

2020

Tränarbok för nybörjare - Amerikansk fotboll



Copyright © Beckomberga Maniacs

Törmänen Örjan
Beckomberga Maniacs
2020-01-01



Innehåll

1	Tränarkurs för nybörjare.....	7
2	Grundläggande kunskaper om sporten.....	7
3	Anfallets roller	7
4	De 7 grunderna	9
5	Coola saker.....	9
6	De 6 grunderna + tackling	10
7	Kasta boll	10
7.1	Sikta.....	10
7.2	Hålla tätt, ät smörgåsen	10
7.3	Kasta	11
7.4	Skapa spinnen	11
7.5	FOKUS – KASTA BOLL	11
7.6	Vem kan lära ut detta enkelt.....	11
7.7	Videoövningar	11
8	Fånga boll.....	12
8.1	Video	12
8.2	Enkla övningar	13
8.3	Fånga en boll som går över dig	13
8.4	Övning	13
8.5	Vem kan lära ut detta	13
9	Ta emot bollen	14
9.1	Övningar	14
10	Hålla i bollen/Byta hand.....	14
10.1	En hand	15
10.2	Fokus.....	15
10.3	Enkla övningar	16
10.4	Fokus - Att hålla boll	17
10.5	Vem kan lära ut det här?.....	17
11	Stans	18
11.1	Wide receiver 2-punktsstans	18
11.2	Running back, 2 punktstans.....	19
12	Wide receiver övning – stans, löpning	20
12.1	Corner interception övning.....	20
12.2	Corner övning	21
13	Blocka	23
14	Linjen.....	23
14.1	SUMO	25
15	Agility.....	26
16	Populära lekar	27
16.1	Ultimate football.....	27
16.2	Touch football	27
16.3	Kasta hink	27
16.4	Flaggfotboll.....	27
16.5	Jorden runt.....	27
16.6	5/7 manna NFL rulez.....	27
16.7	Gauntlet – Gatloppet.....	27



17	Stepovers	29
17.1	Agility	29
17.1.1	5x1 Agility, standard(100, Görs ofta!)	29
17.2	5x1 variant, vänster(200, ibland)	31
17.3	Höga knän med boll (200, ibland)	31
18	Grundläggande fysövningar.....	32
18.1	Combine.....	32
18.2	7-minuters fys, Hela kroppen (100, Ofta)	33
18.3	7-minuters fys, Nästan hela kroppen (100, Ofta)	34
18.4	Burpees (vad är det).....	35
18.5	Plågaren.....	36
18.6	Snabba fötter.....	36
18.7	Burpee contest.....	36
18.8	Gazzers.....	36
19	Fysträning avancerad	37
19.1	7 minuter – Styrka	37
19.2	7 minuter – Knän. (200, Basic)	38
19.3	Cardio – Knäkontroll	39
19.4	MAQ	39
19.5	Grundläggande styrketeknik	39
19.6	Funktionell styrka överkropp.....	39
19.7	Funktionell styrka nederkropp.....	39
20	Lekar	40
20.1	Flaggfotboll.....	40
20.2	Ultimate football, enkel (Basic).....	40
20.3	Ultimate football – End zone	41
20.4	Ultimate football – Korg	41
20.5	Ultimate football – 2 bollar	41
20.6	Doppboll.....	41
20.7	Smackboll.....	42
20.8	Livvakten	42
20.9	Springa cirkel.....	43
20.10	Bollstafett.....	44
20.11	Dragkamp x 3	45
20.12	Två Fötter.....	45
21	Tacklingar – Begrepp och introövningar	46
21.1	Golfbollen ToT– Touch or Tackle	47
21.2	Golfbollen – Med StepOvers	48
21.3	Slam Dunk.....	49
21.4	Kungen - King of the Hill	50
21.5	Warm-up Sprint and pick.....	50
22	Offensiv linje (Basic)	51
22.1	Pull övning (Basic).....	51
22.2	Pull and Pin.....	52
22.3	Pull and skip	53
22.4	Inspirationslänkar.....	53
22.5	Center Pull fallback/Tight End receiver	54
22.5.1	2TC Fallback Pull	54



22.5.2	2TC Fallback for pass	55
22.5.3	2TCQ – Fallback for pass	55
22.5.4	2TCQ – Fallback for pass, snap	55
22.5.5	6x3 All – Fallback Pull (U13, 9 manna)	56
23	Enkla routeövningar	57
23.1.1	7x7 Ipre/7x4 Ipre (U11/U13).....	57
23.1.2	9 vs 9 Power (FELRITAD!).....	58
23.2	Ej klart.....	59
24	Fundamentals – Stans	60
24.1	Är du redo? (100 – Basic).....	60
24.2	Två-punktsstans (BASIC)	60
24.3	Tre-punktsstans Offense (BASIC).....	61
24.4	3 punktstans försvar	61
24.5	4 punktstans (200 – BASIC)	62
25	Fundamentals Offense – Snapping	62
25.1	Under-Center Snap (100 – BASIC).....	62
25.2	Under center snap – Block (300 Basic).....	63
25.3	Direct snaps med linjen (BASICS, 300)	64
25.4	Soptunnesnap, utan soptunna	66
25.5	Snap and turn	66
25.6	Direct snaps (100 BASIC) Sommar	66
25.7	Soptunne snap (Sommar).....	66
25.8	Precisionssnap lång (Sommar)	67
25.9	Shot gun snap (Basic 300).....	67
25.10	Long snaps (Basic 300, U14).....	67
26	Fundamentals Offense - Blocking	68
26.1	Klappa händer (BASIC, BEGINNERS!!)	68
26.1.1	Höger fot fram	68
26.1.2	Vänster fot fram	68
26.1.3	Höger fot och klapp.....	68
26.1.4	Vänster fot och klapp	69
26.1.5	Tänk på	69
26.1.6	Gå vidare till Sumo	69
26.2	Bird dog (Basic 100)	70
26.3	SÅL KUDDE (BASIC 100)	71
26.4	Blocking – 2xsläde.....	72
26.5	Blocking – StepOver	72
26.6	Blocking - Double Team – StepOver.....	72
26.7	Crab blocking	72
26.8	Smart blocking	72
26.9	Pull progression.....	72
26.10	Wedge progression	72
26.11	Splatter blocking	72
27	Fundamentals – Run spel.....	73
27.1	Hålla bollen.....	73
27.2	Håll och spring – End run	73
27.3	Håll och spring – Gatloppet.....	73
27.4	Ta emot boll (TEKNIK, 100)	74



27.5	Ta emot/lämna över boll (BASIC, 200)	75
27.6	Hand off lines	75
27.7	Skeleton backfield	76
27.8	Alley drill	76
27.9	Watch it in (BASIC)	76
28	Fundamentals Offense – Wide receiver	77
28.1	Tips för Wide Receiver, Routes (ProTips4U)	77
29	Brakes (Basic 100)	77
29.1	Brakes 45 grader	77
29.2	Brakes 180	77
29.3	Brakes torso slow	78
29.4	Ögon upp (Basic 100)	78
29.5	Enkla fångaövningar (Basic 100)	79
29.6	Enkla fångövningar – 2 (Basic 100)	80
29.7	Grepp och bollkänslaövningar (Basic 100, 300)	80
29.8	Good Morning (100, Basic)	81
29.9	Good afternoon	82
29.10	Kamp om boll (100, Competition)	82
29.11	STÖR-linje (200)	83
29.12	Routes-störboll (200)	83
29.13	Kasta kudden-WR (100)	83
29.14	End route practice (100)	84
29.15	Wet ball – WR	84
29.16	Hand och fint (ryan o hara)	84
29.17	Stå-jobba-fånga	85
29.18	Störa bollmottagaren	85
29.19	Tennisbollar-Catch	86
29.20	Step and Turn – WR (100)	86
29.21	Side and Knee – WR (200)	86
29.22	Tennisboll – hoppa (100)	87
29.23	Tennisboll – Ta upp och fånga (200)	87
29.24	One-Eye (300)	87
30	Övningar boll och stepovers	88
30.1	Humpa boll – 2vs2	88
30.2	Byt riktning - stepovers	88
30.3	Stepovers – catch ball	88
30.4	Stepovers sidled – Catch ball	89
30.5	Stepovers sidled – Catch ball/Spin move	89
30.6	Konövningar med WR	90
30.7	WR - Turn mot sköld	90
31	Defensive team skills	91
32	Defensive skills – Tackle	92
32.1	The Untouchables (BASIC, VIKTIGT!)	92
32.2	Grundläggande teknik	92
32.3	Stående-på knä – Rugby style	93
32.4	Exploding hips	94
32.5	Soft tackle	95
32.6	Crocodile role	95



32.7	Krokodilen	96
32.8	Lejonen.....	97
32.9	Ta bollen	97
33	Linebacker drills Basic 1 – Bulldog style.....	98
33.1	Stance	98
33.1.1	Övrigt	98
33.2	Short shuffle.....	98
33.2.1	Fokus på:	99
34	Shuffle Run.....	99
35	Lateral shuffle run.....	100
36	Back-hip.....	101
37	Linebacker drills – Basic 2, Bulldog style.....	102
37.1	Shuffle burst.....	102
37.2	Rip and Run.....	102
37.3	Come-To-Balance.....	103
37.4	Ball drill.....	103
38	Linebacker drills – Advanced 1, Bulldogs style.....	105
38.1	Ball disruption.....	105
38.2	Angle tackle.....	107
38.3	Side-line tackle	107
39	Line backer drills – Advanced 2, Bulldogs style.....	108
39.1	Come to Balance tackle.....	108
39.2	Press and shed.....	109
39.3	Stuff shed, Fall back	110
39.4	Key drill	110
39.5	Pass section.....	110
39.6	Split vision.....	110
40	Advanced offense.....	111
40.1	Xone blocking – O-line	111
40.2	Set and Punsch - Oline.....	111
41	Defense Advanced	111
41.1	Break Double team – Miami style	111
41.2	Corner fundamentals	111
41.3	Corner feets.....	111
41.4	Linebacker Basics	111
41.5	Seahawks tackling	111
41.6	Roll Tackle Ring.....	111
41.7	Trick plays.....	111
	https://youtu.be/VE7g-DFTBpQ	111
41.8	Flagg fotboll utomhusregler	111



1 Tränarkurs för nybörjare

Det finns ett antal grunder som alla kan lära ut, oavsett tidigare kunskaper. Sedan finns det saker som bör läras ut av erfarna.

I PeeWee (Under 14 år) gäller det att som barn få pröva på allt. Som förälder kan du faktiskt lära ut det mesta, även om du kanske inte själv kan utföra det. I PeeWee sparkar man inte bollen, vilket gör att många svåra moment försvinner.

2 Grundläggande kunskaper om sporten

I PeeWee (upp till 13 år) spelar man 7 manna, 9 manna eller 11 mannafotboll. När du spelar är antingen ditt anfall inne, eller ditt försvar inne. Alla barnen ska ha en position både i anfall och försvar för att få spela mycket. Storleken på planen varierar beroende på ålder. Men 35x80 är ett vanligt format för de yngre.

De som är över 15 spelar med 11 man på plan i seriespel. Den planen är ca 100 meter lång och 40 meter bred. Alltså smalare än en vanlig fotbollsplan. Det går även att spela 9 manna och 7 manna i turneringar.

I amerikansk fotboll spelar man fotboll med händerna. Bollen är dessutom oval. Du passar eller lämnar över bollen till någon som kan ta bollen till end zone (End-Z) med **bollen kvar i händerna**. End Zone är ett markerat område hos motståndarna. TouchDown och poäng! :)

Spelet delas in i ett antal antalsförsök, där varje försök tar 3-15 sekunder. På 4 försök gäller det att ta sig till mål (End Zone) eller åtminstone 10 yards framåt för att få 4 nya försök.

Förutom kontaktvarianten (med skydd och tacklingar) kan man även spela flaggfotboll och touchfotboll. De spelas oftast med 7 man på plan, men vi försöker spela med så många spelare som funkar bäst.

3 Anfallets roller

Anfallet har ett antal roller. Det här är en förenklad beskrivning, men räcker så länge.

Linje (Offensiv-, O-line, första linjen) – Den består av 3-5 spelare som ska hindra motståndarna från att ta sig fram. De står längst fram och oftast på en linje med några decimeters mellanrum. Dessa får inte ta emot pass. O-line har en spelare i mitten som kallas **center**. Det är denne som sätter igång spelet genom att föra bollen bakåt! Oftast till QB/kvartsbacken.

Wide receivers (WR, fångare, passningsmottagare) – Dessa är 1-4 stycken och står utanför linjen. Deras uppgift är att springa och fånga bollen. Alternativt hindra motståndarna från att ta personen som kommer med bollen.

Quarterback (QB, kvartsback, passare, överlämnare, spelfördelare, andra linjen) – Kvartsbacken är den som får bollen när spelet satts igång. Denne har då tre alternativ – passa till en wide receiver, springa själv med bollen eller lämna över bollen till en löpare (running back).

Running back (löpare, andra linjen) – Dessa 1-2 stycken och står bakom linjen tillsammans med kvartsbacken (QB). Runningbacken får bollen av QB och ska springa igenom motståndarens försvar så långt han kan. Har laget två running backs så brukar den ene (Full backen) springa först och **skapa väg** för den som kommer bakom med bollen (tail back).

Försvarets roller

Försvaret har ofta tre försvarslinjer för att stoppa alla typer av anfall.

Linje (Defensiv-, D-line, första linjen) Består av 3-5 spelare som ska försöka ta sig förbi den offensiva linjen och stoppa/tackla alla som har bollen.

Corners (Cornerbacks). 1-4 stycken. Ofta lika många som det finns Wide receivers. Dessa har som uppgift att bryta alla passningar (med händerna) och bevaka alla wide receivers som

End-Z

End-Z

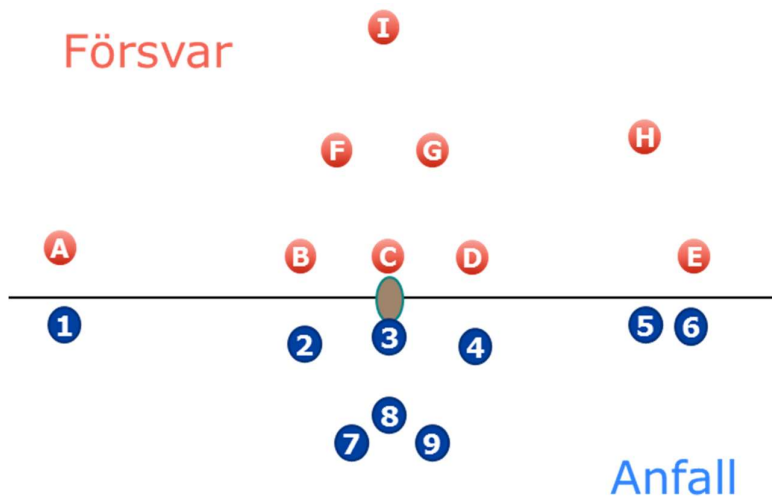


springer i deras zon (eller deras WR om de spelar man-mot-man). De får inte röra en spelare när bollen är i luften, men så fort någon fångat en passning så kan de tackla.

Linebackers (Den andra linjen) (1-4 st) - Dessa är den andra linjen av försvar och ska ta hand om alla som passerar första linjen med bollen. De ska även bryta pass som kommer i mitten. De läser spelet och försöker tackla så tidigt som möjligt utan att bli lurade åt fel håll.

Dessa har roliga namn som **Mike och Sam**. Den som spelar Mike är den som styr försvaret. Försvarets QB.

Safetys (den tredje linjen, liberon) (1-2 stycken) – När allting går åt skogen är det bra att ha en safety. Det är denne som har hand om djupet i försvaret eller som stärker upp där motståndarna har fler spelare. Free safety är den friaste rollen i försvaret. Uppgift? Har alla andra misslyckats så lyckas Free Safety'n.



Instuderingsfrågor

1. Vilka tre är Offensiv linje?
2. Vilka kommer att få bollen överlämnad och springa med den?
3. Vilka ska hindra att passningen kommer fram i mitten?
4. Vem är kvartsback (QB)?
5. Vilka två är linebackers?
6. Vem kastar bollen vid passning?
7. Vem är free safety?
8. Vem är strong safety?
9. Vilka kommer ta emot pass?
10. Vilka ska hindra att passen kommer fram på kanterna?
11. Vem startar spelet?
12. Vilka är corners?
13. Vilka är Wide receivers?
14. Vem är Mike och Sam?
15. Sparkar man bollen med foten i PeeWee?
16. Vem styr anfallet?
17. Vem styr försvaret?

1) 2-4, 2) 7 och 9, 3) F-G, 4) Nr 8, 5) F och G, 6) Nr 8, 7) Bokstav I, 8) Bokstav H, 9) 1,5-6, 10) A och E, 11) Nr 3 Center, 12) A och E, 13) 1,5 och 6, 14) F och G, 15) NEJ, 16) Nr 8 kvartsbacken (QB), 17) Mike (Linebacker)



Andra bra regler att veta i PeeWee (under 13 år)

- **Touchdown** – För bollen in i motståndarnas endzone (kasta och fånga, spring in, håll bollen innanför)
- **Pöäng** - Anfallet ska ha bollen med sig in i motståndarnas end zone för att få poäng. Det kallas Touchdown. Touchdown ger 6 poäng.
- **Snap** - Anfallet startar spelet genom att centern i första linjen kastar bollen/räcker bollen bakåt. Oftast mellan benen. Detta kallas **Snap**.
- **4 försök** – Anfallet har fyra försök att ta sig 10 yards framåt (9 meter) eller göra poäng. Misslyckas man går bollen över till andra laget som då får anfalla. (Annorlunda i U15)
- **Många avbrott** – Ett försök är över så fort en missad passningsboll går i backen eller när den som har bollen har någon del nedanför knäet i backen. Alternativt när domaren blåser.
- **Vart startas nästa försök?** Håller anfallaren i bollen, då startar nästa försök där denne blev stoppad. Gick bollen vid misslyckad passning så börjar nästa försök där förra startade.
- **Domaren blåser** – Då slutar spelet.
- **Gul flagga** – Domaren kastar en gul flagga när denne ser ett regelbrott. Spelet fortsätter tills domaren blåser.
- **Face mask** – Det är INTE tillåtet att ta tag i motståndarnas ansiktsmask.
- **Stiff arm** – Springer du med bollen så är det tillåtet att hålla ute armen för att hindra motståndaren från att tackla. Oftast placerar du din stiff arm i ansiktet på motståndaren. Det är extremt svårt att se skillnaden på en Stiff arm och en face mask om man är ovan. Så bli inte upprörd utan lita på att domaren kan döma.
- **Vi spelar snällt i PeeWee** – I Beckomberga Maniacs har du ALLTID händerna nedanför axlarna på din motståndare och du får **INTE göra stiff arm** i PeeWee. Då blir du utbytt. I U15 däremot, då är det en kunskap du ska besitta.
- **Touchdown** kallas det när du håller bollen i dina händer i motståndarens end-zone. Det ger 6 poäng.
- **Interception** – Ditt lag passar, men motståndaren fångar bollen. Det kallas interception och det blir motståndarens tur.
- **Extraförsök** – Efter Touchdown får man en chans till att göra fler poäng. Kastar man in bollen och någon fångar den i endzone/eller springer du in bollen i endzone så får ditt lag 2 extra poäng.
- **Sparka bollen** – får man från 14 år. Avspark, extraförsök och punt är tre tillfällen.

Fler regler... Ja de finns, men just nu struntar vi i dem. A minute to learn, a life time to master.

4 De 7 grunderna

Grunderna i amerikansk fotboll är enkel.

- Kasta boll
- Fånga boll
- Hålla i boll
- Hindra spelare (Blocka)
- Passera spelare (Avblocka/Rippa/spinna/juka)
- Tackla spelare
- Stå rätt och springa rätt

5 Coola saker

Det finns några coola saker som era barn kommer att prata om.

Interception – Försvaret fångar bollen när anfallet kastar. Jättebra.

Pick-six – Försvaret fångar bollen och springer upp och gör en touchdown.

Pancakea – Du trycker på sin motståndare så hårt att han faller baklänges

Så passa på och lär er ett helt nytt språk ☺



6 De 6 grunderna + tackling

Grunderna i amerikansk fotboll är enkel.

- Kasta boll
- Fånga boll
- Hålla i boll
- Hindra spelare (Blocka)
- Passera spelare (Avblocka/Rippa/spinna/juka)
- Stå rätt och springa rätt
- (Tackla)

Samt tacklas... Tacklas är något som bör läras ut rätt och på rätt sätt. I MANIACS föredrar vi att bryta ned tacklingen i flera moment och sedan träna på varje moment enskilt. Att lära ut tacklingar ingår INTE i grunden.

Däremot ska vi lära oss de grundläggande stegövningarna och några exempel.

7 Kasta boll

För de som spelat badminton, tennis, handboll etc är kastet relativt enkelt. Det finns några saker som skiljer. Framförallt är fokuset att få bollen att snurra. Det ger längre och rakare kast.

- När du kastar, håll NÅGOT/några finger på snörningen (lillfinger, ringfinger)
 - o Har du små händer, håll längre bak på bollen
 - o Hitta ett grepp som passar dig och som du kan använda hela tiden.
 - o Inget nedanför knogarna bör ta i bollen. (du ser ljus mellan boll och hand)
 - o Löst grepp :). Utrymme mellan handflata och fotboll.



7.1 Sikta

- Att sikta är precis som golf och badminton. Du står med sidan mot det du ska kasta. Axlarna bildar en linje mot målet.
- Lätt böjda knän underlättar kastet.

7.2 Hålla tätt, ät smörgåsen

- När du får bollen så håll den tätt framför kroppen i brösthöjd med båda händerna. Spetsen uppåt. Ungefär som du ska äta en Baguette. Du ska inte kunna bli av med bollen om du blir tacklad.



7.3 Kasta

- Kastet görs genom att driva den tomma handen nedåt, bröstet vrids upp mot målet och kastet sker. (Samma rörelse som i badminton eller tennis, inget konstigt).
- Armbågen ska vara ovanför axeln och armen ska sträckas ut i kastet (t.ex en clear i badminton).
- När du kastar bollen. Tänk på att hålla armen nära kroppen och försöka få en kort rörelse (inte veva med armen utanför kroppen eller försöka kasta "smörgås" så att den ska studsas på en fiktiv vattenyta.)
- Håll bollen högt och droppa den inte när du börjar kastet (kastet blir för långsamt)
- Kastarmen fortsätter nedåt mot motsatt knä. Det skapar spinnen.
- Börja släppa bollen när den är i jämnhöjd med huvudet.

7.4 Skapa spinnen

- Bollen ska rulla av fingrarna (fingrarna går ungefär som ett draperi), pekfingeret är det sista som lämnar bollen.
- Fortsätt vrida handen UTÅT medans du fullföljer rörelsen.

Videos

<https://www.youtube.com/watch?v=mDw-Mo-AOEs#t=120.349023>

<https://www.youtube.com/watch?v=pq7ax9xQrE0>

<https://www.youtube.com/watch?v=R4CqigKSp7s>

(se hur långsamt han kastar och hur han vrider upp kroppen. Bra fokus i träningen)

7.5 FOKUS – KASTA BOLL

Vad ska man jobba med när de är nya?

- Det viktiga är spinnen. Kasta lugnt till spinnen finns där.
- Precision!!! Positionera kroppen, titta på målet, kasta lugnt, tills du alltid träffar rätt!
- Hålla bollen nära kroppen (typ ovanför axeln)

Strunta i hur långt de kastar!!! Precision är mycket viktigare.

7.6 Vem kan lära ut detta enkelt

Alla som tränat badminton, tennis, golf eller handboll bör kunna klara av detta relativt enkelt att lära ut.

7.7 Videoövningar

Mer avancerade detaljer. T.ex börja bollen högt. Jobba med de små rörelserna. Vissa detaljer skiljer sig från andra sporter. Rätt eller fel? Det är iaf en metod.

<https://www.youtube.com/watch?v=9fUrezM-jS4>

Clinique - https://www.youtube.com/watch?v=B7-9kQJ1_sI (1:23)

Mål:

Alla ska kunna kasta en boll och få spinn på den.



8 Fånga boll

Fånga boll är enkelt. Titta på bollen och använd händerna :). Eller?

Grundregler:

- Titta på bollen
- Titta alltid på bollen
- Svårt att titta på bollen? Titta på spetsen av bollen!
- Försöker någon tackla dig? Titta på bollen!
- Fånga bollen med två händer
- Börja med händerna högt
- Försök använda en triangel i händerna när du ska fånga bollen högt. Gör den klart tidigt.
- Låga kast? Handflator upp, Använd grävskopan. Lägg gärna ihop ett par fingrar för att bollen inte ska glida igenom.
- **Använd fingrarna** för att fånga bollen, inte handflatorna.
- Fånga med bröstet när du är osäker på att fånga. Låt bollen landa i bröstkorgen och slut med grävskopan. (Här tycker folk olika)
- Ut med armarna och sug in bollen. SÅKRA BOLLEN!
- Är bollen säkrad? Nu kan du sluta titta på bollen och se efter vem som vill tackla dig.
- ÖVA MYCKET!

<http://www.wikihow.com/Catch-a-Football>



8.1 Video

<https://youtu.be/loUaLQfHz0k>

<https://youtu.be/jRkgGZ8-yyw>, Awesomeness TV?



8.2 Enkla övningar

1. Ställ dem två och två mot varandra. Låt de "ge" bollen till varandra och se till att de har armarna utsträckta, använder diamanten/fingrarna och att de för in bollen och säkrar den. Innan de "ger tillbaka" bollen.
2. Låt de springa mot dig och kasta ett underhandskast till dem som de fångar.
3. Låt de springa ifrån dig och kasta ett underhandskast som de fångar.
4. Catch and tuck.
Låt de kasta till varandra två och två. Lugna kast med 3-5 meters mellanrum.
Lågt kast – grävskopan, högt kast – triangeln. Se till att de böjer på knäna och har hälarna upp. Avsluta med att placera bollen säkert (tuck it in).
5. Turn and catch.
Låt de kasta till varandra. Men den som ska fånga är vänd bort från bollen. Den ene säger HUT och kastar. Den andre vänder sig om och fångar.

Fokus: Fånga bollen varje gång. Lugna kast. Få dem att förstå att det är ett samarbete mellan den som kastar och fångar. Båda har ansvar för att det blir rätt!!

8.3 Fånga en boll som går över dig

<https://youtu.be/edKj8bymiqo>

<https://youtu.be/4qfpaWJ3IQg>

1. Titta på bollen. Titta alltid på bollen. Allt annat är ointressant.
2. Följ händerna också med bollen.
3. Spring hela tiden till bollen. SLUTA INTE SPRINGA...
4. Testa Catch and roll... (se andra videon)

8.4 Övning

1. Låt de springa rakt fram, kasta över dem, de fångar.

8.5 Vem kan lära ut detta

Badmintonspelare, handbollspelare, basketspelare. Alla som spelat boll kan lära ut detta utan problem.



9 Ta emot bollen

När inte QBn kastar bollen så lämnar han över bollen. Oftast till en running back.

Detta ska göras tydligt och helst rakt i magen bestämt.

Den som tar emot bollen håller närmaste armbågen högt (armen framför sig) och bortre handen lågt. På så sätt blir det en "påse" att placera bollen i.



Runningbacken kramar sedan bollen med båda armarna.



9.1 Övningar

Ta emot boll som Running back

Du låter barnen stå på ett led och du står 2 meter framför (snett till höger). Kör Set-Hut och på Hut börjar de springa. Du vänder dig om och placerar bollen i deras öppna armar när de springer förbi på vänster sidan.

Fokus: Rätt arm uppe. Den som är närmast dig. Byt håll efter ett tag.

10 Hålla i bollen/Byta hand

När du springer med bollen eller när du fångat bollen så gäller det att behålla bollen. Annars blir det Fumble (Tappad boll) och motståndarna får bollen. INTE BRA!

Håller du bollen med två händer är det svårt att tappa bollen (se ovan). Men det är samtidigt svårt att springa.



10.1 En hand

När du håller bollen med en hand så gäller det att den sitter säkert inklämd. Spetsen på bollen kan vara i armvecket och den andra spetsen i handflatan. Bollen är tryckt mot kroppen så mycket som möjligt.

I allmänhet gäller det att hålla bollen **så långt från motståndarna** som möjligt. Det innebär oftast:

- Springer du till höger, håll bollen i vänster hand.
- Springer du med bollen till vänster, håll bollen i höger hand.
- Springer du rakt fram? Håll bollen med båda händerna framför kroppen (inte som min son, bakom kroppen)



Målet är:

- **Inte tappa bollen**
- **INTE TAPPA BOLLEN**
- **Inte tappa bollen!!!**
- **Springa/gå så många yards som möjligt**
- **Kunna byta hand säkert så att bollen alltid är så långt som möjligt från motståndaren.**

10.2 Fokus

Att bollen är ordentligt instoppad. Att den hålls nära kroppen. Att barnen kan flytta bollen mellan de olika lägena säkert.





10.3 Enkla övningar

Stafett

Utrustning: 3 bollar och 3 koner

Ställ upp barnen i tre led så de kan köra stafett mot varandra. Lär dem att hålla bollen rätt.

Låt barnen springa 10-15 meter, runda en kon och sedan tillbaka. När de kommer tillbaka ger de bollen till nästa i ledet som springer. Den som sprungit sätter sig ned. Det lag som "satt sig ned först" vinner.

- Första stafetten med boll i höger hand
- Andra stafetten med boll i vänster hand
- Tredje stafetten med bollen säkrad med båda händerna

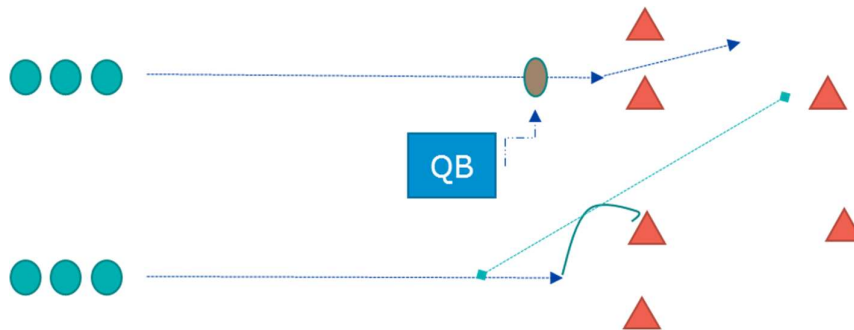
Detroit Lions - Två RB och ett lejon

Övningen kan göras på massvis med sätt. I detta fall kör du med två led där den förste i leden springer. Skriker du **Detroit**, tar den som kommer på vänster sida bollen. Skriker du **Lions** så tar den som kommer på höger sida bollen. Sedan springer de svagt till vänster, respektive svagt till höger med bollen.

Exempel:

Få bollen av en spelaren som hade den sist. Skrik **Detroit-Set-Hut**. Du lämnar över bollen till den som kommer på vänster sida. Denne springer svagt till vänster och håller bollen i höger hand. Sedan kommer de tillbaka och ger bollen till den som står först utan boll i ledet.

Avancerat: Den som inte får bollen, blockerar utåt för att skapa alternativa hål i mitten. Alternativt blockerar en tänkt motståndare (linebacker) för att ge mer utrymme.



Byta hand övning

Barnen joggar med varsin boll efter sidlinjen/straffområdeslinjen. Fem steg på vänster sida med bollen i höger hand. Sedan flyttar de till andra sidan om linjen (högra sidan) och tar 5 steg med bollen i vänster hand.

Avancerat: Icky shuffle. De kör icky shuffle med boll. När de är på väg till vänster i stegen, bollen i höger hand. Längst ut – byt hand. På väg till höger så har de bollen i vänster hand. Alltid bollen i handen längst bort från dit de är på väg...



Daglig övning

Be barnen att alltid ha med sig bollen. Att alltid bära bollen på rätt sätt. Ha gärna "split" där spetsen pekar ut mellan pekfinger och långfinger, låt bollen vila på överarmen, tryck in den mot kroppen (fäll in armen, armbåge ner, hand upp). Kallas örnklo Har du alltid bollen med dig så blir det naturligt.

- Örnklo
- Överarm
- In till kroppen

Är bra att komma ihåg

Video

https://youtu.be/swVPf_8C0GA

<https://youtu.be/QoHXUbuOxos>

<https://youtu.be/CqfEcaFooys>

Lämna över bollen - övning

Två led, en boll och ett par bänkar (eller annat). Bänkarna är till för att de ska springa på var sin sida om bänken.

- Längst fram i ena ledet står spelaren med boll. Denne börjar springa på set-hut
- Den förste i andra ledet börjar springa samtidigt.
- När de möter varandra lämnar de över bollen på korrekt sätt (inte kastar)
- Lämna bollen till den som står först i ledet och gör om övningen. De som gjort övningen ställer sig sist.
- Efter ett tag behöver du inte sätta igång dem.

Mer avancerat: Gör en längre sträcka och ha flera bollar igång. Det betyder att de måste börja springa tidigare och både ta emot och lämna över bollen "i samma försök". Testa tills det blir rätt.

Syfte: Det är till för att öva överlämningar och förstå vikten av dem. Du får även in automatiken att säkra bollen. När du börjar arbeta med flera bollar/fler som springer så går allt fortare och du övar timing istället för korrekt teknik.

10.4 Fokus - Att hålla boll

Bollen ska inte synas bakifrån (då kan motståndarna ta den). Armbågen ska vara nedåt och handen uppåt. Örnklon ger ett säkrare grepp och det gör inte lika ont om de faller. Testa deras grepp genom att försöka ta bollen, slå bort bollen från deras hand.

10.5 Vem kan lära ut det här?

Alla



11 Stans

Stans är grundläggande när det gäller att komma rätt i amerikansk fotboll. Det är sättet du står på när spelet sätts igång.

Precis som sumobrottare är balans och kraftöverföring viktigt. Många stanser bygger på huvud upp och bröstkorg ut, vilket åtminstone ger bra hållning. Precis som i sumobrottning är kraftöverföring viktigt.

Beroende på vad du spelar är stansen och vad du ska fokusera på olika. Du kan också använda olika stanser beroende på. 2, 3 och 4 punktstans förekommer.

Varje barn måste hitta sitt sätt att hantera stansen och vara bekväm. En stans ska du kunna stå i "hela dagen".

2 punktstans – Fötterna tar i marken.

3 punktstans – Fötter och en hand

4 punktstans – Fötter och två händer

I allmänhet vinner den som kan överföra sin kraft från så låg punkt som möjligt. Ju lägre du kommer, desto större chans att du vinner.

Mål – Alla ska kunna stå i en bra 2 punktstans. De som ska spela linje ska även hitta en bra tre punktsstans.

Hur många olika stans finns det?



Svar: Hur många som helst.

11.1 Wide receiver 2-punktsstans

Svank, lätt framåtlutat, Yttre benet framför det inre. Down set, hut. Fokus – Redo att springa åt alla håll.





11.2 Running back, 2 punktstans

Svank, lätt framåtlutad, båda benen jämnt med varandra.
Händerna på knäna. Redo att explodera och ta emot en boll.
De röda skorna? – Inte nödvändiga :)

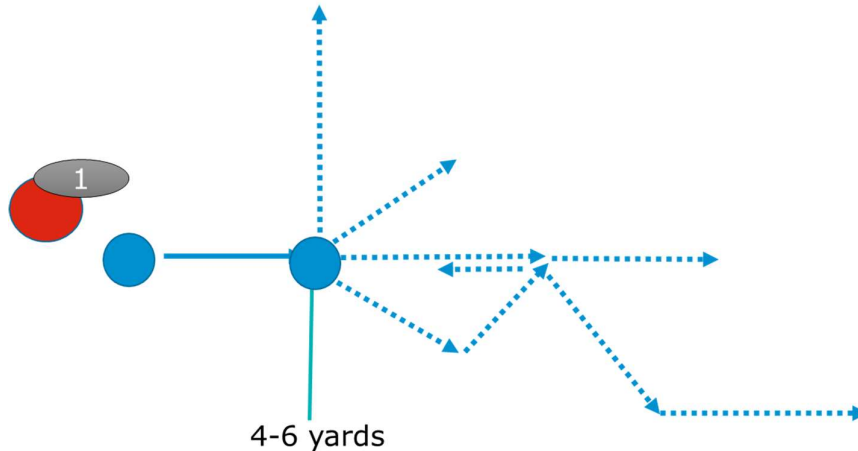




12 Wide receiver övning – stans, löpning

Använd gärna linjer som finns överallt för WR övningar. Deras break/riktesändringar måste vara tydliga. Kör ca 4 meter och sedan riktesändring. Kasta bollen och låt dem fånga. Alt. plocka upp. Använd två bollar och be den första i ledet kasta till dig när det är hans tur. Låt de överlämna bollen i ledet. Fokusera på att de har **rätt stans**, de **ser bollen** så fort de ändrar riktning och att de **tittar åt rätt håll**. Bryter de åt vänster, titta vänster bakåt. Fokusera på att **de INTE avslöjar** vart de ska!!!!
Och inte GENAR!!!!

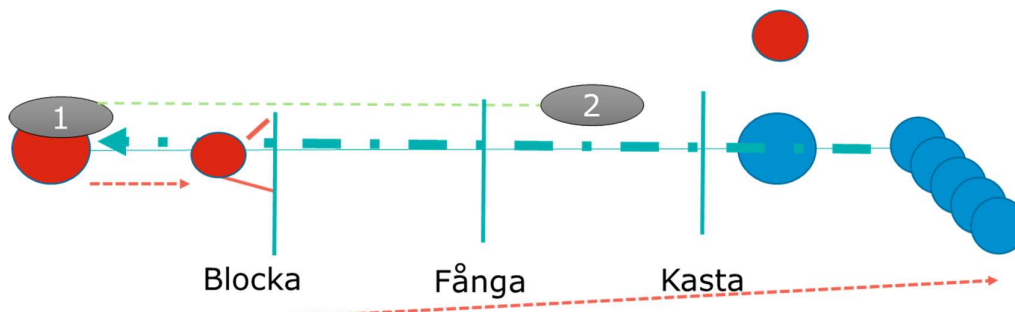
1. Kör 45 grader vänster/höger
2. Kör 90 grader vänster/höger
3. Kör rakt fram på vänster sida/höger sida
4. Kör en rak curl (hehe)
5. Kör en Z 45 grader.
6. Sätt ut koner som de måste passera mellan för att brejket ska bli rakt (90 grader).
7. Ställ dig själv där de ska springa. Bra markör så att de verkligen kommer fram och fintar.
8. Låtsas knuffa dem när de kommer fram. (Böj dig ner, tryck ut med båda händer)



12.1 Corner interception övning

Wide receiver övningar att springa och fånga finns massor. Här är en som fokuserar på Corner interception.

1. Ställ upp barnen i två led mot varandra. Set = redo, Hut = Börja springa. Det ena ledet springer mot, det andra kastar, förste fångar, den som kastat går ut och låtsas/markera blocka och släpper sedan förbi. Den som fångat bollen överlämnar den till nästa i ledet som väntar på kommando för att kasta bollen. Sedan ställer de sig sist i sina led. Utför gärna denna övning efter en linje så att det går att se om kasten är raka.





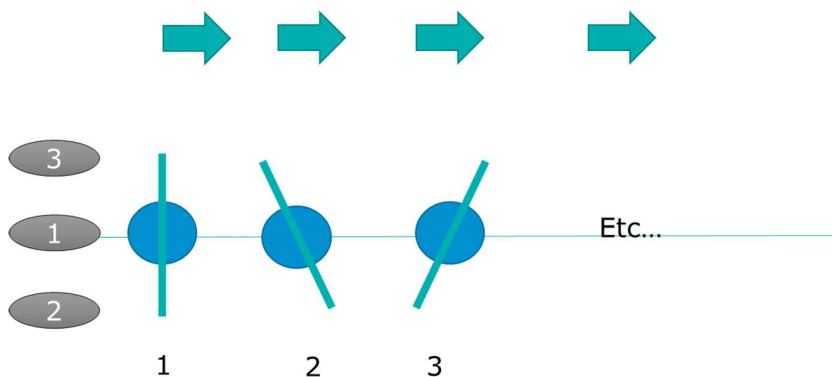
12.2 Corner övning

Cornern har en speciell uppgift. Denne måste kunna backa fort, vända snabbt och även byta riktning fort. Här är en enkel övning.

1. Sprid ut barnen på en lång linje för att springa baklänges. Set, hut (Redo, börja) börja springa baklänges. **GO** – Spring tillbaka framlänges.

Ta en två punkts Wide Reciever stans. När du springer baklänges, fokusera på att huvudet ovanför tårna. Så fort kroppen rätas upp så ramlar man baklänges. Använd armarna för att få mer kraft och rytm i det hela.

2. Samma linje. Set, hut – börja springa framlänges. **GO**-vänd (typ 5 meter) och spurta 10 meter.
3. Höfrörelse – Stå framför och peka åt höger respektive vänster. Byt riktning ofta. Set-HUT och de börjar springa baklänges. De ska hela tiden titta på bollen och vrida höften så att de springer "framåt" fast de tittar bakåt. När du pekar till vänster så är vänster höft som ska vara närmast mot "målet", det håll de springer åt. Och givetvis tvärtom.



Variant: Låt de stå på ett led och göra en i taget. När de kommer till slutet säger du GO och det börjar springa framåt. Du passar till dem och de springer full fart tillbaka. Missar de, uppmuntra dem att plocka upp bollen och springa tillbaka.

Tips: Små barn kan du hjälpa fysiskt. Låt ett barn peka med bollen och vrid barnet som han ska genom att hålla i axlarna och vrida åt rätt håll.

<https://youtu.be/3ZRUIUsKrec>

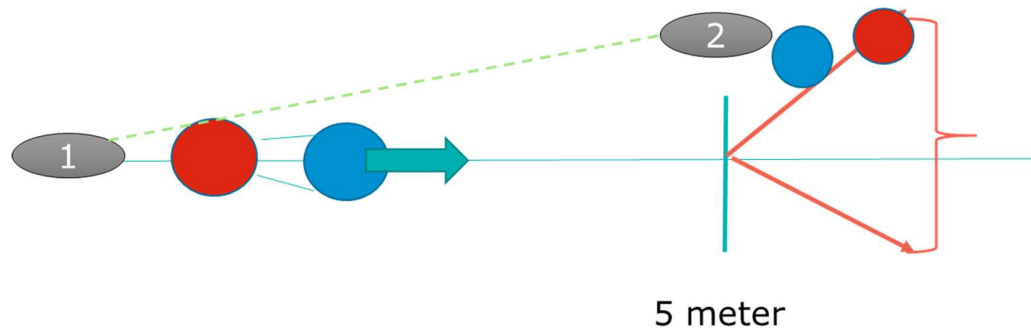
Tips: Vänd snabbare genom att "rippa" med armbågen bakåt. Det ger dig ett moment att snurra fortare. (90 grader bakåt)



Övning mot varandra: En kastar, en kör WR och en kör corner. Fokuset är på cornern. Set HUT och cornern börjar backa och WR springer framåt.

Första 5 metrarna får WR störa, klappa och blocka lätt på cornern. Cornern gör sina höftörelser efter vad WR försöker med.

Efter 5 meter så försöker WR göra sig fri för pass (max 45 grader). Då får han inte störa cornern längre. Det gäller då för cornern att blocka passet som kommer från den som passar.





13 Blocka

Det finns massor att lära ut i att blocka. Mesta av blockträningen utgår ifrån 2 punktsstans för att göra det säkert. Vi lär alltid ut anfallsblock först.

Anfall – Vart får jag blocka?

I anfall gäller det att hålla händerna framför sig och blocka rakt framåt. Rör sig motståndaren så gäller det att flytta sig med fötterna och fortsätta hålla händerna innanför sin egen kropp.

När du blockerar ute på plan så brukar vi säga "Se siffrorna", mao inte blocka från sidan.

Vem blockerar? – Linjen blockerar nästan alltid i anfall. Running backs och wide receivers blockerar ute på planen för att skapa luckor för sina kompisar när de själva inte har bollen/ska fånga bollen. Förr eller senare blockerar de flesta någon gång i anfall.

14 Linjen

Det som funkar :). Målet är att komma lågt och ha all kraft framåt. En del går för lågt, andra för högt..

I allmänhet – 3 punktstans eller 4 punktstans. Fötterna i axelbredd/jämnfota. Upp med rumpan (och upp med huvud om du klarar det). Fokus på kraft framåt, upp med händerna blixtnabbt (Ger kontroll).

ÖVNING – OFFENSIV LINJE

Övningen byggs upp stegvis

1. Hitta stansen – Offensiv linje

Ett sätt att hitta sin stans är att ställa sig axelbrett, Svanka med ryggen som en tvåpunktsstans. Flytta ena foten en halvfot bakåt (samma fot som arm om du kör 3 punkts). Därefter sätta ned handen rakt ned. Luta dig lite framåt så att hämlarna lyfts lite, Upp med rumpan och upp med huvudet.

Då borde du få en väl balanserad stans som du kan stå i länge...

Tänk på: Benen/Låren bör vara fokuserade framåt. Detsamma med fötterna. Grodsittning fungerar inte. Kraften ska framåt, inte åt sidan. Fötterna bör vara framåt för att enkelt kunna gå åt båda hållen.

Vid 3 punktstans så kan du låta handen/armen som inte är i backen vila runt knäet. Bör ge en bekvämare stans.

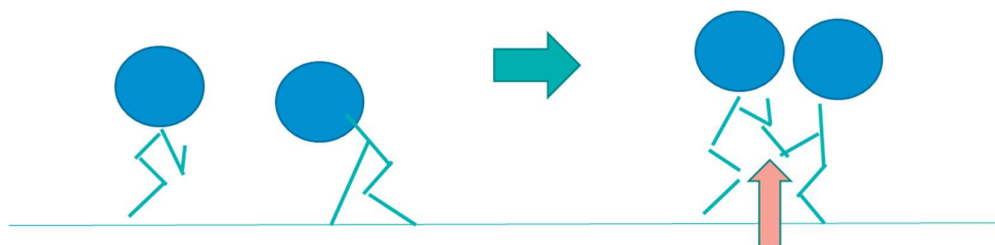
2. Skopa+steg

När stansen har hittats (3 punktstans för anfall) så gäller det att börja med ett steg och skopa. Ett LITET steg och för händerna framför knäna. Lite grann som "ge mig något eller skopa vatten" med handflatorna uppåt. Rumpa ner och svank...

5 repetitioner per person per fot. Först vänster, sen höger. Dit du ska är den fot som går först.

3. Skopa+steg+lyft

Nästa del av övningen kräver att barnen ställer upp mot varandra. En kommer att skopa + lyfta, den andre har armarna ovanpå varandra framför sig, böjer sig ner och väntar på att armarna lyfts upp. Stanna när armarna har lyfts upp, justera. Rumpan ska fortfarande vara nere så att knäna är böjda. Använd två små steg.



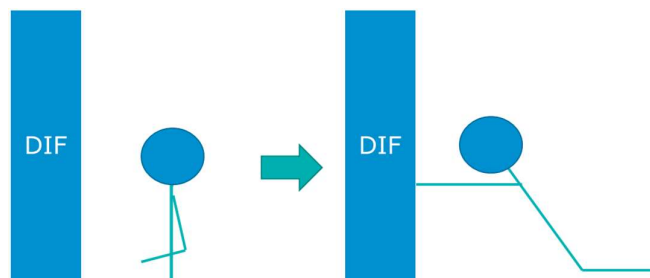
Fortsättning på denna övning?

En verklig hemläxa, vad kommer sen? Förslagsvis SUMO från 3 punktsstans!! Eller något annat...

ÖVNING DEFENSIV LINJE

Bra övningar byggs upp i flera steg. Här är en fungerande övning. <https://youtu.be/4OYSK2zJLjo>

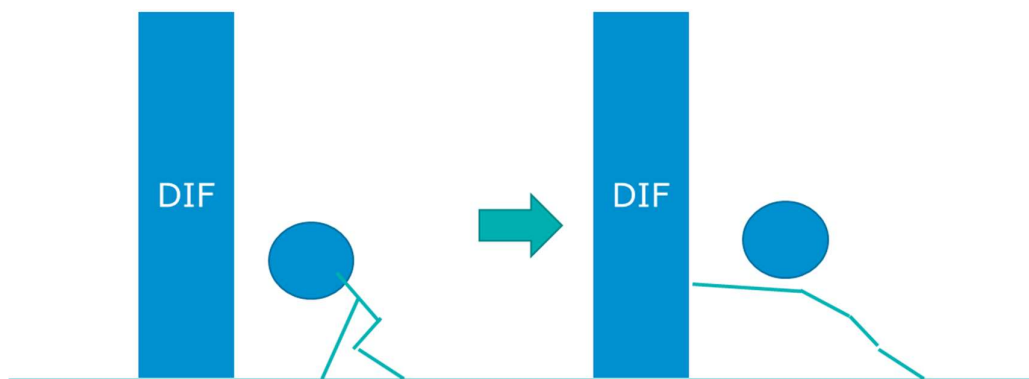
Använd stående kudde. Ställ barnet på knä framför kudden med armarna "laddade" (90 grader, med armbågarna lite bakom ryggen, lätt svank). På **set-go** skjuter de fram händerna så snabbt och hårt de kan och låter höfterna följa med. Låt de stanna där tills du säger **set** igen. Då har du tid att se vad som händer, deras balans och justera lite, t.ex deras avstånd. **Fokus är snabbt upp med händerna, följ med med höfterna, armarna helt utsträckta – KRAFT!**



Låt alla köra minst 3 reps innan ni byter. Använd flera kuddar om det krävs. Låna fler föräldrar som kan hålla emot.

Nästa steg gäller att komma upp ur stansen, flexa höften och få ut armarna. Balansen kommer senare. **FÖTTERNA ÄR STILLA... UPP MED HUVUDET!**

SET – ner i 3 punkt/4 punkt. GO – Sträck ut.

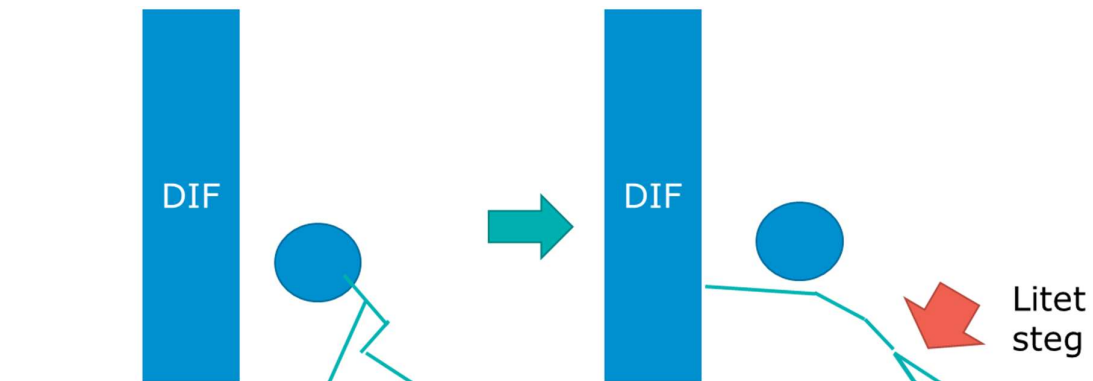


Kör 3 reps minst per person. Men inte för mycket väntan.

Nästa steg – En fot fram



Samma övning fast ta nu ett litet steg fram med ena foten. Målet är två små steg, men börja med ett.



Kör 3 reps minst per person.

Tredje steget – Andra steget :)

Nästa övning blir då att de tar två steg fram och trycker lite...

Fjärde steget – fler steg...

Ta några steg till, små steg. Den som håller kudden släpper efter.

14.1 SUMO

Sumo är enkelt men bör byggas upp tills alla kan alla moment. Använd alltid kommando Down-Set-Hut. Hör de DOWN igen ska de avbryta. Alla gör samtidigt.

Förberedelse

0. Gör "Sumo" fyrkanter med de platta konerna. 2x1 fungerar bra.
1. Öva på att ta ett steg framåt. Använd alltid höger fot för alla. HUT!
2. Öva på att ta ett steg framåt och klappa händer. (Rytmen)"
3. När du är nöjd och alla utför allting samtidigt.
 - a. Ställ upp dem i storleksordning på led
 - b. För ihop dem två och två eller tre och tre.
 - i. Är de tre turas de om medans den som står bredvid studerar om de gör rätt.
 - c. Förklara grunderna i att blocka med TUMME UPP, Undan med huvudet!
 - i. Tummen upp är för att inte bryta tummen.
 - d. Förklara säkerheten. Det är DU som gör kommandot. Det är alltid höger fot som gäller. De som leker får stå över.
 - e. Förklara att vi alltid arbetar nedanför halsen och i denna övning bara puttar rakt framifrån (ren offense). Vi håller händerna innanför vår kroppsram.
 - f. Demonstrera vad som ska göras med ett barn mot dig.Slowmotion
 - g. Ha gärna axelskydd på om det finns.
 - h. Inga hjälmar på

Kör

Påminn om Tumme upp, innanför kroppen.

4. **Down – redo? Set-** Ställ dig i Stansen, **HUT** -Tryck ut din motståndare ur ringen. DOWN!!! Alla slutar.
5. **Övningen ska max ta 5 sekunder. Se till att folk slutar när du skrikit DOWN...**

Övningen är kort och intensiv. Det gäller att trycka ut den andre ur ringen. Du övervakar och alla justeringar körs efter minst 10 reps. Mao, samla ihop det du vill gå igenom. Gå inte igenom med en och en. Tänk på tummen upp hela tiden. Kommunicera det.



15 Agility

Vi kör stegen för det mesta. Alla agility övningar kan göras med boll om du vill träna RBs. Alla stegövningar kan också göras på alla 4 där vi arbetar med händerna och fötterna befinner sig utanför stegen.

Lämpliga övningar (Bas):

Stegövningarna körs 2-3 ggr varje. Varje steg avslutas med 5 meters spurt. Det är ingen brådska i stegen. Det viktiga är att det blir rätt!!!

1. En fot i varje
2. Två fötter i varje
3. Två fötter i varje (Sidledes) (båda hållen)
4. Skidåkaren
5. Hopp scotch (Ut och in, varannat håll)
6. Icky shuffle (långsamt tills du kan den :))!! Viktig)

När de kan de andra

7. Crazy climber :)
8. Linear trail Whip

(Ej klar – Ta reda på rätt ordning och vilka som ska vara med)

Video

Agility program med steg - <https://youtu.be/t26CIBKRKWE>

Agility med mer instruktioner - https://youtu.be/B_bbGgIPGHA

RB övningar med koner - <https://youtu.be/CqfEcaFooyS>

Agility och styrkeövningar med koner - <https://youtu.be/vMc0rLklv04>



16 Populära lekar

16.1 Ultimate football

Målet är en fyrkant. 3-7 spelare i varje lag. 3 sekunder på sig att passa. Minst 1 meter till den som ska passa. Går bollen i backen är det den andres boll. Det gäller att passa till en person som står inne i motståndarnas fyrkant.

Variant: Fler deltagare och två bollar. Kräver två "domare".

16.2 Touch football

Vi är mer än 14 st och ställer upp och spelar spel. Du blir tacklad om någon tar på dig med två händer samtidigt när du har bollen. Undvik skador.

16.3 Kasta hink

Utöva prickskytte mot hinkar

16.4 Flaggfotboll

Som Touch, fast svårare att hålla reda på. Använd flaggor som dras av sitt bälte.

16.5 Jorden runt

Gör en cirkel, 1-3 meter i omkrets. En person startar 1 meter bakom den andre och försöker hinna ikapp när de springer runt cirkeln.

Startkommando kan köras som "Simon says". Mao rätt ord eller kombination av ord måste sägas för att starta. Tex RödBlå. Då måste Röd sägas först och sedan Blå för att loppet ska starta.

16.6 5/7 manna NFL rulez

Spelas med skydd och på ett område lite bredare än ett straffområde och lika långt som ett straffområde. Markera upp mittlinjen.

Markera upp de som inte får tackla med västar. De spelar touch. Övriga tacklar.

Du börjar ca 5-10 meter in på din halva. Du har fyra försök på dig att göra touchdown. Misslyckas de går bollen över till motståndarna som börjar om 5-10 meter in på sin planhalva. Barnen får inte blitza och barnen i defence får inte gå "igenom i mitten". I övrigt vanliga regler. Touchdown blir det om de passerar motståndarens "straffsidolinje" med bollen.

Se upp för målvaktstolpar. Flytta målet eller flytta in sidolinjerna. Ingen kroppskontakt ovanför axlarna.

16.7 Gauntlet – Gatloppet

Här krävs en erfaren person. Spelas med skydd. Markera upp de som inte kan tacklas med västar.

Du delar in ett "gatlopp" i tre zoner och ställer ut dina gladiatorer. Sedan gäller det att springa igenom med en boll. Du har fyra försök i varje zon. Tappar du bollen är du klar. Då får du ställa dig sist och vänta på din tur.

- Byt ut gladiatorerna så att alla får spela lika mycket/spela det de vill

Matcha gladiatorerna jämnt mot motståndet. Be dem att ta det varsamt med västarna.



NU ÄR GRUNDERNA SLUT
—
**VÄLKOMMEN TILL DET MER
AVANCERADE**



17 Stepovers

Här är ett antal övningar som är bra att göra när du har stepovers.

17.1 Agility

Här nedan följer ett antal Step-over övningar. Påminner väldigt mycket om våra stegövningar

17.1.1 5x1 Agility, standard(100, Görs ofta!)

Varför gör vi detta: Dessa övningar är till för att dels få upp farten och lättheten i barnen, men också se till att de arbetar rätt med kroppen. Du kör 5 övningar i ett svep.

Förberedelse:

Lägg ut 4 stycken stepovers med 30-70 cm mellanrum. Precis lagom så att barnen kan springa över dem med ett steg. Har du 4 stycken så låt de springa en gång och sedan ställa upp i ett led på andra sidan för att sedan springa tillbaka.

Har du 8 stycken så sätt upp dem bredvid varandra så att de kan springa tillbaka över de andra.

Ställ upp barnen i ett led och låt dem utföra 5 olika övningar

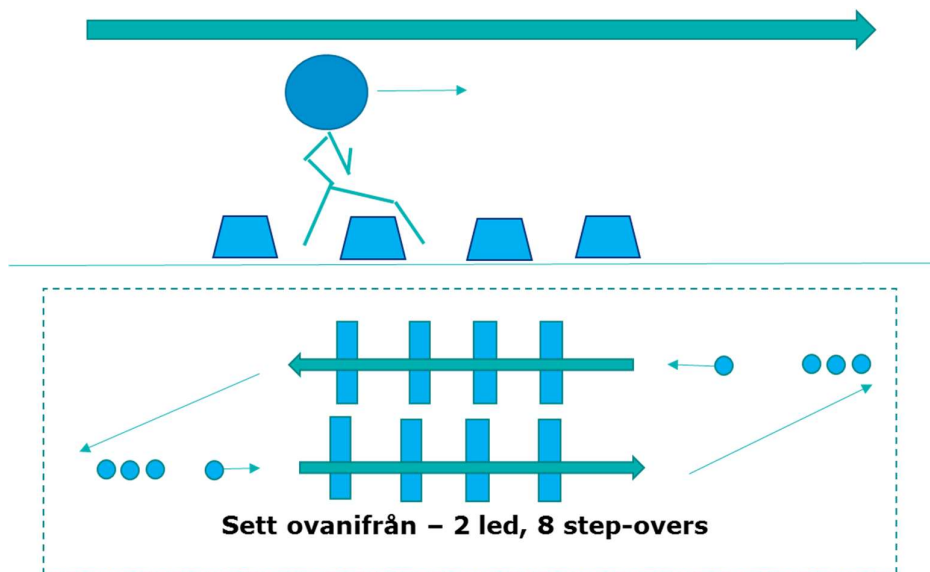
1. Höga knän
2. Grodhopp
3. Sido shuffle
4. Backpedal
5. Höga knän sidledes

1. Höga knän

Nytta: Agility och öva hurdles, mao ta sig förbi liggande motståndare/motståndare som går lågt för att tacklas.

Fokus:

Barnen springer över med ett steg, inga konstigheter. Speeden i början anpassas så att de hittar rytmen. Sedan ökar de farten och tittar framåt, inte nedåt.



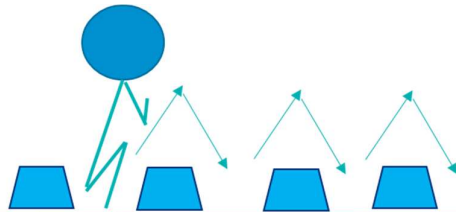


2. Grodhopp

Hoppa grodhopp över stepovers. Samma rutin som Höga knän. En variant är att göra grodhopp som höga knän.

Nytta: Balans och tyngdpunkt.

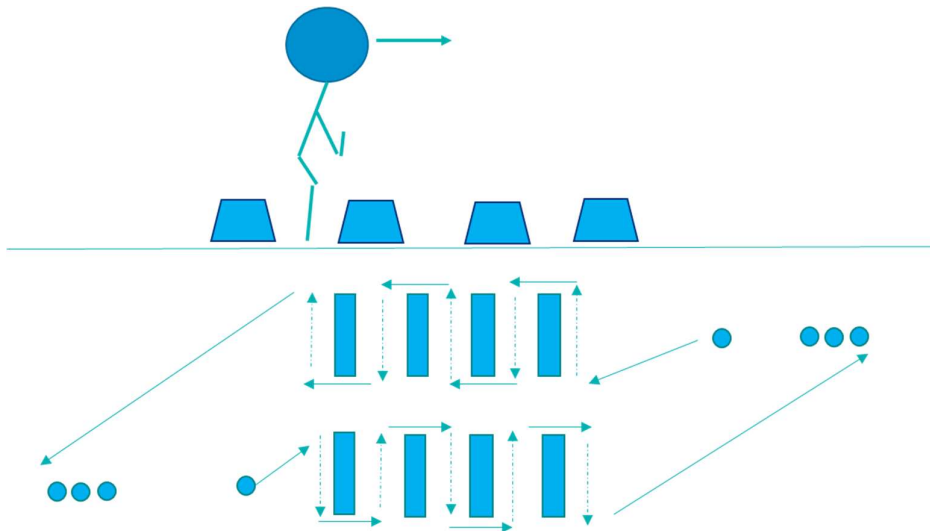
Fokus: Kolla att barnen verkligen går ner i grodhoppet så att de inte bara gör jämfota hopp. Vilket iofs kan vara en egen övning. Låt barnen göra det långsamt tills de hittar sin balans. Balansen är det viktiga.



3. Sido shuffle

De börjar längst till vänster och kör sedan shuffle till höger, förbi stepovern på kortsidan och sedan shuffle till vänster.

Nytta: Här går det att ha olika. Snabbhet i jukes eller balans och styrka? Jobbar du högt = snabbhet, typ RB, jobbar du lågt, gärna med händerna uppe = styrka och balans. I skissen har vi fokuserat på snabbhet i jukes (=undanmanöver).



4. Backpedal

Egentligen en cornerövning, men bra för det mesta. Börja längst till vänster och börja med att springa framåt, därefter sidoshuffle och sedan backpaddla, sidoshuffle och framåt etc... Blicken hela tiden till **höger...** mao hållet du springer framåt åt.



17.2 5x1 variant, vänster(200, ibland)

Samma övningar fast du tittar alltid åt vänster/alt. höger. Normalt när du kör t.ex höga knän tittar du framåt.

17.3 Höga knän med boll (200, ibland)

Fokusera på höga knän framåt och höga knän sidledes, fast med boll och fler repetitioner. Grodhopp funkar också.

Varianter

- Byt hand efter andra stepovern
- Titta hela tiden till vänster
- Titta hela tiden till höger



18 Grundläggande fysövningar

Det finns 100 tals fysövningar och fyspass som kan köras. Det gäller att hitta några som barnen tycker är utmanande och som fungerar. Tanken med de i detta kapitel är att ni ska kunna köra de i slutet på träningen.

18.1 Combine

Regelbundet kör vi combines för att mätautvecklingen individuellt. Styrka mäts först efter de fyllt 13.

Utrustning: långt band, klocka, tumstock, koner. 3-4 funktionärer

Förberedelse: sätt ut ett L, 5 yards. Mät upp 40 yards. Sätt upp en linje med 5 yards mellan tre koner.

Övning:

1. 40 yard sprint
2. Bänkpress (fria vikter)
3. Vertical jump/sargeants jump (stillastående, nå högt)
4. Broad jump (stillastående jämfota)
5. 3 cone drill (L). Fram, ta linje, bak ta linje, runt kon utsida, topkon insida runt, kon utsida imål.
6. Shuttle run 5,10.5



18.2 7-minuters fys, Hela kroppen (100, Ofta)

7 minuters fisen kräver någon form av stepup. T.ex en parkbänk, en gymbom eller en låg mur som på Östermalm. Den består av 12 övningar som körs 30 sekunder var, med lite vila/omställning emellan.

Nytta: Grundträning för hela kroppen.

Fokus: Genomför övningarna i lugnt tempo och korrekt. Målet är att alla barn på sikt ska kunna genomföra detta och även ha det som sommarövning


Förberedelse: Step-Up och vägg? Finns det?

Använd gärna appen **Seven** från firman **Pedigree**. Där kan du visa barnen hur de gör.

Alla övningar görs 30 sekunder i lugnt tempo.













1. Jumping Jacks
2. 90 grader mot väggen
3. Armhävningar
4. SitUps (Crunches)
5. Step-Ups, varannan fot
6. Squats
7. Triceps Dips
8. Plankan
9. Höga knän på stället
10. Utfall framåt (lunges)
11. Armhävningar med rotation
12. Plankan åt sidan

TECHNIQUE STRENGTH CARDIO



FULL BODY WORKOUT

Not sure what to do today? The Full Body workout can never go wrong. With no body part untouched, this workout will always leave you with a smile.

 Jumping jacks	 Wall sit	 Push-ups	 Crunches	 Step-ups	 Squats
 Triceps dips	 Plank	 High knees running in place	 Lunges	 Push-ups with rotation	 Side plank

Perform each of the 12 exercises for 30 seconds with a 10 second rest between. The intensity should hover around 8 on a scale of 1-10, making it feel unpleasant.



18.3 7-minuters fys, Nästan hela kroppen (100, Ofta)

7 minuters fisen kan givetvis köras utomhus. Det finns tre övningar som behöver bytas ut. Sitta 90 grader, Step-Ups och Triceps dips. Försök behålla Step-Ups och dipsen om ni kan.

- Byt ut sitta Step-Ups mot grodhopp. Se till att de går ner djupt och kör övningen rätt och långsamt.
- Byt ut Sitta 90 grader mot Bear-Crawl. Fokus. Ryggen rak som plankan.
- Byt ut Dipsen mot??? Låga sidosteg....
- Hårdare pass? Byt ut Jumping jack mot Burpies.

Förberedelse: Markera upp två linjer med 10-15 yards emellan. Då har någonstans att göra sina bearcrawl och grodhopp. Barnen förlorar fokus annars. Använd klocka eller appen för att hålla reda på tiden – 30 sekunder!!!

Fokus: Bear-Crawl. Rak rygg och jobba med små steg!! Flytta motsatt hand och fot samtidigt. Långa sidosteg -> Lågt ner, händer upp, små steg. Jobba med att kraften ska komma från det bakre benet. Tänk på att barnen alltid tittar åt samma håll med sidostegen. Då stärker det andra benet på tillbakavägen.

Nackdel: Finns egentligen ingen bra ersättare utan verktyg till dipsen. Så försök hitta någonstans att köra Dips. En parkbänk, låg mur eller liknande.

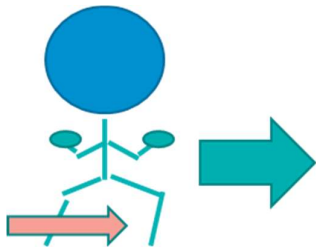
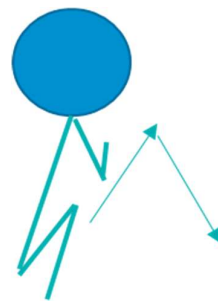
Alla övningar görs 30 sekunder I lugnt tempo.

- | | |
|--------------------------|-------------------------------|
| 1. Jumping Jacks/Burpies | 7. Triceps Dips/Låga sidosteg |
| 2. Bear Crawl | 8. Plankan |
| 3. Armhävningar | 9. Höga knän på stället |
| 4. SitUps (Crunches) | 10. Utfall framåt (lunges) |
| 5. Grodhopp | 11. Armhävningar med rotation |
| 6. Squats | 12. Plankan åt sidan |

Bear Crawl



Grodhopp



Sidosteg



18.4 Burpees (vad är det)

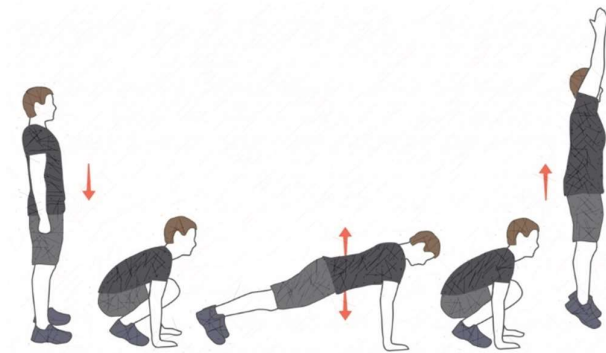
Burpees finns i en mängd varianter. Men det är detta vi menar när vi kör Burpees. Burpees kan användas ofta och även kombineras med Jumping Jacks.

Tänk på: Normalt görs Burpees utan att du tar ner händerna först. Du går direkt från stående till "Push-Up" läge. Barnen kommer att ha problem med detta i början så vi börjar med den enkla varianten.

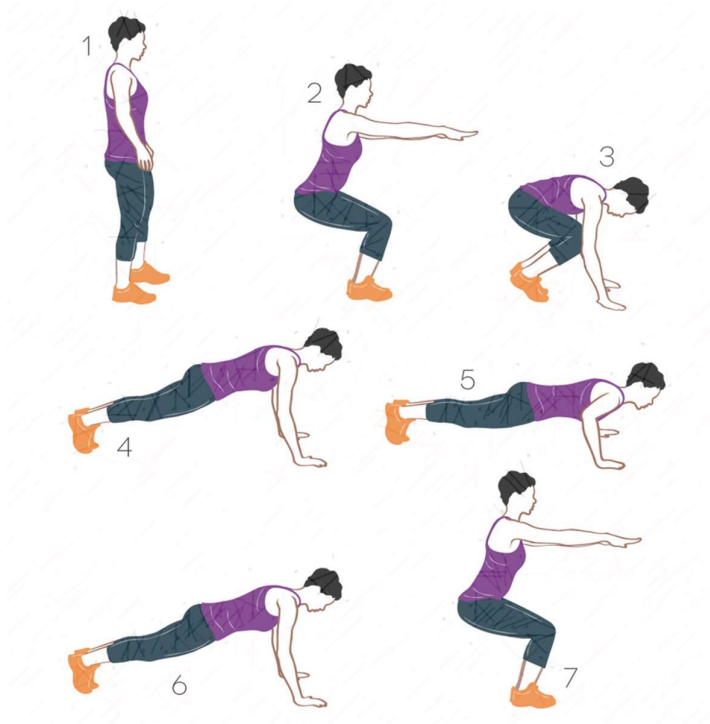
Här är några varianter: <https://youtu.be/nJTkHSOZyoI>
50 till: https://youtu.be/lvImhp_8Orw

180, Ninja, Squad och Side Shuffle Burpees är bra.

Med upphopp (den vi oftast använder)



Med balans (utsträckta armar)





18.5 Plågaren

En enklare fys som verkligen tar. Kan användas för att avsluta träningen när barnen känner att de behöver få utlopp för lite extra energi.

Förberedelse: Märk ut ett lagom avstånd (30-60 meter).

1. Kör Bear Crawl första varvet.
2. 5/10/20 Burpees på kortändan.
3. Kör Grodhopp tillbaka
4. 5/10/20 Burpees på kortändan.
5. Upprepa tills det är lagom

Tid: Tills de är klara.

Tänk på att tala om i förväg hur många du vill att de ska köra. Första gången/Många nya. Kör bara en gång för att få en uppfattning om hur det ligger till i gruppen. Behandla alla lika, stärk självkänslan "jag klarar". Alla ska vara trötta efteråt.

18.6 Snabba fötter

En bra övning för att få upp tempot.

1. Barnen kör med snabba fötter på stället (Händerna framför kroppen, rejält böjda knän, axelbrett mellan fötterna och rör på fötterna i högt tempo)
2. Coachen håller bollen till **Vänster**
 - a. Ner och gör Burpee
3. Coachen håller bollen till **Höger**
 - a. 3 jumping jacks
4. Tillbaks till snabba fötter

Tid: 2 minuter? Inte för länge. Du ser när barnen tappar intresse.

18.7 Burpee contest

Låt barnen hitta på 3 egna Burpees. Låt dem visa upp dem och kör sedan de tre populäraste. Ge dem coola namn som Ninja Burpee, Suicide Burpee... Hitta på någon egen burpee som är relaterat till annat som barnen lärt sig under dagen. Eller kräv att Burpeen de hittar på har något med det de har gjort under dagen.

18.8 Gazzers

Alla ställer upp på ena långsidan. Sedan springer de fram och tillbaka över planen. När de kommer tillbaka får de vila. När sista person kommer in så är det 10 sekunder vila, sedan kör man en gång till.

Den som är långsammast får minst vila och det gör att det finns mindre anledning att fuska. Det är tungt för de som är långsamma, men de brukar tycka det är kul ändå.

Börja med 3-4 stycken och bygg på allteftersom de orkar mer. Avsluta gärna med grodhopp.



19 Fysträning avancerad

Fysträningen avancerad är där du tränar mer specifika muskelgrupper eller cardio. Rena cardioövningar kan gått vänta till puberteten, men att få igång muskelminnet och vanan av styrketräning utan vikter bör börjas tidigt, typ 10-13 år.

19.1 7 minuter – Styrka

Nytta: Fokus på att öka grundstyrkan i hela kroppen

Fokus: Genomför övningarna i lugnt tempo och korrekt. Målet är att alla barn på sikt ska kunna genomföra detta


Förberedelse: Kräver egentligen ingenting och kan köras både ute och inomhus. Byt ut Väggen, 90 grader till Utfall framåt om du saknar en vägg.

Använd gärna appen **Seven** från firman **Pedigree**. Där kan du visa barnen hur de gör.

Gör övningarna lugnt, varje övning 30 sekunder med 10 sekunders vila för omställning mellan övningarna













- | | |
|-------------------------|------------------------------------|
| 1. Squats | 7. Väggen, 90 grader/Utfall framåt |
| 2. Hunden, armhävningar | 8. Six inch hold |
| 3. Vanliga armhävningar | 9. Diamond push ups |
| 4. SitUps (Crunches) | 10. Sidoutfall |
| 5. Arm haulers | 11. Hand Walkouts |
| 6. Side knee tucks | 12. Knee to nose |

TECHNIQUE STRENGTH CARDIO



STRENGTH WORKOUT

This bodyweight workout will strengthen your whole body. Cardio can wait, it's time to get pumped!

 Squats	 Downward dog push-ups	 Push-ups	 Crunches	 Arm haulers	 Side knee tucks
 Wall sit	 Six inch hold	 Diamond push-ups	 Lateral lunges	 Hand walkouts	 Knee to nose

Perform each of the 12 exercises for 30 seconds with a 10 second rest between. The intensity should hover around 8 on a scale of 1-10, making it feel unpleasant.



19.2 7 minuter – Knän. (200, Basic)

Givetvis måste det finnas en övning som är 7 minuter knän. Denna övning bör läras ut tidigt till barn och göras ofta. Knän är viktiga att det är hela och håller länge.

Nytta: Fokuset är att stärka de muskler och leder kring knäet i skadeförebyggande syfte.

Fokus: Genomför övningarna i lugnt tempo och korrekt. Målet är att alla barn på sikt ska kunna genomföra detta. Alla övningar sker på ett ben.

Förberedelse: Håll gärna till nära en linje. Använd appen **knäkontroll** från SISU för att visa hur barnen ska göra. Gå igenom alla övningar själv. Ta tid om 30 sekunder. Eller ännu bättre – Använd en app som piper var 30:e sekund och därefter efter 10 sek. 30/10/30/10.

Gör övningarna lugnt, varje övning 30 sekunder med 10 sekunders vila1.

Knäböj/ett ben - Händer på höften

Beskrivning: Håll upp ena benet = stå på ett ben. Böj på andra knäet.

Fokus: Ned så LÅNGT DU KAN, med full kontroll. Händerna på höften. Gör reps om 3 och byt sedan ben.

2. Knäböj/ett ben - Händerna ovan huvudet

Beskrivning: Händerna rakt ovanför huvudet, sträck ut ena benet=stå på ett ben. Böj andra benets knä med god kontroll. Gör reps om 3 och byt sedan ben.

Fokus: Hälen ska vara i backen.

3. Knäböj/ett ben - Fotmarkering

Samma som händer på höften. Men nu först fram, sedan ut och sedan bak. Foten hela tiden i luften. Markera bara touch i backen. 3 reps, sen byt ben.

Fokus: Hälen i backen, magen styr och det kommer kännas baksida lår. Knäet över foten när du böjer.

4. Knäböj/Squats-Raka armar

Håll ut armarna rakt framför kroppen. Knäna rakt ovanför fötterna. Axelbrett mellan fötterna. Böj på knäna till 90 grader, sträck ut. Reps hela 30 sekunderna.

5. Knäböj/Squats – Händerna på höften

Fokus: Spänn magmuskelnerna för att bättre stabilitet.

6. Knäböj/Squats - Upp på tårna

Håll armarna rakt över huvudet, knäböj. När du sträcker på dig gå upp på tårna några sekunder. Håll. Repetera.

7. Utfall – Bålrotation

Händerna rakt framåt. Gör utfallssteg framåt med överdrivna rörelser (dra upp knäet 90 grader innan du gör utfallet. Gå ner så långt du kan. Vrid kroppen utåt åt det håll bakre foten är, Vrid tillbaka. Upp och nästa fot.

Fokus: Kontrollerade rörelser. Axelbrett! Fot över knä när du böjer.

8. Skridskohopp

Utförs gärna efter en linje. Händerna bakom ryggen. Böj benet bakåt = Stå på ett ben. Hoppa i sidled och landa på andra foten i balans, håll 1-2 sekunder. Hoppa tillbaka. *Har du en linje så hoppar du över linjen.*

Fokus: Knäet ovanför foten. Kontroll och lugna rörelser.

11. Plankan på knä

Liggande ställning, mage. Underarmar i backen (90 grader), rak rygg, knäna i backen. Övrigt i luften, Fötter i luften. 90 grader.

Fokus: Spänn mag- och ryggmuskler för balans.

12. Plankan med förflyttning

Liggande ställning, mage. Underarmar och tår endast i backen. Fötterna bredvid varandra. Flytta sedan vänster fot ut (utanför axelbredd) och tillbaka, höger fot ut, och tillbaka.

Fokus: Mag- och benmuskler ska användas. Annars risk för ryggont.



19.3 Cardio – Knäkontroll

Knäkontrollsövningar som görs i högre tempo. Bra som uppvärmning.

Förberedelse: Placera ut två linjer med koner. Ca 2 meter emellan varje. Konerna ska vara i jämnhöjd. Alla står i två led bakom konerna och startar på signal.

1. Shuffle

Kör sidoshuffle när du kommer fram till konerna. Upp med händerna, små rörelser god kontroll, axelbrett.

2. 2xSidosteg

När du kommer fram till till första konen. Titta inåt. Gå så djupt som du kan och där du är säker. Håll händerna uppe, ungefär som du ska kasta bollen. Ta två steg i sidled (utåt) och skjut sedan ifrån med bakre foten så att du kommer tillbaka ca ett steg. Fortsätt till nästa kon. Gör åt andra hållet.

Fokus: Kraften när du skjuter tillbaka ska gå framåt och inte uppåt. Det gör inget om du reser dig lite, Men fokusera på kraft framåt. Gör det med lugna rörelser tills du behärskar tekniken. Kraften ska inte vara full utan fokusera på speed i denna övning.

Ej klar.

19.4 MAQ

Ej klar

19.5 Grundläggande styrketeknik

Ej klar

19.6 Funktionell styrka överkropp

Ej klar

19.7 Funktionell styrka nederkropp

Ej klar



20 Lekar

Ett antal blandade lekar som kan användas för att avsluta en träning. Används gärna och ofta på de yngre.

20.1 Flaggfotboll

Se regelboken för flaggfotboll som tagits fram för inomhusbruk.

20.2 Ultimate football, enkel (Basic)

Ultimate football kan spelas i flera olika varianter. Här visar vi våra tre populäraste. Tänk på att variera spelplan och regler för att ha ett så kul spel som möjligt med de spelare som är där för den dan.

Varför: Skoj.

Nytta: Split vision. Också ger dem snabbhet i spelet. Röra på sig och tänka både djupt och brett.

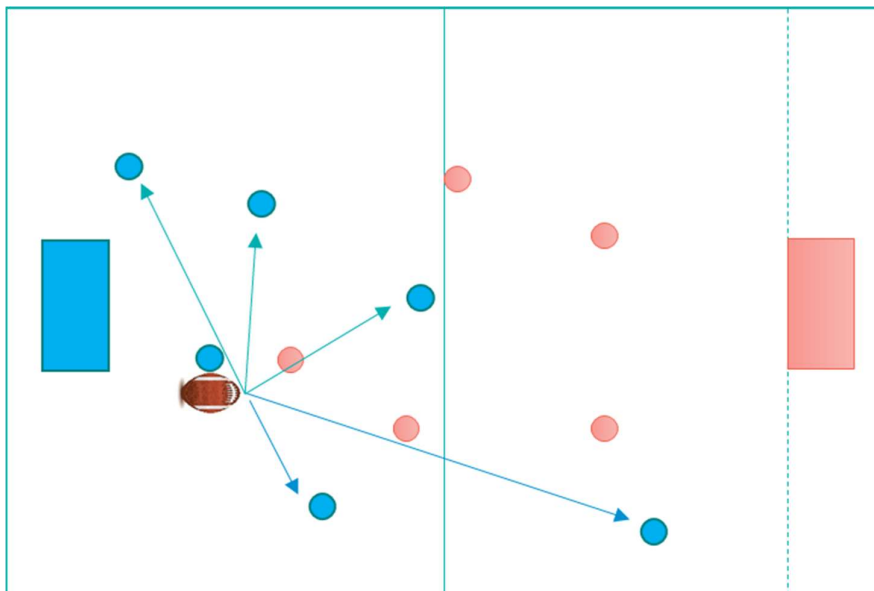
Tackling: NEJ!

Tänk på:

- Lagarbete och kul är fokus. Det är inte viktigt vem som vinner.
- Försök få barnen att göra korta pass och gärna "shot pass". Raka och hårda.
- Långpass endast i undantagsfall.
- Stå bredvid och skrik ut vem som ska ha bollen.
- Är det svårt att göra poäng? Försvarearna får inte vara i sitt målområde.

Förberedelse – Kräver koner/markörer. Spelas förslagsvis med en vanlig boll. Det behövs en spelplan, t.ex ett straffområde på 7-manna. Markera upp två målzoner. Dela upp i lag med 4-6 spelare. Ge dem västar!!. Är det 20 barn så blir det två spelplaner och så spelar man alla får möta alla och roterar lagen.

Regler – Ultimate innebär att man inte får springa med bollen när man fångat den. Utan att det gäller att passa till medspelarna så fort man kan och föra bollen framåt till målzonen. **Fångas bollen i målzonen så är det mål.** Inga tacklingar och vi håller minst 1 meters avstånd till den som har bollen så att denne kan passa. Ge barnen 3 sekunder på sig att passa när de fångat bollen (Räkna högt om det dröjer 3, 2, 1). Tar bollen i backen är det motståndarnas boll. Gör försvararna interception får de behålla bollen. Du ropar då ut lagetets namn "GULT" så att alla vet vem som har bollen. Förslagsvis har de samma namn som västar.





20.3 Ultimate football – End zone

Samma regler som förut. Men vi har en End-zone istället. Försvarna får finnas i End-Zone.

20.4 Ultimate football – Korg

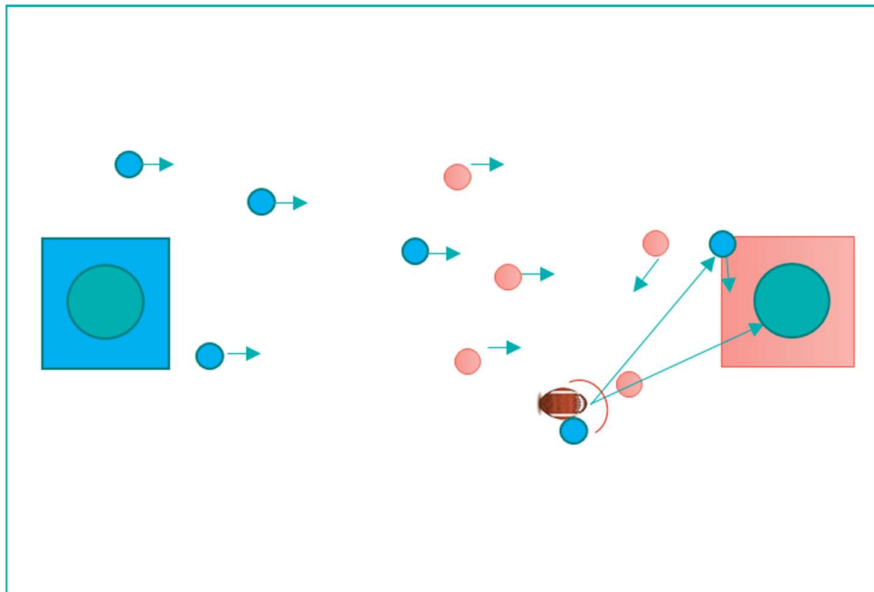
Varför: Skoj.

Nytta: Split vision. Också ger dem snabbhet i spelet. Röra på sig och tänka både djupt och brett.

Tackling: NEJ!

Förberedelser: Markera upp två fyrkanter som målområde på en lämplig plan (t.ex ett soccer strafområde). 4-6 spelare i varje lag. Ställ en korg i varje målområde. Målområdet 3x3 yards?

Regler: Ultimate regler, men mål blir det när bollen hamnar i korgen. Det är OK att kasta bollen i korgen och om den stannar kvar är det poäng. Tar en försvarare i bollen inne i sin zon så är det automatiskt mål. Det är därför dåligt att stå i sin egen målzon.



20.5 Ultimate football – 2 bollar

Varför: Jätteskoj. Många spelare, men liten yta.

Nytta: Split vision. Lär dem att markera större områden.

Tänk på: Det är viktigt att coachen är entusiastisk och ropar ut vad som händer, mål och när bollen byter ägare är viktigt.

Förberedelser: Spela med 8-10 spelare i varje lag. Välj Ultimate variant, men ha två coacher. Den ena coachen håller reda på bollen och skriker ut vem som har bollen på vänster planhalva och den andra på höger planhalva.

Regler: Spela med de ultimate regler som du valt. Men ha två bollar i spel. Låt spelet pågå hela tiden.

20.6 Doppboll

Varför: Variation, koordination och fysik.

Förberedelser: Samma förberedelser som för Ultimate-Korg. Samma regler, men innan du passar/skjuter måste du böja dig ner och nudda marken med bollen.



20.7 Smackboll

Varför: Ha skoj. Många spelare, men liten yta.

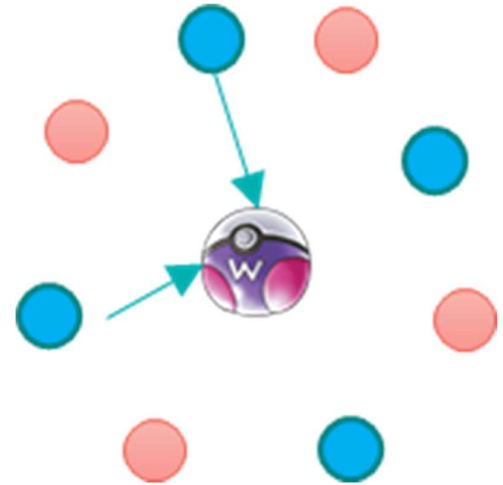
Nytta: Nä...

Tänk på:

- Snabba smackar funkar
- Barnen måste stå upp och vara bredbenta. Inte böja sig ner mer än 90 grader/inte huka sig/inte stå på knä :)

Förberedelse – krävs en mjuk boll, gärna rund av något slag. Dela upp barnen i grupper om 10 och 10 och ställ dem i en ring. De ska stå bredbent/minst axelbrett och fötterna nära deras grannars fötter. De får inte plocka upp bollen utan ska "smacka" till den med handen så att den går mellan någon annans ben (därav mjuk boll). Barnen kan skydda sitt "mål" med händerna.

Regler: Poäng om bollen går mellan benen. Vem som helst som når den utan att flytta fötterna får slå på bollen. Om bollen går mellan dina ben hämtar du bollen. Om du slår ut bollen utan att den går mellan någons ben så hämtar du bollen.



20.8 Livvakten

Varför: Ha skoj, förbättra vighet, teamwork. Leka sig till pass coverage.

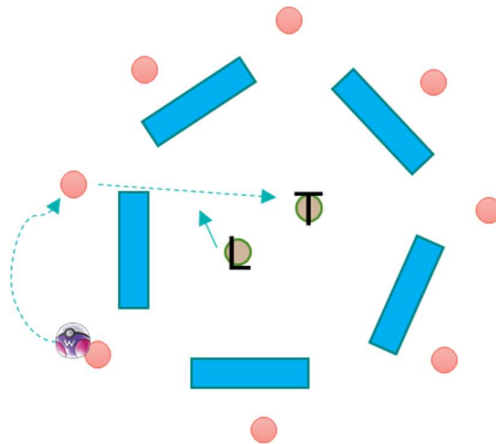
Tänk på:

- Uppmuntra snabbt spel när det inte går att träffa målet
- Använd en MJUK boll, gärna större (typ amerikansk fotboll fast mjuk)
- Bollen ska kunna kastas enkelt.
- Se till att det inte blir mobbning
- Låt de inte hålla bollen mer än ett par sekunder.

Förberedelse - Dela upp barnen i grupper om 8-10. Rita upp en cirkel eller använd Stepovers för att skapa en cirkel. 2 barn står inne i cirkeln de andra står utanför med gott om utrymme (utsträckta armar).

Regler – Ett av barnen i mitten är "målet" och den andre är livvakten. Det gäller för livvakten att skydda målet med sin kropp eller händer genom att vara mellan bollen och målet. De utanför är skyttar och de gäller för dem att passa snabbt tills de får fritt skottfält och kan träffa målet.

Den som träffar målet blir ny livvakt och livvakten blir nytt mål. Målet går ut och blir skytt.



20.9 Springa cirkel

Varför: Kul, snabbhet,

Nytt: Barnen får öva sin snabbhet och lär sig att springa lågt när de svänger.

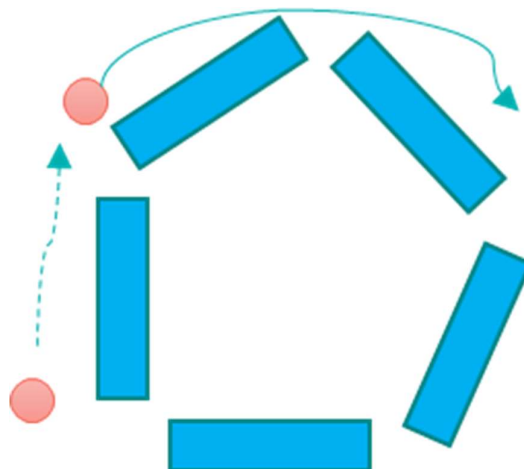
Tänk på:

- Det lönar sig att vara låg.
- Det går utmärkt att hålla nere innerhanden som i speed skating
- Försök matcha jämnt.

Förberedelse - Rita upp en cirkel eller använd Stepovers för att skapa en cirkel. 2 barn ställer sig utanför cirkeln. Den ena en eller två meter bakom den förste.

Regler: På kommando (HUT) börjar båda springa. Det gäller att den förste håller avståndet. Om den andre hinner ikapp så har han vunnit. Går det mer än tre varv så har den som skulle springa ifrån vunnit. I båda fall så är det över och nya ska in i ringen.

Varianter: De får inte börja springa förrän det hör rätt kommando ord. Kommandoordet byts ut eller kan vara flera i rad. Coachen förklarar vad som gäller varje gång. "Tre HUT i rad", "När jag säger "Varmkorv" ". Vid "Red-Blue". Det gäller för coachen att lura dem att gå för tidigt. Går man för tidigt har man förlorat. Beroende på barnen så byts man ut eller får ett nytt försök.





20.10 Bollstafett

Varför: Kul, snabbhet, jobbigt.

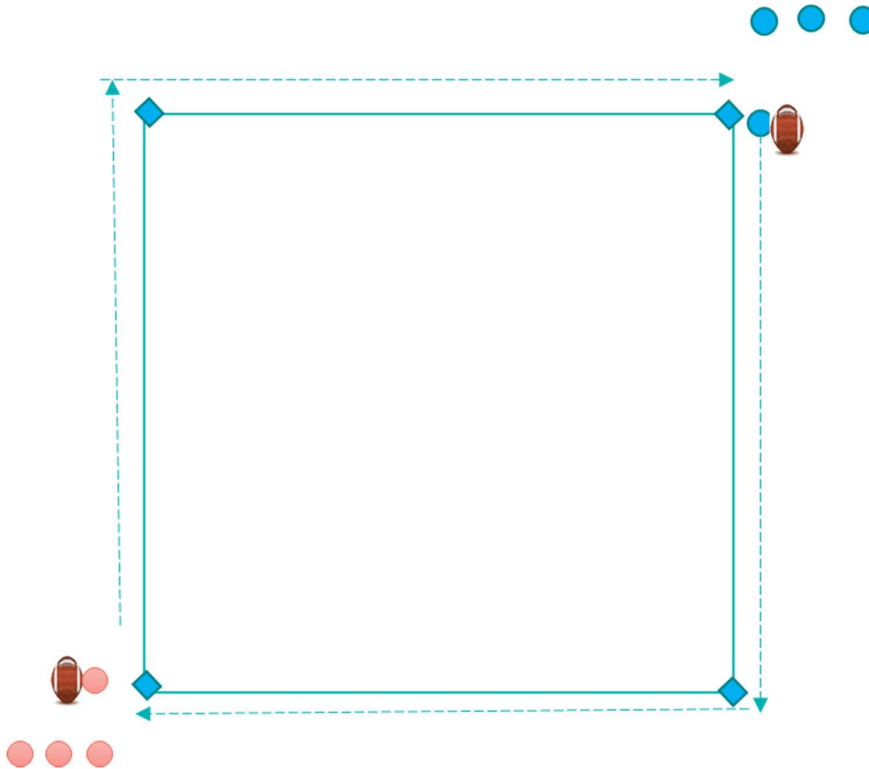
Nytta: Barnen får öva sin snabbhet och lär sig att använda taktik.

Tänk på:

- Kan vara utpekande för de som inte är så snabba.
- Det går att vara taktisk och låta snabba spelare springa precis före en långsam för att skapa "lucka".

Förberedelse – Gör en fyrkant med koner. Den kan vara ganska stor. Dela in barnen i lag om 4-5 löpare. Ställ upp 2 lag i varsitt led på motsatt hörn av fyrkanten och ge den förste en boll. Kvadraten kan vara 10-20 meter i sida. Försök göra jämna lag.

Regler – På kommando "HUT" så börjar den med bollen att springa medsols. De gäller att hinna ifatt personen i andra laget. Hinner man ikapp så sträcker man fram bollen och nuddar den andre. Då har man vunnit. Hinner man inte ifatt på sitt varv så växlar man till nästa person i sitt led. Bra överlämning är lönsamt. Byt ut lagen så att alla får möta alla.





20.11 Dragkamp x 3

Varför: Kul, fysik

Nytta: Barnen lär sig att inte ge upp, att vara lågt är nyttigt och det är en början till envishet för Beast mode!

Tänk på:

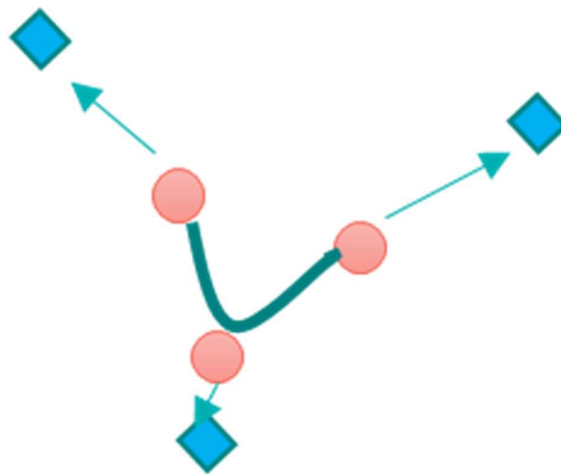
- Det lönar sig att vara låg.
- Undvik mobbing, speciellt om du kör "twisten"
- Kör snabba matcher och byt om det ojämnt
- Det går att ha flera trianglar igång samtidigt.
- Vill du ha en extra twist? Låt barnen gissa sig till vem som kommer att vinna genom att ställa sig bakom den kon som tillhör "den som vinner".
- Detta ska vara kul!! Avbryt om det går åt annat håll.

Förberedelse: Ta en slitstark handduk (som du lindar hårt) eller en lagom tjockt rep och tejpa "handtag" i ändarna med sporttejp och på mitten. Lägg ut tre koner (Ca 5 meter från mitten) så att de bildar en triangel. Dela in barnen tre och tre, i storleksordning/jämnhet. (Första gången kan du be dem ställa sig i längdordning och sen bara dela in dem tre och tre. Justera efterhand).

Regler: Varje barn tar tag i ett av handtagen med EN hand. Sedan gäller det att dra med sig handduken och de andra till sin kon. Lyckas man ta i sin kon med den ena handen samtidigt som man håller i handduken med andra handen, så har man vunnit.

Tappar man taget och ingen hinner vinna? Då är det bara att ta tag i sitt handtag igen och dra.

Låt de köra ett par gånger mot varandra. Jämna ut och byt ut allt eftersom.



20.12 Två Fötter

Gör klar...



21 Tacklingar – Begrepp och introövningar

Vissa övningar är för att ha kul, andra för att lära sig något. Vi delar in tacklingar i 3 varianter.

Touch – Du tar med två händer samtidigt på motståndaren och han är "tacklad". Används för att spela Touchfotboll utan skydd.

Block – Du får blocka offensive style, mao innanför kroppen.

Tackle – Block och tacklingar. Kan ev. finnas restriktioner.

Här nedan följer några övningar för att komma igång med tacklingar. Tänk på att läsa på kapitlet om tacklingar längre ner. Mao, börja övningarna med Touch tills barnen lärt sig Tackle.

Se **Defensive Fundamentals – Tackle** för att börja lära er tacklas.



21.1 Golfbollen ToT- Touch or Tackle

Varför: Vem är snabbast, vem är lurigast och vem är smartast på plan?

Nytta: Skoj och en hel del snabbhet samt open field tackling.

Tackling: Touch or Tackle

Tänk på:

- Se till att lagen är jämna.
- Se till att offense sprider ut sig ordentligt när de springer mot End-Zone
- Bästa försvar är zon försvar. Men låt ungarna hitta sitt försvar själva.
- Anpassa bredden på planen så att det blir "jämnt" mellan offense och defense.
- Använd INTE en golfboll. Det kan sluta i brutna fingrar.

Förberedelse:

Du behöver en mjuk, liten boll. T.ex en stressboll, som barnen kan gömma i handen.

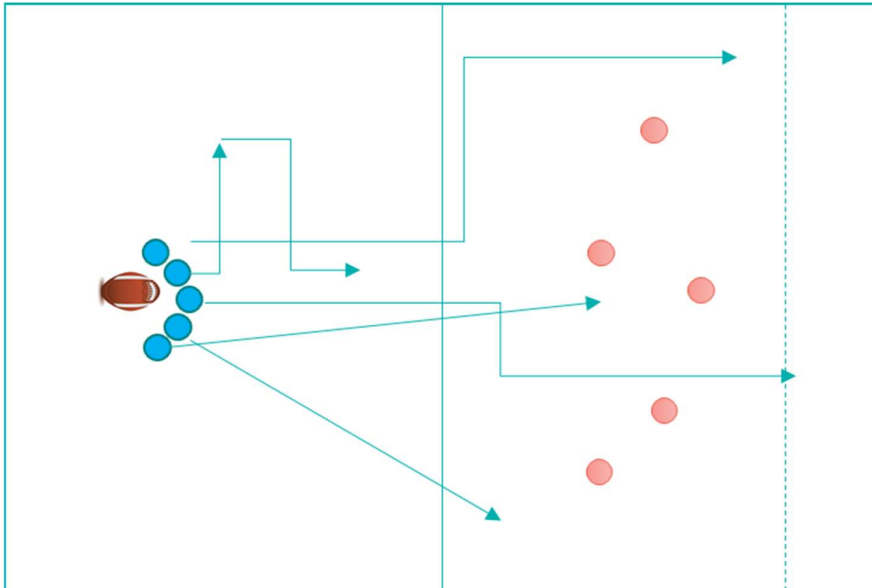
Markera upp en "spelplan" med sidolinjer, mittlinje och End zone. Se till att ha ungefär lika många i varje lag. 4-5 spelare i varje lag fungerar bäst. Ett lag börjar som försvar, det andra börjar som anfall.

Försvaret hittar på en strategi för att försvara sig. Man mot man eller zon, beror på vem man möter.

Anfallet ställer upp i en huddle och en får bollen av tränaren (blir rättvisast så). Det gäller att inte försvaret ser vem som får bollen. Tränaren/Den som delade ut bollen skriker **"BREAK"** och då börjar alla springa mot End-zone. De vill undvika att bli tacklade och får inte springa utanför linjerna. Så fort de passerat mittlinjen kan det bli "tacklade".

Anfallet får 1 poäng om de lyckas få in "golfbollen" i End-zone.

Kör 5 försök var och sedan byter ni. Har ni flera lag än två, se till att alla får möta alla.





21.2 Golfbollen – Med StepOvers

Samma övning som golbollen, men i detta fall har vi stepOvers som bildar "gator" att springa i och längst bak finns en Safety som ska gissa vem som har bollen.

Varför: Vem är snabbast, vem är lurigast och vem är smartast på plan?

Nytta: Skoj och en hel del snabbhet samt tight heads-on tackling.

Tackling: Tackle

Tänk på:

- Tänk på att göra spelarna jämna. De små spelarna bör möta varandra etc.
- Se till att offense sprider ut sig ordentligt när de springer mot End-Zone
- Bästa försvar är zon försvar.
- Anpassa bredden på planen så att det blir "jämnt" mellan offense och defense.
- Använd INTE en golfboll. Det kan sluta i brutna fingrar.

Förberedelse:

Du behöver en mjuk, liten boll. T.ex en stressboll, som barnen kan gömma i handen.

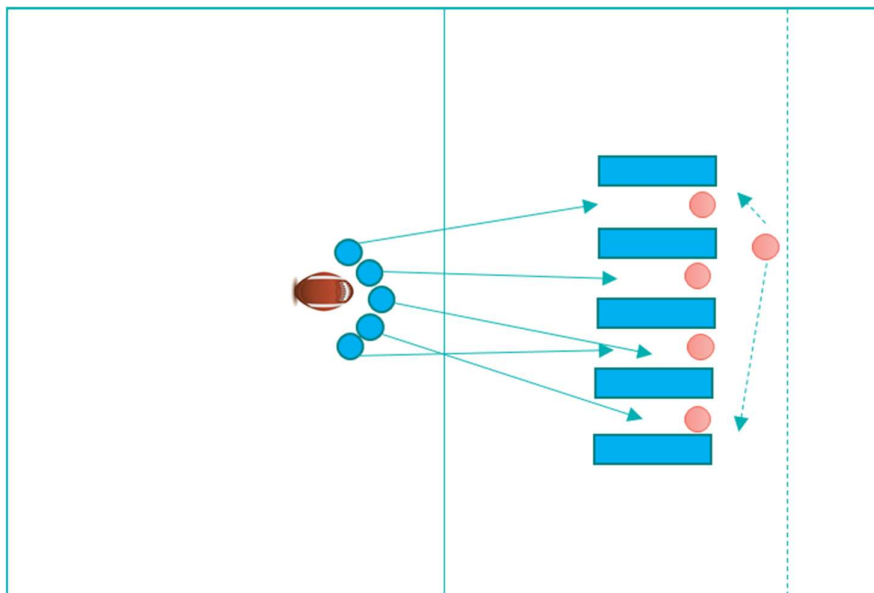
Lägg ut Step-overs med 1-2 yards mellanrum. 1 slot per springare. Bestäm vilka spelare som ska stå var och vilka som ska springa var. Jämnt motstånd är viktigt.

Är ni ojämnt antal? Prova köra ett spår som oklahoma drill. Mao, en som går först och den andre som kommer efter och ska ta sig förbi. Taktiskt sett är det dumt att ge den förste bollen då :).

Anfallet ställer upp i en huddle där alla står närmast sin "bana". En får bollen av tränaren (blir rättvisast så). Det gäller att inte försvaret ser vem som får bollen. Tränaren/Den som delade ut bollen skriker "**BREAK**" och då börjar alla springa mot sin bana. De vill undvika att bli tacklade och får inte springa på stepovers. Så fort de är "inne" i sin bana det bli "tacklade".

Anfallet får 7 poäng om de lyckas få in "golfbollen" i End-zone. 1 poäng för varje som kommer in i end-zone. Safetyn får 3 poäng om han tacklar rätt spelare, oavsett om han klarar tacklingen eller inte. 5 poäng om han stoppar rätt spelare innan end-zone. Alla övriga som stoppas innan End-zone är 1 poäng till försvaret.

Kör 5 försök var och sedan byter ni. Har ni flera lag än två, se till att alla får möta alla. Se till att rätt spelare tacklar varandra så att det inte sker olyckor!! Markera upp de ovana ordentligt med västar!





21.3 Slam Dunk

Varför: Får barnen att tänka taktiskt och utnyttja planen.

Nytta: Förbättra tackling och aggressiv bollhantering (go for goal)

Tackling: Tackle, Block or Touch

Tänk på:

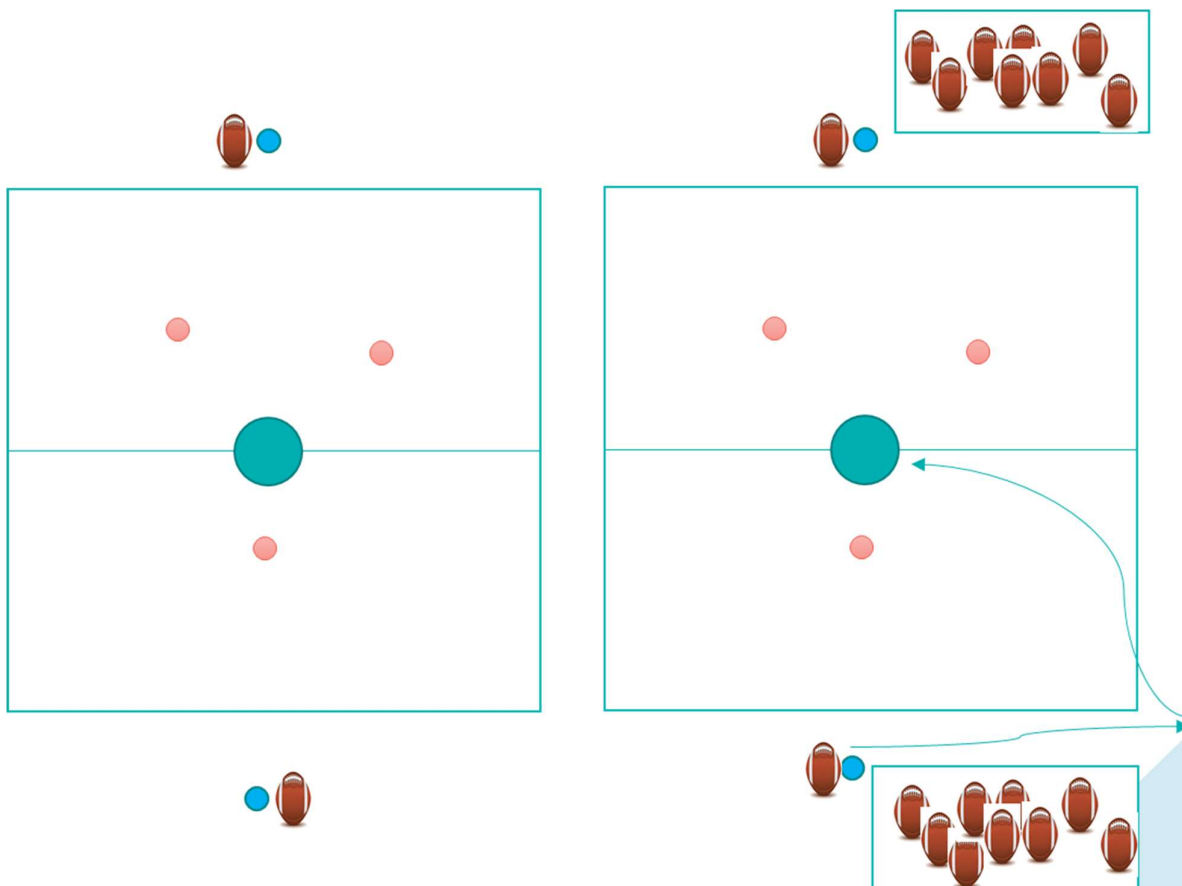
- Tänk på att göra spelarna jämna. De små spelarna bör möta varandra etc.
- Har ni väldigt aggressiva tacklare. Anpassa reglerna så ingen blir skadad i onödan.
- Ge lagen 10-20 sekunder att ta fram en taktik inför varje spel.
- En variant är Gladiator style, där man kör med fler bollar än två

Förberedelse: Markera ut en fyrkantig plan, 10x10 yards, med t.ex koner. Ställ en STOR, MJUK papperskorg/större hink i mitten (t.ex de gröna vi har på Östermalm, 1 meter hög och ½ meter i diameter).

Instruktioner: Välj ut tre försvarare och två anfallare och ge dem 10 sekunder att hitta på en strategi. Ge anfallarna varsin boll. Målet för dem är att placera bollen i papperskorgen **INOM 10 SEKUNDER**. Försvararna ska stoppa dem, men måste vara innanför fyrkanten. På Set- HUT kör de igång och båda anfallarna börjar springa för att göra mål. Tacklas de eller drivs de utanför fyrkanten får han inte fortsätta den omgången.

Gladiator style

Behövs massor med bollar som placeras i en bollstation (en ruta på varsin sida om spelplanen). Varje anfallspar får 2 minuter på sig att sätta så många bollar som möjligt (eller tills bollarna tar slut). Blir de tacklade eller drivna ur zonen så släpper de bollen och hämtar en ny på någon av bollstationerna. Spelet fortsätter hela tiden och försvararna **FÅR** inte hålla kvar anfallarna när de släppt bollen. **Fumble... ska undvikas!!**





21.4 Kungen - King of the Hill

Varför: Kan utvärdera aggressivitet och styrka. Få kontakt. Känna att det är kul med kontakt!

Nytta: Lär sig bred bas, korta steg/flytta fötterna, stanna lågt.

Tackling: Block

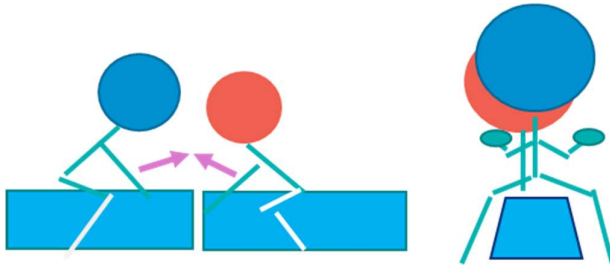
Tänk på:

- Tänk på att göra spelarna jämna. De små spelarna bör möta varandra etc.
- Poängtera att den som är låg och rör på fötterna oftast vinner.
- Korta, snabba steg är bra. Poängtera det.
- Var "äckligt" entusiastisk :)
- FÅ BARNEN ATT TA FÖR SIG – VILJA VARA DÄR!!! Vilka smälla på!!

Förberedelse: Sätt ut två stepovers efter varandra. Ställ upp 2 barn mot varandra, 30-50 cm emellan.

Regler: Barnen ska ha 3 punkts stans. På HUT så exploderar de framåt och "krockar" nånstans på mitten. Sedan gäller det att driva den andre bakåt så att den andre blir pressad hela vägen ut från stepovern (bakåt då). Matcha nya par...

HUT....



21.5 Warm-up Sprint and pick

Varför: För att se hur snabba de är och lära dem att plocka upp, skydda bollen

Tackling: NEJ

Tänk på:

- Sprid bollarna jämnt.
- Ta bort fler bollar i början.
- Tillåt inte spark
- Välj ett sätt att ligga på, mage eller rygg.

Förberedelse: Alla barn har varsin boll. Hitta två linjer. En att starta från och en att placera bollen på. Be barnen lägga sina bollar på "bolllinjen" och låt de sedan lägga sig ned med huvudet bakom "startlinjen", antingen på mage eller rygg. Plocka bort ett par bollar när alla ligger ner. U11or får alltid 0-5-1 meters försprång till U13.

Regler: På ditt kommando, förslagsvis (Down-Set-)HUT, så reser de sig upp och springer och tar en boll. Sen fortsätter de ett par meter till (till mållinjen) så att de inte är i vägen. De som inte hinner ta en boll får gå och ta vatten. Be dem lägga tillbaka bollarna på linjen, se till att de lägger sig ner, plocka bort ett par bollar och kör en gång till. Anpassa antalet bollar till hur många de är och hur fort du vill att det ska gå. Vinnaren blir den som tar den ensamma, sista bollen. Oftast körs den mano vs mano eller mellan tre sista.



22 Offensiv linje (Basic)

Förutom blockövningar och stansövningar så finns det några andra basicövningar. T.ex lär vi ut Pull and Pin i U11 eftersom det är effektivt och sätter mindre press på centern när han snappar.

22.1 Pull övning (Basic)

Vad är Pull: Pull används för att flytta någon i O-line precis efter snappen så att han kan göra något annat. T.ex Lead block eller skydda QBn för aggressiva försvarare och ge honom mer tid för pass.

Varför: Vi behöver kunna göra Pull, speciellt i de yngre åldrarna där våra centrar inte är så snabba och vi är för få för att kunna köra leading block med running backs. Dessutom kommer vår O-line kunna användas till andra spel. Det är bra eftersom de flesta tycker O-line är tråkigt.

Nytta: Lär dig göra Pull på rätt sätt och snabbt. Bra för att lära sig ändra riktning.

För vem: Detta ingår i grunderna för U9 och uppåt. Alla ska kunna göra en Pull.

Tackling: Nej

Tänk på:

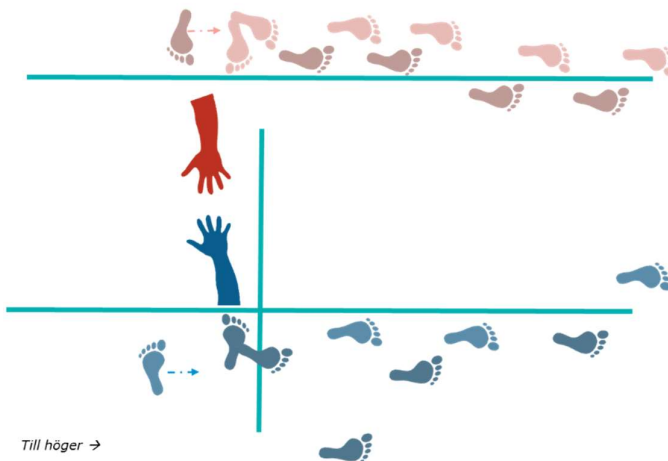
- Alla barn har olika 3-punktsstans
- Men de börjar alltid i sin egen stans, som alltid är likadan oavsett åt vilket håll pullen går. Kolla att barnen inte "fuskar". Det kommer att vara svårare åt ena hållet!!
- Börja övningen långsamt så att barnen lär sig rätt från början
- Första steget är det viktiga, det ska gå snett ut/bakåt åt det håll pullen går. Det skapar utrymme för att börja springa.
- Kroppsvridningen viktig. Skjut armbågen närmast det håll du ska åt BAKÅT för att snabba på rotationen.
- Alla andra trycker framåt. Det är därför det blir "tomt" precis bakom och pullen fungerar.
- Linjerna är viktiga för att lära sig att göra likadant.
- Därför, spegelvänd alltid övningen och låt de köra åt båda hållen.

Förberedelse: Hitta ett antal linje-T som är utmarkerade. Alltså typ mittlinje, straffområdes hörn eller hörnflagga på en vanlig fotbollsplan. Dela upp barnen i grupper om 5-6 personer så att de får många reps. Visa först, låt de sedan gå ut till sina Tn och göra många reps.

Beskrivning (Höger):

Barnet ställer sig i 3-punktsstans med höger fot på utsidan om ena linjen och precis bakom andra linjen. Höger fot tar ett litet steg över linjen samtidigt som de skjuter ifrån med vänster fot. Skjut höger armbåge bakåt för att öka rotationen.

Till vänster →



Till höger →



22.2 Pull and Pin

Vi behöver kunna göra Pull, speciellt i de yngre åldrarna, för att kunna köra leading block med 1 running back när vi spelar 7-manna. Dessutom kommer vår O-line kunna användas till fler spel och få göra fler saker. Det är bra eftersom de flesta tycker O-line är tråkigt. Pull and Pin är designat för springspel.

Nytta: Lär dig göra Pull med lead block. Lär dig ta i.

För vem: Detta ingår i grunderna för U9 och uppåt. Alla ska kunna göra en Pull.

Tackling: Block

Tänk på:

- 7 manna är det TE och Center som kör detta
- 11 manna så är det Tackle och Guard
- T ska gå in hårt med sin yttre hand (vänstra i bild)
- G ska ha mekaniken. Rak rygg, bra paddle med armarna, böjda knän, huvudet upp för att se vad som händer... och fort...!
- G måste ha koll på fötterna, breaka ner så att han inte blir lurad.
- När han når målet shoot och tryck (från höften)
- O-line fortsätter trycka kuddarna bakåt. Raka armar om möjligt, små steg... Duck walk...
- Titta på fotarbetet i O-line, båda spelarna.

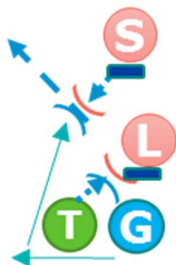
SE Video: Miami Dolphins - <https://www.youtube.com/watch?v=fmA58OX5Vv0>

Förberedelse: Du behöver två kuddar och två som vill hålla i kuddarna. Byt ut dem efter ett tag. Har du inga kuddar behöver du två försvarare. Ta gärna någon med förstånd som kan anpassa motståndet. Alternativt dela upp dem så att de är jämnstora.

Beskrivning: På "HUT" tar T och blockar L (L håller fram kudden). T ska säkerställa att L inte kan gå på utsidan och zinka honom på insidan. G gör en Pull bakom T och siktar in sig på S. S börjar springa mot utsidan för att stoppa "ett springspel", Kudden framför...

T fortsätter driva sin kille tillbaka och G söker kontakt och blockar med loading gun. Fotarbetet och balans extremt viktigt.

Beskrivning utan kuddar: I detta fall så kör så jämna par som möjligt. Defenders ska försöka ta sig runt på utsidan och anfallarna ska blocka så att de inte kan det. S kan i det här fallet försöka finta G för att ta sig förbi. Anpassa avståndet för att göra övningen bättre.





22.3 Pull and skip

Pull and skip används t.ex vid power när en guard ska blocka linebackers. Skillnaden är att du vill att Guarden ska ha bröstkorgen hela tiden pekandes framåt. Det innebär att första steget blir lite bakåt och att de korsar yttre foten bakom den främre i första stegen för att snabbt kunna komma i sidled. Det kallas för skip steget. Det görs på flera olika sätt så vi har samlat några olika länkar nedan så får vi se vad som är lättast att lära ut. Det viktiga är att bröstborg/axlar hela tiden är framåt (för att se vad som händer och ha kraften riktad åt rätt håll) samt att vi inte har en massa onödiga steg.

Beskrivning:

Börja med 2 koner med 1 meters mellanrum (se video). Låt spelaren ställa upp längst till vänster (eller höger) och sedan göra en skip pull på kommando från 3 punktstans. Den yttre foten är ju bakom den inre foten, vilket gör att det bör vara enkelt att korsa foten.

Fortsätt sedan till en full övning nedan.

Ställ upp 4 "linjespelare" bredvid varandra. Spelaren längst till vänster ska göra pullen. På down ställer de sig i 3 punktstans och på hur går alla upp och blocker till vänster, förutom spelaren längst till vänster som gör en pull med skipsteg och mer eller mindre använder de andras ryggar för att hålla balansen och sedan skjuter ut rakt fram för en block. Se till att någon håller en kudde eller att det finns något att blocka.

Länkar:

Football University skip pull - <https://youtu.be/9FHBfeq0Khc>

<https://youthfootballonline.com/skip-pull-technique-offensive-lineman/>

<https://usafootball.com/coaches-notes/view/6500/clockwork-steps-and-false-steps-to-gain-advantage>

22.4 Inspirationslänkar

Kick step Football University - <https://youtu.be/OKTWMa8UfPQ>

Rätt eller fel? Kolla in och fundera lite...

Line övningar för beachen - <https://youtu.be/mM23Po521oM>



22.5 Center Pull fallback/Tight End receiver

Center Pull fallback är ett spel som passar när vi spelar 7-manna/9-manna och vi känner att vår center blir överkörd. I yngre åldrar är centern oftast inte tillräckligt snabb upp, har inte tyngdpunkten på rätt ställe. Då tar vi hjälp av andra för att blocka "Bull-rushen" och sedan låter vi de komma tillbaka i andra fasen. Fallback innebär att de släpper linjen och inriktar sig på att skydda QBn, alternativt köra lead-block i en sweep. Tight-Enden/Guarden skapar tiden för detta samtidigt som de är möjliga passningsmottagare i 7-manna. Liknande spel finns upp till college-nivå, men görs då oftast av Guardsen istället för centern.

Vi testar även att få Tight-End att gå blocka deras yttre tackle, släppa honom in till block av RB och center samt sedan gå runt för pass. Vi testar även att släppa honom på utsidan och låta centern falla tillbaka och skydda "fickan".

Tackling: Block and Rip

Beskrivning: Övningen kan göras med allt från 3 till 9 personer. Det betyder också att du kan träna ½ linjen för att få dubbelt så många reps. Bättre att köra 4-5 stycken än många i början för att få upp repsen och att alla är med aktivt. Målet är att ha ett spel som kan utvecklas till flera varianter. T.ex TE och Center som lead blocker i en sweep. Eller Center som försvarar fickan tillsammans med RB samtidigt som TE gör sig fri för pass.

Uppställningar (Strong left):

- 2TC – TE, Center vs Tackle
- 3TCQ – TE, Center, QB vs Tackle
- 3x2TGC – TE, Guard, Center, vs Tackle och Nose
- 4x2 TGCQ – TE, Guard, Center, QB vs Tackle och Nose
- 5x2 TGCQR- TE, Guard, Center, QB, RB vs Tackle och Nose
- 5x3 All – TE, Guard, Center, Guard, QB vs Tackle, Nose, Tackle (9 manna)
- 6x3 All – TE, Guard, Center, Guard, QB, RB vs Tackle, Nose, Tackle (9 manna)

22.5.1 2TC Fallback Pull

Detta är nästan samma övning som Pin and Pull, fast konstruerad för vår Peewee verksamhet. Skillnaden är att Centern skyddar fickan eftersom de i NFL rulz ändå inte kan gå igenom i mitten :). Dessutom slipper han bli bulldozad :)

Förberedelse: Inga kuddar, barnen ska ha lärt sig thumbs up och korrekt blockning. Lägg ut en fotboll som Tackle ska nå...

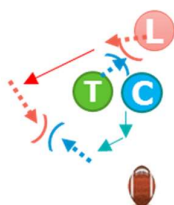
Tänk på: Fotarbetet och målet är viktigt. Skydda "QBn" = Bollen.

- Lägg till att "QBn" ska varnas när man släpper igenom.
- Se till att de använder rätt

Beskrivning: På "HUT" tar T och blockerar L. T ska säkerställa att L inte kan gå på INSIDAN och zinka honom på UTSIDAN (alltså tvärtom mot Pin&Pull). G tar ett steg tillbaka och gör en Pull bakom T och börjar vakta bollen.

T släpper av efter ett tag och låter L komma runt på utsidan. Funkar inte övningen? Lägg till en Safety som går runt och som C måste ta hand om.

Fallback Center mot Tackle



Fallback center mot Tackle och Safety





22.5.2 2TC Fallback for pass

I den här övningen ska TE fokusera på att ge centern tid att ta hand om alla problem. Sedan ska han göra sig fri för pass. Försvararen får inte gå på insidan utan får ta sig runt på utsidan. Detta är ett grundläggande spel för er som vill spela Power Offense. Något vi troligtvis kommer att göra i våra 7 manna, även i de äldre grupperna.

Tackling: Block and rip

Beskrivning: HUT" tar T och blockerar L. T ska säkerställa att L inte kan gå på INSIDAN och zinka honom på UTSIDAN (alltså tvärtom mot Pin&Pull). G tar ett steg tillbaka och gör en Pull bakom T och börjar vakta bollen.

T släpper av efter ett tag och **springer 7 yards upp och gör sedan HOOK** och väntar på passet.

Variant: Det bör också tränas in Bump! Mao att T bara gör en bump och sedan går upp. Men det kommer först när centern är **snabb!**

22.5.3 2TCQ – Fallback for pass

Här lägger du till en QB som säger Set-Hut och sedan passar till T när han är redo att ta emot. Kommer L igenom så får han endast köra TOUCH tackling.

Tänk på:

- att T bör köra bakom L för att få till att Centern hinner med.
- Fotarbetet och distinkten i blocken... Tumme upp...

22.5.4 2TCQ – Fallback for pass, snap

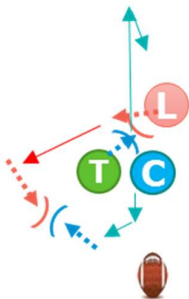
Förutsättning: Träna snappar innan. Shotgun och vanlig snap.

Beskrivning: Nu börjar övningen öka i intensitet. Set-Hut; Centern snappar och backar sedan för att skydda utsidan som förut. Snappen gör att QBn tappar någon sekund och T måste troligtvis hålla lite längre för att Centern ska vara redo.

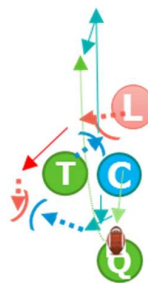
Tänk på:

- I U11 kastar man inte så långt. Det gäller att inte tappa för många yards vid Shotgun. 2-3 yards kanske? Mät och kolla med era QBs och anpassa snappen efter det.
- **T** ska vända sig och springa ett par yards i full speed, innan han vänder om. Vanan måste in i RYGGMÄRGEN.
- Prova på sikt och se om fallbacken behövs eller om det räcker med en PULL!

2TC



2TCQ - snap





22.5.5 6x3 All – Fallback Pull (U13, 9 manna)

Övningen byggs på allteftersom vi blir fler. Det går också att skala ned den och ta bort snappen och köra övningen "barebone" fast med fler spelare. Men kör hellre tidigare övningar med half offense och ena halvan spegelvänd! Ger fler reps! Här har jag hoppat över ett par övningar för att kunna fokusera på alla roller och vad de gör vid PASS spel!!! Vi kommer sen att se vad som händer vid springspel.

Crew: 6x3 All – TE, Guard, Center, Guard, QB, RB vs Tackle, Nose, Tackle (9 manna)



23 Enkla routeövningar

Vi försöker lära oss ett antal spel där vi kan både ha fler och färre spelare. Övningarna är till för att ge QBn många valmöjligheter och ge barnen bra ruteträning.

23.1.1 7x7 Ipre/7x4 Ipren (U11/U13)

Här kör vi en variant av 7x7 Ipren som är naturlig uppföljning på 6x3 All. Fokus är att ge QB tid för anfalet och ge honom så många passningsmöjligheter att han gråter av glädje. 7x4 är till för när vi är få spelare. **Ta bort M, R och ett C i försvaret.** I allmänhet viktigare att få TightEnd och linje att träna samt safeties.

Andra hållet är givetvis **Alvedon**.

Antaganden: Vi antar att detta är U11/U13 och att vi har en kort QB som inte kastar längre än 13-20 yards. Det påverkar spelet. Djupet i försvarslinjen kommer också påverka vad vi gör, men nu kör vi "snällt". En längre QB behöver inte Shotgun snapp och kan i denna ålder också kasta längre. Vi kan ta då ta bort Hooksen i position 2.

Förberedelse: Markera ut routerna med koner (platta) och gå igenom varje route så att alla kan spela WR.

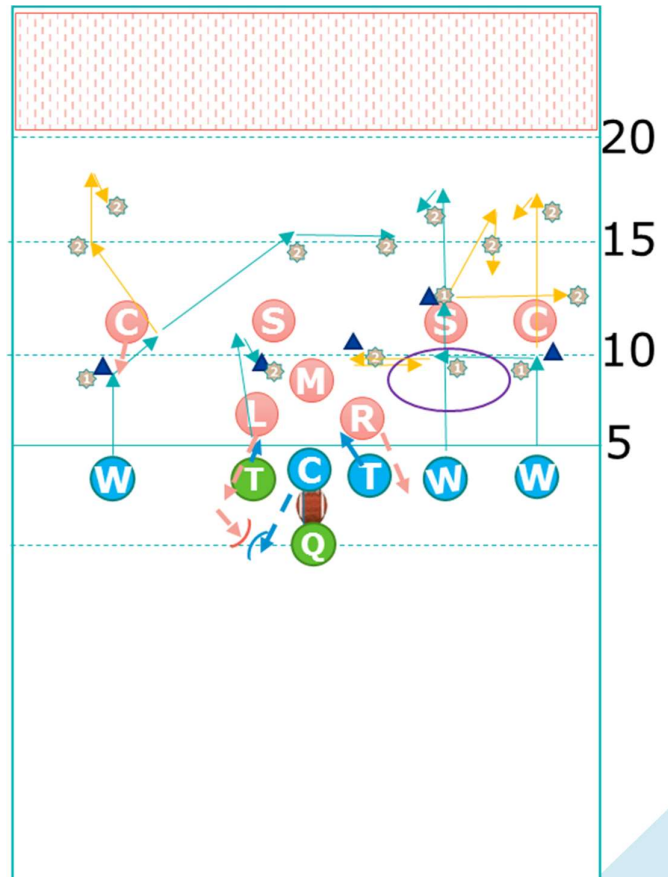
Beskrivning: I princip samma spel som tidigare, men WR ska springa routes som gör att försvaret blir förvirrat.

Förklaringar:

- **Triangel** är där spelaren ska vara redo för pass.
- **Lila cirklar är HETA zoner.** Framförallt är det den högra zonen som ska lösas.
- **Siffrorna är passningslägen.** Alltså var de olika mottagarna kommer att befinna sig vid två olika tillfällen.
- **Gröna pilar** är primära routes som vi övar!

Tänk på:

- Markera ut Routes med koner
- Markera ut "bortre gränsen"!!!!
- Star Trek gäller inte "Where noone gone before."
- Roter så att alla får köra allt
- Fundera hur vi ska göra om detta till ett springspel.
- Första konen för WR och sedan ska han vara redo för pass. Visa hur Z funkar. Visar hur reverse funkar.
- Vi kör Hooks vid 15 yards och räknar med att QB tappar 3-5 yards i shotgun/snap.
- Vi måste gå Deep med våra Ws för att få luckor.
- Det viktiga är zonen. Läs zonen först och se vad försvararen gör.
- Se till att recievers dyker efter för korta bollar.
- Alla **Ws** ska se ut som det är på väg **RAKT FRAM ALLTID!!!**
 - o Därför måste gula routes finnas



Lär dig att läsa med videon <https://youtu.be/GbdWcB4XC1A>



23.2 Ej klart

Snap från Center till QB, TE blockar VT – går runt, Guard blockar Nose tills Center är redo faller tillbaka för att skydda mot VT/Center tar över block av Nose, Guard håller in och får Tackle gå höger.

6x3 All Vi måste undersöka hur det funkar. Skriv övningen. Tänk på att skydda bakåt med centern för att täcka vänster Guard är en option. Alltså Guard fortsätter blocka Nose och Center faller tillbaka för att blocka VT.

Här visar miami en pull övning som vi ska förbättra

<https://youtu.be/fmA58OX5Vv0>

Pullsteget

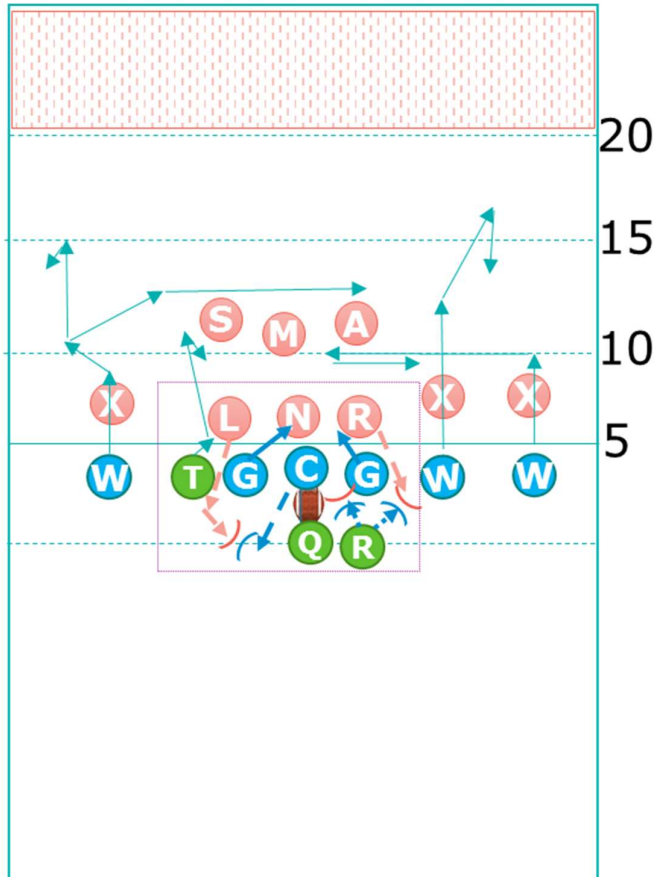
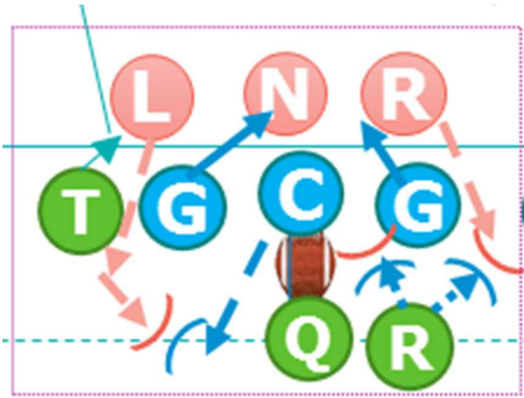
<https://youtu.be/Hq6N1j01bE>

<https://youtu.be/Rj4yAq1Z2E0>

<https://youtu.be/p4YMWVqI32U>

<https://youtu.be/NYR70M9HHEE>

<https://youtu.be/tL1ec8Kmm5M>





24 Fundamentals – Stans

24.1 Är du redo? (100 – Basic)

Syfte: Lära sig grundpositionen för "redo". Förbereder Tackling, Blockning och andra stanser

Tackling: Nej

Fokus: Gå långsamt fram, justera och kontrollera.

Förberedelse: Ställ upp barnen på en linje. Visa barnen ordentligt innan ni börjar.

Beskrivning: Barnen ska stå med axelbredd mellan fötterna (Kontrollera). Tå och knän pekar rakt framåt (Kontrollera). Stå rakt (soldat) med rak rygg (kontrollera). Därefter böjer de på knäna och lutar lätt framåt. (Kontrollera). Huvudet upp, blicken framåt, hakan ute (Kontrollera).

Repetera tre gånger till. Lägg till ordet "REDO!" och låt dem ställa sig i positionen själv...

Säg till dem att nu vet de vad de ska göra när de hör REDO! Kör det på träningar regelbundet.

Stansen på bilden är djup och används framförallt av running backs. REDO positionen är mer upprätt.



24.2 Två-punktsstans (BASIC)

Tvåpunktstansen är det naturliga för WR och DE. Alla barn ska kunna göra en tvåpunktstans.

Syfte: Lär ut tvåpunktstansen. WR, DE och OLBs favvo. Lära ut vad insida (där bollen är eller mot mitten) och vad utsida är (bort från bollen, ut mot sidlinjen på spelfältet)

(OLB – Outside Line Backer – Håller kanten i andra ledet – Buck! ☺)

(DE – Defensive End – De som är längst ut på linjen, första ledet)

Tackling: Nej

Fokus: Kontrollera att redo positionen är bra.

Förberedelse: Ställ barnen på en linje och gå igenom "redo" positionen igen. Ha gärna en boll med dig.

Beskrivning: Efter redopositionen. Förklara att inåt är där bollen är vid snap. Utåt är åt andra hållet. Be gärna barnen peka när du placerar bollen på olika ställen vad som är ut och in. Be dem flytta fram INSIDANS FOT!

ÖVNING

1. Be dem ställa sig redo
2. Be dem flytta ihop fötterna så att de är innanför höfterna. Detta görs genom att flytta fram INSIDANS fot (och lite bak utsidans fot).
3. Vrid på huvudet och titta INÅT.
4. När du är nöjd. Be dem göra två jumping jacks och repetera.

Tänk på – Kontrollera och justera redoläget. Tyngdpunkten i tvåpunktstans är mitt emellan de två fötterna.





24.3 Tre-punktstans Offense (BASIC)

Trepunktstans finns i flera olika varianter. Den vi lär ut här är Basic/Standard variant för offense. Den är bra att kunna för många andra övningar och spel.

Syfte: Lära ut grunden för trepunktstans

Tackling: Nej

Fokus: Ta det långsamt. Se till att de lär och förstår. Repetera och börja från början ofta.

Förberedelse: Gå igenom Redo positionen. Kontrollera att de står axelbrett, att knä och tår pekar rakt fram (många gör inte det), lätt böjda knän, lätt böjd i midja, rak rygg (svank), blick fram/uppåt och haka ut.

ÖVNING

1. Börja i REDO positionen.
2. Flytta tillbaka ena foten ett halvt steg
3. Böj på knäna och låt barnen vila armbågarna på låren... (Se bild ovan)
 - a. Knäna ska ha lite mer än 90 grader (alltså lite lägre ner än på bilden)
4. Justera alla så att de kommer rätt och är tillräckligt djupt.
5. Låt de sänka deras starka hand ner strax framför dem (thumb at Eyeball drop point)
 - a. Mao, Tummen ungefär där ögat skulle hamna om det trillade ut.
 - b. Tyngden vilar på fingrarna. Tyngden så att fingrarna blir lite lätt vita (10 kg?)
 - c. Kontrollera att ryggen är rak
 - d. att fötter och knän fortfarande pekar rakt fram
 - e. och att huvudet/blicken är riktad uppåt så de ser vad som "träffar" dem.
 - f. Se till att den lediga handen pekar framåt (typ karateslag)



Tänk på – Spelaren ska kunna lyfta sin hand utan att falla omkull eller tappa balansen.

Video: <https://protips.dickssportinggoods.com/sports-and-activities/football/offensive-linemen-tips-line-3-point-stance>

24.4 3 punktstans försvar

En tre punktstans i försvar har en ännu mer horisontell linje och foten längre bak. Fötterna kan med fördel peka framåt. För t.ex DE är målet är att kunna skjuta ut lågt och ta sig runt utan att behöva resa sig upp. Är du låg går du inte att stoppa. Mer tyngd på handen.





24.5 4 punktstans (200 – BASIC)

Syfte: Lära ut grunden för 4 punktstans. 4 punktstans används i vissa fall i defense. VI KOMMER GÖRA OM DENNA ÖVNING. LÄR INTE UT.

Tackling: Nej

Fokus: Se till att de kommer ut ur stansen lågt och fort. Justera tills det funkar.

Förberedelse: Ställ upp barnen på en linje. Gå igenom att de kan REDO positionen. Justera om det behövs. Låt de böja på knäna så att de hamnar i nästan 90 grader och låt armbågarna vila på låren (tänk typ sitta ner). Därefter...

ÖVNING

1. Börja i REDO positionen.
2. Böj på knäna (90 grader) och låt armarna vila mot låren (typ sitta ner)
3. Kontrollera att allt ser bra ut. Justera.
4. Låt de luta sig framåt tills händerna går ner i backen.
 - a. Händerna ska vara axelbrett och framför huvudet
 - b. Armarna Utsträckta/Raka
 - c. Ca 65% av vikten ligger på händerna (ganska mycket)
 - d. Kontrollera att tår och knän pekar framåt.
 - e. Kontrollera att spelaren står på framfoten (hälen upp)
 - f. Ryggen är rak, men bakre delen av ryggen (närmast rumpan) är lite ovanför det övriga.
 - g. De ska känna att de är "på språng..."
5. Repetera ett antal gånger tills de känner att de kan komma ner bekvämt och att det känns bra för var och en.
6. Ropa **HUT** och de gör ett utfall/språng och tar sig upp fötter och gör ett par steg.



Tänk på – Denna stans måste anpassas till individer så de är bekväma. Vikten/stödet på händerna kan variera. Kontrollera att alla kommer ut lågt och FORT! När de tar sina steg. Justera.

25 Fundamentals Offense – Snapping

25.1 Under-Center Snap (100 – BASIC)

90 procent av alla spel i peewee misslyckas pga dåliga snappar. Alla kan snappa. Alla ska lära sig snappa. För att en snapp ska funka måste centern kunna snappa och QBn kunna kommunicera med centern. Vi vill att alla ska kunna spela center och QB @. Därför är detta en Basic övning.

Syfte: Att lära ut snap och få samspelet att fungera mellan olika spelare (speciellt center och QB)

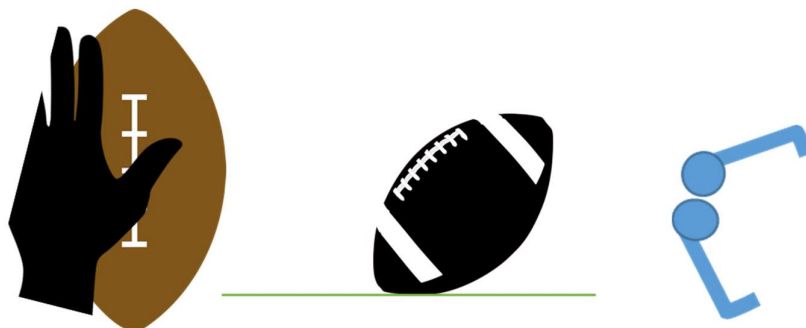
Tackling: Nej

Fokus: Gör klart att snappen är viktig och att 90% av alla fumbles beror på dåliga snappar (där centern eller QBn agerar för tidigt, innan bollen är överlämnad.

Förberedelse: Para ihop dem två och två. Gärna i storleksordning (ställ dem på en linje i storleksordning och ta sedan ut dem två och två). Storleksordningen gör att vi kan fortsätta med fler övningar efteråt med samma par. Ställ dem på en linje med ca 5 meter emellan. Välj ut vem som ska börja vara center (snappar bollen) och vem som ska börja vara QB (tar emot bollen). Efter 10 reps så byter de...

Bild (hålla i bollen före snapp):

Hur centern håller bollen (ovanifrån) samt hur bollen är "uppe" sett från sidan. Hur QBn kan hålla sina händer för att ta emot bollen...



ÖVNING

1. Centern ställer sig i redo position med bollen i handen (sin "starka hand"). De böjer sig ner i en tänkt 3 punktstans där bollen är framför centern på marken, i handen.
 - a. Andra armen kan vila på låret och handen utsträckt framför (Redo att blocka)
 - b. Eller så är handen i backen för bättre balans.
2. Quarterbacken står bakom honom. Böjer på knäna och sträcker ut händerna så bara händerna rör centern (tanken är att ta emot en boll som kommer mellan benen)
3. Centern håller bollen med sin starka hand, Bollen i anfallsriktning, tummens led på snörningen.
 - a. Målet är att snörningen ska hamna i fingrarna på QBns starka hand - Kasthanden
4. QBn håller den starka handen överst med handflatan nedåt (Strax under rumpen)
 - a. Händerna bildar ett gap för att ta emot bollen. Kasthanden är överst.
5. **Säg HUT!**
6. Centern för upp bollen mellan benen och vrider handen ett kvarts varv. Bollen vrids ett kvarts varv och hamnar rätt i QBns hand (snörningen tar i fingrarna.)
 - a. Målet på sikt är att QBn bara ska kunna ta bollen, resa sig upp och kasta.
7. Låt de köra 5-10 gånger tills de är säkra på överlämningen. Ingen spelare rör sig.
 - a. Om det inte fungerar. Låt QBn bara hålla den övre handen där och när snappen går låt bollen ta i handen och sedan falla i backen.
 - i. Faller bollen rakt ner så är allt bra. Studsar bollen bakåt är snappen för långt bak, Studsar bollen framåt så är snappen för kort.
8. Fortsätt sedan med att QBn reser sig upp och fejk kastar
9. Fortsätt efter ett tag med att centern reser sig upp och tar två små steg.

Tänk på – Roter gärna mellan olika spelare. Glöm inte att byta. Se till att ordinarie center och QB kommer överens. Men i princip ska vem som helst kunna vara center.

25.2 Under center snap – Block (300 Basic)

Syfte: Att lära ut snap och få samspelet att fungera mellan olika spelare (speciellt center och QB). Få centern att blocka.

Tackling: Nej

Utrustning: Boll och tacklingskuddar

Fokus: Gör klart att snappen är viktig och att 90% av alla fumbles beror på dåliga snappar (där centern eller QBn agerar för tidigt, innan bollen är överlämnad. Gör klart att sachsen kommer av att centern inte hinner upp och blocka och blir pannkaka (vält överända).

Förberedelse: Para ihop dem TRE och TRE. Gärna i storleksordning (ställ dem på en linje i storleksordning och ta sedan ut dem tre och tre). Storleksordningen gör att vi kan fortsätta med fler övningar efteråt med samma grupp (t.ex SUMO). Ställ dem på en linje med ca 5 meter emellan. Välj ut vem som ska börja vara center (snappar bollen) och vem som ska börja vara QB



(tar emot bollen). Den tredje personen har en kudde. Efter 10 reps så byter de. Kudden blir QB och QB blir center.

Övning:

1. Centern ställer sig i **redo position** med bollen i handen (sin "starka hand"). De böjer sig ner i en tänkt **3 punktstans där bollen är framför centern på marken, i handen.**
 - a. Andra armen kan vila på låret och handen utsträckt framför (Redo att blocka)
 - b. Eller så är handen i backen för bättre balans.
2. **Quarterbacken står bakom** honom. Böjer på knäna och sträcker ut händerna så bara händerna rör centern (tanken är att ta emot en boll som kommer mellan benen)
3. Centern håller bollen med sin starka hand, Bollen i anfallsriktning, tummens led på snörningen.
 - a. Målet är att snörningen ska hamna i fingrarna på QBns starka hand - Kasthanden
4. QBn håller den starka handen överst med handflatan nedåt (Strax under rumpan)
 - a. Händerna bildar ett gap för att ta emot bollen. Kasthanden är överst.
5. **Säg HUT!**
6. Centern för upp bollen mellan benen och vrider handen ett kvarts varv. Bollen vrids ett kvarts varv och hamnar rätt i QBns hand (snörningen tar i fingrarna.)
7. **QBn reser sig upp och fejkkastar**
8. **Centern exploderar** framåt och blockerar i kudden och trycker ut så att han får raka armar.
 - a. **Den som håller i kudden följer med smällen** så att det blir "lagom" med motstånd. Centern ska få armarna raka när de exploderat klart. Sedan axel/huvud) mot och trycka.
9. **Centern driver kudden framför sig 3-5 steg** och den som håller emot faller av..
10. **Repetera 5-10 ggr**

Tänk på: Första fokus för centern är att snappa bollen. Andra är att explodera i blocken. Tredje är att driva framåt. Det kan hända att det är bättre att ha föräldrar som håller i kuddarna. De är bättre på att hålla emot lagom hårt. Lågt tempo i början. Fokus är på CENTERN!!! Inte QBn.

Viktigt: När vi säger HUVUD MOT så menar vi inte att stängas eller något liknande. Istället luta huvudet mot den andre utan smäll för att kunna utnyttja kraften hela vägen. Detta är en avvägningsfråga och krävs att barnen är mogna för det.

25.3 Direct snaps med linjen (BASICS, 300)

När vi snappar direkt så står QB och andra mottagare 2-4 yards bort. Ju längre bort vi är desto fler yards förlorar vi. Så 2 är bättre än 4. Fördelen med direkta snappar är att vi kan hitta på fler trickspel och vår QB får någon sekund extra.

Syfte: Lära ut direkta snappar och vad som händer för center och QB (och linje och WR och RB).

Tackling: Nej

Utrustning: Boll och tacklingskuddar

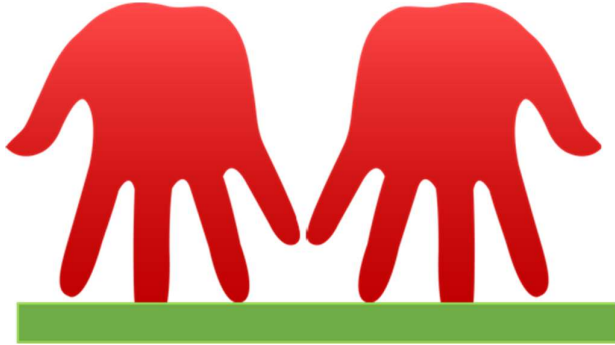
Fokus: Se till att köra många reps med centern där han får komma upp i block mot kudde eller en effektiv Crab block. Du behöver MINST 3 potentiella centrar per ungdomslag, så det är lika bra att träna hela linjen (alla linjespelare). Med de yngre så kör alla denna övning och roterar hela tiden.

Förberedelse: Hitta en linje. Det är lättare att jobba efter en linje. Det finns tre olika varianter av denna. Det viktiga är att linjen får många repetitioner så de kan gott göra denna övning själv VARJE TRÄNING!! Dela in dem tre och tre för att kunna göra fördela snappen olika. Se till att alla roterar på alla positioner.

Beskrivning: Centern ställer upp med bollen på linjen och de andra två ställer upp 2-4 yards bakom (och kanske en yard eller två emellan). De är nära marken (Typ REDO position där de kryper ännu lite lägre ner, typ catcher i baseball). De ska också göra en liten korg med händerna (handflatorna framåt) där deras lillfingrar rör varandra och andra fingertoppar är i marken (Nästan som om de skulle fånga en rullande boll).



Centern gör det så bekvämt för sig som möjligt och håller bollen som han tycker är bekvämt. Centern har knäna böjda, rumpan upp och huvudet ner för att se vem de passar till. Snappen är låg och lite hårdare än en lobb. Den ska "landa" i händerna



ÖVNING

1. Snappa 3-5 ggr och variera mellan de olika mottagarna.
2. Mottagarna reser sig upp och gör ett fejkkast.
3. Börja om övningen.

Tänk på – Detta är ingen speedövning se till att alla är redo innan snappen går. Använd bara en boll.

Utveckling: Centern gör en crab block eller exploderar i en block mot en kudde. Tredje varianten är att han gör en pull, men det har vi en separat övning på.



25.4 Soptunnesnap, utan soptunna

Denna övning är bra att lägga till när man övar snappar. Det är lite högre snappar och kan göras 2x2.

Fokus: Ha kul. Lite tävling

Övning:

1. Centern ställer upp för snapp med en hand. Han tittar mellan benen för att se vart bollen ska.
 - a. I övrigt gäller rumpan lätt upp, ryggen rak.
2. Kamraten ställer upp 3-5 yards bakom i "nästan 90 grader" med armarna framför sig så att de bildar en cirkel (soptunnans öppning).
3. Det gäller för centern att lobba in bollen i öppningen. Målet är att sätta fem i rad.
4. **Coachen ropar HUT och alla centrar snappar samtidigt.**
5. Byt efter 10 försök så att den andre får pröva.
6. Andra gången kör du med två händer.
7. Tredje gången kör du med en hand och tittar framåt.
8. Fjärde gången en hand, titta framåt och uppåt och "EXPLODERA" i block.

Tänk på: Detta är inte en teknikövning utan till för lite skoj. Ett bra sätt att avsluta snapövningar. Det går också bra att låta mottagaren ropa HUT. Då kör varje individuellt. De ökar sin kommunikativa förmåga och du som coach hinner förbereda nästa övning. Det är därför det är en bra "sista" övning.

25.5 Snap and turn

Denna övning är bra att lägga till när man övar snappar. Det är lite högre snappar och kan göras 2x2.

Fokus: Ha kul. Lite tävling

1. Centern ställer upp för snapp med en hand. Han tittar mellan benen för att se vart bollen ska.
 - a. I övrigt gäller rumpan lätt upp, ryggen rak.
2. Kamraten ställer upp 3-5 yards bakom med ryggen mot.
3. COACHEN! Skriker HUT och samtliga centrar snappar bollen för att träffa sin kompis ca i brösthöjd när han vänder sig om.
4. Mottagaren vänder sig om och fångar bollen.
5. Byt efter 5 eller 10.

Vilket par klarar alla 10? Klarar flest?

25.6 Direct snaps (100 BASIC) Sommar

Syfte: Träna snappar hemma och på sommaren

Beskrivning: Ställ upp en stol hemma i trädgården (eller i hallen). Ställ dig 2-3 meter framför och snappa bollen i stolen. Försök snappa lagom hårt så att bollen stannar kvar i stolen. Gör det så bekvämt för sig som möjligt och håll bollen som du tycker är bekvämt (utgå från REDO position). Knäna böjda, rumpan upp och huvudet ner för att se stolen du passar till. Snappen är låg och lite hårdare än en lobb. Den ska "landa" i stolen.

Utveckla övningen genom att explodera upp i en block och ta 2-3 små steg med "tumme upp".

Ställ ut fler stolar för att kunna variera dina snappar.

25.7 Soptunne snap (Sommar)

Samma typ av övning, men ställ ut soptunnor eller korgar på gräsmattan. Arbeta med flera bollar och fokusera på att "sätta" bollen på olika avstånd. Crabblocka efter snappen utom sista bollen då du "exploderar" i låtsad block...



Vill du göra det svårare? Fokusera på att få snurr på bollen i snappen eller så att bollen iaf flyger rakt. Väldigt svårt med en hand. Enklare med två. Då blir det istället svårare med balansen och svårare att "explodera".

25.8 Precisionssnap lång (Sommar)

När du har fått ordning på snurren så kan det vara läge att snappa med precision. Hitta en stolpe eller ett träd. Markera ett mål på stolpen som är i brösthöjd. Snappa med en hand och två händer och fokusera på att träffa med bollens spets rakt på stolpen och i andra hand rakt på målet. Prova olika avstånd.

25.9 Shot gun snap (Basic 300)

Vi älskar Shotgun i MANIACS!! Men vi blir fumbler/blir sackade hela tiden pga de går för högt, för snett, för långsamt, centern blir pannkakad eller bollen kommer otagbart. Detta är något som kräver mycket träning för att det ska bli bra.

När vi snappar shotgun så står QB och andra mottagare 3-5 yards bort. Ju längre bort vi är desto fler yards förlorar vi. Så 3 är bättre än 5. Fördelen med shot gun snappar är att vi kan hitta på fler trickspel och vår QB får någon sekund extra. Wildcats - direkt till RB eller WR som flyttar sig till andra sidan istället för att snappa till QB är kul.

ÖVNINGEN ÄR INTE KLAR!! Måste hitta några bra komboövningar. Inkl våran **center Pull and block**.

25.10 Long snaps (Basic 300, U14)

INTE KLAR. SE VIDEO....



26 Fundamentals Offense - Blocking

26.1 Klappa händer (BASIC, BEGINNERS!!)

Syfte: Denna övning är en förberedande övning för SUMO. Kan göras utan skydd. Skitbra...

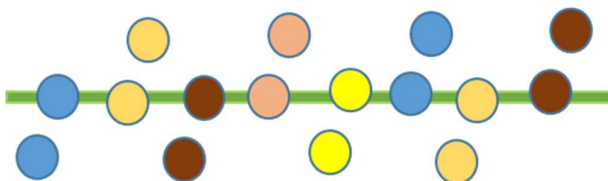
Tackling: Nej

Fokus: Timing, explosivitet, Inga skador. Coachen leder övningen!! TUMME UPP!

Förberedelse: Ställ upp barnen i storleksordning och dela sedan in dem två och två så att alla par blir jämnt matchade. Placera de omlott på linjen för att få plats med fler personer på mindre område utan att de krockar.

Förklara övningen noggrant och att det är endast du som coach som ger kommando. Du har ansvaret för att de inte blir skadade. Det är ditt ansvar. Låt dem förstå att detta är lätt att skada sig. Tala om att det är blockövning och fråga vad som är viktigt "Tumme upp". Se till att alla använder samma fot. Se till att alla förstår att det är "innanför" kroppen vi arbetar när vi blockerar. En avslappnad 2 punktstans används alltid när ni inte har skydd.

Bild: Placera barnen omlott och lite förskjutet så att de inte krockar med huvudena. Bilden visar förskjutning när de använder höger fot.



26.1.1 Höger fot fram

Se till att barnen är placerade snett mot varandra på en armlängds avstånd.

1. Tala om att alla ska börja med höger fot och att de på HUT ska ta ett KORT steg fram med höger fot.
2. **SET** (Alla gör sig redo – Kontrollera att alla är redo, avbryt annars)
3. **HUT** (Alla tar ett kort steg framåt med höger fot)
4. **SET** (Alla gör sig redo – Kontrollera att alla är redo, avbryt annars)
5. **HUT** (Alla tar ett kort steg framåt med höger fot)
6. Fortsätt att repetera tills du är nöjd. Högt tempo hela tiden. Titta på deras stans. Uppmuntra dem att vara snabba med sitt steg. DUNK ska det låta...

26.1.2 Vänster fot fram

Gör samma med vänster fot. Kontrollera att alla klarar av att göra det med vänster fot. Färre reps.

26.1.3 Höger fot och klapp

Dags att fokusera på att få upp armarna.

1. Tala om att alla ska börja med höger fot och att de på HUT ska ta ett KORT steg fram med höger fot och ut med händerna och klappa den andres händer. Tala om att det är samarbete och snabbhet som gäller. Klappa med tumme upp kan komma senare.
2. **SET** (Alla gör sig redo – Kontrollera att alla är redo, avbryt annars)
3. **HUT** (Alla tar ett kort steg framåt med höger fot och klappar den andres händer med utsträckta händer)
4. **SET** (Alla gör sig redo – Kontrollera att alla är redo, avbryt annars)
5. **HUT** (Alla tar ett kort steg framåt med höger fot och klappar den andres händer med utsträckta händer)
6. Fortsätt att repetera tills du är nöjd. Högt tempo hela tiden. Titta på deras stans. Uppmuntra dem att vara snabba med sitt steg. KLAPP ska det låta... Försök få upp farten, men se till att de inte slår varandra.



26.1.4 Vänster fot och klapp

Låt de göra samma övning med vänster fot. Nu kan du lägga tryck på "tumme upp".

26.1.5 Tänk på

Utforma övningen så att du har kontroll. Håll HÖGT tempo (ca 2-3 sekunder mellan varje klapp), men vänta alltid när folk tjuvstartar. Avbryt helt enkelt. De får inte tjuvstarta för då krockar de och gör illa sig. Säg till på skarpen om något barn börjar ropa ut kommandon istället för dig. TUMME UPP!!

26.1.6 Gå vidare till Sumo

Nu är de redo för en sumo övning. Oftast hinner ni inte med sumo övningen första gången.



26.2 Bird dog (Basic 100)

Detta är en basövning för linjeblock. ALLA BARN SKA KUNNA detta även om linjen som framförallt behöver denna. Denna övning konkurrerar med klappa händer, men lär ut mer teknik. Klappa händer lär ut timing.

Syfte: Lära barnen grunden i linjeblockning. Små steg och explosivitet.

Tackling: Blocking

Fokus: Små steg

Förberedelse: Ställ upp barnen bakom en linje i en "avslappnad" 2 punktsstans. Axlarna är parallella med linjen.

Beskrivning: Demonstrera ett GAP steg till höger. Mao ett kort steg (15-20 cm) med höger fot, ca 45 grader... Ryggen ska fortfarande vara rak/parallell med marken och barnen ska vara låga. Ej gå upp ur stansen. Tänk "fågelhund" i pekläge ☺. Skuldorna ska också ha roterat 45 grader. Här går det utmärkt att justera barnen och ta varje barn för sig första gångerna. GUNS gör att de drar sina händer i redo att skjuta (fundera på hur du vill ha handflatorna)

ÖVNING

1. REDO (Barnen ställer sig i en bekväm tvåpunktstans)
2. STEG (ropar du)
Barnen tar ett litet steg med höger fot, 45 grader, fågelhund, roterade skuldror. Ryggen rak och parallell med marken.
3. Repetera och justera tills du är nöjd.
 - a. Förklara att det lilla steget gör allt möjligt. Balans och låg position annars omöjligt.
4. Kör 10 reps utan justering.

5. STEP (ropar du)
6. Barnen gör sitt steg.
7. 1 sek, GUNS (ropar du)
8. Barnen drar tillbaka sina händer till höften
9. Repetera 10 gånger

10. STEP
11. 1 Sec
12. GUNS
13. 1 Sec
14. SÄL
15. Barnen skjuter fram sina guns och placerar nävarna i brösthöjd. Nävarna ska vara knuta som att de greppar något. Tummar UPP!

Tänk på:

- **STEP - Små steg**, 15-20 cm långa.
- **Guns**, dra tillbaka händerna på första steget som en gammal western som skjuter från höften,
- **Flipper/Sälen** – En sekund, ett 20 cm steg, dra pistolerna ut i flipperläge. Händerna, knutna i bröstnivå. Tänk Säl som klappar händerna.



26.3 SÄL KUDDE (BASIC 100)

Syfte: Lära barnen grunden i linjeblockning. Små steg och explosivitet.

Tackling: Blocking

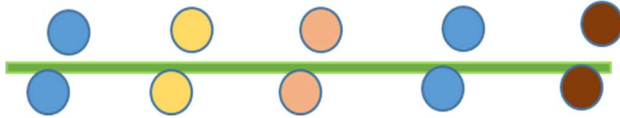
Fokus: Små steg

Utrustning: Tacklingskuddar eller axelskydd.

Förberedelse: Ställ upp barnen på en linje i storleksordning. Dela in dem två och två i storleksordning. Låt dem använda en "avslappnad" 2 punktsstans. Den som ska blocka har axlarna parallella med linjen. Den andre håller en kudde i brösthöjd snett framför dem.

Beskrivning: Demonstrera ett GAP steg till höger. Mao ett kort steg (15-20 cm) med höger fot, ca 45 grader... Ryggen ska fortfarande vara rak/parallell med marken och barnen ska vara låga. Ej gå upp ur stansen. Tänk "fågelhund" i pekläge ☺. Skuldrorna ska också ha roterat 45 grader. Här går det utmärkt att justera barnen och ta varje barn för sig första gångerna. GUNS gör att de drar sina händer i redo att skjuta (fundera på hur du vill ha handflatorna). SÄL gör att de skjuter fram händerna och greppar tag i sidan på kudden. Tumme upp!!

Bild: Lite snett framför med kudde/axelskydd. Använd en linje för att få ordning och fokus i övningen.



ÖVNING:

1. **SET** (De gör sig redo, Kudde och stans)
2. **STEP** (De tar sitt steg. Fågelhundläge)
3. **GUNs** (De drar tillbaka händerna)
4. **SÄL** (Flipper händer ut och grabba tag i kuddens sidor)
5. Säg **SET-SÄL** för att få dem att göra allt några gånger
6. Variera kommandona så att de gör delar av rörelsen eller hela rörelsen. Bygg på genom att säga t.ex **SET, GUN, SÄL**. Då måste de göra även SET för att komma till GUN.
7. Återställ alltid genom att säga SET och ge dem några sekunder att få ordning på sig. Förklara det för dem.

Tänk på: Att hitta en rytm i övningen och hela tiden använda SET för att reseta dem. Tänk på att förskjuta dem.

Variant: Det går även att köra med axelskydd. Då greppar man tag i den andres axelskydd på sidan. Den andre gör inget motstånd.



26.4 Blocking – 2xsläde

Det finns gått om släövningar. Tyvärr har vi ingen släde. Men denna är ändå så pass basic så vi måste hitta ett alternativ.

26.5 Blocking – StepOver

26.6 Blocking - Double Team – StepOver

26.7 Crab blocking

26.8 Smart blocking

26.9 Pull progression

26.10 Wedge progression

26.11 Splatter blocking



27 Fundamentals – Run spel

27.1 Hålla bollen

Se ovan.

27.2 Håll och spring – End run

Ej klar.

27.3 Håll och spring – Gatloppet

Gör klart fort – Bra



27.4 Ta emot boll (TEKNIK, 100)

Den här instruktionen finns även i tränarkompedit. Den visar grundtekniken för att ta emot en boll som running back.

När inte QBn kastar bollen så lämnar han över bollen. Oftast till en running back.

Detta ska göras tydligt och helst rakt i magen bestämt.

Den som tar emot bollen håller närmaste armbågen högt (armen framför sig) och bortre handen lågt. På så sätt blir det en "påse" att placera bollen i.



Runningbacken kramar sedan bollen med båda armarna.





27.5 Ta emot/lämna över boll (BASIC, 200)

Många av våra spel bygger på att lämna över bollen korrekt och att ta emot bollen korrekt när den blir överlämnad. Sitter detta i ryggmärgen så blir det lättare med fakes senare. Detta är en VIKTIG basövning.

Syfte: Lära barnen att lämna över boll och ta emot boll som Running back. Det får även öva på tvåpunktstans.

Tackling: Nej

Fokus: Rätt armbåge upp, ta emot bollen och fäll ihop armarna. Se till att de hela tiden börjar i tvåpunktstans och att de förstår vikten av övningen. Övningen är enkel och kanske lite tråkig. Men de måste verkligen göra den ordentligt.

Förberedelse: En boll och gärna en linje att följa. Ställ upp barnen i två led. Visa med de två första vad vi är ute efter.

Beskrivning: Det första barnet i ett av leden får bollen. På kommando springer de mot varandra och när de är framme lämnar den som har bollen över den med en hand till den andre som har armbågen närmast upp. De springer på varsin sida om linjen för att göra det tydligt och enkelt.

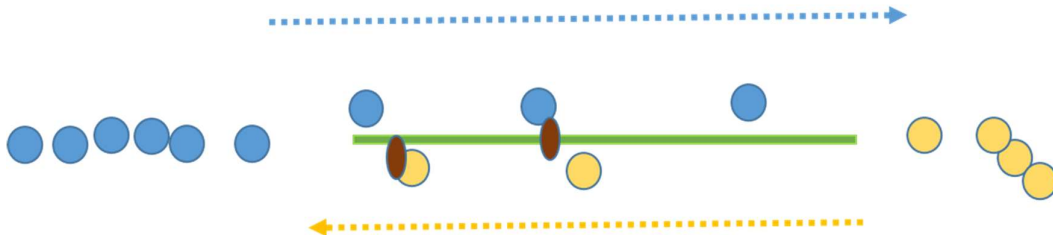
ÖVNING

1. Ställ upp de två första i korrekt 2 punktstans. Se till att den som har bollen håller den rätt.
2. På HUT börjar de första i leden springa. Den som ska ta emot bollen höjer sin armbåge på korrekt sätt. Den som har bollen förbereder att lämna över bollen.
3. Nästa i ledet ställer sig direkt i tvåpunktstansen.
4. När mottagaren får bollen så klämmer han ihop som han ska och fortsätter springa mot "bolledet".
5. Den förste i "bolledet" börjar springa försiktigt och förbereder sig för att ta emot bollen...
6. Den som har bollen gör en korrekt överlämning. Mottagaren klämmer åt. Förste i "Icke bolledet" sätter igång och springa.

Tänk på – Se till att de håller bollen innanför kroppen och säkert så länge som möjligt. Överlämningarna ska vara säkra och snabba. TAPPA INTE BOLLEN.

Det här är en svår övning att få flyt på – Justera tills det funkar. När det funkar är det sedan vackert, väldigt vackert. Börja gärna långsamt tills de får upp tempot. Målet är att de ska vara motion hela tiden i övningen så att barnen inte står och väntar på bollen i leden.

Variationer: Samma övning kan köras med att de humpar/kastar bollen till varandra. Ta lite mer avstånd mellan dem bara och få dem att kasta till varandra antingen bakom eller framför sig.



27.6 Hand off lines

Ej klar



27.7 Skeleton backfield

Ej klar

27.8 Alley drill

Ej klar

27.9 Watch it in (BASIC)

Bra övning. Ej klar



28 Fundamentals Offense – Wide receiver

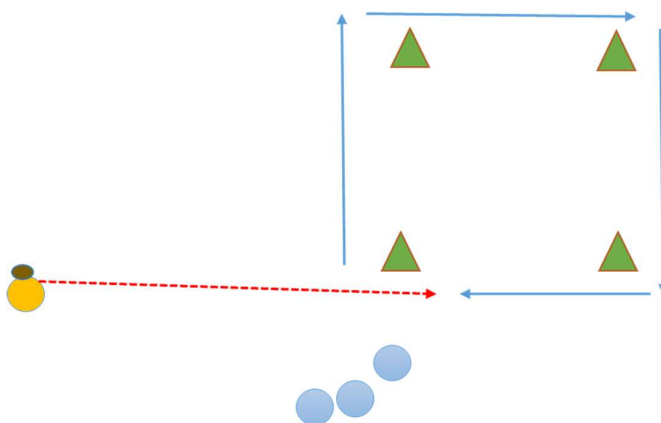
28.1 Tips för Wide Receiver, Routes (ProTips4U)

1. **Titta framåt**, gärna i ögonen på försvararen. (TÄNK ATT DU ÄR PÅ VÄG RAKT FRAM) Försvararen letar efter tips, t.ex titta ner betyder oftast att man är på väg att ändra riktning.
2. **Håll huvudet uppe**. Följer automatiskt av första tipset.
3. **Armarna inne**. Håll armarna inne och arbeta med dem som om du sprinta 100 meter. Då tror de att du är på väg rakt fram.
4. **Vinkla bort försvararen från routen genom attackera bortre axeln**. Om försvararen är duktig kommer han pressa dig bort från routen. Ge försvararen en vinkel så att han är tvungen att röra sig åt fel håll.
5. **Stay flat on crossing**. När du gör dina 90 graders in mot banan se till att du verkligen gör dem 90 grader och inte gör en båge. 90 grader och rakt gör att du automatiskt får mer avstånd mellan dig och försvararen.
6. **Byt riktning med främre foten avstamp**. För att inte avslöja vart du ska använd främre foten som avstamp.
7. **Gå mot tårna**. En WR som går rakt mot en corners tår är svår att läsa. Justera tidigt om din corner är duktig och om han är lite snett (Första steget blir snett åt sidan istället, ej sidosteg) och börja sedan din route rakt mot corner).
8. **Utnyttja att de öppnar sig**. Efter 10-12 yards så vänder de och då tappar de kontroll. Det är då du har möjlighet att göra saker. Här kan du fejka riktningsbyten om du är på väg rakt fram.
9. **Skapa utrymme för outside catch**, När cornern bevakar dig vid sidan, skapa utrymme genom att gå lite inåt för att sedan fånga din outside catch.
10. **Använd diamanten för att fånga så mycket som möjligt**. Helt enkelt fler fingrar som kan ta emot bollen.

29 Brakes (Basic 100)

https://youtu.be/y_tdYBD7a4U

Den här övningen är en typisk enkel konövning. Det viktiga är att jobba med armarna och få ner stegen för att kunna ändra riktning.



29.1 Brakes 45 grader

https://youtu.be/y_tdYBD7a4U

29.2 Brakes 180

https://youtu.be/y_tdYBD7a4U



29.3 Brakes torso slow

https://youtu.be/y_tdYBD7a4U

29.4 Ögon upp (Basic 100)

Denna övning är till för att se att WR har ögonen uppe och inte avslöjar sig.

https://youtu.be/y_tdYBD7a4U

Förberedelse: Ställ ett WR led med barnen. Ställ en coach som corner 5 meter framför dem. Ställ en kastare så att han kan passa till WR. Demonstrera den route du tänker att de ska göra. T.ex en 3 meters hitch är enkel att börja med (De springer 3 meter, vänder sig om och fångar bollen, vänder upp och springer)

Övning:

1. På down ställer sig WR i stans.
2. Hut och han börjar springa.
3. Coachen håller upp ett antal fingrar
4. Precis innan han ändrar riktning så talar han om hur många fingrar coachen håller upp.
5. Fångar bollen som kastats till honom, säkrar bollen och springer full fart 3 meter mot end-zone.



29.5 Enkla fångaövningar (Basic 100)

Video: <https://youtu.be/8yUaeasFNbE>; DR3 WRU (BRA!!) - <https://youtu.be/eDiIiri1B8>

Förberedelse: Dela in barnen två och två. Gärna i storleksordning för senare övningar. Ställ upp dem på lämpligt kastavstånd. Många barn har svårt att kasta kort. Gå igenom hur de kastar korrekt och hur de fångar med diamanten och hur de fångar med skopan. Förklara vad som är insida och utsida. Alla övningar bör avslutas med att säkra bollen. Förklara vilken hand de ska säkra bollen med. De säkrar bollen i den arm som bollen gick närmast (höger sida, höger arm). Går den i mitten så säkrar de bollen med sin svaga hand.

1. **Över midjan.** Kasta fotbollen till "fångaren" i axelhöjd eller högre. Se till att de fångar med diamanten. De säkrar sedan bollen och tittar på den en sekund. Därefter kastar de tillbaka bollen till sin partner som agerar "fångare".
 2. **Spinn runt.** Fångaren står med ryggen mot kastaren. Kastaren säger "hej" och fångaren vänder sig om och fångar bollen (som givetvis kastats på hej). Säkra bollen, titta på bollen en sekund innan du kastar tillbaka bollen. Byt håll på spinnen varannan gång. Byt fångare efter 10 gånger.
 3. **Sida och armar.** Fångaren står med sidan mot kastaren och jobbar med armarna. När bollen kommer så fångar han den och säkrar bollen. Tittar på bollen en sekund. Kastar tillbaka den. Byt fångare efter 10 gånger, byt sida så att båda sidorna får träning.
 4. **Förbi och över.** Fångaren börjar långsamt gå/jogga bort från kastaren, gärna i vinkel så att det blir tydligt vad som är insida och utsida. Kastaren lobbar bollen över ena axeln (helst utsida). Fångaren fångar bollen och säkrar den i närmsta arm. Vänder tillbaka och tittar på bollen. Lämnar över bollen till kastaren. 10 reps och sedan byter vi fångare. Byt "utsida" så att både vänster och höger får vara utsida. Tänk på att du vill fånga bollen bort från försvararen och "putta" bort försvararen med höften om möjligt. Kasta på utsida-axeln är därför bra.
- Extraövningar**
5. Kick-Drage. Träna på att dra bakre foten över linjen. Var tydlig med att främre foten är på fel sida om linjen.
 6. En hands catch. Stå mot varandra. Kastaren kastar varannan gång på vänster sida och varannan gång på höger sida. Hela tiden i dryg axelhöjd. Fångaren fångar med en hand. När ni är säkra så utökar ni övningen med låga och mellankast **vid sidan** om kroppen. Extremt svårt att fånga med en hand framför kroppen. Fortsätt gärna med att lobba löst över axeln och fånga med en hand.
 7. Lagg dig ner och kasta bollen upp i luften med två händer. Se till att fånga med diamanten. När du är duktig, fånga med en hand.
 8. Tennisboll mot vägg – Kasta tennisboll mot vägg och fånga omväxlande med vänster och höger hand. Lagg till en snurr (både vänster och höger) om det blir för enkelt.

Tänk på: Titta på bollen överdrivet. Arbeta med armarna i de övningar som det funkar bra. Se till att de som kastar bollen börjar med bollen med båda händerna på bollen framför kroppen. Tänk "skydda" bollen.



29.6 Enkla fångövningar – 2 (Basic 100)

Det finns ett gäng olika fångstövningar som kan göras. Här är ett annat schema.

1. **Tennisboll.** Ställ upp dem två och två med en tennisboll per par. 5 meter max emellan. Be dem kasta bollen till varandra och fånga den med en hand. Titta extra noga på bollen en sekund. Kasta tillbaka den. Se till att varannan gång vänster och varannan gång höger som gäller.
2. **Tennisboll turn** – Fångaren står med rygg emot. På "hej" från kastaren vänder han sig om och fångar bollen med en hand. Tänk på att byta håll att snurra och hand att fånga med efter varje set. Byt fångare och kastare efter 10 reps.
3. **Sida och armar.** Fångaren står med sidan mot kastaren och jobbar med armarna. När bollen kommer så fångar han den och säkrar bollen. Tittar på bollen en sekund. Kastar tillbaka den. Byt fångare efter 10 gånger, byt sida så att båda sidorna får träning.
4. **Störa - Sida och armar.** Samma övning som tidigare men ett tredje barn går in och ställer sig en meter framför och viftar med armarna för att "störa". Han får inte ta i bollen. Se till att de byter roller. Kastare blir störare, störare blir fångare, fångare blir kastare. Bra om barnen är lika höga. Låt de stå på olika ställen när de stör...
5. **Slå bort – Sida och armar.** Samma övning som tidigare, men nu försöker störaren slå bort bollen med handen och EN armrörelse. Rörelsen börjar förslagsvis när bollen fångats, inte före.

29.7 Grepp och bollkänslaövningar (Basic 100, 300)

Det finns hur många som helst, men här är några övningar som är lätta att ta till sig.

1. **Hålla bollen och snurra.** Håll i bollen ovanifrån (de flesta klarar inte detta), skaka handen upp och ner och försök samtidigt snurra på bollen. Detta görs genom att släppa av lite samtidigt som du roterar bollen lite med fingrarna.
2. **Nose dive** – Låt nosen peka nedåt. Håll bollen i en hand i den övre delen av bollen (ungefär som du skulle kasta den). "Jonglera" med bollen mellan händerna. Hela tiden spets nedåt och händerna greppar från sidan på den del av bollen som är högst upp.
3. **Runt midjan** – För bollen snabbt runt midjan. Byt hand bakom och framför. Försök göra åt båda hållen. **Extra:** Försök att se till att olika händer är bakom och framför så att det tränas åt alla håll.
4. **Under ett ben.** Flytta fram ett ben så att du står lätt framåtböjd. För bollen runt benet och byt hand. Byt riktning efter 5, 10 reps. Be dem hitta på ett eget mönster när de blir duktiga.
5. **Kringlan** – Ställ dig bredbent och för bollen i en åtta runt benen. Du måste arbeta lågt. Byt riktning efter 5-10 gånger.
6. **Handroll (Svår)** – Ta tag i nosen på bollen och håll den framför dig med handryggen uppåt. Enklast om nosen vilar i handflatan. Låt bollen rulla upp på handryggen, låt den rulla tillbaka så att du håller den i nosen. Repetera 5-10 gånger. Prova gärna med båda händer när du blir duktigt.
7. **Single flip (svår)** – Börja med grepp om nosen. Flippa den så att den snurrar ett varv och landar på handryggen. Flippa den med handryggen så den snurrar ett varv åt andra hållet och fånga den i nosen.

Competition: Dela in dem två och två. Låt dem hålla bollen mellan sig med en hand (varsin nos). På "GO" gäller det att dra bollen från den andres hand. Bäst av tre.



29.8 Good Morning (100, Basic)

En enkel övning för att komma igång på tidiga morgnar ☺. Eller sena kvällar.

Förberedelse: Två bollar, två linjer/koner. Ställ barnen på ett WR led 15 meter bort. Ett barn står bredvid kastaren med en boll. Kastaren har en boll. Markera vart ledet startar, markera också en zon i mitten på ca 5 meter där barnen ska fånga bollen. Bästa är om första zonmarkeringen (närmast barnen) är en linje!! Det blir lättare när man kör 90 grader.

Beskrivning: Barnen springer mot kastaren i ca 70% fart. När de kommer till zonen så kommer bollen och de fångar den och säkrar den, sedan spurtar de. Barnet som står vid kastaren ger kastaren sin boll och springer bort och ställer sig sist i WR ledet. Han som fångade bollen ställer sig bredvid kastaren och ger bollen till kastaren när han vill ha den... etc...

Övning:

- 1. Rakt fram** – De springer rakt fram 70%, fångar bollen i zonen och sedan spurtar de tills "ge boll" kön.
 - 2. 45 grader** – Samma övning fast nu går de 45 grader höger när de kommer in i zonen. Sen levereras passet. Byt håll efter 2 varv så det blir vänster istället.
 - 3. 90 grader** – Samma övning fast nu går de 90 grader höger när de kommer in i zonen. Sen levereras passet. Byt håll efter 2 varv så det blir vänster istället.
- Variant:** Tränaren visar genom att doppa bollen och vilket håll breaket ska gå.

Tänk på: Kontrollera att de tittar på bollen. Kolla att de säkrar bollen. Kolla att de har en bra WR stans.

Tänk på: Barnen springer gärna in i varandra. Se till att de tar sig ner på "utsidan" så att de inte krockar med varandra.



29.9 Good afternoon

En lite mer komplicerad övning. Passar bäst när de är vakna. Bra för QB, Bra för timing och bra för samförstånd i laget.

Förberedelse: 5-6 bollar, två linjer/koner. Börja gärna vid en linje. WR ledet startar vid linjen. Kastaren står 5 meter ifrån dem (t.ex till höger om dem) och det finns även en bollkalle som ger bollen till coachen. En linje 5 meter bort skadar inte.

Beskrivning: Barnet ställer sig i WR stans och tittar inåt mot kastaren som han ska. På kommando springer barnet från kastaren i ca 70% fart. Beroende på övning så kommer bollen vid olika lägen. När bollen kommer så fångar de den och säkrar den, sedan spurtar de. Bollkallen om står vid kastaren ger kastaren sin boll och springer bort och ställer sig sist i WR ledet. Han som fångade bollen ställer sig bredvid kastaren och ger bollen till kastaren när han vill ha den... etc...

Övning:

1. **Rakt fram** – Barnet springer rakt fram på kommando, tittar inåt hela tiden och får bollen när de kommit fem meter. Spurtar 5 meter och vänder sedan om och ställer sig som bollkalle. Bollen kastas mot insidan, strax framför dem så de är lätt att fånga.
2. **Rakt och Turn** – Barnet springer rakt fram på kommando. Bollen kastas när de närmar sig 5 meter men siktas nu på utsida axel. Barnet spinner inåt när de fångar bollen och fortsätter sedan framåt.
3. **En hand** – Barnet springer rakt fram. Kastaren lobbar bollen så att den kommer på insida och framför (enkel boll). Barnet fångar bollen med en hand och säkrar den.
4. **Insida-ut (200)** – Barnet springer rakt fram och tittar inåt. Bollen kastas i en semihög båge mot utsidan och över axeln. Barnet måste följa bollen med blicken hela tiden (titta bakåt och rulla med nacken) och helst fånga den på utsidan över axeln, sedan fortsätta spurta framåt. Övningen ska vara desorienterande så det kan hända att barnen försvinner åt fel håll.
5. **One Nose (300)** – Ställ upp dem mot varandra och be dem kasta hårda och raka kast till varandra, strax ovanför axeln. Sedan gäller det att fånga den med en hand i nosen. Krävs att båda kastar bra. Glöm inte att säkra bollen.
6. **Turn-around** – En av de vanligare övningarna. Fångaren med ryggen mot kastaren, 5-10 meters avstånd. På "hej" vänder han sig om och fångar bollen som kommer. Led med nacken och hoppa gärna runt jämnfota. Säkra bollen och bli "kastare".

Competition: Hitta en linje och gör två led av barnen. De ska springa på varsin sida om linjen så det kan vara läge att lägga ut ett par stepovers i början. Kastaren står 10-12 meter bort. Bollen levereras i mitten när de kommit ungefär 5 meter. Det gäller helt enkelt att fånga bollen först när den kommer.

Tänk på: Anpassa antalet bollkallar så att du får högsta möjliga antal reps för alla. Antal bollkallar +1 är antalet bollar du behöver.

Tänk på: Att det är svårt att leverera bollen rätt i de fyra första övningarna. En mycket bra övning för din QB också.

29.10 Kamp om boll (100, Competition)

Förberedelse: Hitta en linje och gör två led av barnen. De ska springa på varsin sida om linjen så det kan vara läge att lägga ut ett par stepovers i början. Kastaren står 10-12 meter bort.

Beskrivning: De två första ställer sig i WR stans på "Down". På "HUT" startar de två första att springa. Bollen levereras i mitten när de kommit ungefär 5 meter. Den som fångar bollen vinner. Glöm inte att de ska säkra bollen.



29.11 STÖR-linje (200)

För att lära barnen att springa och ta emot bollen när folk stör. Det är också bra för QBs precision.

Förberedelse: Ställ upp 3 barn bredvid varandra vända mot kastaren. Ca en meter mellan varje. Kastaren är 5-10 meter bort. WR ledet står 5 meter till vänster om "störarna" sett från kastaren. Tanken är att de ska springa bakom störarna och fånga bollen när de är där bakom.

Övning:

1. På Down ställer de sig i WR stans. På HUT springer de.
2. Störarna viftar på händerna men försöker inte stoppa bollen.
3. Kastaren kastar bollen så att WR kan fånga den bakom störarna.

Tips: Övningen går snabbare med två kastare som turas om. Då kan barnen bara lägga bollen bakom dem när de är på väg tillbaka.

29.12 Routes-störboll (200)

Lär barnen att verkligen hålla i bollen och säkra den. Ger också en del trafik och kontakt att springa igenom.

Förberedelse: Ställ upp 4 barn parvis mitt emot varandra så de bildar en smal tunnel. Ställ kastaren 5 meter till "höger" om tunneln så att han kasta mot sidan av tunneln om han vill. Ställ WR ledet 5-10 meter från kastaren.

Övning:

1. På "Hut" startar första WR att springa sin route (förslagsvis 90 grader eller 45 grader inåt). Han får bollen passad till sig, fångar den, säkrar den och springer sedan genom tunneln.
2. De i tunneln försöker slå bollen ur hans hand med sina handflator.
3. Lämna bollen till passaren/ställ dig som bollkalle
4. Kör denna så att alla barn får köra 5-10 repetitioner med 2 olika routes. Anpassa avstånden så att det fungerar med era routes.

29.13 Kasta kudden-WR (100)

Denna övning är för att ha kul och för att få lite bättre split vision.

Förberedelse: Du behöver 2-3 kuddar, bollar. Markera gärna en zon på 4x4 meter så att du har ett riktmärke när du bygger övningen. Ställ upp personerna med kuddar utanför zonen. Markera upp den route som du vill att de ska springa. Ställ upp kastaren 5 meter till vänster om zonen och WR ledet på ett bra avstånd från kastaren på samma sida (Beror på routen). Slant inåt är lättast.

Övning:

1. Förste WR i ledet ställer sig i WR stans på startlinjen.
2. På kommando från "förste kuddare" så springer han sin route och fångar bollen när den kommer. Bollen ska komma strax utanför zonen.
3. WR fortsätter sin route genom zonen och där kommer kuddarna. Alla kuddar kastas på honom för att störa honom.



29.14 End route practice (100)

Video: <https://youtu.be/eDiIriu1B8> (D3 WRU, 12 minuter in)

Denna övning är till för att jobba på slutet av routen. Precis innan man fångar bollen. En shute eller ett kvastskافت är bra att ha.

Förberedelse: Markera upp en startpunkt, 3 meter bort ställer du upp två barn med ett kvastskافت. 1 meter till markerar du breakpointen för routen. De ska hålla kvastskافتet i armhålehöjd på den som kommer springande. Ställ upp barnen i ett WR led 1 meter bakom startpunkten.

Beskrivning: WR springer under kvastskافتet och gör sin riktningsändring. Fångar bollen och spurtar 5 meter mot "end-zone". Kvastskافتet är för att han ska hålla sig lågt, breaka ner lite (mindre steg), inte för att han ska böja sig ned.

Övning:

1. På "DOWN" ställer sig förste WR från WR ledet på startpunkten.
2. På "HUT" springer han mot kvastskافتet, passerar under kvastskافتet och gör en 90 graders break inåt. Kastaren kastar bollen.
3. Bollen fångas och fångaren rätar på sig/vänder upp och accelererar med bollen (Ca 2 meter) mot end-zone.
4. Joggar tillbaka och lämnar bollen till bollkallen/ställer sig som bollkalle.
5. 2 varv för varje spelare. Byt sedan till 45 grader
6. Byt därefter till en Curl.
7. Kör både insida och utsida. Tänk på att det är helt ok att hitta på egna varianter för "att lura" tacklaren.

29.15 Wet ball – WR

Kul övning och nyttig.

Förberedelse: Fyll en hink med vatten för varje kastare. Ta gärna en äldre, sliten boll och använd. Ställ upp barnen i ett WR led. Ställ upp kastaren mitt emot WR ledet med hinken med vatten. Ca 10 meter bort från WR ledet.

Beskrivning: Kastaren doppar bollen i vatten och kastar den till de som kommer springande.

Övning:

1. Kastaren doppar bollen i vatten
2. Säger "HUT" och förste WR springer mot honom.
3. Halvvägs så kommer bollen. WR fångar den, säkrar den, accelererar mot kastaren och ger den sedan till kastaren när han kommer fram "försiktigt".

Tänk på: Det är helt ok att använda kroppen när bollen är blöt.

29.16 Hand och fint (ryan o hara)

Video: Ryan o Hara, https://youtu.be/Tzt4_AE_fWs (3:44)

Förberedelse: Dela in barnen två och två. Gärna i storleksordning för senare övningar.

Beskrivning: Barnen står mot varandra i två punktstans. Den ene börjar jobba på stället med ben och armar. Den andre står stilla. Efter någon sekund sträcker den andre (tacklaren) ut vänster arm för att blocka. WR gör en fint till höger, klappar den andres hand med vänster hand och går till vänster. Behövs klappning? Ta bort den när fi nten är naturlig...

Variant: Klappen kan givetvis följas av en rip. Alltså att den andra armen förs uppåt (böjd) och där armvecket tar lätt kontakt med den andres framsträckta arm. Alternativt så gör de rippen utanför armen och ser då till att rippen slutar med handen ungefär i öronhöjdså att de verkligen "slår" igenom (därför utanför armen så de inte får ont av alla repetitioner).



29.17 Stå-jobba-fånga

Denna övning är bra för balans, öga-hand koordination och för att få barnen att TITTA på bollen.

Förberedelse: Dela in barnen två och två. Gärna i storleksordning för senare övningar. Ställ barnen 3-10 meter ifrån varandra, parvis mittemot. Barnen behöver en boll per par.

Beskrivning: Ett av barnen har boll och ska kasta den till den andre. Den andre står på ett ben (förslagsvis börjar ni med höger) och jobbar med armarna som om han var ute och sprang. När bollen kommer så fångar han den. Tittar på den. Tar in den säkert – Tittar på den. Sätter ner foten och förbereder sig och kasta. Barnet som kastat ställer sig på ett ben och arbetar med armarna...

Efter ett tag byter ni så att de står på vänster ben.

Fokus: Fokus här är att de verkligen tar det lugnt när de fångat bollen och att de jobbar med armarna ordentligt (fort). När de fångat bollen så tittar de en sekund på bollen. När det har den säkert så dröjer de kvar en sekund innan de ställer ner foten. Kasten bör vara ganska raka. När de är duktiga på att kasta så blir övningen bättre hur hårdare bollen kommer. Men då gäller de att verkligen kan kasta.

Variant: I övningen så stod de med magen mot varandra. Denna övning kan givetvis göras när de står med sidan mot varandra också. Bollen kastas då framför den som ska fånga.

Variant 2: Vill du göra det svårt? Låt den som fångar ha ryggen emot, stå på ett ben och titta över axeln. Kasta över samma axel som han tittar på eller motsatt axel. Här är det dock bättre med en "lobb".

29.18 Störa bollmottagaren

Denna övning är bra för att lära dem att ta emot bollen när de blir störda.

Förberedelse: Dela in barnen 4 och 4. Vid udda kan en grupp vara 3. Gärna i storleksordning eftersom det underlättar övningen. Varje grupp behöver en boll.

Beskrivning: Barnen går två och två långsamt över planen med ca 5-7 meters mellanrum mellan grupperna. Det yttre barnet går lite framför det inre barnet och ska fånga bollen. Den andre ska störa genom att vifta med händerna framför honom, men får inte ta i bollen. Den yttre i andra paret kastar bollen och den yttre fångar bollen. Tittar på bollen, tar in den säkert och kastar sedan tillbaka den. När det är dags att vända så byter de.

Fokus: Att barnen ska lära sig fånga bollen även när någon stör. Viktigt att barnen inte börjar slå undan bollen från varandra. Förklara att fokus är att fånga bollen för den yttre spelaren. Inte att försöka göra interception eller liknande.

Variant: Att den inre spelaren försöker slå bollen ur handen när den andre har tagit emot bollen och börjat säkra den. En armrörelse med bortre handen räcker så att det inte blir slagsmål ☺.



29.19 Tennisbollar-Catch

Förberedelse: 2 tennisbollar och 3 koner per par. Dela in dem två och två. Sätt upp konerna med ca 3 meters mellanrum i en triangel.

Beskrivning: Ena barnet "fångaren" ställer sig mellan två koner. Hans uppgift är att röra sig omväxlande mot högra konen och vänstra konen och fånga bollen högt med en hand. Det andra barnet ställer sig på den tredje konen "passaren". Passaren humpar bollen högt mot konen när "fångaren" närmar sig konen och fångaren fångar bollen med närmaste handen i huvudhöjd (höger kon, höger hand). Därefter kastar han ett lätt kast tillbaka så den andre kan fånga den enkelt. Kastet ska vara lågt och mot mitten där det andra barnet står. Det barnet fångar bollen med närmaste handen och kastar upp den andra bollen mot andra konen med andra handen.

För svårt? Använd bara en boll. Bygg upp övningen med att de lär sig att fånga med en hand. De flesta barn kan inte det. Alternativt dela in dem 3 och 3 där två kastar bollar och den tredje fångar dem.

Fokus: Att barnen rör sig i sidled och att de använder rätt hand när de fångar. Barnen kan gärna gå ner så att de rör sig korrekt. Se till att de klarar övningen ordentligt innan de ökar tempot.

29.20 Step and Turn – WR (100)

Enkel övning för att lära sig fånga boll i rotation.

Förberedelse: Dela in dem två och två. Varje par har en boll.

Beskrivning: Stå med ryggen mot den som kastar. Ha ena foten bakom den andra (WR stans). Titta över axeln där bakre foten är. När kastet kommer, rotera runt den främre foten, lyft händerna och fånga bollen. Ta in bollen säkert. Titta på bollen. Håll den med båda händerna som en QB, kasta tillbaka den.

Byt sida varannan gång. Byt fångare efter 10 kast.

Tänk på: Bollen ska kastas högt. Fånga i axelhöjd eller högre. Bollen ska också kastas på den sida dit man roterar. Tänk på att de ska titta på bollen innan de kastar tillbaka den. ÖVERDRIV!!

29.21 Side and Knee – WR (200)

Enkel övning för att förbättra ens förmåga att fånga bollen ovanför midjan.

Förberedelse: Dela in dem två och två. Varje par har en boll. Ställ dem gärna på två linjer med 5 eller 10 yards emellan.

Beskrivning: Det ena barnet, "fångaren", ställer sig på knä och tar sedan upp närmaste benet så att han "står på foten" (så att borte knäet är i backen och att närmaste foten är i backen). Det andra barnet kastar bollen, fångaren fångar bollen, placerar bollen säkert i borte armen, tittar en sekund, kastar sedan tillbaka bollen. Byt "fångare" efter 10 kast.

Tänk på: Att de ska fånga bollen och att kasten inte ska vara svåra. Lugna rörelser, titta på bollen och säkra den.



29.22 Tennisboll – hoppa (100)

Enkel övning för balansen och att vara på tårna.

Beskrivning. Ta en tennisboll och lägg den på marken. Ställ dig på ett ben och hoppa sedan över bollen på ett ben. Byt efter ett tag. Försök göra snabba hopp.

29.23 Tennisboll – Ta upp och fånga (200)

Förberedelse: Fotbollar, någon som kastar, tre koner och några tennisbollar. Ställ ut konerna i ett L. En kon 5 meter ifrån de andra. De andra ca 1 meter emellan. Lägg en tennisboll på första konen (hörnet på L:et). Ställ kastaren i jämnhöjd med första konen fast minst 5 meter i sidled.

Beskrivning: WR tittar mot passaren. När han höjer bollen så springer han bort till tennisbollen, lyfter upp den och lägger den på andra konen. Sedan springer han mellan konerna och fångar passet som kommer till honom. Passet bör releasas så tidigt som möjligt. WR går och ställer sig i passarkön och den som passade ställer sig i WR kön.

Variant: Det går givetvis att en coach kastar bollen. Då gäller det att barnen kommer med bollen till honom, ger den i handen och sedan springer och ställer sig sist i kön. 2 bollar är lagom då.

Tänk på: Att rätt antal i kastarkön kan få övningen att flyta bättre. Kasta gärna högt så att de får hoppa lite. Försök ha rätt antal så att barnen får flytta bollen både framåt och bakåt.

29.24 One-Eye (300)

Enkel övning för att förbättra sin öga hand, koordination.

Förberedelse: Tennisbollar/amerikansk fotboll och en ögonlapp per barn. Dela in dem två och två.

Beskrivning: Täck för ena ögat, eller blunda med ena ögat, så att du bara ser med ett öga. Kasta bollen till varandra och försök fånga den. När ni klarat tio i rad. Byt öga.

Övning:

1. Kasta stående mot varandra 10 i rad. Byt öga
2. Byt öga mellan varje kast, 20 kast.
3. Ställ er sida mot sida och kasta till varandra. 10 kast på varje sida.
4. Step and turn. Stå med ryggen mot den som kastar. Ha ena foten bakom den andra (Sprinter). Titta över axeln där bakre foten är. När kastet kommer, rotera runt den främre foten och fånga bollen. Byt sida varannan gång. Byt öga efter 10 kast.

Tänk på: Det är viktigt att båda ögonen får träning. Det är viktigt att ta in bollen säkert. Titta på bollen 1 sekund och sedan kasta tillbaka den. Det är inte speed vi är ute efter.



30 Övningar boll och stepovers

30.1 Humpa boll – 2vs2

Förberedelse: Lägg ut stepovers (I I I I). Ställ upp spelarna i två led. Ge barnen i ena ledet bollar (se bild)

Beskrivning: Spelaren med bollen backar långsamt längsefter stepovers raden medan det andre spelaren börjar röra sig i sidled mellan stepovers. Det andra barnet humpar bollen till honom och han humpar tillbaka den. Hela tiden i rörelse. Vid sista stepovers så tar han in bollen och sprintar bort till konen. Därefter ställer han sig sist i bolledet. Andra spelaren ställer sig sist i andra ledet.

Fokus: Jobba med fötterna och hålla ögonen på bollen. Snabba humpningar för att få minst 4 reps inne i stepovers slalomen.

Humpa: Underhandskast med i detta fall båda händerna.

30.2 Byt riktning - stepovers

Förberedelse: Dela in spelarna i fyra led om du har 4 stepovers så att du kan göra övningen på fyra ställen. Du bör ha minst 4-5 spelare i varje led. Markera gärna vart leden börjar. Alla ska ha boll (annars får de ge varandra boll. Det behövs 4 coacher som håller i stepovers upprätt ca 5-10 meter framför leden. Sätt upp en kon ca 5 meter bakom coachen. Du behöver en 5 meter mellan varje "led/coach" för att alla inte ska krocka.

Beskrivning: Barnen springer fram mot stepovern (1 och 1) och när de närmar sig lutar coachen stepovern åt ena hållet. Barnet byter då riktning åt andra hållet och lägger in en spurt till konlinjen.

30.3 Stepovers – catch ball

Denna övning passar när du har 5-14 barn eller många stepovers ☺. Fler barn och de kan uppleva väntetider.

Förberedelse: 2-4 Bollar, någon som kastar boll, 4-5 stepovers och 3 koner.

Lägg ut 4 stepovers med en halvmeters mellanrum. Har du en femte så ställer du en coach med denna framför stepovers (eller coachen bara). Ställ ut en kon ca 3 meter bakom sista stepovern. Ställ ut en kon på vardera sidan om stepoverna (i mitten) ca 3 meter ut. Barnen ställer du upp i ett led ca 2 meter framför coachen. Ställ upp den som ska kasta bollen lite till höger om högra konen och i jämnhöjd med ledet.

Beskrivning: Du kör övningen åt båda hållen, men vi börjar åt höger. På kommando från den som kastar bollen (HUT) börjar första barnet springa mot coachen. Coachen lutar antingen åt höger eller vänster. Barnet går på motsatt sida och fortsätter sedan rakt över stepovers med ett steg mellan varje. De springer upp till konen och vänder precis innan konen (mindre steg) och springer mot högra konen. Passaren kastar bollen så att barnet hinner fånga bollen innan andra konen. Efter att ha fångat bollen så "säkrar" han bollen, rundar konen och springer en 5 yards spurt upp i jämnhöjd med nästa kon. Därefter joggar de ner till passaren och lämnar över bollen när han behöver nästa boll.

Tänk på: Byt håll efter 2-3 varv. Byt ut den som håller i stepovern om det är ett av barnen. Roter ut passaren också så att han får prova på.

Fokus: Kontrollera att de verkligen breakar ner på bara ett par steg. Att vändningen är ren och naturlig och att de säkrar bollen. Samt att de verkligen sätter full fart efter sista konen.



30.4 Stepovers sidled – Catch ball

Förberedelse: 2-4 Bollar, 4-5 stepovers och 3 koner.

Lägg ut 4 stepovers med en halvmeters mellanrum. Ställ ut en kon ca 3 meter bakom sista stepovern. Ställ ut en kon på vardera sidan om stepoverna (i mitten) ca 3 meter ut. Barnen ställer du upp i ett led ca 2 meter framför första stepovern. Ställ upp de som ska börja kasta bollen (2-4 st) lite till vänster om vänstra konen och i jämnhöjd med ledet.

Beskrivning: Barnen förflyttar sig i sidled över stepovers tittandes åt höger. När de passerat sista stepovern springer de framlänges mot konen. Byter riktning innan konen och går mot VÄNSTRA konen (använder små steg). Passet kommer och de fångar bollen innan de når konen. Rundar konen (små steg) och sprintar upp till ungefär där bortensta konen är. Därefter joggar de tillbaka med bollen och ställer sig i passledet ☺. Passaren ställer sig i "springledet".

Fokus: Vi rundar i våra svängar denna gång. Det går att ha varianter med spin moves etc, Men då bör det vara blockers med sköld närvarande.

30.5 Stepovers sidled – Catch ball/Spin move

Förberedelse: 2-4 Bollar, 4-5 stepovers och 3 koner, 2 sköldar (och någon som håller i dem).

Lägg ut 4 stepovers med en halvmeters mellanrum. Ställ ut en kon ca 3 meter bakom sista stepovern. Där ställer du också en coach/spelare med sköld. Ställ ut en kon på vardera sidan om stepoverna (i mitten) ca 3 meter ut. Barnen ställer du upp i ett led ca 2 meter framför första stepovern. Ställ upp de som ska börja kasta bollen (2-4 st) lite till vänster om vänstra konen och i jämnhöjd med ledet. Ställ upp den andra blockern med sköld vid vänstra konen. Båda blockers ska titta åt passarens håll.

Beskrivning: Barnen förflyttar sig i sidled över stepovers tittandes åt höger. När de passerat sista stepovern springer de framlänges mot konen. Byter riktning innan konen/blockern och går mot VÄNSTRA konen (SPINMOVE). Passet kommer och de fångar bollen innan de når konen. Rundar konen gör ett spinmove för att undvika blocken i ryggen, och sprintar upp till ungefär där bortensta konen är. Därefter joggar de tillbaka med bollen och ställer sig i passledet ☺. Passaren ställer sig i "springledet".

Fokus: De som agerar blockers ska ge barnen en knuff i ryggen när de gör spin moven. Det är bra att ha coacher som kan anpassa efter hur duktiga de är. Annars så se till att barnen som gör det förstår "lätt knuff i ryggen". Det är också viktigt att barnen gör spinnen bort från blocken. Så i detta fall, vänster fot fram, spin.

Tänk på: Gör övningen åt båda håll.



30.6 Konövningar med WR

I princip kan du göra alla dina vanliga konövningar/tunnövningar som du kör men avsluta med ett pass till spelaren. Antingen bakifrån eller framifrån (vanligast).

Video: <https://youtu.be/3iveupbUHLQ>

1. Simple Box drill 3x3 meter. (Fokusera på 90 grader och börja i lugnt tempo, max två steg för att byta riktning)
2. Weave drill. 6 koner med en meters mellan rum. 45 graders vinkel. Ställ en soptunna/eller stepover i 3 meter bakom sista konen så att de kan göra en cut fint på slutet.
Behåll hastigheten och fokusera på smidiga cuts på utsidan om konerna. 1+2 chop och byta riktning. Här ligger tyngden på den bakre foten när du byter riktning. Behåll bollen i samma hand.
3. Circle and Accelerate. 4-5 koner placeras ut med knappt två meters mellanrum. Spring upp till första konen på höger sida. Placera foten bredvid konen, rör dig runt – framsida, vänster sida, baksida, placera foten bredvid konen och accelerera sedan på höger sida till nästa kon. Se till att foten är i jämnhöjd, plantera den och gör cirkeln runt nästa kon etc... Avsluta med ett spin move.
Fokus: Rörelsen ska kännas smooth och de ska verkligen jobba runt konen med kontroll på fötterna. Titta att de accelererar upp mot nästa kon. Stegen ska vara små och choppy.
4. 2 feet in, 2 feet out. 6 koner med en knapp meter emellan. De springer i sidled och gör två steg inne i hålet, två steg utanför hålet som samtidigt tar dig i sidled. Typisk stegdrill, utan stege. Sätt upp tunnan 2 meter "rakt åt sidan" från sista konen. Så att efter sista konen kan de fortsätta framåt och göra en cut. Tränaren "pekar" åt vilket håll cuten INTE ska vara.

30.7 WR - Turn mot sköld

Förberedelse: 2-4 Bollar, 2-3 koner, 1 sköld. Ställ upp två koner med ca 5 meters mellanrum. Ställ upp en coach med sköld på ena sidan, den andra konen är startkon. Markera gärna ut vart det ledet ska stå med en kon också ca 2 meter bakom. Det första barnet i ledet ställer sig vid konen som markerar start. Bollarna är fördelade på de som står efter honom.

Beskrivning: Första barnet står på startkonen, andra barnet gör sig redo att kasta ca 1 meter bakom honom. **På kommando** (HUT) från den som håller skölden springer det första barnet mot honom, touchar skölden med öppen hand och springer tillbaka. Då får han passet. Han fångar bollen, säkrar bollen och springer tillbaka till ledet. Där ger han bollen till den förste som inte har en boll. Den som passade gör sig redo att springa. HUT!

Fokus: Snabba vändningar och att hinna med.



31 Defensive team skills

Här följer ett antal linebackers övningar som vi ska se om de fungerar för vår ungdomsverksamhet. De är väldokumenterade och de går igenom ordentligt på följande film.

<https://youtu.be/VB6pNxmouWo>. Det går också bra att söka på linebackers drills Bulldogs.

Eftersom vi utgår från Shoulder tackle och videon utgår från HeadsUp så måste vi göra Anpassningar. Var noga med att läsa igenom dem.

Fokus ligger på Linebackers vilket är ryggraden i vårt försvar. Förutom vår linje då förstås.

FAST FÖRST TACKLING!! Den viktigaste defensiva skillen



32 Defensive skills – Tackle

Detta kapitel ska göras om för att anpassas till föreningens tacklingstil. Alla tacklingsövningar ska brytas ner så gott det går och försöka göras ett steg i taget under kontrollerade former. Gatlopp, Oklahoma etc ska vara kontrollerat!! Vi har under 2016 haft flera skador i just oklahoma drill. Den är kul, men okontrollerad och ger väl egentligen inte så mycket.

32.1 The Untouchables (BASIC, VIKTIGT!)

Viktigt! I Beckomberga Maniacs markerar vi upp våra nya **The Untouchables**, med en väst. Rött för nybörjare och gult för MINDRE erfarna tacklare. Det skapar signalvärden både hos spelarna och coacherna och stoppar många onödiga skador på träningen.

Röda får man inte röra och de får inte tacklas. Däremot är det ok att de blockar. VI är försiktiga när de blockar. Gula får tacklas, men vi är försiktiga med dem. De bör köra touch eller placeras i positioner där de inte tacklar!!

Svart eller vit? HIT HARD!!

32.2 Grundläggande teknik

I grund och botten behöver vi hitta en tacklingsteknik som minimerar hjärnskakningar (och andra skador) samtidigt som vi uppmuntrar våra barn att tacklas.

Andra föreningar har lyckats bättre än vi och de är bättre på att blocka och tackla. Men vi ska ta oss dit på något sätt.



32.3 Stående-på knä – Rugby style

Grundläggande moment där vi arbetar med att komma lågt. Målet är att lära sig grunderna i skuldertackling på ett enkelt sätt.

Skydd: Behövs ej

Förberedelse: Barnen står mitt emot varandra på knä, 2 och 2. Det ena står mer upprätt och håller en boll i famnen framför sig. Se till att de har rätt grepp med båda händerna på bollen. Gott om avstånd mellan paren.

Övning: Tacklaren sätter huvudet mot höften (tittar hela tiden uppåt), fattar tag runt låren och låser hand över handled. Trycker sedan mot motsatt håll och den bollhållaren faller ner. Båda barnen gör 5-10 gånger åt vardera håll.

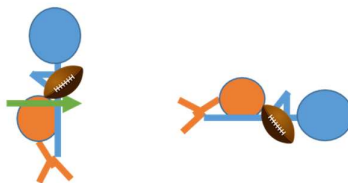
Vad är syftet: Syftet är att se till att barnen får den grundläggande tekniken i hur du får ned någon.

Fokus: Titta upp, lås hand och handled runt benen, huvudet mot höften, pressa med huvud och kropp ned motståndaren i sidled. Huvudet ska hela tiden ha kontakt med höften.

DOWN – SET – HUT ...



GREPPA TAG – HUVUD MOT HÖFT – LÅS HANDLEN –
TRYCK HUVUD INÅT (Huvud ska hamna ovanpå, inte under)



ALLTID TITTA UPP



32.4 Exploding hips

Fokus här är att få till kraften från höften. Det finns ett gäng sådana här övningar. Denna övning görs lämpligast med en stepover.

Material: 1 stepover per 4 elever, 1 tränare per 8 elever.

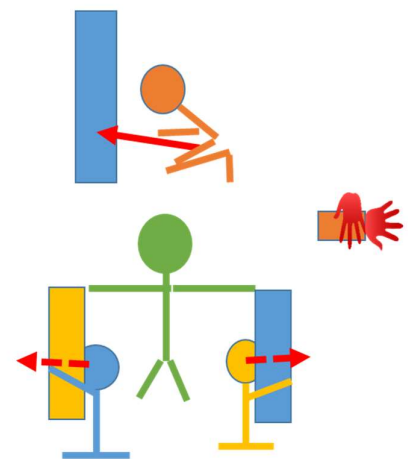
Skydd: Behövs ej

Förberedelse: Ställ barnen i led med max 4 i varje led. Framför varje led ställer du en stepover som du som tränare kan hålla i. Ännu bättre om stepovern kan stå själv så kan du titta på tekniken. Jättebra att engagera föräldrar!!

Övningen:

1. Första barnet ställer sig på knä framför kudden. Mäter ut armlängds avstånd. (Sätt handflatan på kudden.).
 - a. Håller tränaren i Kudden, **Tränare - stå på sidan.**
2. På **Down** gör de sig redo (ladda om det är det vi vill).
 - a. **Set** och tränaren kontrollerar att alla är redo – Tala om vilken sida de ska tackla på (Vänster/Höger)
 - b. **HUT** – De kastar sig framåt, pressar huvudet mot sidan, tittar upp, sluter armarna runt stepovern, låser hand/handled
 - c. **OPTION** - och pressar sedan huvudet INÅT så att de rullar runt lite lätt.
3. Den som precis tacklat reser kudden igen.
4. Nästa barn ställer sig på knä framför kudden och mäter ut armlängds avstånd.
 - a. DOWN-SET-HUT

DOWN – SET – HUT ...



Tryck utåt – så att ni inte faller på coachen
Byt led efter varje

Har du fler stepovers så kan du hålla dem på varsin sida (hand ovanpå).

Vill du undvika att göra illa dig så se till att de tacklar med huvudet närmast din kropp och trycker utåt. Då hamnar de inte på dig.

Vad är den bra för: Övningen är bra på att öva att kraften kommer från höften. Det är en ovan rörelse för många och måste därför tränas in. Den sätter dessutom skuldran i fokus (Ditt huvud sitter på skuldrorna, inte axeln). Det du ska tackla med.

Andra varianter: Det går bra att göra den med armarna utåt. Fokuset är då att skuldra ska ta smällen. Här kan du stå bakom kudden för att få mer motstånd.

Fokus: Huvudet upp. TÄNK att du ska IGENOM!!! Stepovern. Huvudet på sidan, inte mitt på! Se till att huvudet verkligen hamnar ovan om de rullar åt sidan.

Tänk på: När de sitter på knä är det viktigt att de har fötterna lite utanför kroppen. Det ska vara axelbrett som alltid! Dessutom bör de ha tåspetsen i marken och sitta ner. Annars får de ingen kraft.



32.5 Soft tackle

Denna övning är till för att barnen ska våga tacklas. Instruktionen är som tidigare. Huvudet på sidan, lås handleden, huvudet i höfthöjd, explodera från höften etc...

Material: 1 stepover per 4 elever, 1 tränare per 8 elever. Helst gräsmatta snarare än golv eller konstgräs. Gör inte så ont då.

Skydd: Behövs ej

Förberedelse: Ungefär samma som exploding hips. Ställ barnen i led med max 4 i varje led. 1 meter framför varje led markerar du en startpunkt. Sedan ställer du en stepover 3 meter framför startpunkten. Du som tränare kan hålla i den. Ännu bättre om stepovern kan stå själv så kan du titta på tekniken. Jättebra att engagera föräldrar!!

Instruktion: Övningen går ut på att barnen ska få repetera det de gjort precis fast i fart, Mao stående/gåendes springande.

Syfte: VÅGA TACKLAS!!! Visa att det inte är farligt. Få barnen att få in rytmen i det de precis lärt sig. Kunna kontrollera att koordinationen är rätt så att de monterar ihop alla moment korrekt.

SÄG TILL BARNEN: Ni börjar med att gå!! När ni känner att ni klarar av det – ÖKA tempot. Men inte för mycket i taget!!! Den som ger illa sig får göra 10 armhävningar!! – Det gör att de har rätt fokus och börjar försiktigt. Efter 15 minuter kommer de vara full fart.

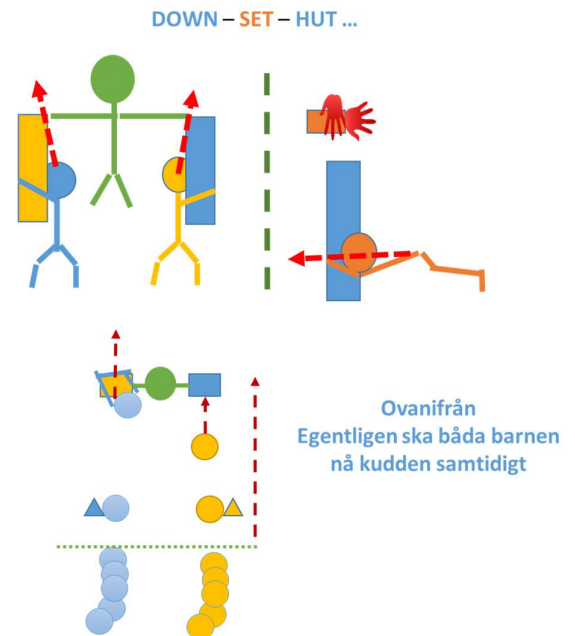
Övningen:

1. På DOWN går första barnet fram till startpunkten.
2. På SET så ställer de sig i tvåpunktsstans (linebacker)
3. På HUT/GO så börjar de GÅ!!!! Fram till stepovern.
4. När de närmar sig ser de till att de breddar sin bas (axelbrett mellan benen), använder små steg och exploderar från höften genom stepovern/ kudden.
 - a. Huvudet ska vara vid sidan om kudden i höfthöjd
 - b. Blicken ska vara uppåt
 - c. Hand/Handled ska låsas.
5. Låt barnen själv öka sitt tempo. Avbryt om du känner att det börjar gå fel. Gör de illa sig för att de har haft för hög fart innan de var redo (men inte skadat sig) –
Ge DEM 10 ARMHÄVNINGAR

Det går alldeles utmärkt att hålla två stepovers som tränare.

Nackdelen är att du inte ser tekniken. Försök engagera föräldrar. Är du ensam. Stå halva tiden vänd mot dem, andra halvan vänd bort. Då kan du studera tekniken ordentligt – Fokusera på kraften GENOM kudden och huvudet på sidan.

De duktiga kommer att flyga tillsammans med kudden 3-4 meter framåt utan att skada sig. Då är de redo.



32.6 Crocodile role

Ingen jvla aning, men gör den också. Både stillastående och rörligt.



32.7 Krokodilen

Antal barn: 4-15 stycken. Dela annars in i två grupper.

Material: Inomhussal med mattor eller utomhus – gräs. Barnen får gärna ha på sig oömma byxor eller byxor med knäskydd.

Skydd: Behövs ej

Förberedelse: Alla ska stå på knä med överkropp upprätt. Ett barn i mitten som är krokodilen. Det bör finnas en mittpunkt och en tydlig "linje" på båda sidorna, typ målområde, som de ska ta sig över till.

Instruktion: Krokodilen ska fånga övriga genom att tackla ned dem. Krokodilen är i mitten medan övriga är på ena sidan. Deras jobb är att inte bli fångad av krokodilen när de tar sig över till andra sidan. De som blir fångade av krokodilen (Nedtacklade) är krokodiler i fortsättningen.

Ofta låter vi någon äldre vara med som är svårare att fånga. Det gör att de måste samarbeta.

Syfte: LÄRA SIG TACKLAS!!! LÄRA SIG ATT JOBBA TILLSAMMANS! Lära sig tänka taktiskt både som "running back" och i försvar.

SÄG TILL BARNEN: Vem vill vara krokodil? Krokodilen i mitten. Ni andra på den sidan. Ta er över till andra sidan utan att krokodilen fångar er. Ni måste vara uppräta. Tar ni händerna i backen så är ni fångade av krokodilen. Se till att "Tacklas" rätt för att få ned dem. Ha taktik och bestäm vem ni ska ta som krokodiler. Jobba tillsammans, se till att "den siste" inte kan smita förbi på kanten.

Övningen:

1. Se till att krokodilen är i mitten och övriga är bakom eventuell startlinje.
2. Kör igång med Down-Set-Hut.
3. Alla tar sig över till andra sidan
4. Se till att de som blir fångade förstår att de är krokodiler
5. Se till att alla är bakom linjen på "andra sidan".
6. Kör igång igen.
7. Fortsätt tills alla blivit tagna och sen får den som blev tagen sist vara krokodil nästa gång.

Tips: Har de svårt att fånga någon? Lär dem att samarbeta, krympa ytorna och tvinga in den som är svår att fånga in i mitten. Säg till dem att alla måste hjälpa till och ingen får titta på. Det lär dem grunderna i försvarsspel.



32.8 Lejonen

Antal barn: 4-15 stycken. Dela annars in i två grupper.

I grund och botten samma övning som krokodilen. Däremot så står vi upp här och drar flaggor.

Material: Inomhussal eller utomhus. Flaggor eller två gympaband till alla elever

Skydd: Behövs ej

Förberedelse: Ett barn i mitten som är lejonet. Anpassa storleken på plan till antalet "spelare". Tänk på att för många spelare blir svårt.

Instruktion: Lejonet ska fånga övriga genom att dra deras band. Lejonet är i mitten medan övriga är på ena sidan. Deras jobb är att inte bli fångad av lejonet när de tar sig över till andra sidan. De som blir fångade av lejonet (draget band) är lejon i fortsättningen tills ingen kvar.

Ofta låter vi någon äldre vara med som är svårare att fånga. Det gör att de måste samarbeta.

Syfte: LÄRA SIG ATT JOBBA TILLSAMMANS! Lära sig grunderna i effektivt försvarsarbete. Lära sig att undvika bli tacklad.

SÄG TILL BARNEN: Vem vill vara Lejon? Lejonet i mitten. Ni andra på den sidan. Ta er över till andra sidan utan att Lejonet fångar er. Ni måste vara uppräta. Tar ni händerna i backen så är ni fångade av Lejonet. Se till att "Tacklas" rätt för att få ned dem. Ha taktik och bestäm vem ni ska ta som lejon. Jobba tillsammans, se till att "den siste" inte kan smita förbi på kanten.

Övningen:

1. Se till att Lejonet är i mitten och övriga är bakom eventuell startlinje.
2. Kör igång med Down-Set-Hut.
3. Alla tar sig över till andra sidan
4. Se till att de som blir fångade förstår att de är krokodiler
5. Se till att alla är bakom linjen på "andra sidan".
6. Kör igång igen.
7. Fortsätt tills alla blivit tagna och sen får den som blev tagen sist vara lejon nästa gång.

Tips: Har de svårt att fånga någon? Lär dem att samarbeta, krympa ytorna och tvinga in den som är svår att fånga in i mitten (Täcka kanterna). Säg till dem att alla måste hjälpa till och ingen får titta på. Det lär dem grunderna i försvarsspel.

32.9 Ta bollen

Ställ ut två stepovers med 2 meters mellanrum. Lägg en boll i mitten. Ställ upp två stycken mot varandra. Räkna till 3. En av dem måste ta upp bollen och den andre måste tackla. Tar ingen upp bollen så får de gå och dricka vatten eller något annat. (GÖR KLART)



33 Linebacker drills Basic 1 – Bulldog style

Georgia Bulls Linebacker drills - <https://youtu.be/VB6pNxmouWo> (Titta på videon)

- Stance
- Short shuffle
- Shuffle run
- Lateral Shuffle
- Back hip

Turas om varannan träning med Basic drills (1) och Basic drills (2) (härnäst)

33.1 Stance

Ställ upp dem i led med 2-4 pers i varje. Be första ledet komma fram till linjen.

Fokusera på 3 saker:

- Axelbrett
- Fötterna framåt
- Hämlarna lätt i backen (ej på tå)

33.1.1 Övrigt

- Blicken uppåt, framåt/svank
- Tänk på att kraften ska riktas framåt så gå inte för djupt.
- Låt inte armarna vila på benen. Händerna lätt på knäskålarna och fingrarna utanför.

Testa att de kan röra sig i sidled åt båda hållen. Ställ dem upp. Låt de göra det 3 gånger var.



33.2 Short shuffle

Ställ upp dem i led med 2-4 pers i varje. Be första ledet komma fram till linjen. Ställ dig framför linjen med en boll. Ca 4-5 yards framför.

1. Säg "stans" de ställer sig i stans.
2. Peka med bollen till vänster eller höger. De rör sig 2-3 steg åt det hållet du pekar. Fortfarande axelbrett och nere i stans.
3. Dra tillbaka bollen. De står stilla och i balans!!
4. Efter 3-4 gånger. Säg Go och de springer förbi dig i full fart.
5. Nästa kommer fram direkt





33.2.1 Fokus på:

1. De ska hela tiden röra sig axelbrett och vara i balans. Det viktiga är att de är i balans och behåller sin "position" under övningen.
2. Se till att de inte tar något steg "bakåt" eller gör något felsteg när de börjar röra sig framåt.
3. Positionen är hela tiden lika lång som i stansen.
4. Han går aldrig upp på tårna.

Kolla på bilden. Så långt ska ni ha mellan benen när ni rör er i sidled. **Den här killen är i rörelse.**



34 Shuffle Run

Det här används när springspelen kommer i mitten. Det gäller att röra sig kontrollerat framåt utan några "felsteg"/bakåttsteg. Stegen gör att du kan ändra riktning, precis som runningbacken/QBn kommer att göra.

Ställ upp dem i led med 2-4 pers i varje. Be första ledet komma fram till linjen. Markera ut en linje ca 10 yards bort som de ska springa till.

1. Ställ dem i stans med "Stans".
2. Säg "Go" och de springer bredbent och lågt.
3. Nästa killar går direkt fram och ställer sig i stans.
4. Max 3 varv per person.

Fokusera på att springa lågt och axelbrett. Börja med teknik och öka sedan farten. Det är inte högsta fart här utan det är kontroll som gäller.





35 Lateral shuffle run

Samma som förra övningen, fast nu fokuserar vi på sidorörelse.

1. Ställ upp de första på linjen. De har sidan vänd till.
2. På "stans" går de ner i stans.
3. På "Go" rör de sig i sidled. Hela tiden i en låg position, brett mellan benen. Framre foten kan vridas upp för att få bättre fart (se bild).
4. Efter 5 yards vrider de upp och springer framlänges/bredbent sista 5 yards (som förra övningen)



Se bilden – Bilden visar minsta och max avstånd man bör ha mellan fötterna.

Se hur den som tar isär sina fötter har vridit upp framre foten för att ta spjärrn.

Fokus:

- Step-Push (framre foten)-Slide (bakre foten) är känslan. Försök hitta "flytet".
- Dobbarna ska vara nära marken för att kunna ändra riktning fort.
- Håll dig kvar lågt!!
- Överdriv stegen i sidoshuffle för muskelminne. (5 yards sidoshuffle är inte normalt i match)
- Använd armarna för att hjälpa till i rörelserna.



36 Back-hip

Första riktiga tacklingsövningen....

1. Ställ upp dem i två led med ca 5 yard emellan.
2. Vänstra ledet är bollbärare. Högra ledet är linebackers (eller tvärtom).
3. Ta fram första spelarna i varje led. Ställ bollbäraren ca 1 yard framför startlinjen och linebackern på startlinjen, i stans, tittandes mot bollbäraren. Gallret ska vara strax bakom höften på bollbäraren (riktpunkt).
4. GO!. Bollbäraren börjar gå långsamt framåt och linebackern sidoshufflar så att hela tiden är i jämnhöjd med riktpunkten (baksidan av höften).



(Bilden är lite sned. Linebackern är bakom bollbäraren ☺)

5. Efter ca 5 yard "Spring". Då börjar bollbäraren springa och det gäller för linebackern att hänga med. Han vrider upp och springer "sidledes" (axlarna ska till stor del fortfarande vara vinkelräta mot bollbäraren, men fötterna rör sig framåt, inte i sidled. Titta på bollbäraren)
6. "Stop" - Bollbäraren går ner i promenadsteg och linebackern går tillbaka till sidoshuffle.
7. Efter några steg så tar bollbäraren fart inåt och vår linebacker möter upp honom genom att putta honom på höften.



Bilden: Springa sidledes.

Fokus:

- Det får inte vara så att linebackern är framför honom. Då kan bollbäraren ändra riktning.
- Vi har fokus på "shoulder" tackling så vi vill inte ha huvudet framför kroppen, samtidigt som vi inte vill att han ska springa ifrån oss. Svår avvägning att få till rätt.



37 Linebacker drills – Basic 2, Bulldog style

- Shuffle burst
- Rip and Run
- Come To Balance
- Ball Drill

37.1 Shuffle burst

Den här övningen bör göras under en shute. Men så länge vi inte har en sådan så kör vi utan.

1. Markera upp ett T med fyra koner med ca 1 yards emellan varje kon. 2 yards till den främre konen.
2. Ställ upp dem på ett led. Be första gå fram till den vänstra konen och placera sin högra fot till vänster om den (så att de står utanför konen).
3. Ta stans
4. På "Go" sidoshufflar de så att de hamnar mellan kon 2 och 3 och sedan spurtar de framåt.

Fokus på:

- Hålla sig lågt
- Snabba fötter (ska vara speed, bör klara 2-3 steg på en yard)
- Dubbarna nära marken.

37.2 Rip and Run

Svår övning att beskriva. Samma triangel som tidigare används (eller dubbelshuten). Som coach ställer du upp ca 5 yards bort och snett i den riktning de ska springa.

1. Använd samma T som förra gången.
2. Sidoshuffla precis som förra gången, men när mittenkonen passeras vrider de upp och springer sidlänges
3. När de passerar tredje konen så springer de rakt mot coachen bredbent (sikta bakre höft).
4. 2-3 yard innan börjar de brejka ner (fortfarande bredbent, nästan bakåtlutat, korta snabba steg) och passerar sedan på den sida du pekar.



Bilden 1 Se hur han nästan sitter ner när han brejkar. Fortfarande brett mellan benen.



37.3 Come-To-Balance

Övning för att få balans och förbereda tackling. Till skillnaden från videon så börjar vi enkelt. Hela övningen är svår

1. Hitta gärna en linje som de kan springa efter. Ställ upp dem på ett led.
2. Markera en startpunkt och markera en fyrkant ca 5 yards bort. Fyrkanten ska vara ca 1 yard bred och djup och lika mycket på båda sidorna om linjen.
3. På "Stans" ställer sig den förste i ledet i stans på startpunkten.
4. På "Go" springer de fullt framåt. Fötterna på var sin sida om strecket.
5. När de kommer IN I fyrkanten brejkar de ner och stannar innanför fyrkanten.

Övning 2

När de lärt sig den första övningen så är det dags för övning 2. Hä

1. Hitta en linje som de kan följa, eller markera ut en linje med koner. Den bör vara 30-50 yards lång.
2. På "Stans" går första killen fram och ställer sig i Stans.
3. På "Go" sätter han fart framåt. Nästa spelare går fram till startpunkten.
4. På "Stans" så brejkar den förste spelaren, men fortsätter framåt med små steg. Den andre spelaren ställer sig i stans.
5. På "Go" springer alla spelare fullt igen.
6. När de når slutpunkten så slutar de och ställer upp i ett led för att göra samma övning tillbaka.
7. Gör övningen max 3 gånger.

Fokus:

1. De ska i andra övningen fortsätta framåt, benen isär och små steg på stans.
2. Det viktiga är att de är i balans under "stans". Korta tigha steg. Sänker kroppen, bred bas.
3. Se till att de använder händerna när de springer.

37.4 Ball drill

För att få igång snacket och bollkontroll.

1. Ställ upp dem på ett led ca 10-15 yards bort. Du behöver en kastare som kastar bollen.
2. När kastaren lyfter armen så skriker linebackern "Pass" och börjar springa mot kastaren.
3. När bollen kastas så skriker linebackern "Ball"
4. När han fångar bollen så skriker han "Bingo, Bingo"

Kastaren kastar bollen mot mitten av kroppen så att han får bollen när han har ca 5 yards kvar.

5. Linebackern fångar bollen på rätt sätt. Med armarna ute, ordentlig diamant och ta emot bollen och dra in den.
6. Linebackern säkrar bollen bortifrån kastaren och fortsätter springa mot honom med bollen.
7. När han kommer fram till kastaren gör han en korrekt överlämning.

Fokus:

1. Handled ovanför armbåge när du fångar. Böj på knäna om det krävs.
2. Se till att de skriker ut kommandona.





Fortsättning på övning

8. När du vrider ut för att kasta till vänster/höger så byter de riktning i 45 grader åt det hållet och fångar bollen.
9. Kastaren kastar framför linebackern som måste sträcka sig för att fånga bollen.
10. Bollen säkras från kastaren.
11. Linebackern gör en korrekt överlämning till kastaren.



Bilden 3 Linebackern fångar bollen framför kroppen

Fokus:

1. Kasta framför linebackern så han får sträcka sig efter bollen.
2. Linebackern ska försöka fånga bollen framför kroppen med diamanten.

Anledningen är att de ska kunna hålla ögonen på bollen hela tiden!!

Passerar bollen framför ögonen och han fångar den bakom kroppen är det stor risk att han missar bollen.



Bilden 2 Bollen kastas framför linebackern



38 Linebacker drills – Advanced 1, Bulldogs style

- Ball disruption
- Angle tackle
- Sideline tackle

Nu kommer vi till mer avancerade övningar.

38.1 Ball disruption

1. Ställ upp bollbärare på en linje och linebackers på en andra linje (övriga bakom, redo att bli linebackers). Bollbärare och linebackers tittar båda bortåt. 5 yards emellan.



Bilden 4 Grunduppställning för övning

2. På "Go" så springer Linebackers upp och säkrar tacklingen.
 - a. Vi säkrar handen som INTE har bollen hos bollbäraren genom att lägga vår arm omkring den. Målet är att han inte ska kunna lägga den handen över bollen för "ball security".
 - b. Antingen punchar vi bollen nerifrån och upp, eller "fasthåller" armen och rippar bort bollen uppifrån. Långa armar, enklare att rippa. Kortare armar, ofta enklare att puncha.



Bilden 5 Vänster arm säkrad och höger arm rör sig för att puncha. Nästa bild - Bollen punchad och flyger iväg (huvudet). Tredje bilden. Tacklingen är fortfarande säkrad. Se greppet spelaren har.

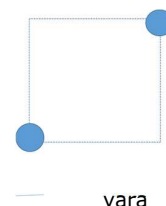




38.2 Angle tackle

De flesta tacklingar sker på öppen mark och kräver att man kommer i rätt vinkel.

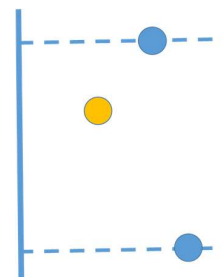
1. Markera upp två startpunkter. Tänk en fyrkant på 10x10 yards där startpunkterna är i motsatt hörn.
2. Dela upp spelarna i två led bredvid startpunkterna. Ena ledet kommer bollbärare, andra ledet linebackers.
3. På "Stans" så ställer de sig i stans.
 - a. På "första signal" börjar Linebackern backpaddla (3-4 yards).
 - b. På "andra signal" startar bollbäraren och linebackern börjar röra sig 45 grader inåt...
 - i. Det är viktigt att linebackern alltid är innanför och nedanför tills han når fram. På så sätt så kan bollbäraren bara försvinna åt ett håll "utåt".
4. När Linebackern når fram så hittar han sin balans och brejkar ner samtidigt som han fortsätter framåt med små steg.
5. Nu låtsas han koppla grepp bakom bollbäraren. Huvudet i höfthöjd, blicken uppåt och lås handlederna runt "låtsasbenen". Fortsätt driva några steg framåt. MAO, ingen kontakt.
 - a. Alternativt gör vi här en hockeystickling, typ nära sidlinjen. Men då ska egentligen ingen brejkdown ske. Får fundera lite.
 - b. Vi kan också tänka oss ha en side step där så att de kan få känna något att tackla. I princip ska de mötas på 10 yards linjen.



Att tänka på: Denna övning är gjord för "heads-up football". Att vi stänger vinklarna är fortfarande korrekt, men vi måste fundera ut hur vi fullföljer tacklingen.

38.3 Side-line tackle

1. Markera ut två startpunkter nära sidlinjen med 10 yards emellan. Tanken är att en bollbärare ska springa mot linebackern ut mot sidlinjen.
 - a. Bollbärarens startpunkt ska vara ca 7 yards från sidlinjen
 - b. Linebackern ska vara ca 8 yards från sidlinjen
2. Placera ett rundningsmärke 3-4 yards från bollbäraren, mot sidlinjen i typ 45 graders vinkel från bollbärarens startpunkt.
3. Dela upp dem i två led. De första i varje led ställer upp sig på sin startpunkt. Kör Linebacker/Running back stans.
4. På signal startar båda. Bollbäraren springer rakt över sin punkt. Det är hans riktning. Linebackern krymper avståndet, hela tiden nedanför och innanför och avslutar med en tackling som går uppifrån och ner.
 - a. Bröstplatta mot axel
 - b. Huvudet siktar strax bakom nacken, undvik kontakt.
 - c. Använd kraft underifrån, skjut ifrån med höften och allt annat ni kan för att explodera in i tacklingen.
 - d. Fortsätt driva personen ut över sidlinjen.



Tänk på: Detta är inte skuldertackling. Vi kommer att försöka justera denna så att det fungerar med vårt tacklingssystem. Nu fokuserar vi på att stoppa motståndarna utan egna hjärnskakningar.

Fortsättning på övningen: När vi fått till att de känner förtroende med denna tackling så kan bollbäraren börja cuts om linebackern inte sköter sina vinklar. Cutsen görs efter man passerat punkten.



39 Line backer drills – Advanced 2, Bulldogs style

- Come to Balance tackle
- Press and shed
- Stuff shed fall back
- Ket drill
- Pass section

39.1 Come to Balance tackle

1. Markera upp två punkter med 2 yards mellanrum. Ena punkten är startpunkt för bollbäraren. Andra är breakdown markör för linebackern.
2. Linebackern startar 10 yards bort och när han närmar sig breakdownmarkören och börjar brejka ner så väljer bollbäraren att gå till höger eller vänster. Endast i 45 grader vinkel så att det inte blir några olyckor.
3. Linebackern tacklar honom/alternativt driver honom bakåt.

Se upp. Denna övning måste gås igenom för att stämma överens med vad vi lär ut. Ska troligtvis se till att brejket är ordentligt innan man rör sig.



39.2 Press and shed

1. Offensiva linjespelare har sina händer mot axelskydden och trycker sin vikt mot linebackern.
2. På signal – Tryck dem bakåt (Separera med raka armar), dra nedåt och rippa förbi.
 - a. Se att fötterna är isär (ena foten bakom den andra – höger fot fram om de ska till vänster) och att de är positionerade axel mot axel.
 - b. Rippen kan komma efteråt, men de ska ändå vara där för muskelminnet.

Fokusera på:

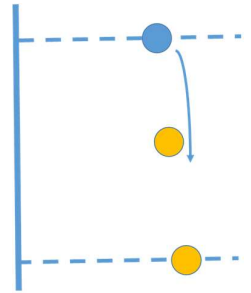
- Kom lågt som linebacker, lägst vinner
- Handen innanför, armarna tight. Tummen upp.
- Sträck ut och lås armen
- Håll höften tillbaka, ger bra distans.
- Håll blicken på din spelsida
- Dra tillbaka killen och rippa förbi.
- Den fot som leder är viktig eftersom den ger styrka och kraft. Det kan variera vilken fot du leder med och det kan variera beroende på försvar. Men kör du att du har ansvaret för ett hål så gäller det att du har den andra foten fram. Foten närmast gapet bak.





39.3 Stuff shed, Fall back

1. Markera 3 punkter. 0, 5 och 10 yards.
2. Bollbäraren ställer upp på punkt 0 en bit till höger om han ska gå på höger sida.
3. O-line ställer upp på 5 yard
4. Linebacker ställer upp på 10 yard, aning off från "sin" sida (höger om han ska gå till vänster)
5. På signal rör sig O-line framåt och tar kontakt med Linebacker. Ger lagom motstånd.
6. När kontakt etablerats och säkerställts så börjar bollbäraren röra sig. Alltid i 45 grader.
7. Linebackern har tagit sin position rätt och pressar nu undan och shufflar till sin sida. Ser han bollbäraren så rippas han förbi.
8. Fortsätter mot bollbäraren och stoppar denne. Förslagsvis genom tackling/markerad tackling.



Fortsättning

6. Kontakt har säkerställts och bollbäraren rör sig åt höger.
7. Bollbäraren "ser" linebackern och gör en cut back och försöker gå om på vänster sida.
8. Linebackern gör en fall back och använder fötterna för att ta sig runt på andra sidan.
- 9.

Fokus:

- Snabba fötter
- Oline gör lagom motstånd och tillåter linebackern söka kontakt.
- Bollbäraren måste vänta tills kontakt är gjord.
- Linebackern ska visa sin presens i hålet.

Du som tränare kan stå bakom och köra era spel.

39.4 Key drill

1. Ställ upp 3 soptunnor med 1,5 yard emellan.
2. Kör 2 running backs mot 2 linebackers.
3. Det gäller för linebackers att se vart runningbacksen går. Går båda i samma håll så ska båda vara där. Går en på utsidan så ska en vara där, etc...

39.5 Pass section

1. Ställ upp 3 soptunnor med 1.5 yard emellan.
2. Kör ett antal router och se till att linebackers förstår vad de ska göra med sina covers. 2 WR med 1 QB/Running back mot 2 linebackers. Alt. lägg till en corner och en WR.

Ingen boll behövs.

39.6 Split vision

Coachen står bakom linebackers och räcker upp handen. Springspelet blir ett passningspel.



40 Advanced offense

40.1 Xone blocking – O-line

Miami Dolphins - <https://www.youtube.com/watch?v=7x8jsDxn1pI>

40.2 Set and Punsch - Oline

Miami - <https://www.youtube.com/watch?v=4Tmnl1ast1U>

41 Defense Advanced

41.1 Break Double team – Miami style

Ej klar

41.2 Corner fundamentals

Ej klar

41.3 Corner feets

Ej klar

41.4 Linebacker Basics

Miami – Skitbra"" <https://www.youtube.com/watch?v=7mm8aqveM8s>

Kolla in denna för detaljer - https://youtu.be/pyQm_4ayc-E

41.5 Seahawks tackling

<https://youtu.be/kLldjE6vvFs>

<https://youtu.be/ycSuSnjGbTE>

<https://youtu.be/0UjkNFeilvE>

<https://youtu.be/zG1MhpHbGAo>

<https://youtu.be/Sc5zRiQuhR4>

41.6 Roll Tackle Ring

<https://youtu.be/UjZmH29ut9o>

41.7 Trick plays

<https://youtu.be/VE7q-DFTBpQ>

41.8 Flaggfotboll utomhusregler

<https://youtu.be/m4dFEJktuZE>