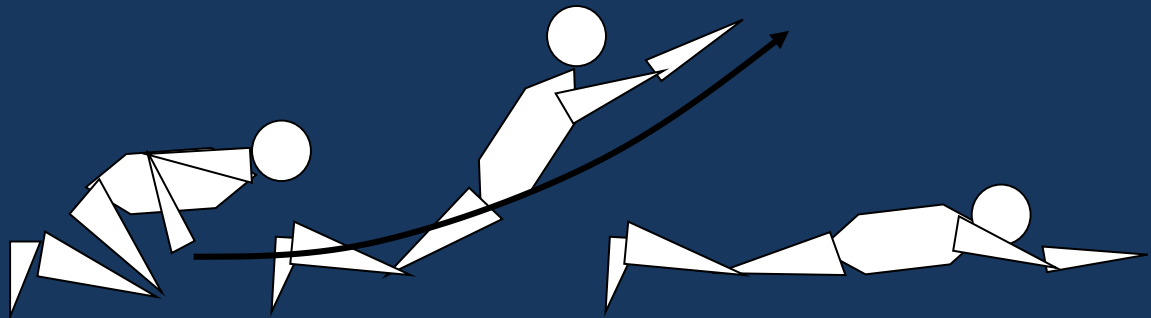




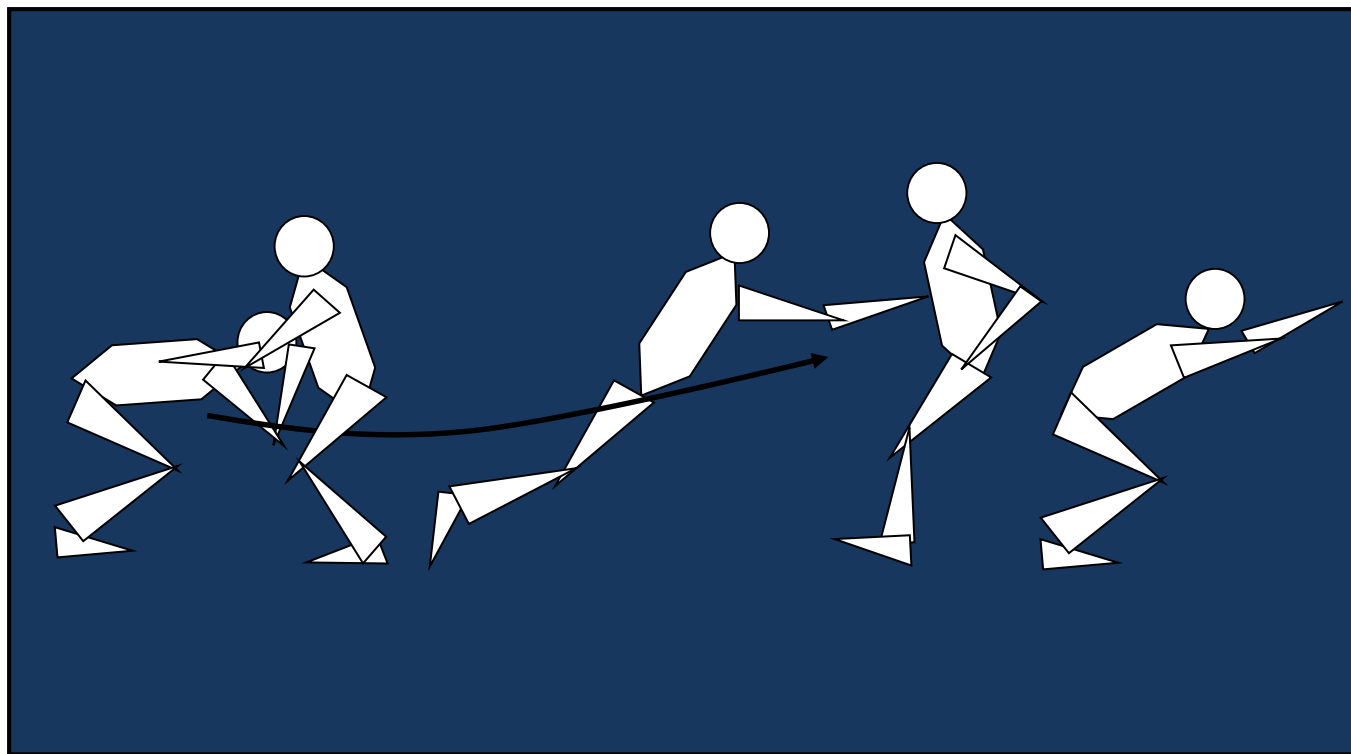
DRILL: AIR PUNCH GENOUX



Participants	Tous les joueurs
Equipement	Aucun
Objectif	Effectuer une rotation des hanches pour développer de la puissance dans le punch.
Déroulement	<p>Le joueur se place à genoux, bras armés et hanches en rétroversion.</p> <p>Sur le signal du coach, il effectue un punch en déroulant les hanches (coup de rein); l'élan doit être vers l'avant et vers le haut.</p> <p>Il tombe à plat ventre (utiliser un bouclier pour amortir la chute).</p>
Mots clés	<ul style="list-style-type: none">- Avoir une extension complète des hanches- Avoir un punch puissant- Effectuer le punch vers l'avant et vers le haut- Coudes serrés, pouces vers le haut- A la fin du punch les bras doivent être tendus- Regarder devant sur une cible imaginaire- Les mains au dessus des yeux
Variantes	Ajouter une cible: un partenaire, tenant un bouclier, se laisse tomber vers l'avant. Le joueur synchronise son punch.



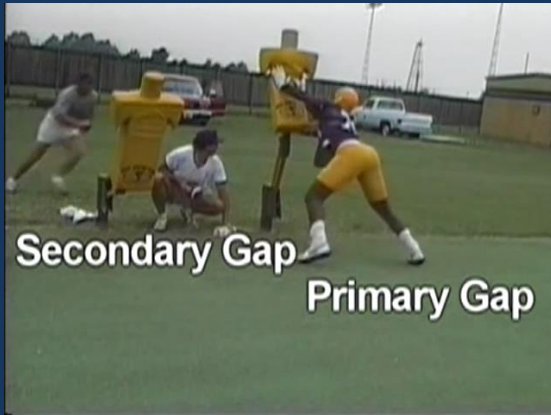
DRILL: SQUAT et SEPARATION



Participants	Tous les joueurs
Equipement	Aucun
Objectif	Utiliser les gros muscles (chaîne postérieure) pour déplacer le bloqueur offensif et créer une séparation.
Déroulement	Depuis une position emboîtée avec le joueur offensif, exploser vers l'avant avec un déroulement explosif des hanches. Effectuer une extension des bras en même temps. Enchaîner avec des petits pas pour maintenir l'équilibre.
Mots clés	<ul style="list-style-type: none">- Les pas suivent l'extension des hanches (pas l'inverse!)- A la fin du mouvement les bras doivent tendus- Les yeux doivent rester au niveau des mains
Variantes	Tous les joueurs

CA 1: SEPARATION

DRILL: GAP CONTROL



Avec sled



Sans sled

Participants	Tous les joueurs
Equipement	Sled (de préférence)
Objectif	Se séparer d'un block en utilisant la bonne technique, la tête dans le gap.
Déroulement	Depuis une position emboîtée sur un sled et sur le signal du coach, le défenseur se sépare du block en effectuant une extension des bras et en glissant sa tête du côté de son gap. Si un sled n'est pas disponible, utiliser les avant-bras d'un coéquipier.
Mots clés	<ul style="list-style-type: none">- Conserver des angles de puissance (=> position de football)- Extension violente des bras- Le pied avant doit être du côté du bloqueur- Garder la moitié du corps dans le gap de responsabilité- Rester bas et ne jamais regarder par-dessus le block- Travailler le gap control des deux cotés
Variantes	Ajouter une esquive.