

		Warmup	Exercices	Volume	Affrontements
Jour 1	Course	1) Technique placement pied arrivé 2) Technique départ course	1) Lecture balle fly 2) Adaptation fly 3) Lecture grounder 4) Adaptation grounder 5) Adaptation quand pas de lecture grounder	1) Mise en situation sans lancer fly et grounder avec exercice en temps d'attente	1) Concours contre frappeurs sans relais
	Frappe	1) Extension chaque mains + Athlétique position 2) Extension deux mains plus athlétique position	1) Trajectoire coude avec aide et sans aide 2) Parcours Mains avec aide et sans aide 3) Swing avec les bras sans bouger les épaules (push mentalité) 4) Athlétisme du haut du corps et synchro mains hanche	1) Mise en situation avec gap to gap mentality avec exercice en temps d'attente	1) Compétition de frappeur avec objectif line drive et bonne rotation de balle
	Lancé	1) Pronation work 2) Extension work 3) Armé work	1) Rotation ball work 2) Extension pronation work 3) Armé et haut du corps work 4) Synchronisation avec hanche	1) Volume de lancer avec rotation et précision comme objectif	1) Compétition avec précision et rotation comme objectif
Jour 2	Attrapé	1) Positionnement pied et haut du corps routine 2) Adaptation possible pied et haut du corps	1) Attrapé position par rapport au rebond/Fly 2) Attrapé position par rapport à la course 3) Attrapé relais Jeux forcé routine et adaptation 4) Attrapé relais Tag routine et adaptation	1) Mise en situation infield outfield attrapé variant relais et frappe avec exercice en temps d'attente	1) Concours attrapé contre frappeur
	Frappe	1) Compréhension de transfert de hanche 2) Compréhension de rotation de hanche	1) Frappé en résistant avec la jambe avant 2) Frappé avec transfert hanche arrière 3) Frappé avec rotation hanche 4) Synchro mains et hanche	1) Mise en situation avec gap to gap + power mentality avec exercice en temps d'attente	1) Compétition de frappeur avec objectif line drive, bonne rotation de balle et puissance
	Lancé	1) Axe partie avant 2) Chaîne kinétique transfert de rotation	1) Rotation hanche 2) Push position mentalité 3) Jambe avant résistance 4) Jambe arrière poussé	1) Volume de lancer avec rotation, précision et distance comme objectif	1) Compétition avec rotation, précision et distance comme objectif
Jour 3	Course	1) Technique de placement de course 2) Technique de pied de changement de direction	1) Exercices de sprint pour fly sans et avec balles 2) Exercices de footwork pour attraper sans et avec balles 3) Exercices d'agilités pour grounder sans et avec balles	1) Mise en situation d'effort de courses à vitesses maximales avec exercices en temps d'attentes	1) Concours contre frappeurs sans relais
	Frappe	1) Timing mains 2) Timing mains et jambes	1) Position mains (rester sur la ligne) 2) Go front and stay back pour 50/50 3) Petit mouvement le plus lent possible 4) Le moment ou démarrer	1) Mise en situation avec gap to gap + power mentality avec exercice en temps d'attente	1) Compétition de frappeur avec objectif line drive, bonne rotation de balle et puissance sur lanceur
	Lancé	1) Droite et gauche pied mentalité 2) Athlétique position après pas	1) Short stride lanceur 2) Position fielding + relance pied sur frappe 3) Position fielding + relance pied sur lancé 4) Avant et arrière hanche lanceur	1) Mise en situation avec transfert sur balle lancé ou frappé 2) Mise en situation en tant que lanceur	1) Situation de match contre frappeurs (pas de compte / Batting et fielding)
Jour 4	Attrapé	1) Positionnement mains et pied attrapé Fly / Grounder 2) Positionnement mains et pieds relais	1) Exercices sans relais sur balles frappés 2) Exercices sans relais sur balles lancés 3) Exercices avec relais sur balles frappés 4) Exercices avec relais sur balles lancés	1) Mise en situation infield outfield attrapé variant relais et frappe avec exercice en temps d'attente avec chronomètre comme exigence	1) Concours contre frappeurs avec enchainement de coureurs et de relais
	Frappe	1) Théorie Reconnaissance de balle 2) Théorie plan de compte 3) Théorie plan de situation (retrait, coureur sur base et lineup)	1) Side toss avec reconnaissance 2) Front toss avec reconnaissance 3) Front toss avec plan de compte 4) Front toss avec plan de situation	1) Mise en situation at bat	1) Compétition de frappeur avec hit et situation de coureur sur base contre lanceur lanceur

		Warmup	Exercices	Volume	Affrontements
	Lancé	a) Préparation aux lancers à faire dans le bullpen b) Routine avant match en fonction du poste def (footwork / Hand work / Arm action work)	A) Lanceurs : Timing mécanique / Flat ground grips / Bullpen B) Receveurs : Footwork / Transfert / Athlétique position / Relance / Relance après tag C) Infielder : Footwork / Transfert / Athlétique position / Relance position roulant / Relance position relais / Relance position double jeux D) Outfielder : Footwork / Transfert / Relance position fly / Relance position roulant / Relance do or die	A) Volume de bullpen B) Volume de défense avec relance	1) Compétition avec Frappeurs et coureurs

		Warmup	Exercices	Volume	Affrontements
Jour 1	Course	1) Lecture types de fly 2) Lecture types de grounder 3) Lecture types d'angles	1) Adaptation courses des fly 2) Adaptation courses sur grounder 3) Adaptation courses des fly avec différents angles 4) Adaptation courses des grounders avec différents angles	1) Mise en situation sans lancer fly et grounder avec exercices en temps d'attente	1) Concours contre frappeurs sans relais
	Frappe	1) Extension des mains avec distributions 2) Position athlétique avec distributions	1) Travail des mains avec distributions 2) Travail de trajectoire de batte avec distributions 3) Travail du haut du corps avec distributions 4) Travail des angles pour distribution et trajectoire	1) Mise en situation avec right to left mentality avec exercice en temps d'attente	1) Compétition de frappeur avec objectif line drive, bonne rotation de balle et angles
	Lancé	1) Doigt et épaule work 2) Extension et pronation work 3) Armé et haut du corps work	1) Rotation des différents grips et angles de bras 2) Extension et pronation des différents grips et angles de bras 3) Upper body et armé work des différents grips et angles de bras 4) Side to front avec les différents grips et angles de bras	1) Volume de lancer avec rotation et précision comme objectif avec les différents grips et angles de bras	1) Compétition avec précision et rotation comme objectif
Jour 2	Attrapé	1) Positions attrapés : 9 positions (1 position de routine + 2 positions gants x6 positions jambes)	1) Lecture Rebond ou fly 2) Adaptation axe rebond ou fly 3) Lecture Rebond ou fly + Angle 4) Adaptation angle rebond ou fly	1) Répétitions des différents rebonds et fly et des angles avec exercices en temps d'attente	1) Concours attrapé contre frappeur
	Frappe	1) Genoux + Elbow timing 2) Hanche + Hand timing	1) Haut du corps et jambes avant fort pour rester derrière la balle 2) Hit to right elbow, genoux et stay behind the ball 3) Hit to center hand, hips et stay behind the ball 4) Hit to left push the ball and stay behind the ball	1) Mise en situation avec right to left mentality, bon angle avec exercice en temps d'attente	1) Compétition de frappeur avec objectif line drive, bonne rotation de balle, angles et voyage de balle
	Lancé	1) Compréhension travail des hanches 2) Compréhension travail de torsion	1) Travail de rotation des hanches 2) Stay athlétique et travail des abdominaux pour rotations 3) Travail des jambes pour pousser la rotation et finir l'extension 4) Travail de torsion	1) Volume de lancer avec rotation, précision et distance comme objectif	1) Compétition avec rotation, précision et distance comme objectif
Jour 3	Course	1) Technique de courses sur frappes	1) Lead en 1ere base sur gaucher et droitier 2) Décision vol de base en 1ere base 3) Lead en 1ere base sur gaucher et droitier 4) Décision vol de base en 2eme base	1) Volume de courses et décisions sur frappes 2) Volume de courses sur décisions de vols de bases	1) Coureurs contre lanceurs et défenseurs
	Frappe	1) Mains se mettent sur la ligne et genoux se lève 2) Équilibre pour rester le plus longtemps derrière en allant vers l'avant	1) Prise de timing détendu 2) Prise de timing, réception athlétique 3) Début de l'élan du timing 4) Adaptation timing à deux strikes	1) Volume contre lanceurs à moins de deux strikes et à deux strikes	1) Situation de match contre frappeurs (pas de compte / Batting et fielding)
	Lancé	1) Théorie de position de lancé après position d'attrapé 2) Théorie de timing stride de lanceur	A) Timing stride des lanceurs / Position athlétique après élan / Élan hanche avant et poids derrière / Nouveau type de slide step B) Positionnement athlétique et direction de force pour le lancé / Adaptation footwork après différentes positions d'attrapés sur frappes / Adaptation pas après différentes positions d'attrapés sur lancés	1) Mise en situation avec transfert sur balle lancé ou frappé 2) Mise en situation en tant que lanceur	1) Situation de match contre frappeurs (pas de compte / Batting et fielding)

		Warmup	Exercices	Volume	Affrontements
Jour 4	Attrapé	1) Positions attrapés sur jeux forcés et enchainements prêt à lancer 2) Positions attrapés sur jeux non forcés et enchainements prêt à lancer	1) Situations double jeux 2) Différentes situations jeux non forcés 3) Différentes situations jeux non forcés plus relais	1) Volume des différentes situations de jeux avec relais avec exercices en temps d'attente	1) Concours situations de jeux contre frappeurs et coureurs
	Frappe	1) Théorie Reconnaissance de balle 2) Théorie plan contre lanceur 3) Théorie plan de compte 4) Théorie plan de situation (retrait, coureur sur base et lineup)	1) Side toss avec reconnaissance 2) Front toss avec reconnaissance 3) Front toss avec plan contre lanceur 4) Front toss avec plan de compte 5) Front toss avec plan de situation	1) Mise en situation at bat	1) Compétition de frappeur avec hit et situation de coureur sur base contre lanceur lanceur
	Lancé	a) Préparation aux lancés à faire dans le bullpen b) Routine avant match en fonction du poste def (footwork / Hand work / Arm action work)	A) Lanceurs : Timing mécanique / Flat ground grips / Bullpen B) Receveurs : Footwork / Transfert / Athlétique position / Relance / Relance après tag C) Infielder : Footwork / Transfert / Athlétique position / Relance position roulant / Relance position relais / Relance position double jeux D) Outfielder : Footwork / Transfert / Relance position fly / Relance position roulant / Relance do or die	A) Volume de bullpen B) Volume de défense avec relance	1) Compétition avec Frappeurs et coureurs