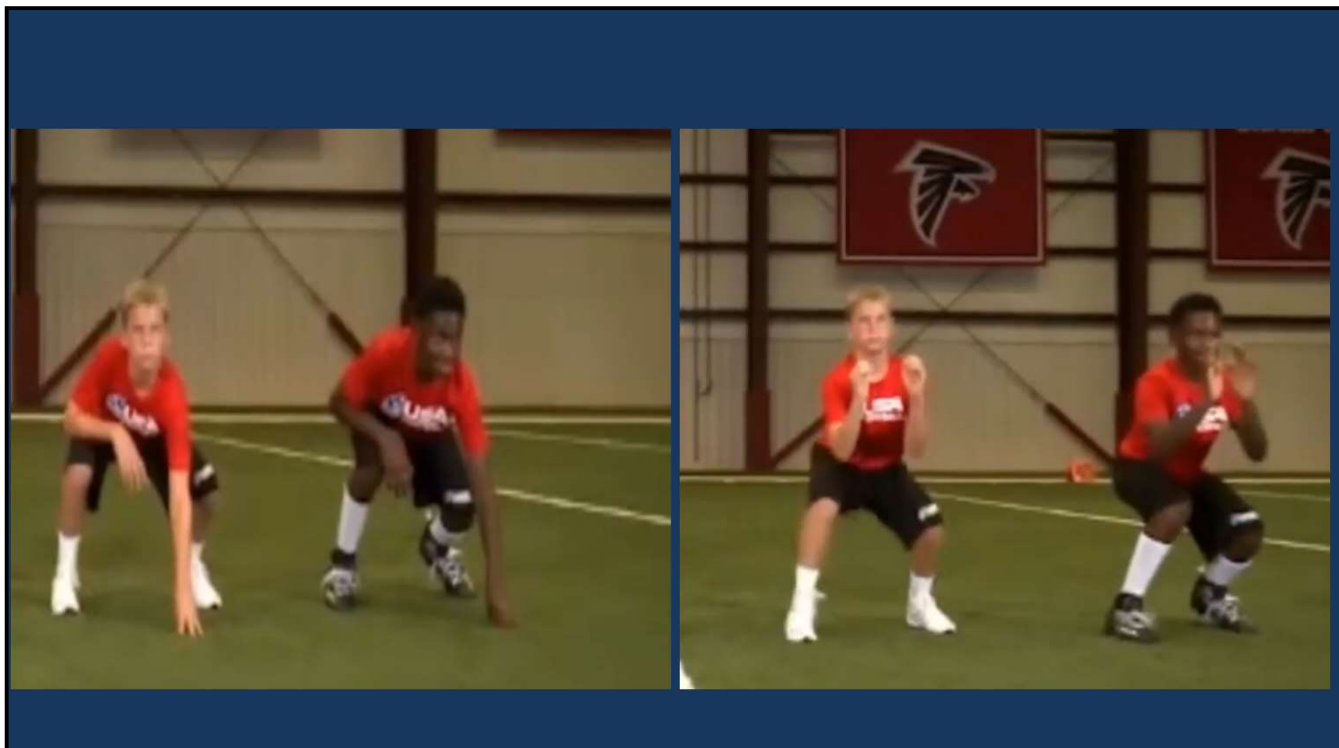


CA 1: BLOQUER



DRILL: PREMIER PAS



Participants	Tous les joueurs
Equipement	Aucun
Objectif	Travailler les 2 premiers pas sur un Block de course
Déroulement	<p>Le joueur offensif (O) se place en stance 3 points. Sur la commande du coach, il effectue un premier pas (avec le pied arrière) en armant les mains à la hauteur des hanches. Les coudes sont vers l'arrière et serrés Le O doit retrouver une position où les 2 pieds sont parallèles.</p>
Points de Coaching	<ul style="list-style-type: none">- Le premier pas doit être petit => 15 cm maximum- Garder les angles de puissance => genoux fléchis et devant les pieds- Regarder devant
Variantes	<ul style="list-style-type: none">- Effectuer un down block (45°)

CA 1: BLOQUER



DRILL: POINT DE CONTACT

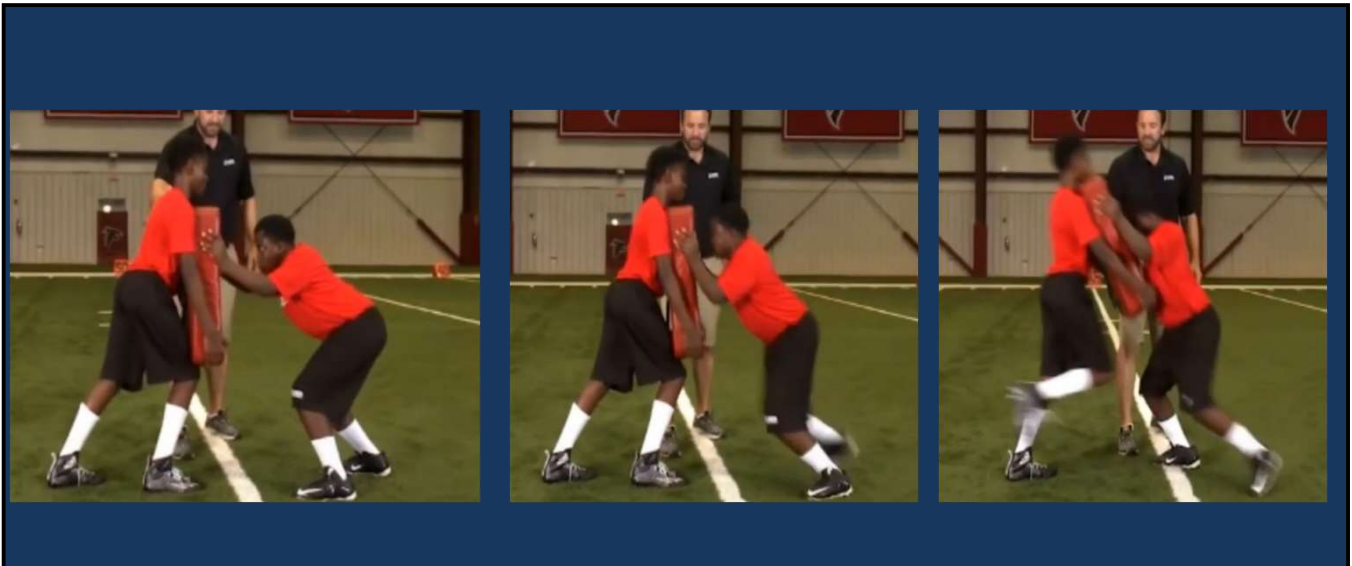


Participants	Tous les joueurs
Equipement	Un bouclier
Objectif	Mettre l'emphase sur l'importance des yeux dans la réussite d'un block. Travailler à frapper le bon point de contact sur le défenseur (D) : le bas des épaules.
Déroulement	Le D tient le bouclier à une longueur de bras du O Au signal le O exécute une frappe sur le point de contact voulu (le bas des épaules du D) Le O doit également effectuer un court pas vers le D lors de la frappe
Points de Coaching	<ul style="list-style-type: none">- Regard sur le point de contact (le bas de l'épaule)- Dos droit- Jambes en angles de puissance (Z)- Pouces légèrement vers l'extérieur- Coudes serrés l'un contre l'autre à « l'intérieur du corps »- Mains au dessus des yeux après le contact- Frapper le D de bas en haut
Variantes	.

CA 1: BLOQUER



DRILL: COLLER



Participants	Tous les joueurs
Equipement	Un bouclier
Objectif	Générer une action du corps, initiée par un mouvement des hanches, après avoir contacté le D.
Déroulement	Le D tient le bouclier à une longueur de bras du O Le stance de départ pour le O est « emboité » dans le block en position parfaite (Cf. fiche « point de contact ») Au signal il déclenche une action des hanches qui propulse son corps de bas en haut.
Points de Coaching	<ul style="list-style-type: none">- Dos droit- Jambes en angles de puissance (Z)- Pouces légèrement vers l'extérieur- Coudes serrés l'un contre l'autre à « l'intérieur du corps »- Les bras restent légèrement fléchis- Mains au dessus des yeux- Mouvement des hanches du bas vers le haut
Variantes	<ul style="list-style-type: none">- Exécuter un down block

CA 1: BLOQUER



DRILL: FINISH



Participants	Tous les joueurs
Equipement	Un bouclier
Objectif	Mettre l'emphasis sur la fin du block, en se concentrant sur l'action des pieds et l'action des hanches après avoir contacté le D.
Déroulement	Le D tient le bouclier à une longueur de bras du O Le stance de départ pour le O est « emboité » dans le block en position parfaite (Cf. fiche « point de contact ») Au signal il déclenche l'action des hanches et des pieds pour « driver » le D.
Points de Coaching	<ul style="list-style-type: none">- Dos droit- Jambes en angles de puissance (Z)- Pouces légèrement vers l'extérieur- Coudes serrés l'un contre l'autre à « l'intérieur du corps »- Mains au dessus des yeux- Mouvement des hanches du bas vers le haut- Les bras restent légèrement fléchis- Le poids du O est sur l'intérieur des pieds (7 crampons au sol)- Les pas sont petits mais nombreux (pistons), ils s'agrandissent à la fin du block
Variantes	. Exécuter un down block