

T-BALL

Consignes pour l'atelier de T-Ball

- 2 joueurs par T-Ball
- frappeurs avec casque protecteur
- joueur en attente : assis...loin derrière
- 3 balles par T-Ball
- 6 ou 9 élans par frappeur
- 1 instructeur/parent par T-Ball (mettre les balles sur le Tee et vérifier certains éléments techniques)

Position du joueur qui frappe au T-Ball

Le pied avant du frappeur est vis à vis le Tee.

La distance : le « gros bout » du bâton doit pouvoir atteindre la balle sur le Tee.

NB. Au contact, les bras ne sont pas en extension complète

Pour maximiser la sécurité

- Les frappeurs au T-Ball doivent aller récupérer les balles frappées ,en même temps, au signal de l'entraîneur.
- Éviter qu'un frappeur droitier et un frappeur gaucher soient dos à dos.

Variantes

- la hauteur du tee.
- la grosseur et/ou le poids de la balle (balle de golf trouée, ballon de basket,etc.).
- la position du T-Ball par rapport au joueur.