

# CA 2: SPECIAL TEAMS

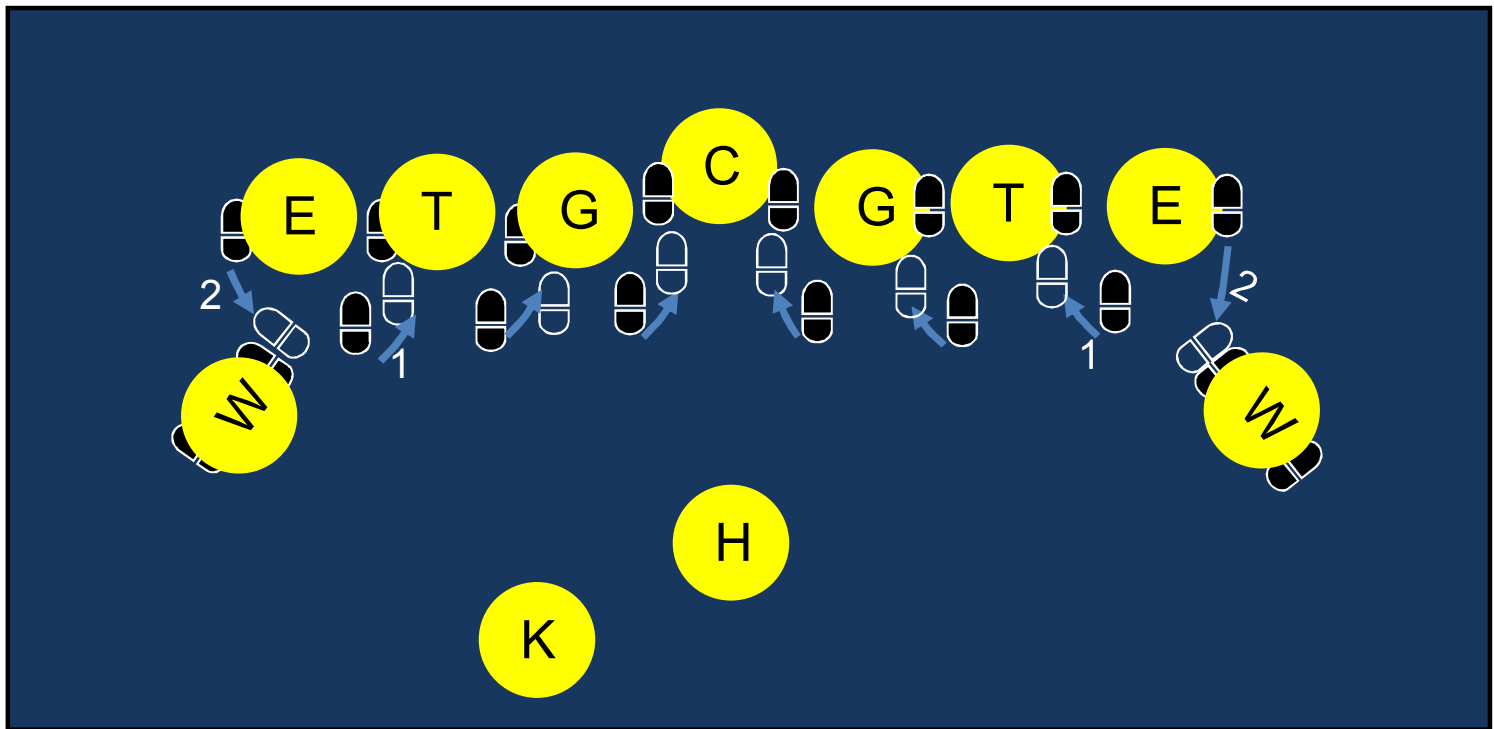
## DRILL: Holding



<b>Participants</b>	Le Holder et le Centre sur Field Goal/PAT
<b>Equipement</b>	Quelques ballons
<b>Objectif</b>	Travailler la technique correcte d'attraper la balle et de la poser pour un coup de pied (Field Goal ou Transformation).
<b>Déroulement</b>	Le Centre transmet la balle (« snap ») au Holder qui la place aussitôt. Le coach vérifie ses mécaniques et effectue les corrections nécessaires. Si un Centre n'est pas disponible, le coach peut lui lancer la balle (geste pendulaire).
<b>Points de Coaching (pour botteur droitier)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le Genou droit est au sol et pointe vers la balle; le genou gauche pointe vers la touche (90° )</li> <li>- Les épaules font face à la balle</li> <li>- Le bras gauche est en extension (mais relax) avec le coude sur l'intérieur du genou gauche; la main gauche est au sol et indique le point où sera poser la balle. Cette main ne bougera pas avant la remise.</li> <li>- La main droite est ouverte et présente une cible qui est sur une ligne droite entre le genou gauche, le coude gauche et la balle.</li> <li>- Toujours réceptionner la balle proche du corps</li> <li>- A la réception, la main gauche est vers le haut de la balle et la main droite contrôle le milieu de la balle</li> <li>- La balle est posée principalement avec la main droite pendant que la gauche est glissée vers la pointe de la balle.</li> <li>- La main droite tourne les lacets vers la cible et la balle est tenue avec les doigts de la main gauche (un, deux ou tous).</li> </ul>
<b>Mots clés</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Genou droit au sol</li> <li>- Ne pas attaquer la balle</li> <li>- Contrôler la balle avec la main droite et la tenir avec la gauche.</li> </ul>
<b>Variantes</b>	

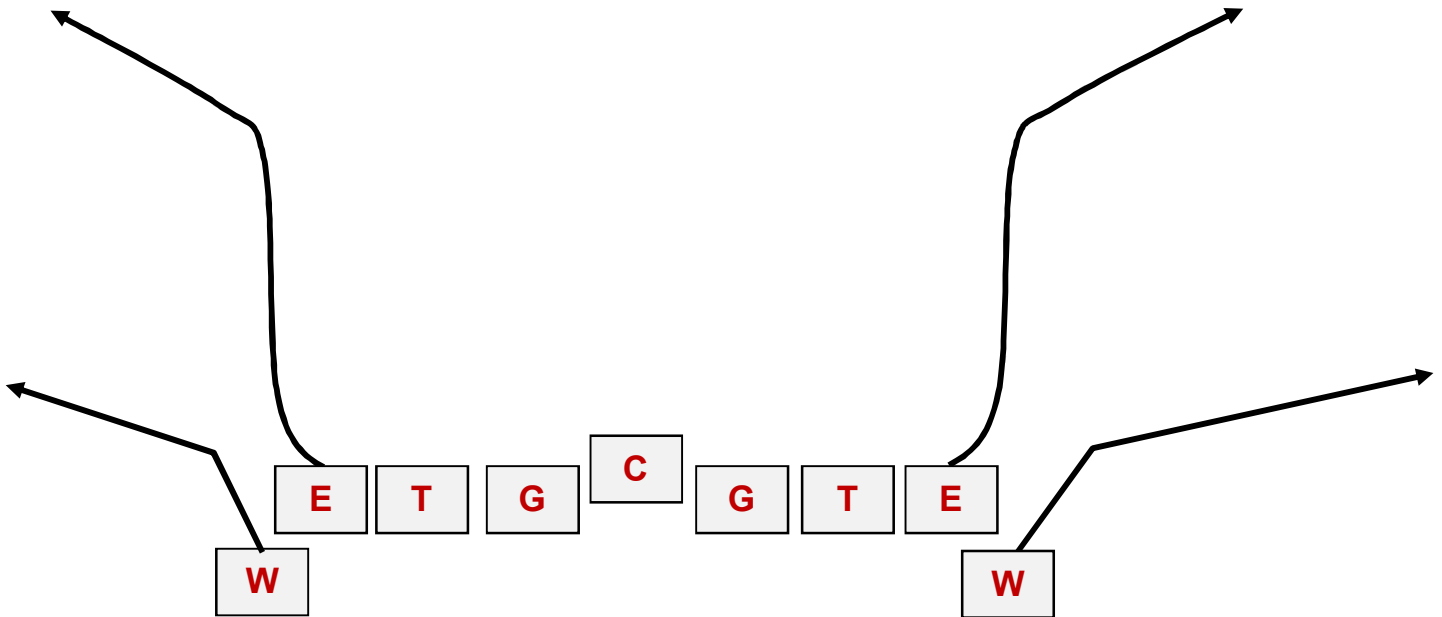
## CA 2: SPECIAL TEAMS

### DRILL: FIELD GOAL / PAT – Protection



<b>Participants</b>	L'unité de Field Goal
<b>Equipement</b>	Quelques ballons
<b>Objectif</b>	Travailler l'alignement sur Field Goal et la technique de protection
<b>Déroulement</b>	Les joueurs s'alignent en formation de Field Goal. Lorsque le Centre effectue le snap, les joueurs exécutent le schéma de protection.
<b>Points de Coaching</b>	<p>La main intérieure est au sol avec le pied intérieur en retrait et bien derrière (20 cms) le talon du joueur adjacent et intérieur.</p> <p>Les Ws sont debout et en biais (presque face à la touche).</p> <p>Au snap, les Guards, Tackles et Ailiers effectuent un pas latéral et vers l'avant avec leur pied intérieur; leurs pieds seront intercalés.</p> <p>Les ailiers assurent le gap intérieur sur ce premier pas et ensuite ils reculent leur pied extérieur pour former un mur avec le Wing.</p> <p>Les Guards et Tackles effectuent un uppercut (avec la main intérieure ou les deux mains) pour protéger leur gap intérieur. Ils doivent rester bas et maintenir les épaules parallèles à la ligne de mêlée.</p>
<b>Mots clés</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bas</li> <li>- Parallèle</li> <li>- Uppercut</li> </ul>
<b>Variantes</b>	Ajouter un rush

# CA 2: SPECIAL TEAMS



H  
K « FIRE »

T G C G T  
W E W E  
H

Huddle

# CA 2: SPECIAL TEAMS



## FIELD GOAL /PAT

### REGLES, RAPPELS et POINTS DE COACHING

Si la balle ne passe pas la LOS, la balle est toujours en jeu. Tout joueur, d'attaque ou de défense, peut attraper, récupérer et la faire avancer.

Si la balle passe la LOS, l'équipe d'attaque ne peut récupérer la possession de la balle à moins qu'elle n'ait été touchée ou échappée par l'adversaire.

La défense peut marquer deux points si elle remonte une tentative de transformation à un point. Elle peut marquer un touchdown si elle remonte une tentative de field goal.

Ne prenez pas de temps mort pour un PAT, prenez la pénalité.

Attention au faux départ, ne soyez pas influencé. Concentrez-vous sur le ballon et pas l'adversaire.

La couverture sur un field goal est comme la couverture sur punt. Si le coup de pied est trop court il faut le couvrir.

Tout coup de pied bloqué peut être remonté par les deux équipes.

### PROCEDURES

Il est recommandé de faire un huddle sur le terrain à moins que la situation dicte le contraire.

Le personnel de field goal doit être prêt à entrer sur le terrain mais doit attendre le mot du coach.

Le holder est le QB de cette unité, il s'assurera qu'il y a bien 11 joueurs sur le terrain et il appellera le jeu dans le huddle. Il doit également prendre en compte l'horloge.

Le holder attendra que le kicker soit prêt pour envoyer le compte, le ballon sera snapé quand le centre sera prêt.

### Alignement et stance

Centre: aligné sur le ballon, pas de stance trop large.

Guards/Tackles/Ends: 10 cm du joueur à votre intérieur. Pied extérieur sur la LOS, pied intérieur en retrait. Main intérieure au sol.

Wings: à distance d'un bras du End, tilt à 45° , le pied intérieur légèrement à l'intérieur au pied extérieur du End.

Holder: marque l'emplacement du ballon à 7 yards de la LOS



### FIELD GOAL / PAT (Point After Touchdown)

#### Protection

Tous les joueurs doivent avoir les yeux sur la balle. Lorsqu'elle bouge, nous bougeons.

Tous les joueurs de ligne: pas intérieur avec le pied intérieur qui vient s'intercaler derrière le pied extérieur du joueur adjacent. Votre pas va vers l'avant! Ne bouger jamais votre pied extérieur. Restez bas, poitrine collée sur la cuisse, et punchez les deux gaps (intérieur et extérieur). Ne tournez pas vos épaules. Lorsque vous punchez, essayez d'arriver à avoir les bras en extension. Ne vous redressez pas, arquez le dos pour absorber la charge. Maintenez la tête en dehors du gap. Restez parallèle et le plus large possible. Vous ne bloquez pas un joueur mais un espace.

Tight Ends: Prenez un deuxième pas avec le pied extérieur et vers l'arrière pour former un mur avec le Wing.

Wings: Ne bougez pas votre pied intérieur. Punchez le défenseur avec bras et épaule intérieurs. Puis punchez le rusher extérieur. Maintenez le "coin" de ligne le plus large possible. Protégez toujours intérieur en premier puis extérieur (si cela est possible).

Sur une tentative de coup de pied long il faut descendre et couvrir le coup de pied celui-ci peut être retourné.