

Baseball: Lancer et recevoir comme un pro

Lancer et recevoir au baseball exigent l'acquisition de fondamentaux. L'aide ci-jointe délivre des conseils sur la prise de la balle, les mouvements clés du lancer et la position du corps à la réception.



Technique du lancer et de la réception



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO