

FRAPPER

LE RECTANGLE DU FRAPPEUR



En assumant une position adéquate dans le rectangle du frappeur, un joueur peut se permettre de frapper la balle dans tous les champs.

LA POSITION ARMÉE AU BÂTON



Un *loading* adéquat et une bonne position armée sont essentiels lorsqu'on amorce un élan. Cette vidéo vous montre les éléments clés.

LE POINT DE CONTACT AU BÂTON



Le point de contact au bâton va déterminer le trajet de la balle. Apprenez comment frapper des lancers dans toute la zone de prises et envoyer la balle à tous les champs.

LANCEUR

L'ÉLAN COMPLET DU LANCEUR



Apprenez à connaître les différentes étapes à suivre dans l'élan complet du lanceur.

LA PRISE DE LA BALLE À 4 COUTURES



Cette vidéo discute de la prise à 4 coutures et comment positionner ses doigts sur la balle.

LA MÉCANIQUE DU LANCER



Les lanceurs se doivent d'avoir une bonne mécanique du lancer. Ils doivent être en mesure de répéter celle-ci à tous leurs lancers.

COUVERTURE DU 1ER BUT PAR LE LANCEUR



Apprenez comment un lanceur doit toujours être prêt à couvrir le premier but lorsque la balle est frappée au sol du côté droit de l'avant-champ.

L'ÉLAN COUPÉ DU LANCEUR



Lorsque des coureurs sont sur les buts, un lanceur se servira de l'élan coupé. Cette vidéo expose la mécanique de l'élan coupé.

RECEVEUR

LE LANCER DU RECEVEUR AU 2E BUT



Pour faire un lancer efficace au 2e but, un receveur doit se concentrer sur la mécanique du lancer. Cette vidéo montre au receveur le jeu de pieds et le transfert.

BLOQUER LA BALLE



Lorsqu'un lancer arrive au sol, le receveur doit bloquer la balle avant d'essayer de l'attraper. Cette vidéo montre aux receveurs la technique appropriée pour bloquer la balle au sol.

POSITION DU RECEVEUR AVEC COUREURS SUR LES BUTS



Avec des coureurs sur les buts, un receveur doit être prêt à bloquer une balle ou à retirer un voleur de but. Apprenez comment vous positionner en conséquence.

POSITION DU RECEVEUR SANS COUREURS SUR LES BUTS



Avec aucun coureur sur les buts, un receveur doit assumer une position équilibrée et confortable. Apprenez comment le faire dans cette vidéo.

COURSE SUR LES BUTS

CONTOURNER LE 1ER BUT



Lorsqu'un frappeur frappe une balle au champ extérieur, il sait qu'il a un coup sûr. Ce qui est important maintenant est de contourner le premier but de façon efficace.

DU MARBRE AU 1ER BUT



Lorsqu'un frappeur frappe la balle, il devient un coureur. Apprenez comment quitter le rectangle du frappeur et vous diriger vers le premier but.

L'ARRIVÉE AU 1ER BUT



Cette vidéo montre aux coureurs comment toucher au premier but sans devoir décélérer en s'approchant du but.

LA GLISSADE EN FORME DE 4



La glissade en forme de 4 est une glissade très commun utilisée par plusieurs joueurs de baseball. Apprenez comment avoir un bon élan en se dirigeant vers le but.

LE 2E ÉCART



Un deuxième écart va soit permettre le coureur de s'avancer au prochain but ou, si la balle n'est pas frappée, retourner à son but rapidement.

ÉCART AU 1ER BUT



Cette vidéo discute des éléments clés de l'écart au premier but et comment déterminer comment loin vous devriez être du but.

JOUER EN DÉFENSIVE

L'ATTRAPÉ SÉCURISÉ POUR VOLTIGEUR



Avec aucun coéquipier derrière lui, le voltigeur peu parfois décider d'utiliser l'attrapé sécurisé. Apprenez comment vous assurer que la balle ne se retrouve pas derrière le voltigeur.

LE DOUBLE JEU 4-6-3



Un des jeux les plus spectaculaires en défense, c'est la balle de double jeu. Cette vidéo examine le lancer du joueur de deuxième but dans le double jeu 4-6-3.

L'ATTRAPÉ D'UN ROULANT DE ROUTINE



Un des jeux les plus communs pour un joueur d'avant-champ, c'est le roulant de routine. Cette vidéo donne quelques conseils à suivre pour attraper un roulant de routine frappé directement sur le joueur.

ATTRAPER LA BALLE DANS LES AIRS



Cette vidéo discute des éléments clés à garder en tête lorsqu'un joueur de champ intérieur ou extérieur tente d'attraper une chandelle.

LE RETRAIT EN TENTATIVE DE VOL



Attraper un relai du receveur tout en évitant un contact avec le coureur peu être un jeu difficile. Apprenez comment un joueur d'avant-champ devrait se positionner lors du retrait en tentative de vol.

L'ATTRAPÉ AVEC LE GANT RENVERSÉ



Ce n'est pas tous les roullants qui sont frappés directement vers un joueur. Cette vidéo vous montre comment saisir une balle frappée du revers.

L'ATTRAPÉ D'UN FAIBLE ROULANT



Un des jeux les plus difficile pour les joueurs d'avant-champ, c'est une balle frappée faiblement. Apprenez comment charger la balle agressivement tout en restant en contrôle de son corps.

L'ATTRAPÉ DE LA BALLE PAR LE JOUEUR DE 1ER BUT



Une des responsabilités principales du joueur de 1er but est de recevoir les lancers des joueurs d'avant-champ. Voici les points clés à considérer.

LES POSITIONS REPOS ET PRÊT



Les joueurs de position doivent apprendre les positions repos et prêt. Cette vidéo vous montre aux joueurs comment se préparer afin de faire un jeu.