



DETECTION REGIONALE BASEBALL



DEROULEMENT TYPE BASÉ SUR LE PROTOCOLE FFBS

Heures

- 9h45 :** 1) Mise en place des tests en fonction des catégories d'âge
- 10h :** 2) RDV au terrain de **Fénay** en tenue de club
Bienvenue aux joueurs et coachs.
Présentation du déroulement de la journée.
Remplir le fichier de saisie (coordonnées des joueurs)
Photos des participants
- 10h20:** 3) Échauffement général
- 10h45:** 4) Mise en place des tests de course :
Fonctionnement en 3 groupes (2 à 3 essais par joueur)
60 yards (54,80 m)
30 yards (27,43 m)
Test d'agilité 5-10-5 (4,57 m)
- 11h30 :** 5) Échauffement des bras
- 11h45 :** 6) Test de vitesse de lancer (2 à 3 lancers maximum par joueur)
- 12h :** **PAUSE REPAS**
- 13h:** 7) Remise en route
Répartition des joueurs en 2 groupes
Tous les joueurs évolueront en champ extérieur et intérieur
- 13h20 :** 8) Mise en place des évaluations par position (vidéos) :
Champ intérieur, 6 roulants en position d'arrêt-court avec relance en 1B (coach)
Champ extérieur, 6 Frappes (2 roulants – 2 Fly dans l'axe – 2 Fly sur les côtés) en
Champ droit avec retour au marbre. Un coach se placera dans le rôle de cut-off en
tant que joueur de 1B
- 14h30:** 9) Live Batting (6 strikes) : Mise en place des évaluations de la frappe. (vidéos)
Chronomètre Home-Première base sur le dernier swing.
- 15h15 :** 10) Mise en place des évaluations des lanceurs lors de confrontations. (vidéos)
Un maximum de 15 lancers par lanceur.
- 16h :** Fin des détections.
Questions/réponses avec les participants