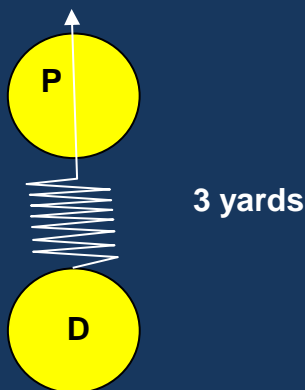




DRILL: SHIMMY

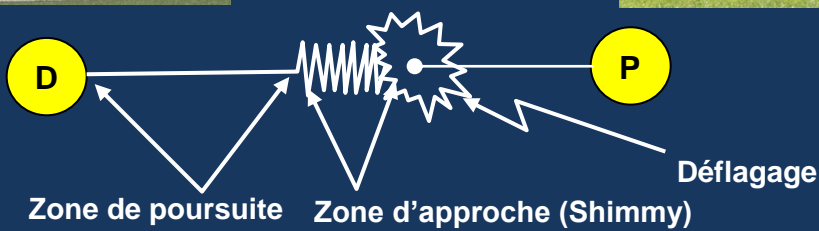


Participants	Tous les joueurs
Equipement	aucun
Objectif	Travailler un déflagage de face en utilisant une technique « shimmy »
Déroulement	L'athlète commence face à une cible (3 yards). Au signal du coach, il se met en position de football. Sur un deuxième signal, il attaque la cible en utilisant une technique de shimmy et effectue un déflagage parfait avec une approche parfaite.
Points de Coaching	<ul style="list-style-type: none">- SHYMMY: petits pas (qlq cm) sur l'avant des pieds en frottant le sol- Finir sous contrôle avec les yeux sur le numéro
Variantes	Ajouter une poursuite avant la zone d'approche.

CA 1: DÉFLAGUER



DRILL: SHIMMY COMPLET



Participants	Tous les joueurs
Equipement	aucun
Objectif	Travailler l'approche sur un déflagage de face après une poursuite
Déroulement	Un défenseur, aligné à 10 yards devant un porteur de balle, entame une poursuite directe. Le porteur, court vers lui en ligne droite. Arrivé à la zone d'approche, lorsque que le défenseur entame son « Shimmy », le porteur arrête d'avancer. Le défenseur effectue un déflagage parfait.
Points de Coaching	<ul style="list-style-type: none">- Allure de course normale dans la zone de poursuite- Baisser son centre de gravité dans la zone de shimmy (les yeux au niveau bas du numéro)- Effectuer une bonne transition entre la zone de poursuite et la zone de shimmy- Avoir les yeux verrouillés sur la cible (Flag)- Réaliser un déflagage avec une technique parfaite.
Variantes	Le porteur effectue un pas à droite ou à gauche (sans annoncer le côté).



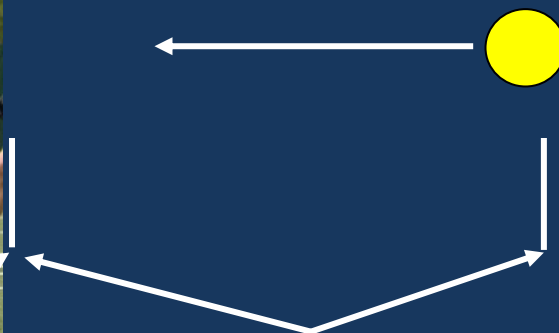
DRILL: DÉFLAGAGE DE PROFIL



Zone de déflagage

Zone de poursuite

L'athlète court normalement



Participants	Tous les joueurs
Equipement	Aucun
Objectif	Travailler la zone d'approche sur un déflagage de profile
Déroulement	<p>L'athlète commence à 8 yards d'un porteur de balle qui est perpendiculaire à lui.</p> <p>Le porteur de balle reste immobile.</p> <p>Le défenseur effectue une approche (course normale) et, une fois dans la zone d'approche (approximativement 3 yards du porteur) il baisse son centre de gravité en réduisant ses foulées.</p> <p>Il passe derrière le porteur et réalise un déflagage avec une technique parfaite.</p>
Points de Coaching	<ul style="list-style-type: none"> - Adopter une allure de course normale dans la zone de poursuite - Baisser son centre de gravité dans la zone d'approche (les yeux au niveau des numéros) - Ralentir le moins possible dans la zone d'approche - Simuler un déflagage avec une technique parfaite => position finale
Variantes	<p>Travailler que la zone d'approche (3 yards).</p> <p>Pratiquer se baisser pour avoir les yeux à la hauteur des numéros de la cible (le porteur se baisse et se relève).</p>