



## 1. SPECIFIQUES :

A chaque séances un par un, pendant que les autres font un échauffement général ( 10 minutes intenses chacun) :

- un lanceur rattrape des roulants entre deux plots, enchaînés et en alternant droite et gauche.
- un receveur bloque des balles frappées enchaînées.

## 2. COURSES :

- footing □ de 1 à 5 tours.  
□ en se faisant des passes avec une balle en pas-chassés, en marche arrière, de dos en alternant droite et gauche, par terre,...
- fractionné de 1 à 10 min.
- sprints □ de 3 à 15.  
□ attraper des flies ( les coaches lancent des flies que les joueurs leur donnent avant de sprinter ).  
□ attraper en bout de course ( balles lancées à distances rapprochées ).
- accélérations □ en poussant quelqu'un qui résiste.  
□ en tirant quelqu'un qui résiste.  
□ en partant de n'importe quelle position ou après une série de pompes ou d'abdominaux.  
□ en zigzag ( délimités par des balles au sol ).

## 3. JAMBES :

- pick-ups
- flexions + sauts avec médecine ball.
- attraper des balles en fente avant et en avançant.
- attraper des balles en rotation en étant immobile avec les jambes fléchies.