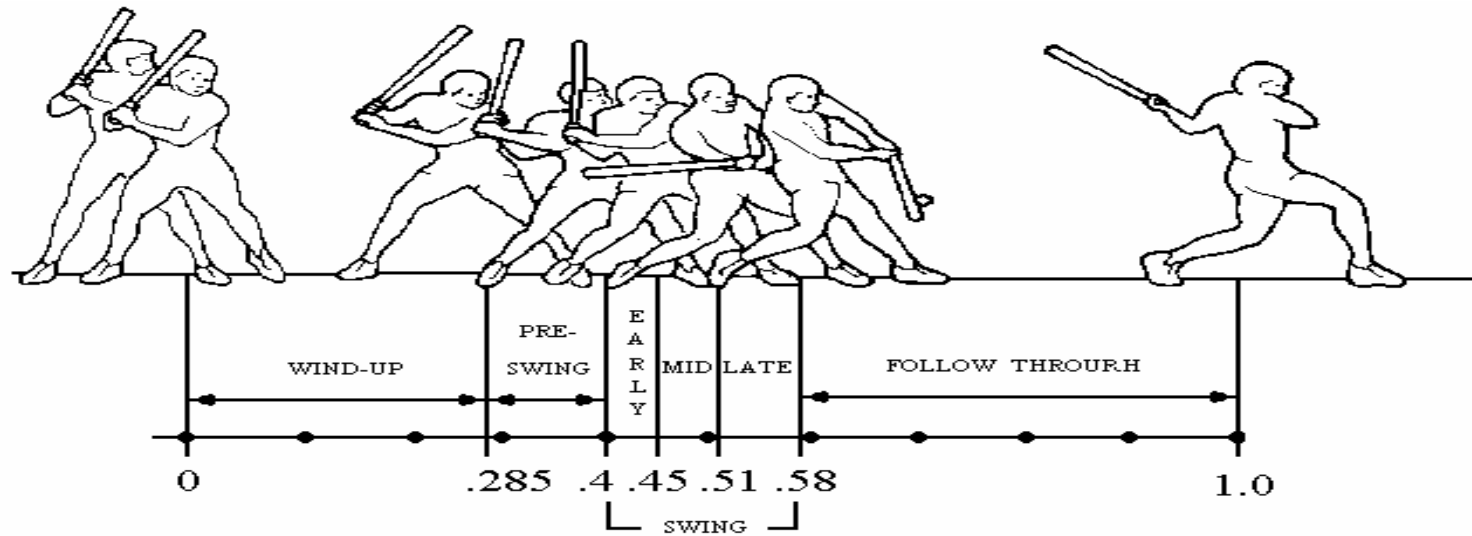


Nom :

Prénom :

Groupe :



Phases du mouvement de la frappe selon SHAFFER et al 1992 .

Commentaire

FONDAMENTAUX DE LA FRAPPE

L'approche mentale

La peur de la balle
 La confiance en soi
 L'attitude
 L'observation du lanceur
 L'observation de la défense
 La zone de prises
 La zone de frappe
 La zone de l'arbitre
 La préparation mentale
 Frapper la courbe int. / ext.
 Frapper la droite int. / ext.
 Frapper le changement de vitesse int. / ext.
 La gestion du compte
 La gestion de la partie
 Frappeur substitut
 La gestion de l'échec

Technique de la frappe

Choisir une batte
 La prise de la batte
 La position d'attente
 Armer la batte
 L'élan
 Le suivi / lâcher la batte
 L'enchaînement frappe/course

L'amorti

L'amorti sacrifice (face et profil)
 L'amorti surprise
 L'amorti poussé
 La feinte d'amorti et frappe (face et profil)
 La feinte d'amorti
 Squeeze
 Safety squeeze

Les jeux offensifs

Le ballon sacrifice
 Frappe et court
 Court et frappe
 Amorti sacrifice
 Amorti surprise
 Feinte d'amorti et frappe
 Feinte d'amorti
 Dans le cercle d'attente
 La prise de signaux
 Frapper derrière le coureur