



LES ENTRAÎNEMENTS SONT MUTUALISÉS AVEC LA D1. APPRENEZ LES ENCHAÎNEMENTS POUR GAGNER EN EFFICACITÉ ET AVOIR LE PLUS DE SWING POSSIBLE À LA FIN.

## Training Templiers (D1:D2)



|                                  |                                   |  |
|----------------------------------|-----------------------------------|--|
| 1945<br> <br>2000                | <b>Warm-up</b>                    |  |
| 2000<br> <br>2010                | <b>Sprint &amp; conditionning</b> |  |
| 2010<br> <br>(*)<br> <br>2030    | <b>OF &amp; C spec. Drills</b>    | IF      Play / catch<br>OF      Drills & fungoes<br><i>Drop step / Reverse pivot / Line drive / ...</i>            |
| 2030<br> <br>(**)<br> <br>2050   | <b>IF spec. Drills</b>            | OF & C      Play / catch<br>IF      Drills & fungoes<br>463 + 53 / 63 + 543 / 64 + 363 / 65 + 43                   |
| 2050<br> <br> <br> <br> <br>2100 | <b>Team defense</b>               | Choose between :<br>- Infield / Outfield<br>- 27 outs<br>- Bunt defense<br>- Rundowns / Pickoffs                   |
| 2100<br> <br>2110                | <b>Pitcher fielding practice</b>  | P & C & IF      PFP<br>OF      TeeBall / Toss  |
| 2110<br> <br> <br>2210           | <b>Batting practice</b>           | 5 groups / 6 rotations 10 min per group<br>teeball > situations w/ arm > live w/ pitching machine<br>> arm > field |

\* Rotation parmi les pitchers ou infielders pour faire le fungo

\*\* Rotation parmi les pitchers ou outfielders pour faire le 2<sup>ème</sup> fungo

LA CLÉ EST DONNÉE PAR LE COACH AU DÉBUT DU MATCH ET PEUT VARIER PENDANT LE MATCH.  
UN CHOIX PARMİ : 1<sup>ÈRE</sup> TOUCHE, 2<sup>ÈME</sup> TOUCHE, 3<sup>ÈME</sup> TOUCHE, DERNIÈRE TOUCHE

- Le visage concerne les bunts :
  - **Menton** : Drag bunt (bunt surprise)
  - **Nez** : Fake bunt (feinte de bunt)
  - **Visière** : Sac bunt (bunt sacrifice)
  - **Haut du casque** : Slash bunt (feinte de bunt + frappe)
  - **1 oreille** : safety squeeze (le coureur en 3 s'ajuste)
  - **2 oreilles** : suicide squeeze (le coureur en 3 vole forcément)
- Les jambes concernent le vol :
  - **1 jambe** : pas de vol demandé – on reste
  - **2 jambes** : vol demandé et obligatoire
- La ceinture :
  - **Touche** : hit & run (le coureur vole, le frappeur swingue)
  - **Glissé** : run et hit (le coureur vole, le frappeur n'y va que si c'est un bon pitch)
- **Nombre de retraits indiqué en fin de séquence** avec les deux mains : take

Toutes les touches comptent  
(qu'elles soient faites de la main droite ou de la gauche)



# IN HOLE & ON DECK

VOTRE AT BAT, VOTRE COMBAT COMMENCE LORSQUE VOUS METTEZ LE CASQUE DE FRAPPEUR SUR LA TÊTE. IL NE COMMENCE NI AVANT NI APRÈS.

1. Je mets mon casque sur la tête et je relis les notes du coach sur le tableau
2. Je mets mes gants pour battre et je prends note de la situation (nb de retrait, nombre de lancer dans la manche, nombre de frappeur avant moi dans la manche, ...) car cela va déterminer mon plan.  
Quelques exemples :
  - a. *Si peu de lancers effectués, mon plan sera d'aller chercher plus le BB que le HIT*
  - b. *Si BIG INNING, mon plan sera d'être sélectif et de ne prendre que MON pitch car le lanceur est en train de perdre sa confiance, je ne veux pas être celui qui va le remettre dans le game par un élan sur un mauvais lancer*
  - c. *Si score serré, mon plan sera d'aider l'équipe à repasser devant*
3. Je prends quelques swings, toujours dans le timing du lanceur et je visualise le pitch sur lequel je suis confiant
4. Je prends une grande respiration, LET'S GO, je rentre dans la boîte

MOINS DE DEUX STRIKES, UN BON LANCER = LE LANCER SUR LEQUEL VOUS ÊTES CONFIANT  
A DEUX STRIKES, UN BON LANCER = UN LANCER DANS LA ZONE OU QUI S'EN APPROCHE

Ce que je dois faire si 0 coureur sur base : **ARRIVER SUR BASE**

- ☐ 1 HIT ou
- ☐ 1 BB ou
- ☐ 1 HP ou
- ☐ 1 DRAG BUNT ou
- ☐ 1 FRAPPE SOLIDE OBLIGEANT LA DEFENSE A FAIRE UN JEU SERRE ET VU QUE JE VAIS COURRIR VITE J'ARRIVERAI SAFE

Ce que je dois me dire, à chaque lancer, en me mettant en position dans la boîte : **FRAPPE FORT SI C'EST UN BON LANCER**

Ce que je dois faire si au moins un coureur sur base : **FAIRE AVANCER LE COUREUR**

- ☐ 1 FRAPPE DERRIERE LE COUREUR ou
- ☐ 1 BUNT (en 1<sup>ère</sup> si C1, en 3<sup>ème</sup> si C2) ou
- ☐ 1 HIT ou
- ☐ 1 BB / HP ou
- ☐ 1 SLASH BUNT

Ce que je dois me dire, à chaque lancer, en me mettant en position dans la boîte : **FRAPPE FORT SI C'EST UN BON LANCER ou BUNT POUR FAIRE AVANCER**

Ce que je dois faire si un coureur en 3<sup>ème</sup> : **FAIRE RENTRER LE POINT**

- ☐ 1 GROSSE CHANDELLE EN CHAMP ou
- ☐ 1 HIT ou
- ☐ 1 BB / HP (le lanceur n'est pas dans une position confortable avec C1 et C3) ou
- ☐ 1 FRAPPE SOLIDE A DROITE DU TERRAIN
- ☐ 1 SQUEEZE si demandé

Ce que je dois me dire, à chaque lancer, en me mettant en position dans la boîte : **FRAPPE FORT SI C'EST UN BON LANCER, PROTEGE TOUT SI SQUEEZE DEMANDE**



# BAD CALL OR BAD SWING

UN MAUVAIS APPEL DE L'ARBITRE, UN SWING SUR UN MAUVAIS LANCER :  
**SO WHAT ? IT'S DONE, NEXT PITCH !**

Ce que je dois faire :

1. Exécuter votre routine pour oublier ce qui vient de se passer en faisant un geste qui vous permet **d'effacer** ce souvenir
2. Terminer par une profonde respiration

Quelques exemples avec la symbolique de l'effacement :

- a. *Essuyer votre pantalon ou votre uniforme*
- b. *Retirer votre casque et essuyez vous le front*
- c. *Ouvrir puis fermer le scratch de votre gant de batting*

Ce que je dois me dire : **IT'S DONE, TIME OVER, NEXT PITCH !**



# SUR BASE

AVEZ-VOUS DÉJÀ ESSAYÉ DE COURIR AVEC UNE BATTE ENTRE LES MAINS ? NON, ALORS POURQUOI PENSEZ VOUS ENCORE A VOTRE AT BAT LORSQUE VOUS ÊTES SUR BASE ?

Ce que je dois faire :

1. **Je prends note de la situation** (nombre de retrait, position des champs, position de l'infield, signes, sur quel lancer le pitcher va produire une courbe, ...)

*Quelques exemples :*

- a. *Si l'infield est IN, prenez plus de lead car ils jouent le point*
- b. *Si le premier base est DEEP, prenez plus de lead car il joue le frappeur*
- c. *Si les champs sont proches, vigilance sur les line drive*
- d. *On aura plutôt tendance à voler sur un effet que sur une droite*

2. **Je m'abaisse au fur et à mesure durant ma prise de lead**, cela permet de mettre mes cuisses en tension
3. **Je tente toujours l'extra-base sur un hit**, c'est le coach qui doit m'arrêter
4. **J'indique subtilement au frappeur l'effet demandé** (bras tendus effet, bras au centre balle rapide)
5. **Si un call non justifié est fait, je demande un time et je partage calmement la situation avec mon coach**. Il ira ensuite challenger la décision avec les arbitres



# BAD CALL OR BAD JUMP

UN MAUVAIS APPEL DE L'ARBITRE, UN MAUVAIS JUMP SUR UNE DEMANDE DE VOL :  
**SO WHAT ? IT'S DONE, NEXT PITCH !**

Ce que je dois faire :

1. Exécuter votre routine pour oublier ce qui vient de se passer en faisant un geste qui vous permet d'effacer ce souvenir
2. Terminer par une profonde respiration

Quelques exemples avec la symbolique de l'effacement :

- a. *Essuyer votre pantalon ou votre uniforme*
- b. *Retirer votre casque et essuyez vous le front*
- c. *Ouvrir puis fermer le scratch de votre gant de batting*

Ce que je dois me dire : **IT'S DONE, TIME OVER, NEXT PITCH !**





# ENTRE LES MANCHES

UN FRAPPEUR PORTE TOUJOURS UN CASQUE ET EN DÉFENSE EN AVEZ-VOUS UN ?  
POURQUOI PENSEZ VOUS ENCORE À VOTRE AT BAT ALORS ?

1. Si je suis le dernier retrait
  - i. je donne mon casque au coach de base, **je laisse ce dernier partir** avec mes affaires et symboliquement **avec mon at bat**
  - ii. **j'attends que mon coéquipier** (le plus proche de moi sur le terrain) **m'apporte ma casquette et mon gant**
2. Entre les manches, je ne me prépare pas à lancer ou à recevoir un balle, **je suis déjà prêt à lancer ou à recevoir une balle**
3. Si je ne suis pas prêt, je refuse la balle et **j'exécute ma routine pour oublier ce qui vient de se passer**



# EN DÉFENSE

NOTRE OBJECTIF EST DE RESTER LE MOINS LONGTEMPS POSSIBLE EN DÉFENSE, IL FAUT POUR CELA PROFITER DE CHAQUE FRAPPE POUR FAIRE UN RETRAIT

Ce que je dois faire :

1. **Je prends note de la situation** (nombre de retrait, position des coureurs, signes du catcher, physique du frappeur ...)

*Quelques exemples :*

- a. *Les petits frappent moins loin*
- b. *Statistiquement peu de grosses frappes à 2 strikes*
- c. *Plus facile d'éliminer un coureur lent qu'un coureur rapide*

2. **Je donne ou relaie les informations à mes coéquipiers**, cela permet d'anticiper les jeux

*Quelques exemples :*

- a. *Si on joue IN, on laisse plus de place entre les IF et OF*
- b. *Si on joue GDP, on laisse plus d'espace entre la charnière et les coins*
- c. *« J'ai j'ai j'ai » permet d'éviter les collisions sur les fly, pop mais aussi les bunts*

3. En S2, je suis attiré avant tout par la balle que par la base

4. Je suis toujours prêt à recevoir la balle et je cherche à assurer un retrait sur chaque balle frappée

5. Je reste bas sur les roulants

6. Je ne donne jamais d'extra base supplémentaire après une erreur



# BAD CALL OR MISTAKE

UN MAUVAIS APPEL DE L'ARBITRE, UNE ERREUR DE GANT OU UN MAUVAIS RELAI :  
**SO WHAT ? IT'S DONE, NEXT PITCH !**

Ce que je dois faire :

1. Exécuter votre routine pour oublier ce qui vient de se passer en faisant un geste qui vous permet **d'effacer** ce souvenir
2. Terminer par une profonde respiration
3. Une fois la routine terminée, concentrer vous sur le nouveau lancer

Quelques exemples avec la symbolique de l'effacement :

- a. *Essuyer votre pantalon ou votre uniforme*
- b. *Retirer votre casquette et essuyez vous le front*
- c. *Retirer votre gant et épousseter le*

Ce que je dois me dire : **IT'S DONE, NEXT PITCH, HIT IT TO ME !**