

		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 strike	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