

LE LANCER

TECHNIQUE (avec ou sans gant)

- Tenir la balle avec deux doigts (l'index et le majeur) en travers de la partie large de la couture. Mettre le pouce sous la balle. Les joueurs avec de petites mains peuvent utiliser trois doigts.



- Débuter l'élan vers le bas. Ensuite, ramener le bras vers l'arrière pour qu'il soit en extension complète. Les doigts doivent toujours être sur le dessus de la balle.



- Garder les coudes plus haut que l'épaule lorsque le bras avance vers l'avant.

- Lâcher la balle lorsque le bras est légèrement au-dessus et devant la tête.

- Faire un pas en avant avec le pied du côté opposé de bras qui lance (c'est-à-dire que les droitiers doivent faire le pas avec le pied gauche).

