

ANALYSE DU FRAPPEUR

Baseball Québec
Site : entraîneur.baseballquebec.com

NOM DU JOUEUR	
VIDÉO	OUI / NON
CONCLUSION	

Point de l'évaluation: E=Excellent B=Bon S=Satisfaisant A= amélioré N= Non déterminé

Mouvements préliminaires						
Position des pieds	E	B	S	A	N	COMMENTAIRES
Pieds largeur des épaules						
Le pied devant près de l'arrière du marbre.						
Doit être capable de toucher l'autre côté du marbre avec le baril du bâton.						
Pied parallèle						
Pieds pointent le vers le marbre						
Position du corps						
Genou légèrement fléchi						
Taille légèrement fléchi						
Position du bâton						
Positionner le bâton près de l'épaule arrière.						
La grosse partie du bâton au-dessus et vers l'arrière de la tête.						
Position des mains sur le bâton						
Jointures du milieu aligné						
Tenir le bâton sans tension dans les mains (stresse)						
Phase d'engagement						
La foulé	E	B	S	A	N	COMMENTAIRES
Flexion du genou en avant et vers l'arrière au moment où le lanceur lève son genou avant.						
Déplacer les hanches vers l'avant quand le lanceur relâche la balle						
Foulé / mouvement du pied avant de pas plus que 6 pouces.						
Le pied avant est déposé avant que la balle passe le marbre.						
Élan arrière						
Le manche du bâton près de l'épaule arrière lors de l'atterrissage du pied avant.						
Le baril est au-dessus et vers le derrière de la tête lors de l'atterrissage du pied avant.						
L'élan et le suivi final						
Mouvements de production de la force	E	B	S	A	N	COMMENTAIRES
Le baril se dirige vers la balle						
La balle fait contact avec le baril (2-6" au bout)						
Extension des bras juste avant le contact						
Élan doit être au même niveau que la balle (Aucun élan de golf ou coup de hache)						
Tourner les hanches						
Tourner les hanches avec la pointe du pied arrière						
Garder les yeux sur la balle						
Garder les yeux sur la balle jusqu'au contact de celle-ci						
La tête ne doit pas suivre le corps quand il tourne						
Instant critique et finition de l'élan						
Le bâton a un parcours en douceur et légèrement soulevé						
Enroulement des mains pour compléter l'élan						
Droitier: le manche du bâton s'arrête sur l'épaule gauche						
Gaucher: le manche du bâton s'arrête sur l'épaule droite						
Le baril du bâton se retrouve dans la partie supérieure du dos						
Mettre le menton au-dessus de l'épaule avant à la fin de l'élan						