

Exercices pratiques

Objet d'étude

La frappe.

Exercices du "JOKARI."

Description niveau de jeu, niveau de compétence / Blind baseball :

Pour tous les niveaux

Dispositif / Schéma



Consignes

Le joueur attache la balle percée et rattachée à une ficelle à son pied avant.

Il prend la balle dans la main et la frappe.

Pour récupérer la balle et frapper à nouveau, le frappeur tire sur la ficelle jusqu'au retour de la balle.

Critères de réussite

La balle est frappée pour 8 tentatives sur 10.

Complexification

Présence d'un coach une vingtaine de mètres devant le frappeur.

Le coach indique la zone de frappe : il se déplace, pour que la voie indique la zone demandée :

- axe le long de la ligne de 3^o base,
- axe le long de la ligne de 2^o base,
- entre le joueur de 3^o base et l'arrêt court.