

# CA 1: SE DEPLACER



## DRILL: SHUFFLE

Position de Football

Pas chassés en position de Football

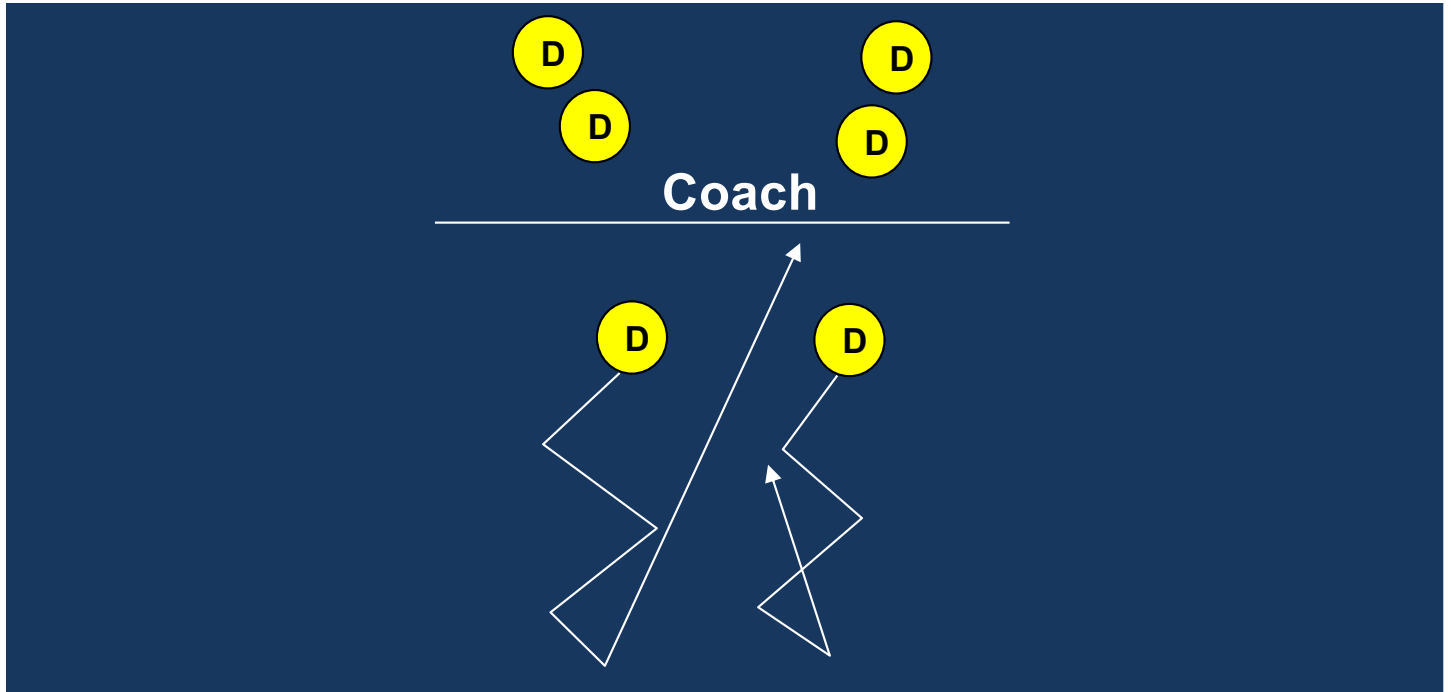
Coach

<b>Participants</b>	Tous les joueurs
<b>Equipement</b>	Aucun
<b>Objectif</b>	Maintenir une position de football en chassant les pieds.
<b>Déroulement</b>	<p>Les joueurs se placent en deux colonnes.</p> <p>Au signal du coach, les deux premiers de chaque colonne avancent et assument une bonne position de football.</p> <p>Le coach les envoie à droite ou à gauche avec des signaux de main (ou il utilise un ballon). Pour terminer, ils les fait sprinter tout droit sur 5 yards.</p>
<b>Points de Coaching</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- L'exercice doit être dynamique</li> <li>- Maintenir une position de football</li> <li>- Utiliser les signaux visuels</li> <li>- Ne pas croiser les pieds</li> <li>- Les pieds ne doivent pas se toucher</li> </ul>
<b>Variantes</b>	Ajouter un « Up/Down » (poitrine au sol) avant de sprinter tout droit.

# CA 1: SE DEPLACER



## DRILL: DROP et CROSS OVER

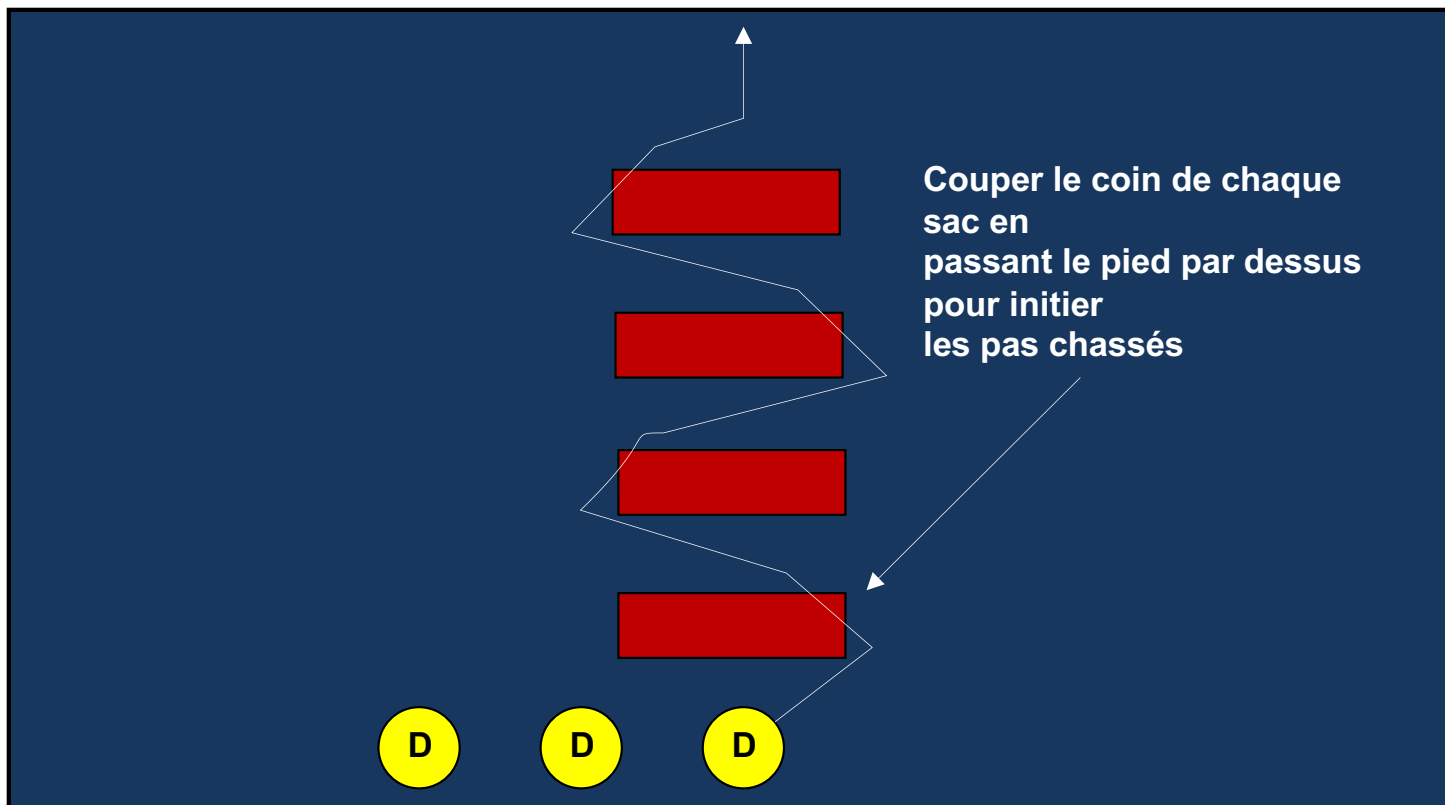


<b>Participants</b>	Tous les joueurs
<b>Equipement</b>	Un ballon
<b>Objectif</b>	Changer de direction de manière efficace en courant sur un angle et vers l'arrière. Maitriser le pivot.
<b>Déroulement</b>	<p>Les joueurs se placent en deux colonnes.</p> <p>Au signal du coach, les deux premiers de chaque colonne avancent et assument une position de football, face au coach.</p> <p>Sur un signal directionnel du coach, ils ouvrent leurs hanches et courent sur un angle de 45° vers l'arrière. Ils ne quittent pas le coach des yeux. Le coach les fait changer de direction au moins trois fois et puis lance une passe à intercepter.</p>
<b>Points de Coaching</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Mettre l'emphase sur l'ouverture des hanches lors des pivots</li><li>- Ne pas faire de faux pas</li><li>- Utiliser le coude « elbow jam » pour faciliter le pivot</li><li>- Projeter la tête dans la direction souhaitée</li><li>- Insister sur la sécurité de balle</li></ul>
<b>Variantes</b>	

# CA 1: SE DEPLACER



## DRILL: SHUFFLE BAGS

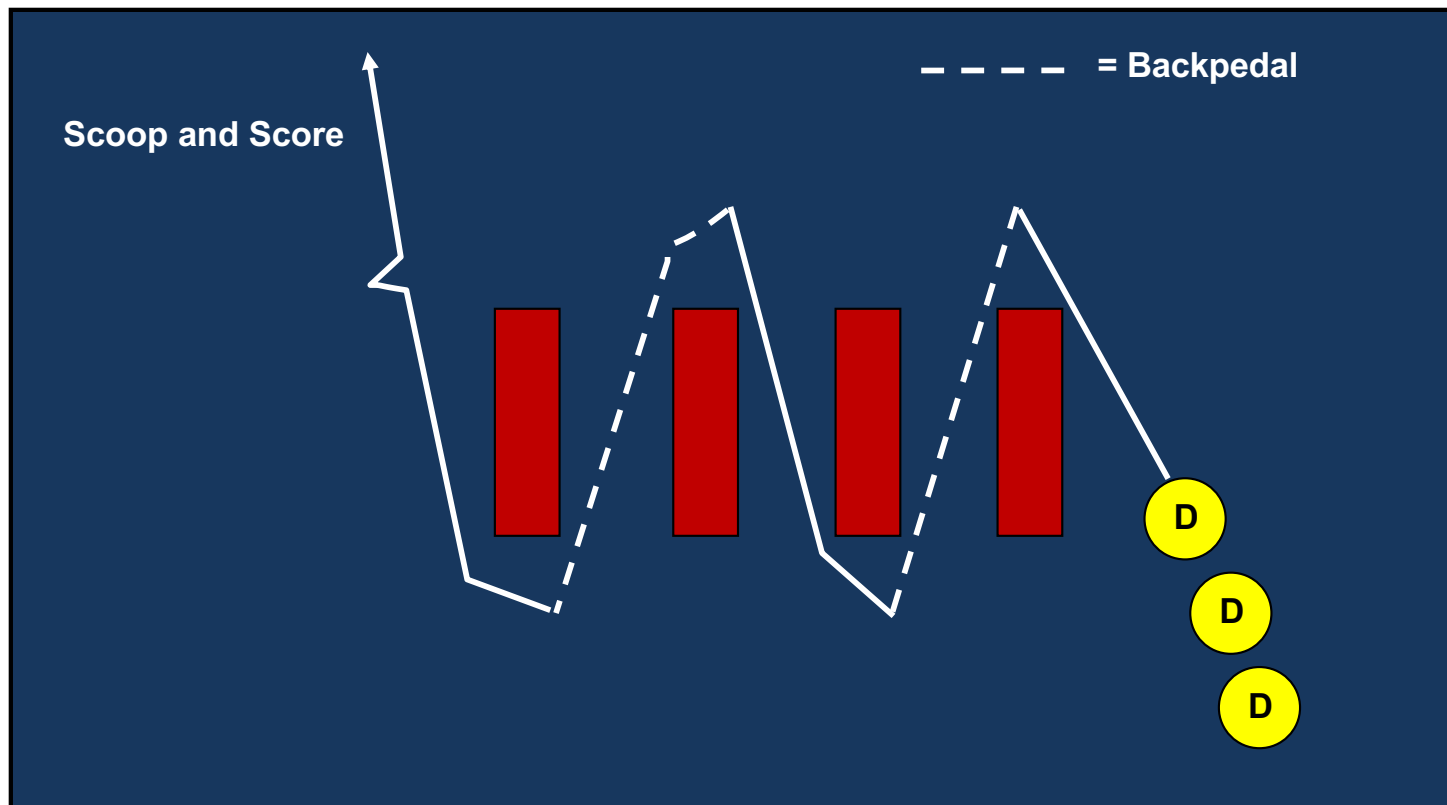


<b>Participants</b>	Tous les joueurs
<b>Equipement</b>	4 sacs d'agilité
<b>Objectif</b>	Changement de direction depuis un shuffle. Passer les hanches.
<b>Déroulement</b>	Les joueurs se déplacent latéralement entre les sacs en chassant les pieds.
<b>Points de Coaching</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Maintenir une bonne position de football</li><li>- Lors du changement de direction:<ul style="list-style-type: none"><li>- Passer le pied intérieur par-dessus l'extrémité de chaque sac</li><li>- Passer la hanche intérieure vers l'avant</li></ul></li><li>- Garder le regard vers l'avant (ne pas regarder ses pieds)</li><li>- Ajouter un mouvement secondaire à la sortie des sacs</li></ul>
<b>Variantes</b>	Varié la fin: effectuer un déflagage, etc.

# CA 1: SE DEPLACER



## DRILL: TRANSITION AVANT / ARRIERE

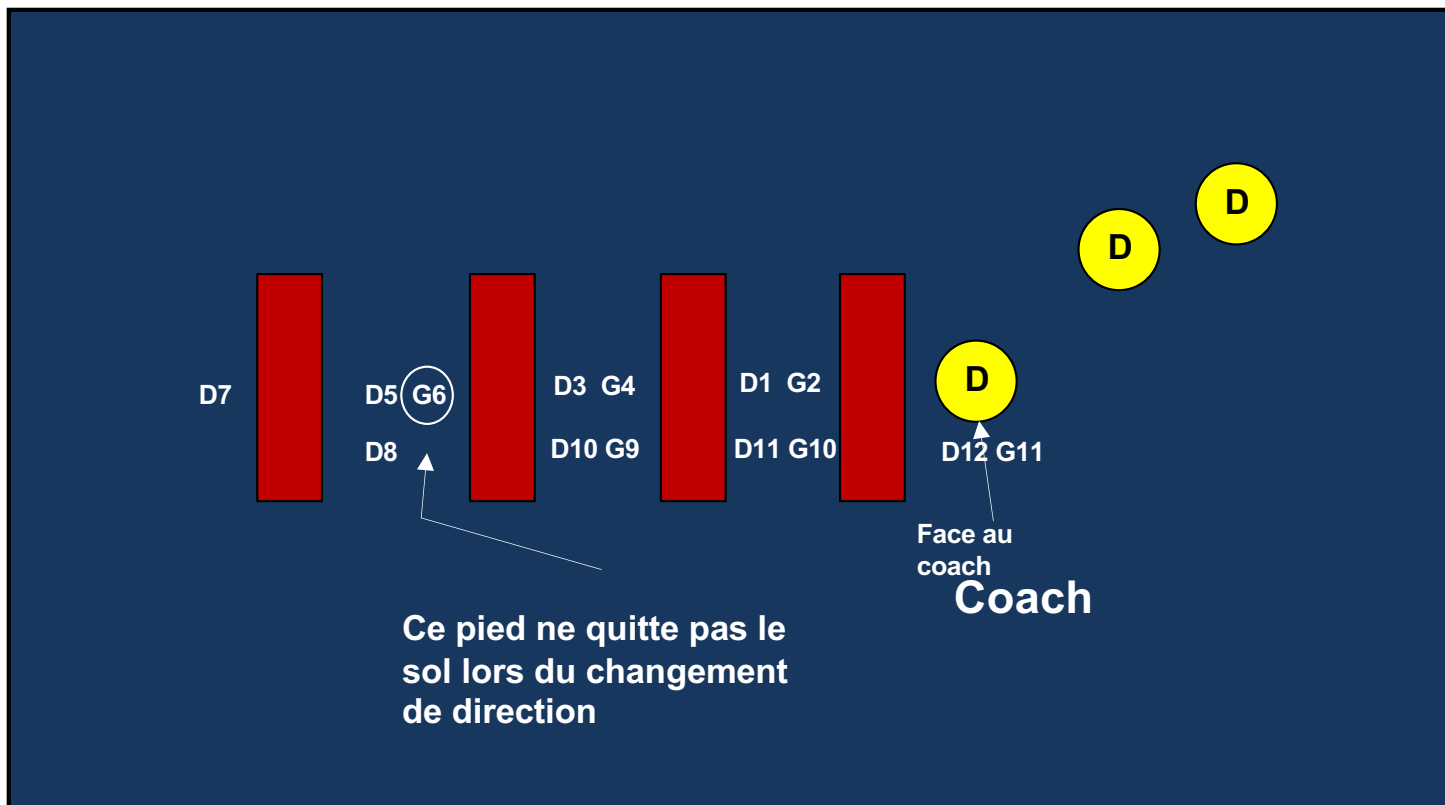


<b>Participants</b>	Tous les joueurs
<b>Equipement</b>	4 sacs d'agilité et un ballon
<b>Objectif</b>	Effectuer efficacement la transition d'une course avant vers un backpedal et d'un backpedal vers une course avant.
<b>Déroulement</b>	Les joueurs effectuent un parcours entre les sacs en alternant course avant et backpedal.
<b>Points de Coaching</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Les épaules doivent rester vers l'avant lors de la transition avant/arrière</li><li>- Garder les pieds sous le centre de gravité lors de la transition avant/arrière</li><li>- Garder le regard vers l'avant (ne pas regarder ses pieds)</li><li>- Garder les pieds en mouvement pendant l'exécution du drill</li></ul>
<b>Variantes</b>	Varier la fin: effectuer un déflagage, etc.

# CA 1: SE DEPLACER



## DRILL: BAGS STEP OVER



<b>Participants</b>	Tous les joueurs
<b>Equipement</b>	4 sacs d'agilité
<b>Objectif</b>	Bien lever les pieds en se déplaçant dans le trafic.
<b>Déroulement</b>	Les joueurs se déplacent latéralement entre les sacs en posant les deux pieds au sol entre chacun de ceux-ci.
<b>Points de Coaching</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Poser les pieds l'un après l'autre</li><li>- Monter suffisamment les genoux pour ne pas toucher les sacs</li><li>- Ne poser qu'un seul pied à l'extérieur du dernier sac et revenir dans l'autre sens</li><li>- Garder la ligne d'épaules parallèle au déplacement</li><li>- Garder le regard vers l'avant (ne pas regarder ses pieds)</li><li>- Garder les bras relâchés et en action</li></ul>
<b>Variantes</b>	Varier la fin: effectuer un déflagage, etc. Varier le positionnement des sacs pour « descendre » la pente.