

SPORT. ÉDUCATION. FIERTÉ.

IRSEQ®

MAURICIE

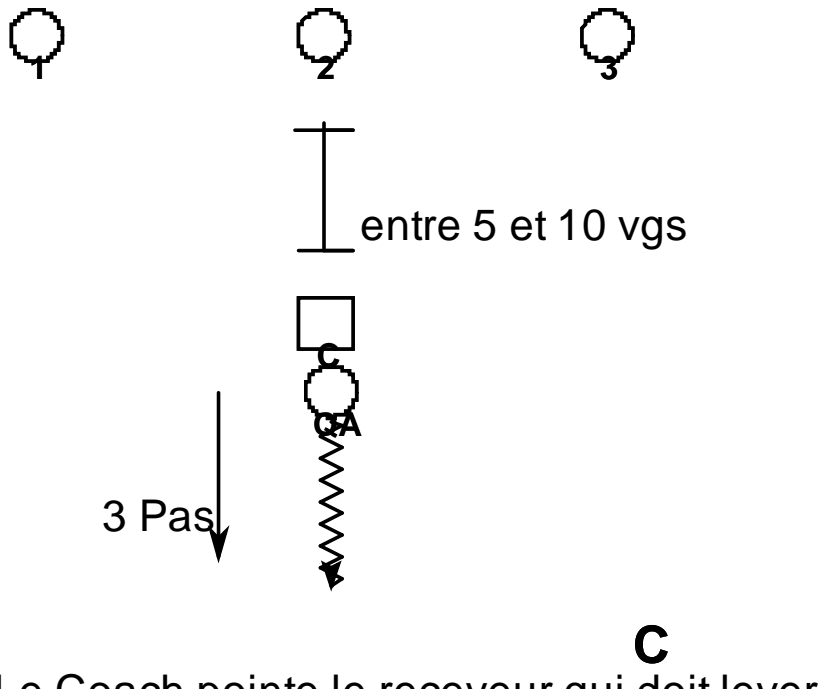
Cahier d'exercices

FOOTBALL

Primaire 2013

Q.A.

Type: Passe
Nom: Flash et Lance



Après avoir pris la remise, le QA prend 3 pas de recul et lance au receveur qui lève ses bras.

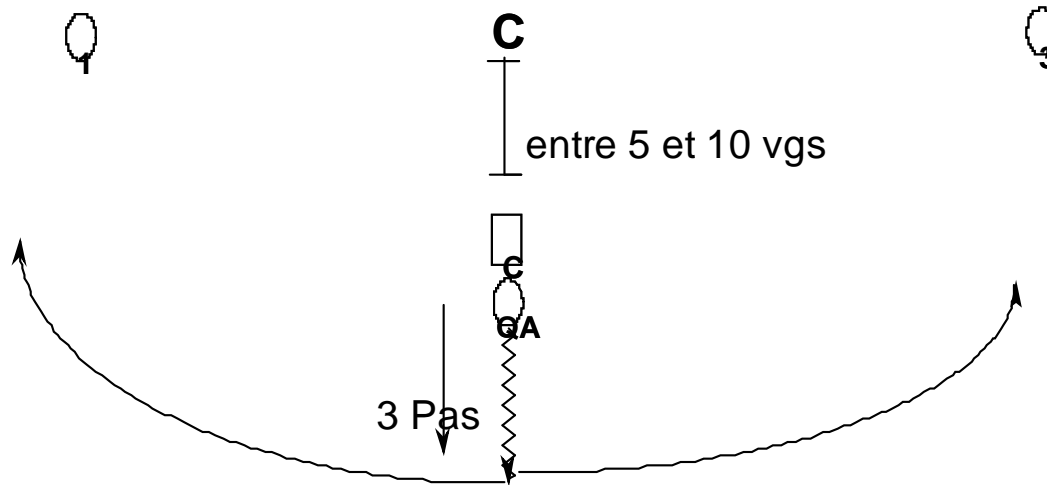
L'entraîneur pendant le recul du QA pointe le receveur qui doit lever les bras.

Q.A.

Type: Passe

Nom: Bouge/sort et Lance

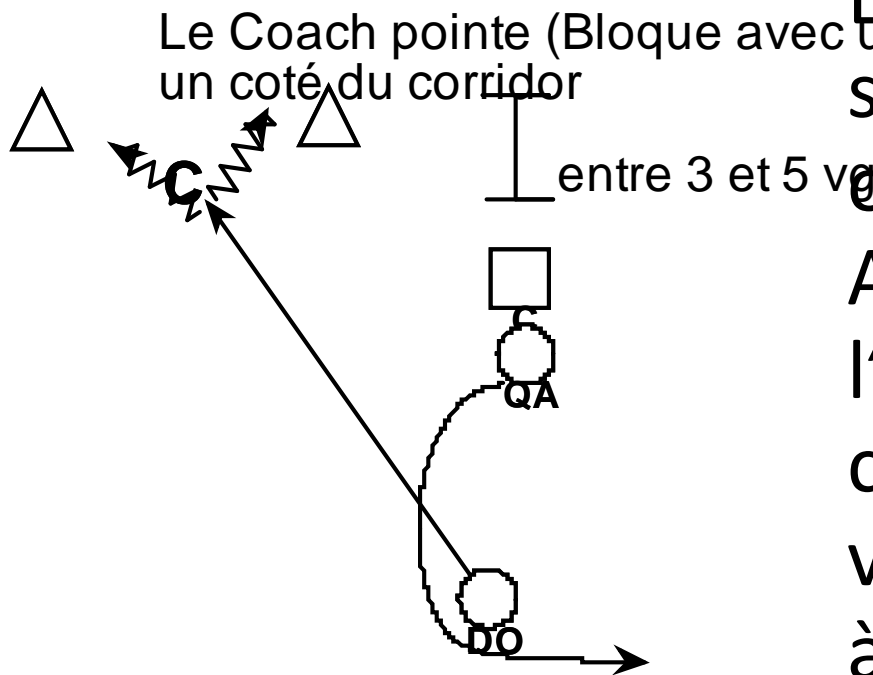
Après que le QA est atteint sa profondeur LE c se dirige.



Après avoir pris la remise, le QA regarde l'entraîneur et se dirige dans la direction que l'entraîneur a pointée. Il termine l'action en lançant vers le receveur.

D.O.

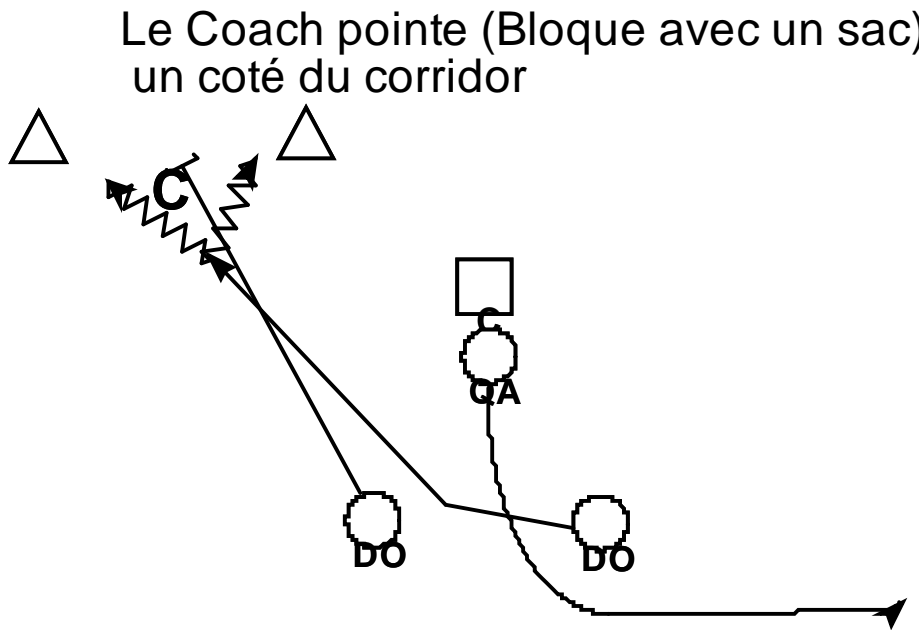
Type: Course
Nom: Remise et Choix



Le DO reçoit le ballon et se dirige vers le corridor où se trouve l'entraîneur. Au dernier moment l'entraîneur bloque un coté du corridor et le DO va entrer dans le corridor à l'opposé de l'entraîneur.

D.O.

Type: Course
Nom: Bloc de Suivi

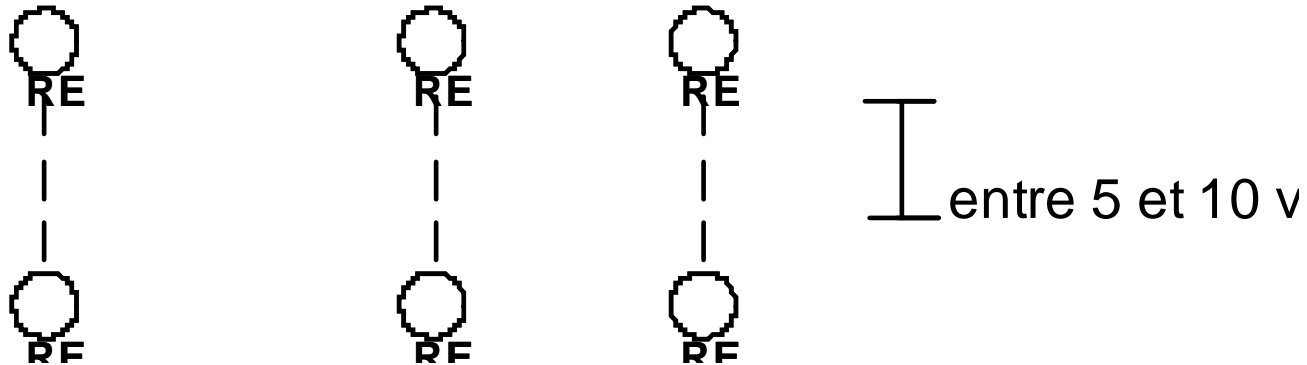


Le 1^{er} DO se dirige vers l'entraîneur qui est dans le corridor, crée le contact et le pousse d'un coté ou de l'autre. Le 2^e DO suit le #1 et court à l'opposé de ses fesses.

REC

Type: Passe

Nom: Haut Bas, Partout

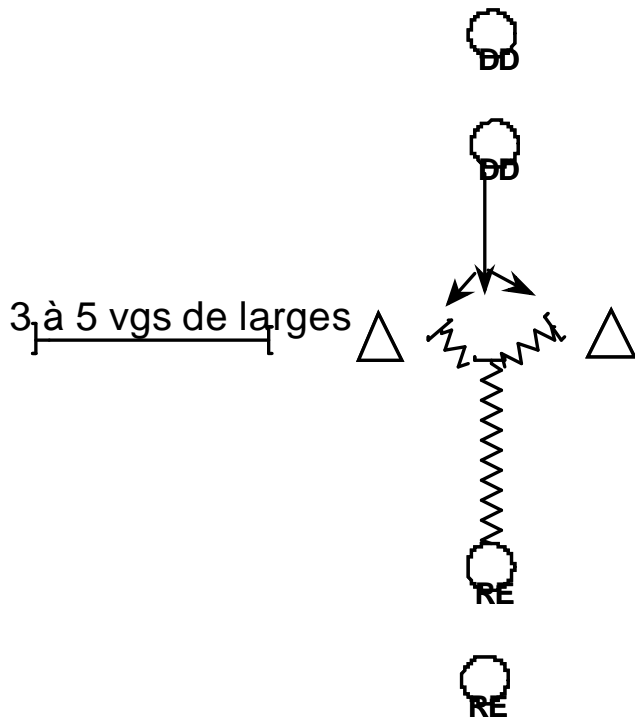


Les receveurs sont face à face et se lancent le ballon. L'entraîneur demande aux receveurs de lancer le ballon à des cibles précises : en haut de la tête, en bas des hanches, à gauche, à droite, au-dessus de l'épaule, etc.

REC

Type: Course

Nom: Bloc de position

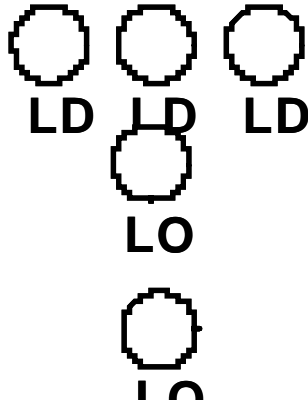


Au signal de l'entraîneur, le receveur avance dans le corridor et doit empêcher le DD de passer dans le corridor.

L.O.

Type: Course

Nom: Drive, Down, Kick



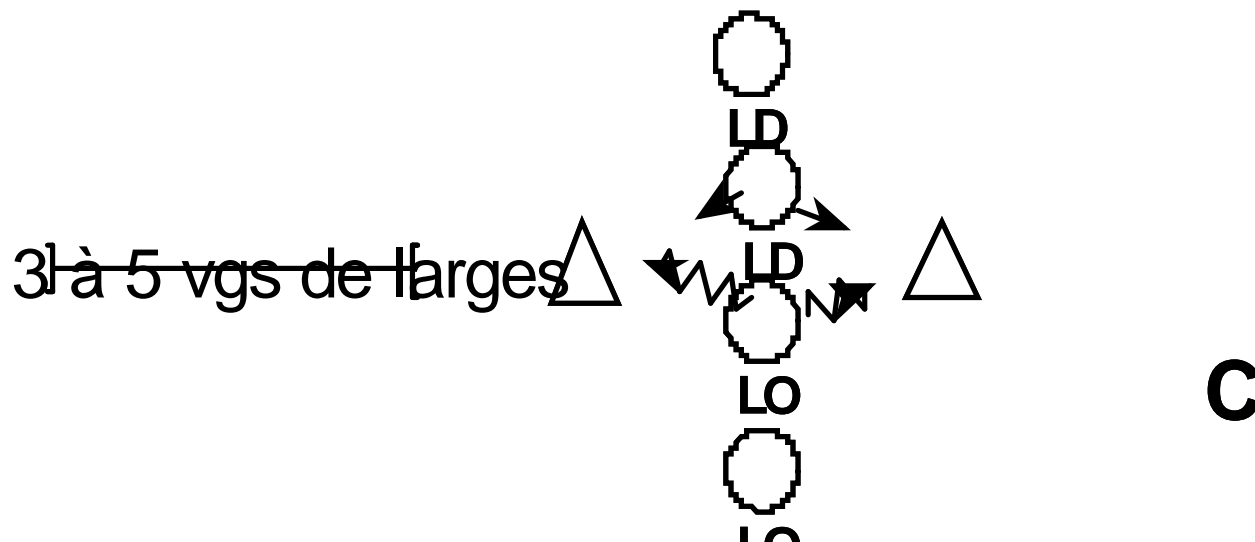
Le Coach appelle un jeu et so
C

Le LO se place dans son « stance » de départ et il doit effectuer le bloc demandé par l'entraîneur. Il effectue le bloc sur un des 3 joueurs en face de lui.

L.O.

Type: Passe

Nom: Miroir

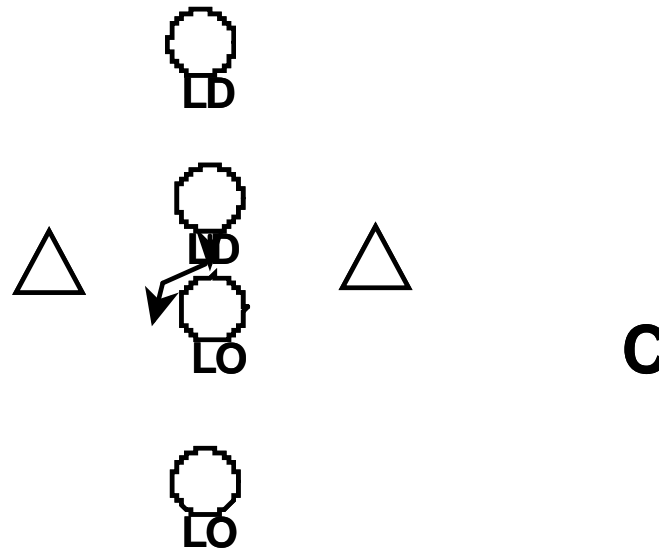


Le LO se place dans son « stance » et au signal de départ, il doit suivre pas à pas le joueur en face de lui, et ce, sans lui toucher.

L.D.

Type: Course

Nom: Engage désengage

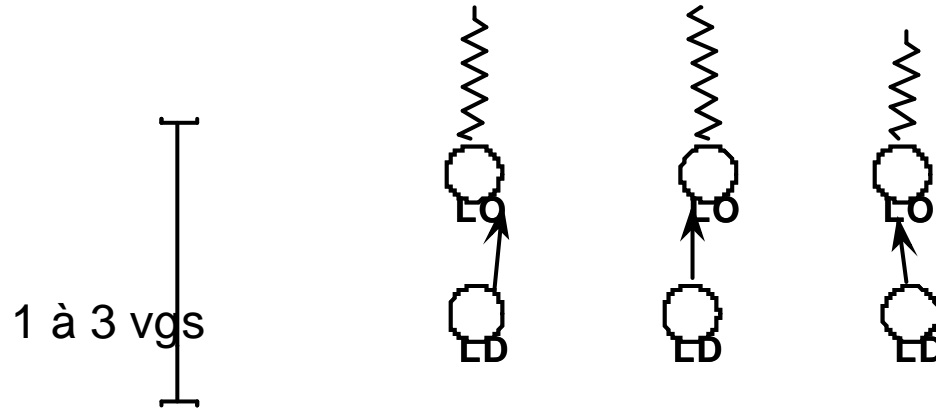


Le LD se place dans son « stance » de départ. Au signal de l'entraîneur, il engage le LO et doit s'en défaire tout en restant dans le corridor de départ.

L.D.

Type: Passe

Nom: Lièvre



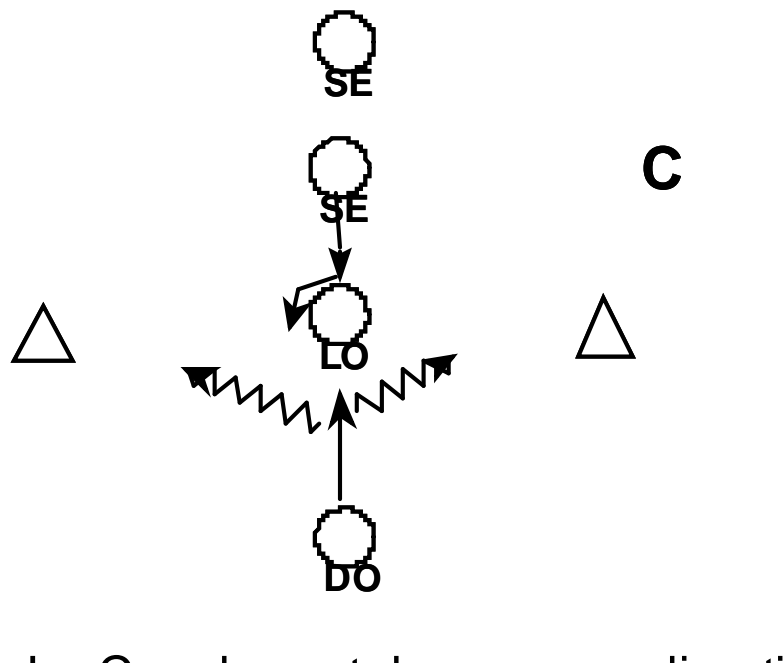
Le Coeur dans l'attente

Le LD se place dans son « stance » de départ. Il explose vers l'avant au mouvement du joueur en face de lui et essaie de lui toucher le plus rapidement possible.

SEC

Type: Course

Nom: Engage, désengage

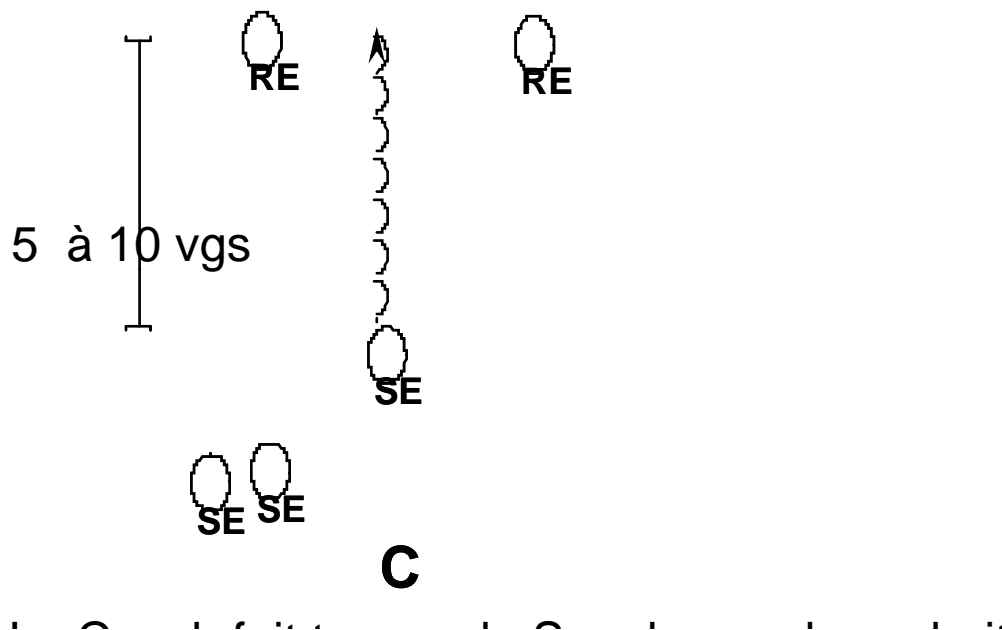


Le secondeur se place dans son « stance » de départ. Au signal de l'entraîneur, il engage le LO et doit s'en défaire tout en restant dans le corridor de départ.

SEC

Type: Passe

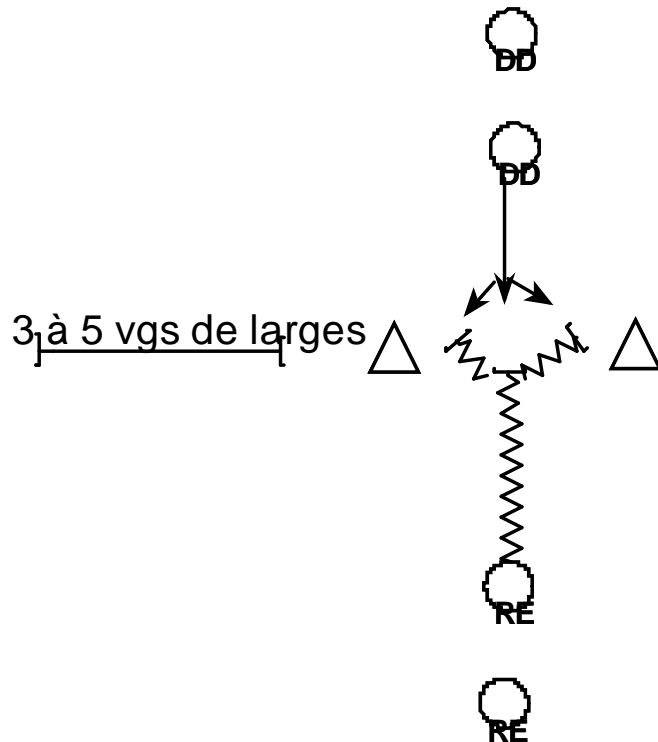
Nom: Tourne et Pointe



Le secondeur se place face à l'entraîneur et suit les directives de tourner les hanches dans la direction demandée, et ce, en prenant des pas de recul. Il finira l'exercice en réagissant au lancer du ballon de la part de l'entraîneur.

D.D.

Type: Course
Nom: Bloc de Position



c
Au signal de l'entraîneur le DD avance dans le corridor et doit d'éjouer le receveur tout en restant dans le corridor.

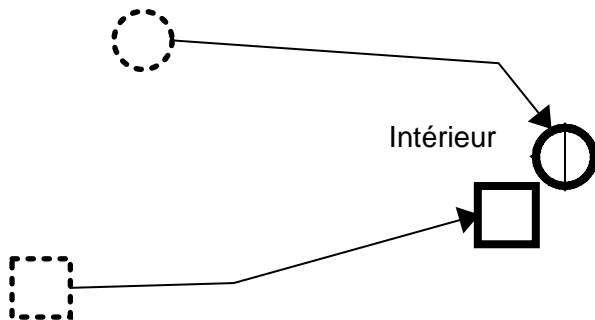
Défensive

Fondamentaux du football

Poursuite

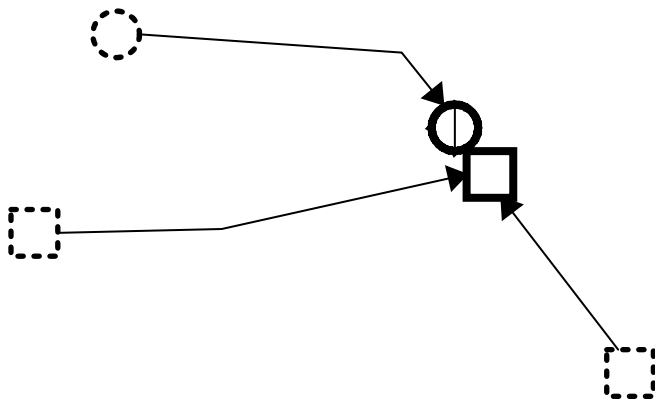
Par responsabilité les joueurs ont souvent un angle d'attaque vers le porteur de ballon. Ces angles peuvent être déterminés également par le joueur selon l'approche tactique qu'il désire effectuer. L'objectif au primaire n'est pas de leur exiger une ou l'autre des techniques, mais de les initier aux deux approches : « inside out » et « contain »

« Inside out » de l'intérieur vers l'extérieur



- Approche sur la hanche intérieure
- Objectif: plaquer sans hésitation de l'intérieur vers l'extérieur.

« Contain » pour contenir le joueur à l'intérieur



- Approche sur la hanche extérieure
- Objectif: plaquer sans hésitation de l'extérieur vers l'intérieur
- Forcer le porteur vers l'intérieur

Défensive

« **BREAKDOWN** »

L'action de baisser son centre de gravité, pour assurer un plaqué ou un bloqué, tout en gardant un pas de course permettant de rattraper son adversaire est un art nécessaire à maîtriser principalement en défensive.

L'action du « breakdown » consiste à accélérer les pas de course en réduisant la foulée tout en baissant son centre de gravité par un élargissement des jambes et une flexion des genoux. Simple à dire, mais difficile à faire lorsqu'il s'agit de rattraper un porteur de ballon.

L'initiation au « breakdown » peut être effectuée devant un objet fixe permettant au joueur d'appliquer les points techniques. Dans la progression, il est intéressant d'appliquer des changements de direction, un joueur mobile à poursuivre et idéalement utiliser la valorisation des « breakdown » bien exécutés lors des situations d'opposition.

Défensive

PLACAGE

Les placages en déséquilibre sont une des facettes les plus dangereuses au football. La plupart des blessures qui se produisent sont causées par un mauvais placage.

Voici les points à retenir pour assurer un plaqué :

Regarder le porteur de ballon (tête haute)

Les mains prêtent à agripper

Plaquage avec les vis du casque par en-avant et le reste du corps

Les bras qui entourent derrière à la hauteur de la ceinture

Garder une position basse

Toujours faire fonctionner les jambes

Exercice #1 :

L'entraîneur se met en arrière d'un «dummy» et au signal il indique avec quelle épaule le joueur doit viser pour le frapper.

Exercice #2 : Placage contrôlé

Deux par deux, les joueurs exécutent des plaqués en contrôle pour prendre l'habitude d'agripper le chandail et d'actionner les jambes pour reculer l'adversaire.

Exercice #3 : <<Alley drill>>

Dans un corridor délimité, un joueur offensif affronte un joueur défensif pour franchir le corridor. Le joueur défensif doit repousser le joueur offensif à l'autre extrémité.

Exercice #4 : plaqué à l'angle Zéro

L'exercice consiste à faire réaliser au joueur défensif que de poursuivre sur une ligne droite vers les lignes de côté sans perdre ou perdre de profondeur permet de rattraper un joueur offensif qui court vers l'extérieur. On ajoute à cela un plaqué avec la technique <<inside out>>

Offensive

BLOPAGE

Le blocage est l'essence même d'une offensive qui veut obtenir du succès. Sans un blocage efficace, la possibilité d'obtenir des gains se trouve quasi nulle. De plus, pour avoir une offensive diversifiée, il est important d'être aussi efficace dans le blocage au sol et dans le blocage par la passe. Ces deux types de blocage diffèrent l'un de l'autre et diffèrent aussi dans leurs exécutions dépendamment de la position occupée par le joueur offensif (joueur de ligne, porteur de ballon et receveur).

Bloc direct :

Peu importe la position offensive occupée, il faut que le bloc s'effectue sous contrôle afin de ne pas être esquivé par l'adversaire. Garder une position basse dans les déplacements et principalement à l'approche du bloc.

Viser le centre des numéros de l'adversaire. C'est à cette hauteur qu'on doit amorcer la force de votre bloc dans un axe ascendant. Une approche sur la moitié d'un joueur peut également être privilégiée s'assurant ainsi de la direction que celui-ci va prendre.

En attaquant de bas en haut, tout en gardant une bonne flexion des genoux, l'athlète minimise les chances d'être renversé et maximise les chances que l'on puisse déséquilibrer l'adversaire ou que l'on puisse contrôler son orientation. Il faut donc retenir qu'il faut avoir un centre de gravité plus bas que l'adversaire au moment du blocage.

Au moment du contact, il faut avoir les pieds suffisamment larges pour être en équilibre. Il faut aussi utiliser au maximum le déploiement des hanches et l'activation des jambes pour appliquer une force suffisante. Les pieds doivent toujours rester en action.

Offensive

EXERCICE : « Drive block »

Les joueurs se mettent deux par deux, un en face de l'autre. Un joueur se positionne en position de force tandis que le joueur offensif se place devant, à portée de bras, de son coéquipier pour exécuter le « Drive block ».

Étape #1

Le joueur qui se fait bloquer garde les mains de chaque côté du corps pour ne pas interférer avec le joueur offensif. Il doit assurer sa sécurité en fléchissant les genoux pour être en mesure d'absorber l'impact. Le joueur offensif se positionne en 3 points d'appui devant.

Étape #2

Lors du signal de départ, (hot, hot hot, etc.), il explose en maintenant une position basse vers sa cible. Le mouvement d'explosion, par des petits pas vers l'avant, est combiné simultanément d'une extension des bras qui propulseront les paumes des mains (les pouces vers le haut) entre les pectoraux du joueur défensif « punch ».

Étape #3

Pour que l'exercice soit bénéfique, le joueur offensif doit activer ses jambes en faisant plusieurs pas en « Drivant » avec les jambes, tel des pistons, suffisamment écartées pour être dans une position d'équilibre inébranlable. Il est essentiel d'enseigner aux joueurs de maintenir leur centre de gravité bas, augmentant l'équilibre, mais demandant un effort musculaire difficile, ce qui aura pour effet d'entraîner les muscles des cuisses par le jeu.

P.S. Pour assurer que l'exercice soit bénéfique, le partenaire devrait offrir une résistance vers l'avant. Il est possible d'utiliser un « dummy » ou un « push bag » pour permettre une absorption lors du « punch » par le joueur de ligne offensive.

Pour offrir du réalisme pour les blocages dans l'espace pour les receveurs et les porteurs de ballon, il est recommandé de placer les joueurs à une certaine distance créant d'abord l'action d'aller rejoindre la cible à bloquer et d'obliger à exécuter une arrivée en contrôle.

Offensive

Bloc de passe : (protection de passe)

Le but premier n'est pas de désarçonner notre adversaire, mais bien de donner le maximum de temps possible à notre quart-arrière pour qu'il puisse effectuer sa passe.

Pour cela, il faut tenir l'adversaire à l'écart de notre quart-arrière. La façon la plus simple est d'utiliser notre corps comme écran entre l'adversaire et notre quart-arrière et de ralentir la progression du joueur défensif. Une des protections de passe de base consiste à créer une pochette en repoussant les joueurs défensifs vers l'extérieur.

Garder une position basse en maintenant une flexion dans les genoux et ainsi pouvoir utiliser les jambes comme levier « spring » pour prendre contact. Le mouvement initial est vers l'arrière pour créer une séparation avec le joueur défensif.

Les mains sont utilisées comme lors du bloque au sol « punch » à l'exception que le joueur de ligne offensive ne pousse pas l'adversaire, il le repousse lorsque celui-ci s'approche de l'espace à protéger.

Il importe d'avoir les pieds toujours en action. Un mouvement de pieds rapide permettra de suivre l'adversaire afin de créer un écran entre le quart-arrière et le joueur défensif. La vitesse de déplacement doit être entraînée afin que le joueur de ligne offensive soit en mesure de repousser le joueur défensif peut importe les changements de direction.

Garder un contact visuel avec les hanches de l'adversaire permet d'anticiper ses déplacements.

Offensive

EXERCICE : 1 vs 1 protection de passe

Deux par deux, un joueur désigné pour effectuer la protection de passe et l'autre pour simuler la pression défensive. Le joueur offensif peut partir soit en 2 points d'appui soit en 3 points d'appui selon son niveau d'agilité.

Au signal, le joueur défensif exerce de la pression. En commençant l'exercice, il effectue de la pression vers une direction, au fil de la progression il sera viable d'ajouter un changement de direction ou une feinte. Le joueur offensif doit effectuer ses pas de reculs pour absorber la pression en exerçant des extensions des bras « punch » avec vigueur pour empêcher le joueur défensif d'avoir un accès direct au quart-arrière. Il est souhaitable de concéder l'extérieur au joueur défensif afin d'empêcher l'accès par une ligne directe. Le fait de diriger le joueur vers l'extérieur permet de gagner du temps pour le quart-arrière afin qu'il effectue sa passe. Seul un jeu de jambes rapide en gardant une position basse permettra de suivre et de repousser le joueur défensif.

En introduction de l'exercice, les joueurs devraient s'exercer à demi-vitesse pour permettre l'assimilation des techniques de déplacement et de « punch »

Par la suite, lorsque les joueurs auront maîtrisé les principes de base, ils pourront s'exercer en augmentant la vitesse d'exécution. Il est souhaitable de créer une cible pour le joueur défensif. Pour se faire, il est possible d'utiliser un « dummy » à une distance entre 4 et 8 verges de la ligne de mêler pour simuler le quart-arrière. Il est également opportun d'utiliser un joueur ou un entraîneur qui pourra être mobile lorsque les joueurs ont acquis une certaine aisance dans leur technique de protection de passe.

Afin de créer du réalisme, il suffit de motiver le joueur défensif à se rendre au quart-arrière. Cet exercice est idéalement fait lors d'une période mixte entre les joueurs de ligne.