



Préparer ses lanceurs de façon optimale.

Préparation d'un lanceur (avant match) 30-35 minutes avant le match

- 01- Échauffement et étirement bas du corps (dynamique).
- 02- 3 sprints (90 pieds, 80 pieds, 70 pieds). Vitesse 80%, 90%, 100%.
- 03- Échauffement et étirement haut du corps (dynamique).
- 04- Exercices de la coiffe du rotateur.
- 05- Routine de lanceur + long toss (Voir feuille suivante).
- 06- 5 lancers en arrière de la butte.
- 07- **En Motion coupée :**
4 lancers au centre du marbre. Objectif cheville jusqu'au genou.
- 08- 4 rapides coins extérieurs.
- 09- 4 rapides coins intérieurs.
- 10- 4 Changements de vitesse.
- 11- 4 Courbes coin extérieur (2-2).
- 12- **En Motion pleine :**
4 lancers : alternance rapide coin extérieur et changement de vitesse.
- 13- 6 lancers : alternance rapide coin intérieur et courbe extérieur.
- 14- 4-6 lancers : simulation d'un frappeur.

Points à retenir :

- Le lanceur partant doit finir sa préparation 5 minutes avant le début du match (équipe receveur), pour avoir le temps de décompresser, relaxer et prendre un peu d'eau. Pour l'équipe visiteur, le lanceur doit finir sa préparation quand le match débute.
- Toujours prévoir au minimum 3 balles de bullpen pour ne pas perdre de temps en cas de mauvais lancers.
- Apportez – vous serviette et bouteille d'eau dans l'enclos de réchauffement. En cas de pluie, de bruine ou de froid apportez vous aussi un manteau.
- Se rappeler que le bullpen est une préparation avant le match... Il se peut que la courbe qui ne fonctionnait pas dans l'enclos fonctionne en match. Même chose pour les autres lancers, et le tout va dans les deux sens. Une bonne concentration en tout temps et une belle éthique de travail vous permettront de vous aider à avoir du succès.



Préparer ses lanceurs de façon optimale.

Routine pour les lanceurs

- 1- Genou au sol (30 pieds, 4 lanceurs)**

- 2- Debout face à face avec rythme (30 pieds, 4 lanceurs)**

- 3- Position de puissance (45 pieds, 4 lanceurs)**

- 4- Séparation des mains (45 pieds, 4 lanceurs)**

- 5- Exercice d'équilibre (50 pieds, 4 lanceurs)**

- 6- Exercice de rythme (60 pieds, 4 lanceurs)**

- 7- Long Toss changements de vitesse (75 pieds, 4 lanceurs)**

- 8- Bras croisés, pas chassé (90 pieds, 4 lanceurs)**

- 9- Long Toss en pas chassé (8-12 lanceurs) 120 pieds**