

LE LANCER DÉSIGNÉ

Objectif	Améliorer tous les coups, la force mentale
Équipement	Aucun

La description

Choisissez un coup que l'équipe lance souvent. Exécutez le lancer avec les brosses et le jugement de ligne. Convenez à vos attentes pour chaque lancer. Par exemple, trois placements de suite, trois peel de suite ou dix tentatives de gel. Cet exercice permet aux joueurs de pratiquer un lancer commun lorsque la pression n'est pas forte. Cette répétition va vraiment aider lorsque la pression est forte.