

ATTRAPER UN ROULANT

1. Position d'attente



- Relâcher
- Equilibrer
- Je sais quoi faire de la balle
- Face au frappeur
- Les mains devant
- Légèrement fléchies
- Sur la pointe des pieds « starting blocks »
- Les yeux et la tête stables

2. Déplacement



Loin : en pas croisés par l'avant, puis course

- Face à la balle
- Les yeux ne quittent pas la balle
- Mains proches et basses



Proche : en pas croisé ou pas chassé rasant

3. Placement



- Les yeux sur la balle
- Jambes fléchies
- Poids répartie sur les 2 pieds, vers l'avant
- mains proches
- Descente souple vers le sol

4. Attraper



- Les yeux suivent l'entrée de la balle dans le gant
- Le gant est au sol
- Le poignet est cassé
- Les mains sont vers l'avant.
- Le gant se referme sur la balle et la 2^{ème} main vient recouvrir l'entrée.

4'. Attraper



5. Amorti



- Dès l'attraper sécuriser, les yeux cherchent la cible.
- Le poignet et la 2^{ème} main, amortissent la balle vers l'épaule lanceuse
- Les appuis sont toujours vers l'avant