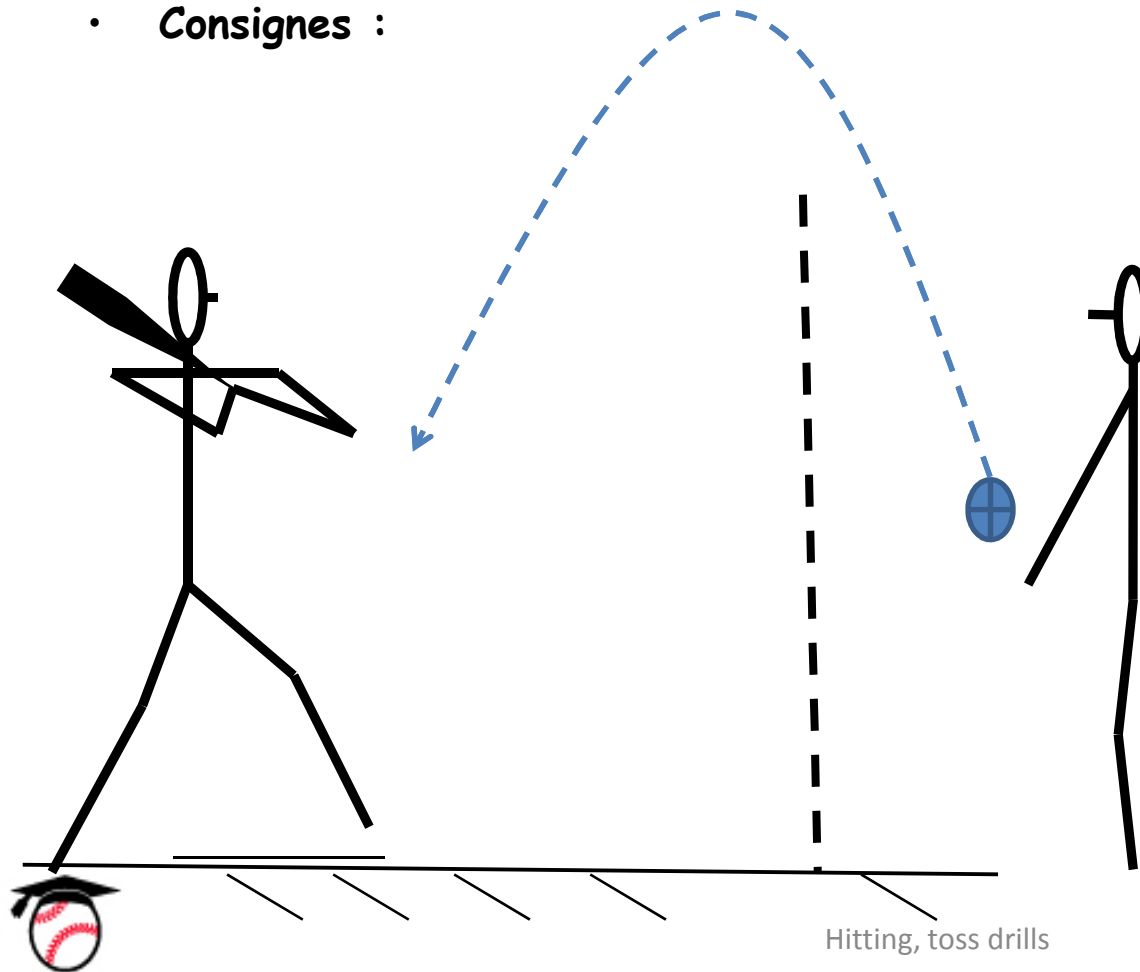
Front toss : Over fence

Seniors

Juniors

Cadets

- **Objectifs** : Frapper **Curves**
- **Description** : Lancer la balle par-dessus l'écran pour simuler une curve
- **Consignes** :



Matériel :

- Ecran
- Un marbre

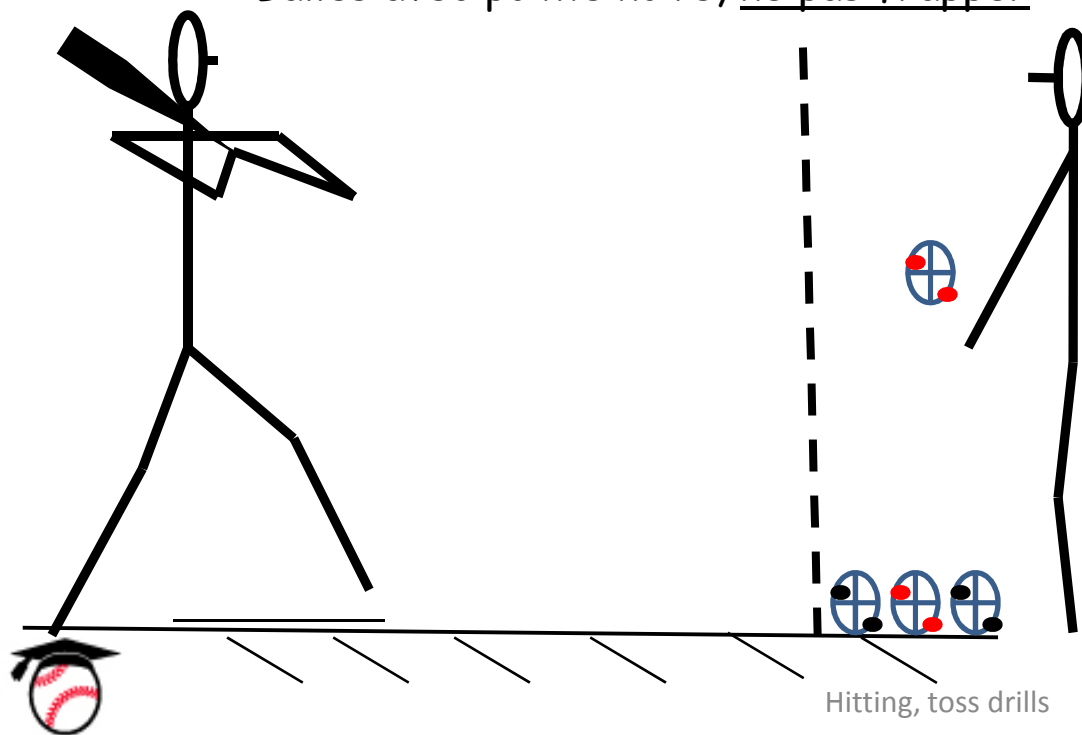
Front toss : visualisation

Seniors

Juniors

Cadets

- **Objectifs** : Visualisation de la balle
- **Description** : Lancer des balles unihock colorées avec deux ronds de couleur
- **Consignes** :
 - Deux points de même couleur de part et d'autre de la balle
 - Balle avec points rouges, frapper
 - Balles avec points noirs, ne pas frapper



Matériel :

- Ecran
- Un marbre

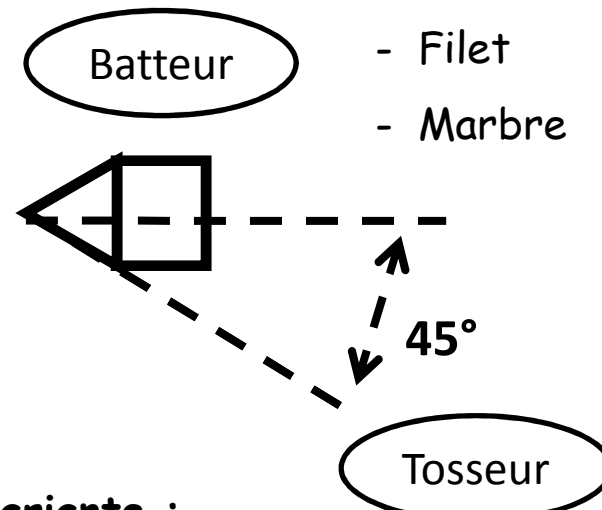
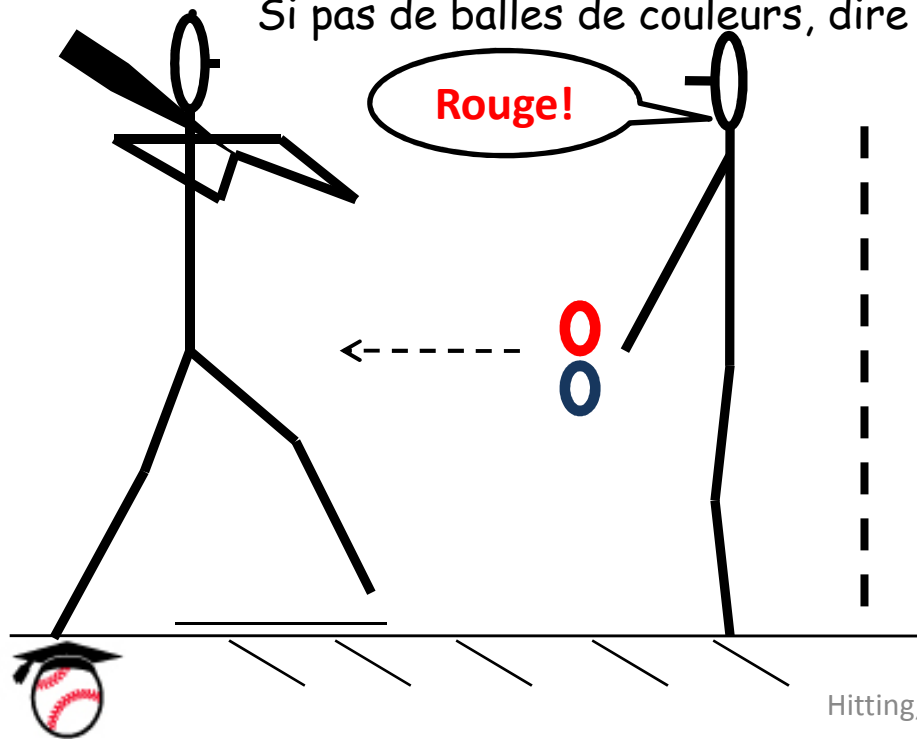
Variante :

- Balles avec points verts, frapper à D
- Balles avec points bleus, frapper à G



Soft Toss 2 balles

- **Objectifs** : Vitesse swing
 - **Description** : Le tasseur se place à 45° et lance deux balles de couleurs différentes et crie la couleur qu'il veut que le batteur frappe.
 - **Consignes** :
 - Placer les balles une au dessus de l'autre, main pouce vers le haut et poing en avant. Sécurité : utiliser des balles style unihock
- Si pas de balles de couleurs, dire (UP, Down)



Matériel :

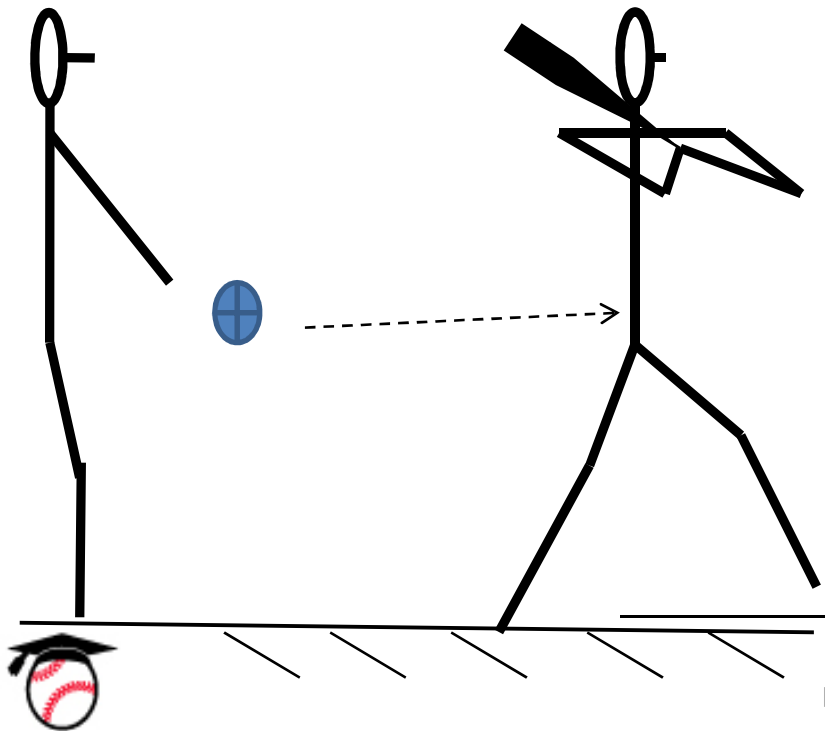
- Filet
- Marbre

Variante :

- 3 balles (UP, Middle, Down)

Soft Toss de dos

- **Objectifs** : Vitesse de batte
- **Description** : Le tasseur se place debout derrière le batteur et toss la balle quand le batteur est prêt à frapper.
- **Consignes** :
 - Le batteur peut regarder derrière lui!!

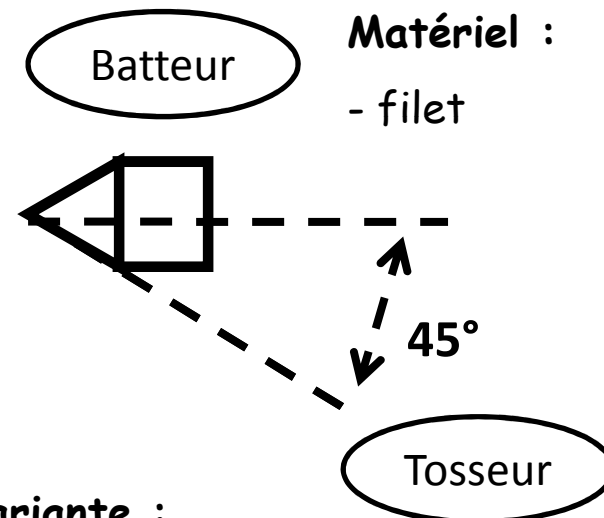
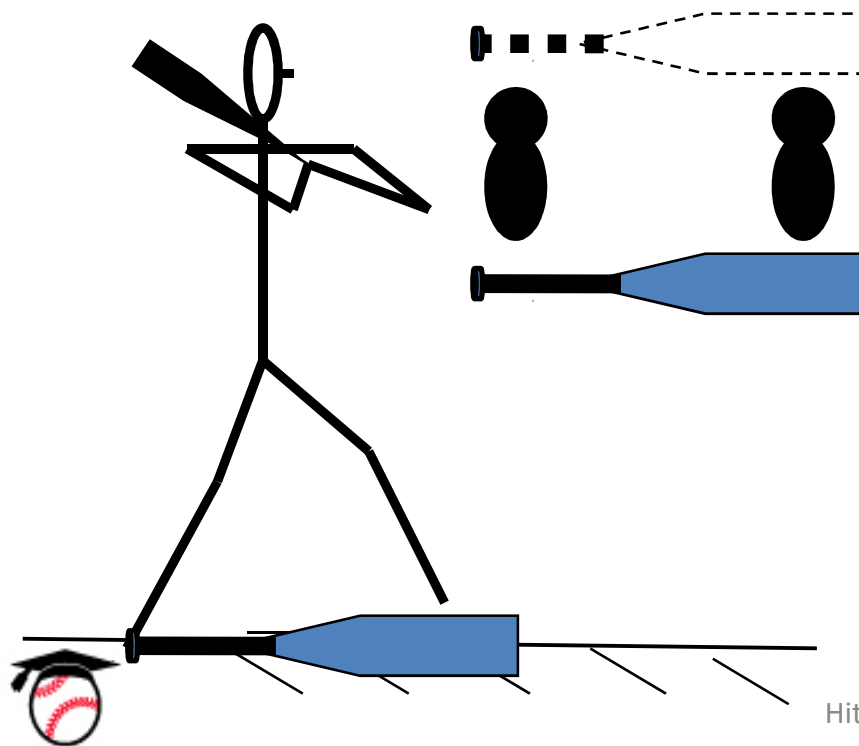


Matériel :

- Filet

Soft Toss, batte au sol

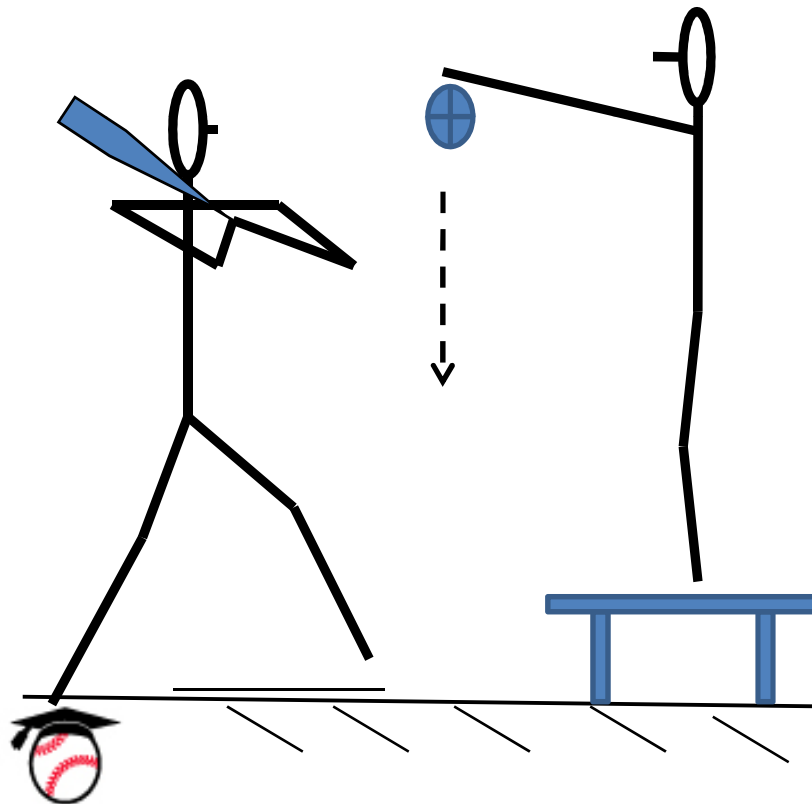
- **Objectifs** : Aller vers le lanceur
- **Description** : Le batteur frappe des balles tossées avec un batte située devant ses pieds
- **Consignes** :
 - Varier les lancers (in,out, middle)
 - Ne pas marcher sur la batte



- Variante :**
- Placer la batte derrière les talons si le joueur recule le pied
 - Tee drill, front toss

Toss d'en haut

- **Objectifs** : Vitesse batte
- **Description** : Le batteur frappe des balles lâchées d'en haut
- **Consignes** :
 - Varier les localisations (in, middle, out)
 - Varier la hauteur du lâcher



Matériel :

- Filet
- Chaise

Soft toss batte aux hanches

Seniors

Juniors

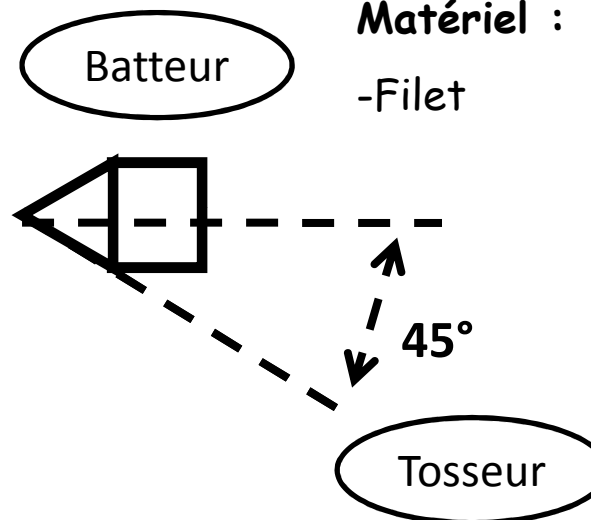
Cadets

Minimes

- **Objectifs** : Initier le swing par les hanches
- **Description** : Le batteur frappe, avec la batte derrière le dos, des balles tossées.
- **Consignes** :
 - Varier les lancers (in,out, middle)

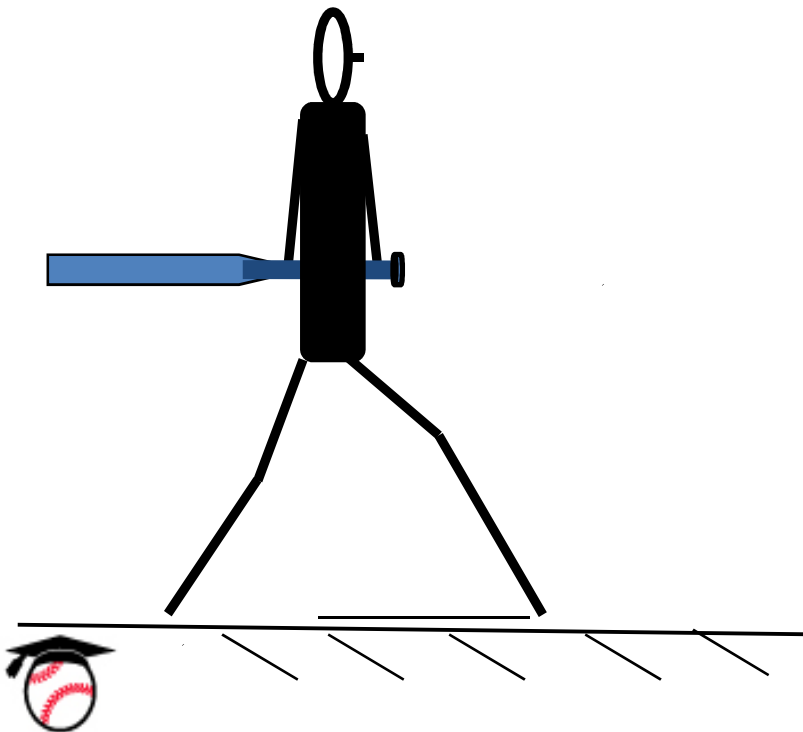
Matériel :

-Filet



Variante :

-Utiliser une batte plus fine
(Manche de balais)

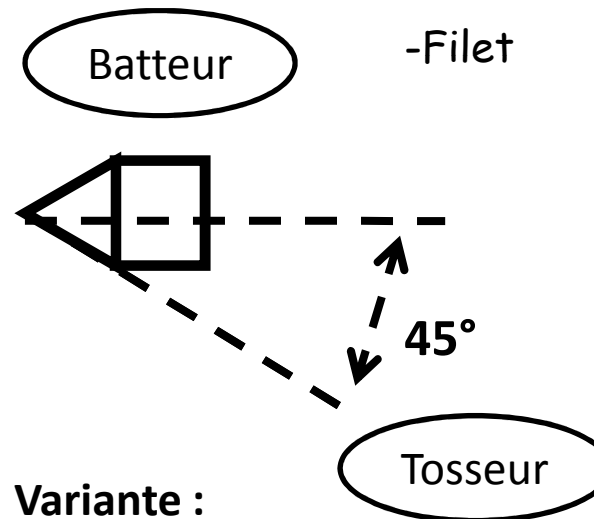
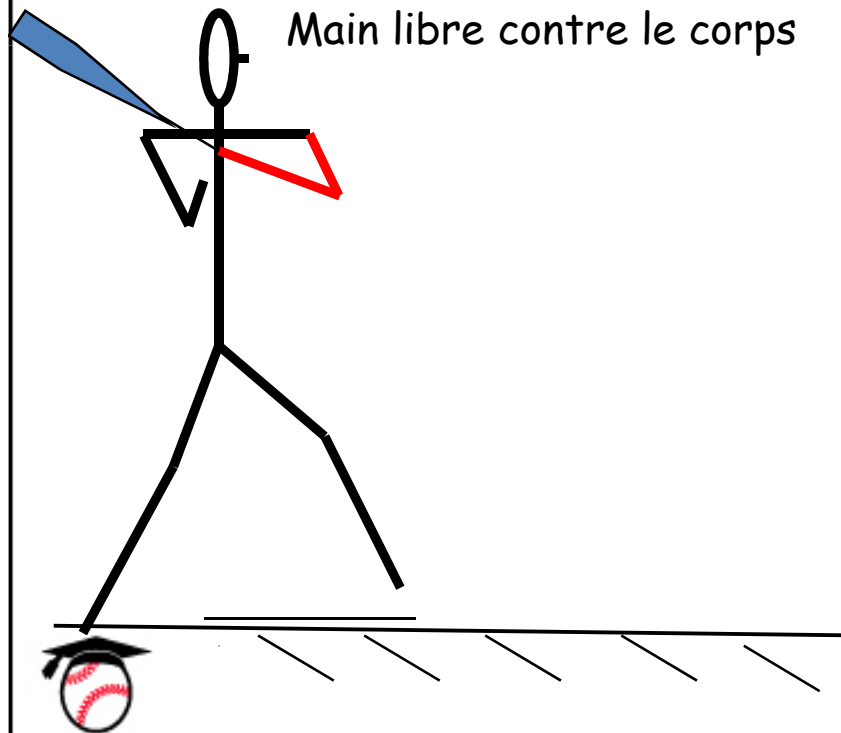


Toss Frappe à une main

- **Objectifs** : Isoler le travail de chaque main
 - **Description** : le batteur frappe à une main
 - **Consignes** :
 - Varier les lancers (in, middle, out)
 - Utiliser un plus petite batte ou raccourcir sa batte
 - Travailler main droite et main gauche
- Main libre contre le corps

Matériel :

-Filet



Variante :

- Utiliser une batte plus fine (Manche de balais)

Soft toss, frappe sur un genou

Seniors

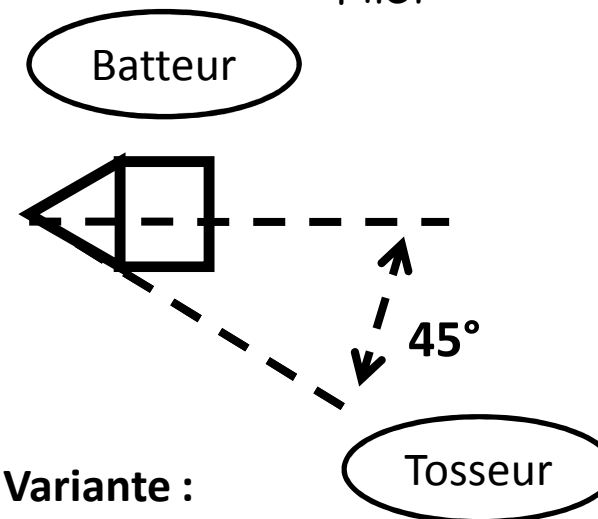
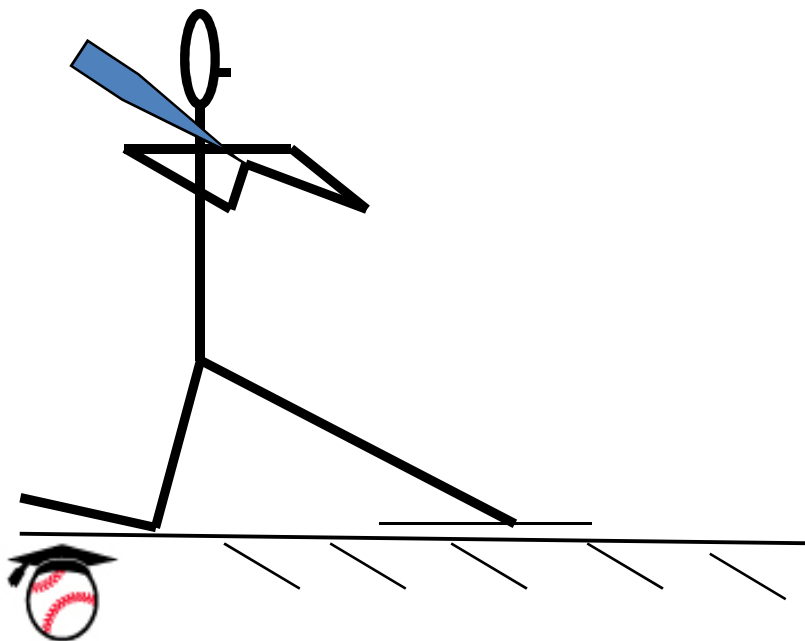
Juniors

Cadets

- **Objectifs** : Isoler le haut du corps
- **Description** : le batteur frappe sur un genou
- **Consignes** :
 - Varier les lancers (in, middle, out)
 - Genoux arrière au sol

Matériel :

-Filet



Variante :

- Utiliser une batte plus fine
(Manche de balais)

Soft toss, Stop après frappe

Seniors

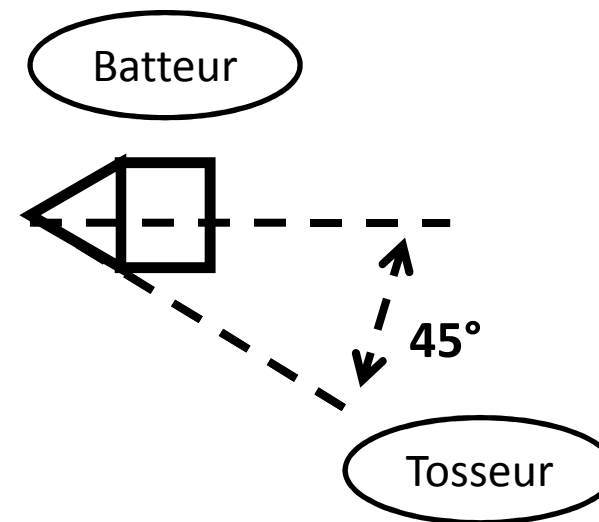
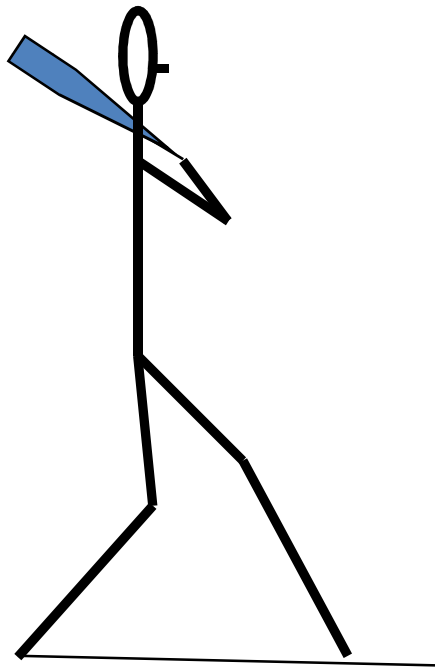
Juniors

Cadets

- **Objectifs** : Equilibre
- **Description** : S'immobiliser après la frappe
- **Consignes** :
 - Garder l'équilibre

Matériel :

-Filet



Soft Toss

Stop au contact

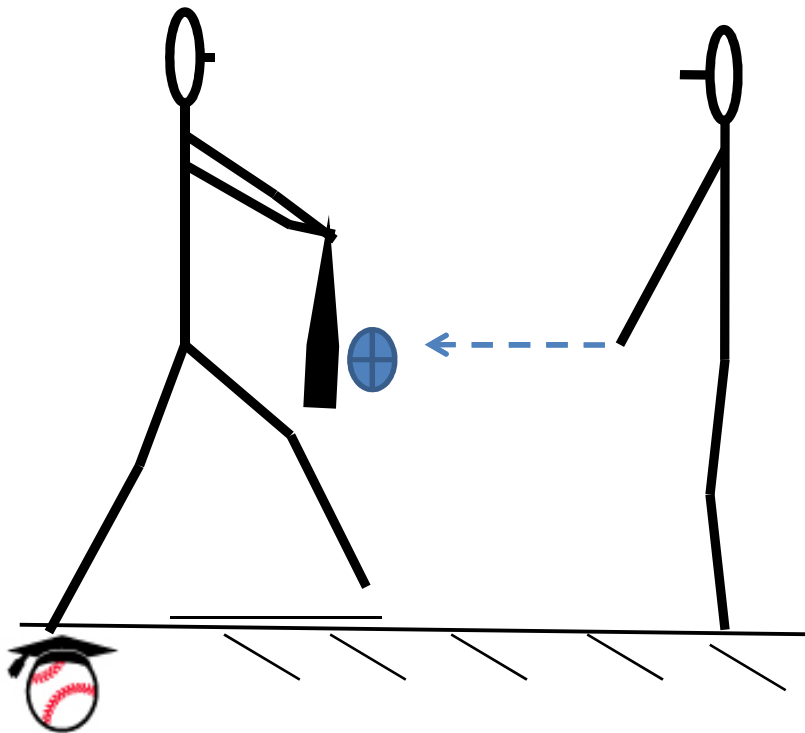
Seniors

Juniors

Cadets

Minimes

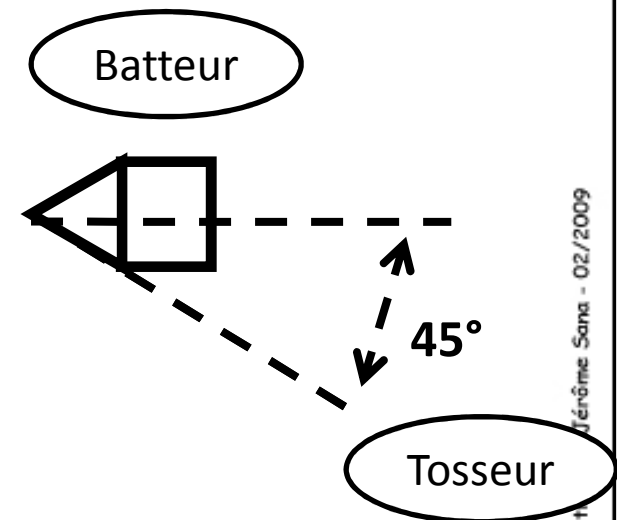
- **Objectifs** : Contrôle du swing
- **Description** : Arrêter son swing au moment du contact.
- **Consignes** :
 - Pas tourner mains après swing
 - Pas follow through



Hitting, toss drills

Matériel :

- Filet



Front Toss Balle de volley

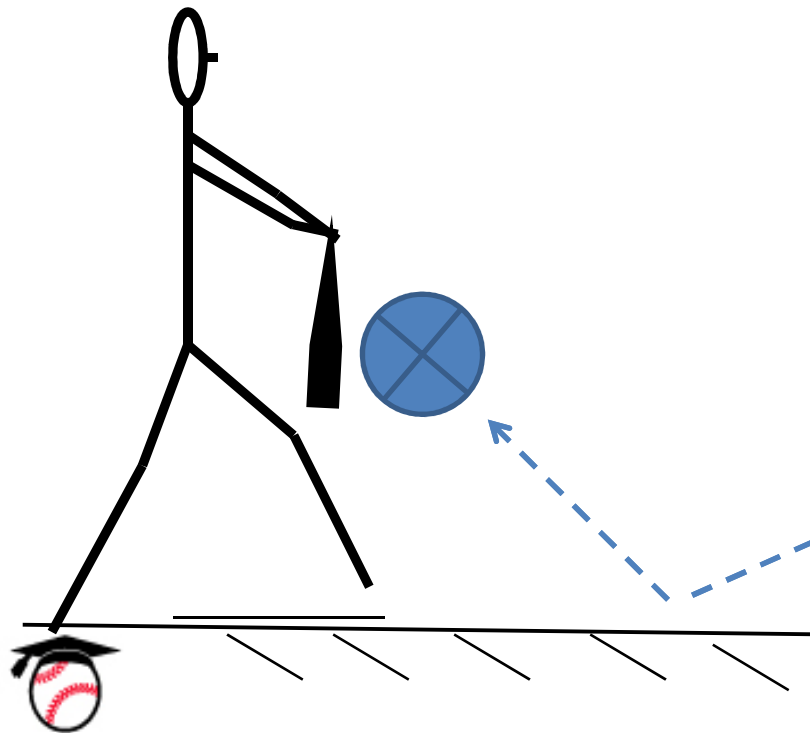
Seniors

Juniors

Cadets

Minimes

- **Objectifs** : Contrôle du swing
- **Description** : Frapper une balle de volley lancée avec un rebond et arrêter son swing au moment du contact.
- **Consignes** :
 - Frapper vers le lanceur
 - Si frappe G ou D c'est que le joueur ne contrôle pas sa batte



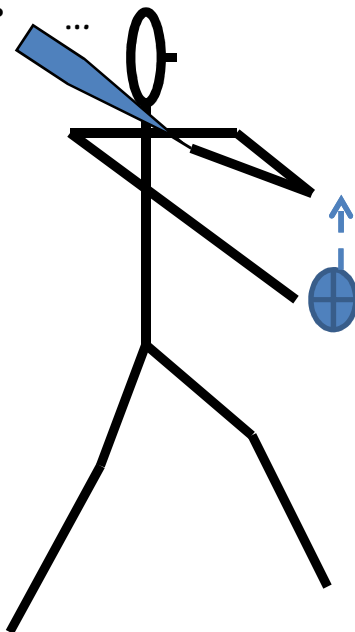
Matériel :

-Balle de volley

-Batte

Self Toss

- **Objectifs** : Contrôle du swing
- **Description** : S'auto tosser des balles et frapper des **lines drives**
- **Consignes** :
 - Main avant tient la batte lors du lancé de la balle
 - Fast : Petit toss
 - Change Up : Toss plus haut
 - Fast in : Petit toss in



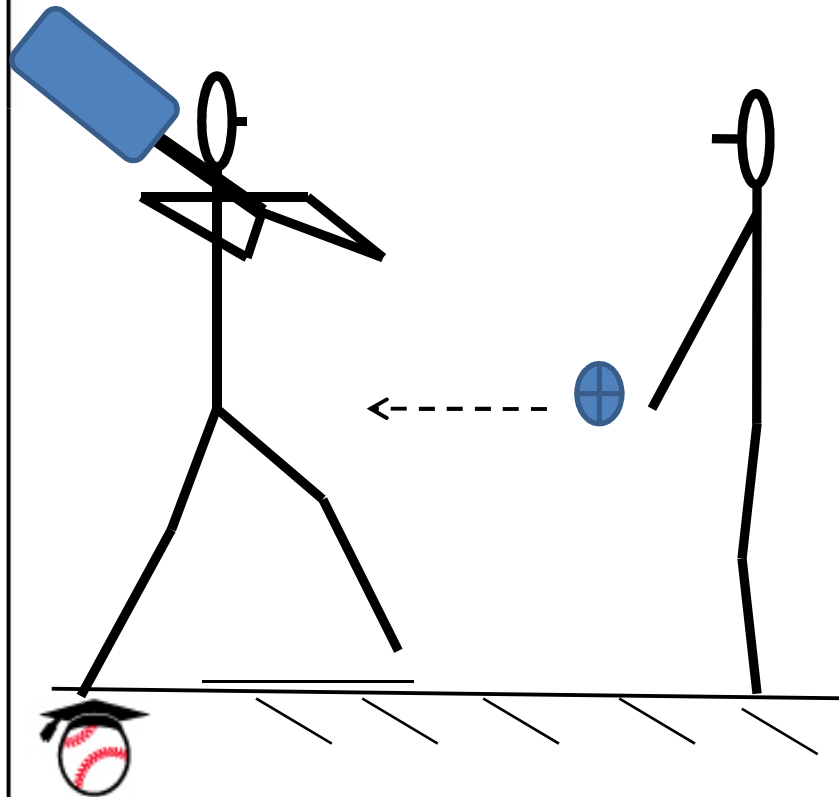
Matériel :

- Balle de volley
- Batte



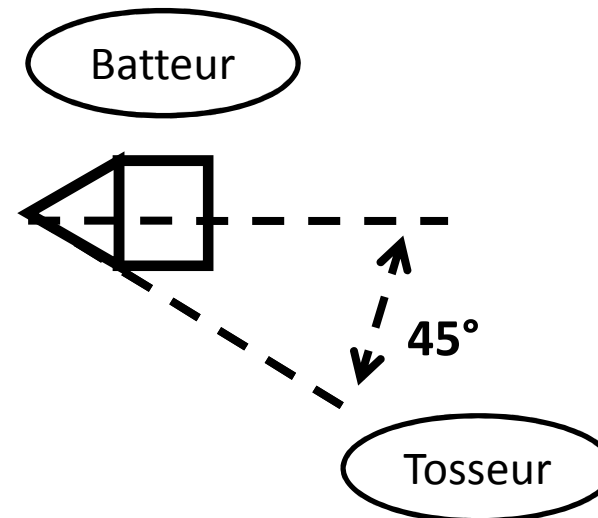
Rame

- **Objectifs** : Ne pas tourner les mains au moment de la frappe
- **Description** : Frapper avec une rame
- **Consignes** :
 - Si le joueur tourne les mains il n'aura plus que le petit côté de la rame pour frapper



Matériel :

- Filet
- Rame ou batte de cricket



Hitting, toss drills

Épaules en ligne

- **Objectifs** : Garder les épaules dans l'axe du lanceur, contrôler le swing
- **Description** : Le tasseur est derrière le frappeur, le batteur frappe les balles droit devant lui.
- **Consignes** :
 - Swing pas complet

Matériel :

- Balles
- Batte

