

DINELLE BASEBALL

www.dinellebaseball.com

1-877-DINELLE



LE LANCER DE LA PIZZA / HITTING DISK™

QU'EST-CE QUE C'EST ?

DÉVELOPPEZ UN ÉLAN PARFAIT :

Le lancer de la pizza « Hitting Disk™ » est le meilleur outil utilisé dans l'apprentissage d'un élan parfait. Utilisé pour le baseball ou la balle-molle, débutant ou élite, il est facile à utiliser. Il vous permet de vous entraîner pendant une longue durée sans accumuler de fatigue musculaire.

La conception de cet outil est réalisée spécifiquement pour développer un élan parfait au bâton. Il est utilisé par des milliers de joueurs inscrits aux école de baseball/balle-molle de **Dinelle Baseball** et son cousin du sud, **America's Baseball Camps**. Les « pizzas » sont maintenant très populaires dans tous les coins de l'Amérique, et même dans certains autres pays du monde.

"The swing plane is one of the most important aspect in hitting. Bottom line, the longer you stay through the ball the better your swing is. This tool is perfect for that as I think all hitters would benefit greatly from this product." **Steve McFarland, Professional Coach - Chicago Cubs**

ENTRAÎNEZ-VOUS AVEC LES BONNE MANIÈRES EN TOUT TEMPS!



Le lancer de la pizza vous apprendra à frapper avec les mains en haut / en bas, ce qui vous apportera de la puissance au bâton, vous aidera à envoyer vos mains vers le lanceur et créera un angle parfait pour frapper en flèche.

Au moment où la pizza quittera vos mains, vous obtiendrez le résultat immédiat d'un bon ou d'un mauvais élan. Vous saurez si vos mains ont roulées trop rapidement, ou s'ils ont été projetées vers le ciel. Rouler vos mains trop rapidement résultera en un roulant à l'avant-champ, et la pizza ira directement au sol. Si votre élan se termine avec vos mains en direction du ciel, vous obtiendrez un ballon.

Créé par Ben Boulware, Champion Frappeur Professionnel, et président de America's Baseball Camps, une école affiliée à Dinelle Baseball.

Endossé par Craig Nettles, 6 fois « All Star » dans le Baseball Majeur, 5 fois en Séries Mondiales.

"One of the best training tools I have seen in years!" **Craig Nettles**

[Pour commander au Canada, cliquez ici](#)

[USA order, click here](#)

COMMENT L'UTILISER EN 7 ÉTAPES ET AMÉLIORER VOTRE ÉLAN

ÉTAPE #1

METTRE VOTRE PIZZA DANS LA MAIN



Choisissez un endroit ouvert pour lancer votre pizza.

Assurez-vous que l'écriture est sur le dessus. Mettez la pizza dans la paume de votre main droite ou gauche selon le côté du frappeur (Environ au centre de la main)

Il vous suffit de regarder l'image sur la pizza.

ÉTAPE #2

METTRE VOS MAINS ENSEMBLES



Déposez votre autre main par dessus l'autre afin de couvrir la pizza.

Il est impératif d'avoir une position paume haute/paume basse pour avoir de la puissance au bâton et ne pas frapper de roulant qui pourrait causer des double-jeux par exemple.

Conseil :

Rouler la main du haut trop rapidement vous fera perdre de la vitesse et de la puissance !

ÉTAPE #3

PRÉPAREZ-VOUS À FRAPPER



Positionnez-vous maintenant comme dans le rectangle de frappeurs au marbre.

Conseil :

Vos pieds devraient être en position athlétique, les orteils un peu vers l'intérieur, les genoux fléchis quelque peu, le tronc bien droit, les mains avec la pizza devraient être à la hauteur de votre visage comme si vous teniez un bâton de baseball, et votre tête devrait regarder un lanceur imaginaire en face de vous.

ÉTAPE #4

DÉBUTEZ VOTRE ÉLAN ET SERVEZ LA PIZZA !



Débutez votre élan en imaginant qu'il y a une longue table entre le marbre et le monticule. Votre objectif serait de faire glisser la pizza jusqu'au bout de la table.

Soyez agressif avec votre élan comme si vous aviez un bâton dans les mains au lieu d'une pizza.

Conseil :

Tentez de garder vos mains près de vous afin de créer un axe de rotation rapide.

ÉTAPE #5

POINTS DE CONTACTS



Au moment du contact, votre main du haut devrait montrer la paume vers le ciel. De cette manière vous optimiserez vos chances de frapper en flèche. Si votre main du haut roule trop rapidement, vous obtiendrez donc des roulants.

Si l'exercice est bien fait, vous verrez la pizza s'en aller directement loin en avant de vous. Si non, elle ira par terre ou dans les airs !

Objectif :

Les débutants essaieront d'envoyer la pizza à environ 10 mètres et les avancés à 30 mètres.

ÉTAPE #6

30 CENTIMÈTRES APRÈS LE CONTACT



Immédiatement après le contact, imaginez une 2^{ème} balle en avant de vous et tentez de la frapper...C'est seulement après avoir frappé votre ball imaginaire que vous pouvez commencer à rouler vos mains.

Essayez de frapper la balle d'où elle provient...le lanceur !

L'erreur commune des débutants ainsi que des joueurs avancés est de rouler les mains trop rapidement ce qui cause des roulants ou une perte de force.

ÉTAPE #7

FINITION



Assurez-vous que vous terminez votre élan en équilibre.

Remarquez que le monton est aligné directement avec le reste du tron jusqu'aux pieds.

Votre jambe avant devrait être ferme et non courbée. Si vous faites les 7 étapes correctement, vous devriez voir la pizzas partir avec force en ligne droite au-delà de 30 mètres.

EXEMPLES D'EXERCICES ET ÉDUCATIFS POUR TOUS LES NIVEAUX

LES CIBLES

Appelez du ruban adhésif sur une clôture ou sur un mûr afin de travailler des points de contacts précis comme par exemple le champ opposé.

Pour travailler le champ opposé, il vous suffit de laisser aller la pizza prématurément durant votre élan. La pizza ira alors directement du côté gauche pour un frappeur gaucher et du côté droit pour un frappeur droitier.

LES CONCOURS DE PIZZAS

Alignez quelques joueurs sur une ligne. Ils s'élanceront tous en même temps et la pizza qui ira le plus loin déterminera le gagnant. À chaque fois que nous faisons ce concours chez Dinelle Baseball, les participants se donnent au maximum et apprennent à être agressif dans leurs élans.

Ce qui est super des pizzas, c'est que les pizzas iront très loins si et seulement si vous avez une bonne technique.

ÉCHAUFFEMENT D'AVANT-MATCH

On utilise les pizzas lorsque nous n'avons pas beaucoup d'espace de travail ou peu de temps avant un match. Les pizzas vous donneront les mêmes résultats qu'un élan au bâton. Après plusieurs années d'expériences, nous nous sommes rendu à l'évidence que 100 élans avec un bâton ou 100 élans avec les pizzas donnaient les mêmes résultats. Les mêmes muscles et les mêmes cellules du cerveau fonctionnent soit avec les pizzas ou avec un bâton.

BON ENTRAÎNEMENT !

Apprenez les bonnes manières!

PIZZAS / HITTING DISK™



[Pour commander au Canada, cliquez ici !](#)

USA order, call toll free 1-877-346-3553

Les Pizzas sont disponibles à l'unité ou en grande quantité pour les équipes ou organisations.

Communiquez avec nous soit par courriel au info@dinellebaseball.com ou par téléphone directement au **450-565-8674** ou pour les gens de l'extérieur sans frais au **1-877-DINELLE** (346-3553) pour des prix personnalisés.