

# **OFFENSIVE**

## **Position de base pour frapper, points techniques et éducatifs**

### **BAS DU CORPS**

#### **1. BASE LARGE ( pieds plus large que les épaules) = BON ÉQUILIBRE**

- \*BENCH DRILL : a) faire des élans sur un banc tout en gardant son équilibre  
b) frapper des balles trouées, en gardant son équilibre, sur le banc (toss avant)

#### **2. BONNE ROTATION DES HANCHES**

- le talon arrière doit pivoter et se soulever
- la hanche avant doit ouvrir dynamiquement et non avancer

\*POWER BAT DRILL : frapper un ballon mou placé sur un tee;  
on doit accélérer dans la zone de contact

\*RAQUETTE DRILL : frapper une balle avec une raquette courte  
(toss à 45 degrés)

\*MAIN NUE : sur un tee, frapper une balle avec la main ouverte

NB. La trajectoire de la balle frappée devrait être parallèle au sol et droit devant et ce pour tous les éducatifs présentés dans ce document.

### **HAUT DU CORPS**

#### **3. GARDER LES MAINS EN ARRIÈRE EN POSITION DE BASE ET LORS DU PASSAGE DANS LA ZONE DE CONTACT ( les hanches passent en premier et les mains par la suite)**

\*HIT THE KNOB DRILL : frapper une balle avec le pommeau (mayoche)  
du bâton (toss avant)

\*PIZZA DRILL : lancer le disque (pizza), droit devant, dans un rideau ou sur un mur

#### **4. GARDER LES 2 YEUX SUR LA BALLE EN TOUT TEMPS**

- **“you must see it to hit it”**
- **principe de l’oeil dominant**

**\*COLOR BALL DRILL:** le frappeur ne doit pas voir la balle avant qu’elle quitte la main du lanceur

- a) le frappeur doit dire, à voix haute, la couleur de la balle qui vient vers lui et qu’il doit frapper (front toss)
- b) 3 couleurs de balle si rouge : laisser passer la balle lancée  
si blanche : frapper la balle  
si bleu : drag bunt
- c) lancer 2 balles de couleur différente en même temps, le frappeur doit repérer rapidement la balle de la « bonne » couleur et la frapper (front toss)

**\*T-BALL DRILL :** le frappeur regarde vers l’avant (comme si un lanceur était au monticule) et regarde la balle lors du contact seulement

#### **5. LA PRISE DU BATON**

- **les doigts doivent enrouler le manche du bâton**

#### **6. LA COORDINATION ŒIL-MAIN : IMPORTANCE++++**

- \*frapper de petites balles (balles de golf trouées)
- \*frapper avec un bâton plus mince (manche de bâton de hockey)
- \* petites balles + bâton plus mince
- \* whiffle ball

#### **Autres points techniques intéressants**

- **habituer le frappeur à s’élancer sur des prises seulement ne pas frapper de mauvais lancers**
- **on doit enseigner aux joueurs comment reconnaître la zone de prise**
- **le front toss : l’outil idéal pour enseigner l’art de frapper**
- **le T-Ball : le 2<sup>e</sup> meilleur outil**

**Pierre Vocino  
Mars 2010**