



## Contenu du niveau Novice/Atome

### Frappeur

Position du frappeur dans la boîte  
Choix du bâton de l'entraîneur

Prise du bâton  
Éviter le lancer

### Course sur les buts

Connaître les buts  
Arrêter ou dépasser le but  
Techniques de course

Coordination à la course  
Sortie de la boîte du frappeur  
Toucher les buts

### Attrapé de la balle

Amortir la balle  
Se déplacer devant la balle à l'attrapé  
directions  
Position d'attente à l'attrapé  
Action de la tête à l'attrapé  
l'attrapé  
Rapidité du mouvement des pieds à l'attrapé

Évaluer la trajectoire de la balle  
Attraper dans toutes les  
Orientation du gant à l'attrapé  
Action du pied du gant à  
Coordination attrapée – lancer  
vers la cible avant

### Joueurs de Champ intérieur

Position attrapée du roulant

### Receveurs

Position de base du receveur

Équipement du receveur

### Lancer de la balle

Position de la main sur la balle  
Lancer en pas chassé

Action de bras longue

### Compréhension du jeu - Général

Connaître les positions par les numéros et les noms  
Comment faire un retrait !  
Connaître les bonnes ou les fausses balles

Retirer un coureur au 1<sup>er</sup> but  
Jeu forcé





## Cédule

Les 8 sessions seront :

Session 1	1 <sup>er</sup> but et 2 <sup>ième</sup> but
Session 2	arrêt court et 3 <sup>ième</sup> but
Session 3	Champ extérieur
Session 4	Intercepteur
Session 5	Lanceur
Session 6	Receveur
Session 7	Course sur les buts
Session 8	Glissade

