



D – line övningar



STEP OVER DUMMIES	2
1. Run through	2
2. Three & out	3
3. Wheel drill.....	4
PASS RUSH ÖVNINGAR	5
4. Hips and chest.....	5
5. Four corner rush.....	6
6. 5-Dice.....	7
7. Four corner drill - A	8
8. Four corner drill - B	9
PASS RUSH ÖVNINGAR	10
9. Get the hip into it	10
10. Shadow drill	11
11. Draw & Screen drill.....	12
12. Hoop drills	13
13. Handplacements.....	14
14. Change of direction - screen	15
15. Change of direction – rush the QB.....	16
16. Shute – Duck walk.....	17
17. Shute – Lateral shuffle	18
18. Shute – Off set steps	19
19. The blind man	20
21. Hand techniques – Slap/dip n Rip.....	21
22. Hand techniques – Rip/Punch n Strike.....	22
23. Hand techniques – water drill.....	23



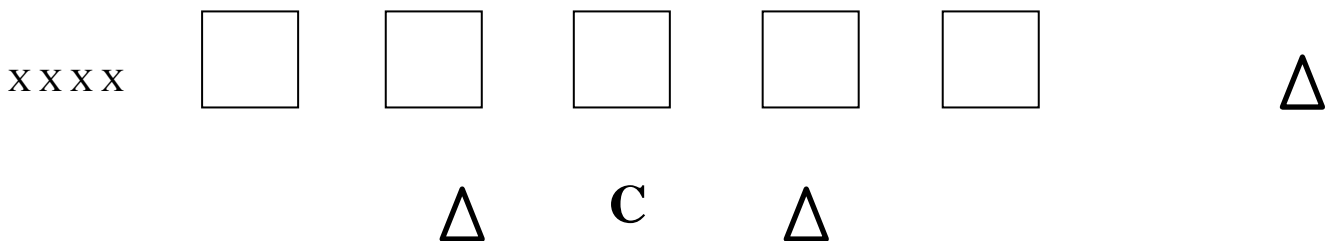
D – line övningar



Step over dummies

1. Run through

- Purpose:** To teach proper footwork
Syfte: Att befästa bra fotarbete
- Personell:** All defensive players benefits from this drill
Personal: Alla defensiva spelare har nytta av denna övning
- Equipment:** 5 big dummies alt 5 smaller ones 1-3 cones
Material: 5 dummies av större typ alternativt mindre. 1-3 koner



- Procedure:** Put 4 dummies in a row 2-3 feet apart. The player must force the feet between every bag. At end player finishes drill by rushing 5 yards, full sprint. Starts drill with player facing coach.
- Utförande:** Lägg 4 dummies med 0,5-1 m mellanrum. Spelaren använder aktiva fotsättningar mellan varje dummy. Starta övningen med spelaren vänd mot tränaren.
- Adjustments:** A) One foot between every bag . B) Two feet between every bag.
 C) Zig Zag through cones D) Flip your hips (flip 180 degrees midway through)
 E) Do A, B and C, but facing forward F) Jump with both feet over bag.
 G) Add another cone for the players to cut inside of, over 2nd & 4th bag.
- Variation på övning:** A) En fot mellan varje dummy B) Två fötter mellan varje dunmmy
 C) Slalom mellan dummies D) "Flip your hips" (vändning 180 grader halvvägs)
 E) Gör A,B & C, riktad framåt. F) Hoppa jämfota över dummies (kort markträff)
 G) Lägg till en (2) koner som tvingar spelaren att göra en ritkningsförändring inåt.
- Coaching point:** Make sure player finishes past the cone and uses active feet through the entire drill. All contact with ground should be quick.
- Att tänka på:** Kontrollera att spelaren avslutar övningen i full fart förbi konen och använder aktiva fötter genom hela övningen. Markkontakten skall vara kort.

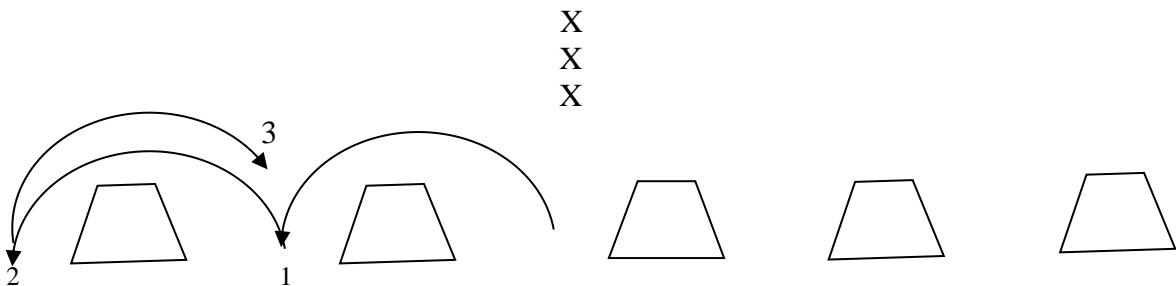


D – line övningar



2. Three & out

Purpose:	To teach proper footwork
Syfte:	Att befästa bra fotarbete
Personell:	All defensive players benefits from this drill
Personal:	Alla defensiva spelare har nytta av denna övning
Equipment:	5 big dummies alt 5 smaller ones
Material:	5 dummies av större typ alternativt mindre.



Procedure:	Setting like above, except players starts behind bags. They go three jumps and then sprints through coach whom is placed 5 yards in front giving directions. Only raise the hand if QB releases the ball. If not – always go for the sack! Raise the hands (get ready to throw). Now the rusher comes at coach. Sometimes release the ball.
Utförande:	Samma upplägg som ovan med undantaget att spelarna startar bakom dummies istället. Spelaren hoppar tre ggr och skall sedan sprinta förbi tränaren som är placerad 5 yards framför och ger riktning. Lyft bara händerna om QB'n kastar bollen. Om inte – satsa på att sacka QB'n. Lyft händerna (som att kasta). Nu attackerar spelaren dig. Kasta ibland bollen (för att se om händerna "åker upp").
Adjustments:	A) Let players work over dummies until you raise hand (they attack). B) Add direction of player AFTER throw has been made (run that direction).
Variation på övning:	A) Låt spelarna jobba över dummies tills tränaren lyfter händerna (då attackerar de). B) Addera en riktning som spelaren skall ta EFTER kastet är gjort, dvs de skall springa i den riktningen.
Coaching point:	Make sure player finishes past the coach and raises hands if throw has been made. All contact with ground should be quick.
Att tänka på:	Kontrollera att spelaren avslutar övningen i full fart förbi tränaren och lyfter händerna om kast är gjort. Använder aktiva fötter genom hela övningen. Markkontakten skall vara kort.

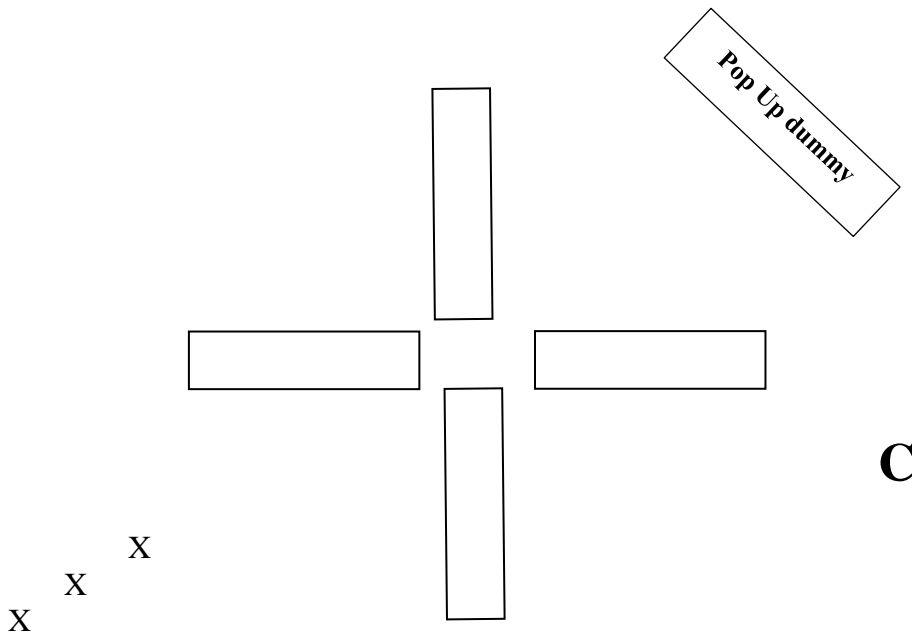


D – line övningar



3. Wheel drill

Purpose:	To work shoulder and arm strength as well as quick footwork.
Syfte:	Att träna axlar och armar samt bra fotarbete
Personell:	All defensive players benefits from this drill
Personal:	Alla defensiva spelare har nytta av denna övning
Equipment:	4 dummies and 1 Pop Up (may add 2 more)
Material:	4 dummies av mindre typ samt en Pop Up dummy (utveckling av övningen – två till)



- Procedure:** Align dummies like drawing above, the center should be about one foot "hole". From middle to Pop Up – about 5 yards. The players starts with hands "in hole" and steps over dummies in one direction "on snap" once completed one full lap change and go back one full lap. When second lap is completed sprint through Pop Up and tackle/strip ball.
- Utförande:** Sätt dummies enligt ritningen ovan, det bör vara 30-40 centimeters "hål" i mitten. Från mitten till Pop Up ca 5 yards. Spelaren startar med båda händerna i mitten och "på snap" jobbar med fötterna över dummies. Först ett helt varv åt ena hållet och sedan motsatt. När de båda varven är avklarade skjut ut och tackla/strippa bollen från Pop Up.
- Adjustments:**
- A) On fingers (like stance) when in "hole" (should be every time)
 - B) Add another Pop Up 5 yds and 90 degrees from first Pop Up - change of direction
 - C) Add another Pop Up 5 yds and 90 degrees from first Pop Up (and 10 yds from 2nd) - coach or player shows which one should be tackled.
- Variation på övning:**
- A) På fingrarna (som vid stance) när de jobbar i "hållet" (skall helst vara varje gång)
 - B) Lägg till en Pop Up placerad 90 grader från 1:a dummien och 5 yds bort – riktningförändring.
 - C) Lägg till en Pop Up placerad 90 grader från 1:a dummien och 5 yds bort (10 från Pop Up nr 2 – tränaren visar vilken dummy som skall tacklas..
- Coaching point:** Work aggressive through drill, focus on active feet and finishing of drill.
- Att tänka på:** Jobba med aktiva fötter och full fart genom hela övningen. Avsluta på Pop Up tekniskt korrekt.



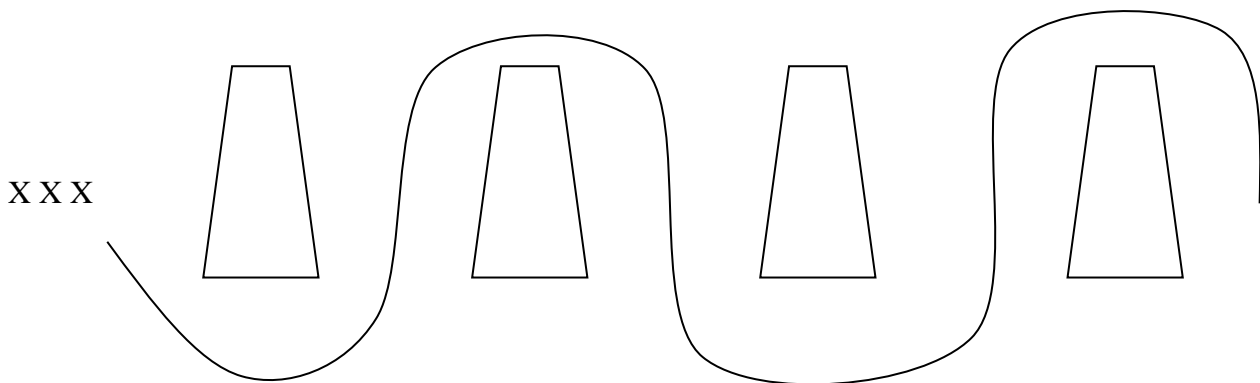
D – line övningar



Pass rush övningar

4. Hips and chest

Purpose:	To teach proper footwork and body position
Syfte:	Att befästa bra fotarbete och kroppsposition.
Personell:	All defensive linemen
Personal:	Alla defensiva linjemän
Equipment:	4 big dummies alt 4 Pop Up dummies
Material:	4 dummies av större typ alternativt 4 Pop Up´s.



Procedure:	Align dummies 5 yds apart. Start from a 2-point stance with hands on lower back and elbows out. Work across dummies with hips square towards the dummy as well as the chest. Snap head and chest when working towards next dummy.
Utförande:	Ställ dummies med 5 yards mellanrum. Starta från en 2-point stance med händerna i rygglutet och armbågarna rakt ut. Jobba slalom mellan dummies med höft och bröstkorg helt i vinkel med dummien. Jobba med kvick vändning mot nästa dummy.
Adjustments:	A) Add hand movements , mechanical 1 st : Hand – Step, follow through – Reset. B) Go with flow – slow at first, but in one fluid motion. C) Go full speed. D) Fake n Shake (add head fake to move)
Variation på övning:	A) Lägg till händer, mekanisk först: Hand – Steg, steg igenom – Reset. B) Sammansätt allt i en rörelse. Jobba långsamt först och öka takten. C) Full fart. D) Fake n Shake (lägg till huvudrörelser till rörelsen)
Coaching point:	This is a technique drill, focus must be on technique and form. Hips needs to be turned towards the dummy and the head leads the motion. Use tight and compressed movements with hands – small “steering wheel”.
Att tänka på:	Detta är en teknik övning, fokus på korrekt teknik. Höfter vridna helt mot dummy, huvud leder övningen. Små tajta rörelser med händerna ”liten ratt”.

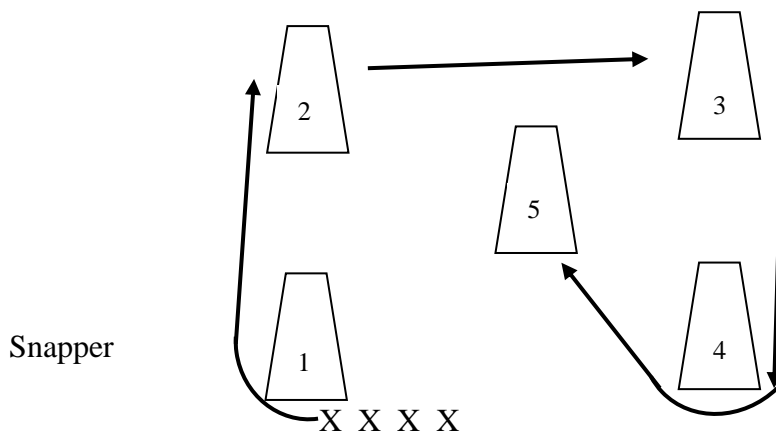


D – line övningar



5. Four corner rush

- Purpose:** To teach proper footwork and body position. This is a "speed drill" – the player must have proper technique to do this drill and get most out of it.
- Syfte:** Att befästa bra fotarbete och kroppsposition. Detta är en övning som görs i full fart. Grundläggande teknik behöver vara på plats om spelaren skall få ut mest av denna övning.
- Personell:** All defensive linemen
Personal: Alla defensiva linjemän
- Equipment:** 5 big dummies alt 5 Pop Up dummies
Material: 5 dummies av större typ alternativt 5 Pop Up's.



- Procedure:** Align dummies like drawing above about 6-7 yds apart. Start from a 3-point stance and get off on snap. Work around the dummies (outside path) – After Pop Up # 4, charge inside and strip/tackle the dummy (#5) in the middle. The player next in line becomes the snapper and the player that went through the drill makes sure Pop Up #5 is put back on the correct place.
- Utförande:** Ställ dummies enligt ovan med ett mellanrum på 6-7 yds Starta från en 3-point stance och på "snap". Jobba runt dummies med en RIP teknik och på utsidan. När Pop Up #4 är passerad så attackera #5 aggresivt med en tackling/strip. #2 i ledet ansvarar för att starta sin kamrat (snap) och spelare som kört övningen ser till att Pop Up #5 står på korrekt plats.
- Coaching point:** Violent hit with outside hand (small steering wheel), follow through and toe pointed towards where we are going. Inside hand points towards 10 o'clock or 2 o'clock.
- Att tänka på:** Hårt slag med utsidans hand, "liten ratt". Steg igenom rörelsen med tår som pekar i riktningen som vi skall. Insidans hand slår mot kl 10 alt 14, beroende av vilket håll som körs.



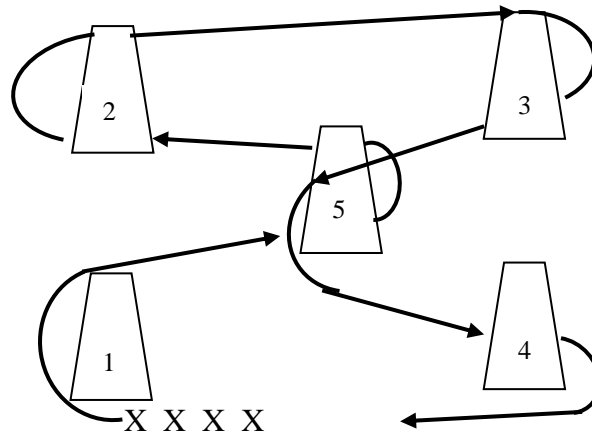
D – line övningar



6. 5-Dice

- Purpose:** To teach proper footwork and body position. This is a "speed drill" – the player must have proper technique to do this drill and get most out of it.
- Syfte:** Att befästa bra fotarbete och kroppsposition. Detta är en övning som görs i full fart. Grundläggande teknik behöver vara på plats om spelaren skall få ut mest av denna övning.
- Personell:** All defensive linemen
Personal: Alla defensiva linjemän
- Equipment:** 5 big dummies alt 5 Pop Up dummies
Material: 5 dummies av större typ alternativt 5 Pop Up's.

Snapper



- Procedure:** Align dummies like drawing above about 6-7 yds apart. Start from a 3-point stance and get off on snap. Work around the dummies (outside path) – After Pop Up # 4, charge inside and strip/tackle the dummy (#5) in the middle. The player next in line becomes the snapper and the player that went through the drill makes sure Pop Up #5 is put back on the correct place.
- Utförande:** Ställ dummies enligt ovan med ett mellanrum på 6-7 yds Starta från en 3-point stance och på "snap". Jobba runt dummies med en RIP teknik och på utsidan. När Pop Up #4 är passerad så attackera #5 aggressivt med en tackling/strip. #2 i ledet ansvarar för att starta sin kamrat (snap) och spelare som kört övningen ser till att Pop Up #5 står på korrekt plats.
- Coaching point:** Violent hit with outside hand (small steering wheel), follow through and toe pointed towards where we are going. Inside hand points towards 10 o'clock or 2 o'clock.
- Att tänka på:** Hårt slag med utsidans hand, "liten ratt". Steg igenom rörelsen med tår som pekar i riktningen som vi skall. Insidans hand slår mot kl 10 alt 14, beroende av vilket håll som körs.



D – line övningar



7. Four corner drill - A

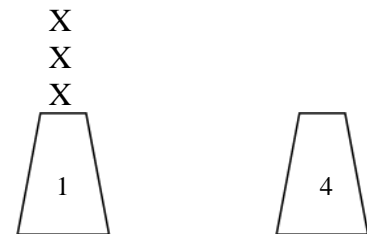
Purpose: To teach proper footwork and body position. This is a "speed drill" – the player must have proper technique to do this drill and get most out of it.

Syfte: Att befästa bra fotarbete och kroppsposition. Detta är en övning som görs i full fart. Grundläggande teknik behöver vara på plats om spelaren skall få ut mest av denna övning.

Personell: All defensive linemen
Personal: Alla defensiva linjemän

Equipment: 4 big dummies alt 4 Pop Up dummies
Material: 4 dummies av större typ alternativt 4 Pop Up's.

Procedure: Align dummies in a square about 6-7 yds apart. Start from a 3-point stance and get off on snap. Work around the dummies (outside path) using a RIP technique – Pop Up # 4 has a football attached – strip the ball! The player next in line becomes the snapper and the player that went through the drill makes sure Pop Up #4 is put back on the correct place.



Utförande: Ställ dummies i en kvadrat med ett mellanrum på 6-7 yds Starta från en 3-point stance och på "snap". Jobba runt dummies på utsidan med en RIP teknik. Pop Up #4 har en fotboll fastsatt – strippa bollen.. #2 i ledet ansvarar för att starta sin kamrat (snap) och spelare som kört övningen ser till att Pop Up #4 står på korrekt plats.



Adjustments: A) Start drill inside (#1) and outside (#2), outside (#3) and inside (#4)

Variation på övning: A) Slalom - Start övningen på insidan (#1) sedan utsidan (#2), utsidan (#3) avsluta på insidan (#4)

Coaching point: Violent hit with outside hand (small steering wheel), follow through and toe pointed towards where we are going. Inside hand points towards 10 o'clock or 2 o'clock.

Att tänka på: Hårt slag med utsidans hand, "liten ratt". Steg igenom rörelsen med tår som pekar i riktningen som vi skall. Insidans hand slår mot kl 10 alt 14, beroende av vilket håll som körs.



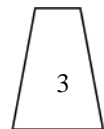
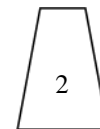
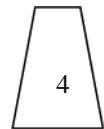
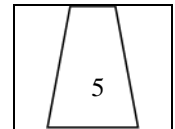
D – line övningar



8. Four corner drill - B

- Purpose:** To teach proper footwork and body position. This is a "speed drill" – the player must have proper technique to do this drill and get most out of it.
- Syfte:** Att befästa bra fotarbete och kroppsposition. Detta är en övning som görs i full fart. Grundläggande teknik behöver vara på plats om spelaren skall få ut mest av denna övning.
- Personell:** All defensive linemen
Personal: Alla defensiva linjemän
- Equipment:** 5 big dummies alt 5 Pop Up dummies and a gymnast mat (thick kind)
Material: 5 dummies av större typ alternativt 5 Pop Up's., nedslagsmatta
- Procedure:** Align dummies in a square about 6-7 yds apart. Start from a 3-point stance and get off on snap. Work around the dummies (outside path) using a RIP technique – Pop Up # 5 stands ON the mat and has a football attached – strip the ball while laying out! The player next in line becomes the snapper and the player that went through the drill makes sure Pop Up #5 is put back on the correct place.
- Utförande:** Ställ dummies i en kvadrat med ett mellanrum på 6-7 yds Starta från en 3-point stance och på "snap". Jobba runt dummies på utsidan med en RIP teknik. Pop Up #5 står på en nedslagsmatta och har en fotboll fastsatt – strippa bollen samtidigt som spelaren "lägger ut" dummien.. #2 i ledet ansvarar för att starta sin kamrat (snap) och spelare som kört övningen ser till att Pop Up #5 står på korrekt plats.
- Adjustments:** A) Start drill inside (#1) and outside (#2), outside (#3) and inside (#4)
- Variation på övning:** A) Slalom - Start övningen på insidan (#1) sedan utsidan (#2), utsidan (#3) avsluta på insidan (#4)
- Coaching point:** Violent hit with outside hand (small steering wheel), follow through and toe pointed towards where we are going. Inside hand points towards 10 o'clock or 2 o'clock.
- Att tänka på:** Hårt slag med utsidans hand, "liten ratt". Steg igenom rörelsen med tår som pekar i riktningen som vi skall. Insidans hand slår mot kl 10 alt 14, beroende av vilket håll som körs.

X
X
X





D – line övningar



Pass rush övningar

9. Get the hip into it

Purpose:	To teach player to flip the hip correct.
Syfte:	Övar spelaren i att öppna upp höften korrekt.
Personell:	All defensive linemen
Personal:	Alla defensiva linjemän
Equipment:	5 big dummies alt 5 Pop Up dummies
Material:	5 dummies av större typ alternativt 5 Pop Up´s.
Procedure:	<ol style="list-style-type: none">1. Put outside hand on the dummy2. Shuffle step, lead with your outside foot.3. Important to get the twist with your hip and the shuffle step.4. Sink inside hip
Utförande:	<ol style="list-style-type: none">1. Sätt utsidans hand på dummien.2. Tag ett shuffle steg, led med utsidans fot.3. Viktigt att vridet i höften kommer samtidigt som shuffle steget.4. Sjunk med höftens insida.
Adjustments:	A) Go all the way around the dummy (multiple players can go at the same time).
Variation på övning:	A) Jobba runt hela dummyn innan spelaren går vidare till nästa (flera spelare kan starta samtidigt.)
Coaching point:	This is a slow tempo drill
Att tänka på:	Detta är en övning som skall utföras med noggrannhet och i lugnt tempo.



D – line övningar



10. Shadow drill

- Purpose:** To teach headfakes in conjunction with hand movements.
- Syfte:** Att öva att använda huvudet i samband med handtekniker.
- Personell:** All defensive linemen
Personal: Alla defensiva linjemän
- Equipment:** None
Material: Ingen
- Procedure:** Have a "OL" standing 10 yds from the DL in a 2 point stance. The DL, starts in a 3-point stance and uses a head fake going forward. The "OL" shadows the DL that after a few yards gets down a again and repeats the drill.
- Utförande:** En "OL" ställer upp 10 yds från DL och står i en 2-point stance. DL startar i en 3 point stance och använder sig av en "headfake" i samband med ett "move". OL skuggar DL's rörelser. Efter ett par meter stannar DL och repeterar proceduren.
- Coaching point:** Technique drill – work to perfect the headfake and make sure the hands get active.
- Att tänka på:** Detta är en övning som syftar till att förbättra tekniken, se till att spelarens "headfake" kommer i samband med headfaken.



D – line övningar



11. Draw & Screen drill

Purpose: To teach proper reaction vs screen and draw.
Syfte: Att öva rätt reaktion vid screen och draw.

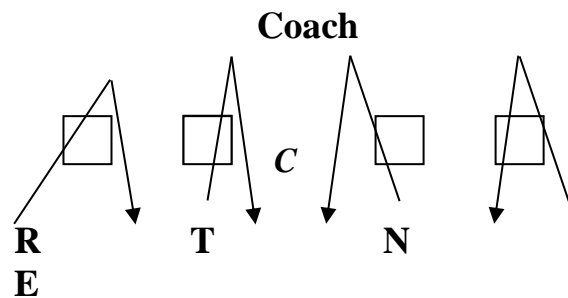
Personell: All defensive linemen
Personal: Alla defensiva linjemän

Equipment: 4 bags

Material: 4 dummies

Procedure:

1. Snap (green ball)
2. DL makes a passrush move.
3. Coach yells "DRAW".
4. All players stops and gets back to the start.

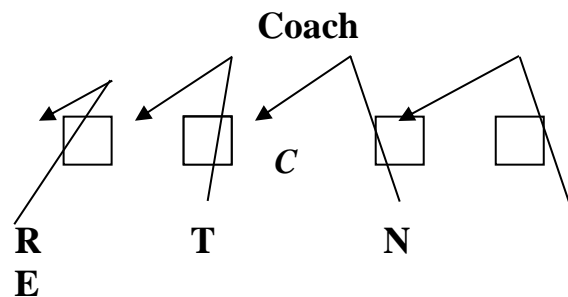


Utförande:

- 1.Snap (använd gärna en grön boll)
- 2.DL gör ett pass rush move.
- 3.Coach skriker "DRAW"
- 4.Alla spelare stannar och återgår till ursprunget.

Procedure:

1. Snap (green ball)
2. DL makes a passrush move.
3. Coach yells "SCREEN".
4. All players takes proper angle to the correct side.



Utförande:

- 1.Snap (använd gärna en grön boll)
- 2.DL gör ett pass rush move.
- 3.Coach skriker "SCREEN"
- 4.Alla spelare tar rätt vinkel till korrekt sida.

Coaching point: Always use a snap reaction, ball or equivalent. Coach sits at about 7 yards

Att tänka på: Använd alltid ett reaktionsmoment. Boll eller motsvarande. Coach på ca 7 yards.



D – line övningar



12. Hoop drills

Purpose: To teach the toe angle and sinking of the hips toward the QB.

Syfte: Att öva tårnas riktning och sjunkandet med höften mot QB'n

Personell: All defensive linemen

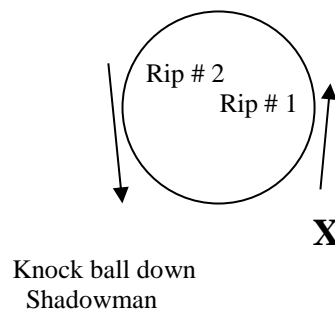
Personal: Alla defensiva linjemän

Equipment: Hoops & hand shields – ev shadowman with football for stripping

Material: Hoops & hand shields - ev en Shadowman med tillhörande boll för att få med strip av bollen.

- Procedure:**
1. Snap (green ball)
 2. DL goes all around hoop.
 3. Rips coach's arm once
 - 4 Rips coach's arm 2nd time
 5. Finish on Shadowman.

- Utförande:**
- 1.Snap (använd gärna en grön boll)
 - 2.DL kör ett helt varv runt.
 - 3.Rip igenom coach
 - 4.Rip igenom coach, en andra gång
 5. Avsluta på shadowman



- Adjustments:**
- A) Add a second Hoop – figure 8
 - B) Instead of rip, lay two towels that the player must pick up and throw down (sinking of the hip)
 - C) Add a person that chases the first player – a cat and mouse game.

- Variation på övning:**
- A) Addera en andra ring som då bildar en åtta.
 - B) Istället för rip, lägg två små handdukar på marken som spelaren skall plocka upp och släppa ned (jobbar på att sänka höften).
 - C) Lägg til en person som jagar den framför – en katt och råtta lek.

Coaching point: Players should be able to fairly fast – the drill makes it hard. If they do it incorrect they will fall down or take way to long around the hoop. Lean inward and point toes where you are going.

Att tänka på: I denna övning skall spelaren kunna köra i hög fart. Gör spelaren fel så autokorrigeras denna. Antingen ramlar de in eller tar för lång tid runt ringen. Spelaren skall luta sig inåt maximal och låta tårna peka i riktningen som de skall.



D – line övningar



13. Handplacements

- Purpose:** To teach proper hand placements, action of feet and the extension of the hip.
- Syfte:** Att befästa korrekt handplacering, fötternas arbete och höftens delaktighet i övningen.
- Personell:** All defensive linemen
Personal: Alla defensiva linjemän
- Equipment:** A dummy, a sled or a wall
Material: En dummy, en släde eller en vägg
- Procedure:**
- A) Start on the knees with both hands on the knees, explode out and hit sled – focus is on placing the hands correct (outside shoulder and “V” of the neck).
 - B) Next – work on adding the hip and get a hip explosion (still from kneeling position)
 - C) After this is completed to both sides, now get in a 3-point stance and work hand placement and first step.
 - D) After this is done, get the hip explosion in (step, hand placement and hip explosion)
 - E) Next will be adding a release move (step, hand placement and hip explosion – release)
 - F) Lastly, add change of direction, (step, hand placement and hip explosion, release – change of direction)
- Utförande:**
- A) Starta med händerna båda händerna på knäna. Explodera upp och träffa släden – focus på att placera händerna korrekt (axel samt ”V of the neck”)
 - B) Nästa steg är att få med höften – en höft explosion (fortfarande från knä position).
 - C) När båda sidorna är övade så är det dags att stå i en 3-point. Jobba handplacement och första steg.
 - D) Nästa steg är att lägga ihop allt så här långt – steg, handplacering och höftexplosion
 - E) Efter det lägger vi till ett “release move” – steg, handplacering , höftexplosion - release
 - F) Till sist läggs det till en riktningförändring – steg, handplacering , höftexplosion , release - riktningförändring
- Coaching point:** Technique drill - all steps are equally important. Must master the first before going to second etc.
- Att tänka på:** Detta är en övning som syftar till att förbättra tekniken, alla steg är lika viktiga. En spelare kan inte gå vidare förrän steget innan utförs med perfektion.



D – line övningar



14. Change of direction - screen

Purpose: To work on the ability to change direction quickly

Syfte: Öva på att hantera snabba riktningförändringar

Personell: All defensive linemen

Personal: Alla defensiva linjemän

Equipment: Two bags (or cones), ev shadowman with football for stripping

Material: Två dummies (eller koner) ev en Shadowman med tillhörande boll för att få med strip av bollen.

Procedure:

- 1.Snap (green ball)
- 2.Give a side (1)
- 3.Give a side (2)
- 4.Rush coach – pass set like QB
5. Throw – look at what direction you are throwing to – make sure the players get there.

Bags 5 yds apart

C



X

Utförande:

- 1.Snap (använd gärna en grön boll)
- 2.Visa en sida (1)
- 3.Upprepa (2)
- 4.Rush coach – som pass set som en QB
5. Kasta – coach tittar i riktningen han kastar bollen – spelaren tvärstannar och springer i den riktningen

Coaching point: Always use a snap reaction, ball or equivalent.

Att tänka på: Använd alltid ett reaktionsmoment. Boll eller motsvarande.



D – line övningar



15. Change of direction – rush the QB

Purpose: To work on the ability to change direction quickly

Syfte: Öva på att hantera snabba riktningförändringar

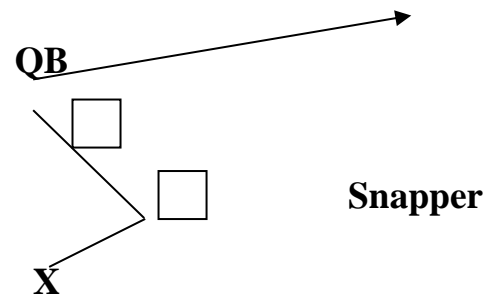
Personell: All defensive linemen

Personal: Alla defensiva linjemän

Equipment: Two bags (or cones), ev shadowman with football for stripping

Material: Två dummies (eller koner) ev en Shadowman med tillhörande boll för att få med strip av bollen.

- Procedure:**
1. Snap (green ball)
 2. Rush all the way to the QB
 3. Make sure you sink your hip and point your toe toward the QB at the second cone.



- Utförande:**
1. Snap (använd gärna en grön boll)
 2. Rusa hela vägen till QB'n
 3. Sänk tyngdpunkten genom att böja höften. Se till att tårna pekar mot QB'n när du rundar sista konan.

Coaching point: Always use a snap reaction, ball or equivalent.

Att tänka på: Använd alltid ett reaktionsmoment. Boll eller motsvarande.



D – line övningar



16. Shute – Duck walk

Purpose: Learn to play with low pads, develop Flexibility in ankles, Hips, and Knees.

Syfte: Övar i att spela lågt, att kunna böja i knä och höft.

Personell: All defensive linemen

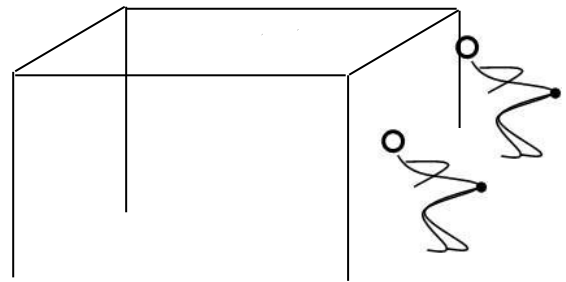
Personal: Alla defensiva linjemän

Equipment: Shute + cone

Material: Shute + kona

Procedure: DUCK WALK – The player wants to lower his center of gravity as close to the ground as possible. The player wants to walk the length of the shute with his eyes and chest up once the player gets to the end of the shute he needs to sprint through the cone.

Utförande: Duck walk – här gäller det att sänka sin tyngdpunkt så långt det går. Med huvud och ögon framåt gå hela shutens längd. När spelaren når slutet skall övningen avslutas med en sprint till konen.



Coaching point: Look for a “proud posture”, no leaning forward.

Att tänka på: En stolt hållning önskas. Luta ej framåt.



D – line övningar



17. Shute – Lateral shuffle

Purpose: Learn to play with low pads, develop Flexibility in ankles, Hips, and Knees.

Syfte: Övar i att spela lågt, att kunna böja i knä och höft.

Personell: All defensive linemen

Personal: Alla defensiva linjemän

Equipment: Shute, bags + cone (cones)

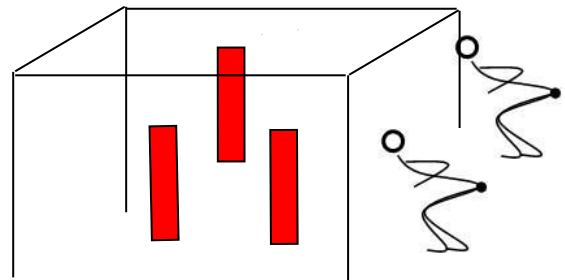
Material: Shute, bags + kona (konor)

Procedure: LATERAL SHUFFLE – The player will push off his outside foot to change directions. He will shuffle to the end of the bag and plant off his outside foot to change directions again when he gets the end of the shute he will burst through the cone.

Utförande: Lateral shuffle – spelaren kör slalom mellan dummies (konor). När spelaren kommit hela shuten avslutas övningen med en rush till konen.

Coaching point: Look for a “proud posture”, no leaning forward.

Att tänka på: En stolt hållning önskas. Luta ej framåt.





D – line övningar



18. Shute – Off set steps

Purpose: Learn to play with low pads, develop Flexibility in ankles, Hips, and Knees.

Syfte: Övar i att spela lågt, att kunna böja i knä och höft.

Personell: All defensive linemen

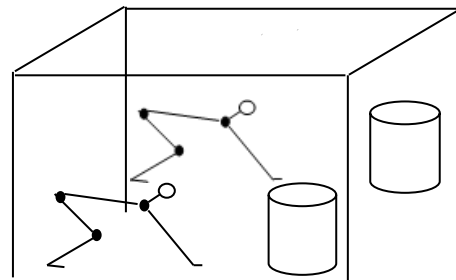
Personal: Alla defensiva linjemän

Equipment: Shute, trashcans + cone

Material: Shute, tunnor + kona

Procedure: The players should be in a three point stance outside the shute.

OFF SET STEPS – The players should drive off their outside foot and step lateral with their inside foot. Their second step should go forward so that it is even with the can. They should dip and rip their outside arm across the can then accelerate through the cone.



Utförande: Spelaren startar i en 3-point stance utanför shuten. Starta med ett steg i sidled för att steg #2 skall gå framåt. Dip and rip förbi tunnan och sprinta förbi konen.

Coaching point: Make sure player bends and rips through correct.

Att tänka på: Kontrollera att spelaren böjer höften korrekt i sin rip.



D – line övningar



19. The blind man

Purpose: To develop the ability of defensive linemen to execute proper form tackling and to maintain good peripheral vision after escaping a block.

Syfte: Utvecklar förmågan att utföra en korrekt tackling samt träna det perifera seendet.

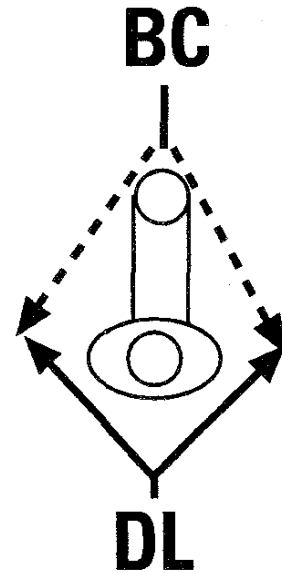
Personell: All defensive linemen

Personal: Alla defensiva linjemän

Equipment: Dummy (pop up), football

Material: Dummy (pop up), football

- Procedure:**
1. Two lines of players set up opposite each other with a dummy placed between them.
 2. One line consists of ball carriers, while the other line consists of tacklers. Both lines are set up four yards from the dummy.
 3. On the coach's command, the first ball carrier in line takes two steps and then breaks either right or left. The first defender in his line should then pick up the ball carrier in his vision and execute an angle tackle.



- Utförande:**
1. Sätt en dummy i mitten
 2. Placera ett led med bollbärare 4 yds från dummy'n och ett led med DL 4 yds på motsatt sida.
 3. På coachsignal startar bollbäraren RAKT mot dummien i två steg för att sedan bryta av åt endera höger eller vänster.
 4. DL spelaren tar sina första steg framåt och utför sedan en korrekt tackling.

Coaching point: Once the opposite-color jersey shows, the tackler should accelerate to a point at which he can cut the runner off.

The tackler should stay inside out on the ball carrier.

The tackler must have his head up and out of the players way.

Att tänka på: Så snart "den felaktiga tröjfärgen" syns skall spelaren accelerera så han kan tackla bollbäraren. Spelaren skall hålla ett insida – ut förhållande till bollbäraren. Var noga med att håll huvudet upp och tacklas med axeln.



D – line övningar



21. Hand techniques – Slap/dip n Rip

Purpose:	Hand techniques to be able to get away from OL
Syfte:	Att lära DL hand tekniker för att kunna undvika OL
Personell:	All defensive linemen
Personal:	Alla defensiva linjemän
Material:	None
Material:	Ingen
Procedure:	<p>OL and DL line up 0,5 yard apart, knees and hips are bent. OL shoots his hands toward the DL. The DB answers with a release move.</p> <p>Slap – dip and rip</p> <ol style="list-style-type: none">1. Attack outside wrist of OL (say OL´s left hand) with your left.2. Short swim and club on OL outside forearm with right hand.3. Dip inside hip4. Rip through with right hand (aim for 2 o´clock) and step with right foot – <i>simultaneously</i>.
Utförande:	<p>OL och DL ställer upp en halv yard ifrån varandra med knä och höft böjda. OL skjuter sina händer för att simulera en block på DL. DL svarar med ett ”release move”.</p> <p>Slap – dip & rip</p> <ol style="list-style-type: none">1. Attackera utsida handled på OL (tex. vänster) med din vänster hand.2. Kort swim and club på OL´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 <i>samtidigt</i>.
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 – line övningar



22. Hand techniques – Rip/Punch n Strike

Purpose:	Hand techniques to be able to get away from OL
Syfte:	Att lära DL´s hand tekniker för att kunna ta sig förbi OL
Personell:	All defensive linemen
Personal:	Alla defensiva linjemän
Material:	None
Material:	Ingen
Procedure:	<p>OL and DL line up 0,5 yard apart, knees and hips are bent. OL puts his left hand on the DL´s right pectoral muscle before the start.</p> <p>Rip – punch and strike</p> <ol style="list-style-type: none">1. Attack wrist of OL with your left forearm with a RIP move2. Attack his right elbow with your right hand3. Strike with your left hand
Utförande:	<p>OL och DL ställer upp en halv yard ifrån varandra, med knä och höft böjda. OL lägger sin vänstra hand på DL´ns högra bröstmuskel innan övningens start.</p> <p>Rip – punsch and strike</p> <ol style="list-style-type: none">1. Attackera handleden på OL 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.



D – line övningar

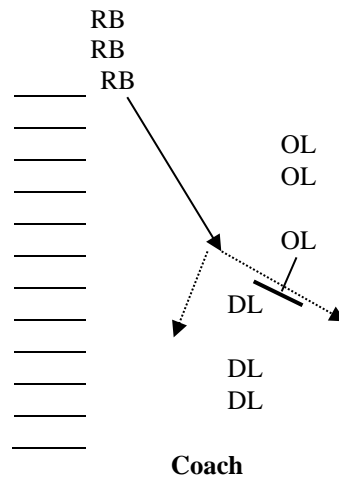


23. Hand techniques – water drill

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

Personell: All defensive linemen
Personal: Alla defensiva linjemän

Material: None
Material: Inga



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

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

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

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

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



D – line övningar



24. Hand techniques – sequence drill

Purpose: To teach the players to get away from the blocker.
Syfte: Att lära spelarna att komma av sin blockering.

Personell: All defensive linemen
Personal: Alla defensiva linjemän

Material: None
Material: Inga

Procedure: OL attacks DL
A. Right hand on DL right hip
B. Right hand on DL left shoulder
C. Right hand on DL right shoulder

OL attacks DL
A. Left hand on DL left hip
B. Left hand on DL right shoulder
C. Left hand on DL left shoulder

Utförande: OL attackerar DL
A. Höger hand på DL höger höft
B. Höger hand på DL vänster axel
C. Höger hand på DL höger axel

OL attackerar DL
A. Vänster hand på DL vänster höft
B. vänster hand på DL höger axel
C. vänster hand på DL vänster axel

Coaching point: Start slow and increase speed
Att tänka på: Starta långsamt och öka sedan hastigheten.

DL procedure

A. OL left hand hits DL left hip

1. Left hand windmill
2. Right hand hits left elbow

B. OL left hand hits right shoulder

3. Right hand hits underarm out
4. Left hand windmills

C. OL left hand hits left shoulder

5. Right hand hits sternum of OL (think long arm)
6. Left hand locks left elbow and LIFTS
7. Finish with release (pull down elongated step)

DL procedure

A. OL right hand hits DL right hip

1. Right hand windmill
2. Left hand hits left elbow

B. OL right hand hits left shoulder

3. Left hand hits underarm out
4. Right hand windmills

C. OL right hand hits right shoulder

5. Left hand hits sternum of OL (think long arm)
6. Right hand locks left elbow and LIFTS
7. Finish with release (pull down elongated step)

DL utförande

A. OL vänster hand träffar DL vänster höft

1. Vänster hand windmill
2. Höger hand träffar vänster armbåge

B. OL vänster hand träffar höger axel.

3. Höger hand träffar underarmen inifrån – ut.
4. Vänster hand windmills

C. OL vänster hand träffar vänster axel

5. Höger hand träffar OL rakt över sternum (tänk long arm)
6. Vänster hand laser armbågen och LYFTER
7. Avsluta med pass rush move (pull down elongated step)

DL utförande

A. OL höger hand träffar DL höger höft

1. Höger hand windmill
2. Vänster hand träffar höger armbåge

B. OL höger hand träffar vänster axel

3. Vänster hand träffar underarmen inifrån – ut.
4. Höger hand windmills

C. OL höger hand träffar höger axel

5. Vänster hand träffar OL rakt över sternum (tänk long arm)
6. Höger hand laser armbågen och LYFTER
7. Avsluta med pass rush move (pull down elongated step)