



## QB ÖVNINGAR

*Precision och rytm är det viktiga. Minsta antal rörelser för att få snabbhet. Att kunna leverera kast i alla situationer med precision är viktigare än att kasta långt. Tänk på att i de flesta videos finns coaching points på videons sida i youtube.*

### QB - Warm-Up drills/daily drills

<https://youtu.be/uZ1Eu0wXJW0?si=bD3pnE2WRjwnBBFh>

### QB drills för nybörjare

Övningarna är bra. Tekniken är old School

<https://youtu.be/GUk0vEKVAXU?si=DvnwRzsWDnleZm9m&t=351>

### How to throw a ball (beginners) med Dimes –

<https://youtu.be/4yqDtnakFxs?si=v6-ivCQTa9w-Lpm>

## Dropback

*Tänk på att ni kommer höra olika saker och det varierar vad de lärt sig. Jag kommer hitta mer material sen. Vad som saknas är mycket att "flippa". Alltså byta riktning att kasta mot. 1 drop, 3 drop kort/långt/mellan, 5 drop, flat escape, rollout vänster/höger, kliv upp i boxen.*

### Caleb Hainie 5 step drop (Under, du vet vart du ska börja försöka kasta – Pre-snap read)

<https://youtu.be/yEZgt-PBLkI?si=qtebpmE6akOVTTke>

### Caleb Hainie 3 step drop (Under)

<https://youtu.be/BXk0LhvYbyg?si=AuzgHbPteOyeiHX5>

## Andra varianter av drop

### 3 varianter på 3 drops från GUN

<https://youtu.be/VXCGusNck7o?si=QI0iwpWacn3jUgFX>

### Mer info om 3 step drop (GUN), mellan routes (Slants etc)

<https://youtu.be/srNXfIDSPF8?si=kmzU-rrVaTeiDZLu>

### Mer info om 3 step drop (GUN), långa routes (Slants etc)

<https://youtu.be/Amhlucpm-o?si=T9rhtlu0pvq3vFhd>

### Mer info om 1 step drop (GUN)

Korta pass, snabba och med precision från GUN (vår normala position)

<https://youtu.be/SmJqlq7zWtY?si=eJqJV6OcZ7TdwQNU>

## Quick release drills

### Inkl hip flip

<https://youtu.be/PlkJNLvldxs?si=4GJjKq1akZ0XOQFm>

### Bubble screen (Tänk på olika fotarbete, flip vänster/höger)

[https://youtu.be/kVilot\\_c6jk?si=dh7mCaMswa4OrFKj](https://youtu.be/kVilot_c6jk?si=dh7mCaMswa4OrFKj)

Dolphins Quick release - [https://youtu.be/PlkJNLvldxs?si=CHgWQJnGwNS\\_S\\_P8](https://youtu.be/PlkJNLvldxs?si=CHgWQJnGwNS_S_P8)



## Roll-out drills

*(På rollouts lär vi ut att fortsätta springa mot målet och vara square när vi kastar och fortsätta mot målet. Inte stanna)*

### Rollout

<https://youtu.be/BltXTkfaHXM?si=xtBQQV-TqnpzNfmT>

### Med Dropback

<https://youtu.be/hqr7QEjyGMM?si=QJQaDMW2nwZURra4>

### Med Dropback NFL

<https://youtu.be/-z8aqdPnBaQ?si=gTxZO66U7tUbhhwK>

**Från Under med fakad överlämning (2:15) - <https://youtu.be/enXEIw5w5S0?si=W3RnvdHEpsVZcnOu>**

*(finns även flera bra övningar i videon, t.ex att kliva undan när man blir attackerad)*

### Med rörelse innan

[https://youtu.be/Z5fug5fSAIE?si=q0zkm\\_MbyzixPLcB](https://youtu.be/Z5fug5fSAIE?si=q0zkm_MbyzixPLcB)

### Step-Up roll out

<https://www.youtube.com/watch?v=3R1Y2kIRLvM>

### Glida undan – Pocket slide drill

<https://youtu.be/yJoKTnpv-7o?si=Uvvo5GhCfit2Hqaf>

## Pocket

*Pocket är området precis bakom Oline. Det är lättare att styra spelet som QB där.*

### Röra sig i pocket

#### Grundposition i pocket

[https://youtu.be/Yt0EEbPYrvs?si=cR\\_pgGQozJ\\_4OKgF](https://youtu.be/Yt0EEbPYrvs?si=cR_pgGQozJ_4OKgF)

#### Fotarbete pocket

Röra sig med kontroll (och hela tiden mot målet. Se hur han flyttar bakre foten FÖRST när han rör sig i sidled)

<https://youtu.be/AIrSjBY6vPY?si=3cev03J8B9raHo09>

#### Balans QB

[https://youtu.be/GRv\\_QYfkMck?si=NtcUHvpyWyndRuxp](https://youtu.be/GRv_QYfkMck?si=NtcUHvpyWyndRuxp)

#### Enkel övning för att röra sig i Pocket

<https://youtu.be/Y-nshGVVDuc?si=U4IRngpbMkXhWWZ>

#### Figure 8 övning i pocket

<https://youtu.be/a-pxbSUotoQ?si=RUVcSIX8jS7LL2E9>

### Läsa försvaret

*Genom att läsa försvaret pre-snap kan du t.ex göra det enklare för dig att kasta fortare.*

#### När tittar jag/kastar utåt eller inåt

<https://youtu.be/n3WqRU4Enqc?si=KzW1e2AcJC99qgSH>

#### Gör det svårt för en Safety i Cover 2

<https://youtu.be/sy7pMQGHqPo?si=2uUZ7Q6oQwVEC3oN>

#### Klara av Cover 3

<https://youtu.be/W9St9osmJhw?si=cZykvfRTTLRX5u3M>



**Progression read – Läs av hela fältet**

<https://youtu.be/kGzmZpN2t9M?si=oolFfXsleXPBYPdX>

**Vart tittar jag - Presnap**

[https://youtu.be/g7A\\_3jkqDv0?si=FTQ9U-mbWN8Z78cl](https://youtu.be/g7A_3jkqDv0?si=FTQ9U-mbWN8Z78cl)

**Vart tittar jag - Postsnap**

<https://youtu.be/kE2sEq3AJDo?si=bXXgnEj-ibDi5RQE>

**Håll händerna rätt Under Center**

[https://youtu.be/\\_jAQRPX3Yw?si=TLuBwCkCclfp7Yel](https://youtu.be/_jAQRPX3Yw?si=TLuBwCkCclfp7Yel)

**Flytta med centern, Under center**

[https://youtu.be/SVRFS\\_lq8cY?si=T-vnk66uouwef\\_W8](https://youtu.be/SVRFS_lq8cY?si=T-vnk66uouwef_W8)

**Rätt Stans, Under center**

[https://youtu.be/GRv\\_QYfkMck?si=NtcUHvpyWyndRuxp](https://youtu.be/GRv_QYfkMck?si=NtcUHvpyWyndRuxp)

## Kasta boll

**Kasta boll Flagg (För barn)**

[https://youtu.be/dJUbcZit7EQ?si=V2eVGb\\_TDR8E-CT](https://youtu.be/dJUbcZit7EQ?si=V2eVGb_TDR8E-CT)

**How to throw a ball (beginners) med Dimes –**

[https://youtu.be/4yqDtnakFxs?si=v6\\_-ivCQTa9w-Lpm](https://youtu.be/4yqDtnakFxs?si=v6_-ivCQTa9w-Lpm)

**Easy spiral med Dimes (Nybörjare) -**

<https://youtu.be/xTXSQxUdXyl?si=UnZcOIXbYN6GAlfv>

**Throwing FDT - The PERFECT QB THROWING MOTION (avancerad)**

<https://youtu.be/CPMHEARywsU?si=yGGFFtQSt84xC1lf>

(delvis nytt och jag kan gå med på att jag är old school). Kolla på fotarbetet. Han tar t.ex första steget mot dit han ska testa (men foten pekar snett för att ha kontroll över kroppen)

**QB drills för nybörjare**

Övningarna är bra. Tekniken är old School

<https://youtu.be/GUk0vEKVAXU?si=DvnwRzsWDnleZm9m&t=351>

**Roliga kastaövningar för barn**

<https://youtu.be/v8wRsdkrWk4?si=A890kESOkzqKWEI>

**QB - Warm-Up drills/daily drills**

<https://youtu.be/uZ1Eu0wXJW0?si=bD3pnE2WRjwnBBFh>

## Precision

**Flash your hands (JP)**

Flash your hands - [https://youtu.be/6V\\_j4WBpmNE?si=gLf17Ty\\_2c5XBvd7](https://youtu.be/6V_j4WBpmNE?si=gLf17Ty_2c5XBvd7) (flash your hands, istället för sikta på huvudet)

**Viktöverföring**

<https://youtu.be/RRfbtmmoFMk?si=USccwewiM4E9H9k9>

**Kasta/fånga efter hash mark**

[https://youtu.be/N\\_k0GQ8Oojk?si=vTfXG4\\_tgfAqj1tY](https://youtu.be/N_k0GQ8Oojk?si=vTfXG4_tgfAqj1tY) (Förbättrar WR och QB samarbete)

**Accuracy and Anticipation (Bra utformad övning QB/WR)**

<https://youtu.be/tWglyfOWo40?si=uvHrNTXPynXGj38J>



## Power och spin

Öppna upp lagom

<https://youtu.be/OHPpmsMlkyc?si=XWK4YBg-r4zqcwvT>

Bättre spin och kontroll

[https://youtu.be/GQ-Z\\_W4w7HU?si=lqzc9XILc6EAUTzd](https://youtu.be/GQ-Z_W4w7HU?si=lqzc9XILc6EAUTzd)

Easy spiral med Dimes

<https://youtu.be/xTXSQxUdXyl?si=HVEPzUfHpR6hDXyl>

Kasta spiral med Dimes

<https://youtu.be/8VXIkBtIQq4?si=63LnGubZvAi2KsZ1>

How to throw a ball farther med Dimes

<https://youtu.be/kafcztzTRA?si=SQCHgRr8gxb5h5-m>

## Övrigt

Minska antalet steg i 3 drop kast utåt

[https://youtu.be/sEgrf\\_Aw\\_w?si=onK\\_1KvHxnu5AtFX](https://youtu.be/sEgrf_Aw_w?si=onK_1KvHxnu5AtFX)

Throwing Mechanics QB Drills Ryan o Hara

<https://youtu.be/9Tql0xvqd7Y?si=0cQEMdkTDNWOVAvk>

Allmänna QB övningar

[https://youtu.be/Yt0EEbPYrvs?si=cR\\_pgGQozJ\\_4OKgF](https://youtu.be/Yt0EEbPYrvs?si=cR_pgGQozJ_4OKgF)

## Next level drills

Deshaun Watson

<https://youtu.be/Rt9D9bgUz6k?si=4W6qLMAQw1X7Bg2w>

Russell Wilson

<https://youtu.be/thxQUFhwwlo?si=Mgp890RsYsDOA0Ct>

## Saker vi inte kan göra, men kanske om vi tänker lite

Drills med "hinder"

[https://youtu.be/kaJ\\_HBPvzFA?si=TWi0q5CClcN00jDu](https://youtu.be/kaJ_HBPvzFA?si=TWi0q5CClcN00jDu)

## Avancerade tips

QB avancerade tips med Dimes

<https://youtu.be/Zo3vug5rdmA?si=XEfr7kfnpVM7qq5W>

## Play action drills

Vi har bättre övningar. Fråga Edvin och Hugo.

Playaction Open route (tveksamt värde i yngre åldrar)

<https://youtu.be/DgYGOXH5B2E?si=8Rbhxty8B3RidQdA>



## ANDRA POSITIONER

### DEFENSE

#### Dline

Dline 6 point progression (anpassa så de gör två reps och byter, rulla undan?)

<https://youtu.be/08lO90QM86I?si=sYs79ekLy4k9pLZw>

Dline handplacering (Coach bör känna till, U15/U17 lära ut alla. 1 i U13?)

[https://youtu.be/\\_5q7l-IGMcl?si=LcequihUE7Oicr2p](https://youtu.be/_5q7l-IGMcl?si=LcequihUE7Oicr2p)

Single side chop (titta på tekniken, tänk på farten. U15?)

[https://youtu.be/j6rwpEq2\\_N8?si=wbHAKLHxTL1ocovZ](https://youtu.be/j6rwpEq2_N8?si=wbHAKLHxTL1ocovZ)

Lift and flip

<https://youtu.be/tOJUteySASQ?si=Z6hf1b6TemY4WNI->

Undvika Cut block (U17)

[https://www.youtube.com/watch?v=GnvyHWKvGeo&list=PLayOy0XmkMiejFerKnpkzyy\\_hAvAfuKob&index=6](https://www.youtube.com/watch?v=GnvyHWKvGeo&list=PLayOy0XmkMiejFerKnpkzyy_hAvAfuKob&index=6)

[https://youtu.be/GnvyHWKvGeo?si=1q6yMNjAZUkFPu\\_8](https://youtu.be/GnvyHWKvGeo?si=1q6yMNjAZUkFPu_8)

Low Block to pass deflection (Bra att testa, yogabollen är bra för att skapa rörelse)

[https://youtu.be/f8\\_y0ruDs9o?si=M4-7raQNTyIELHgI](https://youtu.be/f8_y0ruDs9o?si=M4-7raQNTyIELHgI)

Lock and release

Ta dig igenom och attackera bollhållaren (breaka också ned)

<https://youtu.be/vST75Y0MhqI?si=iBvgKEjv39kIngw>

Lock, peek and shed (Bra övning)

[https://youtu.be/asSstfoMov8?si=Lu1N8xjM4gO02s\\_B](https://youtu.be/asSstfoMov8?si=Lu1N8xjM4gO02s_B)

[https://youtu.be/G9lcg4yys\\_l?si=3C-Oo2c\\_quWRYUJK](https://youtu.be/G9lcg4yys_l?si=3C-Oo2c_quWRYUJK)

Flipping the corner (Bra övning, kommer att dominera i U13. Svår att lära ut?)

<https://youtu.be/C7DAdK1mnVI?si=n7Cn1WqL-1Q0Q-oP>

Pass rush 8:an

<https://youtu.be/47BPtwLyG4g?si=RCEenyqyT6nocytL>

Spill Drill

<https://youtu.be/VP6SOY4Igyo?si=5qZ9tFZnmYuWnYj0>

Pass rush hip flip

<https://youtu.be/F0j47KksIF0?si=ccs6OT1ssDRF5beI>

DE- TE read (U15/U17)

<https://youtu.be/VGEbwH4UmBE?si=F9XI7JUBoMwWaSDJJ>

Defeat double team (Mycket avancerad, men kul om du kan den. Skador?)

<https://youtu.be/y9WzQB-3cl0?si=YITLFRgZVGy5tt2V>



## Linebackers

### Dip and rip

<https://youtu.be/W7ssHAWoZNo?si=EKEjH6Q1M5vU61L1>

### Reroute punch drill (avancerad, fast enkel. U15/U17)

<https://youtu.be/26Vkf1uIM?si=4Sf9mlw1RlalgOXn>

### Cross face stun release (breaka ned när du är förbi, stanna på kon?)

[https://youtu.be/DE-Y4RJWeQ4?si=N4e3Bq42Ojy\\_tiwI](https://youtu.be/DE-Y4RJWeQ4?si=N4e3Bq42Ojy_tiwI)

Sled to stun release (vi kör den med tränaren som sled)

<https://youtu.be/jsdzszTKpww?si=nx4b1ciH0xnD7nFt>

### OLB reads Tight-End and react (U15/U17)

<https://youtu.be/U6qwm2bL6kQ?si=5kSUFhKtdVI40RIQ>

### Shuffle and stun (Saknar släde)

<https://youtu.be/kGHegFiSDOI?si=mNpCDTgrxV7622qy>

### Zone Drop and drift (lägg till spelförståelse, bra övning, perfekt för läger)

<https://youtu.be/KzPRb0nskVo?si=Q9gP8hxvww0lBd8W>

### Blitz progression drills

[https://youtu.be/UeNOfHPg6do?si=lrjx3OvE\\_CtJqWXB](https://youtu.be/UeNOfHPg6do?si=lrjx3OvE_CtJqWXB)

### Miami line backer drills (en del övningar måste anpassas för att få huvudet på rätt sida)

<https://youtu.be/7mm8aqveM8s?si=fQsGfQ146R910qoz>

### Tackling Fallback (Intressant, ingen kontakt. Hantera Cutback runs)

<https://youtu.be/p9njVnS4vDQ?si=7hwROddbv8pe86Mc>

### Tackling Flat drop to open field

<https://youtu.be/7QpfQOSRbYs?si=s6R9cNHFJzSo1dkz>

### Tackling Bags to Angle

*(Bra övning för fotarbete, kontrollera huvudets placering. Insidan kanske inte ger samma effekt, men säkrare)*

<https://youtu.be/EeCD5uFKH-s?si=7-lKXwceOYvFmuWF>

### Linebacker övningar Georgia bulldog

*(Vi brukar lära ut Georgia bulldogs sätt att shuffla. Tänk på huvudet i kontaktövningar)*

<https://youtu.be/VB6pNxmouWo?si=mSXdUW-ieExA12gX>



## DBs

*Tänk på att våra DBs inte ska göra samma sak varje gång. Olika sätt att uppträda gör motståndarna osäkra.*

**Open field tracking (Bra övning, se till att huvudet är på baksidan)**

[https://youtu.be/mZ4yt1fjh\\_s?si=P89a91Z6jTKKvuIN](https://youtu.be/mZ4yt1fjh_s?si=P89a91Z6jTKKvuIN)

**Pattern running speed turn: Defensive backs (Linjerna är viktigare än man tror, men det går med koner)**

[https://youtu.be/HhoaRz\\_YqVg?si=kSwoA\\_e6dqirnbJz](https://youtu.be/HhoaRz_YqVg?si=kSwoA_e6dqirnbJz)

**shuffle, pedal, angle break drill (du börjar med "rumpan mot sidlinjen" och långsamt)**

[https://youtu.be/8lWoyColvAI?si=9e38ywwqVE3SFG\\_ts](https://youtu.be/8lWoyColvAI?si=9e38ywwqVE3SFG_ts)

**Stalk and defeat (Breaka ned, Trycka undan, tackla. Börja långsamt och öka sen tempot)**

<https://youtu.be/S3P9V7HqsBc?si=SXvAXBMTfeMGcBJC>

**Shuffle and break (typisk daglig, Warmup övning)**

<https://youtu.be/L1mbNJWSvqc?si=zWaZBspu02rzAJxs>

**Speed-out drill**

*(fundera vad vi ska göra, varför och hur den ska göras. T.ex flytta tillbaka ringen så de följer linjen ut till sidlinjen)*

[https://youtu.be/EeFwz1UxPMA?si=oiu6\\_k29bR\\_NPpMd](https://youtu.be/EeFwz1UxPMA?si=oiu6_k29bR_NPpMd)

**Shuffle, paddle run (Ställ spelaren och passa bollen efter han har fångat den)**

<https://youtu.be/9YKq3xysQ3g?si=mAR0LpFS-etVuugT>

**45 grader break (Bra grundövning för DBs. Kan utvecklas. Se coachens händer.)**

<https://youtu.be/XnfP8V5d6Zo?si=maZn4psQoDtX1vNI>

**No arm pass rush (Ställ upp barnen och slå inte undan grejerna utan fokusera på höften, var 5 yard)**

[https://youtu.be/RX6Kk-0ayGc?si=IHAvUuEk-fGqQ\\_24](https://youtu.be/RX6Kk-0ayGc?si=IHAvUuEk-fGqQ_24)

**Taylor Rapp DB övningar (Avancerat)**

<https://youtu.be/YI7b26LyPqQ?si=5YNI1iwHB-k50UZ8>



## OFFENSE

### Oline/TE

#### Two steps and finish

<https://youtu.be/J8VVaBiLzUY?si=VcXZRzJS5YmxA4I->

#### Set and punch (första steget vid passblock. Bra övning för sidled)

<https://youtu.be/4Tmnl1ast1U?si=FSfNKA31boKecDqL>

[https://youtu.be/X0fCm2pmq28?si=CWFgQ\\_prO5hBLNpe](https://youtu.be/X0fCm2pmq28?si=CWFgQ_prO5hBLNpe)

#### Pass set drill ("enkel" övning)

<https://youtu.be/SiEYzNpGFF0?si=KqQfBJ74X3X1xGwU>

#### Mirror drill

[https://youtu.be/1wOGx2sF7-Q?si=3L\\_pxwib-5mpD5mZ](https://youtu.be/1wOGx2sF7-Q?si=3L_pxwib-5mpD5mZ)

#### Stick drill (stunt inside)

[https://youtu.be/Q8QhbVvFIQU?si=5Vqao9yt56eQ\\_t5h](https://youtu.be/Q8QhbVvFIQU?si=5Vqao9yt56eQ_t5h)

#### Long stick drill (Avancerat, reagera på Oline)

[https://youtu.be/dtE9w\\_MbtXA?si=kTKT8C1P62MEp9GD](https://youtu.be/dtE9w_MbtXA?si=kTKT8C1P62MEp9GD)

#### Stance and shock drill (saknar lite utrustning)

<https://youtu.be/Wq9dLnolo8g?si=AXOFIY3h1EjAys2G>

#### Continous set pass block (bra övning för rörlighet och spelintelligens)

<https://youtu.be/GxSy1ZCq1FY?si=nnFVCTRwDM7aceds>

Utan hjälm (intressant) - <https://youtu.be/3p6oSYM-4Lk?si=tJG4NuGdKgAZH3eZ>

Inga hjälmar - <https://youtu.be/Ak9Vd9fqjBw?si=iOF82SjZu-jAH8q>

#### Multiple pass blockers – (kan även göras av RBs)

[https://youtu.be/bsaY\\_kgzxN4?si=wEMWnj180kYfSz5D](https://youtu.be/bsaY_kgzxN4?si=wEMWnj180kYfSz5D)

#### Punch, Punch, run (Bra övning, forts. på Continous, mer spellik)

[https://youtu.be/QVgB-WfcmN0?si=PFZqd\\_n9VzvcSXd](https://youtu.be/QVgB-WfcmN0?si=PFZqd_n9VzvcSXd)

#### Long arm drill (hmmm, de behöver veta varför, men bra daily, warmup drill)

<https://youtu.be/2u-VSUCy5TI?si=Klbpi24vDJsc7ZaF>

#### Speed bag drill (lär sig jobba med händerna)

<https://youtu.be/1t41d73G6nk?si=vfBTMnvDtn33lofg>

#### Strike from knee (lösgör höfterna bra)

<https://youtu.be/ml5QHDufelw?si=BxtojieDpTQk729Z>

#### Kick, slide and react

<https://youtu.be/9-FEQK61sXE?si=gS7YMKwWT5LHM4kw>

#### Handplacering Hand Accuracy drill (äldre spelare)

<https://youtu.be/H6iUFj1kUZo?si=AWBXNtsHt1I5tcuY>

#### Two man stunt drill (Gillar övningen, motstånd)

<https://youtu.be/2cSiEuvwfc?si=Nla-INqFkcTVfVZA>

#### Double team drill (Bör göras, fundera på säkerheten för den som blockas)

[https://youtu.be/GyUyQ7tzad8?si=yPWpH9HOE71nl\\_xX](https://youtu.be/GyUyQ7tzad8?si=yPWpH9HOE71nl_xX)

#### 3x3 Combo block drill

*kräver att de kan steg och ta sig förbi Dline, Bra för 9 manna. Se till att de breakar ner om de kommer igenom*

<https://youtu.be/e4RFPo3KBHo?si=bOpZmgLijGksJyaF>





#### **Full line zone drill**

*När de blir äldre och spelar 11 manna. Kan bli kul kampövning annars där de får lära sig jobba tillsammans*

[https://youtu.be/ve6DVtNunkY?si=r3WXnv\\_I6MeNMA3V](https://youtu.be/ve6DVtNunkY?si=r3WXnv_I6MeNMA3V)

#### **Pass block Second line (bra övning)**

<https://youtu.be/BC3Xd88ofNU?si=M9nvtTQDars1vY-e>

#### **Zone block (Ta sig till andra linjen, många samtidigt)**

<https://youtu.be/Czmy79mXBcg?si=42FGFsi0iMMnfC4b>

#### **3vs3 zone block drill (fundera lite, bra med motstånd)**

<https://youtu.be/F8zb2Q7bppo?si=y9gm6f1yGWgPzs3A>

#### **2vs2 zone block combo drill Ta över och gå till utsida**

*Finns bra övning i footballdevelopment, jämför gärna*

<https://youtu.be/vqEIT9u055w?si=Qlc3cD6UdtzxVjXA>

#### **Zone blocking drills (fördjupning? Massor med roliga varianter)**

<https://youtu.be/7x8jsDxn1pl?si=RLfUc5baeolcHYJl>

#### **PIN and Pull drill (Överkurs, men kul och nyttig)**

<https://youtu.be/fmA58OX5Vv0?si=edu3XayrnkqmCptX>

#### **Vertical board drill (Till för att hålla benen isär, funkar med stepups)**

<https://youtu.be/aVYdcxzSAgA?si=EBqdpVqPY8BdjKDC>

## **TE**

#### **Improving Footwork accuracy (First Quick step, U17 läger, Avancerat?)**

<https://youtu.be/HZnCXMkcWgY?si=LKnSXEVbkB9CQf-g>

#### **George Kittle drills**

<https://youtu.be/UiYHR608jD0?si=HoINmEQ2BbOJRUsI>



## QB och WRs

Half skelly eller Half line passing

[https://youtu.be/1-kSl\\_PxWHc?si=H9Wctcz3S2SqYL1S](https://youtu.be/1-kSl_PxWHc?si=H9Wctcz3S2SqYL1S)

## WR

### Toivonen WR övningar och tankar

Gillar dessa. Finns mycket bra material för dig som coach och mycket som kan göra yngre mer entusiastiska för att springa routes. Shorts är bra..

<https://www.youtube.com/@TTRReceiverTraining/>

### Split release

Lär dig split release från grunden. Bra övningar som vi långsamt bygger upp.

<https://youtu.be/644bnWUSKgg?si=8NdL8qc-rluvMgNC>

### Trigger step

Hur WR börjar sin break downs för cut...

<https://youtu.be/rstBua9Wx50?si=8z7GJyFAsmTRnQkH>

### Hop jab

[https://youtube.com/shorts/jDK09RJ\\_-64?si=Qa9P6gndxcE213Eg](https://youtube.com/shorts/jDK09RJ_-64?si=Qa9P6gndxcE213Eg)

### Route Tree

Hur du tänker när du springer olika routes och vad du är ute efter.

[https://youtube.com/playlist?list=PL\\_aOozTnkis3rIGmupVP0n7kNjcFdHWfx&si=Uj000Th\\_VblOdCa7](https://youtube.com/playlist?list=PL_aOozTnkis3rIGmupVP0n7kNjcFdHWfx&si=Uj000Th_VblOdCa7)

## Andra WR övningar

Speed cut (Enkel övning, typisk daily)

[https://youtu.be/9NcD4XVBNJI?si=oQBQVuFB\\_Y8mBJV2](https://youtu.be/9NcD4XVBNJI?si=oQBQVuFB_Y8mBJV2)

3 step jab (enkel övning, typisk daily)

<https://youtu.be/pZWZSoFOgc?si=kX9WVdhfu9bfBYv7>

Box drill (coaching points är bra)

<https://youtu.be/g1JGdNy-ld8?si=L7O5ydH7DxxPx87Q>

M drill (Ungefär som box drill, andra vinklar)

[https://youtu.be/r\\_A\\_fcBEEK?si=0Eudy4v4DQ51C2Yj](https://youtu.be/r_A_fcBEEK?si=0Eudy4v4DQ51C2Yj)

Slalom poll drill (Fånga boll för alla. Klassiker som vi kört med lyktstolpe så att de möter bollen tidigt)

[https://youtu.be/EGDBNkDCXOI?si=tVEB3gNt-FUDo\\_wo](https://youtu.be/EGDBNkDCXOI?si=tVEB3gNt-FUDo_wo)

Hang and cut (Övning för alla, bra daily, vi kör den för lite)

[https://youtu.be/MQTQ7An2\\_7c?si=1kGmL4FiDJ8WOXL1](https://youtu.be/MQTQ7An2_7c?si=1kGmL4FiDJ8WOXL1)

Cone drills footwork

*(Klassisk Maniacs cirkel för RBs och WR. Mycket teknik som dock inte syns i videon)*

<https://youtu.be/3jveupUhlQ?si=1HYL9MMLmva7nDuO>

Press coverage towel drill (U15/U17)

[https://youtu.be/ukrQjh2uCrc?si=lpr\\_2taiArkzyiof](https://youtu.be/ukrQjh2uCrc?si=lpr_2taiArkzyiof)

Sink hips (Kräver "häck")

<https://youtu.be/CDMnDp4nuM?si=gDZ5Pq7ERmZ-7TG4>

WR Block - No arms reroute (Fotarbete - jättebra om man kan få barnen att förstå den)

<https://youtu.be/Rgon1y4n-Os?si=6xdmojB0XrC1qiMO>



**Return route drill (Wiproute, fotarbete)**

<https://youtu.be/LDkgHumgnoA?si=yQ3heEqNEwj4vaZF>

**Cooper Kopp releases**

<https://youtu.be/b8Y-BrxoGQc?si=Cn6MHYV1s8-cZfj9>

**Vertical release (vid press, ej U13 men kul att lära sig)**

<https://youtu.be/VjQ3Q9Z7LgY?si=oGr0001TVClhSIQc>

**Upfield sell (försök kombinera den med något när man lärt sig den för CB träning och bättre utförande)**

<https://youtu.be/JD-KYK7QTN0?si=L-X2e2mrVaiLHctq>

## WR och RBs

**Concentration drill (Flera moment när du springer med bollen)**

<https://youtu.be/3jveupUhlQ?si=1HYL9MMLmva7nDuO>

## Running backs

**McCaffrey – Enkla övningar (Stege och Cuts)**

<https://youtu.be/g9V6Rf6xPNg?si=4Ap10sv8iKvPfhf>

**Saquon Barkley Enkla cutövningar (och ball security)**

<https://youtu.be/NwriG8DTzlo?si=kLFoebRxRaTHpHod>

**RB drills för barn (4 min, 4 övningar)**

[https://youtu.be/swdkG0m9L-Y?si=CjZz7RJWOTO7\\_uRF](https://youtu.be/swdkG0m9L-Y?si=CjZz7RJWOTO7_uRF)

**Hand off Mesh drill**

[https://youtu.be/YFH10Im0Nmc?si=UdnY5uVJIUIH\\_Ke](https://youtu.be/YFH10Im0Nmc?si=UdnY5uVJIUIH_Ke)

**Half back motion zone block read**

[https://youtu.be/j\\_WQuPLO7eQ?si=VS9mac5y29KeLfSs](https://youtu.be/j_WQuPLO7eQ?si=VS9mac5y29KeLfSs)

**Second level read drill**

<https://youtu.be/MtyKpA6JEDQ?si=Rk7yxmqQNB8BkL4H>

**Breaking arm tackles**

<https://youtu.be/sAHOhtRchiA?si=spik3vCshuzbXm4b>

**Buzz and strike (bör ha en "häck" eller se till att spelarna har rätt höjd. Minst 7 steg förbi stepovern)**

<https://youtu.be/cnz0JuP1zw4?si=FrTAuPuHvcMIIOke>

**Blocking drills**

[https://youtu.be/DKEYUxqQNzE?si=3p\\_VX71b6pFsvi5Z](https://youtu.be/DKEYUxqQNzE?si=3p_VX71b6pFsvi5Z)

**kneeling Cut block drill (U17, saknar progression)**

<https://youtu.be/OMPGRdNxnBU?si=MAcCA12u8sSO8NmB>

**Banded ball ball security (vi saknar utrustning, men denna är riktigt bra!!)**

<https://youtu.be/4ef8CXalpol?si=mRVZSEtLSMzpYjqj>

**Ball security (Kanske bra)**

<https://youtu.be/cltrPy14Rh0?si=D3DBUOmr8WDqSnE>



## ÖVRIGT

### Tacklingsövningar

Northwestern Wildcats open field tracking: Defensive backs

[https://youtu.be/mZ4yt1fjh\\_s?si=Hkhd0TEDo\\_JOiido](https://youtu.be/mZ4yt1fjh_s?si=Hkhd0TEDo_JOiido)

Tackling Fallback (Intressant, ingen kontakt. Hantera Cutback runs)

<https://youtu.be/p9njVnS4vDQ?si=7hwROddbv8pe86Mc>

Tackling Flat drop to open field

<https://youtu.be/7QpfQOSRbYs?si=s6R9cNHFJzSo1dkz>

Tackling Bags to Angle

*(Bra övning för fotarbete, kontrollera huvudets placering. Insidan kanske inte ger samma effekt, men säkrare)*

<https://youtu.be/EeCD5uFKH-s?si=7-IKXwceOYvFmuWF>

### Ball security

Banded ball (vi saknar utrustning, men denna är riktigt bra!!)

<https://youtu.be/4ef8CXalpol?si=mRVZSEtLSMzpYiqj>

Double team strip ball (kan vara svår att genomföra)

<https://youtu.be/CKACLLeFr7s?si=msJbLXY4TvuXHcdL>

### Fumble recovery

Scoop and score

*(vi måste ha fumble recovery övningar och den här är ny och effektiv. Vi har ett antal bra och roliga övningar själva. Glöm inte!! Tryck ned bollen, ha blicken uppe och spring)*

<https://youtu.be/-96QvQHj5cl?si=Pn0fxNfD-IPiFKpb>

### Speed drills

För barn och ungdomar

<https://youtu.be/pvl-uCpsJOU?si=StsvyHitALwRvgUK>

[https://youtu.be/SAK8ll1LmEw?si=ggHL\\_EkBkbT9ReRy](https://youtu.be/SAK8ll1LmEw?si=ggHL_EkBkbT9ReRy)

<https://youtu.be/UxYZvCfiQgU?si=fHiPVdJN7qZOX2Hg>

<https://youtu.be/KNIFDYUYE4c?si=aLOW-N3BeNTIPhq8>

Nike VarmUp and speed (Amerikansk Fotboll)

[https://youtu.be/1ygmC5LTD\\_M?si=1JqxJnegouYIRiz6](https://youtu.be/1ygmC5LTD_M?si=1JqxJnegouYIRiz6)

### Inspiration coaching

Coach D – Flag fotboll defense

[https://youtu.be/jHUy44i1Pog?si=Cdf\\_MG3rQ\\_Flx91](https://youtu.be/jHUy44i1Pog?si=Cdf_MG3rQ_Flx91)

Grunder hos IMG (42 videos)

[https://youtube.com/playlist?list=PLuLT-JCcPoJn3e5HfMJNgl76yuN0bw\\_vP&si=RA53D6M-kO5qARlq](https://youtube.com/playlist?list=PLuLT-JCcPoJn3e5HfMJNgl76yuN0bw_vP&si=RA53D6M-kO5qARlq)

Agility och power på IMG (nya övningar, en del svåra)

<https://youtube.com/playlist?list=PLuLT-JCcPoJnba8Ssu8lNwGDaOljE7ncf&si=FrzD17wdZqIVj8uf>

USA football drills (De flesta har vi redan valt ut)

<https://youtu.be/7QpfQOSRbYs?si=phFE2JCEDeGvLjNT>



## Osorterat

Kan finnas intressanta saker, hög nivå, MEN ej kvalitetssäkrat)

### **Davante Adams om sina WR releases**

[https://youtu.be/04i\\_47lgEEc?si=edIYUk\\_C\\_zFqUmCX](https://youtu.be/04i_47lgEEc?si=edIYUk_C_zFqUmCX)

[https://youtu.be/PIRoP9rfh3A?si=j9\\_JVLiB7WcF-OLF](https://youtu.be/PIRoP9rfh3A?si=j9_JVLiB7WcF-OLF)

<https://youtu.be/3QeWVX28u4U?si=nCnWMxUCueuioTKa>

### **Defensive drills 2 timmar Georgia Bulldogs**

<https://youtu.be/PzEdgV2zcuQ?si=SmoJyZN7G4IE74mN>

### **Running back drills (Villanova) 1:07:03 h**

[https://youtu.be/8IbW\\_QjpVn8?si=ZbPjQVMau9-CD8-H](https://youtu.be/8IbW_QjpVn8?si=ZbPjQVMau9-CD8-H)

### **Linebacker coaching session 17 min**

<https://youtu.be/C29g5iJ-nPA?si=jrpfwrOfj3QyiusH>

### **Ohio state RB drills 9:17 min**

<https://youtu.be/EinZnLSByZI?si=6UH78d9SIfEWpF4->

### **Linebacker Drills NFL – Denzel Perryman**

<https://youtu.be/W9KF71SHGv0?si=A3lkqonPN8c5eqQM>

### **Bli bättre på att fånga boll när du är ensam**

[https://youtu.be/Pfzih1-SPVQ?si=qTld\\_lcnThg9BiY8](https://youtu.be/Pfzih1-SPVQ?si=qTld_lcnThg9BiY8)