



## PUNT RETURN

### RAPPELS PUNT RUSH

Un jeu et Out! Rendez la balle à l'attaque.

Comprenez le jeu appelé, le schéma de protection, votre adversaire et les conditions climatiques (vent, etc.).

Localisez le point de block. La plupart du temps ce point se situe entre 8 et 9 yards de la ligne de mêlée mais varie en fonction de la profondeur du Punter et du nombre de pas qu'il fait.

Serrez au plus prêt le ballon. Soyez au plus prêt de la ligne de mêlée sans être hors jeu. Votre main au sol est en avant de votre casque.

Nous devons toujours donner l'impression que nous allons rusher au maximum. Punt return et Punt block doivent sembler identique. Snapper, Punter et bloqueurs doivent craindre le block à chaque fois.

Le « Get Off » (réaction et départ rapide) est primordial! Gagnez un maximum de terrain sur vos premiers pas. Explotez au ballon bas et fort!

Tournez vos épaules et soyez bas (Dip & Rip Technique), donnez votre dos au bloqueur. Vous devez rester bas et vous faire le plus mince possible. N'arrêtez jamais vos pieds.

Accélérez au travers du point de block. Prenez le ballon sur le pied du Punter, les mains jointes, pouces serrés. Tendez vos bras au dernier moment. Voyez le ballon, bloquez le ballon avec les mains basses. Ne levez pas les bras, ne sautez pas.

Si vous êtes bloqué (pas au premier contact) et que vous sentez que vous ne pourrez aller contrer le coup de pied, arrêtez votre rush et redirigez vous vers l'extérieur pour le cas où le punter tenterait de s'échapper en courant à l'extérieur ou pour recouvrir le punt qui a été contré et qui roule au sol. Scoop and Score!

Vous êtes celui qui va bloquer le Punt!!



## PUNT RETURN

### RAPPELS RETOUR DE PUNT

Un jeu et Out! Rendez la balle à l'attaque!

Comprenez le jeu appelé, le schéma de protection, votre adversaire et les conditions climatiques (vent etc.).

Maintenez votre joueur sur la ligne de mêlée. Ne le laissez pas poser ses mains sur vous. Restez parallèles, dans une bonne position de football aussi longtemps que possible en n'arrêtant jamais vos pieds et en travaillant avec vos mains. Pas de holding!

Suivez votre joueur à la bonne distance. Vous ne pouvez pas permettre une trop grande séparation que se soit à la ligne de mêlée ou dans le champ.

Maintenez un bon rapport entre profondeur et écartement (rapport de 1). Soyez toujours en position de pouvoir bloquer votre joueur.

Synchronisez votre block. Anticipez les mouvements de votre joueur et ses changements de direction. Ne le laissez jamais passer dans votre dos, ne le laissez pas croiser votre visage. Plus vous ferez votre block tôt, plus longtemps vous devrez maintenir votre block.

Restez toujours au contact avec votre joueur. N'arrêtez jamais vos pieds et travaillez toujours avec vos mains pour maintenir une bonne relation et une bonne position avec votre joueur. Si vous êtes au point d'attaque, accélérez vos pieds au contact. Si vous êtes à l'opposé du point d'attaque, comprenez où va le retour et où votre joueur doit se rendre pour effectuer le placage. Restez entre lui et le ballon.

Ne poussez jamais dans le dos ou ne soyez jamais dans une position qui puisse être litigieuse. Dans le doute sprintez à un point où le Returner pourra utiliser votre corps pour en faire écran.

Soyez toujours vigilant pour un « Alert Call ».

Permettez au Returner de courir Nord-Sud.

Maintenez le contact et finissez votre block jusqu'au coup de Sifflet!



## PUNT RETURN

### RAPPELS RECEVEUR DE PUNT

Un jeu et Out! Rendez la balle à l'attaque

Comprenez le jeu appelé, le schéma de protection, votre adversaire, et les conditions climatiques (vent etc.).

Alignez-vous correctement en fonction des tendances du Punter et des conditions climatiques.

Criez « DEGAGE » uniquement lorsque vous êtes sûr que vous ne remontrerez pas le Punt y compris sur les « fair catches ».

Ne faites jamais le signe de « fair catch » à moins que vous n'ayez effectivement l'intention de rattraper le ballon (cf. à l'intérieur de nos 15 Yards). Soyez toujours concentré dans une situation de « fair catch ».

Ayez une bonne impulsion au ballon.

Soyez dans une bonne position d'équilibre et parallèle.

Regardez la pointe du ballon jusqu'à la fin

Récupérer la possession de la balle est la priorité. Protégez et sécurisez le ballon.

Il n'y a jamais de ballon qui doivent absolument être rattrapé. Si vous craignez d'échapper le ballon, n'essayez pas de le rattraper.

Retournez le ballon pour marquer! Courrez Nord-Sud!

## CA 2: SPECIAL TEAMS

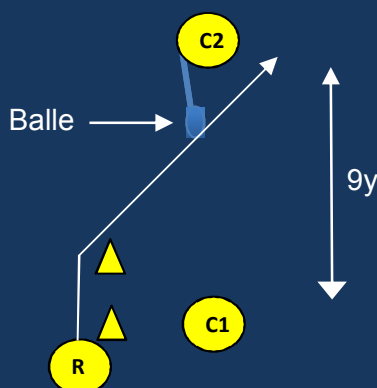
### DRILL: ATTRAPER UN PUNT



<b>Participants</b>	Les Punt Returners
<b>Equipement</b>	Quelques ballons
<b>Objectif</b>	Travailler la technique d'attraper un Punt. Développer la confiance du Returner.
<b>Déroulement</b>	Le coach se place à 20 yards du Returner. Il lance la balle au Returner en hauteur pour simuler un Punt. Le Returner doit bien jauger la trajectoire de la balle pour se situer parfaitement en dessous lors de la réception.
<b>Points de Coaching</b>	<p>Le Returner doit garder ses épaules perpendiculaires à la trajectoire de la balle. Ses mains sont hautes et ses coudes sont serrés pour former un entonnoir. Il amorti en fléchissant les genoux lors de la réception.</p> <p>Après la réception, il accélère pendant quelques yards.</p> <p>Comprendre que, devant un Punter droitier, un Punt vissé qui se retourne ira au moins 10 yards plus loin qu'un Punt qui ne se retourne pas. De plus, il dérivera vers la gauche. Un Punt qui ne se retourne pas, virera vers la droite et tombera presque à angle droit.</p>
<b>Mots clés</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Se placer sous la balle</li><li>- Avoir les mains hautes et les coudes serrés</li><li>- Verrouiller la réception avec les yeux</li><li>- Amortir avec les jambes</li><li>- Accélérer</li></ul>
<b>Variantes</b>	<p>Mettre des serviettes sous les aisselles (pour garder les bras serrés).</p> <p>Attraper avec une main seulement (le côté est annoncé par le coach avant le Punt).</p> <p>Demander au Returner de baisser le regard rapidement une fois qu'il a jaugé la trajectoire du Punt; ceci est pour prendre une « photo » de la couverture.</p>

# CA 2: SPECIAL TEAMS

## DRILL: CONTRER UN PUNT



<b>Participants</b>	Tous les joueurs impliqués sur Punt Rush
<b>Equipement</b>	Quelques plots et un ballon (ou un ballon sur une tige)
<b>Objectif</b>	Travailler la position initiale, la réaction au Snap et la technique de contrer un punt.
<b>Déroulement</b>	<p>Les joueurs (R) passent un à la fois. Ils doivent assumer un bon stance de punt rush: base étroite, dos parallèle au sol, pied intérieur en retrait, les jambes en « Z », bras libre armé (voir photo 4).</p> <p>Sur le mouvement du coach (C1), le joueur attaque tout droit pendant trois pas et bifurque vers un point prédéterminé. Il traverse ce point en posant son regard et ses mains sur la balle.</p>
<b>Points de Coaching</b>	La trajectoire variera selon le schéma de protection qui est attaquée. Le Rusher doit bien viser un point qui est à un yard devant le point de bloque. Il tend ses bras devant lui et non pas par dessus la tête. Ses mains sont ensemble. Il évite de plonger.
<b>Mots clés</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Départ!</li> <li>- Accélération!</li> <li>- Prendre la balle sur le pied du Punter.</li> <li>- Le regard (ne pas fermer ses yeux).</li> </ul>
<b>Variantes</b>	Varié le point de départ et la profondeur du point de bloque.