



QUARTERBACK - POSITIONSÖVNINGAR

QUARTERBACK – POSITION DRILLS

Sammanfattning

En samling med övningar för att träna på olika färdigheter som behövs för att spela quarterback. Dessa övningar kan användas oavsett spelsystem och fokuserar på allmänna färdigheter.

A collection of drills to work on the craft of playing quarterback. These drills are not system specific but focus on fundamental skills.

Robert Johansson – RIG amerikansk fotboll

Robert.johansson2@uppsala.se



28 övningar



Innehåll

1.	Long drops.....	2
2.	Direction drill	3
3.	Shuffle drill.....	4
4.	Shuffle and deliver drill.....	5
5.	Bean bag drill	6
6.	Drop progression	7
7.	Pass rush evasion	8
8.	One knee throws	9
9.	One foot forward throws	10
10.	Facing sideline throws	11
11.	Step and throw	12
12.	Throwing progression.....	13
13.	Run steps	14
14.	Kliff drill.....	15
15.	Live pocket presence	16
16.	Quick set up and throw	17
17.	Base walk and Base throw.....	18
18.	Hip turn.....	19
19.	Subtle movement	20
20.	Push/Snap/Fire.....	21
21.	Gather steps	22



28 övningar

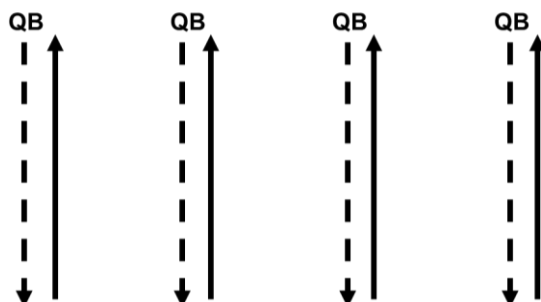


1. Long drops

Purpose: To teach proper footwork in the drop
Syfte: Att lära in ett korrekt fotarbete i droppen

Personnel: Quarterbacks
Personal: Quarterbacks

Equipment: Footballs
Material: Fotbollar



Procedure: Line up 5 yards apart on the sideline, facing away from the field.
Take first step to 6 o'clock (Long) then crossover with next step.
Keep front shoulder pointing down the field.
Continue this pattern to the other sideline.
Sprint back, keep front shoulder pointing down field, always keep ball in throw position.

Utförande: Ställ upp på sidlinjen med 5 yards emellan QBs, med ansiktet bort från planen.
Ta första steget till klockan 6 (långt), och crossover med nästa steg.
Behåll främre axeln pekandes framåt hela tiden.
Fortsätt samma drop över hela planen till andra sidlinjen.
Sprinta tillbaka, med främre axeln pekandes framåt och bollen i en kastposition.

Coaching point: Make sure the QB pushes off of his both feet in his drop. Keep shoulder pointing forward and the ball in a good throw position. Stand tall in the drop.

Att tänka på: Se till att QBn trycker ifrån ordentligt med båda fötterna i sin drop, Främre axeln ska riktas framåt med bollen i en bra kastposition. Ha en god hållning genom hela droppen.



QB övningar

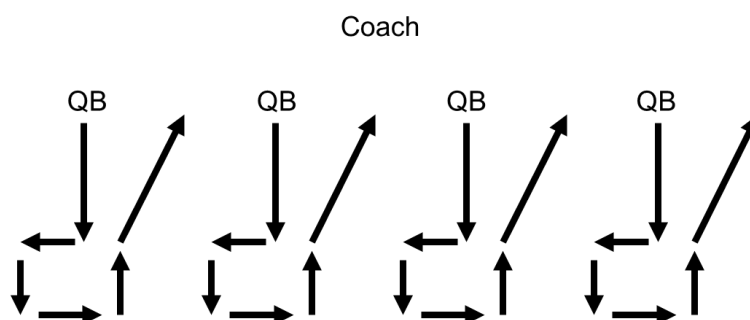


2. Direction drill

Purpose: To teach pocket movement
Syfte: Att träna på förflyttning i fickan

Personnel: Quarterbacks
Personal: Quarterbacks

Equipment: Footballs
Material: Fotbollar



Procedure: Each QB will have a ball and be on the line at the same time. The drill will start with each QB doing a 5 step drop. The coach will then give a direct for the QB to move in the pocket, left, right, forward or backward. The QB will keep the ball in throwing position at all time. The drill ends when the coach drops his hands, the QB will tuck the ball and run up the field on an angle.

Utförande: Alla QBs har en boll och ställer upp på samma linje. Övningen börjar med att alla QBs gör en 5-steps drop. Caochen pekar sedan åt vilket håll QBn ska röra sig i fickan, vänster, höger, bakåt och framåt. QBn håller bollen i kastposition hela tiden. Övningen tar slut när coachen sänker sina händer, QBn tuckar bollen och springer framåt i en vinkel.

Coaching point: When moving backward or sideways make sure the QB step with the back foot first. Stand tall with good balance all the time, the ball should be able to be thrown at any time.

Att tänka på: När förflyttningen sker bakåt eller i sidled ska första steget alltid ske med bakre foten först. Ha en god hållning och bra balans genom hela övningen, bollen ska kunna kastas vid vilket ögonblick som helst.



28 övningar

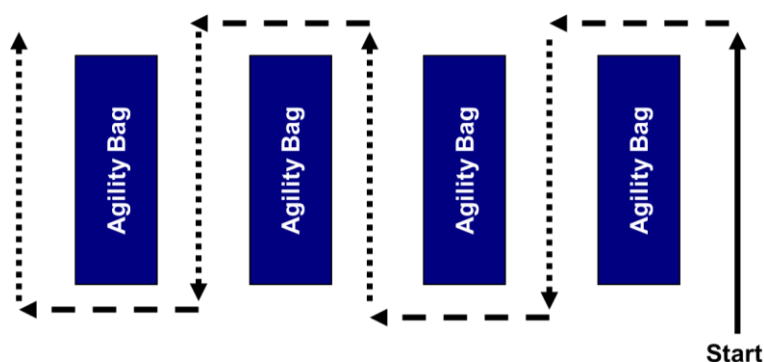


3. Shuffle drill

Purpose: To teach pocket movement, balance and body control
Syfte: Att träna förflyttning i fickan, balans och kroppskontroll

Personnel: Quarterbacks
Personal: Quarterbacks

Equipment: Four step over bags, footballs
Material: Fyra step over kuddar, fotbollar



Procedure: Start with a 5 step drop.
Shuffle to the right keeping shoulders pointing down field.
Step thru the bag keeping shoulders pointing down field.
Keep the ball in throwing position at all times.
Shuffle back the other direction.

Utförande: Börja med en 5-steps drop.
Shuffle till höger med axlarna pekandes nedför fältet.
Kliv igenom kuddarna med axlarna pekandes nedför fältet.
Ha bollen i kastposition hela tiden.
Shuffle tillbaka åt andra hållet.

Coaching point: Lead all lateral shuffle with the back leg. Stand tall with good balance all the time, the ball should be able to be thrown at any time.

Att tänka på: All förflyttning i sidled sker med bakre foten först. Ha en god hållning och bra balans genom hela övningen, bollen ska kunna kastas vid vilket ögonblick som helst.



28 övningar



4. Shuffle and deliver drill

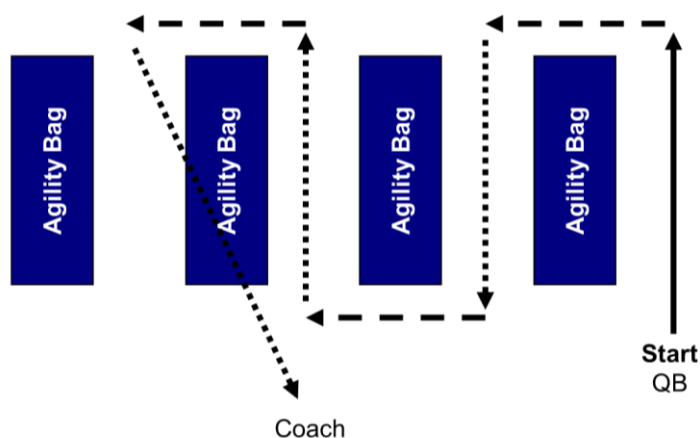
Purpose: To teach pocket movement, balance and body control
Syfte: Att träna förflyttning i fickan, balans och kroppskontroll

Personnel: Quarterbacks

Personal: Quarterbacks

Equipment: Four step over bags, footballs

Material: Fyra step over kuddar, fotbollar



Procedure: Start with a 5 step drop.
Shuffle to the right keeping shoulders pointing down field.
Step thru the bag keeping shoulders pointing down field.
Keep the ball in throwing position at all times.
Shuffle back the other direction.
When the coach lower his hands deliver a pass as fast as possible.

Utförande: Börja med en 5-steps drop.
Shuffle till höger med axlarna pekandes nedför fältet.
Kliv igenom kuddarna med axlarna pekandes nedför fältet.
Ha bollen i kastposition hela tiden.
Shuffle tillbaka åt andra hållet.
När coach sänker händerna ska QBn kasta en pass så fort som möjligt.

Coaching point: Lead all lateral shuffle with the back leg. Stand tall with good balance all the time, the ball should be able to be thrown at any time. Make sure the QB keep the feet underneath him when delivering the ball.

Att tänka på: All förflyttning i sidled sker med bakre foten först. Ha en god hållning och bar balans genom hela övningen, bollen ska kunna kastas vid vilket ögonblick som helst. Se till att QB håller fötterna under sig när han kastar passen.



QB övningar



5. Bean bag drill

Purpose: To teach balance and quick feet in the pocket.

Syfte: Att träna på balans och snabba fötter i fickan.

Personnel: Quarterbacks

Personal: Quarterbacks

Equipment: 4-6 bean bags, footballs

Material: 4-6 ärtpåsar, fotbollar

Bean bag throw



Procedure: Start with a 5 step drop.
At the top of the drop the coach will throw a bean bag at the QB.
The QB must avoid the bag and get back to a good throwing position.
Coach will keep throwing bean bags, just make sure the QB is in a good position before next throw.

Utförande: Börja med en 5-steps drop.
När QBn har droppat klart kommer coach att kasta en ärtpåse mot QBn.
QBn behöver undvika ärtpåsen och så snabbt som möjligt återgå till en kastposition.
Coachen fortsätter kasta alla ärtpåsar, se bara till att QB hinner tillbaka till en bra kastposition innan nästa ärtpåse kastas.

Coaching point: Make sure the QB stand tall but can lower the center of gravity to get out of the way fast. It is important to get back to a good throwing position after the movement and keep the ball ready at all times.

Att tänka på: Se till att QB har en god hållning men klarar av att sänka tyngdpunkten för att flytta sig undan ärtpåsen. Det är viktigt att QBn tar sig tillbaka till en bra kastposition efter förflyttningen och alltid ha bollen redo att kastas.



28 övningar



6. Drop progression

Purpose: To teach proper footwork for different drops

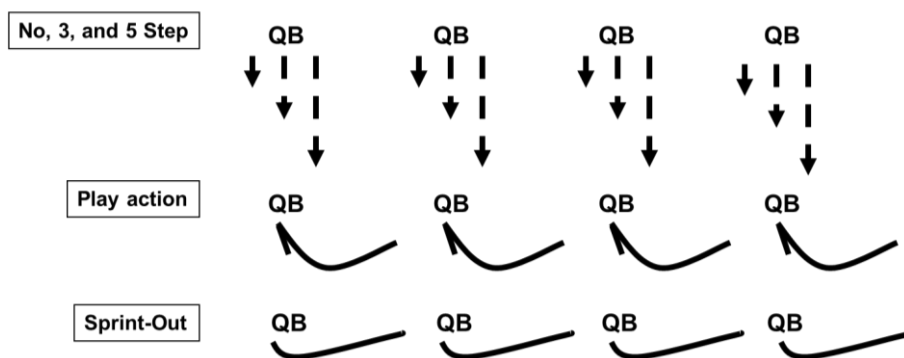
Syfte: Att träna på fotarbetet i olika drops

Personnel: Quarterbacks

Personal: Quarterbacks

Equipment: Footballs

Material: Fotbollar



Procedure: Line up 5 yards apart on the sideline, facing away from the field. Work thru all the drops you use: no drop, three step, five step, play action, sprint-out. Throw both directions.

Utförande: Ställ upp på sidlinjen med 5 yards emellan QBs, med ansiktet bort från planen. Jobba igenom alla drops du använder: ingen drop, 3-steg, 5-steg, play action, sprint-out. Kasta åt båda hållen.

Coaching point: Make sure the rhythm and timing of the drop is on point and the QB is under control the whole time.

Att tänka på: Se till att rytmen och timingen för droppen är korrekt och att QBn har bra kroppskontroll under hela droppen.

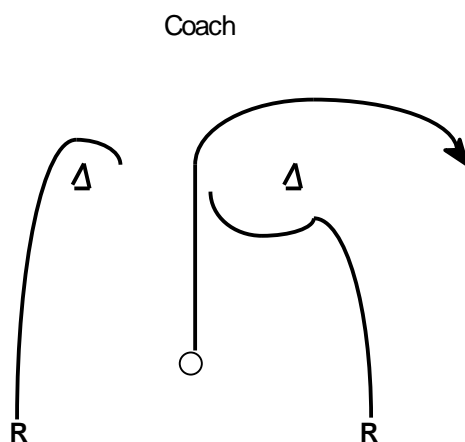


28 övningar



7. Pass rush evasion

Purpose:	To teach escape techniques
Syfte:	Att träna på tekniker att undvika DL i fickan
Personnel:	Quarterback and two rushers
Personal:	Quarterback och två försvarare
Equipment:	Two cones, footballs
Material:	Två koner, fotbollar



- Procedure:** Place two cones about 5-6 yards deep from LOS, about 4 yards wide. The coach will show the rushers what path to take to the QB. Around the cone or underneath the cone (inside move). QB will take a 5 step drop between the cones and on his third step both rushers will execute their predetermined rush. Depending on the rush, the QB will escape the pocket away from the pressure.
- Utförande:** Placera två koner 5-6 yards djupt från LOS, ungefär 4 yards brett. Coachen visar dom som rushar vilken väg dom ska ta till QBn. Antingen runt konen eller framför konen (inside move). QBn gör en 5-steps drop mellan konerna och på tredje steget startar båda rushers att göra sin förutbestämda rush. Beroende på vilken rush QBn möter, lämna fickan bort från pressen.
- Coaching point:** The QB need to keep his eyes down field during the drop and feel the pressure from the rush. If there is an inside move, escape deep at that side and if there are two deep rushers, step up in the pocket.
- Att tänka på:** QBn behöver hålla ögonen nedför planen under sin drop och "känna" vart pressen kommer ifrån. Om det är press från insidan, behöver QBn lämna fickan djupt på samma sida och om pressen kommer från två djupa rushers, kliv upp i fickan.



QB övningar



8. One knee throws

Purpose: To teach proper throwing technique

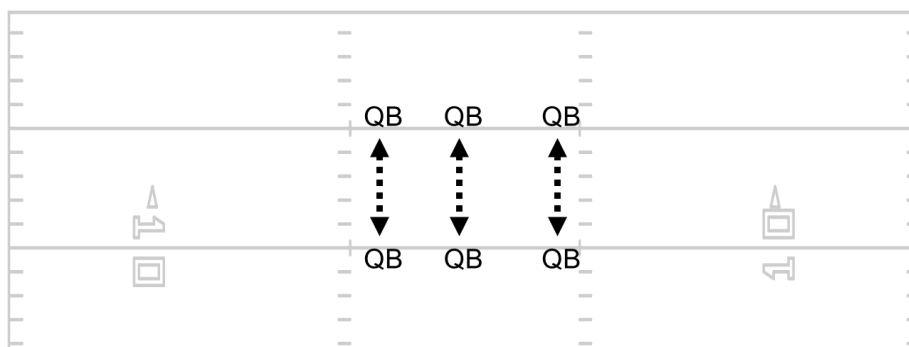
Syfte: Att träna korrekt kastteknik

Personnel: Quarterbacks

Personal: Quarterbacks

Equipment: Footballs

Material: Fotbollar



Procedure: Each QB will kneel down on their throwing side knee, 5 yards apart. Start with the ball in throwing position, turn the front shoulder to the target. Aim point should be the neck. Concentrate on a high release and a good finish. Each QB will throw 5 passes each.

Utförande: Varje QB står på knä med kastsidans knä i marken, fem yards emellan. Börja med bollen i kastposition, vrid främre axeln mot målet. Sikta på halsen. Fokusera på att få en hög release och ett bra avslut på kaströrelsen. Varje QB gör fem pass var.

Coaching point: Make sure the front hand stay close to the chest during the release. The throwing elbow need to come forward with speed and finish the throw with a “flick” of the wrist and index finger.

Att tänka på: Se till att främre handen är nära bröstet under releasen av bollen. Armbågen på kastarmen behöver föras framåt med fart och rörelsen avslutas med att handleden snabbt flexar inåt tillsammans med pekfingeret.



QB övningar



9. One foot forward throws

Purpose: To teach proper throwing technique

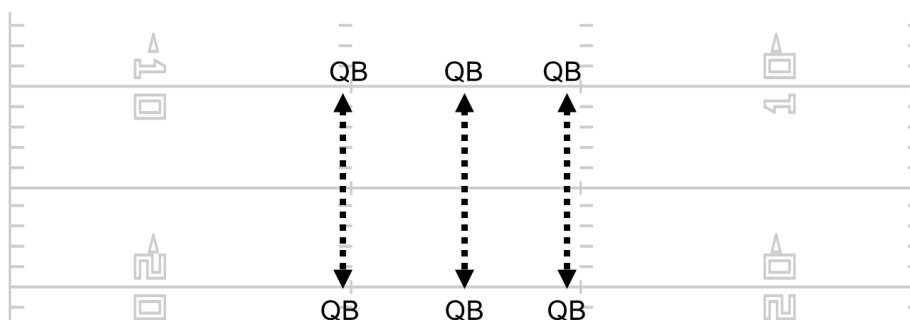
Syfte: Att träna korrekt kastteknik

Personnel: Quarterbacks

Personal: Quarterbacks

Equipment: Footballs

Material: Fotbollar



Procedure: Each QB will stand 10 yards apart with their shoulders perpendicular to the sideline, their chest facing the other QB. Start with one foot in front of the other. Start with the ball in throwing position, turn the front shoulder and front hip to the target. Aim point should be the neck. Concentrate on a high release and a good finish. Each QB will throw 5 passes each and switch feet.

Utförande: Varje QB står 10 yards emellan med axlarna vinkelräta med sidlinjen, bröstet mot den andra QBn. Börja ena foten framför den andra. Börja med bollen i kastposition, vrid främre axeln mot målet. Sikta på halsen. Fokusera på att få en hög release och ett bra avslut på kaströrelsen. Varje QB gör fem passar var och sen byta på fötterna.

Coaching point: Make sure the front hand stay close to the chest during the release. The throwing elbow need to come forward with speed and finish the throw with a “flick” of the wrist and index finger.

Att tänka på: Se till att främre handen är nära bröstet under releasen av bollen. Armbågen på kastarmen behöver föras framåt med fart och rörelsen avslutas med att handleden snabbt flexar inåt tillsammans med pekfingeret.



2B övningar



10. Facing sideline throws

Purpose: To teach proper throwing technique

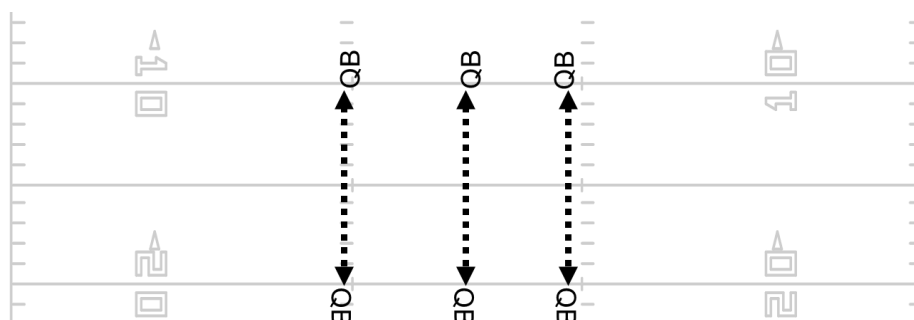
Syfte: Att träna korrekt kastteknik

Personnel: Quarterbacks

Personal: Quarterbacks

Equipment: Footballs

Material: Fotbollar



Procedure: Each QB will stand 10 yards apart with their shoulders parallel to the sideline. Start with the ball in throwing position, turn the front shoulder and front hip to the target. Keep feet parallel, do not move when throwing, when facing the opposite direction push the ball back to get full motion. Concentrate on a high release, hip and shoulder rotation, and a good finish. Each QB will throw 5 passes each and switch feet.

Utförande: Varje QB står 10 yards emellan med axlarna parallela med sidlinjen. Börja med bollen i kastposition, vrid främre axeln och främre höften mot målet. Behåll fötterna parallella, rör dom inte när du kastar, när du har bröstet mot målet dra tillbaka bollen för att få hela kaströrelsen. Fokusera på att få en hög release och ett bra avslut på kaströrelsen. Varje QB gör fem passar var och sen byta stance på fötterna.

Coaching point: Make sure the QB turn the upper body towards the target and hold, then push the ball back and throw. Look for rotation in the upper back and throwing shoulder. The front hand stay close to the chest during the release. The throwing elbow need to come forward with speed and finish the throw with a “flick” of the wrist and index finger.

Att tänka på: Se till att QBn har vridit överkroppen mot målet och håller positionen, sen drar tillbaka bollen och kastar. Leta efter rotation i brösttryggen och kastaxeln. Den främre handen behöver vara nära bröstet under releasen av bollen. Armbågen på kastarmen behöver föras framåt med fart och rörelsen avslutas med att handleden snabbt flexar inåt tillsammans med pekfingret.



QB övningar



11. Step and throw

Purpose: To teach proper throwing technique

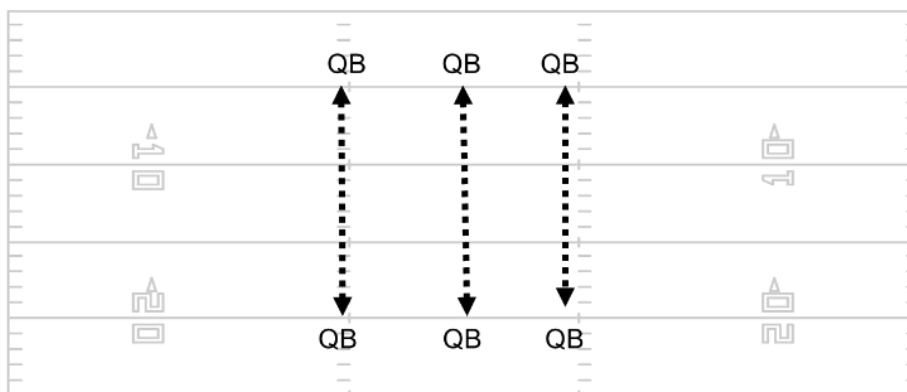
Syfte: Att träna korrekt kastteknik

Personnel: Quarterbacks

Personal: Quarterbacks

Equipment: Footballs

Material: Fotbollar



Procedure: Each QB will stand 15 yards apart with their shoulders and feet parallel to the sideline. Start with the ball in throwing position, step and throw to other QB. Concentrate on taking a small step with the front foot and a good follow thru. Each QB will throw 5 passes each and switch feet.

Utförande: QBs står 15 yards emellan varandra med axlar och fötter parallella med sidlinjen. Börja med bollen i kastposition, kliv med främre foten och kasta till andra QBn. Fokusera på att ta ett kort steg med främre foten och få en ordentlig "follow thru". Varje QB gör fem pass var och sen byta stance på fötterna.

Coaching point: Make sure the QB push off of his back foot to get his weight forward when he step with the front foot. Look for the back hip and back shoulder to come forward and follow thru. When the ball leave the hand the hip and chest/shoulders should be facing the target. The front hand staying close to the chest.

Att tänka på: Se till att QBn trycker ifrån ordentligt med bakfoten för flytta vikten framåt vid kastet. Titta efter bakre höften och bakre axeln som bör komma framåt göra en "follow thru". När bollen lämnar handen bör höften och bröstet/axlarna vara riktade mot målet. Främre handen nära bröstet.



QB övningar

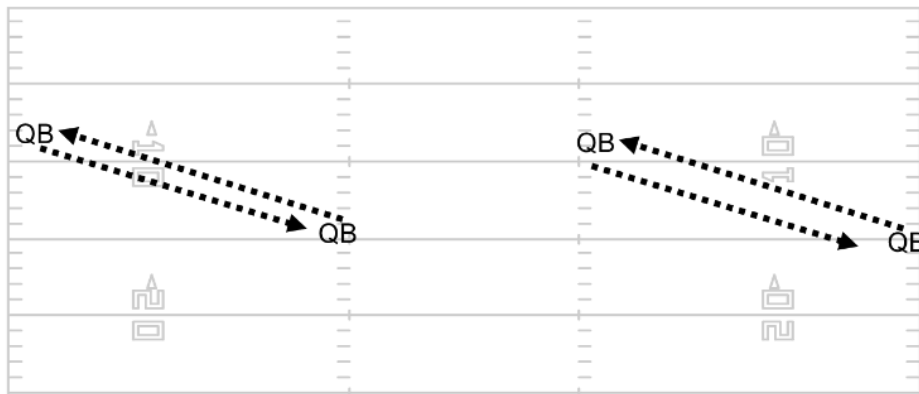


12. Throwing progression

Purpose: To teach proper throwing technique
Syfte: Att träna korrekt kastteknik

Personnel: Quarterbacks
Personal: Quarterbacks

Equipment: Footballs
Material: Fotbollar



Procedure: Each QB will throw 5 passes from each action:
No drop, 3 step drop, 5 step drop, play action, and full rollout.
After throwing to the left each QB will walk forward 5 yards and go thru the same sequence throwing to the right.

Utförande: Varje QB kastar fem passer från varje action:
Ingen drop, 3-steg, 5-steg, play action, och sprint-out.
Efter att ha kastat till vänster går varje QB fram fem yards och gör samma sak till höger.

Coaching point: Look for the QB to put it all together when throwing to a target.

Att tänka på: Se till att QBn sätter ihop alla tekniker när kastet går mot ett mål.



QB övningar

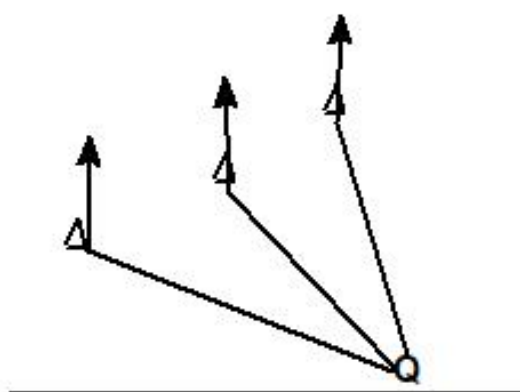


13. Run steps

Purpose: To teach proper footwork for the run game
Syfte: Att träna korrekt fotarbete för springspelet

Personnel: Quarterbacks
Personal: Quarterbacks

Equipment: Cones, footballs
Material: Koner, fotbollar



Procedure: Place cones at the hand-off point for your different run plays.
Get another QB or the coach to snap the ball to the QB.
On signal execute the correct run action and extend the ball to the cone.
Finish the action by setting up behind or booting opposite.
Drill can be done with RBs.

Utförande: Placera ut koner där hand-off sker på era springspel.
Låt en annan QB eller coach snappa bollen till QBn.
På signal ska QB utföra korrekt fotarbete för det bestämda springspelet och sträcka ut bollen mot konen.
Avsluta action med att sätta upp bakom hand-off eller boota motsatt håll.
Övningen kan göras med RBs.

Coaching point: Make sure the correct steps are used to get to the cone. And make sure the QB get to the cone in a straight line and as fast as possible.

Att tänka på: Se till rätt steg används för att ta sig till konen. Se även till att QBn tar sig till konen i en rak linje och så fort som möjligt.



2B övningar



14. Kliff drill

Purpose: To teach the QB how to move his body and feet quickly into his throwing position and to get the throw off toward his target as fast as possible while being compact and balanced.

Syfte: Att lära QB hur man rör kroppen och fötterna för att så snabbt som möjligt ta sig till kastposition och kasta bollen mot ett mål med bra teknik och kropps kontroll.

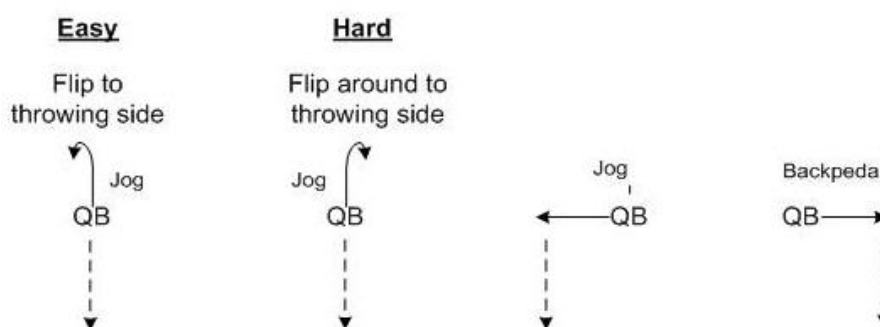
Personnel: Quarterbacks

Personal: Quarterbacks

Equipment: Footballs

Material: Fotbollar

Righ Handed QB



Procedure: The QB line up 10 yards from his target and facing away from it. With a command from his coach, the QB will jog away from his target. As soon as he gets 2 to 4 strides into his jog, the quarterback will get a second command of either "Easy" or "Hard." The "Easy" command requires that the QB flip around the easier way to throw the ball back towards his target, while the "Hard" command requires him to flip around the more difficult way to throw the ball back towards his target. Do this drill at least three times with each command. Following this drill, the QB is asked to jog down and backpedal down the line and on a command like "Ball", the QB will set his feet and quickly throw accurate passes to his target.

Utförande: QBn ställer upp 10 yards från coach med ansiktet bort. På signal börjar QBn jogga framåt bort från coach. När QBn kommit 2-4 steg skriker coach antingen "Lätt" eller "svår". "Lätt" innebär att QBn vänder åt det lättaste hållet och kastar bollen till coach. "Svår" innebär det svåra hållet. Vändningen ska ske snabbt och kontrollerat. Gör övningen minst tre gånger åt varje håll. Efter övningen jogger QB parallel med coach antingen framåt eller baklänges längs en linje. På "boll" ska QBn snabbt sätta upp och kasta bollen till coach.

Coaching point: Make sure the front shoulder points toward the target when the QB set up. The QB need to put effort into flipping around so the position is correct before the throw.

Att tänka på: Se till att QBs främre axel är riktad mot målet när han sätter upp. QBn behöver jobba hårt för att vrida runt så kastpositionen är korrekt innan kastet kommer.



28 övningar

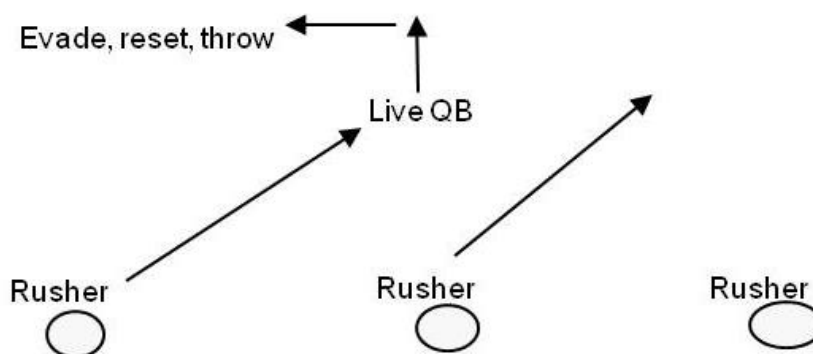


15. Live pocket presence

Purpose: To teach pocket movement
Syfte: Att träna på förflyttning i fickan

Personnel: Quarterback and three rushers
Personal: Quarterback och tre försvarare

Equipment: Three cones, footballs
Material: Tre koner, fotbollar



Procedure: This drill starts with one QB under center or in shotgun. Two or three additional quarterbacks will be lined up on cones spaced 4 yards apart. The QB will take a 5 step drop with a hitch from under center or a 3 step drop with a hitch from shotgun. When he sets at the top of his drop, two rushers will backpedal at him quickly, make him move, reset, and get the ball out as quickly as possible. A coach or receiver will stand 15 yards away.

Utförande: Börja med en QB under center eller I shotgun. Två eller tre andra QBs ställer upp vid koner 4 yards emellan. QBn gör en 5-steps drop med hitch (under C) eller en 3-steps drop med hitch från gun. När han sätter upp backpedlar snabbt två av de tre försvararna I valfri vinkel mot QBn för att tvinga honom att förflytta sig och sätta upp igen för att kasta så snabbt som möjligt. En coach eller WR star 15 yards bort för att ta emot passen.

Coaching point: Make sure the QB move quickly, with the shoulder pointing down field all the time and under control. The QB have to stay inside the pocket and deliver a pass fast after the movement.

Att tänka på: Se till att QBn rör sig snabbt, med främre axel pekandes nedför fältet hela tiden och under kontroll. QBn behöver stanna inne i fickan för att kasta iväg bollen så snabbt som möjligt efter sin förflyttning.



QB övningar



16. Quick set up and throw

Purpose: To teach the QB to move his body and feet quickly into his throwing position and to get the throw off toward his target as fast as possible.

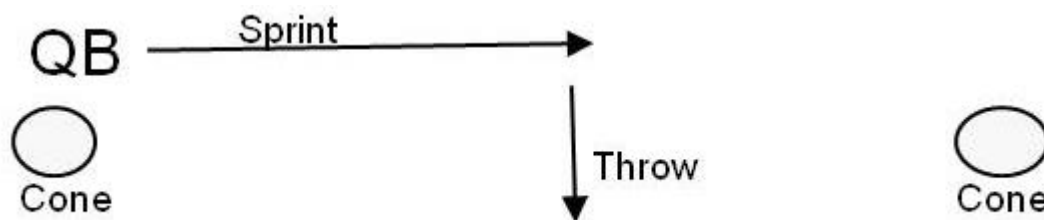
Syfte: Att lära QB att röra kroppen och fötterna så snabbt som möjligt för att ta sig till kastposition och kasta bollen mot ett mål.

Personnel: Quarterbacks

Personal: Quarterbacks

Equipment: Cones, footballs

Material: Koner, fotbollar



Procedure: Two cones will be set up 12 yards apart. The QB will sprint from one cone to the other. On the coaches "Ball" call, the QB will quickly come to a balanced passing stance to set-up and throw the ball to a coach or receiver. This drill simulates being outside the pocket on the run and transitioning to a set-up and throw.

Utförande: Sätt upp två koner med 12 yards mellanrum. QBn sprinter från den ena konen mot den andra. När coach skriker "Boll" ska QBn så snabbt som möjligt sätta upp i kastposition och kasta bollen till coach eller en WR. Övningen simulerar att QBn springer utanför fickan och stannar för att sätta upp för en pass.

Coaching point: Look for upperbody falling forward when breaking and loss of balance after flipping to a throwing stance. Emphasize to do each segment with control: breaking down, flipping around and then throwing.

Att tänka på: Leta efter att överkroppen faller framåt vid inbromsning och förlorad balans när QBn vänder runt till kastposition. Förespråka att göra ett segment i taget: inbromsning, sen vrida runt och sen kasta.



QB övningar



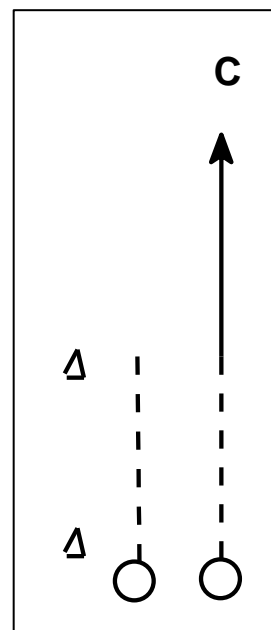
17. Base walk and Base throw

Purpose: To teach proper footwork
Syfte: Att lära sig korrekt fotarbete

Personnel: Quarterbacks
Personal: Quarterbacks

Equipment: Cones, footballs
Material: Koner, fotbollar

Procedure: This drill allows you to slow down the tempo of things and get the quarterbacks to feel each movement. They start in a passing stance with their feet slightly outside shoulder width. Their knees should be flexed and the ball carriage set high with relaxed shoulders. To execute the drill, the QB will take 6 inch steps from back foot to front foot as if they were pushing up in the pocket. As they do this, they must not allow their feet to come any closer than shoulder width.



For our base throws drill, we usually set up a two cones 2 yards apart. The QB will work his base from the back cone to the front cone. When his front foot hits the front cone he will throw the ball to the coach or receiver right in front of him.

Utförande: Den här övningen låter dig sakta ned tempot och låter QBs känna varje rörelse. Dom börjar i en passnings stance med fötterna strax utanför axelbredd. Lätt böjda knän och bollen högt och avslappnade axlar. QBn tar 15cm långa steg framåt som om dom rör sig upp i fickan. Fötterna bör inte komma närmare varandra än axelbredd.

För Base throws, sätt upp två koner med två yards mellanrum. QBs jobbar sin base walk från den bakre konen till den främre. När främre foten kommer till konen kastar han bollen till coach eller en annan QB framför sig.

Coaching point: Stay strong in the throwing position all thru the movement. It all starts with strength in the core and keeping the core stable.

Att tänka på: Var stark i kastpositionen genom hela rörelsen. Allt börjar med styrka i coren och att hålla coren stabil.



28 övningar



18. Hip turn

Purpose: To teach proper footwork
Syfte: Att lära sig korrekt fotarbete

Personnel: Quarterbacks
Personal: Quarterbacks

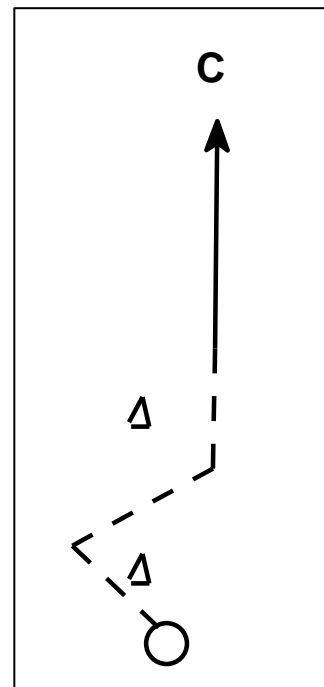
Equipment: Cones, footballs
Material: Koner, fotbollar

Procedure: Using the same cone setup as the Base walk drill, the quarterbacks will now snake through the cones working their base. After they make turns and get through the last cone, they will throw the ball to a coach or receiver 10-15 yards away.

Utförande: Använd samma uppställning av koner som Base walk drill. QBs ska nu ta sig igenom konerna som slalom med en bra Base walk. Efter sista konen vinkla upp mot målet ett par steg och kasta sedan bollen till en coach eller WR 10-15 yards bort.

Coaching point: Make sure the QB is keeping his form and flipping fast in each turn. Do not step toward the new direction, but flip the whole body.

Att tänka på: Se till att QBn håller en god form vrider runt snabbt i varje sväng. Kliv inte åt det nya hållet utan hoppa runt hela kroppen till den nya riktningen.





QB övningar



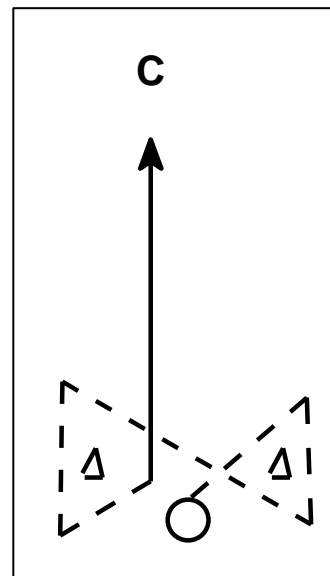
19. Subtle movement

Purpose: To teach proper footwork
Syfte: Att lära sig korrekt fotarbete

Personnel: Quarterbacks
Personal: Quarterbacks

Equipment: Cones, footballs
Material: Koner, fotbollar

Procedure: The next step in the progression is set up by taking the “hip turn” cone set up and rotation them to 90 degrees. Now the QB will make a figure 8 around those cones still keeping a base. They should be moving forward pushing off the back foot and backward pushing off the front foot. This drill is reactionary so a coach will make a ”Ball” call and QB will throw to him 15 yards away.



Utförande: Nästa steg i progressionen är att sätta upp koner som i “hip turn” fast rotera dem 90 grader. QBn kommer att röra sig i ett monster som en 8 runt konerna och behålla sin base hela tiden. QBn rör sig framåt genom att trycka ifrån med bakre foten och bakåt genom att trycka ifrån med främre foten. Övningen är en reaktionsövning och när coach skriker “Boll” ska QBn kasta bollen så fort han kan till coach eller en WR.

Coaching point: Make sure the QB is keeping his form and flipping fast in each turn. Do not step toward the new direction, but flip the whole body. Stay stable in the core and be ready to deliver the pass at any time.

Att tänka på: Se till att QBn håller en god form vrider runt snabbt i varje sväng. Kliv inte åt det nya hållet utan hoppa runt hela kroppen till den nya riktningen. Var stabil i coren och var redo att kasta bollen när som helst.



2B övningar



20. Push/Snap/Fire

Purpose: To teach proper throwing technique when running
Syfte: Att lära sig korrekt kastteknik när man springer

Personnel: Quarterbacks
Personal: Quarterbackar

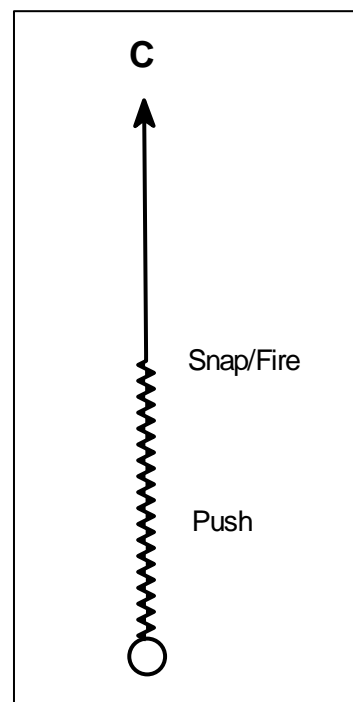
Equipment: Footballs
Material: Fotbollar

Procedure: Line up the QBs 15-20 yards away from coach facing him. On command have them run right back down the line at coach. As this happens, the coach will call "Push", which tells the QB to push the ball across his chest and close his front shoulder. Then give a "snap/fire" call, and they will throw the ball off the same foot as their throwing arm.

Utförande: Ställ upp QBs 15-20 yards från coach med ansiktet mot honom. På signal börjar QBn springa rakt mot coach längs linjen. När QBn börjat springa skriker coach "Push", vilket säger till QBn att trycka bollen till bakre axeln och rikta den främre axeln mot målet. Sen skriker coach "Snap/Fire" och QBn kastar bollen genom att sätta ned samma fot som arm man kastar med. Mao tvärt om mot vad man brukar göra.

Coaching point: Hold the QB in the "push"-position for a couple of steps before calling Snap/Fire. Also tell the QB to emphasize putting the "wrong" foot hard into the ground will help deliver the pass with higher accuracy.

Att tänka på: Låt QBn vara i "Push"-positionen ett par steg innan du kallar Snap/Fire. Säg även att överdriva isättningen av "fel" fot i marken vid kastet hjälper att få iväg passen med bättre träffsäkerhet.





QB övningar



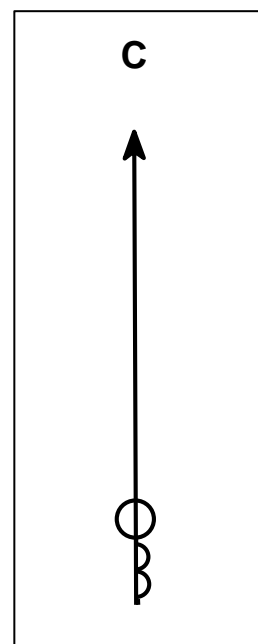
21. Gather steps

Purpose: To teach weight transfer when throwing
Syfte: Att lära sig viktförflyttning i kaströrelsen

Personnel: Quarterbacks
Personal: Quarterbackar

Equipment: Footballs
Material: Fotbollar

Procedure: For this drill, the quarterbacks will be 12 yards apart from each other. The ball will be set, front side aligned at opposite QB. The QB will simply perform a crossover step, plant the back foot, and throw with no false steps. It should be quick, in rhythm and working to push forward through the throw. These are the final two steps to simulate a 5 step drop on time or shotgun 3 on time drop. There must be no wasted movement.



Utförande: QBs ställer upp med 12 yards mellanrum. Bollen i kastposition och främre axeln mot målet. QBn kommer göra ett crossover-steg och sen sätta i bakre foten och kasta bollen utan några "false steps". Det ska gå fort, med rytm jobba för att trycka aggressivt med bakfoten så kraften kommer hela vägen upp i armen. Det här är de två sista stegen i en 5-steps drop eller en 3-steps drop från shotgun. Viktigt att det inte blir några extra steg.

Coaching point: If the QB is struggling with getting the weight forward with that last step, slow down the steps and emphasize a heavy back foot. To feel the push go thru the lead to the hip to the arm.

Att tänka på: Om QBn har svårt att få fram vikten med sitt sista steg, sakta ned stegen och fokusera på att ha en tung bakfot. För att känna kraften gå genom benet, till höften och till armen.