



DETECTION FFBS TRAME EVALUATION



Matériels nécessaires:

Terrain distance senior avec bases fixes et monticule.

2 tee balls, 4 casques, 2 tenues de catch adapté, 2 écrans carrés, 1 écran L, 2 fungos

12 balles neuves, 60 balles pour batting et roulants, 2 radars, 2 chronos, plots cones.

Début	Fin	Durée	Activité	Description/Objectifs	Drills
09:30	10:00	00:30	Présentations	Présentation du contexte, des interlocuteurs et organisation des tests.	
10:00	10:20	00:20	Echauffement	Echauffer le bas de corps pour être en mesure d'effectuer les tests de course	
10:20	10:40	00:20	Ateliers de courses Groupe 1	Effectuer les tests fédéraux en séquentiels pour assurer les récujs	Course 30 yards (27,43m) Courses 60 yards (54,86m) handgrips
10:20	10:40	00:20	Ateliers de courses Groupe 2	Effectuer les tests fédéraux en séquentiels pour assurer les récujs	5-10-5 G (4,57m/9,14) 5-10-5 D Détente verticale
10:40	10:55	00:15	Echauffement batting	Echauffement au batting pour être en mesure d'effectuer les tests	Echauffement à vide avec bâton
10:55	11:15	00:20	Ateliers de batting groupe 1	Effectuer les mesures liées au batting	Hand grips D et G Radar frappe tee x5
10:55	11:15	00:20	Ateliers de frappes/courses groupe 2	Effectuer les mesures de temps de courses sur bases fixées après frappes sur front toss	Frappe live + course 1B Frappe live + course 2B
11:15	11:30	00:15	Echauffement bras	Echauffement du bras	
11:30	11:45	00:15	Ateliers vitesse lancer	Effectuer les mesures au radar des relais (diviser en 2 groupes si 2 radars)	Relance dans filet et mesure vitesse x3
REPAS					
13:30	13:40	00:10	Echauffement Général		
13:40	14:40	01:00	Ateliers par poste 1 et 2 sauf lanceur	Evaluation outfield puis Infield puis catch	Protocole Outfield/ Infield/receveur
14:40	15:10	00:30	Evaluation frappe groupe 1	Batting 3X5 frappes libres	
14:40	15:10	00:30	Evaluation lanceur bullpen Groupe 2 avec catcher	Evaluation lanceur	Protocole Lanceur (10 lancers)
15:10	15:40	00:30	Evaluation frappe lanceur/catcher	Batting 3X5 frappes libres	infielders/outfields en position défensive
15:40	16:10	00:30	Navette	Effectuer le test de Luc Leger	Protocole navette 20 mètres application beep test avec enceinte blue tooth
16:10	16:20	00:10	Remerciements et fin	Remercier les participants, expliquer les perspectives et opportunités France et Structures HN et clore l'après midi	