

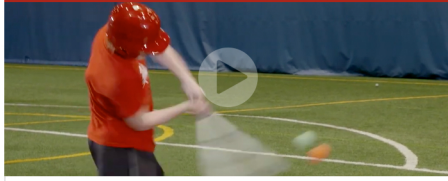
FRAPPEURS

FRAPPEUR - À LA FAÇON BARRY LARKIN



Cette capsule présente un exercice qui force le frappeur à se concentrer sur son équilibre lorsqu'il frappe la balle.

FRAPPEUR - TOSS À DEUX BALLE



- L'objectif présenté dans cette vidéo est la concentration du frappeur étant donné que deux balles lui sont lancées et qu'il doit se concentrer sur seulement une en particulier.

FRAPPEUR - FRAPPER EN MARCHANT



L'exercice présenté dans cette vidéo a pour but d'aider les frappeurs à contrôler le côté arrière de leur élan pour ainsi optimiser leur force venant de l'arrière lors du contact avec la balle.

FRAPPEUR - ATTRAPER ET S'ÉLANCER



Dans cette vidéo, un exercice est proposé pour le frappeur lorsqu'il ne dispose pas de l'équipement nécessaire mais qu'il désire s'exercer à frapper une balle.

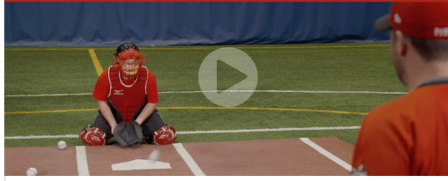
RECEVEURS

RECEVEUR - EXERCICE DES LIGNES EN T



Le but de l'exercice présenté dans cette capsule est de s'assurer que le jeu de pied du receveur soit aligné avec le 2e but, lors d'une tentative de vol de but.

RECEVEUR - EXERCICE POUR BLOQUER LA BALLE



Dans cette capsule, les éléments clés sont présentés pour optimiser l'aspect extrêmement important de bloquer des balles pour le receveur.

RECEVEUR - TEMPS DE RÉACTION



L'exercice présenté dans cette capsule met l'emphase sur l'attrapé d'une balle du receveur qui doit rester détendu tout en attrapant des balles venant de différentes distances et à différentes vitesses.

VOLTIGEUR - REPÉRER LA BALLE



Cette vidéo présente différents exercices pour récupérer la balle rapidement tout en restant en contrôle dans une position athlétique.

LANCEURS

EXERCICE DE LA SERVIETTE



Cette vidéo démontre le mouvement du lancer et présente un exercice utilisant une serviette. Efficace pour s'échauffer et apprendre la bonne mécanique.



DÉFENSIVE

ATTRAPER DES ROULANTS 2 PAR 2 À GENOUX À MAINS NUES



Voici un exercice présentant les aspects importants à considérer lors de l'attraper d'un roulant sans gant par le joueur à l'avant champ.

JOUEUR D'AVANT CHAMP - EXERCICE 3 PAR 3



- Cette capsule présente les éléments les plus importants à maîtriser pour un joueur d'avant champ.

ATTRAPER DES ROULANTS 2 PAR 2 À GENOUX AVEC LE GANT



Voici un exercice présentant les aspects importants à considérer lors de l'attraper d'un roulant, avec gant, par le joueur à l'avant champ.

JOUEUR D'AVANT CHAMP - EXERCICE D'AGILITÉ



Dans cette capsule, l'exercice présenté est fort imposant physiquement et combine agilité et techniques d'attrapés pour les joueurs d'avant champ.

JOUEUR D'AVANT CHAMP 1 2 3 4



L'exercice présenté dans ce vidéo combine le jeu de pieds d'un athlète lorsqu'une balle est lancée et sa concentration.

JOUEUR D'AVANT CHAMP - LES QUATRE COINS



Cette capsule présente un exercice où le joueur se concentre sur son jeu de pieds en contrôle, son positionnement ainsi que la réception de différents types de lancers.

ATTRAPER DES ROULANTS 2 PAR 2 À GENOUX INCLUANT LE TRANSFERT



Dans cette capsule, l'exercice présente les différents niveaux à mettre en action lors du transfert entre l'attrapé de la balle vers le lancer de la balle.

VOLTIGEUR: LA BALLE SUR LE CASQUE



Dans cet exercice, les joueurs apprennent à se déplacer en position athlétique rapidement et se positionner sous la balle qui leur ai lancé haut dans les airs.

VOLTIGEUR - LE RECTANGLE DU VOLTIGEUR



This video focuses on the importance of the first step and proper concentration for outfielders.

JOUEUR D'AVANT CHAMP - LE TRIANGLE RAPIDE



L'emphase de l'exercice présenté dans cette vidéo est mise sur le jeu des mains du joueur à l'arrêt-court ainsi que du joueur au 2e but.

JOUEUR D'AVANT CHAMP - EXERCICE DES PAS CHASSÉS



L'exercice dans cette capsule utilise une ligne et les éléments clés pour guider les pas chassés d'un joueur d'avant champ.

JOUEUR D'AVANT CHAMP - EXERCICE POUR LA SOURICIÈRE



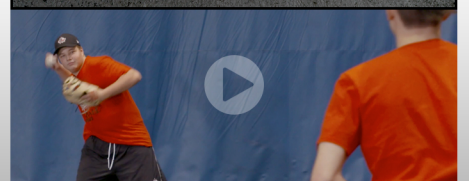
Cette capsule présente certains aspects importants de la souris.

JOUEUR D'AVANT CHAMP - CONTOURNER LA BALLE



L'exercice dans cette capsule présente au joueur d'avant-champ les éléments clés pour optimiser son jeu de pied lorsque la balle est frappée en roulant dans sa direction.

JOUEUR D'AVANT CHAMP - LANCER EN MOUVEMENT 2 X 2



Cette capsule présente les situations dans un match de baseball où le joueur se retrouve à devoir lancer de côté.