

ROUTINES D'ÉCHAUFFEMENT D'AVANT MATCH

1^{ère} phase :

Le coach se place derrière le monticule du lanceur. Il frappe des balles pour les outfielders.

	Type de balle frappée	Frappée vers	Relance vers
Round 1X2	Roulant	LF	2B (situation1)
	Roulant	CF	2B (situation2)
	Roulant	RF	2B (situation3)
Round 2X2	Roulant	LF	3B (situation4)
	Roulant	CF	3B (situation5)
	Roulant	RF	3B (situation6)

Le coach se place au marbre et frappe de longue chandelles sur chaque outfielder.

	Type de balle frappée	Frappée vers	Relance vers
Round 3	Chandelle	LF	C (situation7)
	Chandelle	CF	C (situation8)
	Chandelle	RF	C (situation9)

2^{ème} phase :

Juste après les 3 premiers round, le coach donne une balle au C qui lance sur chaque infielder.
C-3b, 3b-C C-SS, SS-C C-2b, 2b-C C-1b, 1b-C

Ensuite le coach se place au marbre et frappe vers les infielders. Pendant ce temps là, l'assistant coach frappe des balles au champ extérieur depuis sa ligne de foul ball derrière le 3b

	Type de balle frappée	Frappée vers	Relance vers
Round 1	Roulant	3b	C
	Roulant	SS	C
	Roulant	2b	C
	Roulant	1b	C
Round 2	Roulant	3b	1b-C
	Roulant	SS	1b-C
	Roulant	2b	1b-C
	Roulant	1b	1b-C
Round 3	Roulant	3b	Double-play-C
	Roulant	SS	Double-play-C
	Roulant	2b	Double-play-C
	Roulant	1b	Double-play-C
Round 4	Roulant	3b	C-3b-C
	Roulant	SS	1b-C-SS
	Roulant	2b	1b-C-2b
	Roulant	1b	C-1b-C
Round 5	Roulant	3b	C qui renvoie un roulant au 3b (qui reste)-1b-C
	Roulant	SS	C qui renvoie un roulant au SS (qui sort)-1b-C
	Roulant	2b	C qui renvoie un roulant au 2b (qui sort)-1b-C
	Roulant	1b	C qui renvoie un roulant au 1b (qui sort)-3b-C