



DRILL: STANCE

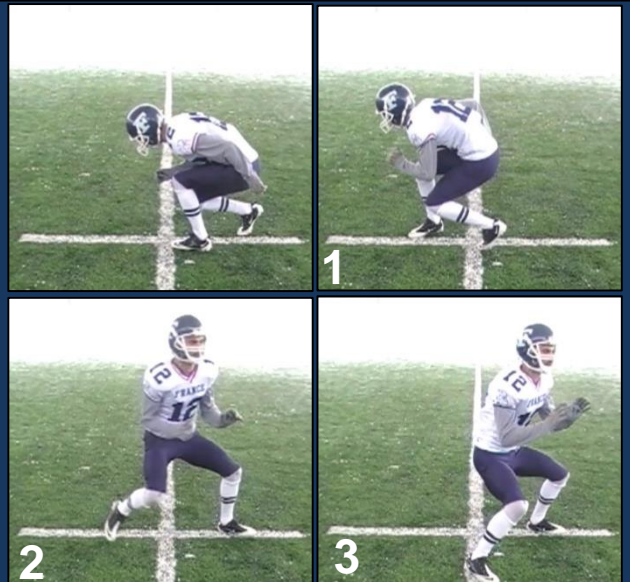
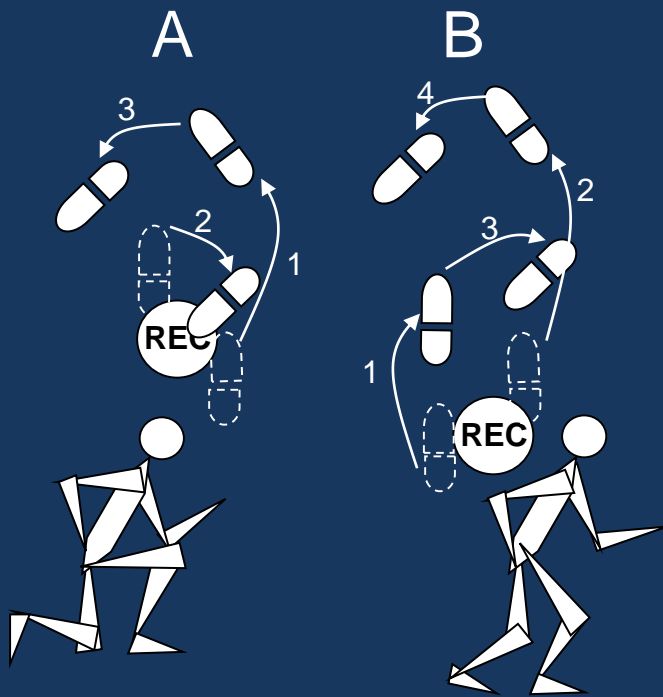


Participants	Un receveur
Equipement	5 cônes et un terrain tracé
Objectif	Appliquer ses règles d'alignement et assumer une position initiale correcte
Déroulement	<p>Le REC assume et maintient une position selon une formation annoncée par le Coach.</p> <p>Le coach vérifie tous les composants en commençant par les pieds et en montant jusqu'à la tête.</p> <p>Le REC reste en position pour au moins 10 secondes ensuite, au signal du coach, il quitte et revient pour assumer de nouveau sa position.</p>
Mots clés	<ul style="list-style-type: none"> - Les pieds doivent être écartés de la largeur des hanches - Le pied extérieur doit être reculé d'1 yard - Le pied intérieur doit être légèrement de biais pour assurer l'équilibre - La jambe arrière doit être fléchie - Le poids du corps doit être réparti 60/40 (avant/arrière) - Le regard doit être sur la balle
Variantes	<p>Ajouter un départ et utiliser un compte et un QB.</p> <p>On peut lui demander de reconnaître l'alignement du Coach qui jouerait le rôle de Safety ou de CB.</p>

CA 2: RECEVEUR



DRILL: COURIR UN TRACE: BREAK



Participants	Les RECs
Equipement	Aucun
Objectif	Décomposer et pratiquer un changement de direction de moins de 90° (Hook, Hitch).
Déroulement	<p>Le REC commence en posant le genou (A) extérieur au sol (pour un changement de direction vers l'intérieur).</p> <p>Il se relève très légèrement – juste assez pour que son genou ne touche plus au sol.</p> <p>Au signal du coach, il effectue un pas avec le pied arrière et reste figé, le regard vers l'avant et la poitrine par dessus la cuisse.</p> <p>Au deuxième signal du coach, il pivote en projetant le coude et le genou vers l'intérieur et en ouvrant bien les hanches pour faire face au QB.</p>
Mots clés	<ul style="list-style-type: none"> - Au 1^{er} signal du coach: <ul style="list-style-type: none"> - Le WR effectue un pas avec le pied arrière et reste figé - Le regard doit être vers l'avant - La poitrine doit être au dessus de la cuisse - Les coudes collés au corps - Au 2^{ème} signal du coach: <ul style="list-style-type: none"> - Le WR pivote en projetant la tête, le coude et le genou vers l'intérieur - Le WR doit bien ouvrir les hanches pour faire face au QB
Variantes	Enchaîner le tout. Commencer debout et enchaîner le tout (B).



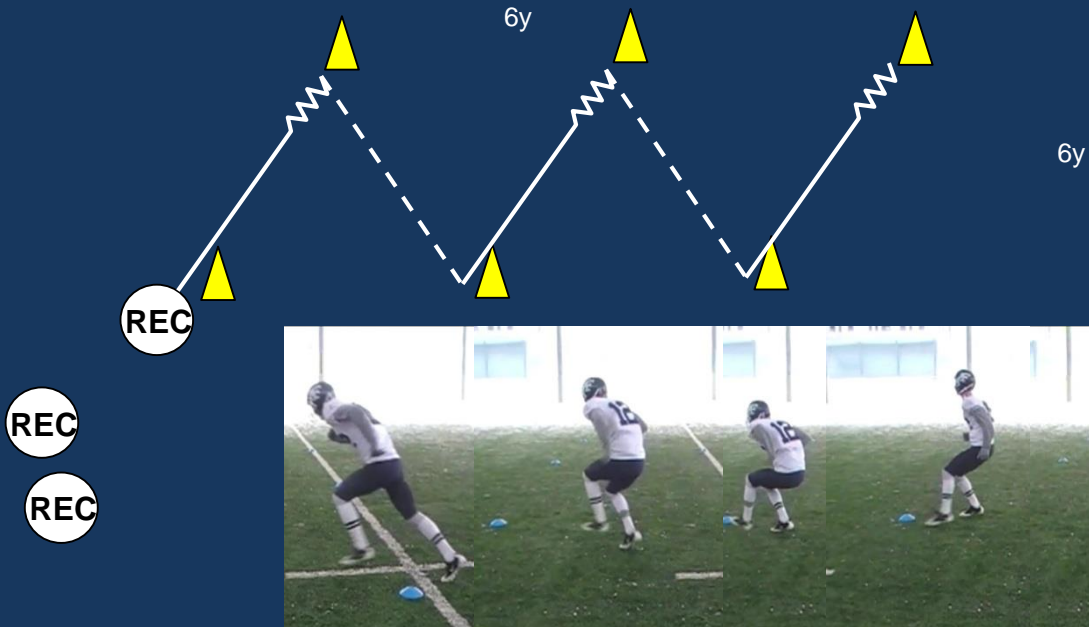
DRILL: COURIR UN TRACE: BREAK SLALOM

Participants	Les RECs
Equipement	6 cônes
Objectif	Travailler un break de 90° ou moins.
Déroulement	Le REC court lentement vers un cône et effectue un changement de direction (Break) et se dirige vers le cône suivant. Idéalement, ce changement de direction doit prendre deux pas seulement.
Points de Coaching	<ul style="list-style-type: none"> - Les pas doivent être net et précis - Les hanches doivent toujours faire face à sa trajectoire
Mots clés	<ul style="list-style-type: none"> - Le WR doit exagérer l'inclinaison du corps (épaules vers l'avant) et baisser son centre de gravité lors de ses breaks - Augmenter la fréquence des jambes et des bras lors de ses breaks - Idem break - Le regard doit être vers l'avant
Variantes	Courir un tracé entier (Hitch, Hook).



DRILL: COURIR UN TRACE: PISTONS

Coach

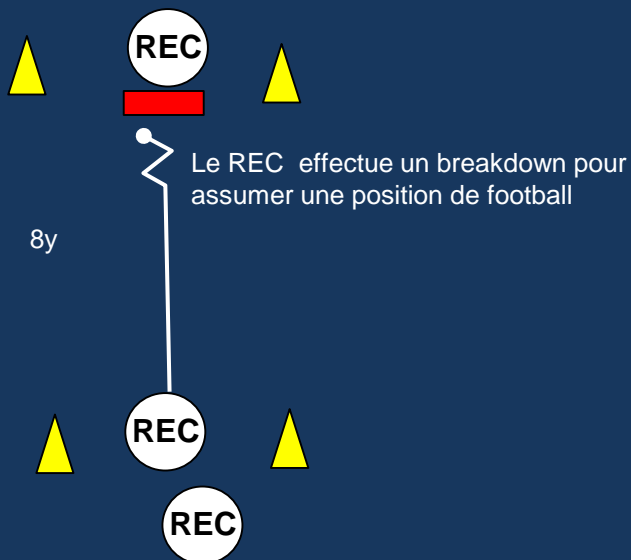


Participants	Les RECs
Equipement	6 cônes.
Objectif	Donner une illusion d'accélération (Burst) avant un changement de direction (Break).
Déroulement	Le REC court lentement vers un plot. A un yard de celui-ci il accélère la cadence de ses pas et de ses bras et projette ses épaules vers l'avant.
Points de Coaching	<ul style="list-style-type: none"> - Le WR doit projeter les épaules vers l'avant pendant le burst - Les genoux doivent être hauts
Mots clés	<ul style="list-style-type: none"> - Le WR doit exagérer l'inclinaison du corps (épaules vers l'avant) et baisser son centre de gravité - Augmenter la fréquence des jambes et des bras lors de ses breaks - Le WR doit regarder devant lui (il fixe un DB imaginaire)
Variantes	



DRILL: BLOCK SOL: STALK APPROCHE

Coach



Participants	Quelques RECs
Equipement	Un bouclier et quelques cônes.
Objectif	Travailler l'approche sur un block de course (Stalk).
Déroulement	<p>Deux RECs se positionnent à 8y l'un de l'autre.</p> <p>Un REC simule un DB en tenant un bouclier ou une épaulière.</p> <p>Sur le signal du Coach, le REC accélère puis retrouve l'équilibre devant la moitié intérieure du bouclier (pectoral intérieur ou extérieur selon l'assignation).</p> <p>Il reste figé dans cette position.</p>
Points de Coaching	<ul style="list-style-type: none"> - Le WR doit respecter la trajectoire d'approche préconisée - Veiller à l'efficacité du mouvement lors de l'approche et sur la qualité de la position finale => pré contact
Mots clés	<ul style="list-style-type: none"> - Idem Shimmy (fin de l'approche)
Variantes	<p>Variation l'alignement du défenseur.</p> <p>Variation la réaction du défenseur pendant l'approche</p>