

ENTRAINEURS

L'ENTRAINEUR AU PREMIER BUT



Apprenez les nombreuses responsabilités de l'entraîneur au premier but et l'importance de son positionnement.

L'ENTRAINEUR AU TROISIÈME BUT



Dans cette vidéo, apprenez quels sont les rôles et l'importance du positionnement de l'entraîneur au troisième but.

SIGNAUX DE L'ENTRAINEUR AUX 3E BUT



L'entraîneur au troisième but se doit de faire quatre différents signaux pour bien communiquer la situation aux coureurs sur les buts.

COMMENT BIEN LANCER LA PRATIQUE AU BÂTON



Voici quelques trucs que vous pouvez appliquer pour assurer que la pratique au bâton soit efficace même si c'est un entraîneur qui est le lanceur.

RECEVEURS

LE TIR COMMANDÉ À L'EXTÉRIEUR



Plusieurs trucs permettent d'améliorer l'efficacité du tir commandé à l'extérieur, apprenez-les dans cette vidéo.

EXERCICE #1 POUR LES RECEVEURS



Voici trois exercices pour aider le receveur à saisir la balle de manière efficace.

EXERCICE #2 POUR LES RECEVEURS



L'exercice présenté dans cette capsule a pour but d'améliorer la rapidité du jeu de pieds des receveurs.

EXERCICE #3 POUR LES RECEVEURS



Il est important que le receveur se positionne correctement selon les différentes cibles de lancer, ce vidéo explique un exercice pour travailler cette habileté.

COURSE SUR LES BUTS

LE 1ER ÉCART AU 2E BUT



Ce vidéo explique les éléments importants à respecter pour que la défensive soit efficace en situation de souricière.

LE 2E ÉCART AU 2E BUT



Apprenez comment et dans quelle situation le coureur doit faire un 2e écart au 2e but.

L'ÉCART EN MARCHANT AU 3E BUT



Apprenez, dans cette vidéo, quels sont les points clés de l'écart en marchant au 3e but.

LANCEURS

LA REMISE DU LANCEUR AU 2E BUT



Dans ce vidéo nous explorerons la mécanique du lanceur qui tente de retirer un coureur au 2e but.

LA BALLE FRAPPÉE AU LANCEUR



Le lanceur doit toujours être prêt à recevoir une balle frappée dans sa direction et à faire le retrait.

DÉFENSIVE

LA SOURICIÈRE



Ce vidéo explique les éléments importants à respecter pour que la défensive soit efficace en situation de souricière.

LE PAS DE RECU



Découvrez dans cette vidéo ce qu'est le pas de recul, dans quelle situation il est nécessaire et comment bien le réaliser.

LE DOUBLE JEU 1-6-3



Un des jeux les plus spectaculaires en défensive est le double jeu. Cette vidéo examine le lancer du lanceur vers le deuxième but dans le double jeu 1-6-3.

RÉCUPÉRATION DE LA BALLE À LA CLÔTURE



Dans cette capsule nous allons regarder les trois façons qu'un voltigeur peut utiliser pour récupérer une balle à la clôture.

LE PIVOT AU 2E BUT PAR LE JOUEUR DE 2E BUT



Cette vidéo explique les différentes options pour réaliser le pivot du 2e but lorsqu'une balle est frappée du côté gauche du terrain.

LE DOUBLE JEU 3-6-1



Regardons encore une situation de double jeu, mais cette fois-ci examinons les mouvements du joueur 1er but dans le double jeu 3-6-1.

RETIENIR LE COUREUR AU 1ER BUT



Cette vidéo explique les responsabilités du joueur de 1er but ayant pour objectif de retenir le coureur au 1er but.

LE PIVOT AU 2E BUT PAR LE JOUEUR D'ARRÊT-COURT



Apprenez la mécanique du mouvement de pivot du joueur d'arrêt-court lors d'une situation de double jeu du côté droit du terrain.

LE LANCER DU RECEVEUR AU 1ER BUT SUR UN AMORTI OU UNE BALLE PASSÉE



Cette vidéo explique les responsabilités du joueur de 1er but ayant pour objectif de retenir le coureur au 1er but.

