

Baseball – Frapper la balle: Premiers contacts

Cet exercice s'effectue à trois. Les élèves entraînent le mouvement de frappe avec une batte: frapper – lancer – attraper ou stopper.



Par trois. A frappe les balles, B les lui lance et C essaie de les attraper ou de les stopper. Définir la direction de frappe. Les balles sont lancées par-dessous, à hauteur des hanches du batteur. Utiliser éventuellement le support (batting-tee).

Variantes

- Avec des balles soft ou des balles d'unihockey.
- Frapper de la position à genoux pour se concentrer sur le mouvement des bras.
- Viser des cibles (tapis, cerceaux, caissons, etc.).



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO