



LB övningar



Innehåll

1.	Down the hill drill	2
2.	Three & out.....	3
3.	Swat scoop drill	4
4.	Correct base	5
5.	Correct Base – triangle take on	6
6.	Correct Base – scrape, hit and shed.....	7
7.	Correct Base – scrape, hit and shed - tackle.....	8
8.	Tackling vs dummy	9
9.	Tackling vs dummy	10
10.	Catching drills	11
11.	Competition drill	12
12.	Hand techniques – Slap/dip n Rip	13
13.	Hand techniques – Rip/Punch n Strike.....	14
14.	Hand techniques – water drill.....	15
15.	Read drill 2 back reads	16



LB övningar

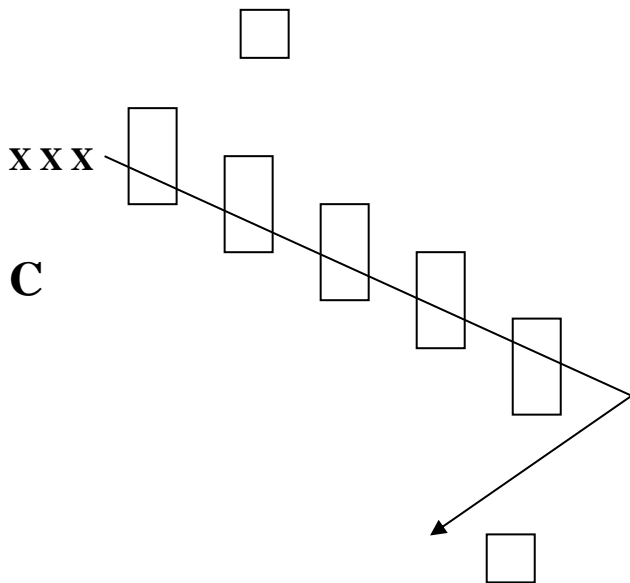


1. Down the hill drill

Purpose: To teach proper footwork
Syfte: Att befästa bra fotarbete

Personnel: All defensive players benefits from this drill
Personal: Alla defensiva spelare har nytta av denna övning

Equipment: 5 step over dummies and 2 (Pop Up) dummy's (or cones)
Material: 5 step over dummies samt två dummies (gärna Pop Ups) eller konor.



Procedure: Place step overs on a diagonal line with 0,5 yds apart. Put the dummy (cone) 2-3 yds inside of the last step over. Players who has finished the drill stays behind dummy and forms a new line going back. Make sure to go left and right.

Utförande: Lägg 5 step overs med 0,5 yds mellanrum. Ställ dummy'n (konan) 2-3 meter innanför den sista step overn. Spelare som är klara med stannar bakom dummy och bildar ett nytt led som kör tillbaka.

Adjustments: A) One foot between every bag . B) Two feet between every bag.
C) Zig Zag through cones

Variation på övning: A) En fot mellan varje dummy B) Två fötter mellan varje dunmmy
C) Slalom mellan dummies

Coaching point: Make sure player finishes past the dummy (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 dummy (konen) och använder aktiva fötter genom hela övningen. Markkontakten skall vara kort.



LB övningar

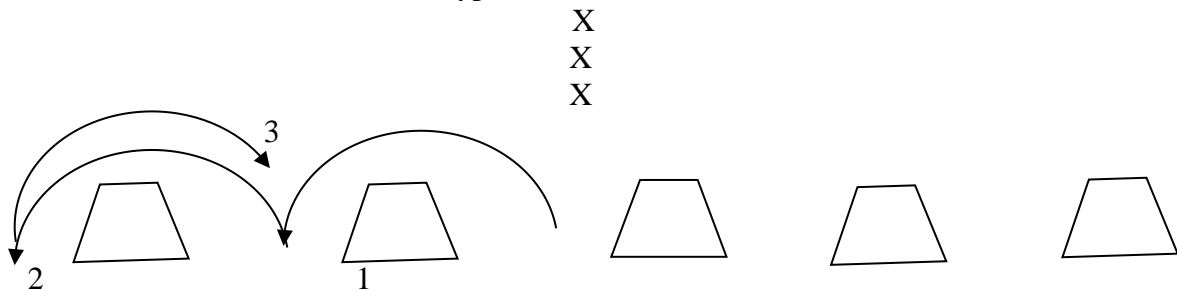


2. Three & out

Purpose: To teach proper footwork
Syfte: Att befästa bra fotarbete

Personnel: 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.

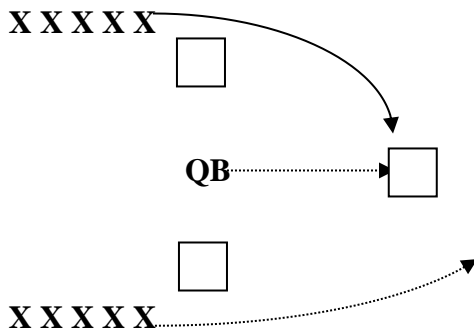


LB övningar



3. Swat scoop drill

Purpose:	To teach proper footwork
Syfte:	Att befästa bra fotarbete
Personnel:	All defensive players benefits from this drill
Personal:	Alla defensiva spelare har nytta av denna övning
Equipment:	3 big dummies, preferably Pop Up dummy's
Material:	3 dummies av större typ helst Pop Up dummy's



1. QB tar en fem stegs dropp.
2. Övre ledets kille kommer in och slår bort bollen.
3. Nedre ledet gör en scoop and score.

Procedure:	Set 2 dummy's at 5-6 yds apart, then put a dummy as QB with football. The top line goes for the football (strip) and the bottom line scoops and score.
Utförande:	Ställ två dummy's på en linje med ett avstånd på 5-6 yards. Ställ en dummy på QB djup (5-steg). Övre ledet satsar på att få lös bollen medan den undre skall spela scoop and score teknik.
Adjustments:	A) Switch LOS dummy's to players and have the defensive players defeat the reachblock
Variation på övning:	A) Byt de två dummy's som står på LOS mot spelare som ger reach.
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.



LB övningar

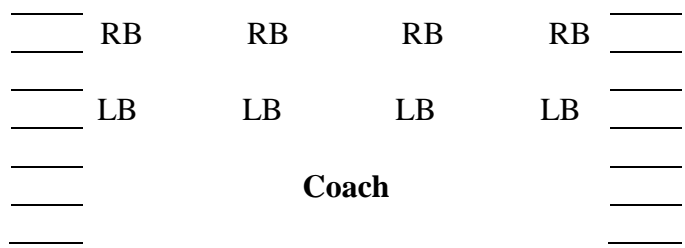


4. Correct base

Purpose: To teach proper base in engaging a blocker
Syfte: Att lära ut en grundläggande bas när man tar sig an en blockerare.

Personnel: Groups of four or more linebackers
Personal: Grupper om fyra eller fler LB's

Material: None (can be done in a shute)
Material: Ingen (kan med fördel göras i en shute)



Procedure: RB stands with hands on knees, bent in knees and hips. LB sinks low.
 Coach gives cadance and RB "sits up"
 LB attacks RB with hands over shoulder and "V of the neck".
 Same foot as hand is on "V" – a small step towards the croch – power step!

Utförande: RB står med händerna på knäna, böjd i knä och höft. LB skall vara låg.
 Coach ger cadance och ropar ut spel. RB reser sig måttligt (fortfarande låg)
 LB attackerar RB med händer över axel och "V of the neck".
 Samma fot som hand på "V". Kort, kraftigt steg mitt mot skrevet – KRAFT.

Coaching point: Small step – Lean forward – split person in half. Powerful step - #1

Att tänka på: Kort steg – luta framåt – kliv mot skrevet. Kraftigt steg #1

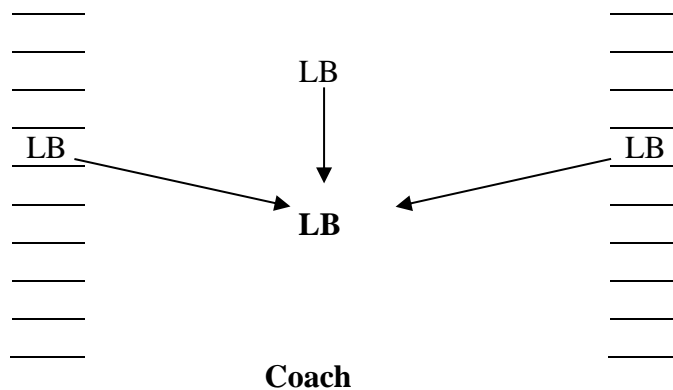


LB övningar



5. Correct Base – triangle take on

Purpose:	To teach proper form tackling in taking on a block
Syfte:	Att lära ut grundläggande teknik i att ta sig an en block
Personnel:	Groups of four linebackers
Personal:	Grupper med fyra LB's
Material:	None
Material:	Ingen



Procedure:	Coach points at the LB that is going to attack (like a blocking attempt), the player executes at speed given. The LB that is working hit and shed takes on the block with a correct base. After contact the players get back into starting position again. Repeat three-four times. Then rotate clockwise.
Utförande:	Coach ger vilken spelare som skall attackera (som en block) LBn som tränar. Den "offensiva" spelaren attackerar LBn i givet tempo, LBn svarar med en korrekt "hit and shed" teknik, dvs med en "correct base". Efter kontakt återgår spelarna till sina start positioner, upprepa 3-4 ggr. Roterar i klockans riktning.
Coaching point:	Correct base has to be 100% correct. Never accept poor technique
Att tänka på:	Correct base måste tekniskt sett vara utfört 100% korrekt. Acceptera inte dålig teknik!

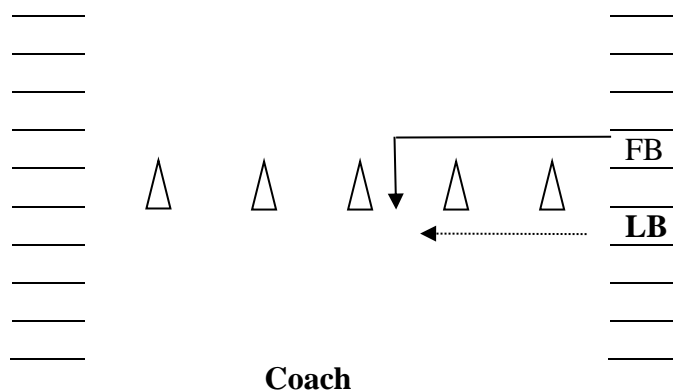


LB övningar



6. Correct Base – scrape, hit and shed

Purpose:	To teach proper form tackling in taking on a block
Syfte:	Att lära ut grundläggande teknik i att ta sig an en block
Personnel:	Groups of four linebackers
Personal:	Grupper med fyra LB's
Material:	Cones
Material:	Koner



Procedure:	Players start at cadence, the FB chooses a hole (between the cones) to attack the LB. The LB must take on the blocker with a correct base. After rep, LB becomes FB, FB becomes LB
Utförande:	Spelarna startar på coachens signal, FB väljer ett hål (mellan konerna) och attackerar LB. Linebackern måste nu ta sig an (correct base) och göra sig av med blockern (hit and shed). Efter repetitionen byter LB till FB, FB blir LB.
Coaching point:	Start drill with slower tempo, increase speed and space between cones as players get better. Correct base has to be 100% correct. Never accept poor technique
Att tänka på:	Starta övningen i långsamt tempo, öka fart och mellanrum mellan konerna allteftersom spelarna blir bättre. Correct base måste tekniskt sett vara utfört 100% korrekt. Acceptera inte dålig teknik!

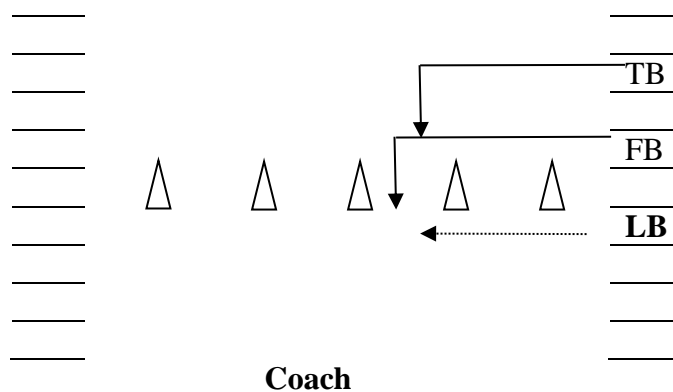


LB övningar



7. Correct Base – scrape, hit and shed - tackle

Purpose:	To teach proper form tackling in taking on a block
Syfte:	Att lära ut grundläggande teknik i att ta sig an en block
Personnel:	Groups of four linebackers
Personal:	Grupper med fyra LB's
Material:	Cones
Material:	Koner



Procedure:	Players start at cadence, the FB chooses a hole (between the cones) to attack the LB. The TB goes through the same hole. The LB must take on the blocker and shed him away and tackle the TB. After rep, LB becomes TB, TB goes to FB etc
Utförande:	Spelarna startar på coachens signal, FB väljer ett hål (mellan konerna) och attackerar LB. TB springer genom samma hål. Linebackern måste nu ta sig an och göra sig av med blockern (hit and shed) och tackla TB. Efter repetitionen byter LB till TB, TB blir FB osv.
Coaching point:	Start drill with slower tempo, increase speed and space between cones as players get better. Correct base has to be 100% correct. Never accept poor technique
Att tänka på:	Starta övningen i långsamt tempo, öka fart och mellanrum mellan konerna allteftersom spelarna blir bättre. Correct base måste tekniskt sett vara utfört 100% korrekt. Acceptera inte dålig teknik!



LB övningar



8. Tackling vs dummy

- Purpose:** To teach proper form tackling without contact.
Syfte: Att lära ut grundläggande teknik vid tacklingar, utan kontakt
- Personnel:** Groups of four or more linebackers
Personal: Grupper om fyra eller fler LB's
- Material:** Step over dummies (a gymnastic mat if inside)
Material: Step over dummies, ev en gymnastikmatta om man är på hårt underlag inomhus.



- Procedure:** One player holds dummy at hip height, practicing player is on knees. Dummy should be about 30 centimetres away from practicing player.
- A. Start with hands on knees – focus is on hands exploding though dummy
 - B. Bend hip, hands “on pistols” – explode through dummy with hands & hip
 - C. Same as B, and add follow through with hip (over exaggerate) – fall forward.
- Utförande:** En spelare håller dummy rakt ut i höft höjd. Den spelare som tränar är på knä med dummy ca 30 cm ifrån.
- A. Starta med händer på knäna, fokus ligger på att driva händerna ”genom” dummy'n
 - B. Böj i höft och ”ladda pistolerna” (händerna runt höftkulan). Explodera rörelsen händer – höft.
 - C. Som B, men med en ”överdriven” höftexplosion (ramlar framåt)
- Coaching point:** Elbows together (grab cloth). Explosion comes from the hip. Head up.
- Att tänka på:** Håll ihop armbågarna, tänk att du tar tag i ryggen på motståndaren.. Tryck igenom med höften och upp med huvudet.

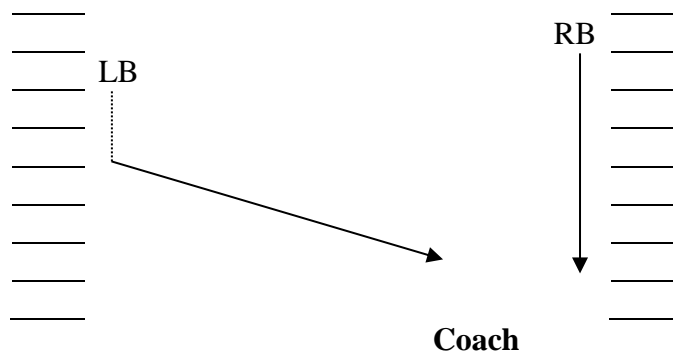


LB övningar



9. Tackling vs dummy

Purpose:	To teach proper form tackling without contact.
Syfte:	Att lära ut grundläggande teknik vid tacklingar, utan kontakt
Personnel:	Groups of four or more linebackers
Personal:	Grupper om fyra eller fler LB's
Material:	Step over dummies
Material:	Step over dummies



Procedure:	One player holds dummy at hip height (RB), practicing player (LB) 5-10 yards apart. RB runs on a straight line with the dummy at hip height. ✓ Start in a relative slow tempo. The practicing player scrapes and attacks upfield.
Utförande:	En spelare (RB) håller dummy rakt ut i höft höjd. Den spelare som tränar (LB) är 3-10 yds ifrån RB som springer rakt fram. ✓ Starta i lugnt tempo, LB'n scrapar först och attackerar sedan upp för fältet.
Coaching point:	Focus on hip of RB. Scrape, do not cheat towards LOS. Elbows together (grab cloth). Explosion comes from the hip. Head up.
Att tänka på:	Ögonen fokuserar på höften av "bollbäraren". Rörelse i sidled (scrape) först. Fuska inte genom att "klättra mot LOS". Håll ihop armbågarna, tänk att du tar tag i ryggen på motståndaren. Tryck igenom med höften och upp med huvudet.



LB övningar

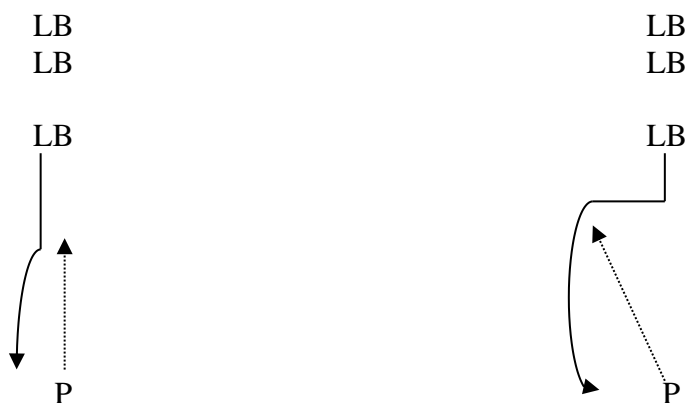


10. Catching drills

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

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

Material: Footballs
Material: Fotbollar



Procedure: A). LB lines up 25 yards deep. Passer raises ball and LB 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). LB lines up 25 yards deep. Passer raises ball and LB runs forward. Passer then looks to one side and throws the ball. LB 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). LB'n ställer upp 25 yards nedför fältet. Passaren höjer bollen och LB'n springer full fart mot honom. Passaren kastar bollen och LB'n fångar den och "gör poäng" genom att springa hela vägen till passaren. Han lämnar bollen till honom eller en manager.

B). LB'n ställer upp 25 yards nedför fältet. Passaren höjer bollen och LB'n springer full fart mot honom. Passaren vrider axeln åt ena hållet och kastar bollen. LB'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: LB should catch ball with hands.
Att tänka på: LB skall fånga bollen med händerna.



LB övningar



11. Competition drill

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

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

Material: Footballs
Material: Fotbollar

LB RB
LB RB

LB RB



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

B). LB/RB 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). LB'n ställer upp 5 yards nedför fältet. Passaren höjer bollen och LB/RB backpeddlar full fart bakåt. Passaren kastar bollen & båda spelarna tävlar om den.

B). LB'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.



LB övningar

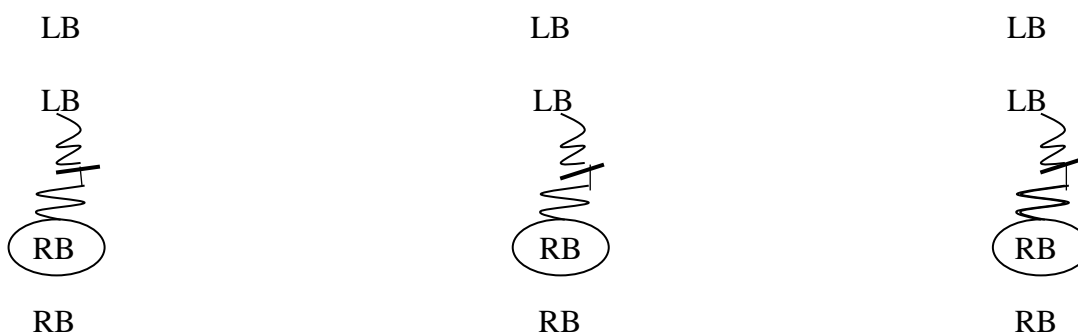


12. Hand techniques – Slap/dip n Rip

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 LB's
Personal: Alla LB's

Material: None
Material: Ingen



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

Slap – dip and rip

1. Attack outside wrist of receiver (say RB's left hand) with your left.
2. Short swim and club on RB 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: RB och LB ställer upp en halv yard ifrån varandra med knä och höft böjda. RB skjuter sina händer för att simulera en block på LB'n. LB'n svarar med ett "release move".

Slap – dip & rip

1. Attackera utsida handled på RB (tex. vänster) med din vänster hand.
2. Kort swim and club på RB'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.



LB övningar

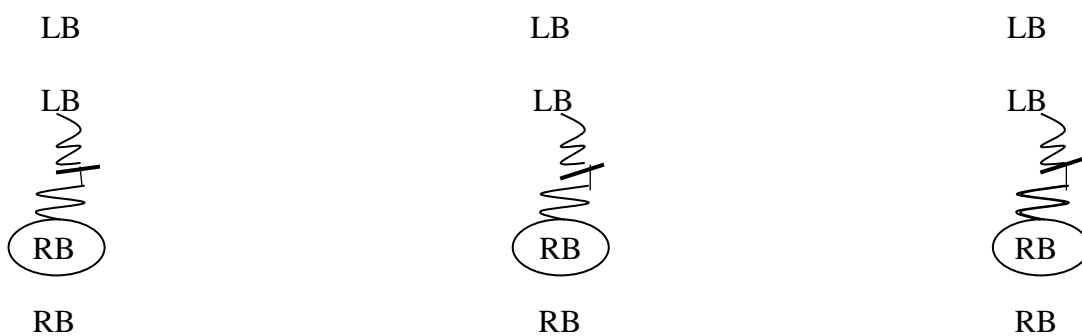


13. Hand techniques – Rip/Punch n Strike

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 LB's
Personal: Alla LB's

Material: None
Material: Ingen



Procedure: Receiver and LB line up 0,5 yard apart, knees and hips are bent. RB puts his left hand on the LB's right pectoral muscle before the start.
Rip – punch and strike

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

Utförande: RB och LB ställer upp en halv yard ifrån varandra, med knä och höft böjda. RB lägger sin vänstra hand på LB's högra bröstmuskel innan övningens start.
Rip – punsch and strike

1. Attackera handleden på RB 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.



LB övningar

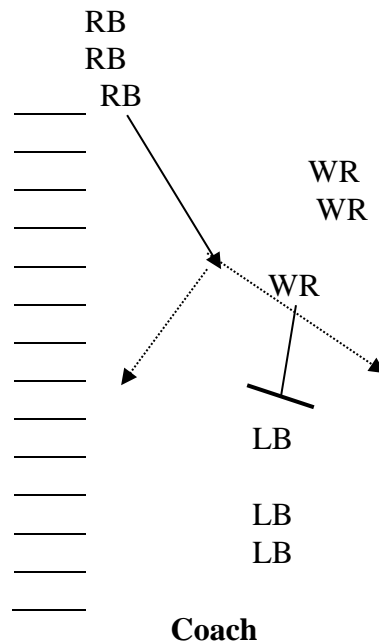


14. Hand techniques – water drill

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: All LB's
Personal: Alla LB's

Material: None
Material: Inga



Procedure: WR attacks LB from outside with a block (can be done with hand shield). RB follows WR block to the outside (think toss sweep etc.). LB 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 LB från utsidan (kan med fördel använda en handshield här). RB följer WR's blockering till utsidan (tänk toss sweep). LB 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, LB need to be like water and flow past the WR and get to RB.
Att tänka på: Kort kontakt – LB skall vara som vatten & flyta förbi WR för att komma till RB.



LB övningar



15. Read drill 2 back reads

Linebackers har olika reads beroende position samt front och även formation vi möter från offense.

Följande "regler" gäller för våra reads:

- | | | |
|--|--|--|
| 1. FB read
Fullback (Nearback) | 2. Cross key
Guard på playside (oftast starka) | 3. TB read –
Tailback eller farback vid splitback set. |
|--|--|--|

Linebackers har olika linemen som de läser på:

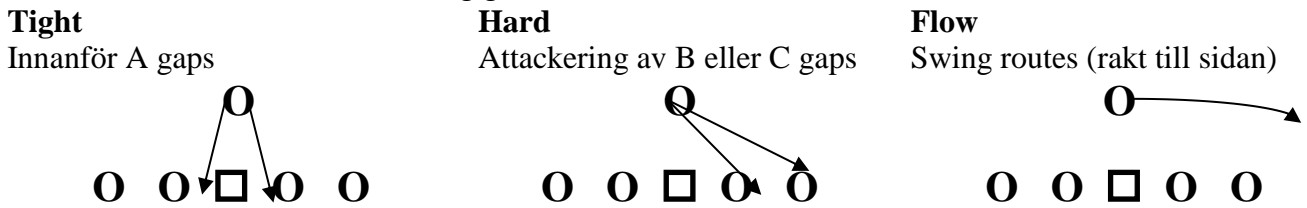
- | | | |
|--|---|-----------------------------------|
| SAM
Läser guards och triangelns framför (OT / TE). | Mike
Läser guards och center. | Will
OG och OT framför. |
|--|---|-----------------------------------|

Dessa kallas för: **cross key**.

TB read, det är det "read" vi får från tailback eller far back i splitback sets. Ofta behöver man inte läsa second flow, eftersom de första två visar vägen vart spelet kommer att hamna.

RB read – delas in i följande:

FB read – olika sätt som FB rör sig ger olika "svar av LB's



Counter

Flow read ges av fullback som attackerar den svaga sedan (*hard read*)

Cross key ges av OG som pullar till starka sedan.

TB read är tailback som tar ett counter steg innan han attackerar starka sedan.

Will: **FB read** (*hard*) till din sida - tag ett steg upfield, läs *cross key* och scrape till spelet. (har du fått *I'm here* kall – fast flow)

Mike: **RB read** (*hard*) till svag sida, tag ett steg i sidled, läs *cross key*: scrape eller attackera spelet.

SAM: **RB read** (*hard*) bort, tag steg till sedan, läs *cross key*, attackera utsidan. Rip tar han om insidan.

Not: Om Rip möter en pulling lineman så kommer han att attackera honom med sin insida axel (kallas för *wrong shoulder* teknik) detta kommer att "spilla" spelet till utsidan, där vi har hjälp av LB till utsidan samt safety. Denna teknik (*wrong shoulder*) kan ibland kallas för *spill teknik* av ovan nämnda anledning.

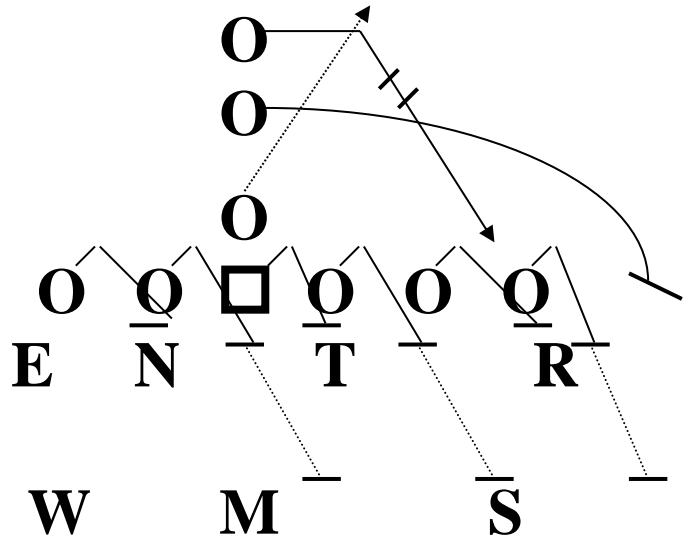
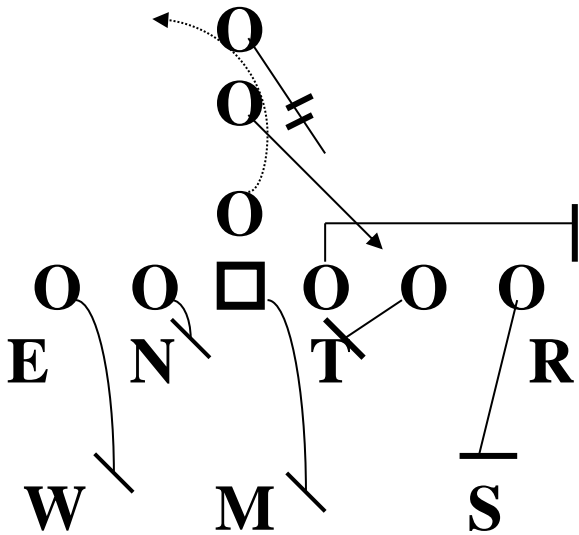


LB övningar



Lead

Outside zone

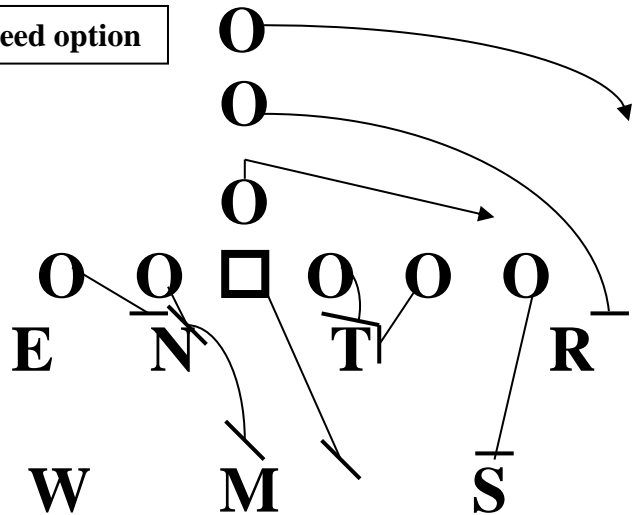
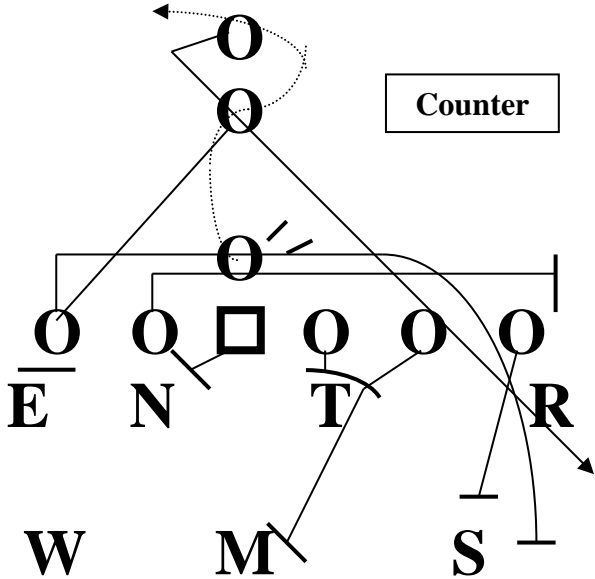


WILL	MIKE	SAM
FB: Hard away	FB: Hard	FB: Hard to
Cross: Away	Cross: Pull strong	Cross: Pull to
Fight tackle & Scrape playside	Fight Center - Full flow	Fill outside

WILL	MIKE	SAM
FB: Hard aw	FB: Hard	FB: Hard to
Cross: Away	Cross: To	Cross: To
I'm here - full flow - Scrape playside	Full flow A to C/D Beat down block	Full flow C to D

Counter

Speed option

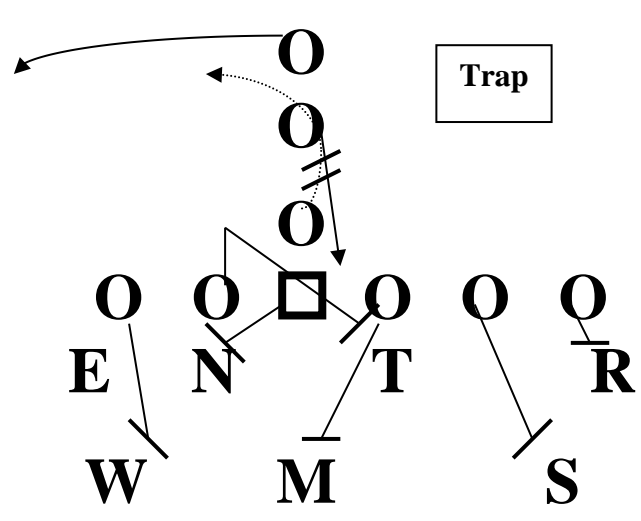
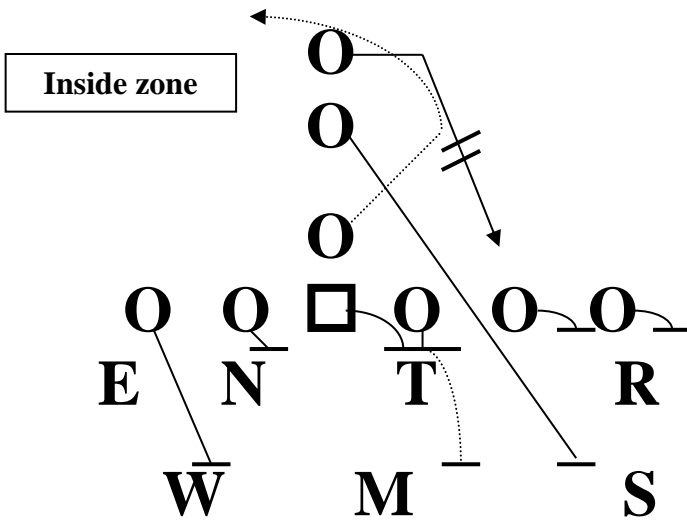


WILL	MIKE	SAM
FB: Hard to	FB: Hard	FB: Weak
Cross: Pull away	Cross: Pull St	Cross: Pull strong
Step up - play away - scrape backside	Fight chip block - Full flow	Fill outside

WILL	MIKE	SAM
FB: Hard aw	FB: Flow strong	FB: Flow to
Cross: Away	Cross: To	Cross: To
I'm here - full flow - Scrape playside	Fight Center block - Full flow A to C/D	Fight down block - Full flow C to D

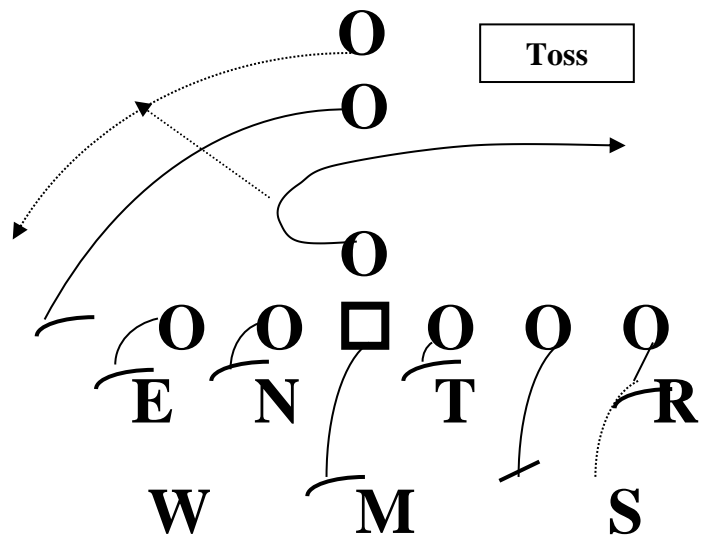
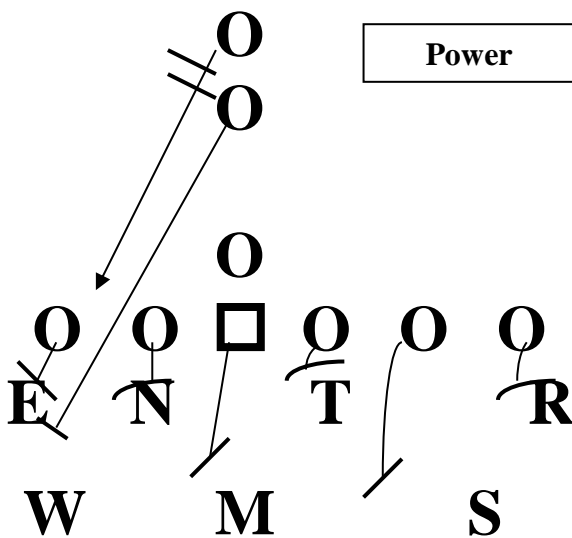


LB övningar



WILL	MIKE	SAM
FB: Hard aw	FB: Hard st	FB: Hard to
Cross: Away	Cross: Strong	Cross: To
I'm here-full flow Scrape playside	Fight chip - Full flow	Fill hard!

WILL	MIKE	SAM
FB: Tight	FB: Tight	FB: Tight
Cross: Pull strong	Cross: Strong	Cross: Pull strong
Fight down block Full flow A gap	Fill hard	Fight down block Full flow A gap



WILL	MIKE	SAM
FB: Hard to	FB: Hard wk	FB: Hard aw
Cross: To	Cross: to	Cross: To
Fill hard!	Fight Center - Full flow	Fight down block - Scrape playside

WILL	MIKE	SAM
FB: Flow to	FB: Flow wk	FB: Flow weak
Cross: To	Cross To	Cross: Away
Full flow B to C	Fight Center - Full flow	Fight tackle - scrape playside

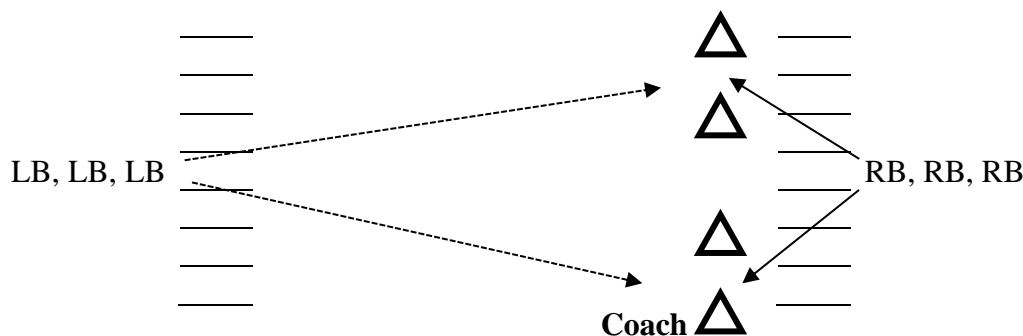


LB övningar



16. Tackling vs dummy

Purpose:	To teach proper form tackling without contact.
Syfte:	Att lära ut grundläggande teknik vid tacklingar, utan kontakt
Personnel:	Groups of four or more linebackers
Personal:	Grupper om fyra eller fler LB's
Material:	4 alt 8 cones and 1 or 2 handshields
Material:	4 alt 8 koner samt 1 eller 2 handshields



Procedure: One player holds dummy at hip height (RB), practicing player (LB) 5 yards apart. RB runs on a straight line with the dummy either LEFT or RIGHT.
✓ LB attacks as fast as possible. Tackles with a straight back AND dips his knees.

Utförande: En spelare (RB) håller dummy i höft höjd. Den spelare som tränar (LB) är 5 yds ifrån varandra RB springer till VÄNSTER eller HÖGER.
✓ LB attackerar i full fart. Rak rygg och doppa knäna vid tacklingsögonblicket.

Coaching point: Focus on hip of RB. Elbows together (grab cloth). Explosion comes from the hip. Head up. Make sure back is straight and knees are bent at point of attack.

Att tänka på: Ögonen fokuserar på höften av "bollbäraren". Håll ihop armbågarna, tänk att du tar tag i ryggen på motståndaren. Tryck igenom med höften och upp med huvudet. Var noga med att ryggen är rak och att knäna är böjda i tacklingsögonblicket.



LB övningar



17. 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 linebackers
Personal:	Alla linebackers
Material:	None
Material:	Inga

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

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

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

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

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

LB procedure

A. OL left hand hits LB 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)

LB procedure

A. OL right hand hits LB 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)

LB utförande

A. OL vänster hand träffar LB 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)

LB utförande

A. OL höger hand träffar LB 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)