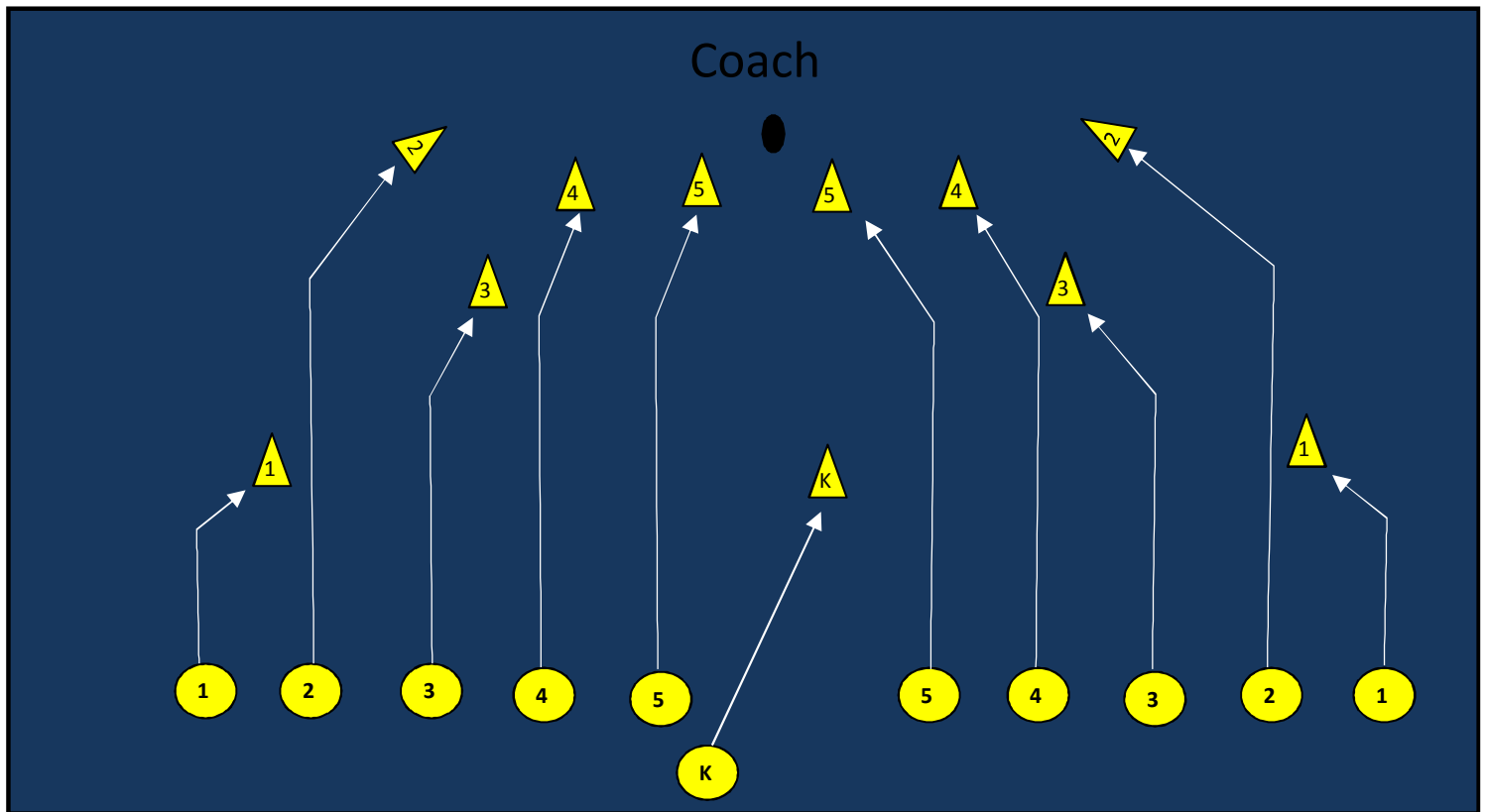


CA 2: SPECIAL TEAMS

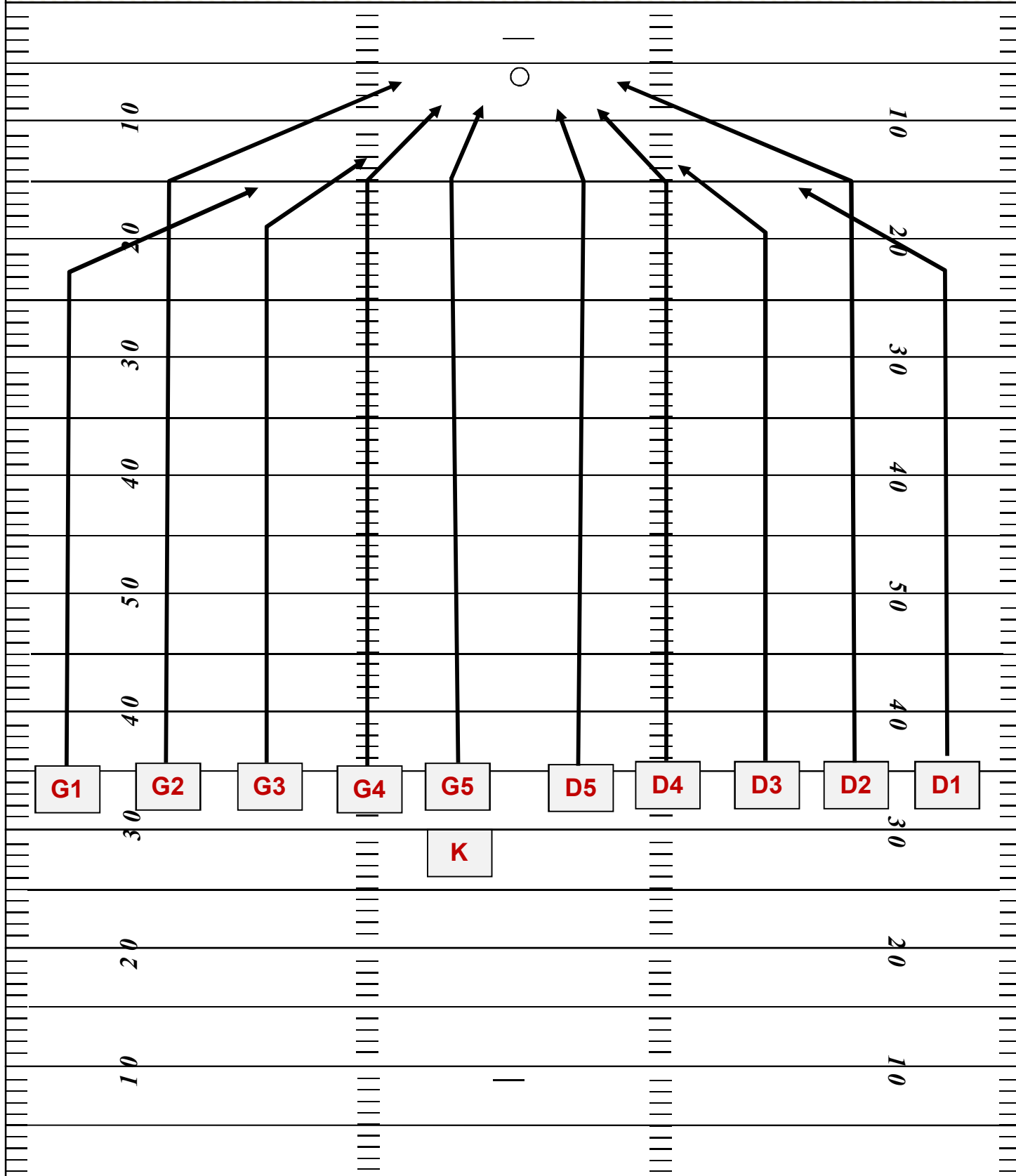


DRILL: KICK OFF – Positionnement



Participants	Tous les joueurs susceptibles d'être sur l'unité du Kick Off
Equipement	11 plots et un ballon
Objectif	Travailler le positionnement des joueurs à l'arrivée d'un coup de pied d'envoi.
Déroulement	Le coach positionne un ballon pour représenter le porteur de balle. Ensuite, il place 11 plots autour du ballon; ces plots représentent le positionnement final des joueurs couvrant le coup de pied.
Points de Coaching	Assurer que les 10 joueurs (sans le botteur) soient dans les 5 yards du ballon avant le coup de pied. Vérifier qu'il n'y ait pas de hors jeu. Les joueurs doivent rester dans leur couloirs (tracer une ligne droite).
Mots clés	- Synchronisation - Espacement et relation
Variantes	Mettre un joueur à la place du ballon et le faire bouger – les défenseurs doivent s'ajuster à ses mouvements. Ajouter des bloqueurs de première ligne (avec des boucliers).

KICK OFF



KICK OFF

STRIKE ZONE

(moins de 15 yards du Returner)

Traversez le bloqueur côté retour (Rip)

Si vous ne connaissez pas le côté du retour, effectuez un Punch à deux mains sans choisir de côté. Contrôlez le bloqueur et séparez-vous.

Retrouvez l'équilibre et faites le plaqué.

FLY ZONE

(jusqu'à 15 yards du Returner)

Vitesse maximale!

Évitez tout bloque (côté retour): évitez les bloques en profondeur avec la vitesse; évitez les bloques à angle plat avec une technique matador.

Retrouver son couloir

Zone de GET OFF

(du point de départ à la ligne de 50)

Se synchroniser avec le botteur

Accélération maximale

Rester dans ses couloirs pendant 10+ yards

3

0

20

20

10

10

5



KICK OFF

REGLES et RAPPELS

1. Un *Returner* peut signaler un fair catch. S'il le fait donnez-lui un coussin de 2 yards et ne le frappez pas à moins qu'il n'attrape pas la balle proprement et qu'elle tombe au sol
2. Lorsque nous donnons le kick-off, la balle devient libre après avoir franchis 10 yards (par les airs ou au sol). Si nous la recouvrons après 10 yards nous récupérons la possession.
 - a. Si nous touchons la balle avant qu'elle n'ait franchi 10 yards l'équipe adverse récupère la possession à l'endroit où nous l'avons touché.
 - b. Si un joueur de l'équipe adverse touche la balle avant qu'elle n'ait franchi 10 yards nous sommes en droit de recouvrir la balle.
3. Si nous concédons un Safety, nous devons remettre la balle en jeu à partir de notre ligne des 20 yards.
4. Si nous "kickons" et que la balle sort en touche sans avoir été touchée, l'équipe adverse a le choix entre:
 - a. Nous forcer à donner un nouveau coup de pied avec une pénalité de 5 yards;
 - b. Récupérer la balle à 30 yards du point d'où le coup de pied a été donné;
 - c. Récupérer la balle à l'endroit où elle est sortie des limites du terrain.
5. Recouvrez tout ballon non recouvert tant qu'aucun coup de sifflet n'ait été donné

CA 2: SPECIAL TEAMS

DRILL: KICKING – équilibre



1



2



3

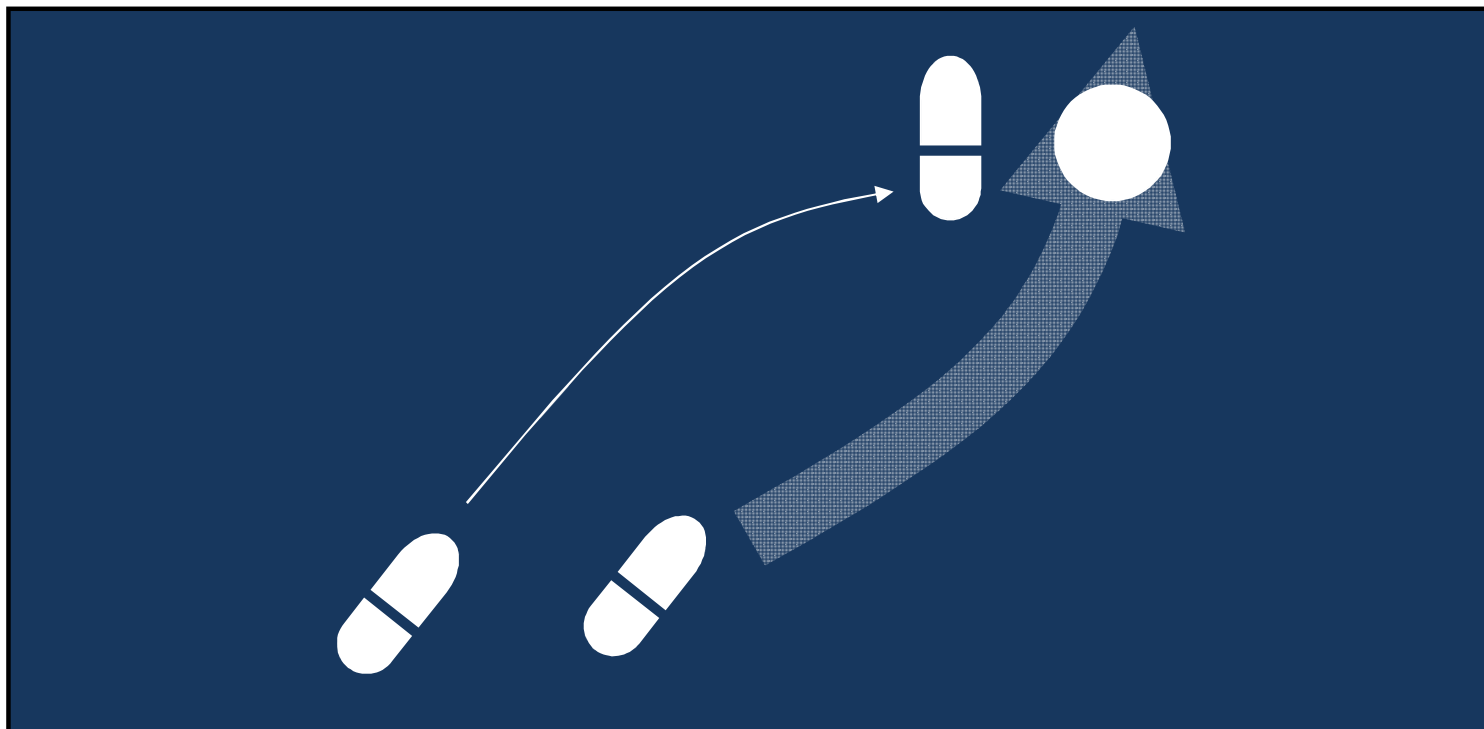


4

Participants	Tous les kickers
Equipement	Aucun
Objectif	Développer l'équilibre à l'impact
Déroulement	Le kicker se place comme s'il était figé au moment d'impact avec la balle (photo 1). Il lève le pied et prolonge la finition du geste, ensuite il ramène doucement le pied au sol, sans perdre l'équilibre.
Points de Coaching	Au départ, le bras gauche doit être en extension et parallèle au sol (photo 2). Lors du mouvement de la jambe, le bras gauche est ramené vers l'intérieur et vers le bas (photo 3); ceci compense la force rotative de la jambe. Le regard reste cloué au sol (photo 4) ou sur un ballon imaginaire. Le mouvement de la jambe est prolongé sur la ligne du coup de pied. Le haut de corps se replie un sur la jambe (Crunch).
Mots clés	- Equilibre - Crunch - Prolongement
Variantes	Faire avec un ballon: placer le pied contre le ballon, au niveau du bas des lacets. Ensuite, sans élan et juste en levant violemment la jambe, projeter la balle par dessus la bar horizontale depuis une distance de 4 yards. L'équilibre reste essentiel.

CA 2: SPECIAL TEAMS

DRILL: KICKING – Un pas



Participants	Tous les kickers
Equipement	Quelques ballons
Objectif	Pratiquer le coup de pied et l'équilibre à l'impact tout en minimisant les variables. Faire comprendre au botteur qu'il n'a pas besoin de beaucoup d'élan pour développer de la force.
Déroulement	Le kicker se place comme s'il avait déjà effectué le premier pas d'une approche de deux pas. Son pied droit (droitier) est devant et point vers la balle. Le kicker effectue un coup de pied en générant son élan avec la jambe droite.
Points de Coaching	Le botteur doit respecter les points suivants: <ul style="list-style-type: none">- Regard bas- Prolongement du geste vers la cible (jambe droite)- Equilibre au contact- Constance du placement du pied gauche (cheville à la hauteur de la balle, le pied à 15 cms à gauche de la balle)
Mots clés	<ul style="list-style-type: none">- Rythme- Equilibre
Variantes	

CA 2: SPECIAL TEAMS



KICK OFF RETURN

Rappels

Sprint à 100% lorsque vous couvrez un *kick-off*.

Considérez le *kick-off* comme le premier jeu d'une série défensive: où souhaitez-vous commencer?

Restez *on-sides* (pas de pénalité).

Maintenez la balle sur votre épaule intérieure.

Évitez le premier bloqueur et récupérez votre couloir. Ne suivez pas un de vos coéquipiers.

Plus vous êtes proche de la balle et plus vous devez être physique sur le bloqueur.

Récupérez votre équilibre et assurez un placage propre et physique.

Gang Tackle et arrachez la balle.

Si le vent souffle fort, quelqu'un sera désigné pour tenir la balle.

ASSIGNATIONS

G1 et D1: alignés à 5 yards de la touche. Sprinter "stack et attaque" à 8 yards derrière le R2/D2 mais pas avant la ligne des 30 yards. Attendre que le retour se déclare avant d'attaquer. Ne pas laisser le returner se rendre à la touche - rien à ton extérieur.

G2 et D2: alignés à 5 yards de R1/D1. FORCE; sprinter et forcer le returner à l'intérieur. Attention au reverse. Poursuivre à la profondeur de la balle.

G3 et D3: alignés à 5 yards à l'extérieur des *hashmarks*. Sprinter, « stack et attaque » à 5 yards derrière le G3/D3. Attendre que le retour se déclare avant d'attaquer.

G4 et D4: alignés sur les *hashmarks*. Sprinter, garder son couloir.

G5 et D5: alignés sur les poteaux. Sprinter, garder son couloir.

K: kick avec ballon au milieu du terrain. La balle doit atterrir profond et au milieu. Safety.