



Contenu du Cours spécialisé sur le lanceur

Introduction, mythes et principes de base

Description de la motion et éducatifs de base

Maux de bras, échauffement et entraînement

Contrôle, comment lancer au frappeur

Création du mouvement sur la balle et les différents types de lancers

Motion coupée, lancer sur les buts

Le lanceur comme joueur défensif

