

# TOSS

## Consignes pour l'atelier du toss

- frappeur avec casque
- marbre amovible ( pour que le frappeur se positionne bien)
- 10 lancers par frappeurs....MAXIMUM

## Le lanceur...le « tosser »

- à 45 degrés face au frappeur
- 6 à 8 pieds ( 2-3 mètres ) du frappeur
- un genou au sol
- lance par en dessous ( underhand toss )
- casque protecteur si un joueur est le lanceur

## Le lancer idéal

- décrit un petit arc qui arrive à la hauteur de la taille du frappeur...un peu en avant du marbre.
- permet au frappeur de revenir en position de base après chaque lancer
- éviter de lancer directement sur le joueur
- éviter de lancer rapidement