



CONTENU DU CAMP INTERMÉDIAIRE - SÉLECT

Développement des habiletés athlétiques

- Agilité & coordination
- Vitesse/rapidité
- Flexibilité
- Équilibre

Le développement, le perfectionnement, et le maintien technique de baseball : lancer, attraper, frapper, et courir

DÉFENSIVE

Techniques et pratique de lancer

Relais courte et longue distance

Techniques et pratiques d'attraper

Déplacements

Développement, maintien et ajustement des techniques défensives

Travail spécifique à la position

Pratique des techniques en simulation de situations de jeux

OFFENSIVE

Développement et maintien des techniques de bâton

- Ateliers techniques
- Développement de la puissance
- Coordination

Technique de course

- Départ en puissance
- La foulée

Course sur les buts

- Les écarts
- Les glissades

