



Proposition d'utilisation du temps de préparation d'un lanceur

Echauffement
Etirement dynamique haut et bas
Courses en ligne
Echauffement long toss à max 70 mètres.

Bull pen Starter :

Catcher debout à gauche avec gant (5 lancers)
Catcher debout à droite avec gant (5 lancers)

En wind up

- 1) 5 droites milieu
- 2) 5 droites ext
- 3) 5 droites in
- 4) 3 courbes milieu devant le monticule(+2 si nécessaire)
- 5) 3 courbes milieu
- 6) 3 change up milieu

En set up:

- 7) 3 droites milieu
- 8) 3 droites ext
- 9) 3 droites in
- 10) 2 courbes milieu
- 11) 1 droite milieu
- 12) 2 change up
- 13) 1 droite milieu

Entre 35 et 40 lancers = PRET pour 5 manches ou plus

Gestion des 8 lancers avant match :

Objectif : acquérir les nouvelles sensations sur le monticule, travailler sur la mise en confiance sur 1 ou 2 lancers autre que la droite.

En wind up :

- 1) 1 droite milieu
- 2) 1 droite ext
- 3) 2 courbes milieu
- 4) 1 droite in
- 5) 1 change up

En set up :

- 6) 2 droites milieu

Gestion des 5 lancers entre chaque manche :

Objectif : travailler sur un type de lancer qui ne rentre pas sur les manches précédentes autre que la droite.

En wind up :

- 1) 1 droite milieu
- 2) 1 courbe milieu ou change up milieu
- 3) 1 droite in
- 4) 1 courbe milieu ou change up milieu

En set-up

- 5) 1 droite ext

Bullpen Releveur:

Echauffement en début de match et courses en ligne entre chaque manche à partir de la 4^{ème} manche

Etirement régulier

C'est de votre responsabilité de se préparer en fonction du déroulement du match en fonction de son rôle (1^{er}, 2^{ème}, et 3^{ème} releveur)

Appel dans Bull pen :

En set up:

- 1) 3 droites milieu
- 2) 3 droites ext
- 3) 3 droites in
- 4) 3 courbes milieu
- 5) 1 droite milieu
- 6) 3 change up
- 7) 1 droite milieu

Gestion des 8 lanceurs avant match si quelqu'un sur base :

- En set up :
- 1) 2 droites milieu
 - 2) 2 courbes milieu
 - 3) 1 droite in
 - 4) 2 change up
 - 5) 1 droite ext

Sortie de match :

15 minutes aérobies ou 10 minutes fractionnées

Elastiques

Etirement passif bras/jambes

Glaçage 15 minutes max