

Le receveur

FONDAMENTAUX DU RECEVEUR

Equipement

Positions

Technique pour catcher les lancers

L'attraper

Derrière la plaque
Signaux avec lanceur
Signaux avec les coachs
Signaux avec les autres
défenseurs
Framing
BBI
Pitch out

A l'intérieur
A l'extérieur
En haut
En bas
Block sur balle rapide
Block sur balle courbe
Pitch out
BBI

Les pop flies :
En avant
En arrière
Sur les côtés
Sur le marbre
Proche du back stop
Au dug out

Les amortis :
Aire 1B
Aire 3B
Aire devant le marbre

Balles passées :
Derrière
A gauche
A droite

Relais sur bases

Vol :
En 2B
En 3B

Picks off :
En 1B
En 2B
En 3B

Les retraits :
Jeu forcé
Touche le coureur

Les assistances :
En 1B
En 3B

Les souricières :
Entre 3B et marbre

Autres jeux

Echauffement

Bull pen

Analyse de frappeurs

Penser technico-tactico-stratégique

CARACTERISTIQUES

1.1 Caractéristiques physiques

Bon gabarit (taille poids)
Bon bras (rapidité de lancer & précision)
Agilité non primordiale (d'autres postes sont prioritaires)
Vitesse de course non primordiale

1.2 Caractéristiques mentales ou psychologiques

Leader défensif
Capacité à évaluer la situation de son équipe
Capacité d'observation et de mémorisation

FONCTIONS

2.1 Leader défensif de son équipe

Organisation tactique des phases de défense
Appel des lancers
Positionnement de ses coéquipiers

2.2 Défenseur du marbre

Blocks
Tags
Jeux forcés

2.3 Défenseur de course sur base

Lancers sur base
Picks off
Défense de bunt
Appel des relais

MATOS

- Jambières couvrant le dessus des genoux (boucles d'attaches vers l'extérieur)
- Plastron
- Coquille
- Masque avec protège gorge
- Casque de receveur

TECHNIQUES D'ATTRAPER

4.1 Positionnement

- **Position initiale (donner les signaux)**

Objectif : donner les signaux

Situation par rapport au marbre : milieu du corps légèrement décalé sur la droite par rapport à la pointe du marbre.

Position accroupie sur l'avant des pieds, assis sur les talons, en équilibre, tronc aussi droit que possible et relâché.

Main gauche (gant) posée sur le genou gauche, le gant bloque la vue des signaux au coach de 3^{ème} base

Main droite entre les jambes, le poignet repose sur l'aîne

Position des jambes telle que les joueurs de 1^{ère} et 3^{ème} base ne voient pas la main droite

Les signaux se donnent les doigts orientés légèrement vers l'avant

- **Position de cible (à l'intérieur ou à l'extérieur)**

Déplacement à droite : déplacer le poids du corps sur le pied gauche, décaler le pied droit vers la droite de façon à aligner le milieu du corps avec le coin droit du marbre

Déplacement à gauche : déplacer le poids du corps sur le pied droit, décaler le pied gauche vers la gauche de façon à aligner le milieu du corps avec le coin gauche du marbre

Donner une cible au lanceur une fois positionné en alignant le gant avec le coin du marbre et le lanceur.

Gant ouvert, bras dégagé du corps et des genoux, légèrement fléchi, tronc vers l'avant, épaules au-dessus des genoux, le plus bas possible sur les jambes, les pieds en contact avec le sol, poids sur l'avant des pieds, la main droite derrière le dos, le bras relâché.

4.2 Framing (attraper pour convaincre l'arbitre)

a) Position d'attente

Elle commence dès que le lanceur est sur le point de lâcher la balle, il n'a alors plus besoin de cible. Le receveur relâche la position de son bras de manière à optimiser ses capacités de réaction à un lancer hors cible.

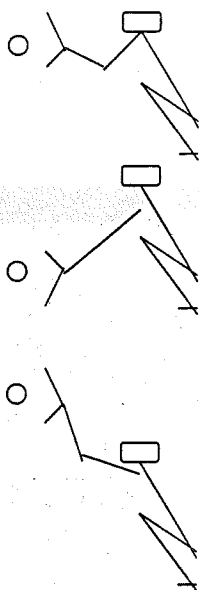
b) Attraper

L'attraper se fait avec le moins de mouvement du corps possible de manière à ne pas perturber la vision de l'arbitre.

3 situations possibles :

- **Le lancer est un strike sans aucun doute**, attraper la balle en gardant le gant au point d'attraper pendant un court instant (seulement pour marquer la localisation du lancer, une fraction de seconde)
- **Le lancer est une balle sans aucun doute**, ne pas marquer l'attraper, redonner la balle au lanceur le plus tôt possible
- **Le lancer peut être appelé balle ou strike**. Marquer la position de l'attraper toujours avec le moins de mouvement possible du corps et du bras. En attrapant, rabattre légèrement le poignet vers l'intérieur de la zone de strike (vers le haut si le lancer est bas, vers la gauche s'il est légèrement à droite, etc.)

Quelle que soit la position du lancer, le gant du receveur sera toujours ouvert face au lancer, et légèrement rabattue vers le centre de la zone et en fonction de la trajectoire de la balle, afin que l'attraper soit le plus efficace possible.



4.3 But sur balles intentionnel

- Défenseurs de champ intérieur sur leurs bases respectives afin de garder les coureurs proches des bases.
- Le lanceur en set position.
- Receveur debout derrière le marbre, bras tendu du côté opposé au frappeur,
- Le receveur ne se déplace vers l'extérieur qu'au moment où le lanceur lâche la balle.
- Le déplacement se fait avec un pas de côté (droite puis gauche pour un frappeur droitier, inversement pour un frappeur gaucher)
- Une fois la balle attrapée vérification de la position des coureurs sur base puis relance au lanceur.

4.4 Blocks

La position de départ est celle décrite précédemment, le receveur s'apprête à attraper le lancer. Dès qu'il reconnaît l'angle du lancer et donc la situation de block devant lui, il doit se positionner pour bloquer plutôt qu'attraper, le but étant de rabattre la balle vers l'avant et le bas.

a) Blocks devant

Position de block, à genoux jambes écartées, les mains bloquent l'espace entre les jambes, les épaules vers l'intérieur, le menton sur la poitrine, le buste vers l'avant. Déplacement, les genoux remplacent les pieds.

b) Blocks sur les côtés

Block à gauche, le pied gauche se déplace vers la gauche, déplacement du corps vers la gauche après appui pied gauche avec légère rotation du tronc vers la droite (se positionner en face du lanceur). Une fois en face du lanceur, les genoux remplacent les pieds. Block à droite, idem vers la droite.

4.5 Pop ups

Pour toute balle que le receveur peut attraper de volée :

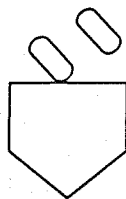
- Se relever en ôtant le masque
- Localiser la balle
- Se retourner dos au terrain
- Se positionner sous la balle en la gardant toujours légèrement devant soi
- Jeter le masque loin du point de chute
- Attraper la balle à deux mains.

DEFENSE

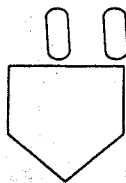
5.1 Toucher le coureur

a) Position d'attente du lanceur

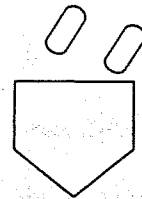
Juste devant et à droite du marbre, face au relais du défenseur de champ intérieur ou extérieur. Laisser le coin extérieur au coureur !



Relais CG, 3B, SS



Relais CG, SS, P, 2B

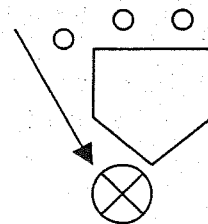
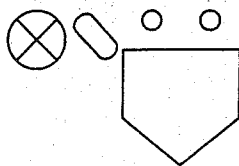
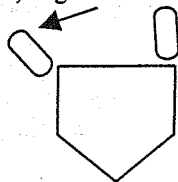


Relais CD, 2B, 1B

b) Attraper et bloquer du marbre

En attrapant le relais (à deux mains) le pied gauche vient se placer à l'angle gauche du marbre et face à la troisième base (jambière face au coureur), le coin extérieur du marbre est laissé au coureur (En laissant le coin extérieur libre en début d'action, le receveur invite le coureur à slider à l'extérieur).

Le receveur se positionne en appui sur la jambe gauche fléchie, genou droit à terre, poitrine sur le genou gauche, le gant sur le côté laissé libre, à l'extérieur du marbre.

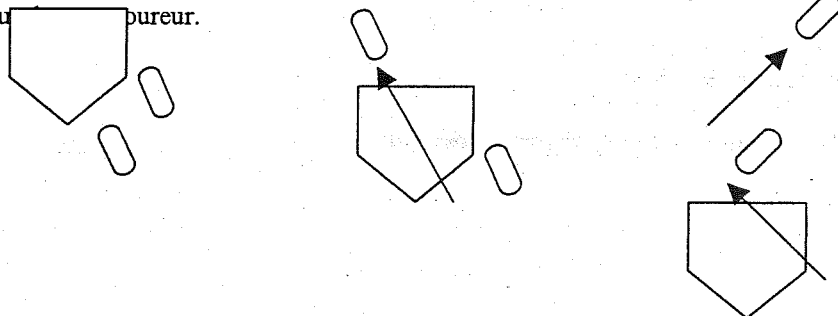


Le gant est présenté côté fermé vers le coureur. Le receveur va accompagner la glissade du coureur autour du marbre avec son gant en pivotant sur son pied gauche

5.2 Jeux forcés au marbre

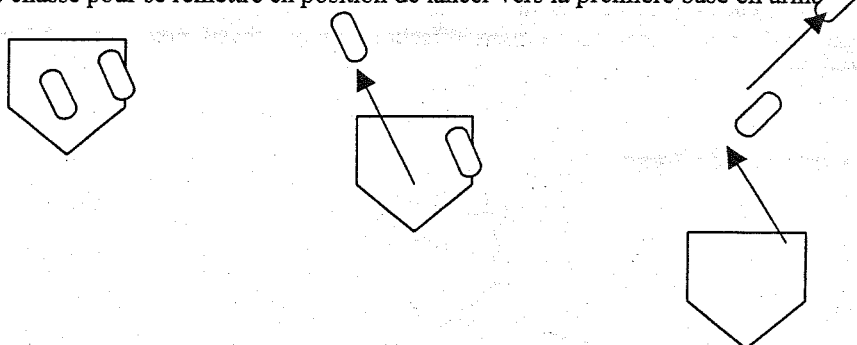
- Situation de bases pleines et roulante frappée sur un champ intérieur qui joue en position rapprochée.
- Pivot en mouvement
- Position de départ, derrière le marbre face à la trajectoire de la balle, légèrement décalé vers la droite (éviter le coureur de troisième base)
- Faire un pas vers le relais (pied gauche) en attrapant la balle
- Pas chassé pour se remettre en position de lancer vers la première base en armant le relais et en faisant glisser le pied droit sur le marbre (jeu forcé au marbre)

Position de lancer en première base : à l'intérieur du terrain afin que le relais ne croise pas la course du frappeur.



a) Pivot sur le marbre

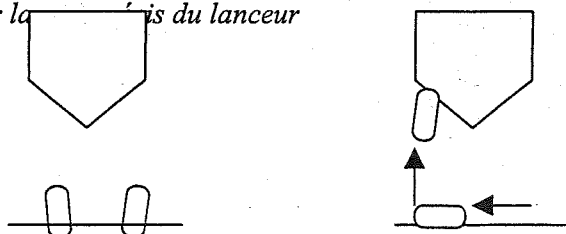
- Position de départ, sur le marbre, légèrement décalé sur la droite pour éviter le coureur de troisième base
- Faire un pas vers le relais (pied gauche) en attrapant la balle (jeu forcé au marbre)
- Pas chassé pour se remettre en position de lancer vers la première base en armant le relais



5.3 Relais en 2nde base sur vol de base

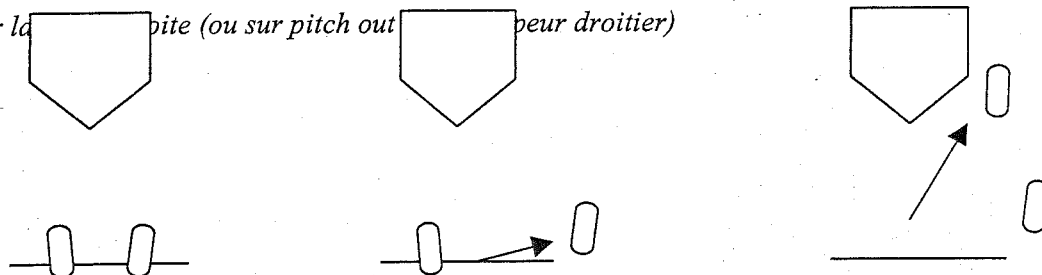
La précision des pas du receveur quand il doit relayer pour éliminer les coureurs sur base détermine la précision et la puissance de ses relais.

a) Sur la trajectoire du lanceur



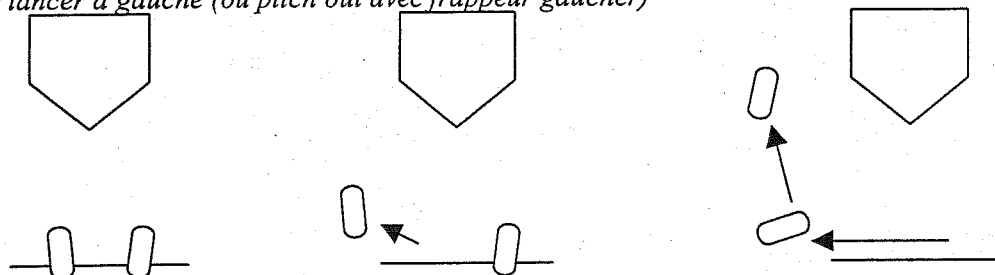
En attrapant le lancer, le pied droit remplace le pied gauche (pivot), le receveur fait un pas vers la direction de la deuxième base pour relayer.

b) Sur la *pitch in* (ou sur *pitch out* pour droitier)



En attrapant le lancer, pas à droite du pied droit
Puis pivot pour relayer en deuxième base.

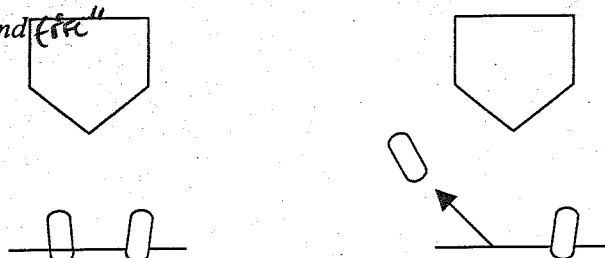
c) Sur lancer à gauche (ou *pitch out* avec frappeur gaucher)



En attrapant le lancer, pas à gauche du pied gauche
Puis le pied droit remplace le pied gauche. Le receveur effectue là un pas chassé pour se trouver en position de relayer en deuxième base.

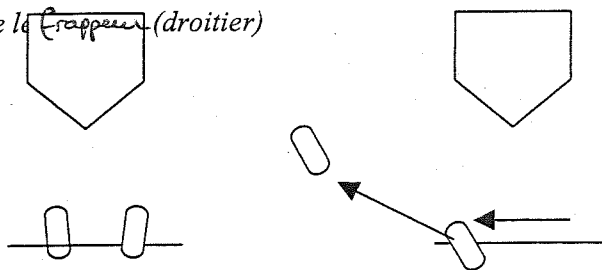
5.4 Relais en 3^{ème} base sur vol de base

a) "Rock and Fire"



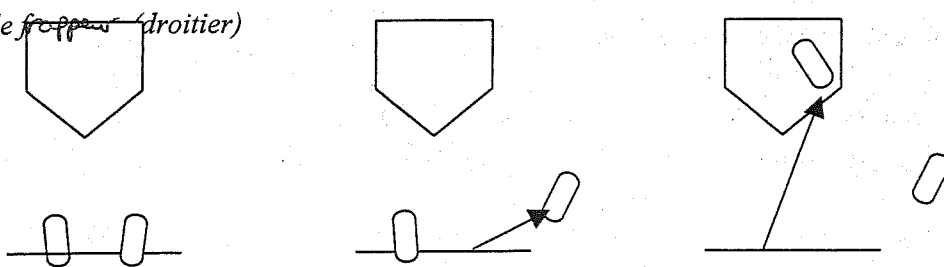
En attrapant le lancer, transfert de poids sur le pied droit (Rock), puis pas du pied gauche vers la troisième base pour relayer (Fire). On peut utiliser cette technique sur tous les types de lancer quel que soit leur localisation.

b) Derrière le frappeur (droitier)



En attrapant le lancer, pas chassé vers la troisième base
A utiliser sur les lancers à gauche ou au milieu

c) Devant le frappeur (droitier)



En attrapant le lancer, pas à droite du pied droit
Déplacement du pied gauche, alignement vers la troisième base
Passer devant le frappeur (si droitier)
A utiliser sur les lancers au milieu ou à droite

5.5 Défense d'amorti : technique individuelle

Objectif : attraper la balle dans une position la plus proche possible de la position de lancer sur la base déterminée (épaules alignées dans la direction de la cible, première base si l'élimination est tentée en première base, etc.). Faire le tour de la balle de manière à se trouver tête au-dessus de celle-ci (donc les pieds encadrant celle-ci), attraper la balle à l'aide de la main droite et du gant pour être sûr d'obtenir un bon "grip". Le long de la ligne de première il faudra que le receveur se décale vers l'intérieur du terrain pour éviter de lancer sur le coureur. En général il est demandé au receveur d'appeler l'option de jeu choisie (première base ou autre base).

Option sur amorti le long de la ligne de troisième base :

Attraper la balle dos à la première base, pivoter pied droit, repositionner le pied gauche vers la première base et relayer. Cette technique n'est conseillée que pour les jeux serrés (la seule option est la première base avec un coureur rapide). En effet le receveur ne voit pas la première base au moment de se positionner pour relayer, il risque donc d'autant plus de faire un mauvais relais.

STRATEGIE

6.1 Relations lanceur receveur

a) Connaître les lanceurs de son équipe

- Contrôle : Moins le lanceur contrôle ses lancers plus il devra utiliser son meilleur lancer (le plus efficace) surtout tôt dans le compte ou en retard dans le compte.
- Out pitch : C'est le type de lancer le plus efficace du lanceur pour éliminer un frappeur adverse. Chaque lanceur possède une variété de lancers parmi lesquels un sera son out pitch. Lanceur et receveur doivent combiner les séquences de lancers afin de faire s'élancer les frappeurs sur les lancers les plus difficiles à frapper.

Ex : out pitch = changement de vitesse

La séquence pourra être,

Type de lancer choisi	Résultat	Effet désiré
Droite à l'extérieur	0 balle, 1 strike	balle rapide, vitesse référence
Courbe à l'extérieur	1 balle, 1 strike	Montrer autre vitesse et trajectoire
Droite à l'intérieur	1 balle, 2 strikes	Accélère la vitesse de référence en changeant de localisation et de type
Changement de vitesse à l'extérieur	1 balle, 3 strikes	L'out pitch a été amené par le lancer précédent qui a incité le frappeur à être prêt pour un lancer rapide à l'intérieur

Chaque lancer de la séquence a préparé le lancer suivant, combiner localisation et type de lancer a permis d'altérer le timing du frappeur adverse.

- Type de lanceur :

Les qualités individuelles (physiques) d'un lanceur détermineront son approche du pitching.

Power pitcher : Les qualités de ses lancers lui permettront d'éliminer les frappeurs sans avoir besoin de trop placer ses lancers. Le receveur pourra se permettre d'être moins exigeant sur la localisation des lancers (position de cible moins marquée à l'intérieur ou à l'extérieur).

Control pitcher : Ce type de lanceur doit placer et varier ses lancers pour être efficace. S'il manque la cible précise, le lancer devra être à l'extérieur de la zone de strike.

b) Connaître les frappeurs adverses

Outre les points forts des lanceurs, le receveur doit connaître les faiblesses des frappeurs adverses. Grands types de frappeurs décrits par leur position après leur pas d'élan (la position d'attente de frappeurs peut être trompeuse)

- Position fermée : pied avant plus proche du marbre que le pied arrière, faiblesse = droite à l'intérieur
- Position ouverte : pied avant plus éloigné du marbre que le pied arrière, faiblesse = changement de vitesse et courbe à l'extérieur
- Swing de bas en haut : faiblesse = droite haute
- Swing de haut en bas : changement de vitesse et courbe basses

Ces types sont des caricatures qui peuvent ne pas fonctionner si les frappeurs anticipent d'être "lancés" selon leurs points faibles.

Le receveur a un rôle essentiel de compilation des points forts et des points faibles des frappeurs adverses car c'est lui qui les voit le plus souvent et précisément.

Pour les frappeurs qui ne présentent pas de faiblesse majeure, les séquences des lancers sont primordiales, d'autant plus que certains frappeurs essaient de deviner le lancer à venir, doubler les lancers (lancers identiques qui se suivent dans la séquence) peut alors être une façon de perturber l'anticipation du frappeur.

6.2 Connaître la situation du match

La situation de l'équipe en cours de match détermine l'approche du pitching par le couple lanceur / receveur :

- Situation de match serré : La consigne est alors de ne rien concéder aux frappeurs, en particulier à ceux du cœur de l'alignement, même si on concède un BB par prudence (mais pas intentionnellement), la situation peut le justifier.
- Situation de match largement mené en fin de partie : La consigne est de ne pas accorder de BB car dans ce cas l'équipe adverse a besoin de coureurs sur base. Même si le fait de faire des concessions aux adversaires leur permet de frapper et marquer quelques points, cela donnera à la défense l'opportunité d'enregistrer suffisamment d'éliminés pour finir le match.
- Situation de match largement perdu en fin de partie : Montrez du caractère, ne concédez rien à l'adversaire, le match n'est pas fini avant le dernier éliminé ! Pas de BB ! Pas de Hit !

6.3 Signaux du receveur au lanceur

Objectif : se mettre d'accord sur le type de lancer

a) *Aucun coureur en 2^{ème} base*

- Signaux classiques :

Type de lancer	Nombre de doigts tendus
Droite	1
Courbe	2
Slider ou splitfinger	3
Changement de vitesse	4 (agités)

La localisation est donnée avec la main ouverte dans la direction de la localisation voulue.

On peut convenir que 2 touches successives dans la même direction indiqueront une balle haute.

- Variante

Premier signal indique le type de lancer

Deuxième signal indique la localisation

exemple : 1 = intérieur bas
2 = extérieur bas
3 = intérieur haut
4 = extérieur haut

b) Avec un coureur en 2^{ème} base

Une séquence de 3 à 5 signaux est souhaitable afin de cacher le type de lancer au coureur :

- En déterminant que le signal effectif sera le 1^{er}, 2^{ème}, 3^{ème}, ..., idem pour la localisation.
- En déterminant une clé, le signal suivant étant le signal effectif. Ex : le 2 est la clé, séquence 1, 3, 2, 1 = droite
- En modifiant la clé ou le signal effectif en fonction de la manche (pair ou impaire), du nombre d'éliminés, du compte en cours sur le frappeur.

Toutes les combinaisons sont possibles, il est parfois nécessaire de les modifier en cours de partie.

6.4 Positionnement des coéquipiers par le receveur

a) Pour un frappeur qui tire la balle

Droitier : Champ intérieur : 1 pas à droite
Champ extérieur : 2 pas à droite
Gaucher : inverse

b) Pour un frappeur qui pousse la balle

Droitier : Champ intérieur : 1 pas à gauche
Champ extérieur : 2 pas à gauche
Gaucher : inverse

Les autres positionnements (champ intérieur et champ extérieur, éloigné, moitié) sont laissés à l'appréciation du manager de l'équipe

6.5 Couvertures du receveur

- Pas de coureur sur base, balle frappée à un champ intérieur : couverture du relais en première base aussi loin que le permette la disposition du terrain
- Pas de coureur sur base, coup sûr : couverture de la première base ou sur la première base selon le choix du manager
- Amorti avec un coureur en première base : sur la troisième base si l'élimination en première base est effectuée par le joueur de troisième base.

Dans les autres situations le receveur n'a pas de responsabilité de couverture autre que celle du marbre.

STRATEGIE COLLECTIVE

7.1 Situation coureur en première et troisième base, défense de double vol

• Objectifs des jeux défensifs :

- Priorité : éliminer le coureur en deuxième base et empêcher le point de marquer
- Alternative : si l'élimination en deuxième base est impossible, empêcher le point de marquer

• Jeux possibles :

- 1- Chercher l'élimination en deuxième base : un joueur sur la deuxième base, un joueur en couverture
- 2 - Feinte de relais en deuxième et relayer en troisième
- 3 - Relais en deuxième base avec le deuxième base devant la base pour éventuellement couper le relais

- Situations possibles :
 - Situations dans la manche :
 - ✓ 2 éliminés : chercher l'élimination en deuxième base
 - ✓ moins de 2 éliminés
 - Deux coureurs rapides : se donner des options = choix 3
 - Coureur rapide en troisième base : selon situation de match (Cf. plus loin)
 - Coureur rapide en première base : choix 2 ou 3
 - Situations de match :
 - ✓ Match mené largement : objectif = faire l'élimination en deuxième base (2 ou 3)
 - ✓ Match perdu largement : idem
 - ✓ Point gagnant en troisième base : objectif = empêcher le coureur de marquer (3 avec coupure du deuxième base quasi obligatoire)
 - ✓ Point égalisateur en troisième base : objectif = empêcher les 2 points de marquer (3 avec choix plus ouvert pour le deuxième base)
 - ✓ Point gagnant au bâton : objectif = faire l'élimination en deuxième base
- Rôle du receveur :
 - Analyse de la situation de match et dans la manche
 - Appel du jeu défensif
 - Remarque : en théorie trois jeux sont possibles, en pratique seuls les jeux 2 et 3 sont appelés avec une préférence pour le 3.
 - Le jeu n°2 est une option toujours présente si le receveur n'a aucune chance de faire l'élimination en deuxième base ou si le coureur en troisième peut être pris en pick off (appel du troisième base)
- Analyse de la situation balle en main :
 - Elimination possible en deuxième base : faire l'élimination en deuxième base si coureur en troisième ne peut être pris en pick off
 - Elimination impossible en deuxième base (bon départ du coureur ou mauvais lancer) :
 - ✓ Ne pas relayer
 - ✓ relayer au deuxième base devant
 - ✓ Feinter le relais en deuxième base, relayer en troisième base (s'il y a un jeu possible)

7.2 Défense sur amorti

Quelle que soit la situation, le receveur signale le bunt et appelle le jeu à faire sur base

Objectif de jeu de défense : **faire au moins un éliminé**

- Situation, responsabilité du receveur :
 - Coureur en première base : jeu défensif avec la balle ou appel du jeu défensif et couverture de la troisième base (remplace le joueur de troisième base s'il doit charger l'amorti)
 - Coureur en deuxième base : jeu défensif avec la balle ou appel du jeu défensif et couverture du marbre
- Appel du jeu selon la qualité de l'amorti :
 - Amorti qui nécessite un déplacement important de la part des joueurs de défense : 100% d'appel première base.
 - Amorti fort sur un défenseur :
 - ✓ 1^{ère} décision sur le coureur le plus avancé ou le double jeu par la deuxième base si possible
 - ✓ 2^{ème} choix si jeu mal effectué ou incertain => première base automatiquement

7.3 Fonction leader défensif, mener le rythme du jeu

- Objectif : maintenir ou donner le rythme idéal au lanceur et à l'équipe. Remarque importante : Les relais du receveur au lanceur quelle que soit la situation de match doivent être des lancers tendus.
- Connaître la zone de confort du lanceur (rapide ou lent). Le travail rapide sera toujours préféré surtout sans coureurs sur base afin de garder les joueurs de champ attentifs et prêts

✓ Moyens : redonner la balle rapidement au lanceur = lui donner le moyen de travailler à son rythme.

Remarque : si le receveur reconnaît une situation où le lanceur s'emballe, il doit le ralentir en lui redonnant la balle avec un temps de pause (un conseil, un encouragement)

- Objectif : gérer le match ou l'élan de l'équipe

Une équipe acquiert de l'élan quand elle marque, prend l'avantage dans le match, reste longtemps en attaque. Elle en perd dans les cas opposés.

Le receveur doit avoir comme objectif de permettre à son équipe de rester le moins longtemps possible en défense et de permettre au lanceur de travailler en avance sur le compte.

Il devra bien entendu prendre en compte l'agressivité et/ou le succès de l'équipe adverse sur les premiers lancers du compte.

Exemple de situation : 2 éliminations rapides sur les 2 ou 3 premiers lancers de la manche. Le lanceur et le receveur devront être très agressifs (ne pas figoler la précision) dans le lancer suivant afin de prendre tout de suite l'avantage sur le frappeur et pouvoir sortir de la manche rapidement.

7.4 Appel de lancers, gérer un match

- « Installer » des types et des séquences de lancer : « s'installer dans l'esprit des frappeurs »
- Dès les premières manches, le lanceur devra favoriser l'utilisation de séquences favorisant en général l'association de lancers qui permet de préparer le lancer du « out pitch ».
- Cet out pitch ou cette séquence sera conservée jusqu'à ce que les frappeurs adverses ajustent leur approche (anticipe le lancer suivant). Ceci se produit en général à la 4^{ème} ou 5^{ème} manche quand les frappeurs ont eu 1 ou 2 passage à la frappe.
- Le duo lanceur / receveur devra alors modifier les séquences pour arriver soit au même out pitch soit à un out pitch différent.
- Cette adaptation doit se faire en connaissance des capacités de chaque lanceur.

Exemple : Montpellier vs Rouen le 11/04/99

Lanceur Emmanuel AUBES – 8 manches

1^{ère} et 2^{ème} manches : 90% droite & slider

3^{ème} à 5^{ème} manches : 90% droite & changement de vitesse

6^{ème} à 8^{ème} manches : 70% droite & courbe

Un autre match verra une autre installation en fonction de la forme du moment du lanceur et de l'équipe adverse (analyse des forces et faiblesses)

L'ajustement peut également venir d'une modification de la maîtrise de ses lancers par le lanceur.

- Permettre à un lanceur de s'adapter à l'évolution du match :

Situation : un lanceur maîtrise mal un de ses lancers en arrivant sur le monticule ou en cours de partie mais va certainement en avoir besoin.

Profiter d'une situation (1 ou 2 éliminés, personne sur base) et d'un compte favorable (0 – 1 par exemple) pour doubler un lancer que le lanceur doit améliorer (courbe, slider, changement de vitesse...).

Dans le pire des cas le compte devient 2 -1, mais le lanceur aura pu faire les ajustements nécessaires pour lancer efficacement ce type de lancer à des moments plus cruciaux du match.

7.5 Pick off du receveur

- Pick off par le receveur

- Les pick off du receveur sur bases doivent être réservés aux situations de jeux décisives (éviter les pick off dans des situations de match menés largement). En effet, ce sont surtout des jeux nécessitant un effet de surprise. Il convient donc de ne pas dévoiler l'existence même de ces jeux.
- Qui plus est dans des situations qui ne sont pas décisives, un coureur ne devrait théoriquement pas essayer de prendre un deuxième lead risqué.
- En effet, face à de bons coureurs sur base (qui connaissent leur distance et leur pas de retour sur base) il ne sera pas possible de tenter l'élimination s'ils ne prennent pas de risques.
- Une situation de pick off du receveur est donc conditionnée par la situation du match et une prise de risques des coureurs adverses.

Ne pas forcer un pick off du receveur, ne le tenter que si les éléments sont présents.

- En général, le pick off par le receveur se tente en première base quand il y a plusieurs coureurs sur base. Le joueur de 1^{ère} base ne tient pas le coureur et doit "se faire oublier".
- Quand l'un des joueurs de défense (receveur ou première base) remarque que le jeu est possible, il communique l'appel de pick off à son partenaire par un signal (visuel) à définir à l'avance.
- Le jeu est alors un jeu de timing entre le receveur et la première base.

- Autres pick offs impliquant le receveur :

- Back door en 2^{nde} base (après un pick off classique, open glove par exemple)
- Timing plays en 1^{ère} ou en 2^{ème} base.

Ces pick off impliquent le receveur s'il est prédéfini qu'il donne un signal déclenchant l'action d'un de ses partenaires (le lanceur en général)

EDUCATIFS

8.1 Blocks : objectifs : confiance (éviter la peur de la balle)

- Sans balle : répétition des gestes techniques sans objectif de vitesse, mettre l'accent sur la précision technique et l'équilibre.
- Avec balle sans force dans les lancers à bloquer. Objectif est de lire la trajectoire des lancers et d'ajuster les positions de blocks. On peut coupler cet exercice avec des exercices de course sur base des autres joueurs (lecture de trajectoire et de blocks).
- Blocks avec vélocité seront travaillés dans le Bullpen lors de l'entraînement des lanceurs.

8.2 Relais sur base

- Sans relayer : en mettant l'accent sur la précision technique des pas et l'équilibre.
- Avec relais sur base : avec un lanceur à mi-distance et des joueurs sur base, mettre l'accent sur la vitesse et la précision.

8.3 Tags

- Entraînement individuel en précision technique des mouvements.
- Entraînement collectif avec les champs intérieurs en positions rapprochées, mettre l'accent sur la qualité de la position face au coureur imaginaire, rapidité de mise en position.
- Avec les champs intérieurs et les champs extérieurs, mettre l'accent sur la lecture des trajectoires des relais des champs extérieurs pour prise de décision du relais.

8.4 Signaux, Framing, Séquences de lancers

- Signaux et Framing en entraînement de bullpen avec les lanceurs.
- Séquences des lancers en confrontation lanceurs / frappeurs interne à l'équipe.

8.5 Pop flies

- Entraînement individuel, mettre l'accent sur le positionnement et la qualité technique.
- Entraînement collectif, mettre l'accent sur les priorités entre joueurs et la communication.

8.6 Couvertures et soutiens

- Entraînement individuel, mettre l'accent sur les trajectoires de courses et le positionnement en couverture ou sur base.
- Entraînement collectif de relais et systèmes de jeux, mettre l'accent sur le timing et les automatismes et réactions aux différentes situations.