

Baseball – Echauffement: Balle au centre

Au cours de ce petit exercice à deux équipes, l'accent est mis sur l'exécution de passes et la réception des balles avec le gant.

Deux équipes de trois à cinq joueurs. Délimiter une zone de 2x2m au milieu du terrain. Les joueurs en possession de la balle tentent de la transmettre à un coéquipier placé dans la zone centrale via une passe au sol. Seul un joueur se trouve au centre, les défenseurs n'y ont pas accès. Si la passe est réussie, on change le joueur au centre, la balle reste à l'équipe qui marque. Interdiction de marcher avec la balle, possibilité d'effectuer des pas de pivot.



Variantes

- Seules les doubles passes (une-deux) donnent des points.
- Idem, avec quatre zones dans les angles du terrain.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO