



Contenu du programme 2

Frappeur

Alignement des jointures sur le bâton
Position de puissance (poids derrière)
Amorti sacrifice

Tête au point de contact au bâton
Élan de haut en bas

Course sur les buts

Course en ligne droite au 1^{er} but
Course sur les buts progressifs
Écarts sur les buts
Comment retourner à son but après un ballon !

Glissade jambe repliée
Course vs entraîneur au 3^e but
Retour au 1^{er} but

Joueurs de Champ intérieur

Position attrapée du roulant
Souricière
Lancer après avoir attrapé la balle

Bloquer la balle
Remises de double-jeux

Receveur

Mains souples
Récupérer un amorti devant le marbre

Lancer au 2^e but en pas sauté

Lancer de la balle

Position de la balle dans la main (doigts vs coutures)
Relâchement de la balle

Suivi après le lancer

Lanceur

Phase préparatoire du lanceur
Pas berceau : retour
Capter les signaux du receveur
lanceur

Position de puissance
Couverture de buts
Préparation d'avant partie du

Voltigeurs

Position prête
Attrapé du ballon
Déplacement vers l'avant
ballon
Pas sauté

Position repos
Déplacements latéraux
Déplacement vers l'arrière sur un

Attrapé sécuritaire

Stratégies défensives

Signaux de positionnement verbaux
Priorité sur les ballons

Situation 1^{er} et 3^e but : lancer au lanceur
Relais de base





Stratégies offensives

Signaux offensifs

Cédule

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

Session 1	1 ^{er} but et 2 ^{ième} but
Session 2	arrêt court et 3 ^{ième} but
Session 3	Champ extérieur
Session 4	Intercepteur
Session 5	Lanceur
Session 6	Receveur
Session 7	Course sur les buts, vol de but, glissade
Session 8	Double-jeu et sourcière

