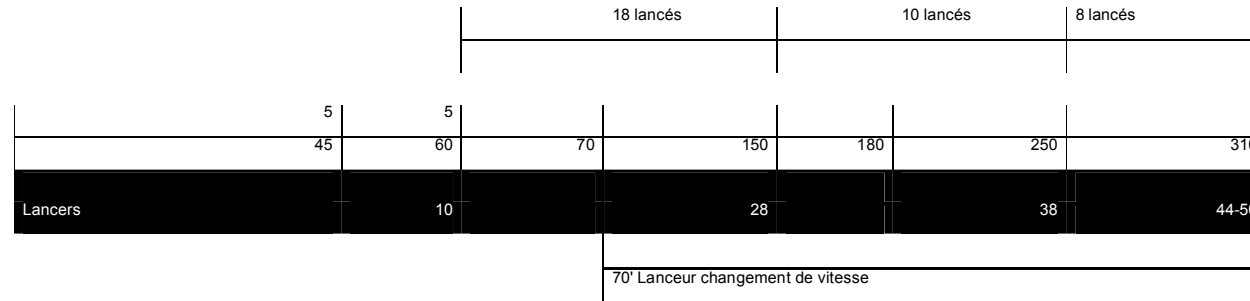


LONGTOSS

15 p. par 3 lanceurs

20 p. par 2 lanceurs



Objectif

Cet exercice est une opportunité de maximiser la force de son bras et minimiser les blessures (étirement, déchirure)

Équipement requis

pour exécuter cette exercice en groupe, placer la moitié des joueurs sur la ligne du 1er ou 3ième but en groupe de 2 face à face.

Prendre des mesures appropriées et déposer un cône à chacune des distances

Les lanceurs commencent avec 5 lancés de 45 pieds, après 5 lancés de 60 pieds.

Les lanceurs vont exécuter 18 lancés à partir de 60 jusqu'à 150 pieds.

note: les lanceurs devraient reculer de 15 pieds à chaque 3 lancés.

A partir de la marque de 150 pieds, le lanceur va exécuter 10 lancés en reculant vers le 250 pieds,

ensuite, 6 lancés en reculant vers le 310 pieds.

note: maintenant le lanceur devrait reculer de 20 pieds à tous les 2 lancés.

Après avoir fini l'exercice de lancer, va exécuter 10 changements de vitesse à 70 pieds.

Enseignement trucs & progressions

Faire sur que les lanceurs exécute les tirs en ligne droite, les lancés ne doivent pas flotter. Nous devons remarquer le point de relâchement et faire les corrections et les faire se concentrer sur leur technique.

Mettre de l'emphase que cette exercice est pour renforcer sont bras et amélioré la résistance de celui-ci.

Quelques-uns de vos lanceurs peuvent ou ne peuvent pas lancer loin 310 pieds ,alors il faut modifié l'exercice et l'adapter à vos lanceurs.