

Le lanceur

FONDAMENTAUX DU LANCEUR

Positions

Wind-up

Set-up

Mécanique générale

Phase de préparation :

Signaux
Equilibre

Phase de lancer :

Armé
Accélération

Phase de suivi :

Décélération
Position de fielding

Phase de retour (sur le monticule)

Stratégie

Picks off

Attraper de roulant

Attraper d'amorti

Observation : Quel lancer en fonction du frappeur

Gestion du compte

Gestion de la zone

Gestion des coureurs

Assistances

Couvrir la 1B

Couvrir la 2B

Couvrir la 3B

Couvrir le Home

Soutient de la 1B

1^{ère} base

2^{ème} base

3^{ème} base

Récupération

Observation du lanceur

Avec relais en 1B

Avec relais en 2B

Avec relais en 3B

Avec relais en Home

Jeu forcé

Avec relais en 1B

Avec relais en 2B

Avec relais en 3B

Squeeze

Les lancers de base

Prises de balle

Rotation de la balle

Angle et lâché de balle

Droite

Change up

Courbe

CARACTERISTIQUES

Il existe deux caractéristiques importantes : le mental et le physique.

1.1 Le mental

Le lanceur doit être fort mentalement parce qu'il y a confrontation d'ordre psychologique lanceur – frappeur. Pour cela on peut faire apparaître quelques points importants :

- La capacité de concentration, signaux, localisation, détection, balayage, vision périphérique qui sert à surveiller les coureurs sur bases.
- La confiance et l'assurance en soi :
 - Pensée positive
 - Connaissance de ses capacités et de ses limites
 - Relever des défis
 - Etre dominateur au monticule
 - Savoir induire le respect de l'adversaire
- Le sens de l'observation : Force et faiblesse des joueurs qu'il affronte : bâton – course
- La capacité d'apprendre à apprendre : La réticence au changement ne permet pas la modification de telle ou telle façon de jouer, entraînant à terme la stagnation du développement technique.
- La capacité à se concentrer sur la prochaine phase de jeu, et à faire abstraction des phases précédentes.

1.2 Le physique

Il n'existe pas de physique type pour être lanceur, toutefois on peut simplifier et donner quelques avantages morphologiques :

- La taille :
 - Les grands lanceurs qui lancent du haut ont un avantage au niveau du point de lâcher de la balle.
 - Du fait d'une plus grande taille, l'angle d'arrivée de la balle est accentué.
 - La balle est lâchée plus près du marbre.
- Taille des mains et flexibilité :
 - Les grandes mains ont davantage de facilité pour prendre une plus grande variété de prises de balles et permettent une rotation accentuée.
 - La flexibilité, la souplesse articulaire, permettent des prises de balles particulières et une fin de fouetté avantageuse.

Les capacités mentales et les capacités physiques (équilibre et coordination), vont influencer le contrôle, la vitesse et le mouvement de la balle. Ceci permet une régularité dans la performance et réduit le risque de blessure.

WIND UP

Le mouvement du lanceur se déroule en trois phases :

- **Phase préparatoire** : Elle commence avec le début du mouvement et finit quand la jambe libre (ou « meneuse ») touche le sol.
- **Phase de lancer** : Elle commence quand le pied libre touche le sol et finit quand le lanceur lâche la balle.
- **Phase de suivi ou décélération du geste** : Elle commence lors du lâcher de balle et finit quand le lanceur prend la position défensive.

Retour à la plaque.

2.1 Déroulement de la gestuelle

Pendant que le lanceur est sur le monticule pour prendre les signaux du receveur, il doit maintenir la balle hors de la vue du frappeur et des coachs de la première et troisième base.

Position pour prendre les signaux : le lanceur doit être dans une position confortable de repos relatif, relaxé et concentré. Il peut placer les deux pieds sur la plaque, ou s'il le préfère, le pied pivot sur la plaque et le pied libre derrière. Dans les deux cas, il est recommandé de positionner les spikes avant en contact avec la terre et contre la plaque de lancer.

Le lanceur doit maintenir le corps relâché et relativement droit, le poids réparti sur les deux jambes. La main gantée est placée devant, paume du gant vers soi, avec ou sans balle, ceci dépendant de l'habileté du lanceur pour la cacher.

2.2 Phase préparatoire, description du "no wind up"

• Le pas berceuse

Petit pas vers l'arrière du pied libre qui va permettre équilibre et rythme ; pour cela transfert de poids sur la jambe arrière, mais en gardant le centre de gravité entre les jambes. Le déplacement du poids vers l'arrière permet l'élévation du talon du pied pivot qui vient se positionner parallèle et contre la plaque de lancer sans lever la pointe du pied du sol. Le poids est ensuite transféré vers l'avant.

• Le pivot et l'équilibre

Les hanches, les épaules et la tête vont s'aligner dans un plan perpendiculaire au marbre. La jambe pivot doit être légèrement fléchie, la jambe libre et le genou étant levés, la cuisse parallèle au sol. Le genou et le pied sont tournés approximativement vers la première ou troisième base selon que le lanceur est droitier ou gaucher. Son pied libre est décontracté et les orteils pointés vers le sol. Les mains sont placées au-dessus et à l'intérieur de la cuisse de la jambe libre (plus ou moins à hauteur du sternum). Le lanceur sait où il va lancer ; il doit rester concentré (le contrôle du lancer en dépend), avec ses yeux rivés sur l'endroit où il va lancer, tout en gardant son rythme, équilibre et respiration. Le lanceur est alors prêt à casser cet équilibre pour se laisser tomber et pousser vers le marbre.

• La foulée et la séparation des mains

La foulée

Elle doit être faite en ligne droite vers le marbre (la ligne part du talon du pied pivot en passant par le pied libre posé au sol jusqu'à la pointe arrière du marbre, la pointe du pied libre pouvant être légèrement fermée). La jambe pivot doit supporter environ 60% du poids du corps.

La pose du pied libre doit se faire sur l'avant du pied, et sur une jambe fléchie. La longueur du pas est déterminée par plusieurs paramètres tels la taille et le style du lanceur, etc.. ; il reste important de ne pas donner un pas trop long. La force d'un lancer provient de la poussée qu'exerce la jambe pivot contre la plaque sur la jambe libre.

La séparation des mains

Elle commence quand la jambe libre entame son mouvement vers l'avant. Le lanceur sort la balle du gant vers le bas et l'arrière ; les doigts de la main lanceuse doivent être placés sur le dessus de la balle, (le pouce montrant la terre).

2.3 Phase du lancer

Le lanceur dans cette position est prêt à transférer le poids et la poussée sur sa jambe avant dans un mouvement explosif et coordonné de rotation mettant en action successivement, sans relâcher la poussée, l'ouverture des hanches (face au marbre), puis la rotation du tronc.

Action des jambes

La jambe libre est fléchie à la pose par terre et va s'étendre quand le bras lanceur est au plus haut de son mouvement ; le pied de la jambe pivot qui poussait jusque-là contre la plaque, quitte celle-ci par une rotation externe du talon, et fouette vers l'avant par un déplacement externe du genou ; la hanche du même côté que le bras lanceur, effectue une rotation et un déplacement avant explosifs, le corps entier participant ainsi au lancer.

Action du haut du corps

Le haut du corps est entraîné par l'action du bras meneur (ganté), le tronc se fléchit vers l'avant dans le prolongement du mouvement des hanches, propulsant l'épaule et le bras lanceur vers le bas, au-dessus de la jambe tendue, suivant un arc de cercle ; La recherche d'un arc complet augmente la vitesse de la main et donc du lancer. Quand la balle est au plus haut l'épaule effectue une rotation permettant à la main et aux doigts de se placer derrière la balle. Le coude, plus haut que l'épaule, se dirige vers l'avant, ainsi que l'avant-bras (vertical) et la main qui doit cependant rester plus haut que la tête avec la paume face à la cible et les doigts sur la balle. Au cours de ce mouvement, le poignet va passer en extension.

Lâcher de balle

La balle (droite) est relâchée au moment où la main commence à se diriger vers le bas de l'arc, et que le bras est en extension complète (+/- à 45cm devant la tête).

La balle est propulsée en dernier lieu par un mouvement de fouet explosif, rythmé et coordonné de l'avant-bras, du poignet, de la main et des doigts. La balle quitte toujours le majeur en dernier.

Après le relâchement de la balle, le bras continue sa trajectoire en arc en travers du corps et vers le bas, à l'extérieur de la jambe libre. Le bras meneur, pendant le geste, a imprimé de la vitesse au haut du corps grâce à un mouvement du coude vers l'extérieur, dans un arc autour et vers le bas du corps. Le gant doit être plus haut que le coude ; pendant la continuation du geste, le gant est contre le corps, la paume face au torse, prêt à une action défensive.

2.4 Phase de suivi, ou continuation du geste

Tout le poids du corps est sur la jambe libre. La jambe pivot rejoint le sol à côté et légèrement en avant de l'autre afin d'adopter une attitude défensive (5^{ème} champ intérieur).

Retour à la plaque.

Setup

SET UP

Selon les règles officielles (8.01b), cette position est prise par le lanceur quand il se tient debout de profil par rapport au batteur, son pied pivot étant entièrement en contact avec la plaque du lanceur, soit dessus, soit devant-elle contre le bord de la plaque.

3.1 Position

Debout, les pieds séparés à une distance correspondant approximativement à la largeur des épaules, les mains le long du corps et décontractées, la balle soit dans le gant soit dans la main.

A partir de cette position, le lanceur prend les signaux, et joint les mains devant soi tout en ramenant légèrement le pied libre et en pliant légèrement le genou de la jambe pivot pour se mettre en position d'arrêt. Ce transfert de poids sur la jambe pivot se fait en amenant la tête (nez) au-dessus du pied pivot.

A partir de cette position, le Set up rejoint le wind up. Le lanceur peut lancer au marbre, relayer sur base, devenir un joueur champ intérieur (step off). Il y a trois positions d'arrêt : la position ouverte, la parallèle, la fermée. Chacune de ces positions comporte des avantages et des inconvénients (voir tableau, chapitre « Pick off ») ; à chaque lanceur de trouver sa position d'arrêt.

Il est important d'imposer et de maintenir un rythme dynamique pour garder la défense en alerte.

≠ LANCERS

Il existe trois lancers de base :

- la balle rapide
- le changement de vitesse
- la balle courbe

Il est important de savoir que la mécanique de lancer est la même que pour les autres lancers. Celle-ci est unique et constante. Seul va varier le mouvement final du bras.

4.1 La balle rapide

Il est évident que la faculté de lancer une balle rapide avec puissance est un don de la nature ; cependant le lanceur peut améliorer la vitesse et le contrôle de ses lancers en utilisant les mécaniques appropriées d'une façon uniforme et rythmée.

Une balle rapide et efficace n'aura pas seulement une grande vitesse, elle sera aussi "vivante". Ses déplacements seront le résultat des différentes rotations imprimées à la balle, grâce aux diverses prises et pressions des doigts sur la balle. La prise de la balle dans les différents lancers peut être déterminée par l'angle qu'utilise le lanceur pour la lâcher, par la taille de ses mains et de ses doigts, et par la caractéristique de ses lancers. L'essentiel est de se sentir à l'aise et confiant dans son lancer.

La balle rapide est en général le lancer le plus important dans le répertoire d'un lanceur ; c'est celle qu'il va utiliser le plus souvent. Pour pouvoir lancer une telle balle, il faut respecter certaines conditions au moment du lancer :

- Le bras lanceur doit s'étendre complètement.
- L'avant-bras, le poignet et la pulpe des doigts, (en particulier le majeur) doivent donner la rotation à travers le centre de la balle.
- La prise de la balle doit se faire avec fermeté et souplesse pendant tout le parcours du bras dans sa phase préparatoire, et on imprimera le maximum de pression dans la phase finale du lancer.

Prise de la balle rapide :

Lors de la prise transversale de la balle, les doigts se positionnent sur celle-ci avec la première, seconde et une partie de la troisième phalange de l'index et du majeur, alors que le pouce se positionne au milieu et en dessous de ceux-ci. L'annulaire participe aussi à la prise en étant fléchi latéralement et en dessous de son centre ; il a pour fonction d'aider à imprimer la direction de sortie de la balle.

4.2 Le changement de vitesse

Comme pour les autres balles, le changement de vitesse lance avec la même mécanique, mouvement et accélération du bras qu'une balle rapide. Pour réduire la vitesse de la balle, il faut réduire l'influence d'un ou de plusieurs facteurs permettant un lancer rapide. On peut par exemple laisser traîner son pied d'appui ou allonger son pas. Il existe là aussi différentes prises de balle. Leur caractéristique commune est l'absence de pression des doigts au moment de réaliser le lancer. Au moment du lâcher, la paume de la main est face à la cible.

Prises du changement de vitesse :

a) La balle est tenue au creux de la main. L'index, le majeur, l'annulaire participent à la tenue de la balle, alors que l'auriculaire reste latéral. Le pouce est au-dessous et au milieu de la balle. La balle est tenue par la deuxième phalange des doigts, sauf le pouce. La balle est lâchée sans casser le poignet et en soulevant légèrement la première phalange.

b) Dans le changement de vitesse dit "OK", la balle est tenue à la racine des doigts, mais les doigts de support latéral sont l'auriculaire d'un côté, et de l'autre l'index et le pouce placés latéralement en forme de O. Ces derniers ont le bout des doigts en contact. La balle se lance avec le majeur et l'annulaire soulevés.

4.3 La balle courbe

Au moment où le lanceur lève le bras et le fait passer au-dessus de l'épaule, la paume de la main doit être face au plan de l'oreille et le poignet dans le prolongement de l'avant bras ; c'est ici que doit être appliqué le plus grand effort pour lâcher la balle. On imprime la rotation par une cassure violente du poignet vers l'avant et le bas ; la balle roule sur la première et seconde phalange de l'index et abandonne le majeur dans sa partie moyenne. La tranchée de la main doit être face à la cible. La pression sur la balle s'applique avec le majeur et le pouce même si ce dernier ne doit pas trop la serrer, ce qui limiterait l'action du poignet.

Le pouce va servir à pousser la balle vers le haut au moment du lâcher (comme lors d'un mouvement de claquement de doigt). L'annulaire et l'auriculaire sont placés sous la balle et ne la retiennent pas.

Il existe différentes prises de balle, mais pour la plupart d'entre elles, c'est le majeur qui exerce la plus grande pression à côté d'une couture dans sa partie la plus étroite.

Indépendamment de la prise de la balle, le plus important pour une bonne balle courbe est la rotation qui lui sera imprimée.

PICK OFFS

Jeu destiné à :

- Garder les coureurs près des bases
- Eliminer un coureur trop loin de sa base ou pris en déséquilibre

On distingue deux façons quelques peu différentes d'effectuer ce jeu : la rapidité d'exécution et la finesse. Le mouvement devra être court et compact.

5.1 Pick off en première base effectué par un droitier

La vision périphérique est déterminante pour garder l'attaquant à distance de la première base.

La position sur la plaque offre des possibilités différentes : la position ouverte, parallèle et fermée.

Ces positions ont une intervention directe sur :

La vue d'un coureur en première base

La rapidité d'un relais en première base

La rapidité du lancer au marbre

L'indication au coureur que le lancer sera dirigé vers le marbre

| | La vue d'un coureur en 1B | La rapidité d'un relais en 1B | La rapidité du lancer au marbre | L'indication au coureur que le lancer sera dirigé vers le marbre |
|--------------------|---------------------------|-------------------------------|---------------------------------|--|
| position ouverte | Très efficace | Très efficace | Peu efficace | Peu efficace |
| position parallèle | Efficace | Efficace | Efficace | Très efficace |
| position fermée | Peu efficace | Peu efficace | Très efficace | Très efficace |

Il y a plusieurs façons de lancer en première base, deux étant plus efficaces :

- Saut et pivot : les deux pieds bougent rapidement et simultanément au ras du sol
- Faire une enjambée du pied gauche et tourner le pied pivot : cette façon peut tromper le coureur, car le lanceur doit lever le talon du pied gauche tout en pivotant sur le bout du pied droit

5.2 Pick off en première base effectué par un gaucher

On peut distinguer deux familles employées par les gauchers :

- De la prise des signaux jusqu'à la position d'arrêt
- Quand le lanceur prend son élan pour lancer au marbre

Première famille :

- Sortir en arrière son pied pivot et lancer
- Amener son pied droit (pied libre) dans un angle dit de 45° (formé par le point médian de la plaque et un point à mi-chemin entre la plaque et le marbre). Cet angle va être utilisé par les lanceurs face aux bases (exemple : Lanceur droitier pick off troisième base).

Deuxième famille :

Le lanceur peut également utiliser son élan (lancer au marbre) pour effectuer un pick off.

La montée de la jambe libre peut se faire selon trois angles différents

- La jambe droite
- La jambe ouverte
- La jambe fermée (limite légale permise)

Puis le lanceur va rompre son équilibre, mais il va poser sa jambe libre en direction de la première base dans la limite légale.

5.3 Pick off en deuxième base (droitier ou gaucher)

Les lanceurs droitiers ou gauchers peuvent employer la même mécanique pour lancer en deuxième base. Toute tentative pour retirer un coureur exige une bonne synchronisation entre les joueurs concernés lanceur – receveur – deuxième base – arrêt-court.

Le mouvement doit être court et compact.

- Sauter et pivoter : le lanceur saute pieds joints en gardant les pieds près du sol, il se tourne du côté du gant.
- Sauter et pivoter : le lanceur saute pieds joints en gardant les pieds près du sol, il se tourne du côté du bras lanceur.
- Retirer le pied pivot de la plaque par l'arrière, pivoter côté bras lanceur et relayer. Technique utilisée quand un coureur provoque un vol avancé (step off).
- Lever la jambe et pivoter en direction de la deuxième base. Faire attention à la qualité du monticule en effet si le trou est trop important, il sera difficile d'exécuter ce jeu de pied. Ce pick off peut être efficace dans certaines situations de match. Exemple : 3 balles 2 strikes 2 outs, bases pleines, coureurs en troisième base et deuxième base.

5.4 Pick off en troisième base

La technique est la même que pour la première base mais inversée suivant que la personne au monticule soit droitier ou gauchère. C'est un jeu extrêmement dangereux dans la mesure où l'erreur coûte un point.

STEP OFF

Le lanceur est en position (wind up ou set up).

Le jeu consiste à dégager la plaque pour devenir un défenseur.

Pour cela, il doit :

- Dégager le pied pivot par l'arrière de la plaque
- Séparer les mains

Une fois la plaque dégagée, le lanceur peut effectuer des jeux sur bases comme tous les autres défenseurs

DEFENSE

Après avoir lancé, le lanceur :

- devient le 5^{ème} champ intérieur
- a des responsabilités sur les couvertures de bases et du marbre

7.1 Roulant vers le lanceur

Les lanceurs ont peu de temps pour réagir lorsqu'une balle est frappée en direction du centre du terrain, par conséquent il est essentiel de faire un bon suivi de la motion. Si le temps le permet, le lanceur va appliquer les fondamentaux du fielding. Puis il va s'aligner dans la direction où le jeu va s'effectuer, un pas sauté lui permettra de bien se placer, se coordonner. Son relais devra se faire par-dessus et au milieu de la poitrine afin que le joueur défensif puisse contrôler le relais plus facilement.

7.2 Fielding des balles le long des lignes

On peut distinguer deux grandes familles, les balles à l'arrêt et les balles en mouvement.

- **BALLE A L'ARRET** : Créer son angle de relais avant de la saisir. Saisir la balle à main nue proche du pied pivot, paume de la main vers le sol. Appuyer la balle et la visser au sol avec le pouce, index, majeur pour mieux prendre ses coutures. Enchaîner le lancer avec un pas sauté.
- **BALLE EN MOUVEMENT** : Ligne première base et troisième base. Pour jouer des balles près des lignes il faut un bon jeu de pieds. Les lanceurs gauchers ou droitiers pratiquent la même technique pour prendre la balle (fondamentaux du fielding). Ils doivent se rapprocher rapidement de la balle en la contournant et en s'assurant de garder leur équilibre. Sans quitter la balle des yeux, ils doivent attraper la balle à deux mains puis rester baissé pour effectuer le relais. Toutefois les droitiers et les gauchers se retourneront différemment selon la position de la balle sur le terrain ainsi que de l'endroit du relais.

Exemple 1 :

Balle le long de la ligne de première base, relais en première base. Le gaucher va pivoter du côté du gant pour relayer. Le droitier effectuera un petit saut pour relayer dans la mesure où son corps est aligné vers la première base. Si l'angle de relais est trop fermé, il doit se réorienter.

Exemple 2 :

Balle le long de la ligne de troisième base, relais en première base. Le lanceur gaucher pivote du côté du gant, pour les droitiers ils doivent ouvrir (aligner) leurs épaules vers la première base. Ces différents pivots seront inversés s'il s'agit de lancer en troisième base. La technique restant la même.

COUVERTURES

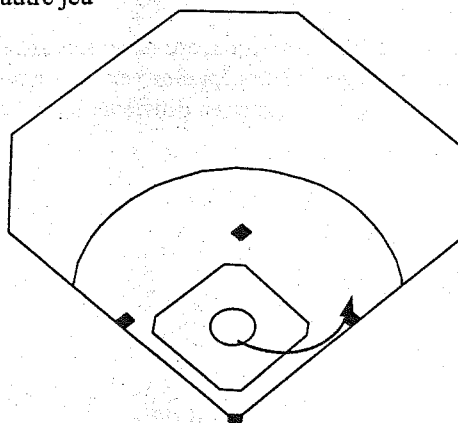
8.1 Soutien de la première base

Balles frappées à gauche du lanceur

Le lanceur doit aider sa défense en se dirigeant rapidement vers la première base par un déplacement arrondi, près et à l'intérieur du couloir.

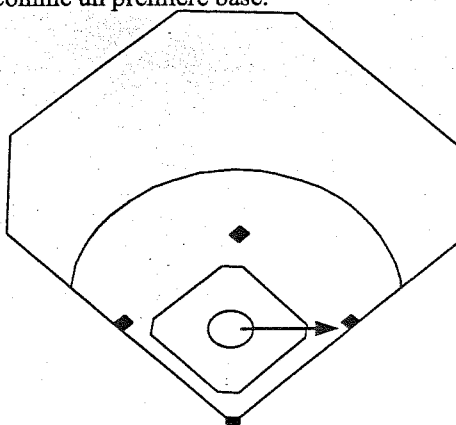
Si le jeu doit être effectué par le lanceur celui-ci doit :

- Regarder les défenseurs (communication)
- Etre près à capter tout type de relais
- Demander (communication) la balle environ trois pas avant la base
- Toucher celle-ci au coin intérieur avec le pied droit
- Continuer sa course en rentrant vers l'intérieur du terrain
- Etre prêt à faire un autre jeu



Balles frappées à gauche du lanceur, possibilité de double jeu 3-6-1

- Se diriger rapidement (en ligne droite) vers la base
- L'objectif est de suppléer la première base pour conclure le double jeu
- Créer son angle de réception, éventuel stretch
- Se placer face au jeu (6-1)
- Réception du lancer comme un première base.

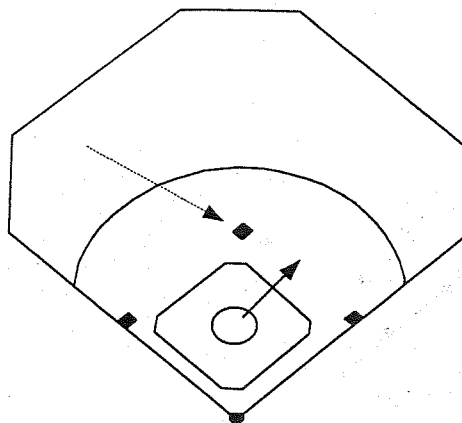


8.2 Couverture de la deuxième base

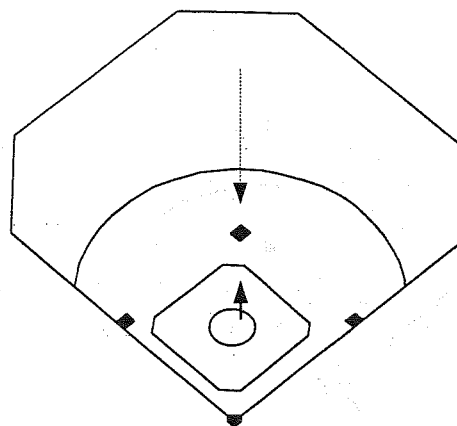
Le lanceur couvre la deuxième base avec un simple profond.

Pas de coureur sur base.

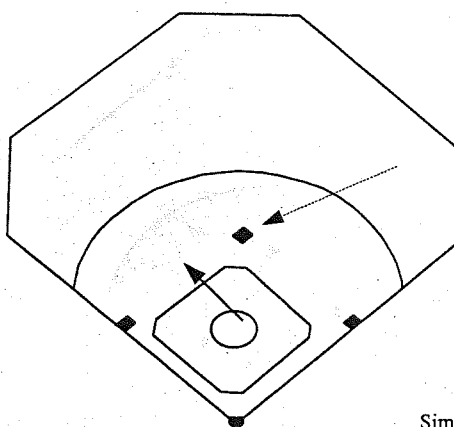
L'action du lanceur est de couvrir la deuxième base en se positionnant dans l'axe du relais.



Simple au
champ
gauche



Simple au
champ
centre



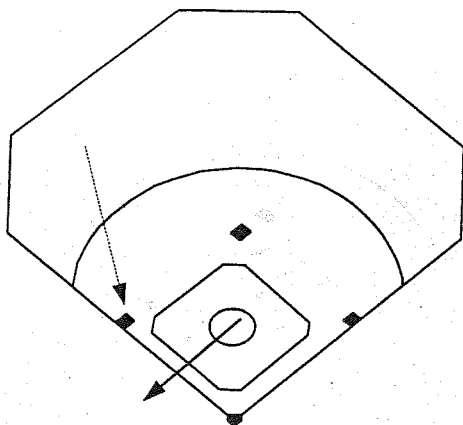
Simple au
champ
droit

8.3 Couverture de la troisième base

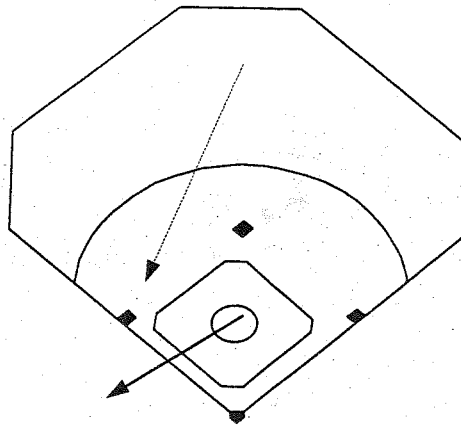
Le lanceur couvre la troisième base avec un simple profond.

Un coureur en première base.

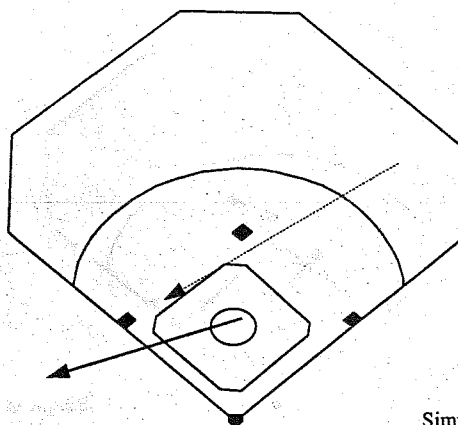
Le lanceur se positionne dans l'axe du relais.



Simple au
champ
gauche



Simple au
champ
centre



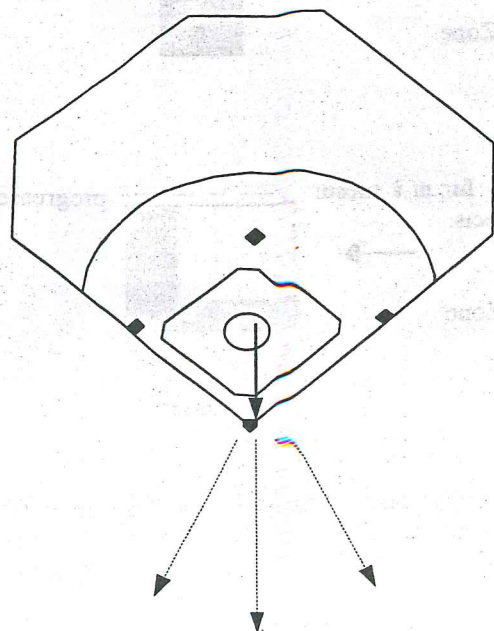
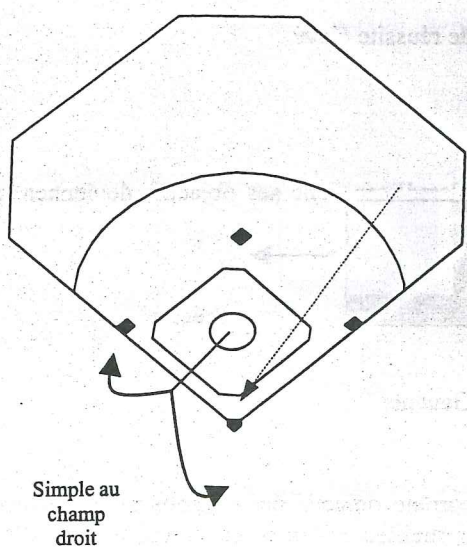
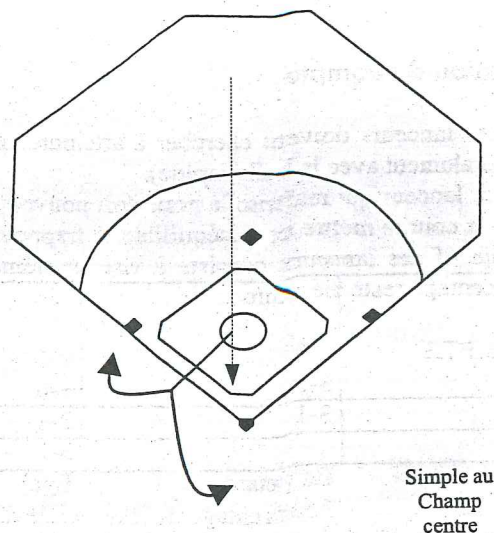
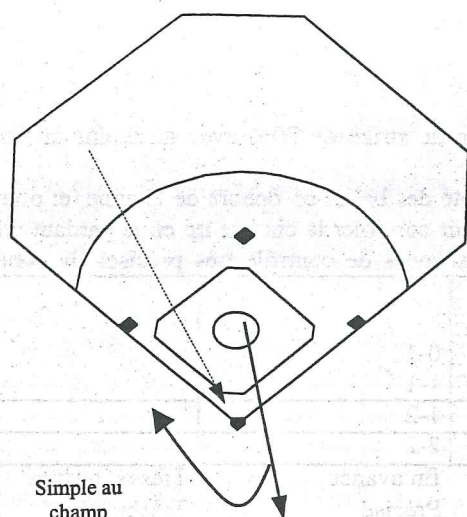
Simple au
champ
droit

8.4 Couverture du marbre

Le lanceur couvre le marbre avec :

- un simple profond (coureur en deuxième base)
- une balle passée (coureur en deuxième base et/ou en troisième base)

Le lanceur se positionne dans l'axe du relais.



STRATEGIE

La maîtrise du lancer est à la base de toute stratégie au monticule. Il faut être en avance sur le frappeur, sinon il n'y a pas de stratégie possible.

Le contrôle du lancer est dicté par la maîtrise du lanceur sur le plan technique et de la situation de match, en exploitant les faiblesses du frappeur. Le contrôle, la capacité à faire bouger la balle et la vitesse sont les trois points cruciaux pour la réussite du lanceur.

9.1 Gestion du compte

Les lanceurs doivent chercher à atteindre un pourcentage de strike de 70% avec au moins un lancer (généralement avec la balle rapide).

Un lanceur qui maîtrise la zone doit pouvoir lancer à volonté des balles en dehors de la zone, et pouvoir avec la courbe mettre en déséquilibre le frappeur. Il doit pouvoir contrôler la change up en la gardant basse. L'objectif des lanceurs consiste à viser systématiquement des zones de contrôle très précises, la zone de pourcentage reste aléatoire.

| COMPTE | 2-0 3-0 3-1 | 0-0 1-0 2-1 3-2 | 0-1 1-1 1-2 2-2 | 0-2 |
|-----------|-------------------------------|--------------------------|--------------------------|----------------|
| SITUATION | En retard | Egal | En avance | Très en avance |
| ZONES | Pourcentage de réussite élevé | | Précise | Très précise |

9.2 Gestion de la zone

- Aux premiers stades d'apprentissage du lanceur, la zone de contrôle est aussi vaste que la zone de strike. L'objectif consiste à obtenir des strikes.

Zone



Pourcentage de réussite élevé

- Au fur et à mesure que le lanceur progresse, sa maîtrise s'améliore donc ses objectifs deviennent plus précis.

Zone



Droitier

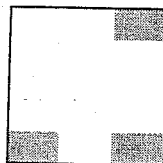


Gaucher

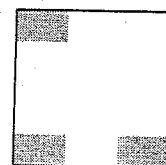


Précise

- Quand le lanceur maîtrise ses lancers, il doit se donner comme objectif des endroits précis. Il pourra exploiter les faiblesses du frappeur. En règle générale, les meilleures zones se situent le long d'un l imaginary pour les frappeurs droitier.



Droitier



Gaucher

9.3 Stratégie (lecture du frappeur)

| Approche du coach | |
|---------------------------------------|--|
| Frappeur de la première balle | Ouvrir avec un lancer proche de la zone ou un changement de vitesse. |
| Frappeur qui attend le premier strike | Ouvrir avec un lancer rapide 70% dans la zone. |

| Caractéristiques du frappeur | |
|--|---|
| Frappeur de droite | Le lanceur doit mélanger la courbe dans la zone avec des droites en dehors de la zone ou des changements à l'intérieur. |
| Frappeur de courbe | Le lanceur doit mélanger des droites dans la zone avec des courbes à l'extérieur de la zone. |
| Swing lent, ou donnant un pas vers le marbre, ou s'inclinant sur le marbre | Le lancer doit se faire au coin intérieur. |
| Eloigné du marbre, ou tireur de balle, ou quittant la balle des yeux, ou reculant devant la balle, ou se mettant sur les talons | Le lancer doit se faire au coin extérieur ou employer la courbe. |
| Frappeur anxieux, ou donnant un pas trop long (> à 15 cm), ou frappant sur le pied avant, ou swing trop rapide | Le faire attendre, et envoyer des changements de vitesse. |
| Swing rapide ou frappeur de droite | Lancer dans les zones basses et intérieures en courbe. |
| Frappeur à swing ascendant, ou amortis fréquents, ou descendant le bras avant le swing, ou pas trop long (> à 15 cm) | Lancer haut et de plus en plus haut. |
| Frappeur à swing descendant, ou de grande taille, ou mettant la batte au-dessus de la balle, ou essayant de deviner le prochain lancer, ou bougeant la tête vers le haut | Lancer bas, varier. |

Position du frappeur dans la boîte après le pas d'élan

| | |
|---|---|
| Frappeur qui se place devant | Lancer rapide et haut (coude), slider et courbe rapide en bas et à l'extérieur, ne pas lancer de change up. |
| Frappeur qui se place en arrière | Lancer rapide et bas, courbe et slider en zone extérieure, change Up dans la zone basse, ne pas lancer à hauteur de coude. |
| Frappeur qui se place au centre | Lancer bas et extérieur (peut contacter des roulants), lancer bas et au centre (peut contacter des flies), |
| Frappeur ferme | Lancer à l'intérieur. |
| Frappeur ouvert | Lancer à l'extérieur. |
| Frappeur en position accroupie | Lancer haut. |

Position et hauteur des mains sur la batte, après le pas d'élan

| | |
|------------------------------------|------------------------------------|
| | |
| Plus haut que les lettres | Lancer bas |
| Plus bas que les lettres | Lancer haut |
| Batte parallèles au terrain | Lancer haut ou bas mais intérieur. |

OBSERVATIONS

Position Wind up, passage du bras en 3/4

Position sur la plaque 5-2-3

- Détendu, le haut du corps droit
- Pied pivot, légèrement ouvert
- Balle et poignet cachés dans le gant
- Utilisation du bon côté de la plaque

Transfert du poids 5-2-3

- Pas en équilibre derrière la plaque
- Rythmé
- Balle et poignet cachés dans le gant
- Mains au-dessus de la tête (wind up)
- Mains sous les yeux (no wind up)
- Coudes écartés du corps (wind up)
- Talon du pied pivot levé

Pied pivot 5-2-3

- Pied pivot parallèle à la plaque
- Jambe du pied pivot légèrement fléchie
- Epaule du côté gant dirigé vers la cible
- Cuisse de la jambe libre (pied d'appel) parallèle au sol
- Haut du corps droit
- Yeux qui fixent la cible
- Main gantée placée près de la poitrine

Séparation des mains 5-2-3

- Devant la poitrine
- Main lanceuse quitte le gant, recule puis monte rapidement (bras armé)
- Le mouvement du bras lanceur doit se faire dans un plan frontal en avant de la hanche
- Paume tournée vers le bas, doigts sur la balle, avant bras légèrement fléchi, le poignet est dans le prolongement de l'avant-bras.
- La pression sur la balle ne doit pas entraver la souplesse du poignet.

Enjambée 6-5-2-3

- Montée du genou pas plus haut que 90°, légèrement fermé
- La pointe du pied libre quitte le sol en dernier
- Pied libre se pose en ligne entre le centre / talon du pied pivot et le marbre
- Pied libre légèrement fermé
- Pose du pied libre sur la partie antéro-interne du pied
- La pose du pied se fait au moment où le bras lanceur est armé
- Armé en arrière et vers le haut, coude à la hauteur de l'épaule
- Tête verticale regard tourné vers la cible

Mouvement du bras ganté 2-3-6

- Epaule avant fermée dans l'axe
- Dos du gant face au frappeur
- Bras plié, ramené vers le bas près du corps et en arrière
- Gant plus haut que le coude

Trajectoire du bras 1-2-3-4-6-7

- En ligne avec le corps, faire une trajectoire circulaire devant la hanche en remontant
- Rotation latérale du corps
- Le bras qui prolonge l'épaule à au moins 90°
- Avant bras plié à plus ou moins 90°
- Inclinaison du tronc qui aide à maintenir le coude levé
- Coude en avant du plan de l'épaule
- La tête dans l'axe de la colonne

- Mouvement rythmé et explosif
- Suivi

Bas du corps 2-3-6-7

- Jambe libre fléchie à 160° et genou fermé
- Jambe libre qui se redresse une fois la balle lâchée
- Jambe pivot qui se redresse en lâchant la balle
- Suivi de la jambe pivot : genou fléchi.

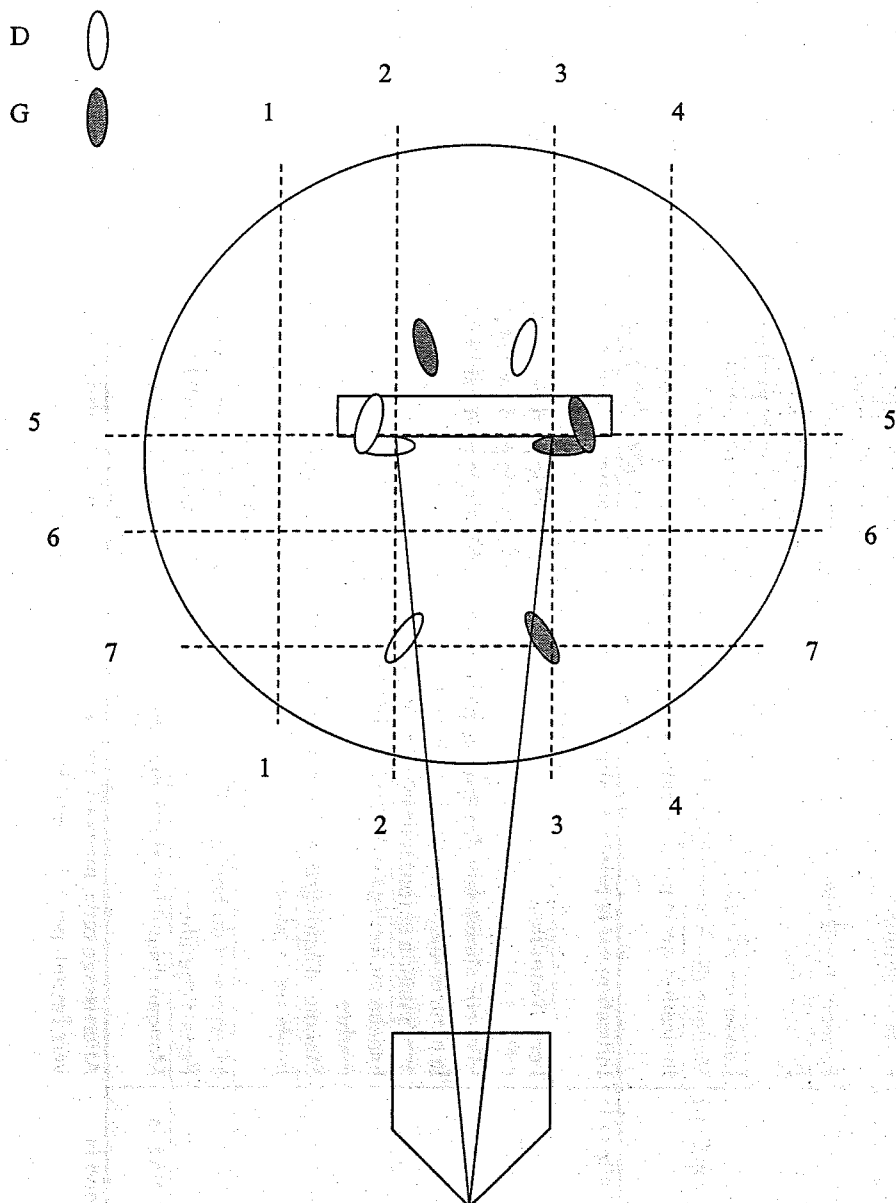
Lâché de la balle 1-2-3-4-7

- Flexion du poignet
- fouettage des doigts sur la balle
- Balle lâchée au même endroit
- Rotation interne de l'épaule
- Bras lanceur qui se rend au-delà et sur le côté de la jambe libre
- Poitrine au-dessus du genou de la jambe libre

Position du défenseur

- Face au marbre dans une position de champ intérieur
- 5^{ème} champ intérieur

OBSERVATION EN VUE D'AMELIORER LA TECHNIQUE DU LANCEUR



Observation lanceur droitier : 1 - 2 - 5 - 6 - 7

Observation lanceur gaucher : 3 - 4 - 5 - 6 - 7

1 - 4 Lâcher de balle, suivi du geste, position des infielders.

2 - 3 Axe de rotation, armé, action des jambes, pose du pied.

5 Equilibre, pivot, enjambé, séparation des mains.

6 Action des hanches, action de l'épaule avant, action de l'épaule arrière, action du bras avant, équilibre.

7 Pose du pied, verrouillage du genou, transfert du poids, action du haut du corps.

La position des pieds indiquée sur le schéma est recommandée pour exploiter au maximum les performances bio-mécaniques du lanceur.

11 Fautes communes, conséquences et corrections

| | FAUTE COMMUNE | CONSEQUENCES POSSIBLES | CORRECTIONS | Ex |
|--|--|--|--|----|
| GESTUELLE TECHNIQUE | Position sur la plaque | | | |
| | Face au marbre | Lancer en travers du corps | Rotation externe de 30° de l'ensemble pied, hanche et épaule | |
| | Deux pieds sur la plaque | Perte d'équilibre | Placer le pied pivot sur la plaque et le pied d'appel en arrière | |
| Transfert de poids | Penché en avant | Fatigue et problème respiratoire | Prendre une position debout et en équilibre | |
| | Recul trop en arrière | Précipitation | Raccourci le pas en arrière | 4 |
| | Fait un pas de côté | Lancer en travers du corps | Garder l'avant pied en contact avec le sol | |
| | Coudes à l'intérieur bloquant la vue (wind up) | Manque de concentration et de contrôle | Faire un pas directement en arrière | |
| | Balle et main non dissimulées | Indication sur la prise de balle | Pointer les coudes vers l'extérieur | |
| Pied pivot | Bras reculent trop, montrant ainsi la balle et la main (wind up) | Indication sur la prise de balle | Poignet contre poignet, balle au fond du gant | |
| | Pied pivot sur le dessus de la plaque | | Dos du gant face au frappeur | |
| | Pied pivot non parallèle à la plaque | | Les mains ne doivent pas aller au dessus de la casquette | 1 |
| | | Perte d'équilibre | Mettre le pied devant la plaque | |
| | | Gêne dans la rotation du pied | Mettre le pied devant la plaque | 4 |
| | | Mauvais alignement des épaules par rapport à la cible et mauvais équilibre causant la précipitation et (ou) nuisant à la rotation de la hanche ou de l'épaule durant l'élan vers le marbre | Mettre le pied parallèle à la plaque | |
| | Jambe pivot légèrement fléchie | Manque d'équilibre et d'élan, précipitation | Fléchir légèrement la jambe pivot | |
| | Mains trop loin du corps | Poids sur la talon | S'exercer à faire un arrêt une fois la jambe levée à son maximum | |
| | | Mouvement du bras insuffisant | Mettre les mains près du corps dans une position confortable | |
| | | Perte d'équilibre | Lever la cuisse de façon parallèle | |
| | Cuisse de la jambe d'appel non parallèle à la plaque | Manque d'équilibre et précipitation | | |
| Pied d'appel pointant vers le haut quand la jambe lève | | Atterrissage rude, mauvais transfert de poids vers l'avant, perte de contrôle | Détendre le pied d'appel en le pointant vers la bas | |

| GESTUELLE TECHNIQUE | FAUTE COMMUNE | CONSEQUENCES POSSIBLES | CORRECTIONS | Ex |
|------------------------|--|---|--|----|
| | Côté frontal ouvert dans la position groupée | Mauvais mouvement de la hanche et perte de vitesse | Pointer l'épaule et la hanche avant vers la cible Tourner complètement le pied pivot | |
| | Inclinaison du tronc vers l'avant ou l'arrière dans la position groupée | Perte de puissance et (ou) de contrôle | S'exercer à faire une pause quand la jambe est levée à son maximum Veiller à ce que le tronc demeure immobile dans la position groupée. | |
| | Mains qui ne restent pas dans l'axe médian du corps | Mauvaise trajectoire du bras et perte de vitesse, risque de précipitation | Maintenir le poids sur la partie avant des pieds Vérifier la position de la cuisse une fois la jambe levée à son maximum Abaisser les mains pour les aligner avec le milieu du corps | |
| | Mains ramenées trop bas, se séparant au niveau ou au dessus de la taille | Risque de blessure en raison de la mauvaise position du bras Précipitation, mouvement du bras insuffisant et tension exercée sur le bras Bras trop étendu | Lever les bras à mi-hauteur | |
| | Elévation excessive de la jambe | Côté arrière abaissé pour lancer "en remontant" Haut du corps cambré Hésitation du bras et perte d'équilibre | Ralentir le mouvement des mains vers la bas pour qu'elle se séparent entre les épaules et la taille Lever les bras à mi-hauteur | |
| | | | Maintenir les épaules égales horizontales en levant la jambe moins haut S'exercer à faire un arrêt quand la jambe est levée à son maximum | |
| | Lanceur tournant son dos au frappeur | Dérange la synchronisation Retard du bras lanceur et perte d'équilibre | En levant la jambe d'appel amener le genoux pas plus loin que le pied pivot | |
| | Main qui ne va pas vers l'arrière et qui ne remonte pas | Mauvais mouvement du bras Tension dans le bras Perte de vitesse | Présenter la balle pour qu'il la prenne Lancer loin (recherche d'amplitude) | |
| | Main derrière le plan des épaules | Tension accrue sur l'épaule et le coude Perte de vitesse | Envoyer la balle, l'avant bras et le bras légèrement fléchis, légère flexion du poignet | |
| | | Balle à effet de peu de qualité | côté pouce, les doigts sont au dessus de la balle | |

| GESTUELLE TECHNIQUE | FAUTE COMMUNE | CONSEQUENCES POSSIBLES | CORRECTIONS | Ex |
|---------------------------|--|---|--|----|
| | Main qui enveloppe la balle (poignet cassé) | Tension dans le coude et l'avant bras | Détendre le poignet | |
| | Désorganisation ou désynchronisation | Perte de vélocité et de mouvement de la balle (indication du type de lancer) Diminue l'efficacité de l'accumulation des mouvements précédents en altérant le transfert | Modifier la prise de la balle ou les points de pression sur celle-ci Synchroniser l'amorce de l'élan | |
| | Coude du bras lanceur plus bas que l'épaule | Tension dans l'épaule | Trouver le positionnement des bras Lancer loin (recherche d'amplitude) | |
| | Main à l'intérieur du coude (vers l'oreille) dans la zone de lâché de la balle | Pente faible de la balle (trajectoire) Perte de vélocité | Incliner le tronc du côté opposé au lancé Insister sur le mouvement du bras du gant Maintenir la main dans le prolongement de l'avant bras | |
| | Poignet rigide | Perte de mouvement de la balle Perte de vélocité | Extension le bras en lâchant la balle Différencier la pression des doigts pour la prise de la balle et l'action de fouetter | |
| Enjambée | Enjambée trop longue | Fort diminution de la rotation Perte de mouvement de la balle Tension dans les bras Perte de vélocité | Réduire l'élan de la jambe pivot Lever la jambe libre en abaissant le pied et en le pointant vers le bas (cheville détendue) Pose du pied libre sur le devant du pied Tracer une ligne au sol pour guider le pied libre | 5 |
| | Enjambée en travers du corps | Pente faible de la balle (trajectoire) Mouvements de la hanche et de l'épaule réduits Perte de puissance | Adopter une bonne position sur la plaque Faire un pas directement derrière la plaque pour amorcer le mouvement Tracer une ligne au sol pour guider le pied libre | 8 |
| | Enjambée ouverte | Rotation de la hanche et des épaules trop tôt Perte de puissance | | |
| Mouvement du bras du gant | Bras inactif ou pendant | Blessure importante due à l'ouverture extrême de l'épaule Perte de vitesse du bras lanceur Risque de blessure à l'épaule Manque de contrôle Mauvais remplacement en position de défenseur | Pied, hanche et épaule avant fermés Faire un pas directement derrière la plaque Amener le gant face à la poitrine Le coude avant doit s'abaisser près du corps | |

| GESTUELLE TECHNIQUE | FAUTE COMMUNE | CONSEQUENCES POSSIBLES | CORRECTIONS | Ex |
|------------------------|--|---|--|--------|
| Bas du corps | Gant plus bas que le coude | Mauvaise trajectoire du bras lanceur et du gant | Amener le gant au dessus du coude Montrer le dos du gant au frappeur | 2 |
| | Jambe libre trop raide à la pose du pied | Risque d'abaisser le coude du bras lanceur Suivi incorrect Tension forte au niveau de l'épaule Perte de vélocité | Raccourcir l'enjambée Aller chercher le sol avec la plante du pied (ne pas jeter la jambe vers l'avant) | |
| | Poussée de la jambe avant que le bras lanceur soit armé | Explosion (rotation) des hanches fortement réduite Perte de puissance Manque de synchronisation Risque de blessure | Maintenir le poids en arrière plus longtemps Séparer les mains plus tôt Synchroniser le mouvement de séparation des mains une fois que la jambe est levée au maximum | |
| | | | Vérifier la longueur de l'enjambée Insister sur le transfert du poids vers l'avant Insister sur l'inclinaison du tronc sur le côté opposé du bras lanceur | |
| Haut du corps | Jambe pivot traîne pendant le suivi Mauvaise inclinaison du tronc Haut du corps qui n'est pas au-dessus du genou de la jambe libre pendant le mouvement de suivi | Perte de vélocité Risque de blessure Affaissement du coude Tensions dans l'épaule Risque de blessure Perte de vélocité Le recul du bras accroît la tension de l'épaule Perte de contrôle | Raccourcir l'enjambée Ne pas faire traîner la jambe pivot Insister sur la nécessité de se pencher au-dessus du genou avant | 3 5 |

EDUCATIFS

EDUCATIF N°1

OBJECTIF : obtenir un bon équilibre.

MATERIEL : monticule, gant, tee-ball.

EXERCICES :

- ✓ Les lanceurs doivent s'exercer à s'arrêter et garder leur équilibre dans la dynamique du mouvement, chaque fois qu'on le leur demande.
- ✓ Lever de genou par crans, sans désorganiser le reste du corps.
- ✓ Lever de genou, le passer d'un côté à l'autre du tee-ball.

EDUCATIF N°2

OBJECTIF : apprendre à ne pas traîner le pied pivot.

MATERIEL : monticule, balles, gant, obstacle d'une trentaine de centimètres de hauteur.

EXERCICES :

- ✓ Position set up, l'obstacle entre les jambes;
- ✓ Faire son mouvement et le finir ; le pied libre doit se lever après le lâcher de la balle et éviter de toucher l'obstacle.

EDUCATIF N°3

OBJECTIF : faire un suivi avec le haut du corps au-dessus du genou avant.

MATERIEL : chaises, gant, balles.

EXERCICES :

- ✓ Position set, placer son pied pivot sur une chaise. Le poids doit être sur le pied avant. Lancer et finir de façon habituelle.

EDUCATIF N°4

OBJECTIF : rester en arrière en position d'équilibre.

MATERIEL : monticule, gant, balles.

EXERCICE :

- ✓ Le lanceur commence son élan sans balle, l'entraîneur se tient du côté de la première base (G) ou troisième base (D). Le lanceur trouve son point d'équilibre, l'entraîneur lui donne la balle dans la main ; le lanceur continue son mouvement et lance.

EDUCATIF N°5

OBJECTIF : optimiser le transfert de poids.

MATERIEL : monticule.

EXERCICES :

- ✓ Le lanceur commence son élan, bras croisés devant son corps, et s'arrête quand son pied libre touche le sol.
- ✓ Le lanceur doit prendre conscience que son poids est réparti pour 60% jambe pivot et 40% sur la jambe libre.
- ✓ De cette position, il doit transférer son poids et finir son mouvement.

EDUCATIF N°6

OBJECTIF : trajectoire du bras.

MATERIEL : balles, gant, mur.

EXERCICES :

- ✓ Le lanceur doit voir, puis sentir, que son bras descend, recule en direction du deuxième base, se redresse, puis se dirige vers la cible pour lancer. Ceci devant l'axe des épaules et dans l'alignement pied pivot - pied libre - marbre.
- ✓ Le lanceur se place dos au mur, le talon du pivot (set) décalé de plus de 10 cm. Il fait son mouvement, puis lance.

EDUCATIF N°7

OBJECTIF : trajectoire du bras.

MATERIEL : balles, gant.

EXERCICE (avec le coach) :

- ✓ Le lanceur commence son élan sans balle, l'entraîneur se tient du côté de la première base (G) ou troisième base (D). Le lanceur trouve son point d'équilibre, l'entraîneur lui donne la balle dans la main ; le lanceur continue son mouvement et lance.

EDUCATIF N°8

OBJECTIF : transférer le poids sur le pied avant.

MATERIEL : balles, monticule.

EXERCICES :

- ✓ Position de set, le lanceur lance. A la fin du suivi, il sautille trois fois sur le pied avant.
- ✓ Le lanceur met le genou de la jambe pivot au sol, il lance. Après son lancer, il se lève sur la jambe libre.

EDUCATIF N°9 (balle courbe)

OBJECTIF : Améliorer la rotation de la balle courbe.

MATERIEL : monticule, balles, balles bicolores, balle percée d'un axe, écran.

EXERCICE : Augmenter progressivement la difficulté de réalisation en rajoutant des éléments de coordination dans chaque étape.

- ✓ Faire tourner la balle percée autour de l'axe de rotation pendant l'échauffement.
- ✓ Prise de la balle courbe, l'envoyer en l'air en lui donnant une rotation rapide, claquement de doigt (majeur, pouce).
- ✓ Lancer de courbe avec les deux genoux au sol en donnant une grande amplitude à la balle.
- ✓ Lancer de courbe avec le genou du pied pivot au sol, l'autre pied à terre devant celui-ci ; armer la balle et la lancer.
- ✓ Même chose que précédemment mais en mettant un écran devant lui à environ 10 mètres, et faire passer la balle au-dessus de l'écran en la faisant tomber le plus près possible derrière l'écran.
- ✓ Même chose que précédemment, mais debout en situation de transfert de poids ; bien finir son mouvement.
- ✓ Même chose, mais en set, et en rapprochant l'écran du receveur.
- ✓ Même chose, mais en wind up.

EDUCATIF N°10 (pick offs)

OBJECTIFS : rester compact / le mouvement du bras, du haut vers le bas, doit être court.

MATERIEL : mur ou écran, balle.

EXERCICES :

- ✓ Pick off en 1ère base pour droitier et pick off en 3ème base pour gaucher :
 - Mur devant soi.
 - Gant en contact avec le mur.
 - Faire le pivot et lancer.
- ✓ Pick off en 2ème base pour droitier et gaucher :
 - Mur contre l'épaule, côté bras ganté.
 - Pied pivot vient se positionner entre la plaque et le pied libre ; le pied libre se positionne en direction de la 2ème base et juste après la plaque.
 - Faire le pivot et lancer.
- ✓ Pick off en 3ème base pour droitier et pick off en 1ère base pour gaucher :
 - Les omoplates touchent le mur.
 - Diriger la jambe libre suivant la technique enseignée aux limites permises de balk.
 - Exécuter son mouvement.

Il est important de connaître le nombre de lancers qu'un lanceur peut faire au cours d'un match pour orienter sa récupération en fonction du nombre de lancers effectués.

Il est évident que la progression du nombre de lancers est fonction de :

- l'âge,
- la coordination,
- la technique,
- la préparation physique,
- le niveau de jeu,
- la fréquence des matches
- le pourcentage de droites et courbes effectuées,
- la maîtrise du jeu.

Voici une analyse approximative du nombre de lancers effectués au cours d'un match national :

| | |
|--|-----|
| • balles d'échauffement | 20 |
| • bull-pen suivant température | 25 |
| • lancers entre les manches | 45 |
| • pick off | 05 |
| • autres lancers (bunts /relais /couvertures) | 05 |
| • balles par manche: 20 soit total sur 9 manches | 180 |
| • total des lancers dans un match | 280 |

Un nombre aussi élevé pour un lanceur paraît bien déraisonnable ; nous conseillons donc de ne pas utiliser nos lanceurs au-delà de 80 lancers en match afin de limiter les blessures et augmenter leur longévité.

Proposition de récupération après match :

Le même jour :

- 5 allers-retours du champ gauche au champ droit en rythme léger.
- 30 minutes de stretching
- 2 fois 20 minutes de glace sur l'épaule et le coude

Le premier jour :

- 8 tours de terrain en allure rapide,
- 30 minutes de stretching.

Le deuxième jour :

- jogging de 20 minutes
- éducatifs sans lancers
- 30 minutes de stretching

Le troisième jour :

- échauffement complet
- échauffement du bras de 5 minutes,
- longs lancers de 5 minutes
- bull pen: 40 lancers.
- Course (sprints)
- 30 minutes de stretching.

Le quatrième jour: "il peut lancer" :

- match ou Bull Pen ou Batting Live
- 5 allers-retours du champ gauche au champ droit en rythme léger.
- 30 minutes de stretching
- 2 X 20 minutes de glace.

Le cinquième jour :

- échauffement général
- jeux de défense
- batting
- jogging
- 30 minutes de stretching.

Le sixième jour :

- repos

Le septième jour :

- match