





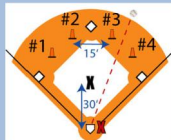


PROGRAMME RALLY BRACE LFBBS

						
Habilités fondamentales	Agilité : 10 sauts au dessus d'une ligne	Equilibre : maintenir son équilibre en position lanceur pendant 5 sec ; des deux côtés	Coordination : 10 jumping jacks sans arrêt	Agilité : placer 6 cônes en forme d'étoile, toucher les cônes en regardant vers l'avant	Equilibre : position accroupie comme un catcher sauts vers la droite, sauts vers la gauche (5 répétitions de chaque côté)	Coordination : Jongler avec trois balles pendant 5 secondes
Lancer	Lancer une balle à 1,5m	Lancer 7/10 une balle à un partenaire à 3m	Lancer la balle à 7,5m de distance	Lancer la balle 7/10 dans la zone de « strike » à une distance de 7.5m	Lancer la balle à 15m de distance	Du Short stop, en position pour attraper une balle au sol, , lancer 7/10 balles en première balle
Attraper	Attraper une balle lancée à 1,5m	Attraper 7/10 balle au sol à 4,5m	Attraper 7/10 balles au vol à 7,5m	Attraper 5/5 balles au sol, 5/5 balles au vol, 5/5 balles lancées par un partenaire à 7,5m	Attraper 6/10 balles pas directement sur moi (à 3m à gauche et à droite) (5 balles à droite 5 à gauche)	Attraper 13/15 balles 5 au sol, 5 au vol, 5 balles lancées par un partenaire à une distance de 10m
Frapper	Capable de frapper une balle d'un tee	Frapper 7/10 balles d'un tee	Frapper, dans le terrain, 7/10 balles lancée par en dessous	Frapper 7/10 balles au-delà de la ligne des bases ou dans les airs. Balles lancée par en dessous, par coache, à une dist de +/-6m	Frapper 7/10 balles sur le gazon (champ extérieur). Balle lancée par au-dessus par le coach à une dist de +/-10m.	Frapper 7/10 balles entre les cônes (1et2 -3et4). Balle lancée par au-dessus par le coach à une dist de +/-10m. 
Course	Savoir dans quelle direction courir après avoir frappé la balle	Frapper d'un tee et courir vers la 1 ^{ère} base	Capable de courir autour des bases sans s'arrêter	Courir 10m dans l'herbe et « slider » les pieds en avant	Capable de courir de 1 en 2 et de « slider » en 2 ^{ème}	Courir de la 1 ^{ère} base à la 3 ^{ème} avec un bon « slide » en 3 ^{ème} base