



D-backs övningar



Övningar för defensiva backar

1. Sideline tackling drill.....	2
2. Back tackling drill.....	3
3. Down the line tackling drill	4
4. Safety tackling drill.....	5
5. Corner stalk tackling drill	6
6. Strong safety stalk tackling drill	7
7. Peel off tackling drill	8
8. 2 on 1 tackling drill.....	9
9. Combo 2 on 1 tackling & WR running drill	10
10. Save the touchdown drill.....	11
11. “Spin” or “Bounce” drill.....	12
12. Hand techniques – water drill	13
13. Step back	14
14. Progression drill	15
15. Down the line drill	16
16. “W” Backpedal - break drill.....	17
17. Rectangular drill.....	18
18. Wet field drill	19
19. Adjustment drill	20
20. Box drill	21
21. Weave drill.....	22
22. Confidence drill.....	23
23. Make believe drill	24
24. Mirror jam drill	25
25. Stalk drill.....	26
26. 3 on 2 deep drill.....	27
27. Centerfield turn drill.....	28
28. Blanket the field	29
29. Deep 1/3 drill.....	30
30. Catching drills	31
31. Competition drill	32
32. Mirror jam centerfield turn drill	33
33. Bump n Run - one hand jab.....	34
34. Bump n Run – two hand jam.....	35
35. Hand techniques – Slap/dip n Rip	36
36. Hand techniques – Rip/Punch n Strike.....	37



D-backs övningar



1. Sideline tackling drill

Purpose: To teach proper form tackling in open field using the sideline

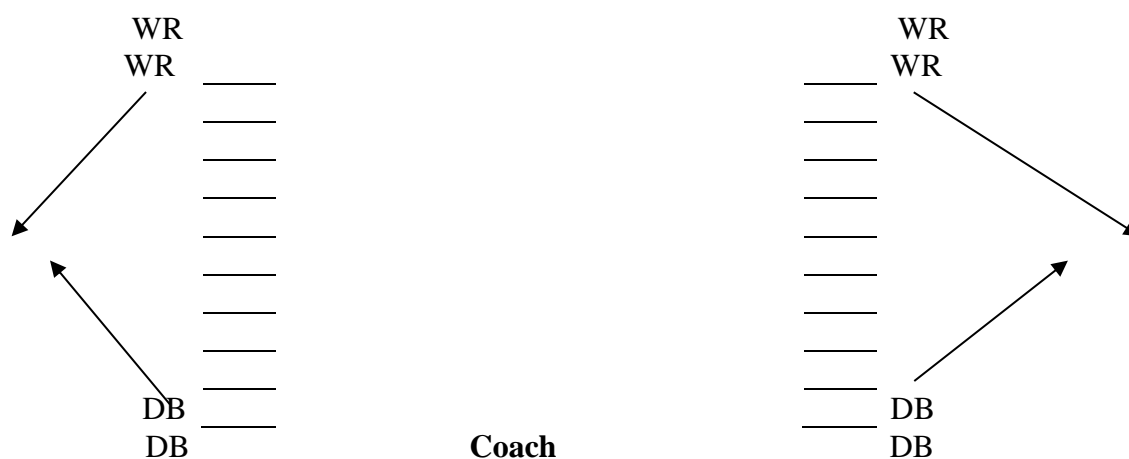
Syfte: Att lära ut grundläggande teknik I open field tackling.

Personnel: Groups of four defensive backs

Personal: Grupper om fyra defensive backar.

Material: Football

Material: Fotbollar



Procedure: Runner tries to beat DB up on the sideline. DB stalks runner and then makes a proper form tackle, inside – out. Then rotate clockwise.

Utförande: WR försöker att slå den defensive backen mellan hashmark och sidlinje. DB bryter ned när han närmar sig WR och utför en tekniskt korrekt tackling från insidan och ut. Efter varje repetition byter man position. Roterar i klockans riktning.

Coaching point: DB must NOT allow runner to cut back.

Att tänka på: DB FÅR INTE tillåta WR att komma till insidan.



D-backs övningar



2. Back tackling drill

Purpose: To teach quickly finding ball carrier, and to perform a proper form tackle.

Syfte: Att snabbt kunna finna bollbäraren och kunna utföra en tekniskt korrekt tackling.

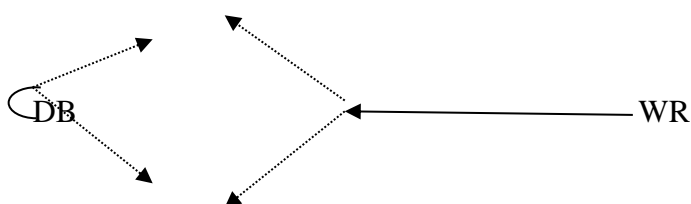
Personnel: All defensive backs

Personal: Alla defensive backar

Material: Football

Material: Fotbollar

Coach



Procedure: Tackler turns on coaches command. Ball carrier starts forward, makes a move or two and attempts to score.

Utförande: Den som skall tackla vänder sig om på signal från coachen. Samtidigt startar bollbäraren framåt, försöker att "göra poäng" med ett "move" eller två.

Coaching point: Tackler should concentrate on center of ball carriers body. Explode through ball carrier.

Att tänka på: Den som tacklar skall koncentrera sig på mitten av bollbäraren. Explodera *genom* bollbäraren.



D-backs övningar



3. Down the line tackling drill

Purpose: To get four good form tackles on each shoulder in a short period of time.

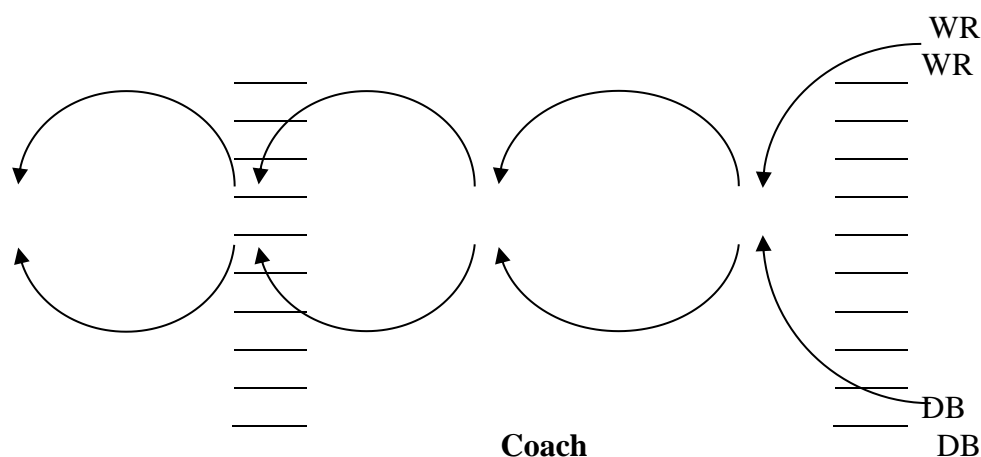
Syfte: Att få in fyra tekniskt korrekta tacklingar per axel på en kort tid.

Personnel: All DB's in groups of two.

Personal: Alla DB's delas in grupper om två.

Material: Football (cones)

Material: Fotbollar (koner)



Procedure: Defensive back and ball carrier lines up five yards apart. Ball carrier starts at a 45 degree angle, DB responds with a good shoulder contact. Then the DB pushes the WR back and repeats three times. When all four times are done, go back the opposite direction with the opposite shoulder.

Utförande: Den defensiva backen och WR ställer upp mot varandra på ett avstånd av 5 yards. Ballbärare startar i en 45 gradig vinkel, DB svarar med en tekniskt korrekt kontakt med axeln. DB'n puttår WR bakåt för att upprepa proceduren tre gånger. Samma sak upprepas tillbaka med motsatt axel.

Coaching point: Stress good dip with outside leg and hip explosion while performing tackle.

Att tänka på: Var noga med ordentligt djup med utsida ben och explosion i höften när tacklingen utförs.



D-backs övningar



4. Safety tackling drill

Purpose: To teach safety to take proper angles on ball carrier and to make an excellent form tackle.

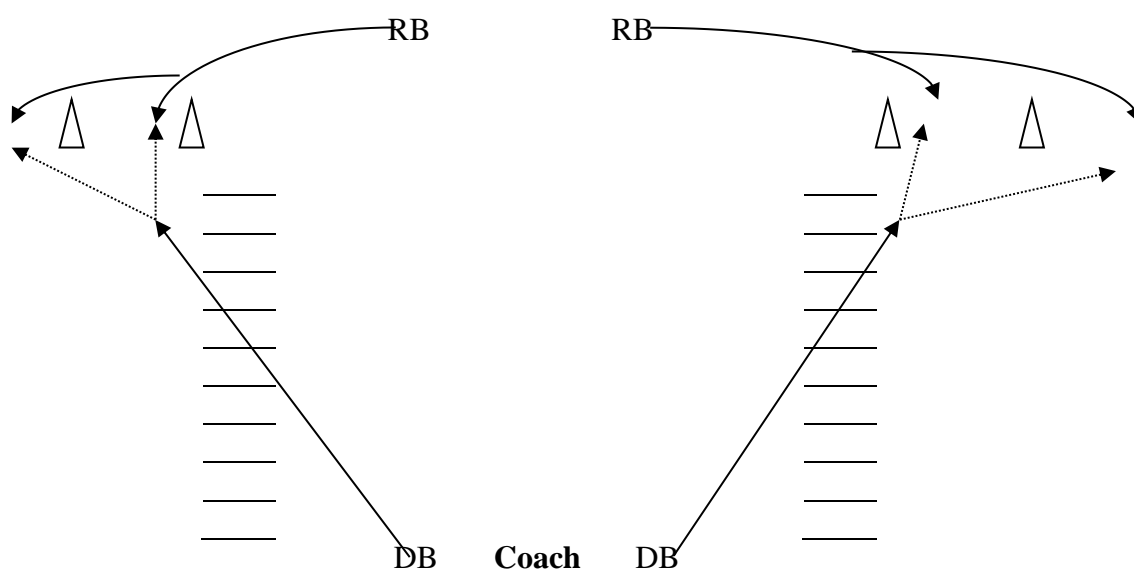
Syfte: Att lära safeties att komma med rätt vinkel till bollbäraren och genomföra en tekniskt korrekt tackling.

Personnel: 8 safeties in for groups.

Personal: 8 safeties i fyra grupper.

Material: Four footballs and four cones

Material: Fyra fotbollar och fyra koner



Procedure: Running back lines up at TB depth and runs toward off tackle hole. He continues to run through hole or bounces outside.

Safety starts from normal alignment, takes proper angle and makes a form tackle.

Utförande: Running back ställer upp på TB djup och springer mot off tackle hålet. Antingen springer han genom hålet eller studsar till utsidan.

Safety startar från normal uppställning (8 – 12) tar korrekt vinkel och utför en tekniskt korrekt tackling.

Coaching point: Do not allow runner to cut back.

Att tänka på: Bollbärare får INTE cutta tillbaka till insidan.



D-backs övningar



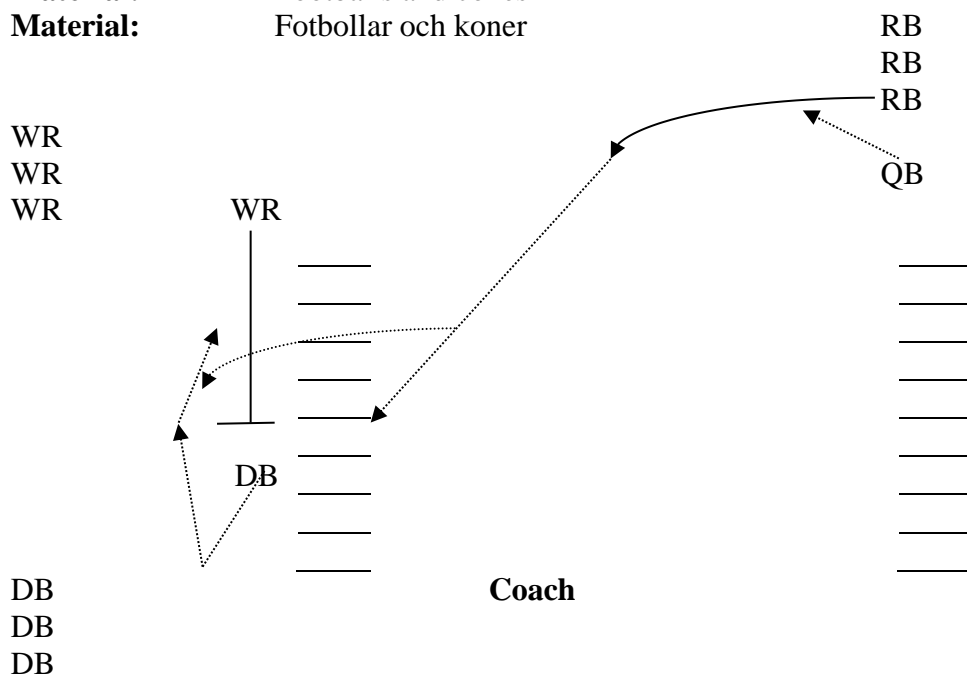
5. Corner stalk tackling drill

Purpose: To teach the defender to beat the stalk block with proper technique and make a proper form tackle.

Syfte: Att lära DB att slå en stalk block med *korrekt* teknik och göra en *korrekt* tackling.

Personnel: 6 defensive backs per group.
Personal: 6 defensiva backar per grupp.

Material: Footballs and cones
Material: Fotbollar och koner



Procedure: QB turns and tosses the ball to the runner who runs a sweep path. DB squares up or takes a 45 degree angle shuffle step and attacks the stalk block by WR. After bypassing the stalk block, make a proper form tackle.

Utförande: QB vänder och gör en toss till RB som springer som en sweep. DB vrider sig parallellt till LOS eller gör en 45 gradig shuffle och attackerar stalk blocken av WR.. Efter att ha passerat stalkblocken gör han en korrekt teknisk tackling.

Coaching point: Corner keys QB to wide receiver. One out of every four plays the QB makes a quick three step drop and throws an out or slant.
Substitution order: Runner to blocker, Blocker to corner, corner to runner

Att tänka på: Corner läser QB till WR, vart fjärde spel skall vara en tre steps passning, out eller slant. Bytesordning: runner till blocker, Blocker till corner, corner till runner



D-backs övningar



6. Strong safety stalk tackling drill

Purpose: To teach the defender to beat the arc block with proper technique and make a proper form tackle.

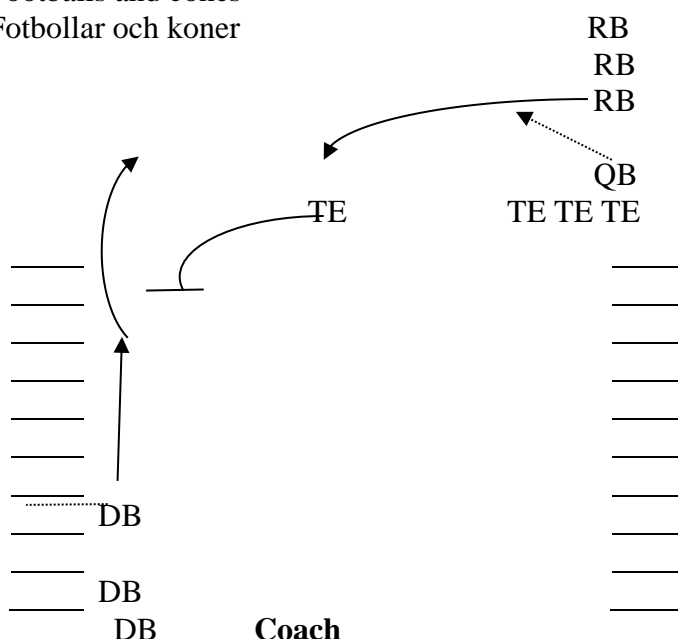
Syfte: Att lära DB'n att slå en arc block med *korrekt* teknik och göra en *korrekt* tackling.

Personnel: 6 defensive backs per group.

Personal: 6 defensiva backar per grupp.

Material: Footballs and cones

Material: Fotbollar och koner



Procedure: QB turns and tosses the ball to the runner who runs a sweep path, he attempts to beat DB on outside.

DB takes a shuffle step to the outside and attacks the TE, throwing him to the inside. Once the TE is defeated DB attacks making a proper form tackle.

Utförande: QB vänder och gör en toss till RB som springer som en sweep, målet är att slå DB på utsidan.

DB tar ett shuffle steg till utsidan och attackerar TE som trycks till insidan. När TE's block är avklarad attackerar DB RB och utför en tekniskt korrekt tackling.

Coaching point: DB keys TE to QB. One out of every four plays the QB makes a quick three step drop and throws a dive option pass.

Substitution order: Runner to TE, TE to DB, DB to runner

Att tänka på: DB läser TE till QB, vart fjärde spel skall vara en dive option pass.

Bytesordning: Runner till TE, TE till DB, DB till runner



D-backs övningar



7. Peel off tackling drill

Purpose: To teach the defender to beat cut block with proper technique and make a proper form tackle.

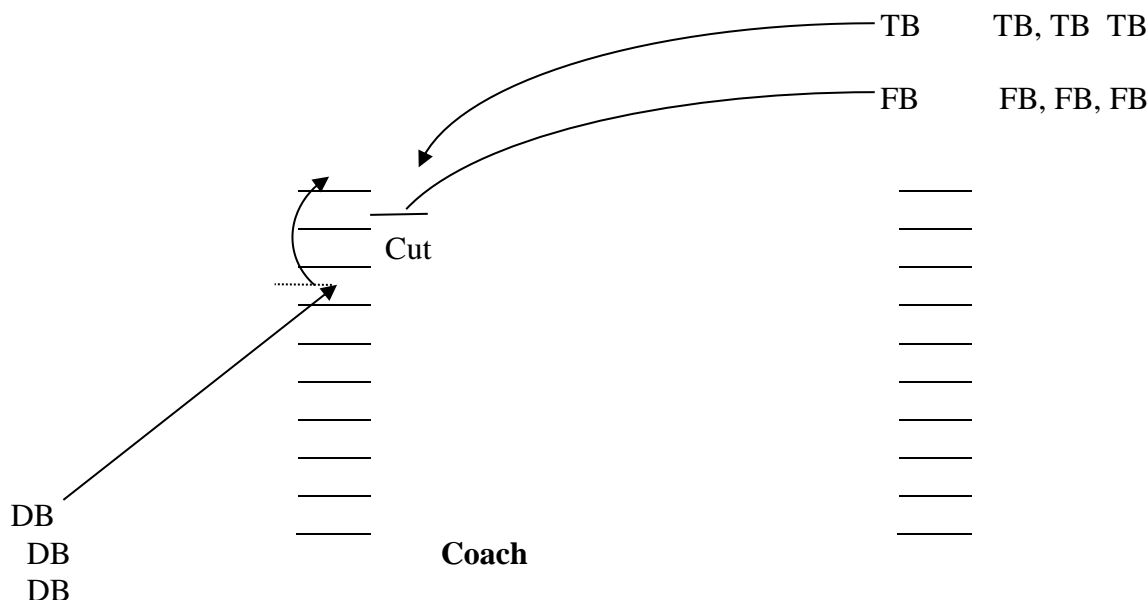
Syfte: Att lära DB´n att slå en cut block med *korrekt* teknik och göra en *korrekt* tackling.

Personnel: 9 defensive backs per group.

Personal: 9 defensiva backar per grupp.

Material: Cones

Material: Koner



Procedure: Blockers runs on a parallel path, defensive back shuffles and then attacks then attacks the lead blocker forcing him to throw his block. Defensive back shuffles off blocker and then closes with runner making a proper form tackle.

Utförande: Running backs springer parallellt med varandra, DB´n gör shuffle steg och attackerar blockern och tvingar honom att utföra sin block. DB´n shufflar av blocken för att attackera RB och utföra en korrekt tekniskt tackling.

Coaching point: Defender must lock elbows with hands on head and shoulder of blocker while shuffling sideways. Force the blocker to “throw” as quickly as possible. Substitution order: Runner to TE, TE to DB, DB to runner

Att tänka på: DB´n måste låsa armbågarna med händer på huvud/axlar vid shuffle stegen. Forcera blocker att utföra sin cut så tidigt som möjligt.



D-backs övningar



8. 2 on 1 tackling drill

Purpose: To teach proper tackling and stripping the ball.

Syfte: Att lära korrekt tackling och ”strippande” av fotbollar.

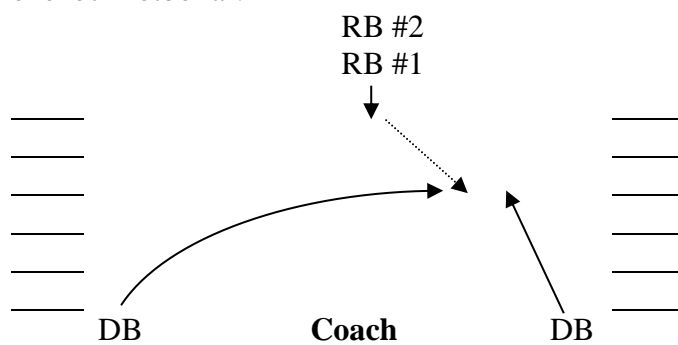
Personnel: Groups of 4 players.

Personal: Grupper om 4 spelare.

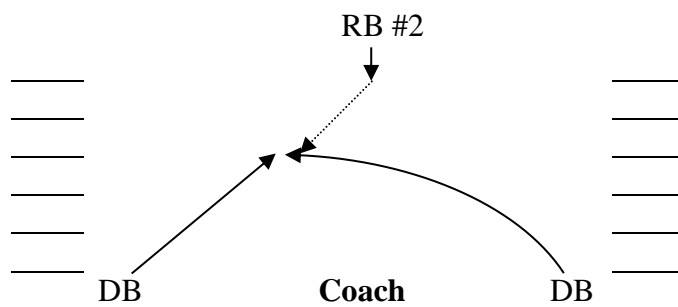
Material: Cones and footballs.

Material: Koner och fotbollar.

Fas 1



Fas 2



Procedure: Runner #1 starts straight ahead at 2/3 speed and breaks right or left. The DB closes. The frontside DB performs a proper form tackle. The backside DB rips the runner's elbow causing a fumble. The DB then resets and runner #2 repeats the drill running toward the opposite defensive backs and breaks to the opposite direction.

Utförande: RB # 1 springer rakt fram i 2/3 fart och bryter höger eller vänster. DB stänger avståndet. Frontside DB utför en korrekt tekniskt tackling. Backside DB ”ripar” RB´ns armbåge för att framkalla en fumble. Båda defensiva backarna återgår till ursprungs positionen och RB # 2 springer nu mot dem och bryter åt motsatt håll som RB # 1.

Coaching point: Good form tackle will knock the ball loose some. Repeat drill so all four men get to form tackle twice and “strip” twice.

Att tänka på: En tekniskt korrekt tackling kommer att lösgöra bollen något. Repetera övningen så att alla fyra får tackla två ggr och ”strippa” bollen två ggr.



D-backs övningar



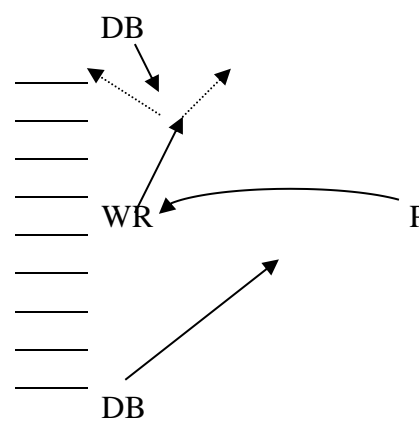
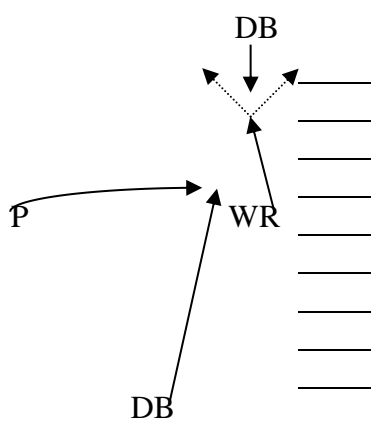
9. Combo 2 on 1 tackling & WR running drill

Purpose: To teach proper form tackling in open field and stripping the ball. It also teaches proper running with the football.

Syfte: Att lära ut grundläggande teknik i open field tackling samt strippande av fotbollen. Den ger också träning i att springa med fotbollen på ett korrekt sätt.

Personnel: Passare och 3 defensive backs

Personal: Passare och tre defensiva backar.



Coach

Procedure: Coach stands off the field and throws the ball to a receiver with 10 yads apart.

Receiver runs left or right trying to score (in the form tackling drill he is under control.) Because the chaser is coming, the receiver cannot make many moves or he will be drilled in the back.

The chaser will strip the ball if the other DB has made a good form tackle.

Rotate drill so both DB's get to tackle twice and run twice. Rotate clockwise.

Utförande: Coach står utanför planen och kastar bollen till en receiver som står 10 m bort.

Receivern springer höger eller vänster för att försöka göra poäng (eftersom detta är en teknik övning för tacklaren så måste han komma under kontroll.) Eftersom det kommer en DB bakifrån så hinner han inte finta en massa för då blir han tacklad i ryggen.

DB'n som jagar kommer att "strippa" bollen om den första DB'n har gjort en tekniskt korrekt tackling.

Rotera övningen så att båda DB's hinner tackla och strippa bollen två ggr.

Coaching point: Emphasize proper form tackling in open field. Second tackler strips correctly from behind

Att tänka på: Understryk god teknik vid tacklingar i "open field" och att tacklare # 2 "strippar" bollen bakifrån.



D-backs övningar



10. Save the touchdown drill

Purpose: To teach the players to believe in making the game saving tackle.

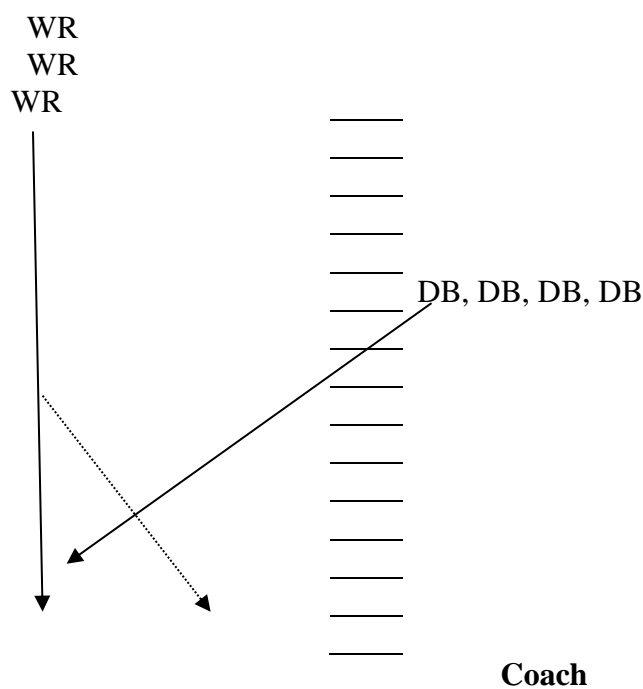
Syfte: Att lära spelarna att tro på att göra den matchvinnande tacklingen.

Personnel: Groups of 8 defensive backs

Personal: Grupper om 8 defensiva backar.

Material: None

Material: Inga



Procedure: Runner tries to beat DB up on the sideline to score. DB pursues and tackles the runner with proper form clear driving the ball carrier off the field. Then rotate clockwise.

Utförande: WR försöker att slå den defensive backen mellan hashmark och sidlinje. DB bryter ned när han närmar sig WR och utför en tekniskt korrekt tackling från insidan och ut. Efter varje repetition byter man position. Roter i kockans riktning.

Coaching point: DB must NOT allow runner to cut back.

Att tänka på: DB får INTE tillåta WR att komma till insidan.



D-backs övningar

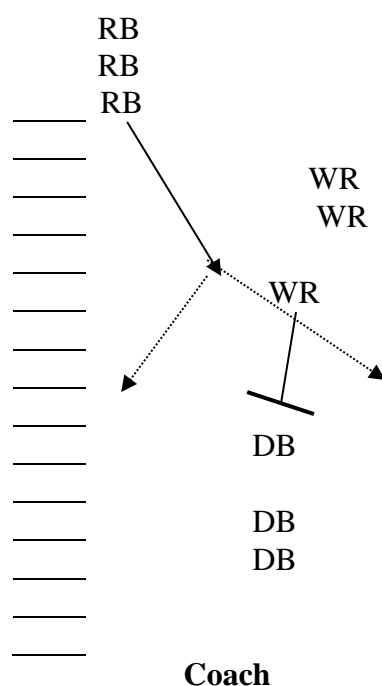


11. “Spin” or “Bounce” drill

Purpose: To teach the players to get away from the blocker and to the RB
Syfte: Att lära spelarna att komma av sin blockering och tackla RB'n

Personnel: Groups of 8 defensive backs
Personal: Grupper om 8 defensiva backar.

Material: None
Material: Inga



Procedure: WR attacks DB from outside with a block (can be done with hand shield). RB follows WR block and on impact he chooses a direction, left or right. DB has now engaged with WR and must release. Outside with a “**spin**” move or inside with a “**bounce**” move

Utförande: WR försöker blocka DB från utsidan (kan med fördel använda en handshield här). RB följer WR's blockering och väljer riktning så snart WR och DB kommer i kontakt med varandra. DB är nu i kontakt med WR och väljer nu ett release move. Utsida med ”**spin**” och insida med ”**bounce**”

Coaching point: Short contact time, DB needs to choose side asap.
Att tänka på: Kontakten är kort – val av riktning behöver komma omedelbart.

***Spin** A 360 spin away from blocker. En snurr i 360 grader bort från blockern.
***Bounce** Use hands to get away from blocker. Använd händerna för att komma ifrån blockern.



D-backs övningar

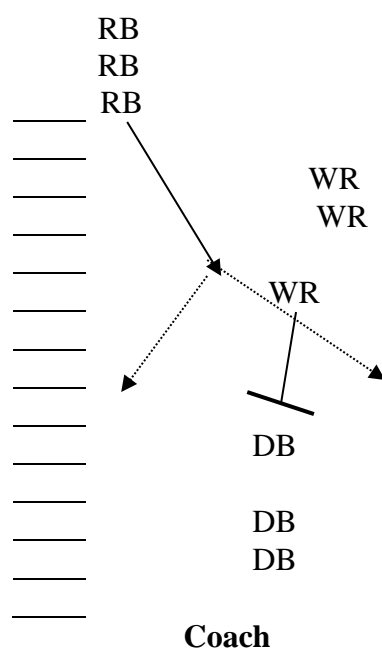


12. Hand techniques – water drill

Purpose: To teach the players to get away from the blocker and to the RB
Syfte: Att lära spelarna att komma av sin blockering och tackla RB'n

Personnel: Groups of 8 defensive backs
Personal: Grupper om 8 defensiva backar.

Material: None
Material: Inga



Procedure: WR attacks DB from outside with a block (can be done with hand shield). RB follows WR block to the outside (think toss sweep etc.). DB must get away from WR in a hurry, be like a rock around water hence the name of this technique.

1. Attack WR and use inside forearm/wrist to short-RIP the forearm of WR.
2. Hit elbow with outside arm.
3. Open hip toward WR
4. Step through with inside foot.

Utförande: WR försöker blocka DB från utsidan (kan med fördel använda en handshield här). RB följer WR's blockering till utsidan (tänk toss sweep). DB behöver komma förbi WR snabbt, som en vatten runt en sten varför tekniken fått sitt namn.

1. Attackera WR, använd insida underarm/handled för att "short rippa" WR's underarm/handled.
2. Träffa armbågsleden med utsidans arm.
3. Öppna upp höften mot WR.
4. Kliv igenom med insidans fot.

Coaching point: Short contact time, DB need to be like water and flow past the WR and get to RB.
Att tänka på: Kort kontakt – DB skall vara som vatten & flyta förbi WR för att komma till RB.



D-backs övningar



13. Step back

Purpose: To teach and review proper backpedal technique
Syfte: Att kontrollera och lära ut grundläggande teknik i backpedal.

Personnel: All defensive backs
Personal: Alla defensiva backar.

Material: None
Material: Ingen

DB
DB



DB
DB



DB
DB



Procedure: Start with a quick gather of feet (1, 2, 3) – step back with one (say left). Repeat (1, 2, 3) and step back with left. The step back should be as deep as possible without losing body posture.

Utförande: Starta med ”gather steps” (1, 2, 3), kliv sedan bakåt med en fot (tex vänster). Upprepa samma sak igen. Foten som förflyttas bakåt skall vara ett så långt steg som möjligt utan att tappa god kroppshållning.

Coaching point: This is not a race, emphasize proper backpedal. The step back should be with no movement (up and down with the back). Should be run under a shute to get proper bend in waist.

Att tänka på: Detta inte är en tävling, fokus på en tekniskt korrekt utförd backpedal. Foten som kliver bakåt får inte ske på bekostnad där ryggen åker upp och ned. Kan med fördel köras under en shute för att få DB'n att böja ordentligt i höften.



D-backs övningar



14. Progression drill

Purpose: To check stance, first step, backpedal and the ability to break on passers body turn.

Syfte: Att kontrollera, stance, första steg, backpedal och förmågan att bryta på passarens vridning av kroppen.

Personnel: All defensive backs

Personal: Alla defensiva backar.

Material: None

Material: Ingen



Procedure:

1. Coach checks stance
2. Then coach commands for DB's to take first step when arm is raised.
3. Then coach raises up and DB begins backpedaling until passer turns shoulder. DB then plants and breaks across the beginning line at full speed.
4. Throw ball to either DB

Utförande:

1. Coach kollar stance
2. På coach signal tar DB's ett första steg när armen höjs.
3. Sedan startar coachen sin drop och alla DB's börjar backpedala tills passaren vridet på kroppen. DB'n planterar foten och bryter åt det hållet som passaren har vridit kroppen. Han springer full fart tillbaka till startlinjen.
4. Kasta bollen till någon av de defensiva backarna.

Coaching point: Make sure that all repetitions are technically sound.

Att tänka på: Var noga med att korrekt teknik sker på varje repetition.



D-backs övningar

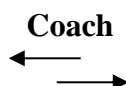
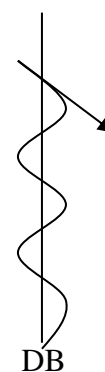
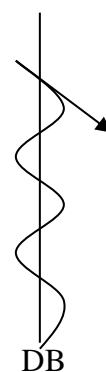
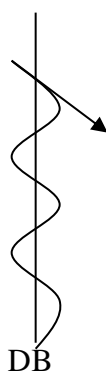
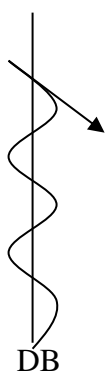


15. Down the line drill

Purpose: To develop looseness in hips and improve overall body control
Syfte: Att utveckla rörelse utslag i höfter och övergripande kroppskontroll

Personnel: All defensive backs
Personal: Alla defensiva backar.

Material: Footballs
Material: Fotbollar



Procedure: The coach raises a football to signal to the DB to start backpedaling. Then the coach turns his shoulder. The defensive backs respond by running sideways looking over his shoulder with the center of his body over the line. Then the coach turns the opposite way. The DB rotates his body looking over his shoulder. Coach ends drill by throwing the ball to the outside.

Utförande: Coach lifter en boll för att starta övningen. På denna signal startar DB'n att backpedla. Coach vrider kroppen åt ena hållet och DB'n svarar genom att vrida upp kroppen och springa full fart bakåt. Detta med huvudet tillbaka mot coachen och med kroppens zenit över linjen. Sedan vänder coach åt det andra hållet, DB'n roterar över till den sidan och fortsätter springa bakåt som tidigare. Coach avslutar övningen genom att kasta bollen till utsidan.

Coaching point: Make sure that all repetitions are technically sound. Get proper turns without losing speed.

Att tänka på: Var noga med att korrekt teknik sker på varje repetition. Kontrollera att vändningarna sker korrekt och utan avtappande av fart.



D-backs övningar



16. "W" Backpedal - break drill

Purpose: To teach an review proper backpedal technique and to develop great break on the football.

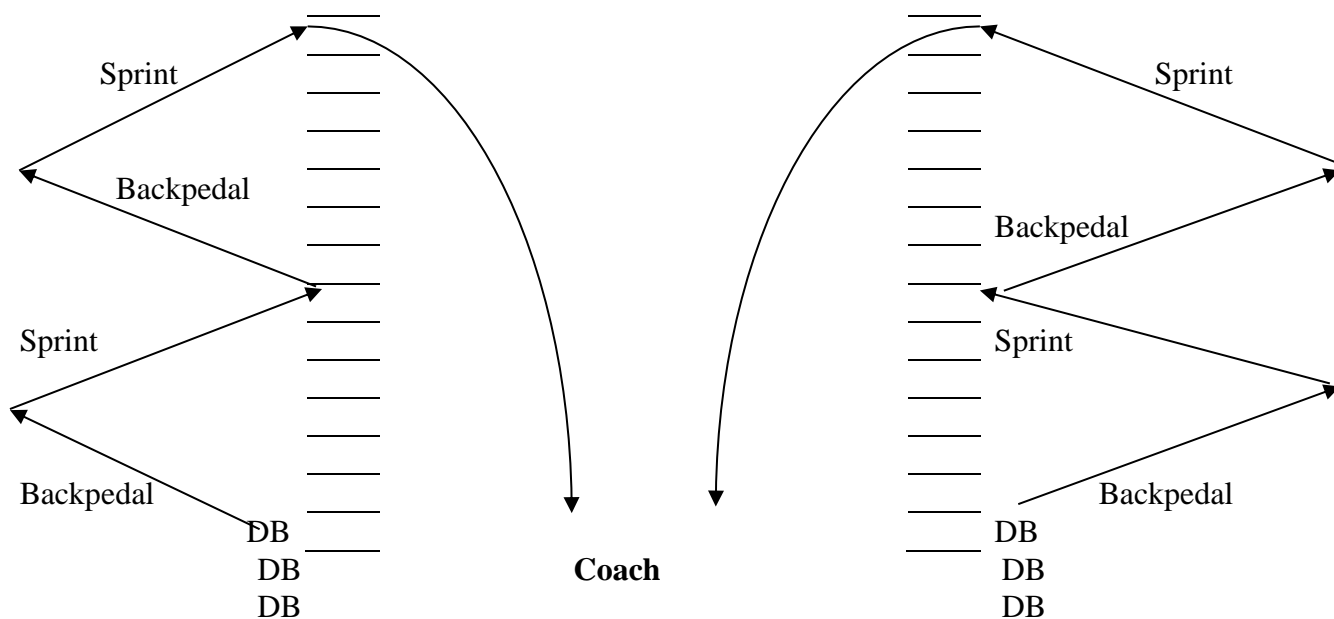
Syfte: Att kontrollera och lära ut grundläggande teknik i backpedal och öva in att bryta snabbt till fotbollen.

Personnel: All defensive backs

Personal: Alla defensiva backar.

Material: Footballs and cones

Material: Fotbollar och koner



Procedure: DB begins backpedal at 45 degree angle. Once he hits the 5 yard line stripe, he plants his outside foot and throws arm and snaps head in new direction. He drives full speed to original 5 yard stripe. Repeat twice. Once drill is finished run toward coach in the middle. Coach may throw a football to player.

Utförande: DB'n börjar att backpedla i 45 graders vinkel. Så snart han passerar 5 yard linjen så planterar han utsidans fot, kastar runt armen och vrider huvudet mot den nya riktningen. Han springer nu full fart framåt upp till startlinjen. Repetera två gånger. När "W" är klart, spring tillbaka mot coachen i mitten. Coach kan nu kasta bollen mot en av spelarna.

Coaching point: This is not a race, emphasize proper backpedal and sprint.

Att tänka på: Detta inte är en tävling, fokus på en tekniskt korrekt utförd backpedal – sedan sprint.



D-backs övningar



17. Rectangular drill

Purpose: To teach an review proper backpedal technique and to develop great break on the football.

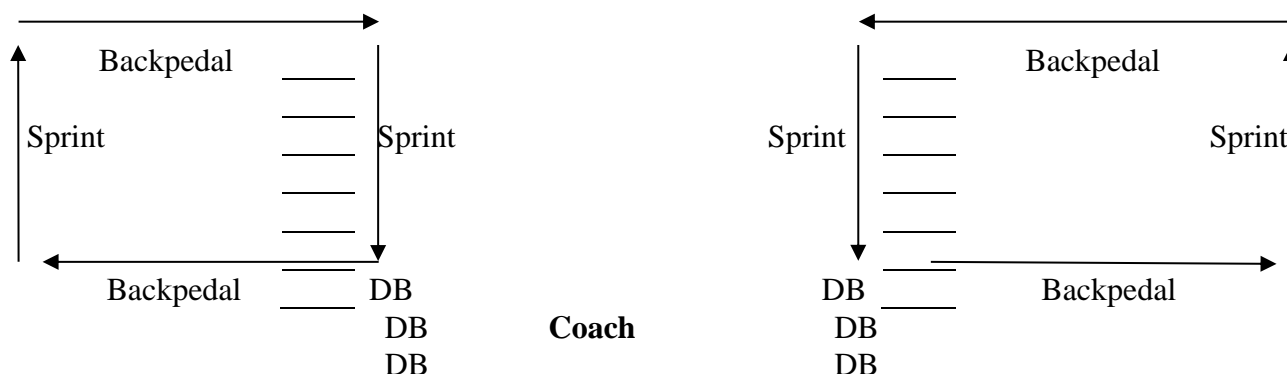
Syfte: Att kontrollera och lära ut grundläggande teknik i backpedal och öva in att bryta snabbt till fotbollen.

Personnel: All defensive backs

Personal: Alla defensiva backar.

Material: Footballs and cones

Material: Fotbollar och koner



Procedure: DB begins backpedal, at sideline he plants outside foot and throws arm and snaps head in new direction. He now sprints for 10 yards Then backpedaling to hashmark and sprinting to starting point. Reverse starting point and repeat drill.

Utförande: DB'n börjar att backpedla, vid sidlinjen planterar han utsidans fot, kastar runt armen och vrider huvudet mot den nya riktningen. Han springer nu full fart framåt i 10 yards. Nu backpedlar han tillbaka till hashmark för att sedan sprinta tillbaka till starten. Byt startled och upprepa.

Coaching point: This is not a race, emphasize proper backpedal and sprint. Should be run under a shute to get proper bend in waist.

Att tänka på: Betänk att detta inte är en tävling, koncentrera på en tekniskt korrekt utförd backpedal – sedan sprint. Kan med fördel köras under en shute för att få DB'n att böja ordentligt i höften.



D-backs övningar



18. Wet field drill

Purpose: To teach safe change of direction on poor surface.

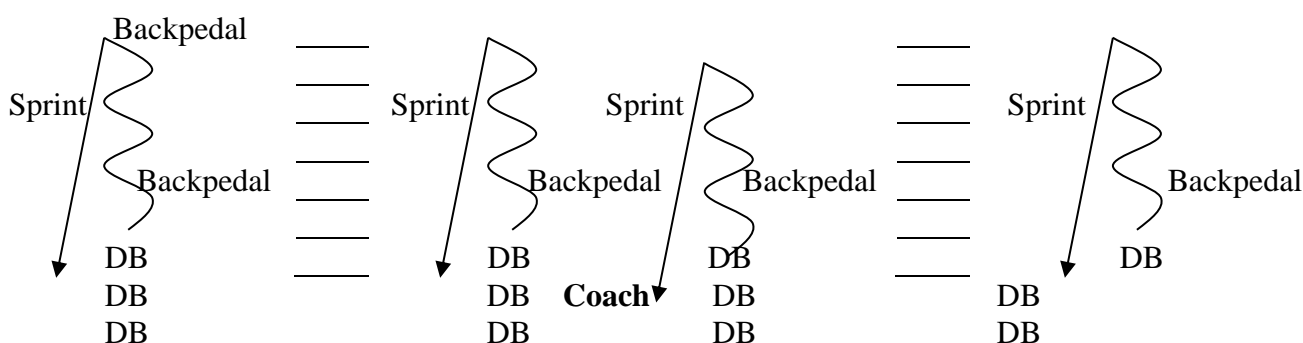
Syfte: Att öva snabba riktningsförändringar på dåligt underlag.

Personnel: All defensive backs

Personal: Alla defensiva backar.

Material: Footballs and cones

Material: Fotbollar och koner



Procedure: DB begins backpedal as fast as possible. When hitting the stripe, plant foot and take quick steps with *high* knees as you redirect back to starting point. Repeat four times.

Utförande: DB'n börjar att backpedla så snabbt han kan. När han passerar linjen skall han plantera foten och ta snabba små steg med höga knän för att på snabbast möjliga sätt ta sig tillbaka till starlinjen.

Coaching point: Don't try to plant foot sideways as your foot will slip (in case of wet field). Plant surface of foot pointing straight ahead. Should be run under a shute to get proper bend in waist.

Att tänka på: Försök inte att plantera foten i sidled eftersom foten kommer att glida (på vått underlag). Rikta tårna rakt fram. Kan med fördel köras under en shute för att få DB'n att böja ordentligt i höften.



D-backs övningar



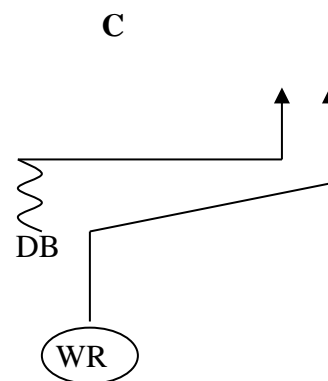
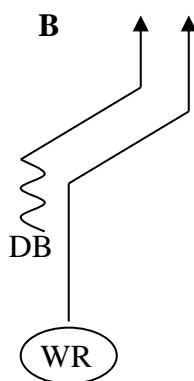
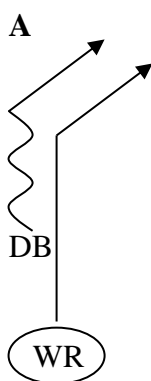
19. Adjustment drill

Purpose: To teach DB's to be able to stay in backpedal as long as possible. To keep in good body position on receiver.

Syfte: Att utveckla förmågan hos de defensiva backarna att stanna i sin backpedal så länge som möjligt samt att ha bra position på receivern.

Personnel: All defensive backs

Personal: Alla defensiva backar.



Procedure: **Diagram A**
Receiver comes off LOS under control and breaks to the post. DB stays in backpedal, weaving in with receiver.

Diagram B
Receiver comes off LOS, breaks in three steps and then cuts up field. DB stays in back pedal maintaining position on the receiver.

Diagram C
Receiver comes off LOS, breaks in three steps on a slant. DB starts to backpedal then breaks to cover the slant. When receiver turns upfield, DB again backpedals.

Utförande: **Diagram A**
Receiver springer rakt fram från LOS under kontroll och bryter inåt på en post rutt.. DB'n stannar kvar med sin backpedal och följer receivern.

Diagram B
Receiver springer rakt fram från LOS, han bryter inåt på tre steg och sedan rakt uppåt. DB'n stannar kvar med sin backpedal och följer receivern i korrekt position.

Diagram C
Receiver springer rakt fram från LOS, han gör en slant inom tre steg. DB'n reagerar på slant rutten och bryter på den. När receivern fortsätter nedför fältet så återgår DB'n till backpedal.



D-backs övningar



20. Box drill

Purpose: To teach an review proper backpedal technique, to loosen hips and to develop great break on the football.

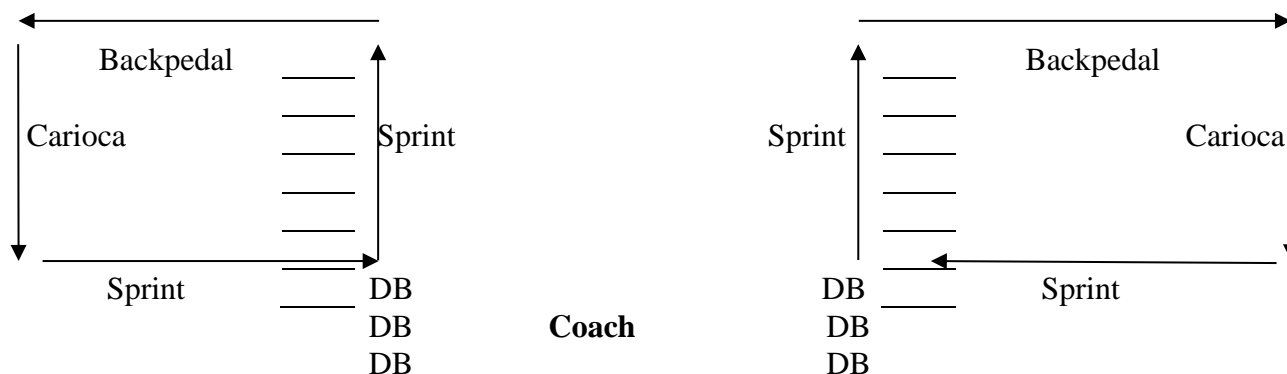
Syfte: Att kontrollera och lära ut grundläggande teknik i backpedal, mjuka upp höften och öva in att bryta snabbt till fotbollen.

Personnel: All defensive backs

Personal: Alla defensiva backar.

Material: Cones

Material: Koner



Procedure: DB begins sprinting, at cone he plants outside foot and throws his arm and snaps his head in new direction. He now backpedals for 5 yards. Then carioca to the next cone and sprinting to the starting point. Reverse starting point and repeat drill.

Utförande: DB'n börjar att sprinta, vid första konan planterar han utsidans fot, kastar runt armen och vrider huvudet mot den nya riktningen. Han backpedlar sedan i 5 yards. Sedan gör han carioca till sista konen för att sedan sprinta tillbaka till starten. Byt startled och upprepa.

Coaching point: This is not a race, emphasize proper backpedal and sprint. Make sure the hips are really turned on the carioca.

Att tänka på: Betänk att detta inte är en tävling, koncentrera på en tekniskt korrekt utförd backpedal – sedan sprint. Kontrollera att höftens vridning är tillräckligt när de gör sin carioca.



D-backs övningar

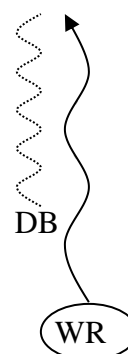
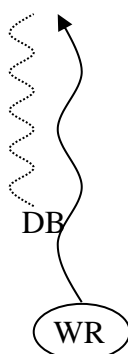


21. Weave drill

Purpose: To warm up and to get proper footwork
Syfte: Att värma upp spelarna och få korrekt fotarbete.

Personnel: All defensive backs
Personal: Alla defensiva backar.

Material: None
Material: Ingen



Procedure: WR runs a weaving pattern. DB backpedals keeping proper position on receiver. They can progress with weave to outs, posts etc.

Utförande: WR springer zick zack nedför fältet. DB'n backpedlar och håller korrekt position till receivern. Efter hand kan WR springa outs, posts etc.

Coaching point: A good start to really get the DB to focus on the center of receiver is to have him playing with hands "locked" on the back.

Att tänka på: En bra början för att få DB'n att fokusera på receiverns mitt, är att "låsa" DB'ns händer på ryggen.



D-backs övningar



22. Confidence drill

Purpose: To develop confidence of DB to stay in backpedal for greater distances before having to turn and run with the receiver.

Syfte: Att utveckla ett självförtroende hos DB'n att stanna kvar i sin backpedal under längre tid innan han måste vända och springa med receivern.

Personnel: All DB's I groups of 2 or 4

Personal: Alla defensiva backar I grupper om 2 eller 4.

Material: None

Material: Ingen



Procedure: DB lines up 3 yards from receiver. Receiver runs straight ahead as fast as possible until he passes DB. Repeat 3 – 4 times and check the distance the DB was able to “carry the receiver “

Then move the DB to a 6 yard depth. Repeat 3 times and check the distance the DB was able to “carry” the receiver.

Utförande: DB'n ställer upp 3 yards från receivern som springer rakt fram i full fart ända tills han passerar DB'n. Repetera 3 – 4 ggr och kolla hur långt som DB'n kan följa med receivern i sin backpedal.

Flytta sedan DB'n till 6 yards djup. Repetera 3 ggr och kolla distansen som DB'n kunde följa med receivern i sin backpedal.

Coaching point: DB'n should be able to stay with WR for 18 – 20 yards in his backpedal.

Att tänka på: DB'n bör kunna följa med sin WR i 18 – 20 yards med sin backpedal.



D-backs övningar

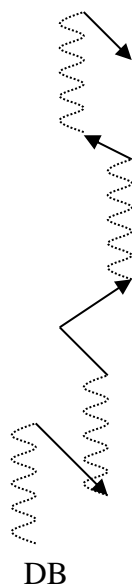


23. Make believe drill

Purpose: To allow DB to warm up and practice correct footwork on all type of patterns.
Syfte: Att värma upp DB'n med korrekt fotarbete mot alla typer av passrutter.

Personnel: Individual defensive backs
Personal: En DB åt gången.

Material: None
Material: Ingen



Procedure: DB begins backpedaling and then combines breaks that would allow him to cover all routes. Make sure the following breaks are included:

- Outs
- Centerfield
- Curls
- Posts
- Post – corners

Utförande: DB'n börjar backpedla och sedan genomför han en samling "breaks" som i en matchsituation skulle täcka alla rutter. Se till att följande "breaks" tränas:

- Outs
- Centerfield
- Curls
- Posts
- Post – corners

Coaching point: If possible, allow DB to work in a 100 yard area.

Att tänka på: Om möjligt låt DB'n arbeta på en sträcka som är 100 yards.



D-backs övningar

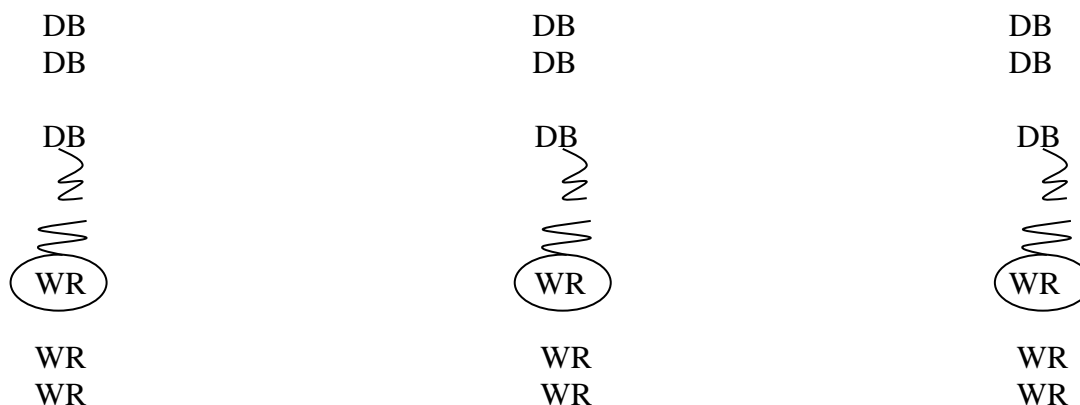


24. Mirror jam drill

Purpose: To teach corners to stay in mirror position on the receiver as he jams him.
Syfte: Att lära corners att spela mirror på receivern samtidigt som han jammar honom.

Personnel: All corners (safeties can do drill too).
Personal: Alla corners (safeties kan göra övning också).

Material: None
Material: Ingen



Procedure: Receiver and DB line up 1 yard apart. Receiver moves left or right forcing the defensive back to adjust. DB's jam the receiver as he adjusts to him. Preferable technique used: 2 hand jam or one hand jab.

Utförande: Receiver och DB ställer upp 1 yard ifrån varandra. Receivern rör sig från höger till vänster vilket tvingar receivern att anpassa sig. DB'n jammar receivern allt medan han anpassar sig till honom. Med fördel används 2 hand jam eller one hand jab.

Coaching point: Don't cross feet! Shuffle and keep balance. Do not overreact or overextend.

Att tänka på: Kors inte fötterna! Gör "shuffle"steg och håll balansen. Se till att inte överreagera eller tappa balansen framåt.



D-backs övningar

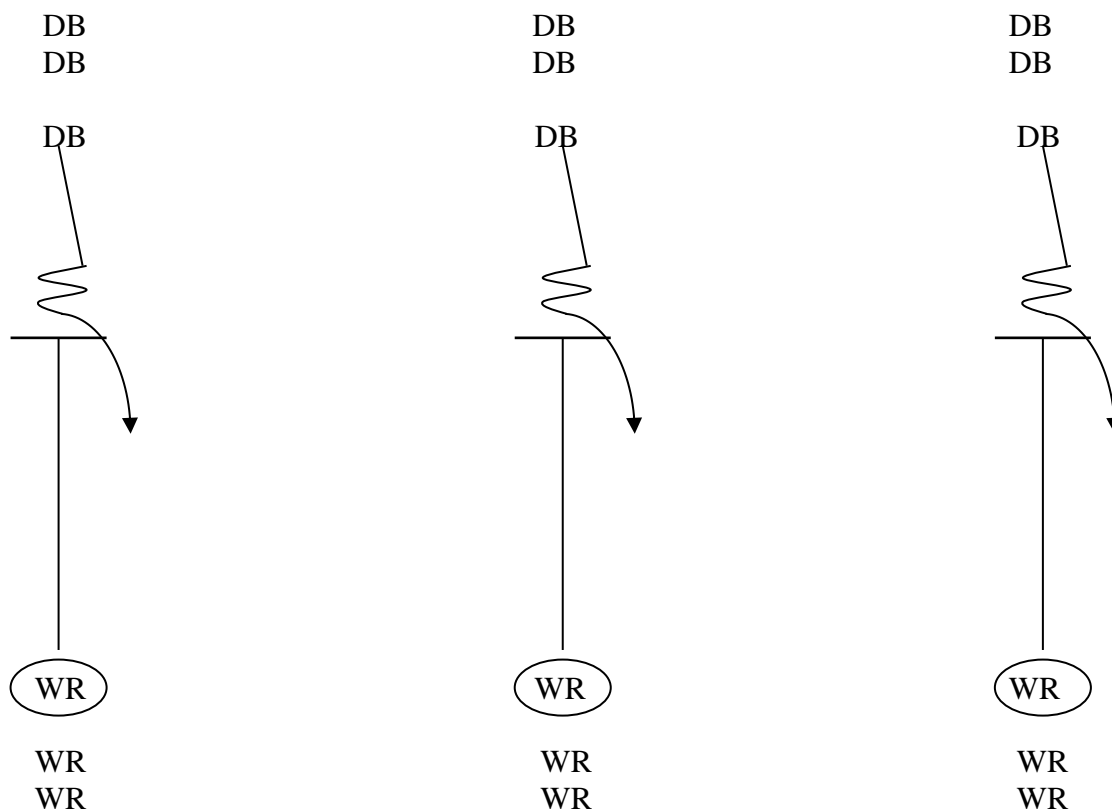


25. Stalk drill

Purpose: To teach DB's (especially corners) to avoid stalk block.
Syfte: Att lära DB's (speciellt corners) att ta sig förbi en stalk block.

Personnel: All defensive backs
Personal: Alla defensiva backar.

Material: None
Material: Ingen



Procedure: Blocker and DB lines up 6 yards apart. Then stalk blocker approaches DB. The DB comes forward, head fakes and dips his shoulder driving arm clearing the blocker.

Utförande: Blocker och DB ställer upp 6 yards från varandra. Den som agerar stalk blocker närmar sig. DB'n möter blockern och gör en headfake, dippar axeln och driver armen genom blockerns sida för att ta sig förbi.

Coaching point: DB should aggressively attack and thrust by blocker.

Att tänka på: DB skall möta blockern aggressivt genom att slå sig förbi honom.



D-backs övningar

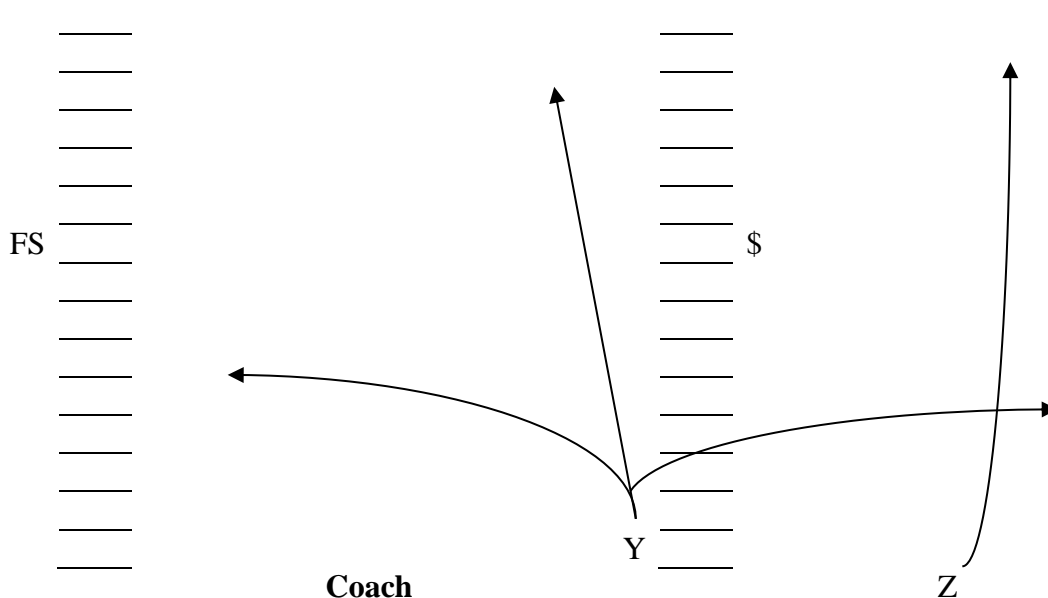


26. 3 on 2 deep drill

Purpose: To give 2 deep defenders various route combinations to cover.
Syfte: Att ge 2 djupa försvarare olika rutt kombinationer att täcka.

Personnel: 3 receivers, one passer and 2 safeties
Personal: 3 receivers, en passare och 2 safeties

Material: Footballs and cones
Material: Fotbollar och koner



Procedure: X and Z run take off routes every time. Y runs inside takeoff 2 out of 3 times. Passer will throw back to Y or open outside receiver. Safeties will stay on hash in proper backpedal. Dominate Y first as he is closest receiver. When Y clearly runs out or cross, safeties come off the hash and covers near receiver.

Utförande: X och Z springer rutter nedför fältet varje gång. Y springer en sådan rutt två av tre gånger. Passaren kommer att kasta till Y eller öppen receiver till utsidan. Safeties måste ha tålamod och stanna i sin backpedal i höjd med hashmark.. Dominera Y först då han är den närmaste av receivrarna. När Y springer en out eller cross så kan safeties lämna hash för att täcka hotet.

Coaching point: Safeties must read Y correctly. See, don't guess on releases of receivers.

Att tänka på: Safeties måste läsa Y korrekt. Se, gissa inte receivrarnas release.



D-backs övningar



27. Centerfield turn drill

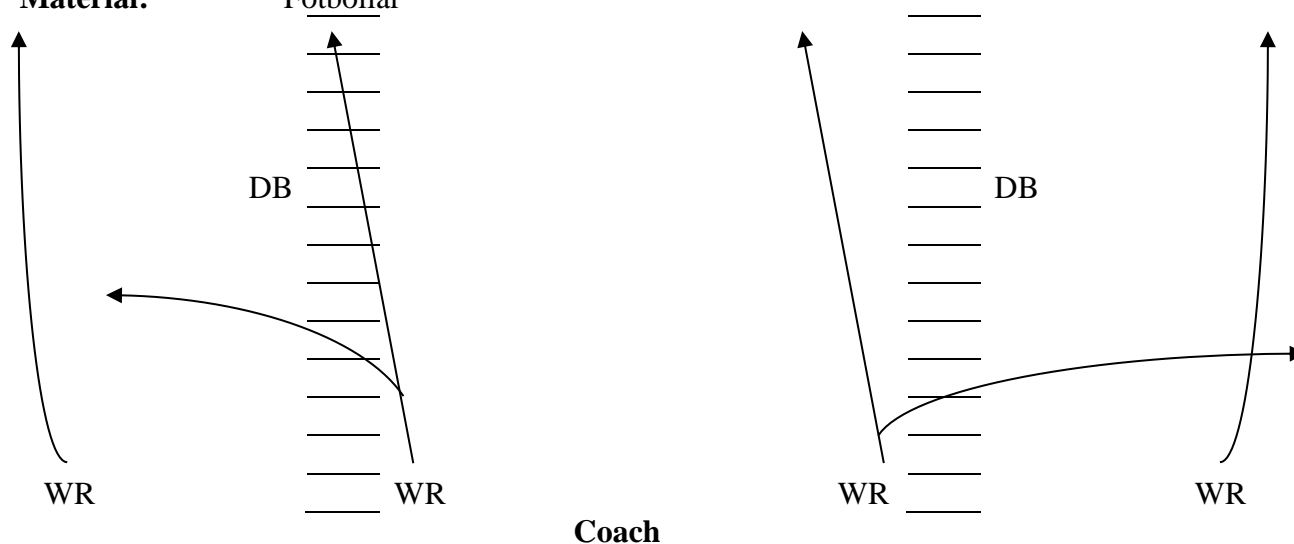
Purpose: To increase players ability to redirect and catch a ball at it's highest point.

Syfte: Att utveckla spelares förmåga att göra riktningsförändringar och att fånga bollen på högsta punkten..

Personnel: Defensive backs and passers.

Personal: Defensive backar och en passare.

Material: Footballs
Material: Fotbollar



Procedure: Passer raises ball which signals the defensive back to begin to skate, then he backpedal passer. When passer turns his shoulder the DB sprints in that direction. The passer then turns again and throws the ball. The DB performs a centerfield turn and catches the ball at it's highest point.

Utförande: Passaren höjer bollen för att starta övningen. DB'n börjar att "skata" för att sedan övergå till normal backpedal. Passaren vrider axeln åt ena hållet och DB'n sprintar nu åt det hållet. Passaren vrider sedan över åt motsatt håll och passar sedan bollen. DB'n gör nu en "centerfield turn" och fångar bollen på den högsta punkten.

Coaching point: Stress proper footwork in ALL segments. Evaluate players ability to change direction and catch ball at it's highest point.
Drill can be varied by throwing ball on first turn. Also ball can be thrown so that DB has to catch ball going away.

Att tänka på: Poängtera korrekt fotarbete i alla delar av övningen. Ge feedback på spelares förmåga att ändra riktning och att fånga bollen vid högsta punkten..
Övningen kan varieras genom at kasta bollen på DB'ns första vändning samt så kan den kastas så att han måste fånga den i motsatt riktning.



D-backs övningar

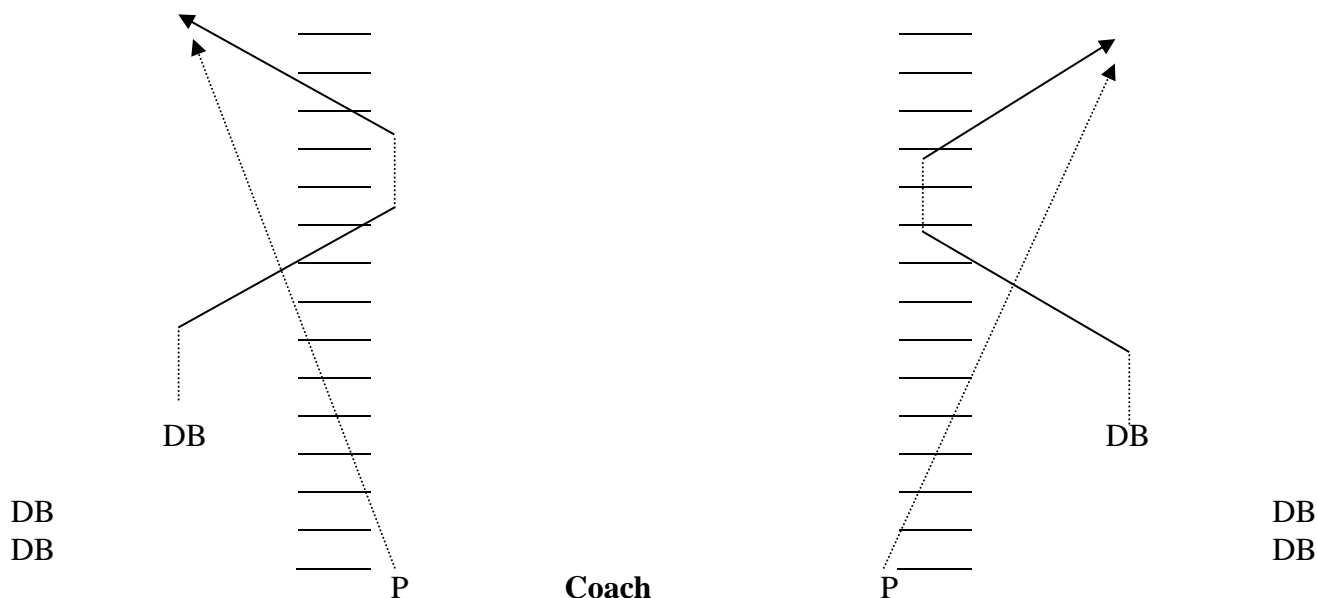


28. Blanket the field

Purpose: To build confidence in increasing range to intercept passes.
Syfte: Att ge ökat självförtroende och möjligheter att ta interceptions.

Personnel: All DB's and passers.
Personal: Alla DB's och passare.

Material: Footballs and cones
Material: Fotbollar och koner



Procedure: DB backpedals toward what would be his deep 1 / 3. He keys the passer, when passer turns to the inside, the DB responds by breaking for the post, then backpedaling in center of the field. Passer now turns and throws ball wide and deep, toward the post-corner route.

Utförande: DB backpedlar mot sin djupa 1 / 3. Han läser passaren och när passaren vänder sig mot insidan bryter han för att försvara posten. Väl där backpedlar han igen, nu vänder passaren igen och kastar bollen mot post-corner rutten.

Coaching point: Stress proper footwork and catching ball at highest point. Works great with a Jugs machine

Att tänka på: Poängtera korrekt fotarbete och fånga bollen vid högsta punkten. Fungerar utmärkt med en Jugs machine (bollkastare)



D-backs övningar

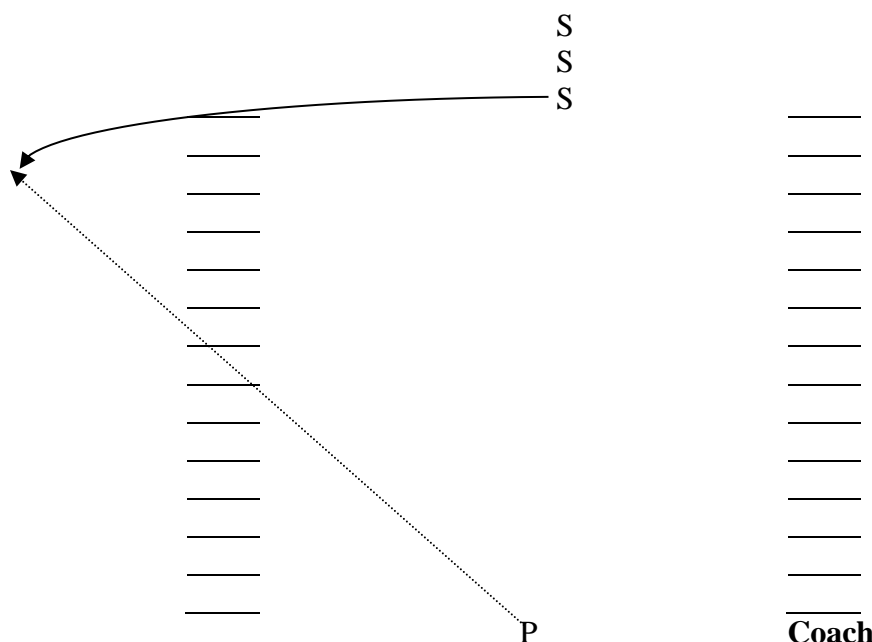


29. Deep 1/3 drill

Purpose: To increase the range of defensive backs covering deep middle.
Syfte: Att ge ökade möjligheter att ta interceptions.

Personnel: Safeties and a passer
Personal: Safeties och en passare.

Material: Footballs and cones
Material: Fotbollar och koner



Procedure: Safety lines up on goalline. The passer is standing on the 35, 40 or 45 yard line and throws a pass towards either corner of the field. As QB turns the safety breaks for the side. The safety judges the ball and attempts to catch it at it's highest point. After the catch, he returns the ball to the passer.

Utförande: Safety ställer upp på goalline. Passaren står på 35, 40 ellr 45 yards linjen och kastar bollen mot en av hörnorna.. När QB'n vrider sig bryter safetyn mot den hörnan. Han måste nu avgöra bollens flykt och försöka fånga bollen vid högsta punkten.. Efter att ha fångat bollen återför han den till passaren.

Coaching point: With an additional passer, starts the safeties in front of the uprights and passer moves closer than the 35 yard line and throws the ball. Works great with a Jugs machine

Att tänka på: Med ytterligare en passare, starta safeties precis framför målstolpen och flytta fram passaren närmare än 35 yardlinjen och låt dem kasta bollen därifrån. Fungerar utmärkt med en Jugs machine (bollkastare)



D-backs övningar



30. Catching drills

Purpose: To develop catching ability of DB's
Syfte: Att utveckla DB's förmåga att fånga bollen.

Personnel: All DB's and passers.
Personal: Alla DB's och passare.

Material: Footballs
Material: Fotbollar



Procedure:

A). DB lines up 25 yards deep. Passer raises ball and DB runs straight ahead and catches the ball on passers throw. He then scores and runs all the way back and returns ball to manager or passer.

B). DB lines up 25 yards deep. Passer raises ball and DB runs forward. Passer then looks to one side and throws the ball. DB breakt in direction of passers look, he catches the ball and scores and runs all the way back and returns ball to manager or passer.

Utförande:

A). DB'n ställer upp 25 yards nedför fältet. Passaren höjer bollen och DB'n springer full fart mot honom. Passaren kastar bollen och DB'n fångar den och "gör poäng" genom att springa hela vägen till passaren. Han lämnar bollen till honom eller en manager.

B). DB'n ställer upp 25 yards nedför fältet. Passaren höjer bollen och DB'n springer full fart mot honom. Passaren vrider axeln åt ena hållet och kastar bollen. DB'n bryter i ritningen passaren tittar, fångar den och "gör poäng" genom att springa hela vägen till passaren. Han lämnar bollen till honom eller en manager.

Coaching point: DB should catch ball with hands.
Att tänka på: DB skall fånga bollen med händerna.



D-backs övningar



31. Competition drill

Purpose: To develop catching ability of DB's and to compete for the football.
Syfte: Att utveckla DB's förmåga att fånga bollen och tävla om WR för att fånga den.

Personnel: All DB's and passers.
Personal: Alla DB's och passare.

Material: Footballs
Material: Fotbollar

DB WR
DB WR

DB WR



Procedure: A). DB/WR lines up 5 yards deep. Passer raises ball and DB & WR backpeddles straight back and catches the ball on passers throw. Both players competes for the ball

B). DB/WR lines up 15 yards deep with back toward passer. Passer yells "SET" and both players runs straight down the field. On "GO" he will turn his shoulders (or Jugs machine) and throw the ball. Both players competes for the ball.

Utförande: A). DB'n ställer upp 5 yards nedför fältet. Passaren höjer bollen och DB/WR backpeddlar full fart bakåt. Passaren kastar bollen & båda spelarna tävlar om den.

B). DB'n ställer upp 15 yards nedför fältet med ryggen mot passaren. Passaren ropar "SET" och båda spelarna springer nedför fältet i full fart. När han skriker "GO" så kommer passaren vrida sina axlar (alternativt Jugs), spelarna tittar nu och bryter i den riktningen. Bollen kastas och spelarna tävlar om den.

Coaching point: Always go for highest point. If one of the players catches the ball, attack his elbows/hands to strip it away.

Att tänka på: Fånga bollen vid den högsta punkten, alltid! Den spelare som inte fångar bollen skall alltid sträva efter att slå bort den genom att attackera armbågsled eller händer.



D-backs övningar

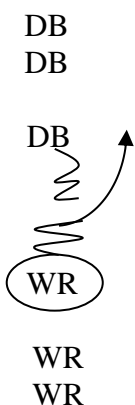
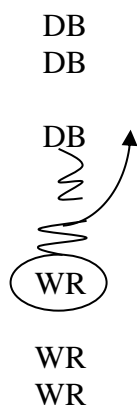


32. Mirror jam centerfield turn drill

Purpose: To teach footwork and to practice on centerfield turn.
Syfte: Att lära DB's fotarbete och att träna på centerfield turn.

Personnel: All DB's
Personal: Alla DB's

Material: None
Material: Ingen



Procedure: Receiver and DB line up 1 yard apart. Receiver moves left or right forcing the defensive back to shuffle. DB's jam the receiver as he adjusts to him. Finally the WR will radically break down field, forcing the DB to make a centerfield turn.

Utförande: Receiver och DB ställer upp 1 yard ifrån varandra. Receivern rör sig från höger till vänster vilket tvingar receivern att anpassa sig. DB'n jamar receivern allt medan han anpassar sig till honom. Till sist bryter receivern plötsligt nedför fältet vilket tvingar DB'n till en centerfield turn.

Coaching point: Don't cross feet! Shuffle and keep balance. Do not overreact or overextend. Emphasize quickly turning head around to see receiver.

Att tänka på: Kors inte fötterna! Gör "shuffle"steg och håll balansen. Se till att inte överreagera eller tappa balansen framåt. Poängtera vikten av att snabbt vrida på huvudet för att kunna se receivern.



D-backs övningar

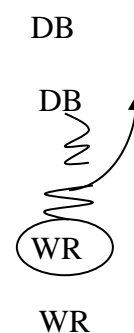
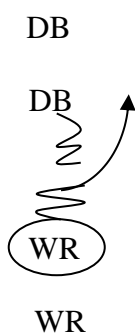
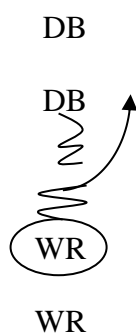


33. Bump n Run - one hand jab

Purpose: To teach foot & handwork while practice bump and run technique.
Syfte: Att lära DB's fot och handarbete vid bum and run tekniker.

Personnel: All DB's
Personal: Alla DB's

Material: None
Material: Ingen



Before we start: *Feet directly under armpits. Slightly tighter than shoulder width. This provides for better explosion off receiver movement and the prevention of getting over-extended and lunging on a WR (which can be a big problem). Bend at the waist, much like a sprinter, the stress should be on the hamstrings, which need to be one of the stronger ligaments in a corner's body.*

Innan vi startar *Fötter under armhålorna och något smalare än axelbredd. Detta ger förutsättningar att spela explosivt så snart receivern rör sig samt motverkar att DB'n blir över extenderad i sin kontakt med WR. Böj i höften, förspänn hamstrings (som behöver vara en av de starkaste musklerna hos en DB)*

Procedure: Receiver and DB line up 1 yard apart. Receiver moves left or right forcing the defensive back to react. Use your inside arm toward receivers *inside* chest. Drop your outside foot back so you get a inside advantage on the receiver. Lock your elbow and get inside leverage on him. If he tries to break for the inside, ride him down the line of scrimmage..

Utförande: Receiver och DB ställer upp 1 yard ifrån varandra. Receivern rör sig från höger till vänster vilket tvingar receivern att reagera. Använd insida arm mot receiverns insida bröst. Flytta utsidans fot bakåt så du skapar en insida press mot honom. Om WR försöker bryta till insidan så rid receivern längs med LOS.

Coaching point: *This is a aggressive technique and you must be sure not to push the receiver away from you and create a separation*

Att tänka på: *Detta är en aggressive teknik och det är viktigt att du inte skjuter receiveven ifrån dig och därmed skapa separation.*



D-backs övningar

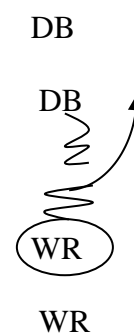
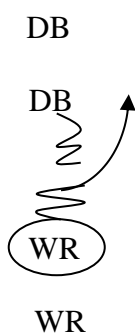
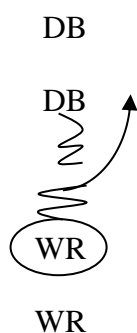


34. Bump n Run – two hand jam

Purpose: To teach foot & handwork while practice bump and run technique.
Syfte: Att lära DB´s fot och handarbete vid bum and run tekniker.

Personnel: All DB´s
Personal: Alla DB´s

Material: None
Material: Ingen



Before we start: *Feet directly under armpits. Slightly tighter than shoulder width. This provides for better explosion off receiver movement and the prevention of getting over-extended and lunging on a WR (which can be a big problem). Bend at the waist, much like a sprinter, the stress should be on the hamstrings, which need to be one of the stronger ligaments in a corner's body.*

Innan vi startar *Fötter under armhålorna och något smalare än axelbredd. Detta ger förutsättningar att spela explosivt så snart receivern rör sig samt motverkar att DB'n blir över extenderad i sin kontakt med WR. Böj i höften, förspänn hamstrings (som behöver vara en av de starkaste musklerna hos en DB)*

Procedure: Receiver and DB line up 1 yard apart. Receiver moves left or right forcing the defensive back to react. Hit the receiver right on the breastplate. It should be a powerful stroke, but not so hard that you *lose balance*. Combine with trail or cut off

Utförande: Receiver och DB ställer upp 1 yard ifrån varandra. Receivern rör sig från höger till vänster vilket tvingar receivern att reagera. Träffa WR med båda händerna mitt i bröstplattan. Träffen skall vara maximalt hård *UTAN* att du tappar balansen.

Coaching point: Aggressive technique where safety help is a must. A common mistake is to have a too wide base with the feet. You need to have your feet moving at all times.

Att tänka på: *Detta är en aggressive teknik som kräver safety hjälp över toppen. Ett vanligt misstag är att DB'n har för vid bas på fötterna, fötterna skall vara i rörelse hela tiden.*



D-backs övningar



35. Hand techniques – Slap/dip n Rip

Purpose: Hand techniques to be able to get away from receivers
Syfte: Att lära DB´s hand tekniker för att kunna undvika WR

Personnel: All DB´s
Personal: Alla DB´s

Material: None
Material: Ingen



Procedure: Receiver and DB line up 0,5 yard apart, knees and hips are bent. WR shoots his hands toward the DB. The DB answers with a release move.

Slap – dip and rip

1. Attack outside wrist of receiver (say WR´s left hand) with your left.
2. Short swim and club on WR outside forearm with right hand.
3. Dip inside hip
4. Rip through with right hand (aim for 2 o´clock) and step with right foot – *simultaneously*.

Utförande: Receiver och DB ställer upp en halv yard ifrån varandra med knä och höft böjda. WR skjuter sina händer för att simulera en block på DB´n. DB´n svarar med ett ”release move”.

Slap – dip & rip

1. Attackera utsida handled på WR (tex. vänster) med din vänster hand.
2. Kort swim and club på WR´s utsida underarm med din höger hand.
3. Böj insidan höft (höger i detta fall).
4. Rippa igenom med höger hand (sikta på kl 2) och kliv med höger fot *samtidigt*.

Coaching point: Start slow and speed up once move is done correct. Perfection is a must! Make sure drill is done both ways to work left and right. Also the bending in hips and knees must be done correctly.

Att tänka på: Starta långsamt och öka hastigheten när deltagarna känner sig säkrare och kan göra övningen perfekt. Perfektion är A och O. Se till att övningen görs både till höger och vänster samt att deltagarna är böjda i både höft och knän.



D-backs övningar



36. Hand techniques – Rip/Punch n Strike

Purpose: Hand techniques to be able to get away from receivers
Syfte: Att lära DB´s hand tekniker för att kunna undvika WR

Personnel: All DB´s
Personal: Alla DB´s

Material: None
Material: Ingen



Procedure: Receiver and DB line up 0,5 yard apart, knees and hips are bent. WR puts his left hand on the DB´s right pectoral muscle before the start.

Rip – punch and strike

1. Attack wrist of receiver with your left forearm with a RIP move
2. Attack his right elbow with your right hand
3. Strike with your left hand

Utförande: Receiver och DB ställer upp en halv yard ifrån varandra, med knä och höft böjda. WR lägger sin vänstra hand på DB´ns högra bröstmuskel innan övningens start.

Rip – punsch and strike

1. Attackera handleden på WR med din vänstra underarm.
2. Slå på hans armbåge med din högra hand.
3. Strike med din högra hand

Coaching point: Start slow and speed up once move is done correct. Perfection is a must! Make sure drill is done both ways to work left and right. Also the bending in hips and knees must be done correctly.

Att tänka på: Starta långsamt och öka hastigheten när deltagarna känner sig säkrare och kan göra övningen perfekt. Perfektion är A och O. Se till att övningen görs både till höger och vänster samt att deltagarna är böjda i både höft och knän.