

# Comme les pros

## Saisir la balle

- La balle est saisie avec les phalanges du pouce, de l'index et du majeur.
- Le pouce maintient la balle, l'index et le majeur l'enserrent.
- Les autres doigts se trouvent derrière la balle.



## Lancer

- Le mouvement clé du lancer correspond à celui du handball.
- L'avant-bras joue cependant un rôle plus marqué au baseball.
- S'y ajoute un mouvement du poignet (snap) qui donne à la balle sa vitesse et une rotation arrière. Cela permet d'obtenir des trajectoires plus plates.



## Attraper

- Juste avant la réception, le joueur oriente sa poitrine vers la balle et fléchit légèrement les jambes.
- Les bras sont tendus au-dessus de la tête. Les mains restent proches l'une de l'autre.
- Le gant s'ouvre vers la balle.
- Il reste ouvert jusqu'au contact de la balle.
- Dès que la balle entre en contact avec le gant, le joueur le ferme (comme une pince) et ramène les deux bras vers la poitrine.
- Si la balle arrive en dessus des hanches, la paume regarde vers le haut; si elle arrive en dessous des hanches, la paume regarde vers le bas; si la balle est saisie à hauteur de hanches, la paume regarde latéralement vers l'extérieur.



## Attraper des balles au sol

- Le corps est orienté vers la balle de telle manière que cette dernière pourrait rouler entre les jambes du joueur.
- Le gant est placé au sol, la paume dirigée vers la balle.
- La balle est saisie avec un mouvement de cuiller puis enfermée dans le gant. Ici aussi, la main libre reste près du gant.

