



RUNNING BACK - POSITIONSÖVNINGAR

Running back – Position drills

Sammanfattning

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

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

Robert Johansson – RIG amerikansk fotboll

Robert.johansson2@uppsala.se



RB övningar



Innehåll

1.	Down the hill drill	2
2.	1-, 2-, 3-step bag drills.....	3
3.	Jump and accelerate.....	4
4.	Jump cut ladder.....	5
5.	Strip drill.....	6
6.	Angle read drill.....	7
7.	Angle read with blocker	8
8.	Obstacle course.....	9
9.	Lateral hop drill	10
10.	Sideline drill	11
11.	Read and cut drill.....	12
12.	Jump cut, skip and cut drill.....	13
13.	Star drill.....	14
14.	Lateral bag drill	15
15.	Step over read drill	16
16.	Reaction drill	17
17.	Skip and read drill	18



RB övningar

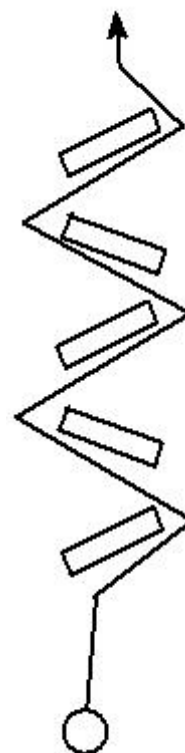


1. Down the hill drill

Purpose: To teach proper footwork when cutting
Syfte: Att lära sig bra fotarbete vid riktningförändring

Personnel: All offensive skill players
Personal: Alla offensiva skill spelare

Equipment: 5 step over dummies
Material: 5 step over dummies



Procedure: Place 5 step overs like the picture above. On command, the ball carrier starts running and making a cut at the first step over, then skipping as fast as possible to the end of the first step over. Then make a cut at the end of every step over and accelerating out of the cut.

Utförande: Lägg 5 step overs som bilden ovan. På signal, börjar bollbäraren med att springa och gör vid slutet av varje step over en skarp riktningförändring genom att plantera sin yttre fot och accelerera ut ur cutten.

Coaching point: Make sure the ballcarrier is bending at the waste and knee as they make the cut. This allows the ball carrier to absorb power and come out of the break with speed.

Make sure the ballcarrier is securing the ball at all times.

Att tänka på: Kontrollera att bollbäraren böjer i höft och knä när de gör riktningförändringen. Genom att göra det absorberar de kraft och kan komma ut ur cutten med fart.

Se till att bollbäraren säkrar upp bollen genom hela övningen.

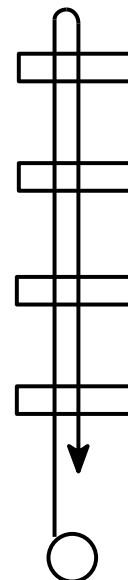


RB övningar



2. 1-, 2-, 3-step bag drills

Purpose:	To teach high knees when running
Syfte:	Att lära sig springa med höga knän
Personnel:	All offensive skill players
Personal:	Alla offensiva skill spelare
Equipment:	4-5 step over dummies
Material:	4-5 step over dummies



Procedure: Setting up like above and facing forward, Players take 1, 2 or 3 steps between every step over, then turn around and sprint as fast as possible through the step overs going back taking only one step between each step over.

Options

A) Standing sideways, players work high knees between the bags, then turn around and sprint going back.

B) standing sideways, players work high knees and halfway through they turn 180 degrees and keep working high knees to the end, then turn around and sprint going back.

Utförande: Spelarna ställer upp bakom en av step over kuddarna och tar 1,2,3 steg mellan varje kudde, vänder sprintar så fort som möjligt genom kuddarna på tillbaka vägen.

Alternativ

A) Ståendes i sidled springer spelarna med höga knän mellan kuddarna och vänder sedan och sprintar så fort som möjligt genom kuddarna på tillbaka vägen.

B) spelarna springer med höga knän i sidled och vänder 180 grader halvvägs och vänder i slutet och sprintar så fort som möjligt genom kuddarna på tillbaka vägen.

Coaching point: Stay balanced. Don't get ahead of yourself. When making the cut make sure to explode out and run back as fast as possible.

Att tänka på: Spring inte för snabbt. Ha hela tiden kontroll över dina rörelser. När man gör sitt cut se till att accelerera ut och spring tillbaka så fort som möjligt.



RB övningar

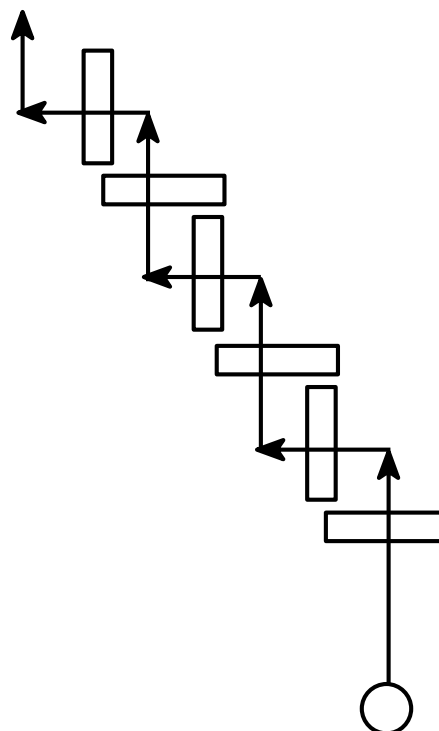


3. Jump and accelerate

Purpose: To teach body control and shifting balance.
Syfte: Att lära sig kroppskontroll och att förflytta balans.

Personnel: All offensive skill players
Personal: Alla offensiva skill spelare

Equipment: 6 step over dummies
Material: 6 step over dummies



Procedure: Set 6 step overs as above. Run forward and step over the first step over, as soon as you get to the other side jump laterally. As soon as you land start running forward and repeat until the end.

Utförande: Sätt upp 6 step overs som bilden ovan. Spring framåt och kliv över den första step overn, så fort du kommit över hoppa i sidled över nästa. Så fort du landar spring framåt och upprepa hela vägen till slutet.

Coaching point: Make sure the player lowers his center of gravity to jump sideways. He should shift his weight forward in the air to be able to run as soon as he land. Look for acceleration and body control, no wasted steps. Ball security is major key.

Att tänka på: Se till att spelaren sänker tyngdpunkten för att hoppa i sidled. Han bör skifta vikten framåt i luften så han kan springa igen så fort han landar. Titta efter acceleration och kroppskontroll, inga onödiga steg. Bollsäkerhet är viktigt!



RB övningar

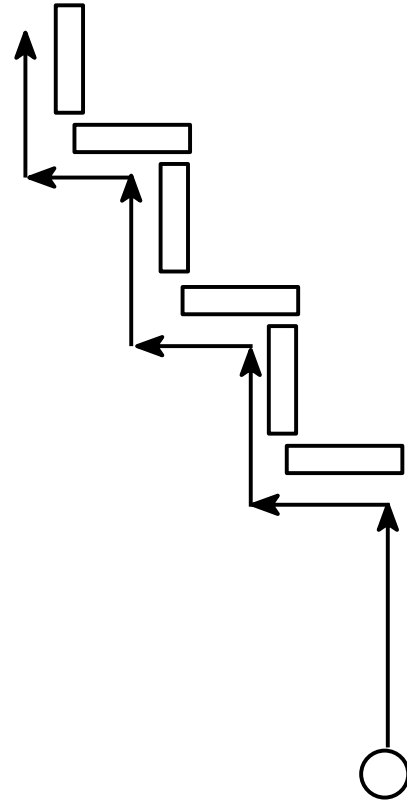


4. Jump cut ladder

Purpose: To teach the jump cut
Syfte: Att lära sig jump cut rörelsen

Personnel: Offensive skill players
Personal: Offensiv skill personal

Material: 6 step over dummies and ball
Material: 6 step over kuddar och boll



Procedure: Players sprint towards the first dummy and execute a jump cut by pushing off hard on the “opposite” side foot. Get lateral quick and sprint toward the next dummy and repeat.

Utförande: Spelare startar med boll i handen och sprinter upp mot första kudden, trycker ifrån med motsatt fot och gör ett hopp i sidled.

Coaching point: Stay low during the drill, especially during the jumpcut. Make sure the foot is planted hard to get more power into the ground.

Ball security is major key.

Att tänka på: Håll dig låg genom hela övningen, speciellt i jumpcutten. Se till att foten sätts i med kraft för att få ut mer power.

Bollsäkerhet är viktigt.

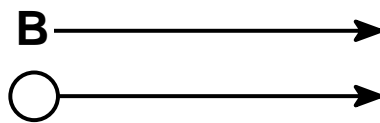


RB övningar



5. Strip drill

Purpose:	To teach ball security
Syfte:	Att lära sig hålla i bollen
Personnel:	All offensive skill players
Personal:	Alla offensive skill spelare
Material:	Footballs
Material:	Fotbollar



Procedure:	Players start shoulder to shoulder with one player holding a ball in the hand closest to the opposite player. Players jog 15 yards while one player tries to punch and strip the ball from the “offensive” player. Switch and repeat going back.
Utförande:	2 spelare startar bredvid varandra. En spelare håller bollen i armen närmast den andra spelaren. Spelarna joggar tillsammans cirka 15 yards och spelaren som inte håller i en boll slår och drar i bollen för att försöka få loss den. Ge bollen till den andra spelaren och repetera på vägen tillbaka
Coaching point:	Hold the ball high and tight. Make sure the ball has contact with the hand, lower arm and chest. Squeeze the ball hard against the body. Stay in a straight line during the drill. Offensive player should not be wiggling side to side.
Att tänka på:	Håll bollen högt och hårt. Se till att bollen har kontakt med handen, underarmen och bröstet. Håll i bollen hårt mot kroppen. Offensiva spelaren ska sträva efter att springa i en rak linje och inte vingla fram och tillbaka.



RB övningar

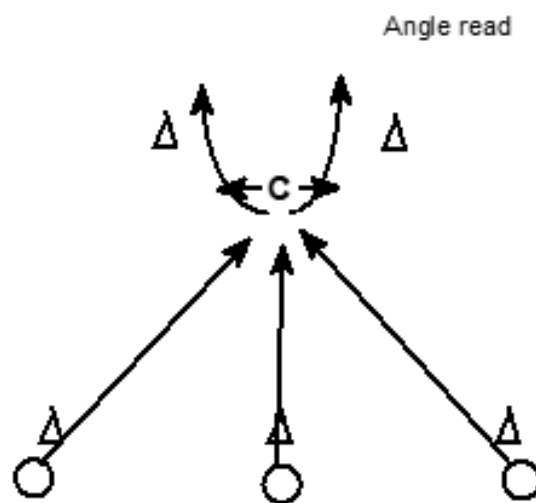


6. Angle read drill

Purpose: To teach reading and reacting to a defenders movement
Syfte: Att träna på att läsa och reagera på en försvarares rörelser

Personnel: At least two offensive players
Personal: Minst två offensive skill spelare

Material: Cones and football
Material: Koner och fotboll



Procedure: Start drill like pictured above. Player sprints towards coach/player. As soon as the runningback come close to the coach, he reacts to the coach's movement by cutting in the opposite direction. Finish the drill by sprinting at least 10 yards. Have at least three different starting points to work on reading and making the cut from different angles.

Utförande: Starta enligt bilden ovan. Spelaren sprintar mot en tränare/spelare. Så fort running backen kommer nära coachen, reagerar han på tränarens rörelse genom att göra en riktningförändring åt motsatt håll. Avsluta övningen med att sprinta minst 10 yards. Ha minst tre olika startpositioner för att jobba på att reagera och cutta från olika vinklar.

Coaching point: Make a distinct cut when the coach moves. Do not slow down and wait for the coaches movement. To make the drill harder, wait longer to move as a coach or player. Look for the running backs ability to lower the center of gravity to change direction.

Att tänka på: Gör en distinkt riktningförändring. Vänta inte på tränarens rörelse, attackera och reagera på rörelsen. För att göra svårare, vänta längre med att flytta på dig som tränare. Titta efter hur running backens förmåga att sänka tyngdpunkten för att ändra riktning.

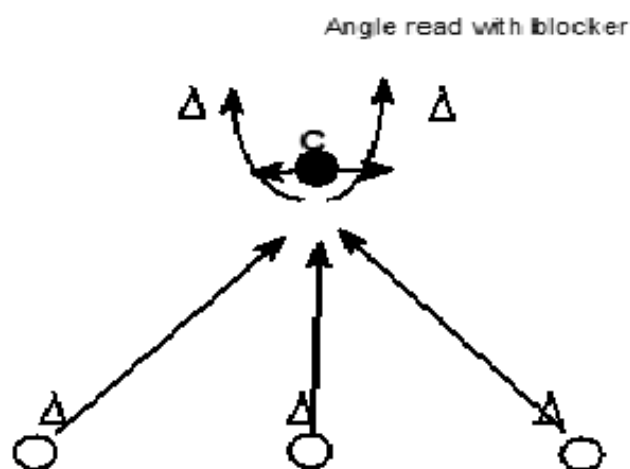


RB övningar



7. Angle read with blocker

Purpose:	To teach reading a blocker who is engaged with a defender
Syfte:	Att lära ut att läsa en blockering
Personnel:	At least three players
Personal:	Minst tre spelare
Material:	Cones and football
Material:	Koner och fotboll



Procedure:	On command, blocker and defensive player engage. Ball carrier sprints towards the blocker and reads the block and pick a side. Finish the drill by sprinting between the two cones. The block should be "live".
Utförande:	På signal börjar försvararen och blockeraren att jobba mot varandra. Bollbäraren sprintar mot blocken, läser blockeringen och väljer en sida. Avsluta övningen genom att sprinta genom de två konerna. Blocken är "live".
Coaching point:	This is an offensive drill. Defender should put up a fight to make the drill as realistic as possible but should not try to tackle the ball carrier. The running back can set up the block but not jump around behind the blocker. Look for strategy and ability to read the situation by the running back.
Att tänka på:	Det här är en offensiv övning. Försvararen ska jobba mot blocken för att göra övningen så realistisk som möjligt men ska ej tackla bollbäraren. Running backen kan sätta upp blocken men kan inte hoppa omkring bakom blockeraren. Titta efter strategisk och läsförståelseförmåga hos running backen.



RB övningar



8. Obstacle course

Purpose: To work on strategy and reading when avoiding a defender.
Syfte: Att jobba på strategi och spelförståelse när man undviker en försvarare.

Personnel: Offensive and defensive skill personal
Personal: offensiv och defensiv skill spelare

Material: Cones, dummies and whatever equipment available and a football.

Material: Koner, kuddar och övrig tillgängligt material och en fotboll.

Procedure: Create an obstacle course with whatever equipment you have available. Place offensive players on one side and defensive players on the other side. On command, the offensive player tries to get past the defender without being touched and score by crossing the goalline.

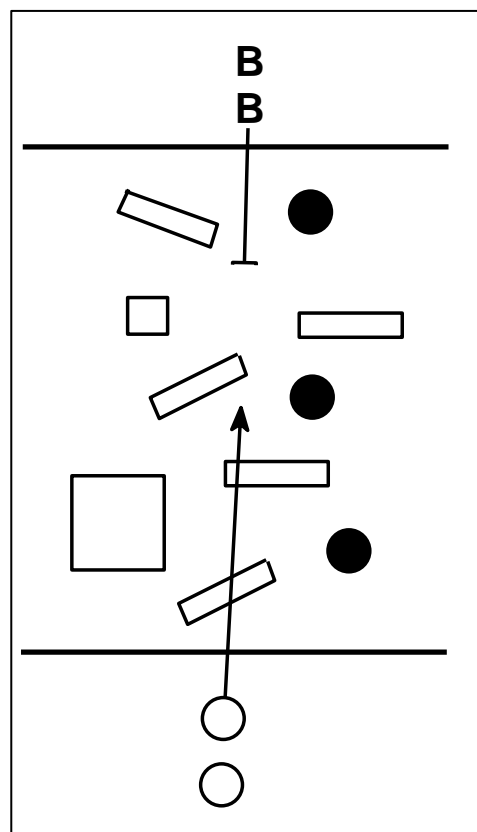
The defender can start from wherever you want. You can also add a second defender from wherever but starting about 10-15 yard away from the obstacle course.

Utförande: Skapa en hinderbana med det material du har tillgängligt. En större hinderbana gör det svårare för försvararen och vice versa. Offensiva spelaren strävar efter att ta sig förbi försvararen utan att bli rörd av försvararen för att göra poäng genom att ta sig över mållinjen.

Försvararen kan börja från vart som helst. Det går även att lägga till ytterligare en försvarare från vart som helst men han bör starta 10-15 yards från hinderbanan.

Coaching point: If the offensive players take too long the coach can set a time limit to force the offensive player to make a decision. And by adding a second defender 15 yards behind the offensive player, you will hurry up the whole process of scoring.

Att tänka på: Om offensive spelare tar för lång tid på sig kan man sätta en tidsgräns vilket tvingar offensive spelaren att fatta ett beslut snabbare. Och genom att sätta en andra försvarare 15 yards bakom den offensive spelaren skynder du på hela processen.





RB övningar

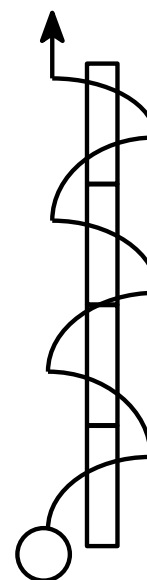


9. Lateral hop drill

Purpose: To teach lateral jumping and body control
Syfte: Att lära sig hoppa i sidled och kroppskontroll

Personnel: All offensive skill players
Personal: Alla offensive skill spelare

Material: Step over dummies and football
Material: Step over dummies och fotboll



Procedure: Place step overs in a line, either one or several on top of each other. The running back start at one side, on command, jump laterally and forward. As soon as he land he should jump back again, repeat over all the step overs.

Make sure he jump with the inside foot forward all the time. He need to switch stance midair.

Utförande: Sätt upp step overs i en linje, en eller flera på höjden. Running backen börjar vid ena sidan, på signal, hoppar han lateralt och framåt. Så fort han landar ska han hoppa tillbaka igen, fortsatt över alla step overs.

Se till att den inre foten är framåt hela tiden. Han behöver byta stance i luften för att landa rätt.

Coaching point: Make sure the time in the ground is short and the running back jump with body control.

You can add that he will sprint forward on command, or place a coach with a shield along the way for him to attack when he get to that point.

Att tänka på: Se till att markkontakten är kort och att han hoppar med bra kroppskontroll.

Det går att lägga till att running backen printar framåt på signal eller ställa ut en coach någonstans på vägen med en sköld. Vid skölden ska han sänka axeln och attackera med axeln.



RB övningar



10. Sideline drill

Purpose: To teach staying in-bounds against defenders.

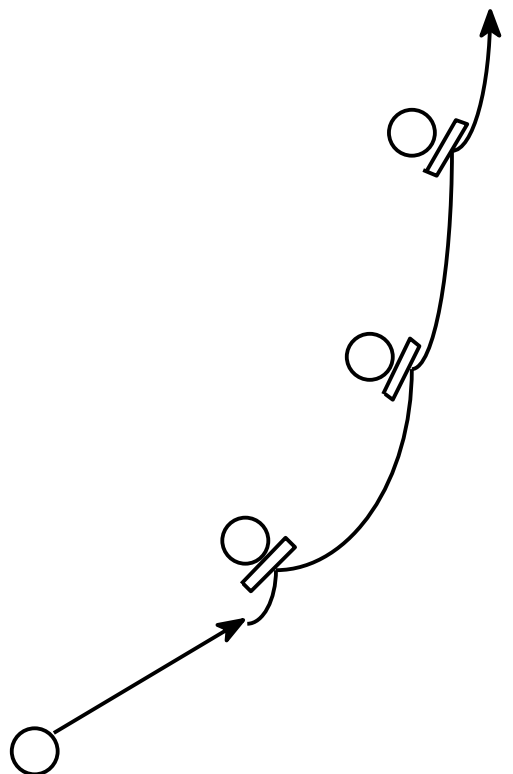
Syfte: Att lära sig stanna in-bounds mot försvarare.

Personnel: At least four offensive players

Personal: Minst fyra offensive skill spelare

Material: 3 shields and football

Material: 3 sköldar och fotboll



Procedure: Start drill like pictured above. Player sprints towards the first player. When getting to the first shield, lower the shoulder and rip thru and run to the next. Repeat over the next to shields and stay in-bounds. Finish the drill by sprinting at least 10 yards.

Utförande: Starta enligt bilden ovan. Spelaren sprintar mot första spelare. När han kommer fram till första skölden, sänk axeln och rippa igenom på vägen till nästa sköld. Repetera på följande sköldar och se till att stanna in-bounds. Avsluta övningen med att sprinta minst 10 yards.

Coaching point: Lean into the shield when ripping thru. Do not widen after contact and do not lose any speed. The shields should be closer and closer to the sideline. This is a full speed drill. Timing with the rip and lean is key.

Att tänka på: Luta in i skölden när du rippar igenom. Bredda inte efter kontakt och tappa inte någon fart. Sköldarna ska vara närmare och närmare sidlinjen. Det här är en fullfartsövning. Tajming med rippen och att luta sig är nyckeln.



RB övningar



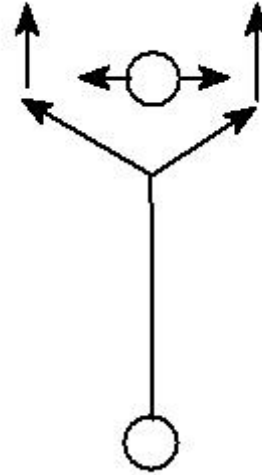
11. Read and cut drill

Purpose: To teach reading and reacting to a defenders movement.
Syfte: Att träna på att läsa och reagera på en försvarares rörelser.

Personnel: At least two offensive players
Minst två offensive skill spelare

Personal:

Material: Cones and football
Material: Koner och fotboll



Procedure: Start the drill like pictured above. Player sprints towards coach or another player and react to the coaches movement by cutting in the opposite movement

Utförande: Starta enligt bilden ovan. Spelare startar med en boll och sprintar mot tränaren eller en annan spelare och reagerar på tränarens rörelser genom att göra en riktningsförändring i motsatt riktning.

Coaching point: Make a distinct cut when the coach moves.
Do not slow down and wait for the coaches movement.
To make the drill harder, wait longer to move as a coach or player.

Att tänka på: Gör en distinkt riktningsförändring.
Vänta inte på tränarens rörelse, attackera och reagera på rörelsen.
För att göra svårare, vänta längre med att flytta på dig som tränare.



RB övningar

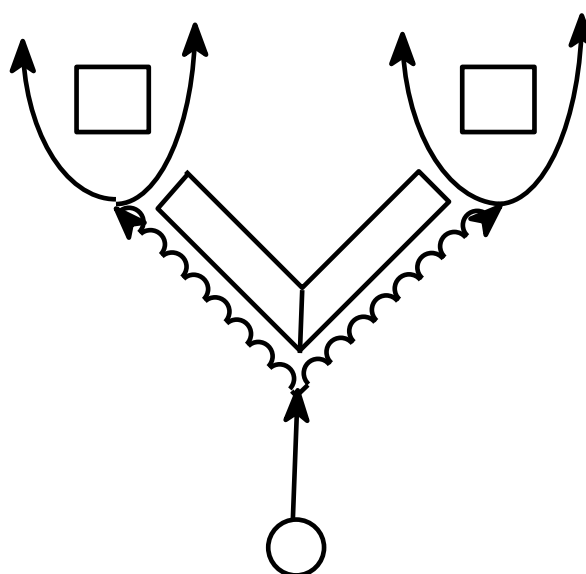


12. Jump cut, skip and cut drill

Purpose: To teach reading and reacting to a defenders movement
Syfte: Att träna på att läsa och reagera på en försvarares rörelser

Personnel: Offensive skill players
Personal: Offensiva skill spelare

Material: 2 step over dummies, 2 trash cans and football
Material: 2 step over dummies, 2 soptunnor och fotboll



Procedure: Set up the drill like pictured above. Player sprints towards the step overs, pick a side or coach will show, skip to the trash can and make a cut. Or a second player will make a move by the trash can for the running back to react to. Finish the drill by sprinting at least 10 yards.

Utförande: Starta enligt bilden ovan. Spelares sprintar mot step overs, väljer en sida eller reagerar på en coach, skippar till soptunnan och gör ett cut. Eller så gör en andra spelare ett steg vid soptunnan som running backen får reagera på. Avsluta övningen med att sprinta minst 10 yards.

Coaching point: When skipping, make sure not to lose any speed. Skip with one foot in front of the other. Lower the center of gravity to make cuts and secure the ball high and tight.

Att tänka på: När man skippar, se till att inte tappa någon fart. Skippa med ena foten framför den andra. Sänk tyngdpunkten för att göra cuts och säkra bollen högt och hårt.



RB övningar



13. Star drill

Purpose: To work on moving the feet with one hand in the ground.

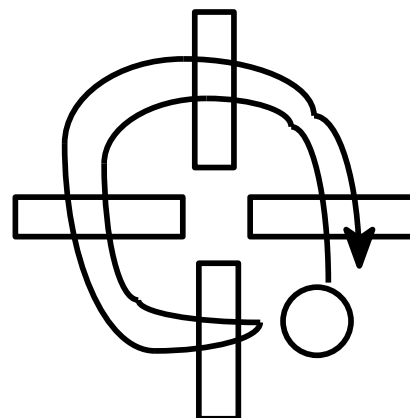
Syfte: Att träna på att jobba med benen med en hand i marken.

Personnel: All offensive players

Personal: Alla offensiva skill spelare

Material: 4 step overs dummies and football

Material: 4 step over dummies och fotboll



Procedure: Start drill between two step overs with the hand on the ground in the middle. Run a whole lap by stepping over the step overs and never letting the hand go from the ground. When getting all the way around, reverse and go back to the starting point.

Utförande: Starta övningen mellan två step overs med handen på marken i mitten. Spring ett helt varv genom att kliva över alla step overs utan att släppa upp handen från marken. När man kommit runt ett helt varv, byt håll och ta spring tillbaka till startpunkten.

Coaching point: The arm need to be straight. Make sure to lift the feet to get over the step overs. Secure the ball high and tight.

Att tänka på: Armen behöver vara rak. Se till att lyfta på fötterna för att ta sig över step overs. Säkra bollen högt och hårt.



RB övningar

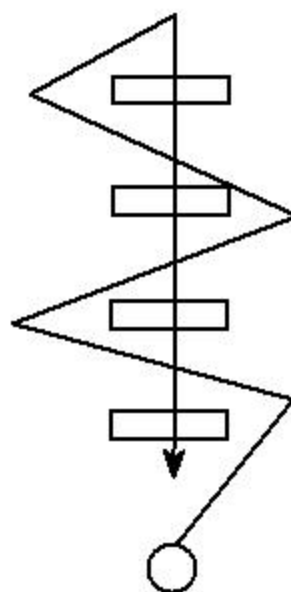
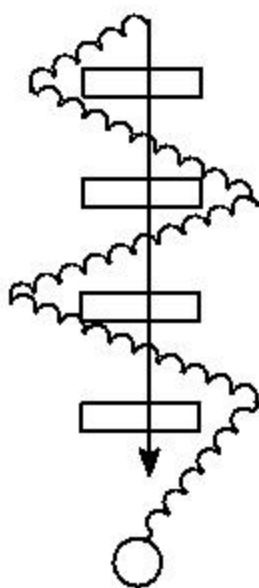


14. Lateral bag drill

Purpose: To work on moving laterally.
Syfte: Att träna på att röra sig lateralt.

Personnel: All offensive players
Personal: Alla offensiva skill spelare

Material: 4-5 step over dummies and football
Material: 4-5 step over dummies och fotboll



Procedure: Start drill like pictured above. Keeping square, shuffle laterally between step overs. Or running crossover steps. After the last step over, turn and sprint thru the bags as fast as possible with one step in each.

Utförande: Starta enligt bilden ovan. Håll dig square, shuffla lateralt mellan step overs. Eller jobba med crossover steg. Efter sista step overn, vänd och sprinta genom kuddarna så snabbt som möjligt med ett steg i varje.

Coaching point: Keep the speed as high as possible. Focus on coming out of the cut fast.

Att tänka på: Håll så hög fart som möjligt. Fokusera på att komma ur cutten snabbt.



RB övningar

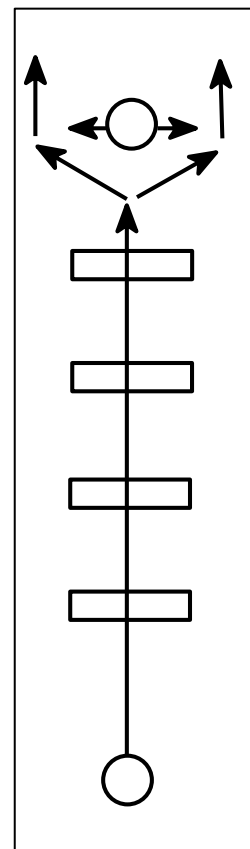


15. Step over read drill

Purpose: To teach reading and reacting to a defenders movement.
Syfte: Att träna på att läsa och reagera på en försvarares rörelser.

Personnel: At least two offensive players
Personal: Minst två offensive skill spelare

Material: 4 step over dummies and football
Material: 4 step over dummies och fotboll



Procedure: Start drill like pictured above. Player sprints towards coach or another player and reacts to the coaches movement by cutting in the opposite movement. Take one step in between each step over.

Utförande: Starta enligt bilden ovan. Spelare startar med en boll och sprintar mot tränaren eller en annan spelare och reagerar på tränarens rörelser genom att göra en riktning förändring i motsatt riktning. Ta ett steg mellan varje step over.

Coaching point: Make a distinct cut when the coach moves. Do not slow down and wait for the coaches movement. To make the drill harder, wait longer to move as a coach or player. Run as fast as possible thru the bags.

Att tänka på: Gör en distinkt riktningförändring. Vänta inte på tränarens rörelse, attackera och reagera på rörelsen. För att göra svårare, vänta längre med att flytta på dig som tränare. Spring så fort som möjligt genom step overs.



RB övningar



16. Reaction drill

Purpose: To work on reacting to obstacles.
Syfte: Att träna på att reagera på objekt.

Personnel: At least two offensive players
Personal: Minst två offensive skill spelare

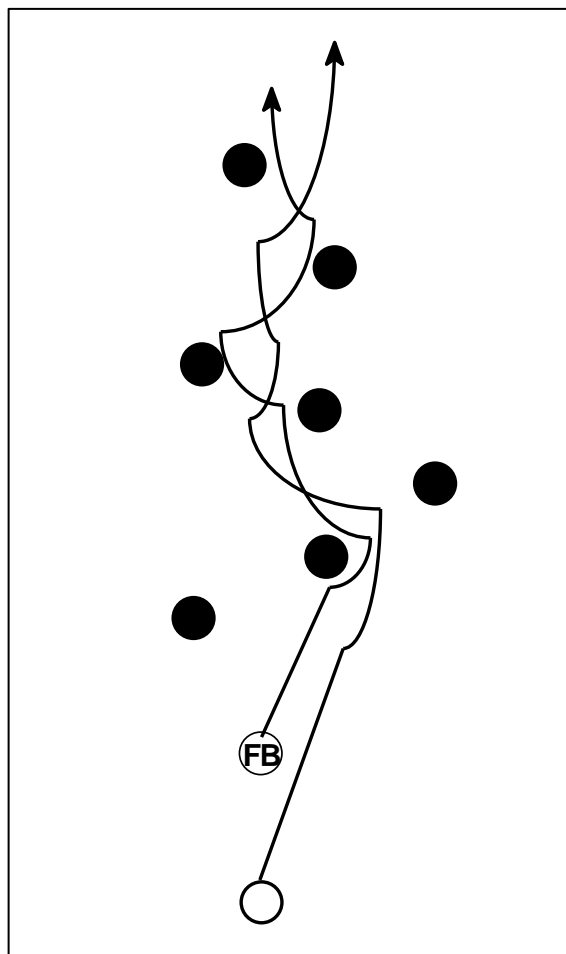
Material: Thrash cans and football
Material: Soptunnor och fotboll

Procedure: Place the trash cans in a random order over a 15-20 yard distance. Line up the running back 5 yards behind the lead blocker. On command, both start running as fast as possible. The lead blocker can choose any path thru the trash cans, the running back has to follow as close as possible. The lead blocker will tip trash cans over behind him as he goes and the running back has to react and adjust to keep up.

Utförande: Placera ut soptunnor helt ostrukturerat över en sträcka på 15-20 yards. Ställ upp running backen 5 yards bakom lead blockern. På signal, börjar både springa så fort som möjligt. Lead blockern kan välja vilken väg som helst genom soptunnorna, running backen behöver följa efter så nära han kan. Lead blockern välter tunnorna efter sig när han springer så running backen behöver reagera och justera för att hänga med.

Coaching point: Go as fast as possible and make sure the running back follow. Increase the distance between the backs if it is to hard.

Att tänka på: Spring så fort som möjligt och se till att running backen följer efter. Öka avståndet mellan backarna om det blir för svårt.





RB övningar

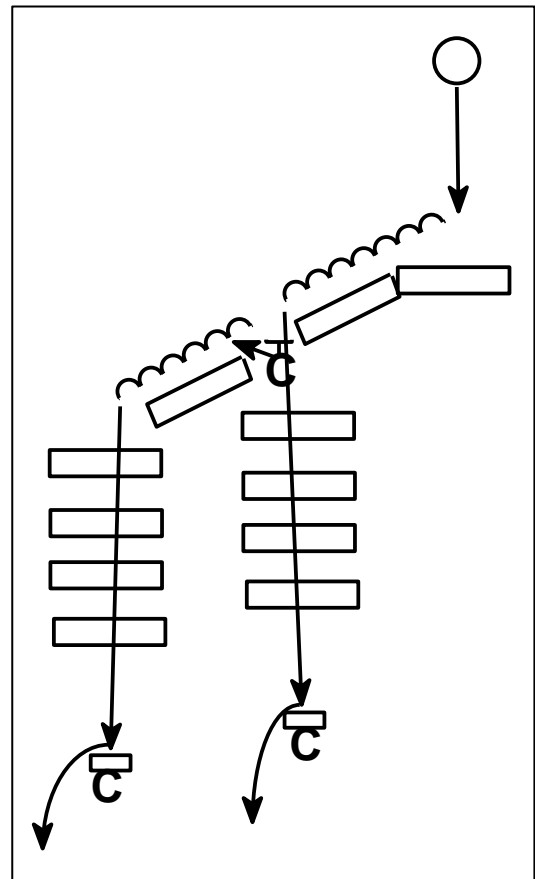


17. Skip and read drill

Purpose: To teach reading and reacting to a defenders movement
Syfte: Att träna på att läsa och reagera på en försvarares rörelser

Personnel: At least four offensive players
Personal: Minst fyra offensive skill spelare

Material: Step over dummies and football
Material: Step over dummies och fotboll



Procedure: Start drill like pictured above. Player sprints towards the first step over and skips to the first gap. Read the coach to see if to cut upfield or keep skipping. When cutting up, run thru the step overs as fast as possible with one step in each and react to the coach at the end. Finish the drill by sprinting at least 10 yards.

Utförande: Starta enligt bilden ovan. Spelaren sprintar till första step overn och skippar till första hålet. Läs coach för att se om du ska cutta up eller fortsätta skippa. När du cuttar up spring genom step overs så snabbt som möjligt med ett steg i varje och reagera på coach i slutet. Avsluta övningen med att sprinta minst 10 yards.

Coaching point: Do not lose any speed when skipping. Make a distinct cut when the coach moves. Do not slow down and wait for the coaches movement. To make the drill harder, wait longer to move as a coach or player. Run as fast as possible thru the bags.

Att tänka på: Gör en distinkt riktningsförändring. Vänta inte på tränarens rörelse, attackera och reagera på rörelsen. För att göra svårare, vänta längre med att flytta på dig som tränare. Spring så fort som möjligt genom step overs.