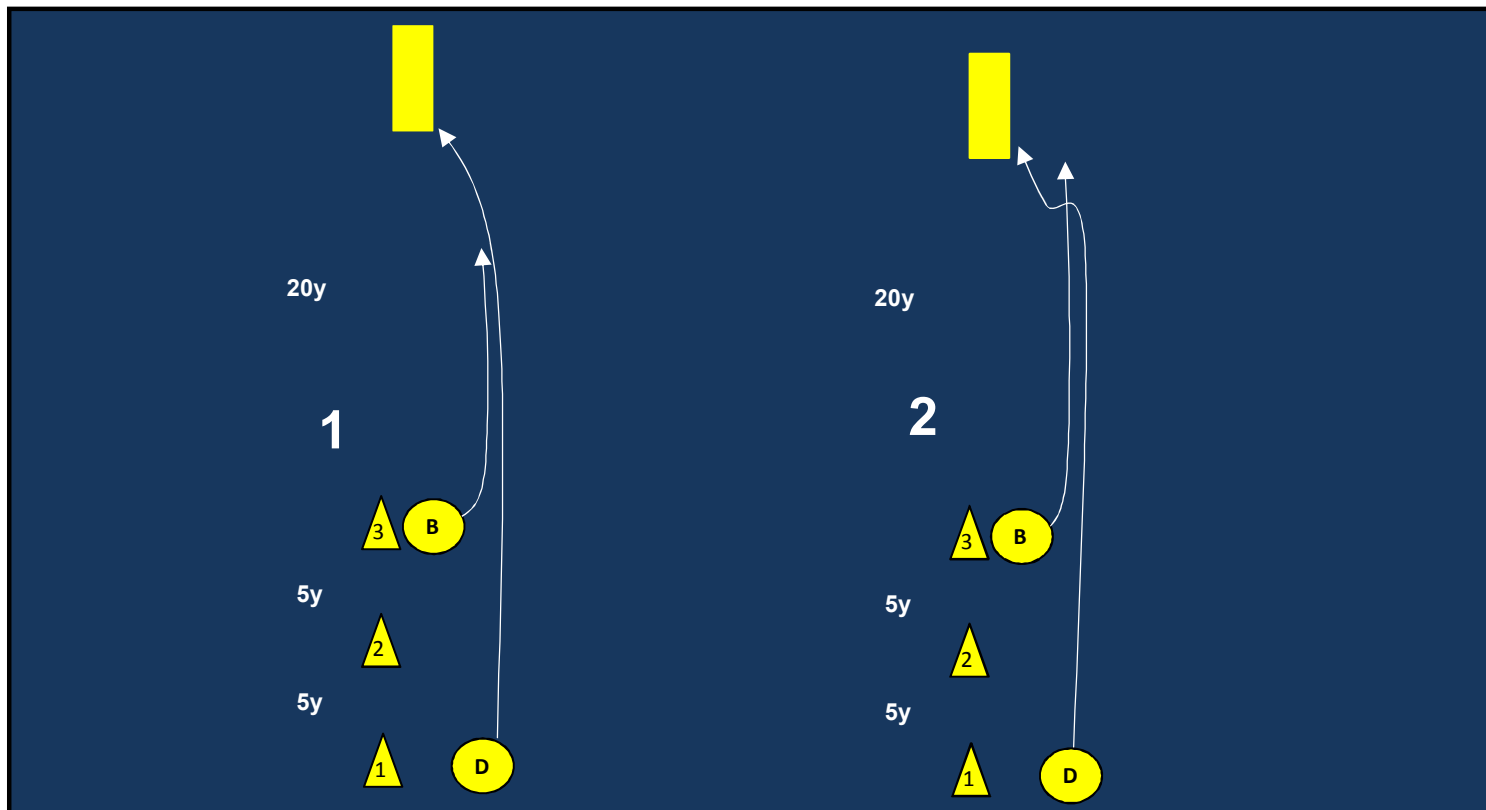


CA 2: SPECIAL TEAMS



DRILL: Décision

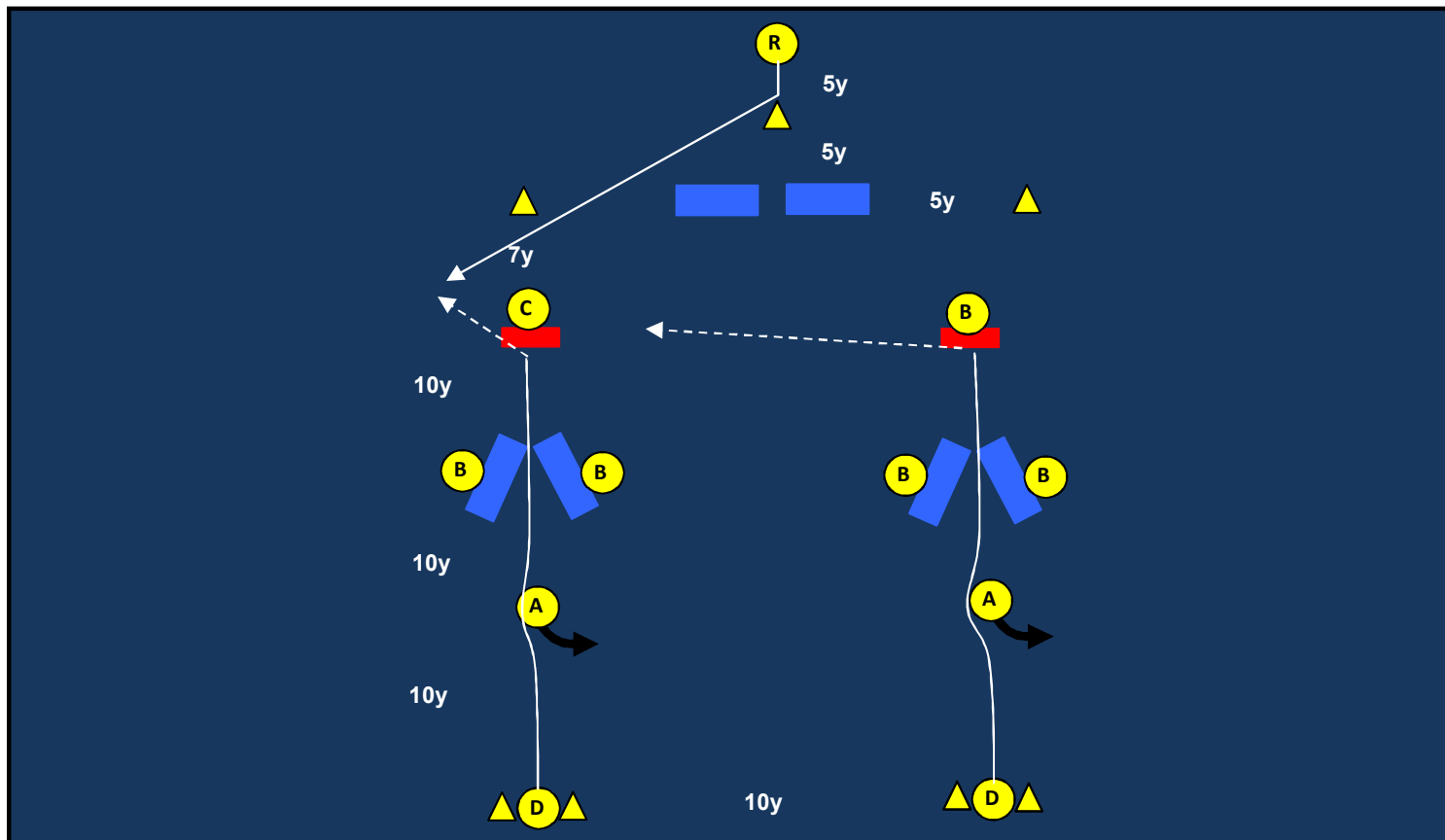


Participants	Tous les joueurs susceptibles d'être sur Kick Off ou Punt
Equipement	Quelques plots et un sac lourd (si possible).
Objectif	Apprendre (et perfectionner) à battre les bloques en vitesse et profondeur. Passer derrière le bloqueur si le doubler n'est pas possible.
Déroulement	Trois plots sont placés à 5 yards d'intervalle. Un sac lourd est placé à 20 yards du troisième plot. Au signal, le défenseur (D) accélère et essaie de battre le bloqueur (B) au sac. Le bloqueur (B) démarre quand D soit lancé et à la hauteur du deuxième plot.
Points de Coaching	Toujours jumeler deux athlètes de la même vitesse et gabarit. Le défenseur doit utiliser un « Rip » et baisser son épaule intérieur en doublant le bloqueur (exemple 1). Si, à quelques yards du sac, il est clair que le défenseur ne puisse pas doubler le bloqueur, il doit décélérer et passer dans le dos du bloqueur. Il peut utiliser sa main intérieur (sur le bas du dos du bloqueur) pour faciliter son passage.
Mots clés	- Vitesse - Décisif - Toujours garder le sac (receveur) devant et à l'intérieur
Variantes	

CA 2: SPECIAL TEAMS



DRILL: Le Tunnel

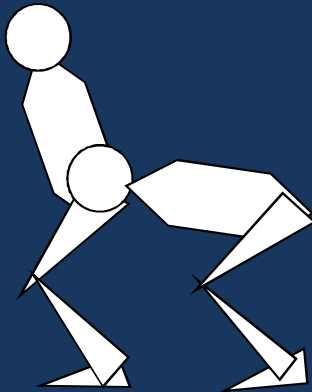


Participants	Toute l'équipe en début d'année
Equipement	Des plots, des boucliers, quatre sacs et des ballons
Objectif	Travailler plusieurs éléments sur la couverture d'un coup de pied. Détecter les joueurs compétents pour Kick Off
Déroulement	Le coach, situé derrière des défenseurs (D) indique le côté du retour. A son signal, les deux défenseurs sprintent et attaquent joueur A qui tournera subitement vers le côté opposé du retour - ils doivent passer dans leurs dos. Ensuite ils traversent les deux sacs (tenus en « A ») en baissant les épaules (pas de rip). Finalement ils attaquent le bouclier avec un punch à deux mains avant de s'esquiver vers le porteur de balle (Rip).
Points de Coaching	Effectuer le parcours sans perdre de vitesse. Eviter le bloqueur (A) en frôlant son dos (on peut passer un « Rip »). Passer entre les sacs en restant dans l'axe de sa course. Bien baisser son centre de gravité tout en élargissant sa base avant d'initier le contact avec le bouclier. Effectuer le punch avec force et sortir la tête. Utiliser un bon angle de poursuite sur le porteur de balle (il démarre au contact avec le bouclier). Effectuer un bon « form tackle » ou un placage simulé
Mots clés	<ul style="list-style-type: none"> - Vitesse - Bien lire le bloqueur - Agressif ! - Angles
Variantes	

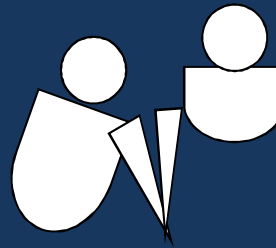
CA 2: SPECIAL TEAMS



DRILL: LES RETOURS – Bloque Finesse: finition



Vue de côté



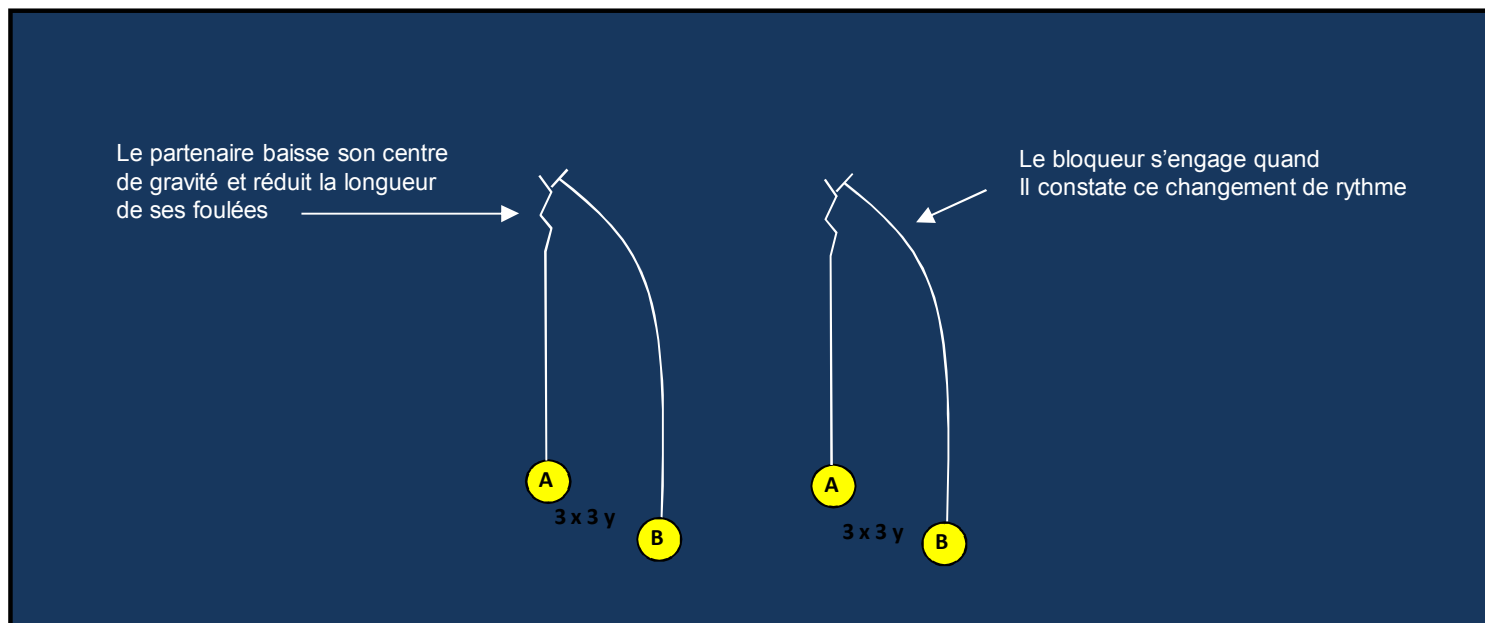
Vue de haut

Participants	Tous les joueurs demandés de bloquer sur les unités spéciales.
Equipement	Aucun
Objectif	Travailler un bloque latérale en finesse sur les retours de coup de pieds.
Déroulement	Commencer en position emboîtée: la tête devant la hanche, le regard sur le bas des numéros du joueur ciblé, la main intérieure sur la hanche avec le pouce vers le haut, le coude est accoté sur sa hanche. Maintenir cette position pendant que le coach donne un retour.
Points de Coaching	Bien insister sur le besoin d'être précis – la main doit bien être placée sur la hanche et non pas sur le bas du dos. Le regard est très important! Fléchir les jambes!
Mots clés	<ul style="list-style-type: none">- Le regard (on bloque avec les yeux)- Viser la hanche- Précision
Variantes	Le partenaire descend et remonte le niveau de ses hanches, obligeant le bloqueur de faire de même.

CA 2: SPECIAL TEAMS



DRILL: LES RETOURS – Bloque Finesse: l'approche

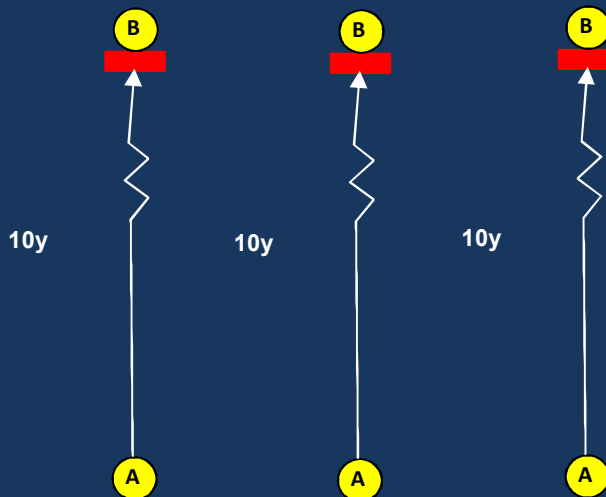


Participants	Tous les joueurs demandés de bloquer sur les unités spéciales.
Equipement	Aucun
Objectif	Travailler un bloque latérale en finesse sur les retours de coup de pieds.
Déroulement	Commencer 3 yards derrière et 3 yards à côté du joueur ciblé. Au signal du coach, suivre la cible en regardant ses jambes. Graduellement réduire la séparation de 3x3 à 2x2. Quand le rythme des enjambées du joueur ciblé change (il décélère pour s'approcher du porteur de balle), attaquez le et escorter le plus loin que le porteur en utilisant son propre élan contre lui.
Points de Coaching	Bien insister sur le besoin d'être précis – la main doit bien être placée sur la hanche et non pas sur le bas du dos. Le regard est très important! Fléchir les jambes! 65% du corps du bloqueur reste derrière le défenseur ciblé.
Mots clés	<ul style="list-style-type: none">- Positionnement (1x1, 2x2, etc.)- Lire les jambes- Le regard (on bloque avec les yeux)- Viser la hanche- Précision
Variantes	Varier la relation au départ en plaçant le bloqueur derrière ou derrière et à l'opposé du côté du bloque. Finir en « high screen » ou « box out » pour pratiquer punt return

CA 2: SPECIAL TEAMS



DRILL: LES RETOURS – Bloque Frontal

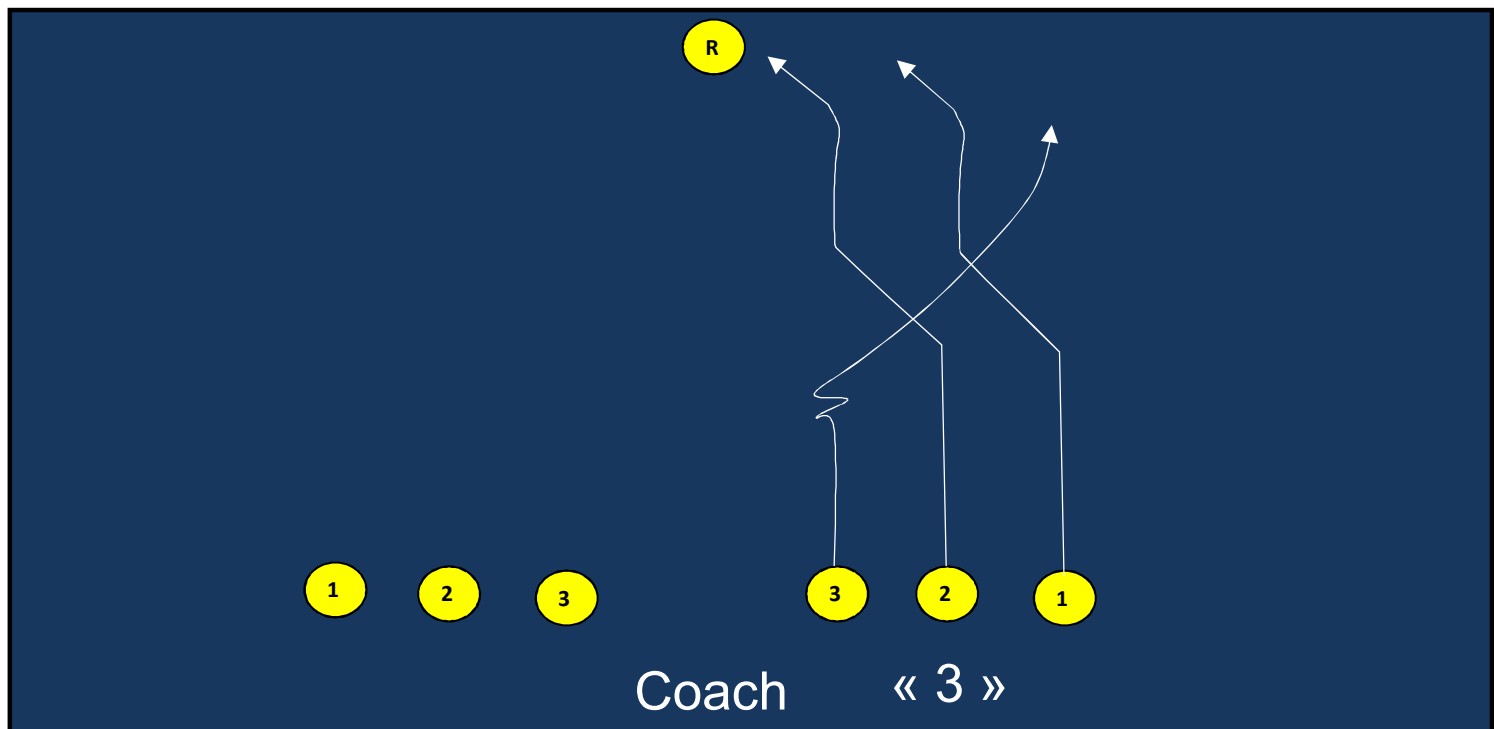


Participants	Tous les joueurs demandés de bloquer sur les unités spéciales.
Equipement	Quelques boucliers
Objectif	Travailler un bloque direct sur les retours de coup de pieds.
Déroulement	<p>Les bloqueurs commencent à 10 yards de leurs partenaires qui tiennent un bouclier.</p> <p>Au signal du coach ils courent vers leurs cibles. A trois petits yards de celles ci, ils écartent leurs pieds en baissant leurs hanches pour assumer une position plus équilibrée. Ils traversent la cible en effectuant un punch à deux mains.</p>
Points de Coaching	<p>Bien traverser la cible!</p> <p>Le punch est effectué du bas vers le haut.</p> <p>Le bloqueur pense à « englober » sa cible avec sa base.</p> <p>Maintenir son équilibre pendant le bloque et accélérer le rythme des pas qui diminuent en longueur.</p>
Mots clés	<ul style="list-style-type: none">- Base large- Equilibre- Du bas vers le haut- Le regard- Finir
Variantes	Pratiquer des bloques tandems (2 vs 1) où les bloqueurs se retrouvent hanche à hanche.

CA 2: SPECIAL TEAMS



DRILL: REMPLACER LE COULOIR INTERIEUR



Participants	Tous les joueurs susceptibles d'être sur Kick Off ou Punt
Equipement	Aucun
Objectif	Apprendre à remplacer le défenseur à notre intérieur s'il est ralenti, bloqué ou il tombe.
Déroulement	Trois joueurs se placent avec 5 yards entre chacun. Ils ont tous un numéro (le N°1 étant à l'extérieur et le N°3 à l'intérieur). Au signal du coach, ils commencent tous à courir pour couvrir un coup de pied (le ballon peut être lancé par un QB ou un coach). Après juste quelques yards, le coach crie un numéro – ce joueur doit ralentir immédiatement, le temps que les autres s'ajustent; ensuite il prend le couloir extérieur.
Points de Coaching	L'ajustement doit se faire de manière fluide. Le joueur ralenti doit toujours prendre le couloir le plus à l'extérieur.
Mots clés	- Remplacer à l'intérieur - Tête sur un pivot (vision périphérique)
Variantes	Faire à 100% avec des bloqueurs