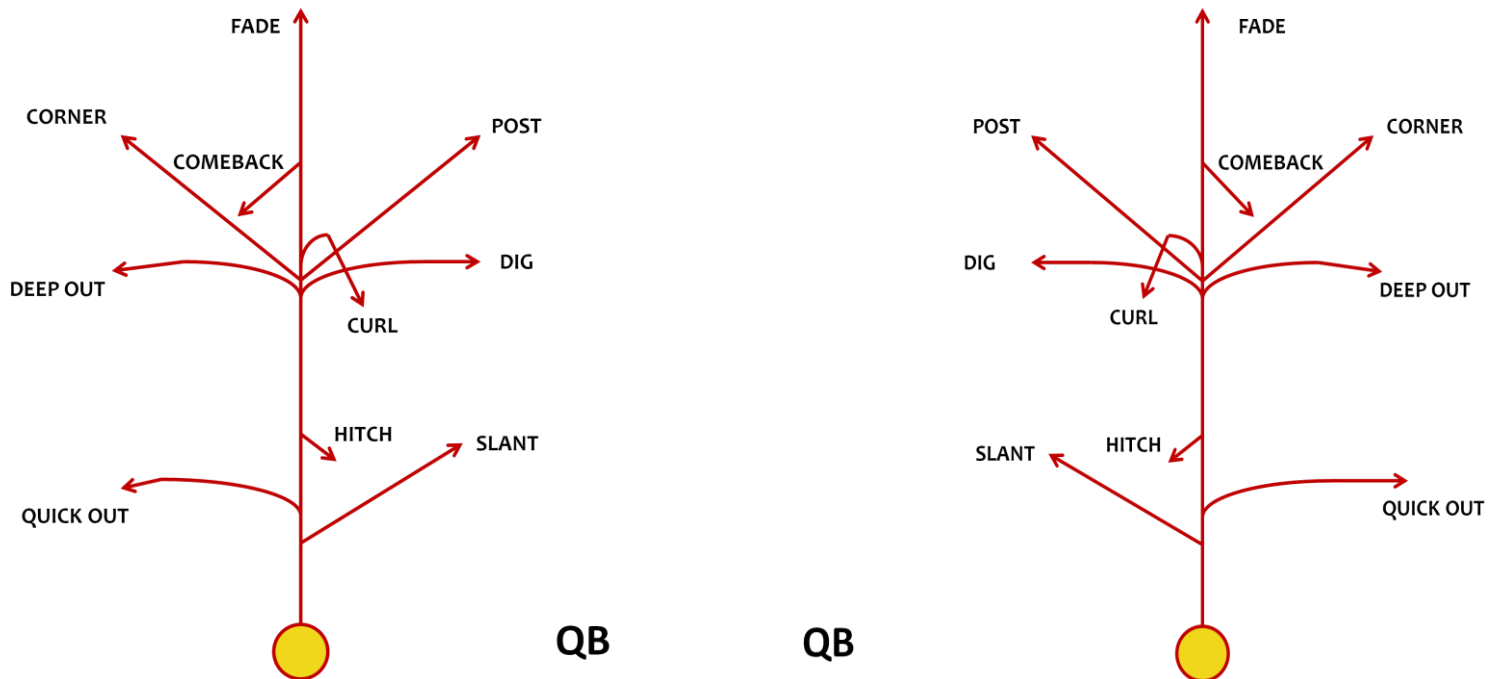




Tracés WR



Ces deux diagrammes sont ce qu'on appelle un **arbre de tracés**. Celui-ci est généralement numéroté (chaque tracé a son numéro) afin de pouvoir appeler des suites de tracés avec une simple combinaison de chiffres. Logiquement, ces tracés sont bien entendu « miroir » par rapport à la position du QB (tout comme la position de votre pied en avant sur votre position de départ).

Pour l'instant, le plus important est de pouvoir **maîtriser parfaitement les fondamentaux** :

- **Stance** (position de départ)
- **Explosivité** au snap
- Trajectoire adéquate
- **CUT AU NOMBRE DE PAS OU AU YARDAGE**
- **Cut précis** ou speedcut
- **Explosivité** au cut
- **Tête tournée** et être **prêt à la réception** en sortie de cut
- **RECEPTION FLUIDE ET PROTECTION DE LA BALLE**
- **Sprint** après catch

Nous verrons également par la suite que ces tracés peuvent parfois être adaptés face à plusieurs circonstances :

- Down & Distance (STICK : Cut au 1st down)
- Couverture (Milieu de terrain ouvert ou non, man/zone, coussin du corner etc)
- Face à un défenseur en press ou off



SLANT (3 pas 45°)

Exploser au snap en visant l'épaule extérieure du corner adverse

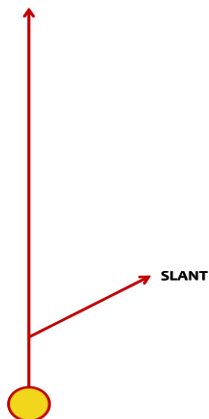
Planter le 3^E PAS et CUT A 45° INTERIEUR

Tourner la tête rapidement au cut et être prêt à catcher

Si vous ne recevez pas la balle, trouvez une fenêtre pour le QB

Lien vidéo : [https://www.youtube.com/watch?v=rps-](https://www.youtube.com/watch?v=rps-ZA7oNkK&list=PLYMKNHvnFg_TcdquPMdqZUcYVKh4M1k8G&index=2)

[ZA7oNkK&list=PLYMKNHvnFg_TcdquPMdqZUcYVKh4M1k8G&index=2](https://www.youtube.com/watch?v=rps-ZA7oNkK&list=PLYMKNHvnFg_TcdquPMdqZUcYVKh4M1k8G&index=2)



QUICK OUT (4 pas 90°)

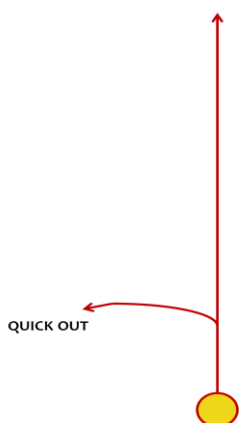
Exploser au snap en regardant au loin (ou dans les yeux du corner)

SPEED CUT EXTERIEUR AU 4^E PAS et tête tournée immédiatement après le cut

5^e pas (pied intérieur) parallèle à la ligne de scrimmage

Ne pas perdre de vitesse au cut, attaquer la balle sur les 5-6yds.

https://www.youtube.com/watch?v=rA8P8B9knT4&list=PLYMKNHvnFg_TcdquPMdqZUcYVKh4M1k8G&index=9



HITCH (5 pas 180°)

Attaquer l'épaule extérieure du corner, regard loin ou yeux du corner

BREAKDOWN SUR LE 4^E PAS puis PLANTER LE 5^E PAS

Tourner le corps et la tête sur ce 5^e pas, et être prêt à catcher

Catcher puis sécuriser la balle dans la main extérieure (sideline)

https://www.youtube.com/watch?v=LDE3SymTa4w&index=3&list=PLYMKNHvnFg_TcdquPMdqZUcYVKh4M1k8G



CURL (12 à 10yds 180°)

Attaquer l'épaule extérieure du corner, regard loin ou yeux du corner

COURBER A 10 YDS pour vendre le POST, regard vers les poteaux

BREAKDOWN A 12 YDS en baissant le corps et pompant bras et jambes

REVENIR A 10 YARDS en montrant les numéros au QB, attaquer la balle

[https://www.youtube.com/watch?v=TenMgjHd-](https://www.youtube.com/watch?v=TenMgjHd-nl&list=PLYMKNHvnFg_TcdquPMdqZUcYVKh4M1k8G&index=6)

[nl&list=PLYMKNHvnFg_TcdquPMdqZUcYVKh4M1k8G&index=6](https://www.youtube.com/watch?v=TenMgjHd-nl&list=PLYMKNHvnFg_TcdquPMdqZUcYVKh4M1k8G&index=6) (post cut à 10 yds non 8 yds).





DIG (10-12yds 90°)

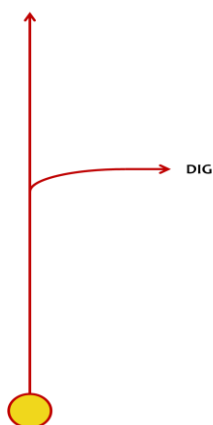
Attaquer l'épaule intérieure du corner, regard loin ou yeux du corner

SPEEDCUT A 10 YDS INTERIEUR

TRAVAILLER ENTRE 12 YDS ET 15 YDS

TROUVER UNE FENETRE POUR LE QB, ne pas forcément courir full speed

[https://www.youtube.com/watch?v=UhoerQvW-
js&list=PLYMKNHvnFg_TcdquPMdqZUcYVKh4M1k8G&index=1](https://www.youtube.com/watch?v=UhoerQvW-
js&list=PLYMKNHvnFg_TcdquPMdqZUcYVKh4M1k8G&index=1)



DEEP OUT (10yds 90°)

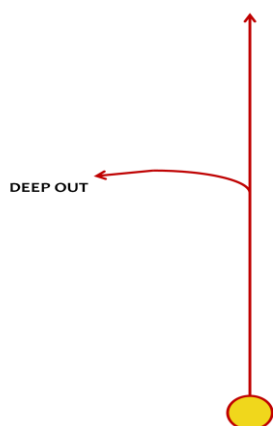
Exploser au snap en regardant au loin (ou dans les yeux du corner)

SPEEDCUT A 9 YARDS EXT puis pied intérieur **PARALLELE à la LOS**

Tourner la tête rapidement au cut

Ne pas perdre de vitesse au cut, attaquer la balle sur les 10 yards

https://www.youtube.com/watch?v=w4AiZae6ew&index=7&list=PLYMKNHvnFg_TcdquPMdqZUcYVKh4M1k8G



POST (10yds 45°)

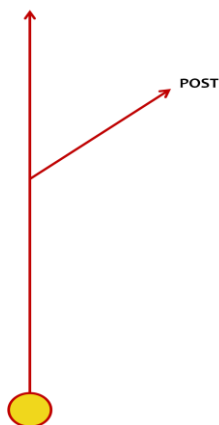
Attaquer l'épaule extérieure du corner, regard loin (vendre fade)

CUT A 45° INTERIEUR A 10-12 YARDS en général sur le 7^e pas

Tourner la tête rapidement au cut

Poursuivre en attaquant la **direction des poteaux**

https://www.youtube.com/watch?v=md8GUSMbd6w&index=10&list=PLYMKNHvnFg_TcdquPMdqZUcYVKh4M1k8G



CORNER (10yds 45°)

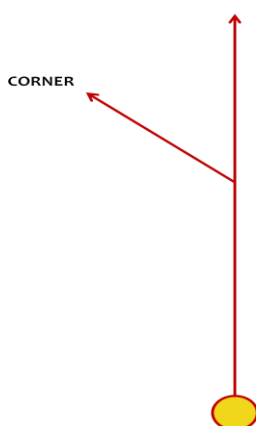
Attaquer l'épaule intérieure du corner, regard poteaux (vendre DIG/POST)

CUT A 45° EXTERIEUR A 10 YARDS en général sur le 6 ou 8^e pas

Attaquer la sideline, tourner la tête pour **localiser** la balle

Catch au **plus haut point** ou panier si balle haute sur l'épaule extérieure

https://www.youtube.com/watch?v=qgWKSU5JuDo&index=5&list=PLYMKNHvnFg_TcdquPMdqZUcYVKh4M1k8G





FADE

FADE

Explose au snap et sprint full speed

Attaque l'épaule extérieure en **gardant une trajectoire droite**

Soit prêt à **ajuster ton corps** (balle sideline ou back-shoulder)

Catch au **plus haut point** ou **panier** si balle haute sur l'épaule extérieure

https://www.youtube.com/watch?v=C6Mxxh5tXGk&list=PLYMKNHvnFg_TcdquPMdqZUcYVKh4M1k8G&index=8



COMEBACK

COMEBACK (14 à 12yds à moins 45°)

Explose au snap et sprint full speed, vendre la fade

Regarder vers le QB vers 10 yards (feinte fade)

BREAKDOWN A 14 YARDS, tourner les hanches rapidement à **moins 45°**

ATTAQUER LA SIDELINE ET LA LIGNE DE SCRIMMAGE A 12 YARDS

https://www.youtube.com/watch?v=ir6KcSHMZ3M&list=PLYMKNHvnFg_TcdquPMdqZUcYVKh4M1k8G&index=4



Tous ces tracés sont, encore une fois, expliqués dans leur version la plus basique.

Ceux-ci ne sont que des tracés génériques du football, il en existe des dizaines et des dizaines d'autres (sans compter les tracés spécifiques au TE, aux porteurs etc.). Comparé à un playbook final, ils sont relativement peu nombreux, et doivent être parfaitement maîtrisés.

Les cuts doivent être précis. Un cut au 3^e pas ne doit pas être réalisé au 4^e ou au 5^e pas. Dans l'absolu, il est nécessaire que ces tracés doivent être courus de façon naturelle, en prenant un maximum de répétitions. Il n'y a pas de recette miracle, pour prendre le max de reps, il faut impérativement être présent à chaque pratique.

N'hésitez pas à revenir vers votre coaching staff pour de plus amples informations ou toute question.