

Le frappeur

FONDAMENTAUX DE LA FRAPPE

L'approche mentale

La peur de la balle
 La confiance en soi
 L'attitude
 L'observation du lanceur
 L'observation de la défense
 La zone de prises
 La zone de frappe
 La zone de l'arbitre
 La préparation mentale
 Frapper la courbe int. / ext.
 Frapper la droite int. / ext.
 Frapper le changement de vitesse int. / ext.
 La gestion du compte
 La gestion de la partie
 Frappeur substitut
 La gestion de l'échec

Technique de la frappe

Choisir une batte
 La prise de la batte
 La position d'attente
 Armer la batte
 L'élan
 Le suivi / lâcher la batte
 L'enchaînement frappe/course

L'amorti

L'amorti sacrifice (face et profil)
 L'amorti surprise
 L'amorti poussé
 La feinte d'amorti et frappe (face et profil)
 La feinte d'amorti
 Squeeze
 Safety squeeze

Les jeux offensifs

Le ballon sacrifice
 Frappe et court
 Court et frappe
 Amorti sacrifice
 Amorti surprise
 Feinte d'amorti et frappe
 Feinte d'amorti
 Dans le cercle d'attente
 La prise de signaux
 Frapper derrière le coureur

FRAPPER LA BALLE

Les gens sont divisés quant à savoir si "on naît frappeur" ou si "on devient frappeur".

Certains croient que frapper est une chose totalement naturelle et que si un frappeur n'est pas capable de batter, rien ne pourra l'aider à le faire. D'autres croient que si le batteur a des qualités physiques, et que ses faiblesses ne sont pas trop prononcées, il est possible de l'aider à devenir un meilleur frappeur.

La dernière opinion est plus acceptable que la première dans la mesure où un apprentissage bien organisé peut largement améliorer les chances de réussites du joueur. Cela peut être le résultat d'une meilleure compréhension du jeu, de la connaissance de son corps... Des frappeurs qui étaient faibles au début de leur carrière ont pu devenir de bons batteurs grâce à certains ajustements et/ou changements à la frappe.

Il existe trois grands types de frappeurs :

- le batteur qui tire la balle
- le batteur polyvalent
- le batteur qui pousse la balle

Le batteur qui tire la balle, frappe généralement dans son champ de puissance (gauche pour un droitier et droit pour un gaucher). Ce type de frappeur est souvent puissant (ou cherche à l'être) et contacte la balle bien en avant de son corps.

Le batteur polyvalent est capable de frapper la balle dans tous les champs.

Le lancer intérieur est tiré, le lancer au centre est frappé au centre et le lancer extérieur est poussé au champ opposé. Ce type de frappeur a souvent un bon contrôle de la batte et est généralement difficile à éliminer (précision du contact).

Le batteur qui pousse la balle ne se fait pas souvent éliminer sur trois prises car il préfère généralement le contact à la grosse frappe. Le fait d'attendre plus longtemps que les autres frappeurs pour contacter la balle fait que la plupart de ses frappes sont dirigées vers le champ opposé.

Frapper la balle nécessite un transfert de poids et d'équilibre pour pouvoir contacter la balle de manière efficace.

1.1 Choisir une batte

Beaucoup de jeunes joueurs ont une approche qui consiste à dire que plus la batte est longue et lourde, plus la balle sera frappée loin et fort. A partir du moment où le joueur se rend compte de la difficulté liée au contrôle et au maniement d'une batte, il trouvera quels sont ses avantages à utiliser une batte de plus petit gabarit et un peu plus légère.

Les modèles de battes doivent varier avec les caractéristiques physiques des frappeurs qui les utilisent.

En règle générale, les battes utilisées dans la catégorie junior (16, 17 et 18 ans) doivent être comprises entre 27 et 29 oz. pour le poids, et 31 à 33 inches pour la taille. Il est du ressort de l'entraîneur d'aider un jeune joueur à choisir une batte qui lui convient. Il devra prendre une batte bien équilibrée et plutôt légère.

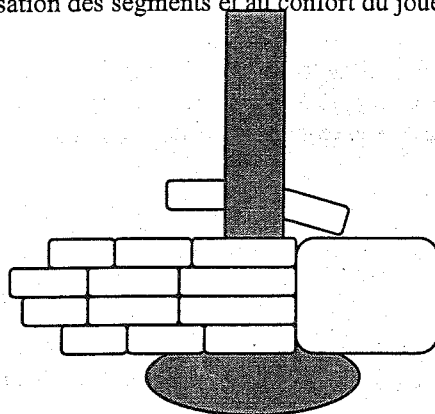
Le choix concernant la taille du manche varie en fonction des individus. Cela peut dépendre de la taille et de la force des mains du joueur et de son type de swing. Généralement, les frappeurs qui tirent la balle utilisent des manches épais, contrairement aux batteurs polyvalents et à ceux qui poussent la balle (manches plus fins).

1.2 La prise de la batte

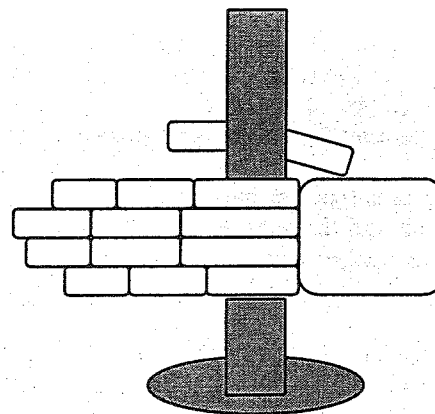
Il existe deux façons de prendre la batte, la prise en butée et la prise raccourcie :

- Quand la main avant se positionne contre le pommeau de la batte, on appelle cela la prise en butée.
- Quand la batte est prise à quelques centimètres au-dessus du pommeau, on appelle cela la prise raccourcie.

Le choix d'une prise ou de l'autre dépend des habiletés du frappeur à contrôler la batte, au style d'élan, de l'organisation des segments et au confort du joueur.



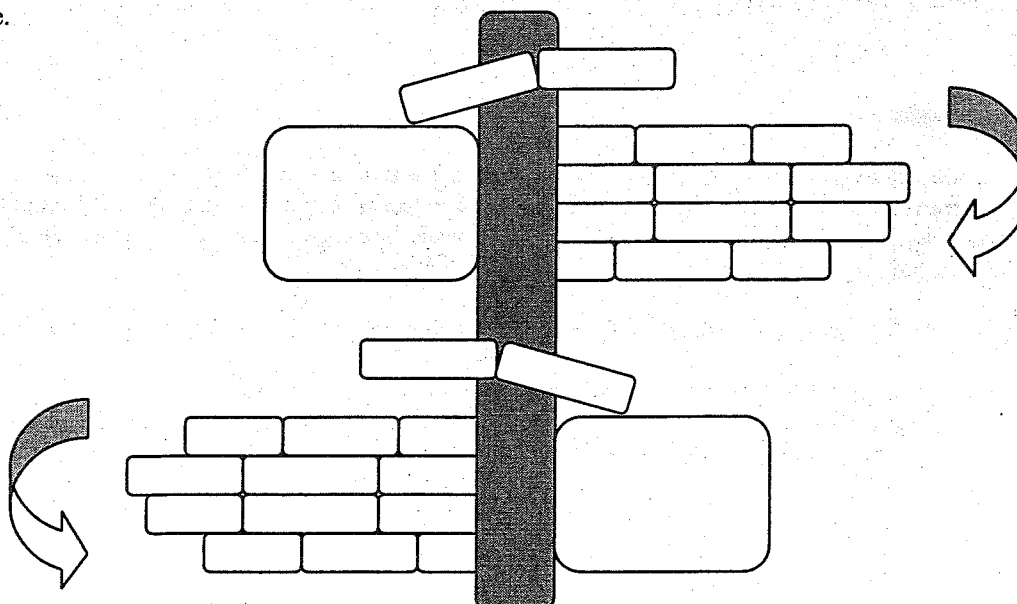
Prise en butée



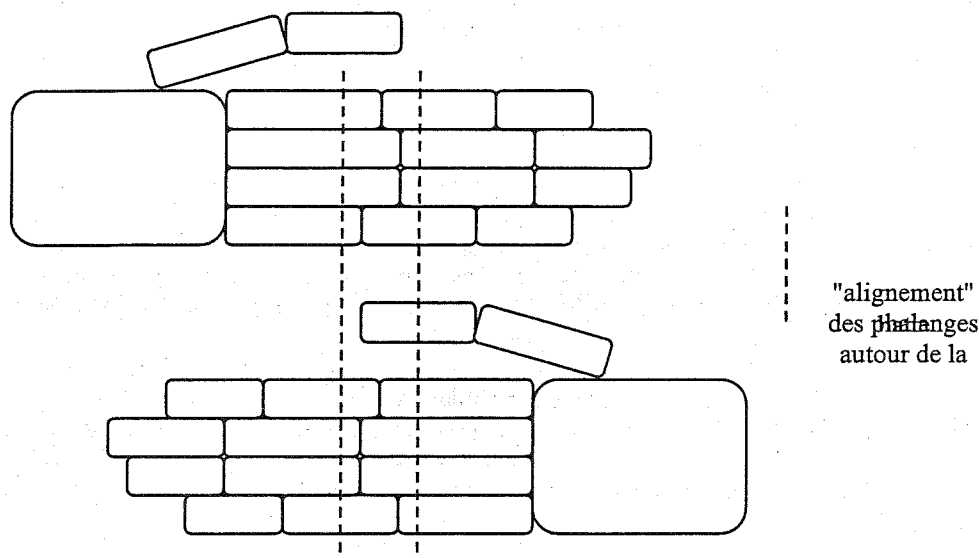
Prise raccourcie

La majorité des frappeurs gardent leurs deux mains jointes, alors que certains préfèrent les écarter pour obtenir un meilleur contrôle. Cela leur permet de contacter la balle plus facilement, et donc, de réduire les possibilités d'être retiré sur trois prises.

Pour obtenir une bonne tenue, la batte doit être positionnée à la racine des doigts que l'on referme ensuite autour d'elle. Cette prise permet d'avoir un meilleur contrôle et de limiter les vibrations dues à l'impact sur la balle.



Il est convenu que lorsque la batte est prise avec un alignement correct des phalanges, le frappeur obtient une action plus rapide des poignets et contrôle mieux la batte lors de son élan. C'est pourquoi il est recommandé d'aider les jeunes joueurs à trouver "leur confort" autour de ce type de prise de batte.



L'utilisation de gants de batting dépend de chacun.

Ils permettent d'obtenir un confort supplémentaire lorsque la température descend, et certains se sentent mieux pour la prise de la batte.

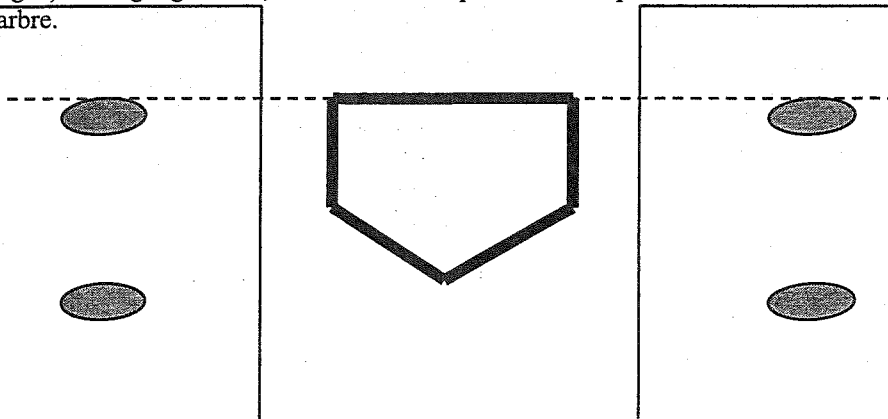
Par contre, ils peuvent permettre de limiter l'apparition d'ampoules lors de séances d'entraînement prolongées à la frappe.

1.3 La position d'attente

Quel que soit le type de frappeur, elle doit avant tout être confortable. Cependant, il est nécessaire de respecter quelques règles de base.

La tête et les yeux doivent faire face au lanceur, les bras et les coudes sont décollés du corps. Cela permet d'obtenir une certaine liberté dans les mouvements. Le positionnement dans la boîte du frappeur dépend de la convenance de chacun. Pour cela, il n'y a pas de règles particulières, si ce n'est que le frappeur doit être en équilibre, à l'aise et qu'il doit être capable d'atteindre toutes les balles se trouvant dans la zone de prises.

Beaucoup de frappeurs cherchent à savoir où ils doivent se positionner dans la boîte (devant ou derrière, collé ou éloigné). En règle générale, il convient de se placer avec le pied avant sur la même ligne que l'arrêt avant du marbre.



A partir de ce placement, le frappeur pourra rechercher sa position. Elle dépendra aussi de la taille de ses segments (en particulier les bras) et du type d'élan.

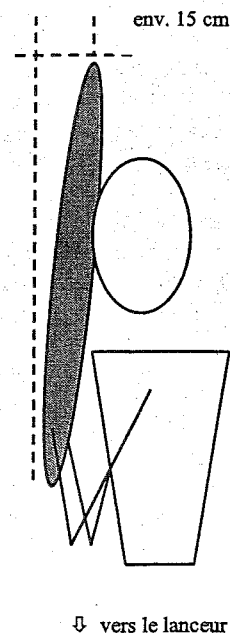
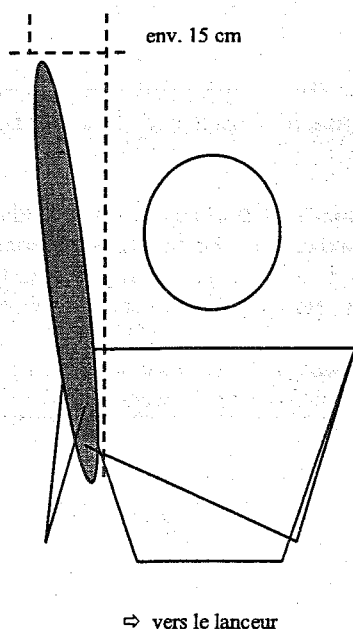
Souvent, les frappeurs apprécient d'avoir les pieds écartés de la même largeur (ou légèrement plus) que les épaules avec le poids réparti de manière égale sur l'avant et l'intérieur des pieds. L'avantage de cette position est que les mouvements du corps peuvent être contrôlés plus facilement. Il est aussi recommandé d'avoir les épaules, les hanches, les genoux et les pieds sur le même plan (parallèles) de manière à avoir une meilleure gestion de l'équilibre.

La position d'attente est fondamentalement importante, car la façon de réagir à partir de celle-ci détermine, en grande partie, l'efficacité de la frappe. Si un batteur n'arrive pas à atteindre et/ou à frapper certains lancers, alors il doit expérimenter jusqu'à ce qu'il trouve une position qui lui permette de contacter ces balles. Attention, cela ne veut pas dire que l'on doit constamment changer de position d'attente. Inversement, quand un frappeur se sent confortable et à l'aise pour contacter tous les types de lancer à partir d'une position, il peut la garder.

Lorsque le frappeur se présente à la batte, la première des choses qu'il a à faire est de positionner ses pieds correctement. Ensuite, il doit orienter sa tête et ses yeux en direction du lanceur. Après s'être mis dans une position confortable (répartition des charges et orientation du corps), la main arrière amène la batte en position d'attente. Le fait que la main arrière (et non la main avant) initie ce mouvement est déterminant pour une bonne organisation corporelle.

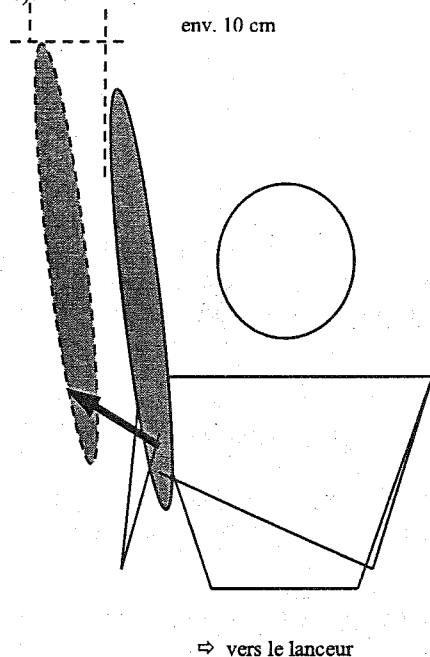
Avant d'armer et d'effectuer l'élan, la batte est amenée en position haute (main arrière à hauteur de l'épaule arrière). Cette position permet de frapper les lancers hauts comme les bas. Si la batte est en position basse, les balles basses peuvent être contactées, mais le frappeur rencontrera des difficultés pour être efficace sur les balles hautes (swing ascendant).

Le poids de la batte ne doit pas être une charge dans la position d'attente. Ce qui signifie que le frappeur doit chercher une orientation de la batte qui lui permette de la contrôler et de la faire bouger dans les meilleures conditions. Une position plus ou moins verticale (vers l'arbitre et/ou le backstop) peut être recommandée au frappeur.



1.4 Armer la batte

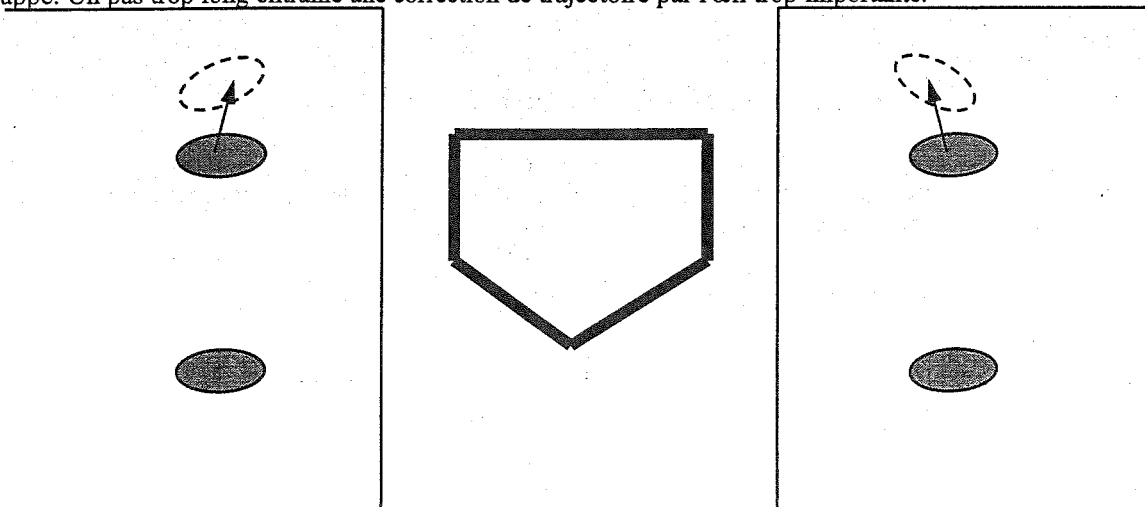
La main arrière (droite pour les droitiers, gauche pour les gauchers) monte très légèrement vers l'arrière (environ 10 cm vers l'arbitre). La main avant est entraînée automatiquement.



Les points à respecter :

- Transfert de poids léger vers la jambe arrière.
- Le pied avant peut glisser (sur 15 cm maximum) mais doit rester fermé (très peu d'ouverture par rapport à la position d'attente).
- Les pieds sont posés à plat sur le sol pour garder de bons appuis.
- Le poids est réparti sur l'avant et l'intérieur des pieds.
- Le genou avant est verrouillé pour maintenir une position fermée.

La gestion du pas est très importante pour la frappe. Un léger déplacement de la tête et du corps vers le lanceur est essentiel pour frapper de manière efficace. Le batteur qui contrôle son pas peut gérer son transfert vers l'avant et peut ainsi garder son équilibre. Ce qui lui permet de se focaliser sur la balle avec une vision stable. Il y a une corrélation directe entre le contrôle du pas et donc du transfert et le manque de réussite à la frappe. Un pas trop long entraîne une correction de trajectoire par l'œil trop importante.



1.5 L'élan

Les points à respecter :

- Transfert du poids vers la jambe avant.
- La main avant initie le mouvement de la batte vers l'avant.
- Le pied avant est posé à plat sur le sol.
- Le poids est réparti sur l'avant et l'intérieur des pieds.
- Le genou avant est verrouillé pour maintenir une position fermée.
- La hanche arrière pivote autour de l'axe de la hanche avant de manière à orienter la boucle du ceinturon vers la zone de contact.
- Le pied arrière pivote légèrement pour permettre le mouvement des hanches (le talon se décolle).
- Le baril de la batte est amené le plus rapidement possible dans la zone de contact.
- Les épaules sont sur le même plan que les hanches pendant le contact.
- Les yeux suivent la balle jusqu'à l'impact.
- Le baril ne doit pas avoir de rotation avant l'impact.

La puissance dépend de la vitesse de l'élan (accélération) au moment de l'impact avec la balle.

Les épaules doivent être stables, à l'horizontale, lorsque l'on frappe la balle. Un autre point important est que l'épaule avant doit être pointée vers le lanceur et qu'elle doit le rester jusqu'au dernier moment avant l'élan. Cette action permet de rester fermé pour frapper les courbes et les lancers extérieurs. Elle permet aussi de dégager un maximum de force lors de l'élan (vitesse de rotation). Les épaules et les hanches travaillent ensembles. Cette combinaison permet d'avoir une meilleure rotation et donc plus de vitesse développée.

Pendant l'élan, le mouvement de la batte est initié par la main avant (vitesse et contrôle). L'autre main développe la puissance.

La trajectoire de la batte et la vitesse de celle-ci déterminent la puissance avec laquelle la balle sera frappée. Les frappeurs qui utilisent une prise de batte en buttée et qui gardent la batte très en arrière créent une longue trajectoire de la batte. Les frappeurs qui utilisent une prise de batte raccourcie, généralement, ont un élan très court car ils essaient simplement de contacter la balle.

Il semblerait que les frappeurs qui ont un élan long et une bonne vitesse de batte ont plus de puissance. Cependant, les frappeurs qui ont un élan court compensent ce manque de puissance par une plus grande réussite sur les contacts (moins de retraits sur trois prises, balle mise en jeu).

Au moment de l'impact, les avant-bras et les poignets sont alignés et verrouillés (position de puissance) pour permettre un contact solide. Après l'impact, les poignets effectuent une rotation pour permettre le suivi de l'élan. La main arrière passe au-dessus de la main avant pour favoriser le mouvement de la batte.

1.6 Le suivi

Le suivi de l'élan doit se faire naturellement vers l'épaule avant du frappeur.

Quelques frappeurs ont tendance à lâcher la batte après le contact avec la balle mais ne jamais la lâcher avant l'impact. Cela ne diminue pas la puissance de leur élan en règle générale, mais peut parfois entraîner une perte de force au niveau des poignets.

Dans tous les cas, la main avant doit toujours se retrouver au-dessus de la main arrière une fois qu'elle atteint l'épaule du frappeur.

1.7 L'enchaînement frappe / course

Il doit être le plus rapide possible sans que la course ne perturbe le suivi de l'élan. L'enchaînement doit être précis de manière à ne pas perdre de temps au démarrage.

Une fois la balle frappée, le batteur doit orienter son corps pour se mettre en position de course vers la première base. Pour cela, il doit maîtriser son déséquilibre dynamique dû à la frappe, de manière à être "déséquilibré" vers la première base. Cela veut tout simplement dire qu'il doit se réorganiser pour être efficace dans sa course.

Les premiers pas du frappeur - coureur vont être déterminants dans le sens où la marge d'erreur sur des trajectoires courtes comme les distances entre les bases doit être très faible. Pour quitter la boîte du frappeur, le premier pas du batteur droitier se fait avec le pied droit (gauche pour les gauchers). Cela permet d'avoir un meilleur départ et de s'orienter vers la première base.

Le joueur qui suit la balle des yeux pendant sa course diminue largement sa vitesse et accroît la marge d'erreur pour toucher les bases. C'est très souvent ce qui fait la différence entre l'élimination et l'arrivée sur base.

1.8 La peur de la balle

C'est un facteur très important dans la réussite de la frappe. La peur d'être touché par un lancer peut affecter le batteur aussi bien sur le plan physique que mental.

Physiquement, le frappeur peut avoir tendance à s'écarter du marbre ou bien encore à ouvrir sa position lors de l'élan. Le frappeur peut craindre certains types de lancers (balles courbes, balles rapides à l'intérieur...), ce qui réduit considérablement son efficacité à la batte.

Mentalement, le frappeur appréhende et devient confus, au lieu d'être relaxé, calme et confiant. Aucun joueur ne doit pouvoir prendre position pour frapper s'il n'est pas équipé de protections adaptées. Cela ne va pas seulement permettre au joueur de se sentir en confiance, mais aussi (et peut-être surtout) de le protéger de blessures éventuelles.

L'apprentissage de la manière de se positionner pour se protéger des balles permet de limiter la peur chez le frappeur :

- Le batteur doit se retourner et montrer son dos à la balle (dos rond).
- Les parties sensibles (coudes et mains) sont ramenées au centre du corps pour éviter toute exposition.
- Le menton vient contre le sternum et la tête vient se caler entre les épaules.
- La batte est ramenée en position basse, cachée par rapport à la balle.

Pour permettre au frappeur de se familiariser avec cette technique, il est recommandé de pratiquer avec des balles de tennis sur des distances courtes avec une vitesse de balle réduite dans un premier temps.

1.9 La confiance en soi

Le batteur doit avoir confiance en lui avant d'aller affronter un lanceur. La confiance permet au frappeur de mieux s'exprimer dans l'adversité. Chaque fois qu'il est à la batte, il doit sentir qu'il va réussir. L'échec, ou la sensation d'échec ne doit pas pouvoir entrer dans son esprit.

Il doit être convaincu que tous les lanceurs sont frappables. De plus, une inefficacité temporaire ne doit pas affaiblir sa confiance. Quelquefois, les batteurs ont du mal à frapper des coups sûrs. Cela peut être dû à un mauvais timing, au non-respect des fondamentaux, balle frappée directement sur les défenseurs...

Le frappeur confiant ne doit pas se décourager. Il sait qu'il aura ses coups sûrs sur l'ensemble de la saison. Au contraire, un batteur qui se laisse emporter par un échec temporaire perd de plus en plus confiance en lui. La confiance en soi est favorisée quand le frappeur adopte une attitude détendue à la batte, aussi bien physiquement que mentalement.

L'entraîneur doit s'assurer qu'au cours de son apprentissage, le frappeur sera confronté à des situations lui permettant de construire cette confiance (entraînements, matchs, entretiens...). Un batteur qui a de la réussite (statistiques) frappe environ trois coups sûrs en dix passages (moyenne de .300 à la batte). La différence avec un bon batteur, c'est l'utilisation de ses sept autres passages pour participer à la stratégie collective de l'équipe.

1.10 L'attitude

Un frappeur peut avoir deux attitudes différentes à la batte : la première approche est dite "agressive", la seconde est dite "défensive".

Un batteur agressif est prêt à frapper tous les lancers. Il veut frapper, et si le lancer est une balle, il peut le laisser passer. Cette tendance offensive fait que le batteur frappe plus qu'il ne regarde les lancers (balles ou prises). En s'élançant, il aura donc tendance à être prêt à frapper un grand nombre de lancers (maximum d'opportunités). Dans ce cas précis, s'élançant doit être compris comme une volonté de frapper et donc de se rendre disponible pour batter. Cela ne veut pas dire que le batteur ne doit pas retenir son élan lorsqu'il juge que le lancer ne doit pas être frappé.

Au contraire, le frappeur défensif cherche à déterminer si le lancer est une prise avant de se décider à s'élançant. Cette attitude entraîne une prise de décision tardive. Le batteur aura alors tendance à laisser passer de plus en plus de lancers (moins d'opportunités). Ce type de frappeur attend trop longtemps avant de s'élançant ce qui diminue son efficacité à la batte et l'amène à frapper très souvent au champ opposé (avec peu de consistance).

Sachant que le nombre de "bons lancers" à frapper pour un batteur est très faible (un, voir deux par passage à la batte), il apparaît important de se donner le maximum de chances de réussite. Une attitude dite "agressive" est donc recherchée à la frappe.

1.11 Dans le cercle d'attente

L'objectif du batteur est d'être prêt physiquement et disponible mentalement pour frapper.

Les informations recueillies dans l'abri des joueurs permettront au batteur de mieux se préparer pour agir. Le batting coach, à la sortie de l'abri des joueurs, donne les dernières consignes au frappeur avant qu'il aille se préparer dans le cercle d'attente. Le batteur doit se rendre dans le cercle équipé de tout le matériel qu'il doit utiliser par la suite (batte, gants de batting, casque, protections...).

Le cercle d'attente est la dernière étape avant d'aller frapper, il est donc nécessaire de se rapprocher le plus possible de la situation de match. Il ne faut pas s'échauffer avec deux battes. Il faut utiliser uniquement la batte avec laquelle on va frapper en match. Au cours de la préparation, il est important de se "timer" sur les différents types de balle du lanceur. C'est aussi le moment d'analyser la situation plus précisément (score, manche, nombre de retraits, compte du frappeur, lanceur...).

Sur une frappe, le batteur en attente doit venir rapidement au marbre pour guider les coureurs qui viennent marquer.

Le frappeur en attente doit se concentrer uniquement sur sa tâche, c'est pourquoi des remplaçants sont chargés de récupérer et de remettre les balles hors lignes à l'arbitre.

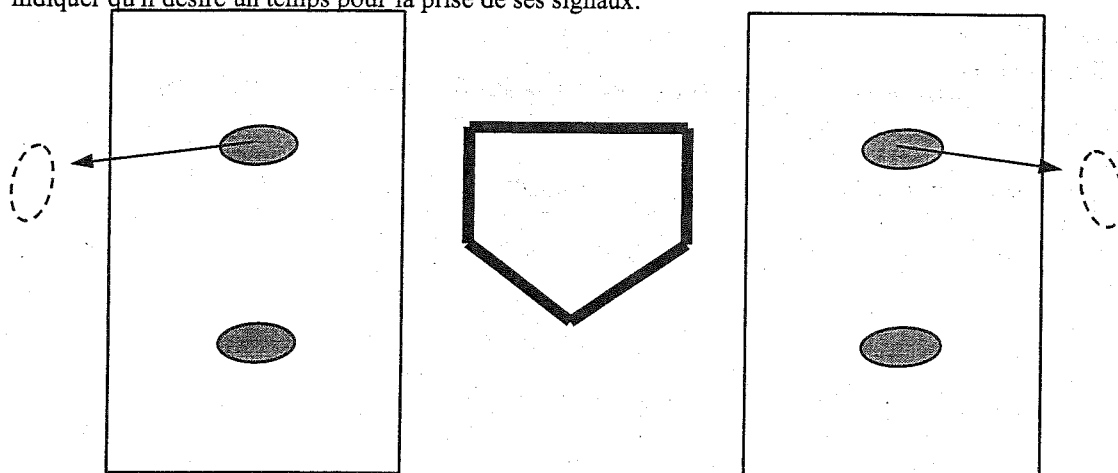
L'efficacité du passage à la batte dépend à 80% de l'intérêt porté à sa préparation.

1.12 La prise de signaux

L'objectif est de s'assurer que la philosophie du jeu est bien perçue par les joueurs pour développer la stratégie collective : relation étroite entre le frappeur, les coureurs et les coaches.

Tous les joueurs doivent connaître parfaitement les signaux de l'équipe. Un joueur remplaçant est chargé de rappeler les signaux aux frappeurs avant qu'ils aillent se préparer dans le cercle d'attente (signaux offensifs et gestuelle des coaches autour des bases).

Le frappeur doit être disponible pour que le coach puisse transmettre les signaux offensifs efficacement. Pour cela, il doit sortir un pied de la boîte de frappeur, tout en faisant signe de la main à l'arbitre pour lui indiquer qu'il désire un temps pour la prise de ses signaux.



Si le frappeur a un doute, il ne doit pas hésiter à demander au coach de répéter la séquence de signaux. Si le joueur ne comprend toujours pas, il doit alors demander un temps mort à l'arbitre afin d'aller consulter son coach.

Une fois les signaux pris, avant de se positionner dans la boîte, le frappeur doit s'assurer que les coureurs sont prêts à progresser sur les bases.

AMORTIR LA BALLE

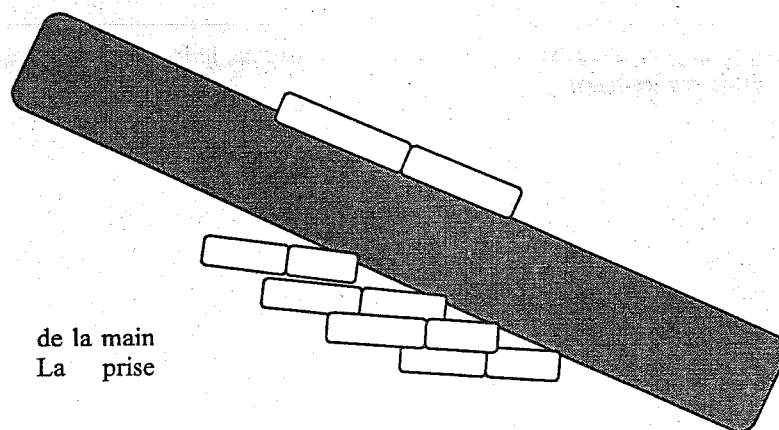
Un amorti réussi peut parfois faire la différence entre une victoire et une défaite dans un match serré. Nous traiterons deux types d'amortis différents : l'amorti sacrifice et l'amorti surprise. Ces deux amortis s'effectuent à partir de la position d'attente à la batte. Les amortis doivent être intégrés à part entière dans la stratégie offensive collective, et doivent pouvoir être exécutés par l'ensemble des joueurs de l'équipe.

2.1 Généralités

- Tenter de contacter des mauvais lancers ne peut qu'aider le lanceur dans la mesure où ces balles sont difficilement amorties.
- Une bonne position d'attente et une technique de pivot maîtrisée permettent d'optimiser l'amorti.
- La vitesse d'exécution dépend de la maîtrise technique du pivot.
- Ne pas confondre vitesse et précipitation.
- La batte doit pouvoir couvrir entièrement la zone de prises. Elle est située dans la partie supérieure de celle-ci, et elle est orientée de manière à donner une trajectoire descendante à la balle lors du contact. Le frappeur doit sélectionner tous les lancers arrivant dans la zone de prises ainsi que tous ceux qui offrent une probabilité de réussite importante.
- Les yeux fixent la balle jusqu'à l'impact de celle-ci avec la batte.
- Il est important de noter que c'est la balle qui vient contacter la batte et non l'inverse (il ne faut pas pousser la balle).
- L'enchaînement frappe / course est le même qu'après une frappe normale.

2.2 La prise de la main arrière

La main arrière doit se situer à la naissance du baril, environ aux deux tiers de la longueur de la batte. Cela correspond généralement au début des écritures. La prise doit être souple et ferme à la fois pour une bonne tenue de la batte.



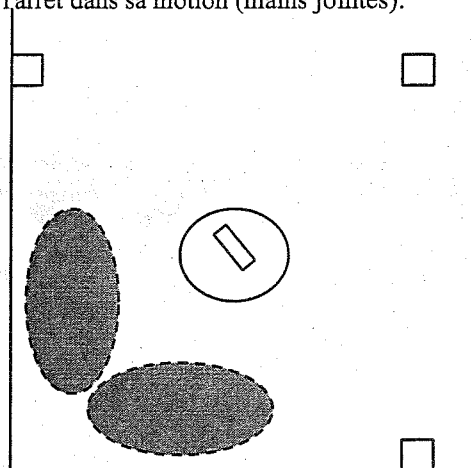
2.3 L'amorti sacrifice

Les trois objectifs du frappeur :

- faire progresser les coureurs sur les bases,
- déposer l'amorti dans le territoire des bonnes balles hors de la portée des défenseurs (en particulier du lanceur et du receveur),
- arriver sur base.

Débuter le pivot lorsque le lanceur effectue l'arrêt dans sa motion (mains jointes).

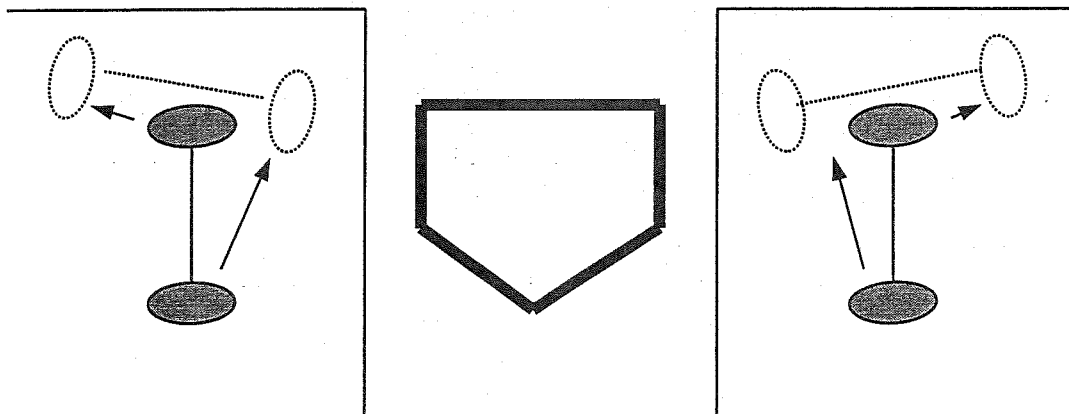
d'amorti
Zones



a) Technique de face

A partir de la position d'attente :

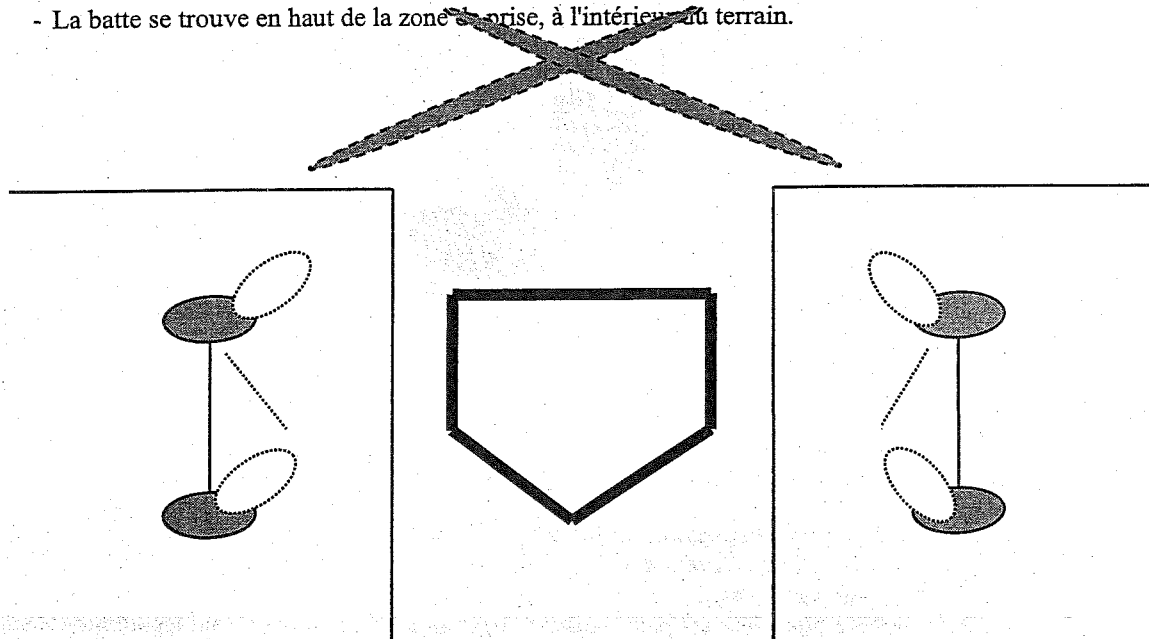
- Le pied avant se déplace vers l'avant et sur le côté.
- Le pied arrière se déplace vers l'avant et sur le côté.
- La main arrière monte vers le baril.
- Les pieds sont posés à plat sur le sol pour garder de bons appuis. Les genoux sont légèrement fléchis.
- Le poids est réparti sur l'avant et l'intérieur des pieds.
- Les bras sont légèrement fléchis.
- Le corps est orienté vers le lanceur.
- La batte est orientée de manière à mettre la balle en jeu en lui donnant une trajectoire descendante.
- La batte se trouve en haut de la zone de prise, à l'intérieur du terrain.



b) Technique de profil

A partir de la position d'attente :

- Le pied avant pivote légèrement.
- Le pied arrière pivote légèrement.
- La main arrière monte vers le baril.
- Les pieds sont posés à plat sur le sol pour garder de bons appuis. Les genoux sont légèrement fléchis.
- Le poids est réparti sur l'avant et l'intérieur des pieds.
- Les bras sont légèrement fléchis.
- Le corps est orienté vers la position normale du joueur de deuxième base (pour les droitiers) ou d'arrêt-court (pour les gauchers).
- La batte est orientée de manière à mettre la balle en jeu en lui donnant une trajectoire descendante.
- La batte se trouve en haut de la zone de prise, à l'intérieur du terrain.



2.4 L'amorti surprise

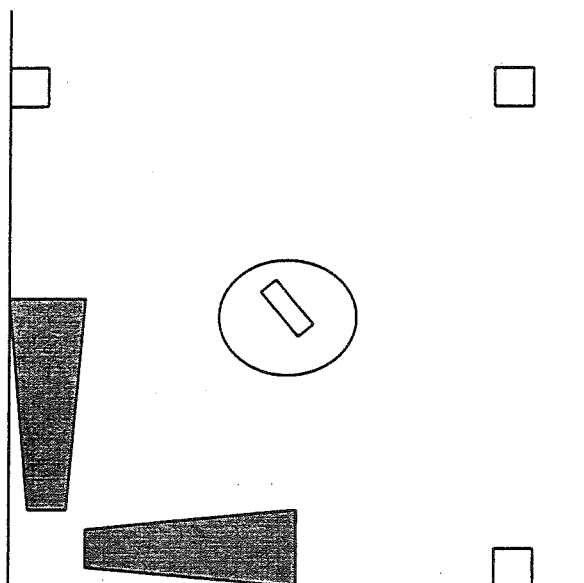
Les deux objectifs du frappeur :

- arriver sur base,
- déposer l'amorti dans le territoire des bonnes balles hors de la portée des défenseurs (en particulier du lanceur et du receveur).

Le succès de ce jeu dépend de l'élément de surprise et de la zone où la balle est déposée.

Débuter le pivot lorsque le lanceur pose son pied avant en effectuant son pas vers le marbre.

Zones d'amorti surprise



a) Technique de profil

A partir de la position d'attente :

- Le pied avant pivote légèrement.
- Le pied arrière pivote légèrement.
- La main arrière monte vers le baril.
- Les pieds sont posés à plat sur le sol pour garder de bons appuis. Les genoux sont légèrement fléchis.
- Le poids est réparti sur l'avant et l'intérieur des pieds.
- Les bras sont légèrement fléchis.
- Le corps est orienté vers la position normale du joueur de deuxième base (pour les droitiers) ou d'arrêt-court (pour les gauchers).
- La batte est orientée de manière à mettre la balle en jeu en lui donnant une trajectoire descendante.
- La batte se trouve en haut de la zone de prise, à l'intérieur du terrain.

