



Contenu du programme 1

Frappeur

Amorti sacrifice

Squeeze

Course sur les buts

Écarts
Cours et frappe
Squeeze

Frappe et cours
Souricière

Joueurs de Champ intérieur

Couvrir le 2^e but
marbre
Retenir les coureurs
pickoff
Technique de relayeur
Pivot de double-jeu
l'amorti
Situation double-jeu
Slow rollers
Attraper un ballon près de la clôture

Couvrir lancer du
Retourner la balle après
Remise
Défensive contre
Revers
Souricière

Receveur

Position avec coureurs sur les buts
Jab step
Framing
Lancer au 3^e but
In and out au 1^{er} but

Bloquer au centre
Tag play selon le lancer
Bloquer côtés
Pitch out

Lanceur

Motion coupée
Situations double-jeu
Réactions face au coureur
But sur balles intentionnel
Couverture du marbre sur mauvais lancer et balle passée

Lancer sur les buts
Rapide 2 coutures
Courbe
Ramasser un amorti

Voltigeurs

Positionnement selon le type de frappeur
Attrapé à bout de bras
Récupérer la balle à la clôture
Lancer avec relayeur

Attrapé flèche
Attrapé à la clôture
Lancer direct





Stratégies défensives

Défensive contre l'amorti à 3 joueurs
gestuel
1^{er} et 3e au 3e but

Signaux position,

Stratégies offensives

Vol de but
Coach au 3^e but
Double vol
Amorti

Ordre des frappeurs
Coach au 1^{er} but
Frappe et cours

Situation de Jeu

Infield in ou out
compétition
Situation pour but sur balles intentionnel

Substitutions en
Changement de lanceur

Cédule

Pour toutes les sessions :
minutes échauffement
minutes session déterminée
minutes pratique au bâton

Session 1	Jeu défensif - champ intérieur
Session 2	L'art de frapper – 1 ^{ière} partie
Session 3	Ateliers défensifs - individuels
Session 4	L'art de frapper – 2 ^{ième} partie
Session 5	Jeu défensif - champ extérieur
Session 6	Ateliers offensifs
Session 7	Ateliers défensifs
Session 8	Course
Session 9	1 ^{er} but, 2 ^{ième} but, 3 ^{ième} but et arrêt court
Session 10	Champ extérieur
Session 11	Intercepteur
Session 12	Lanceur
Session 13	Receveur
Session 14	Course sur les buts, glissade
Session 15	Lead-off, vol de but
Session 16	Double-jeu et souricière

