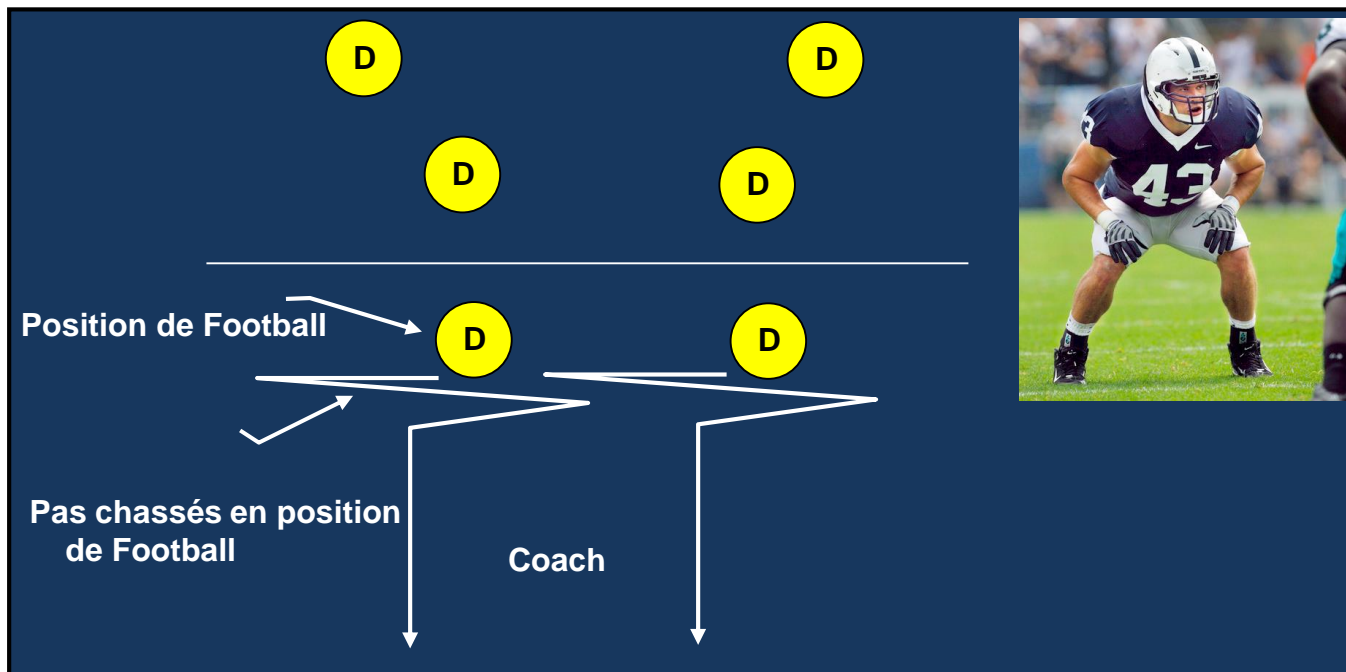


CA 1: SE DEPLACER

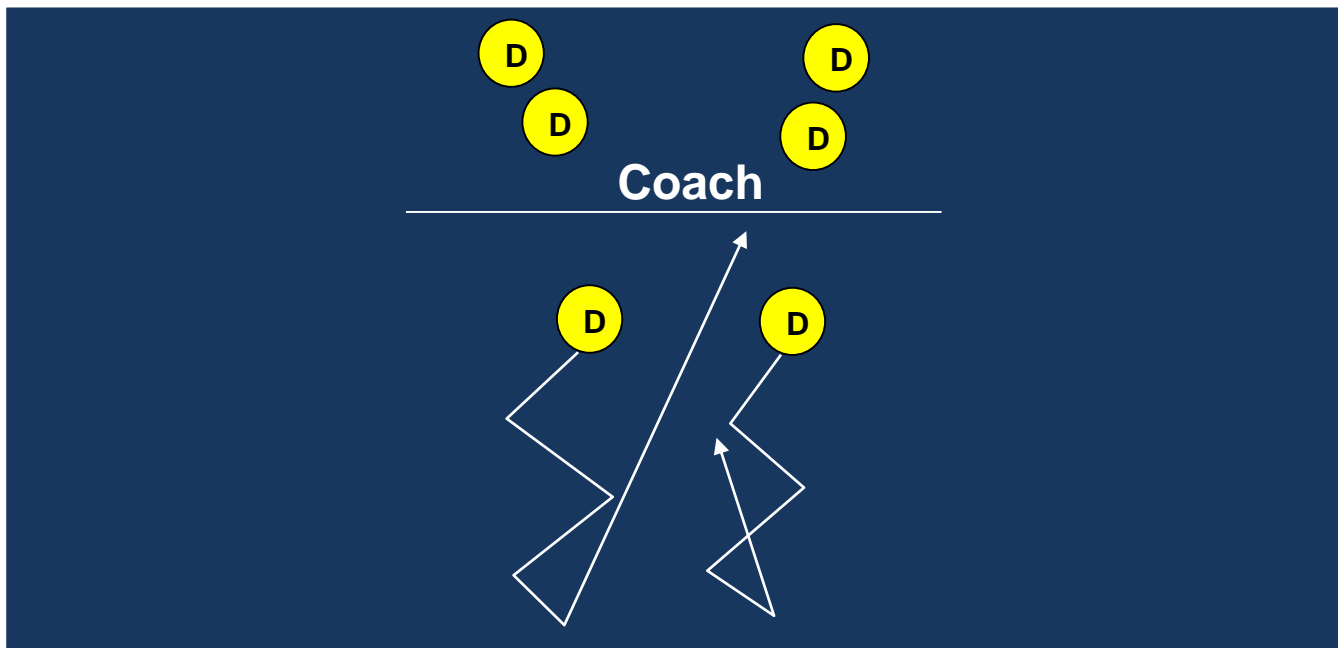
DRILL: SHUFFLE



Participants	Tous les joueurs
Equipement	Aucun
Objectif	Maintenir une position de football en chassant les pieds.
Déroulement	Les joueurs se placent en deux colonnes. Au signal du coach, les deux premiers de chaque colonne avancent et assument une bonne position de football. Le coach les envoie à droite ou à gauche avec des signaux de main (ou il utilise un ballon). Pour terminer, ils les fait sprinter tout droit sur 5 yards.
Mots clés	<ul style="list-style-type: none">- L'exercice doit être dynamique- Maintenir une position de football- Utiliser les signaux visuels- Ne pas croiser les pieds- Les pieds ne doivent pas se toucher- Maintenir un écart de pieds identique à la position initiale
Variantes	Ajouter un « Up/Down » (poitrine au sol) avant de sprinter tout droit.

CA 1: SE DEPLACER

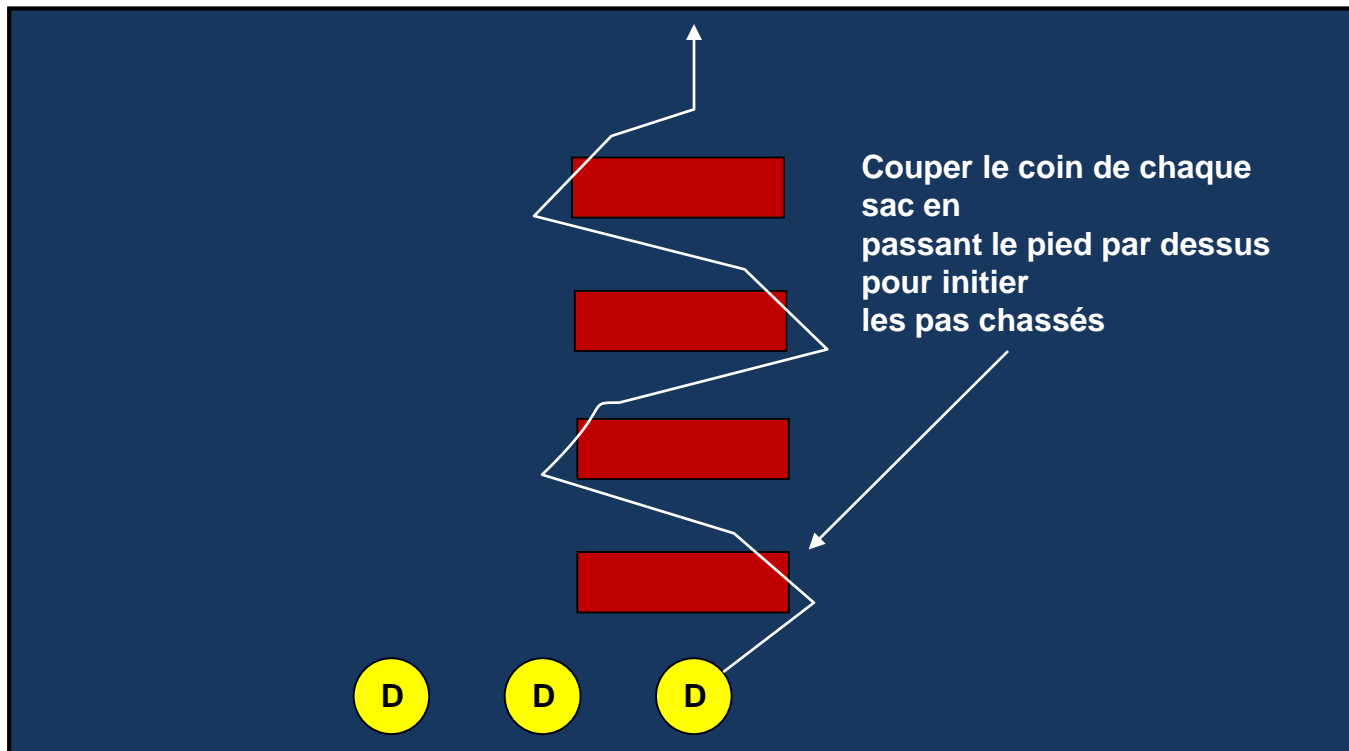
DRILL: DROP et CROSS OVER



Participants	Tous les joueurs
Equipement	Un ballon
Objectif	Changer de direction de manière efficace en courant sur un angle et vers l'arrière. Maitriser le pivot.
Déroulement	<p>Les joueurs se placent en deux colonnes.</p> <p>Au signal du coach, les deux premiers de chaque colonne avancent et assument une position de football, face au coach.</p> <p>Sur un signal directionnel du coach, ils ouvrent leurs hanches et courent sur un angle de 45° vers l'arrière. Ils ne quittent pas le coach des yeux. Le coach les fait changer de direction au moins trois fois et puis lance une passe à intercepter.</p>
Mots clés	<ul style="list-style-type: none">- Mettre l'emphase sur l'ouverture des hanches lors des pivots- Ne pas faire de faux pas- Utiliser le coude « elbow jam » pour faciliter le pivot- Projeter la tête dans la direction souhaitée- Crier bingo lors de l'interception- Insister sur la sécurité de balle
Variantes	

CA 1: SE DEPLACER

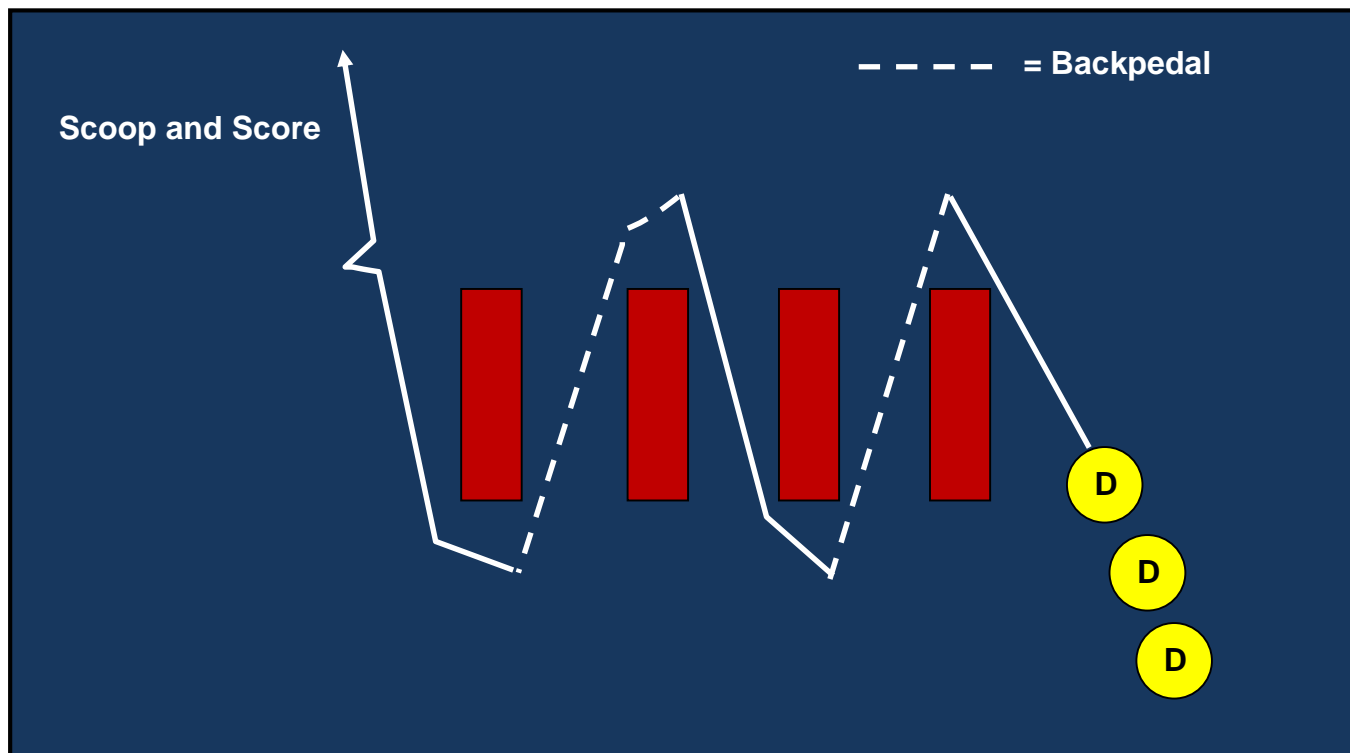
DRILL: SHUFFLE BAGS



Participants	Tous les joueurs
Equipement	4 sacs d'agilité
Objectif	Changement de direction depuis un shuffle. Passer les hanches.
Déroulement	Les joueurs se déplacent latéralement entre les sacs en chassant les pieds.
Mots clés	<ul style="list-style-type: none">- Maintenir une bonne position de football- Lors du changement de direction:<ul style="list-style-type: none">- Passer le pied intérieur par-dessus l'extrémité de chaque sac- Passer la hanche intérieure vers l'avant- Garder le regard vers l'avant (ne pas regarder ses pieds)- Ajouter un mouvement secondaire à la sortie des sacs- Maintenir un écart de pieds identique à la position initiale
Variantes	Varié la fin: passer un Rip; effectuer un Form Tackle, etc.



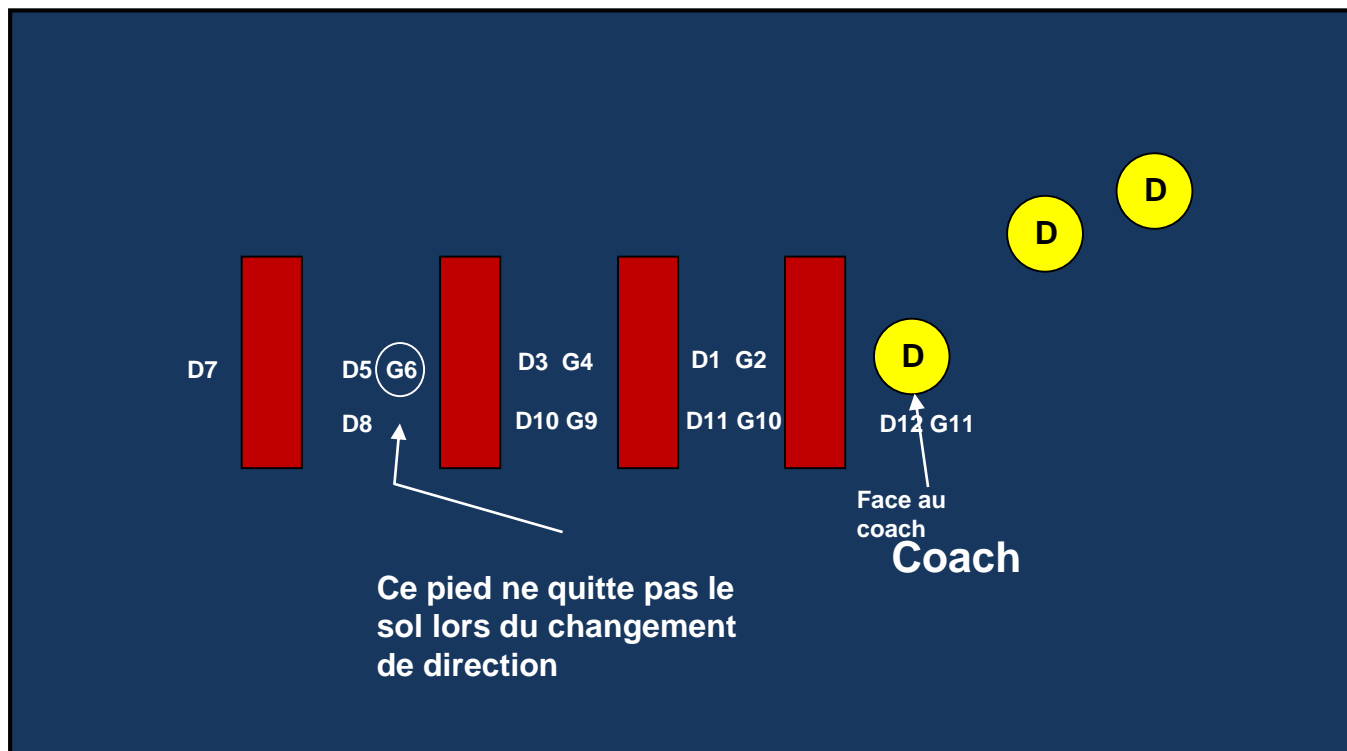
DRILL: TRANSITION AVANT / ARRIERE



Participants	Tous les joueurs
Equipement	4 sacs d'agilité et un ballon
Objectif	Effectuer efficacement la transition d'une course avant vers un backpedal et d'un backpedal vers une course avant.
Déroulement	Les joueurs effectuent un parcours entre les sacs en alternant course avant et backpedal.
Mots clés	<ul style="list-style-type: none">- Les épaules doivent rester vers l'avant lors de la transition avant/arrière- Garder les pieds sous le centre de gravité lors de la transition avant/arrière- Garder le regard vers l'avant (ne pas regarder ses pieds)- Garder les pieds en mouvement pendant l'exécution du drill
Variantes	Varié la fin: passer un Rip; effectuer un Form Tackle, etc.

CA 1: SE DEPLACER

DRILL: BAGS STEP OVER



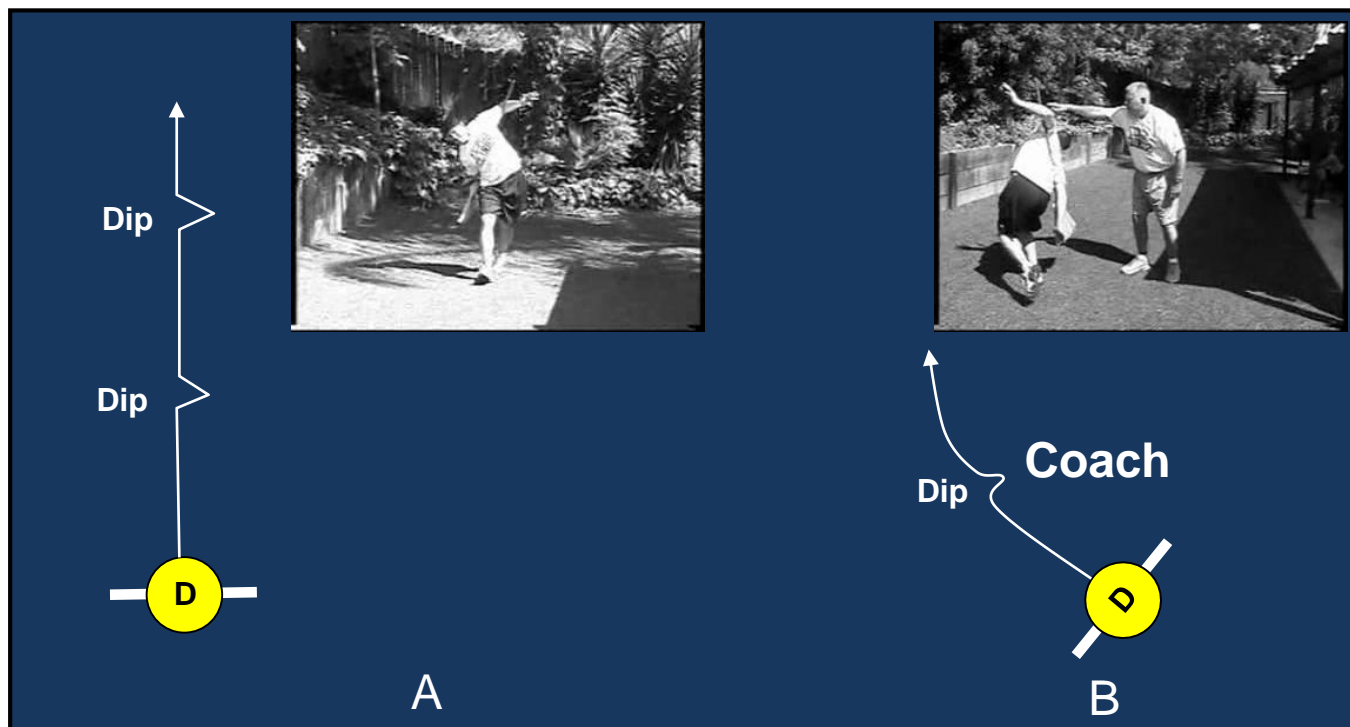
Ce pied ne quitte pas le sol lors du changement de direction

Face au coach
Coach

Participants	Tous les joueurs
Equipement	4 sacs d'agilité
Objectif	Bien lever les pieds en se déplaçant dans le trafic.
Déroulement	Les joueurs se déplacent latéralement entre les sacs en posant les deux pieds au sol entre chacun de ceux-ci.
Mots clés	<ul style="list-style-type: none">- Poser les pieds l'un après l'autre- Monter suffisamment les genoux pour ne pas toucher les bags- Ne poser qu'un seul pied à l'extérieur du dernier sac et revenir dans l'autre sens- Garder la ligne d'épaules parallèle au déplacement- Garder le regard vers l'avant (ne pas regarder ses pieds)- Garder les bras relâchés et en action
Variantes	Varier la fin: passer un Rip; effectuer un Form Tackle, etc. Varier le positionnement des sacs pour « descendre » la pente.

CA 1: SE DEPLACER

DRILL: DESCENDRE L'ÉPAULE



Participants	Tous les joueurs
Equipement	Un manche à balai
Objectif	Apprendre à réduire la surface de contact en baissant l'épaule intérieure.
Déroulement	Le joueur tient un manche à balai en le coinçant contre son dos avec le creux de ses biceps. A) Il marche tout droit (en levant les genoux) et baisse l'épaule intérieure au signal verbal du coach (« Dip »). B) Il trace une courbe et baisse l'épaule intérieure pour passer sous le bras du coach.
Mots clés	<ul style="list-style-type: none">- Pendant le « DIP », le balai doit être perpendiculaire au sol- Ne pas réduire l'amplitude et la fréquence de ses pas lors du « DIP »- Le « DIP » doit être maintenu pendant plusieurs foulées- Garder l'équilibre pendant le « DIP »- Amener les épaules vers l'avant pendant le « DIP »- Garder le regard vers l'avant pendant le « DIP »
Variantes	En trottinant. En courant.