

# CA 2: DEFENSIVE BACK



## DRILL: STANCE



<b>Participants</b>	Les DBs
<b>Equipement</b>	Aucun
<b>Objectif</b>	Travailler une position initiale correcte.
<b>Déroulement</b>	Deux DBs se place en position devant le coach.
<b>Mots clés</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Les pieds doivent être légèrement décalés et écartés (largeur de hanche maximum)</li><li>- Les genoux et les bras sont fléchis</li><li>- Les poids est sur la partie avant des pieds</li><li>- Le dos doit être plat</li><li>- La position du regard dépend de l'assignation du joueur</li></ul>
<b>Variantes</b>	

# CA 2: DEFENSIVE BACK



## DRILL: BACKPEDAL RYTHME

<b>Participants</b>	Les DBs.
<b>Equipement</b>	Un ballon.
<b>Objectif</b>	Travailler la technique du backpedal.
<b>Déroulement</b>	Deux DB effectuent un backpedal au signal (football) du coach.
<b>Points de Coaching</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utiliser les lignes du terrain</li> <li>- Toujours utiliser un ballon pour initier le mouvement des DB.</li> <li>- Travailler sur au moins 20 yards</li> <li>- Varier le rythme du backpedal en montant ou descendant la balle</li> </ul>
<b>Mots clés</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le DB doit « brosser » le terrain avec ses crampons</li> <li>- Chercher de l'amplitude vers l'arrière en gardant le poids sur l'avant des pieds</li> <li>- Garder les épaules vers l'avant</li> <li>- Rythmer le déplacement en tirant les coudes vers l'arrière (avant bras serrés aux côtes)</li> <li>- Garder la tête haute et le regard à l'horizontal</li> </ul>
<b>Variantes</b>	Ajouter une passe.



## DRILL: PLANT & DRIVE

**Plant & Drive**

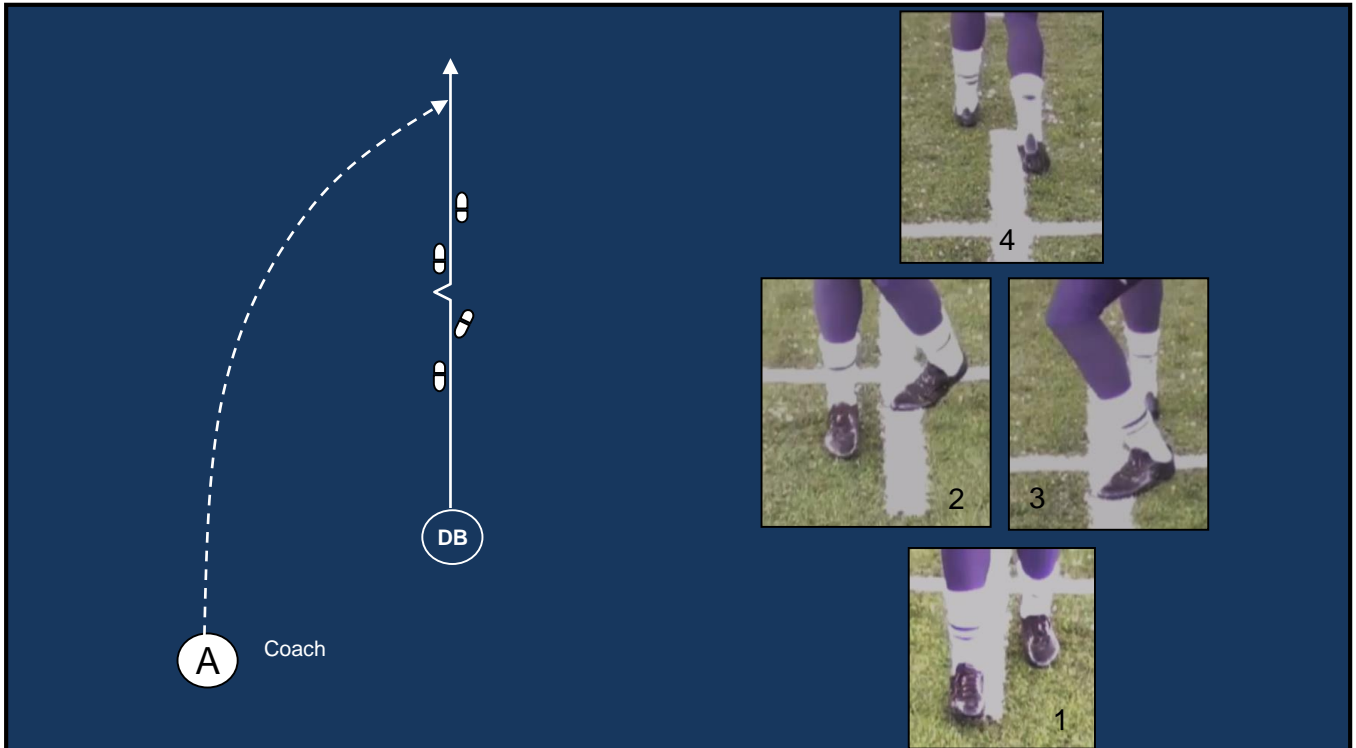
The diagram illustrates the drill setup. A coach (A) is positioned at the bottom, signaling a defensive back (DB) to move. A dashed arrow shows the backpedal movement, and a solid arrow shows the drive movement at a 45-degree angle. The sequence of photos (1-5) shows the player's footwork and body position during the drill.

<b>Participants</b>	Les DBs
<b>Equipement</b>	Un ballon
<b>Objectif</b>	Travailler le backpedal et le drive à 45° .
<b>Déroulement</b>	Le défenseur suit les signaux du coach (gestes avec ballon): backpedal et drive à 45° , suivi ou non par réception de passe.
<b>Points de Coaching</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utiliser les lignes du terrain</li> <li>- Toujours utiliser un ballon pour initier le mouvement des DB.</li> <li>- Le « plant &amp; drive » doit se faire sur deux pas</li> </ul>
<b>Mots clés</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Idem back pedal</li> <li>- Puncher avec le pied arrière</li> <li>- Enchaîner rapidement avec le pied avant</li> <li>- Augmenter le mouvement des bras au moment du brake</li> <li>- Les pieds doivent rester sous le centre de gravité et les épaules vers l'avant</li> </ul>
<b>Variantes</b>	Faire sans signaux (juste enchaîner les mouvements pour être à l'aise). Pratiquer sur place: juste les deux pas; en trottinant sur place, effectuer les deux pas.

# CA 2: DEFENSIVE BACK



## DRILL: PIVOTS 180°



<b>Participants</b>	Les DBs.
<b>Equipement</b>	Un ballon.
<b>Objectif</b>	Travailler le backpedal, le pivot à 180° ; ainsi que la réception de balle profonde.
<b>Déroulement</b>	Le défenseur suit les signaux du coach (gestes avec ballon) et enchaîne backpedal, pivot à 180° , sprint, réception de balle, et retour d'interception.
<b>Points de Coaching</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Utiliser les lignes du terrain</li><li>- Toujours utiliser un ballon pour initier le mouvement des DB.</li><li>- Le pivot doit se faire sur 2 pas seulement</li><li>- Les pieds doivent rester sur une ligne droite</li></ul>
<b>Mots clés</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Idem backpedal</li><li>- Effectuer une rotation du pied vers l'intérieur sur le 1<sup>er</sup> appui du pivot</li><li>- Le 2<sup>ème</sup> pied ouvre à 180° en gardant les épaules vers l'avant</li><li>- Venir puncher avec le coude vers l'arrière</li></ul>
<b>Variantes</b>	Faire sans signaux (juste répéter le pivot pour être à l'aise).

# CA 2: DEFENSIVE BACK



## DRILL: BATTING



<b>Participants</b>	Les DBs.
<b>Equipement</b>	Un ballon.
<b>Objectif</b>	Défendre un tracé horizontal en attaquant l'épaule profonde du receveur.
<b>Déroulement</b>	<p>Un DB commence à un demi yard d'un receveur, légèrement plus profond que celui-ci.</p> <p>Le coach lance une passe juste devant le receveur.</p> <p>Le DB doit rabattre la passe avec sa main intérieure tout en encerclant avec le bras extérieur pour assurer le placage.</p>
<b>Mots clés</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Rabattre la balle avec la main la plus loin du joueur</li><li>- Encercler le joueur offensif avec le bras le proche pour assurer le placage</li><li>- Ne pas passer devant le receveur, à moins d'être certain de faire l'interception</li></ul>
<b>Variantes</b>	<p>Varié la séparation.</p> <p>Ajouter un backpedal et un break.</p>