



# WIDE RECEIVER - POSITIONSÖVNINGAR

## WIDE RECEIVER – POSITION DRILLS

### Sammanfattning

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

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

Robert Johansson - RIG Amerikansk Fotboll

Robert.johansson2@uppsala.se



# WR övningar



## Innehåll

1.	Jab step .....	2
2.	Break down drill .....	1
3.	Cut drill with tennisball .....	2
4.	Cut drill with arch and tennisball .....	3
5.	Release drill .....	4
6.	Conversion drill .....	5
7.	Catch warm-up drill.....	6
8.	Catch warm-up reaction drill .....	7
9.	Reaction drill .....	8
10.	Distraction drill.....	9
11.	Ray Barry.....	10
12.	Pole drill .....	11
13.	Bad ball drill .....	12
14.	Push off drill .....	13
15.	Out drill .....	14
16.	In traffic drill .....	15
17.	Sideline drill .....	16
18.	Sideline corner drill .....	17
19.	Hitch drill.....	18
20.	Late catch drill.....	19
21.	Comingback drill .....	20
22.	Number drill .....	21
23.	High catch drill .....	22
24.	High catch competition.....	23
25.	Sell out drill .....	24
26.	Circle drill.....	25
27.	Crossing drill .....	26
28.	Protect the ball drill .....	27
29.	Open field drill .....	28
30.	Five cone drill.....	29
31.	Pop-up stem drill .....	30
32.	Mirror drill.....	31
33.	Stalk block drill .....	32
34.	Score drill .....	33



# WR övningar

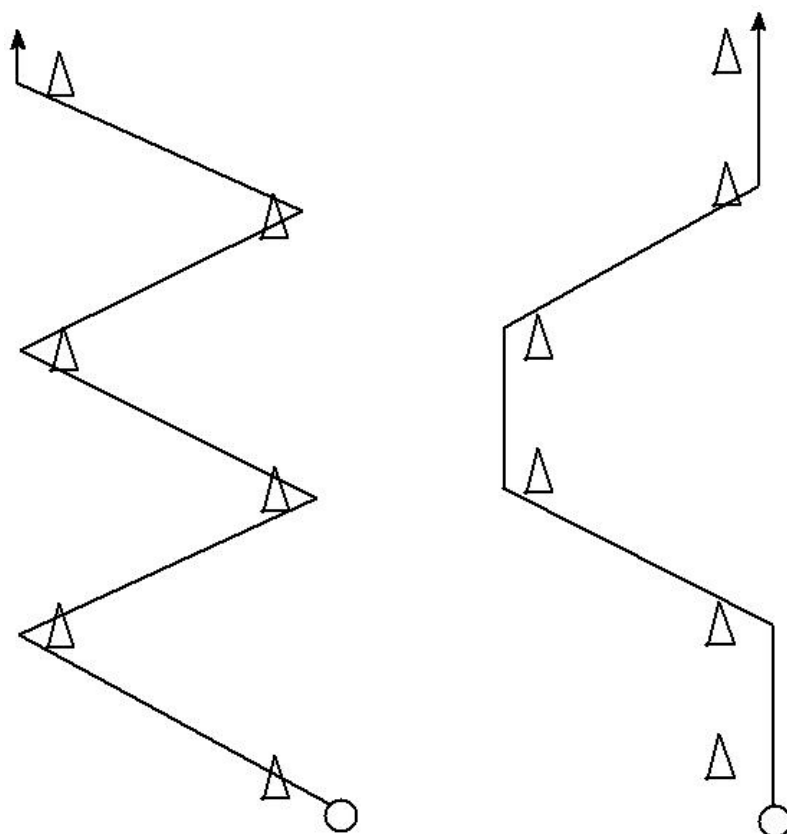


## 1. Jab step

**Purpose:** To work on the cut step  
**Syfte:** Att jobba på cut steget.

**Personnel:** WRs  
**Personal:** WRs

**Equipment:** Cones  
**Material:** Koner



**Procedure:** Line up cones like the picture. Jog at a slow pace toward the first cone and jab the ground hard with the outside foot. Stay and balance on that foot for a second before going to the next. Next time around just "roll thru" the cut slowly, and next time make the cut fast. Set up cones to work on 90° cuts and 45° cuts.

**Utförande:** Ställ upp koner som på bilden. Jogga långsamt till första konen och jabba ned foten hårt i marken med yttre foten. Stanna till och balansera innan du går vidare till nästa kon. Nästa varv "rulla igenom" cutten långsamt och sista varvet gör det snabbt. Sätt upp koner för att göra 90° cuts och 45° cuts.

**Coaching point:** Make sure the WR stop in the beginning to show body control. Then roll thru to feel the balance of shifting toward next cone.

**Att tänka på:** Se till att WRs stannar i början för att visa kroppskontroll. Sen rulla igenom för att känna balansen och flytta tyngdpunkten mot nästa kon.

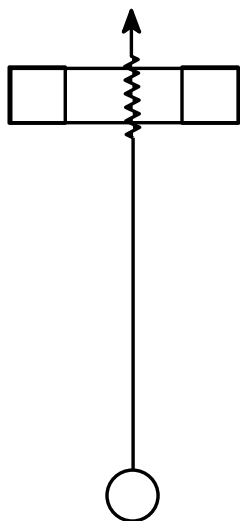


# WR övningar



## 2. Break down drill

<b>Purpose:</b>	To learn how to break down fast.
<b>Syfte:</b>	Att lära sig bromsa fort.
<b>Personnel:</b>	WRs
<b>Personal:</b>	WRs
<b>Equipment:</b>	2 square dummies and 1 step over dummy
<b>Material:</b>	2 fyrkantiga dummies och 1 step over dummy



<b>Procedure:</b>	WRs line up 8 yards from an arch made by two square dummies and one step over. On "hut" sprint towards the arch, break down as close to the arch as possible by snapping the chest to the thighs. Try to come to a complete stop under control right behind the arch.
<b>Utförande:</b>	WRs ställer upp 8 yards från en båge gjord av två fyrkantiga dummies och en step over. På "hut" sprinta mot bågen, bromsa så nära bågen som möjligt genom att snabbt dra ned bröstet mot låren. Försök att stanna helt precis bakom bågen.
<b>Coaching point:</b>	Make sure the sprint is full speed. The helmet should almost touch the step over when breaking down, that is how close you need to be. When snapping the chest down, look at your own feet to help lower the center of gravity.
<b>Att tänka på:</b>	Se till att sprinten är full fart. Hjälmen ska nästan nudda step over när man bromsar sig under bågen, så när ska man vara. När bröstet dras ned mot låren, titta ned på dina egna fötter för att hjälpa till att sänka tyngdpunkten.



# WR övningar

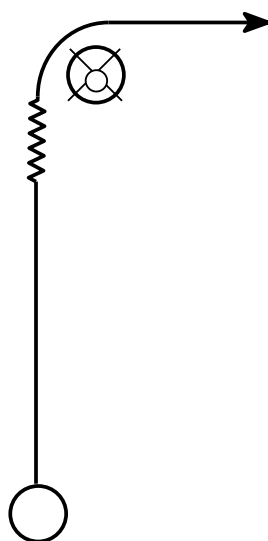


## 3. Cut drill with tennisball

**Purpose:** To teach proper technique when making a cut.  
**Syfte:** Att lära sig korrekt teknik vid ett cut.

**Personnel:** WRs  
**Personal:** WRs

**Equipment:** Cones, tennisballs  
**Material:** Koner, tennisbollar



**Procedure:** WRs line up 9 yards from a cone with a tennisball on top of it. On "hut" sprint towards the cone, break down 2 yards from the cone by snapping the chest to the inside thigh. Lean a little inside and keep the eyes on the tennisball. When you are level with the cone make the cut and grab the tennisball with the inside hand. Burst out of the cut as fast as possible.

**Utförande:** WRs ställer upp 9 yards från en kon med en tennisboll ovanpå. På "hut" sprinta mot konen, bromsa två yards från konen genom att dra ned bröstet över inre låret. Luta lite mot insidan och fäst ögonen på tennisbollen. När du är i nivå med tennisbollen, gör din cut och ta tennisbollen med den inre handen. Sprinta full fart ur cutten.

**Coaching point:** When snapping the chest and grabbing the tennisball, make sure to do it all in one movement. It should look like they are bouncing down and up or like they are ripping underneath something. By making the snap and grab quick the power will go into the burst coming out.

**Att tänka på:** När bröstet dras ned och tennisbollen tas, se till att allt görs i en enda rörelse. Det ska se ut som dom studser ned till bollen och upp igen eller som om dom rippas sig under något. Genom att dra ned och ta snabbt kommer all kraft att kunna gå till att sprinta ur cutten snabbt.

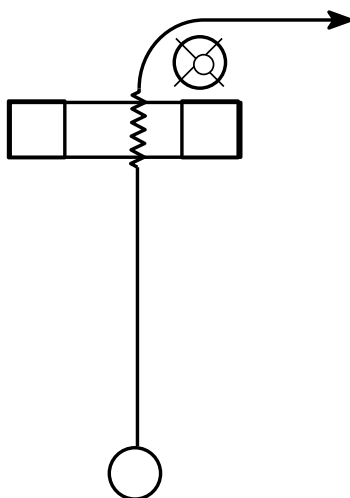


# WR övningar



## 4. Cut drill with arch and tennisball

<b>Purpose:</b>	To teach proper technique when making a cut.
<b>Syfte:</b>	Att lära sig korrekt teknik vid ett cut.
<b>Personnel:</b>	WRs
<b>Personal:</b>	WRs
<b>Equipment:</b>	2 square dummies, 1 step over, cones, tennisballs
<b>Material:</b>	2 fyrkantiga dummies, 1 step over, koner, tennisbollar



- Procedure:** WRs line up 9 yards from a cone with a tennisball on top of it. Make an arch with square dummies and a step over one yard in front of the cone. On "hut" sprint towards the cone, break down as close to the arch as possible by snapping the chest to the inside thigh. Lean a little inside and keep the eyes on the tennisball. When you are level with the cone make the cut and grab the tennisball with the inside hand. Burst out of the cut as fast as possible.
- Utförande:** WRs ställer upp 9 yards från en kon med en tennisboll ovanpå. Gör en båge med fyrkantiga dummies och en step over en yard framför konen. På "hut" sprinta mot konen, bromsa så nära bågen som möjligt genom att dra ned bröstet över inre låret. Luta lite mot insidan och fäst ögonen på tennisbollen. När du är i nivå med tennisbollen, gör din cut och ta tennisbollen med den inre handen. Sprinta full fart ur cutten.
- Coaching point:** When snapping the chest and grabbing the tennisball, make sure to do it all in one movement. It should look like they are bouncing down and up or like they are ripping underneath something. By making the snap and grab quick the power will go into the burst coming out.
- Att tänka på:** När bröstet dras ned och tennisbollen tas, se till att allt görs i en enda rörelse. Det ska se ut som dom studser ned till bollen och upp igen eller som om dom rippas sig under något. Genom att dra ned och ta snabbt kommer all kraft att kunna gå till att sprinta ur cutten snabbt.



# WR övningar



## 5. Release drill

**Purpose:** To work on the release and re-stacking.  
**Syfte:** Att jobba på sin release och re-stack sin route.

**Personnel:** WRs  
**Personal:** WRs

**Equipment:** Cones  
**Material:** Koner



**Procedure:** Place a DB tight in front of the WR. On “hut” the WR release downfield using the one step, two step or club release. This can also be done with the DB lining up 3-4 yards from the WR. Also put 2 cones 10 yards downfield the WR has to run through to re-stack his stem. A coach can stand behind the DB to tell the WR what release to take.

**Utförande:** Ställ upp pen DB nära rakt framför WRn. På “hut” ska WRn göra en release och använda enstegs-, tvåstegsfint eller klubb release. Det går även att ställa upp DBn 3-4 yards längre bort. Lägg ut två koner 10 yards nedför fältet som WRn behöver springa mellan för att re-stack sin route. En coach kan stå bakom DBn och visa vilken sida WR behöver ta sin release.

**Coaching point:** Make sure to get movement on the upperbody to create the illusion of releasing that way. Stay behind LOS when doing the fake steps to create space between the WR and the DB. Look at the hand of the side you want to go, when it moves you strike it away. When you get to the release side, get vertical as fast as possible and re-stack. Stay close to the DB when doing the release.

**Att tänka på:** Se till att få förflyttning på överkroppen för att skapa en illusion av att det är den sidan WRn ska till. Stanna bakom LOS när du gör dina finter för att skapa separation mellan WRn och DBn. Titta på handen på den sida du vill ha din release, när handen rör sig slår du den. När du kommer till den sida du ska gå på, pressa vertikalt så snabbt som möjligt och re-stack. Gör din release så nära DBn som möjligt.

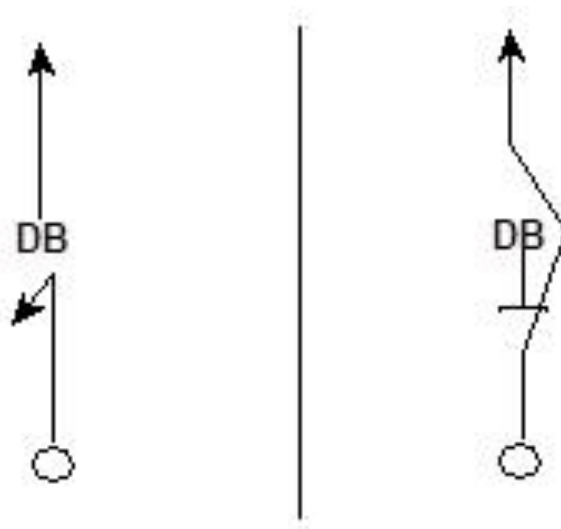


# WR övningar



## 6. Conversion drill

<b>Purpose:</b>	Read the DB to know if to convert or stay with the route.
<b>Syfte:</b>	Läsa försvararen för att veta om man ska konvertera eller stanna med sin route.
<b>Personnel:</b>	WRs
<b>Personal:</b>	WRs
<b>Equipment:</b>	Nothing
<b>Material:</b>	Ingenting



<b>Procedure:</b>	The DB line up 5 yards from the WR. On “hut” the DB either bail back or stay and bump. The WR runs either a Hitch or Fade. The WR have to read the DBs feet. If the feet are “wide” he will bump, and if the feet are “tight” he will bail. If the DB bump, convert to fade, if he bail run the hitch.
<b>Utförande:</b>	DBn ställer upp 5 yards från WRn. På “hut” kommer DBn antingen stanna kvar och bumpa eller back pedla bakåt. WRn behöver läsa fötterna på DBn för att se vad han gör. Om fötterna breddar kommer han att bumpa, och om fötterna är smala kommer han att backa. Om DBn bumpar konvertera till en fade, om han back pedlar spring en hitch.
<b>Coaching point:</b>	Make sure to sprint out of the stance as fast as possible and read the feet for the first three steps. To be able to bump with some power or just move laterally the feet need to widen. And to be able to move fast in the back pedal the feet need to be tight and underneath the hips.
<b>Att tänka på:</b>	Se till att sprinta så fort som möjligt ur stance och under de tre första stegen läs fötterna på DBn. För att kunna bumpa med lite kraft eller bara flytta sig i sidled behöver fötterna bredda. Och för att kunna back pedla snabbt bakåt behöver fötterna vara smala och under höften.





# WR övningar

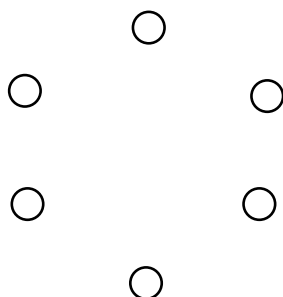


## 7. Catch warm-up drill

**Purpose:** To warm up the hands and get a feel for the ball.  
**Syfte:** Att värma upp händerna och få en känsla för bollen

**Personnel:** WRs  
**Personal:** WRs

**Equipment:** Football  
**Material:** Fotboll



**Procedure:** All the WR`s line up in a circle, armlength apart. Get one ball going round the circle, each WR playing a little with it (warm up the hands).

**Utförande:** Alla WRs ställer upp i en cirkel med ca armlängds avstånd. Kasta runt en boll mellan WRs där alla passer på att trixa med bollen.

**Coaching point:** Focus on feeling the ball and getting a good feeling.

**Att tänka på:** Fokusera på att känna bollen och få en bra känsla



# WR övningar

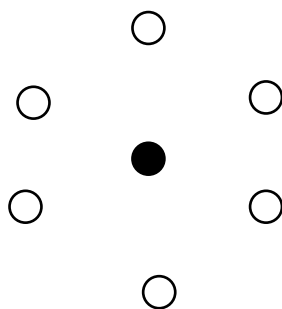


## 8. Catch warm-up reaction drill

**Purpose:** To warm up the hands and wake up the focus on the ball.  
**Syfte:** Att värma upp händerna och väcka upp focus på bollen.

**Personnel:** WRs  
**Personal:** WRs

**Equipment:** 2 footballs  
**Material:** 2 fotbollar



**Procedure:** Line up in a circle except one WR stands in the middle, holding a ball. There is one ball in the middle and one in the circle, the WR in the middle throws the ball to anyone of the WRs in the circle. As soon as he has thrown it, the WR with the ball in the circle throw the ball to the WR in the middle. And then you start over. Try to speed up the tempo all the time.

**Utförande:** Ställ up i en cirkel förrutom en WR som står i mitten och håller i en boll. Det finns ytterligare en boll hos en WR som står i cirkeln. WR i mitten börjar med att kasta bollen till en valfri WR i cirkeln. Så fort han kastat bollen kastar WRn med bollen i cirkeln sin boll till WRn i mitten. Varva hela tiden med att kasta in och ut två bollar så WRn i mitten behöver hålla koll på två bollar hela tiden. Försök att öka farten hela tiden.

**Coaching point:** Make sure the throws are on point and the WR in the middle snaps his head to the next ball all the time.

**Att tänka på:** Se till att kasten hela tiden träffar någon och WRn i mitten vrider på huvudet snabbt för att hitta nästa boll hela tiden.



# WR övningar

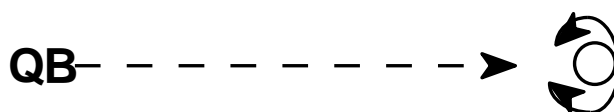


## 9. Reaction drill

**Purpose:** To work on hand eye coordination  
**Syfte:** Att jobba på öga/hand koordinationen

**Personnel:** WRs and QB  
**Personal:** WRs och QB

**Equipment:** Footballs  
**Material:** Fotbollar



**Procedure:** WR line up about 10 yards from the QB with his back towards him. On “hut” the QB throws the ball and the WR turn and catch it. Turn both ways.

**Utförande:** WR ställer upp ungefär 10 yards från QB med ryggen mot. På “Hut” kastar QBn bollen och WR vänder sig om och fångar bollen. Se till att vända åt båda hållen.

**Coaching point:** When the WR turn make sure he takes a step into the ball. The head turn first so the eyes can locate the ball.

**Att tänka på:** När WR vänder sig, se till att han tar ett steg framåt in i bollen. Huvudet vänder sig först, kroppen sen, så ögonen kan hitta bollen först



# WR övningar

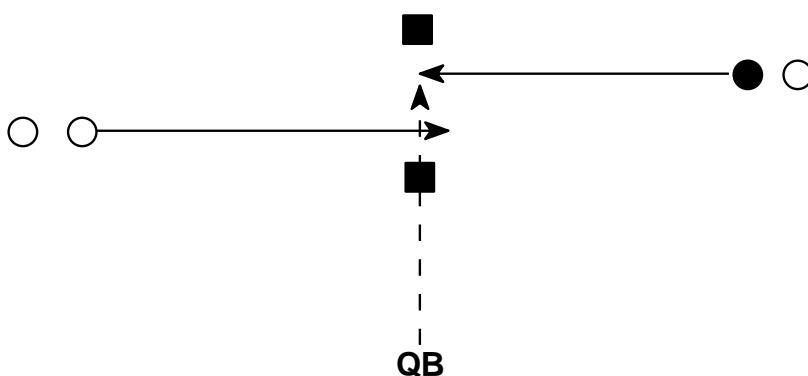


## 10. Distraction drill

**Purpose:** To work on hand eye coordination with distraction  
**Syfte:** Att jobba på öga/hand koordinationen med distraherare

**Personnel:** WRs and QB  
**Personal:** WRs och QB

**Equipment:** Footballs, cones/pop-ups  
**Material:** Fotbollar, koner, pop-ups



**Procedure:** Line up the WRs in two lines about 15 yards apart, facing each other. Put two cones about 3 yards apart right in the middle. On “hut” both lines runs across (passing between the cones), the one behind is the receiver and the one in front is the distracter. The distracter can not touch the ball.

**Utförande:** Ställ upp WRs i två led ungefär 15 yards emellan med ansiktet mot varandra. Sätt upp två koner med 3 yards mellanrum mitt emellan. På “Hut” springer båda leden framåt (mellan konerna), den som är bakom är WR och den som är framför är distraherare. Den som distraherar får inte nudda bollen.

**Coaching point:** Make sure both players pass between the cones. The WR need to catch the ball as early as possible, i.e. far away from the body. Make sure the focus is on the ball, not the distracter.

**Att tänka på:** Se till att båda spelarna springer mellan konerna. WRn behöver fånga bollen så tidigt som möjligt, mao långt från kroppen. Se till att fokus är på bollen och inte distraheraren.

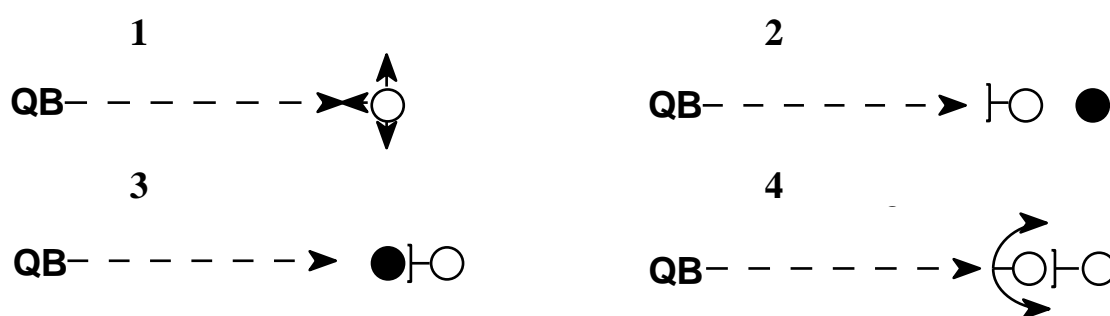


# WR övningar



## 11. Ray Barry

<b>Purpose:</b>	To work on hand eye coordination with distraction.
<b>Syfte:</b>	Att jobba på öga/hand koordinationen med distraherare
<b>Personnel:</b>	WRs and QB
<b>Personal:</b>	WRs och QB
<b>Equipment:</b>	Footballs
<b>Material:</b>	Fotbollar



- Procedure:** WR lines up about 10 yards from the QB facing him.
- WR catch and tuck, go to the end of the line. There are eleven different catches: face forward: numbers, high and low. Face sideways: high and low (both sides), and behind. Back towards QB: over the shoulder. Remember to quickstep with the feet. Short version: face sideways: high, low and behind catches. Face forward: highball.
  - Distraction: work in pairs, the WR in front distract.
  - Post up: work in pairs, the WR behind pushes the WR in front who tries to catch the ball. Don't lose ground.
  - Post up and turn upfield: same as the "post up" but after the catch the WR turns up field and the "db" tries to strip the ball.

- Utförande:** WR ställer upp ungefär 10 yards från QBn med ansiktet mot honom.
- WR fångar och tuckar bollen, ställ dig sist i ledet. Det finns elva olika catches: rakt framifrån siffror, högt och lågt. Sidled: högt och lågt (båda sidor), och bakom. Med ryggen mot QB: over the shoulder. Kom ihåg att hela tiden trampa med fötterna på stället. Kortversionen: sidled: högt, lågt, bakom, framifrån: höga bollar.
  - Distarktion: jobba i par, den som står framför distraherar.
  - Post-up: jobba i par, den som står bakom puttar den framför som fångar bollen. Se till att inte tappa mark.
  - Post-up och vänd: som post-up men efter catch ska WR vända sig up field och "DBn" bakom försöker strippa loss bollen.

**Coaching point:** The WR need to catch the ball as early as possible, i.e. far away from the body. Make sure the focus is on the ball, not the distractor.

**Att tänka på:** WRn behöver fånga bollen så tidigt som möjligt, mao långt från kroppen. Se till att fokus är på bollen och inte distraheraren.



# WR övningar



## 12. Pole drill

**Purpose:** To learn how to catch the ball with the hands

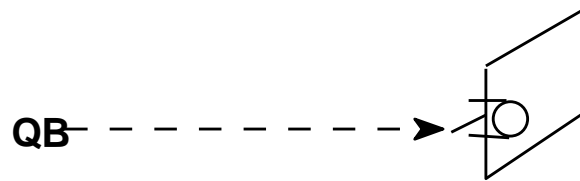
**Syfte:** Att lära sig fånga bollen med händerna

**Personnel:** WRs and QB

**Personal:** WRs och QB

**Equipment:** Footballs, goal post

**Material:** Fotbollar, målstolpe



**Procedure:** Catch the ball with arms around the goal post. This can be done in pairs with arms around the partner. Do both high and low balls. Catch and tuck.

**Utförande:** Fånga bollen med armarna runt målstolpen. Det kan även göras med armarna runt en partner. Fånga både höga och låga bollar, Fånga och tucka bollen.

**Coaching point:** Make sure the wr grab the ball with the fingers. Form the shape of a U with thumbs together. Look the ball all the way into the hands.

**Att tänka på:** Se till att wr tar bollen med fingrarna, Forma händerna som ett U med tummarna ihop. Titta på bollen hela vägen in i händerna.



# WR övningar



## 13. Bad ball drill

**Purpose:** Focus on the ball and have strong hands.  
**Syfte:** Fokusera på bollen och ha starka händer.

**Personnel:** WRs and QB  
**Personal:** WRs och QB

**Equipment:** Footballs  
**Material:** Fotbollar



**Procedure:** WR line up about 8 yards from the QB with his back towards him. On “hut” the WR takes a step or two and turn (like a hook or hitch). The QB throw a “bad ball” anywhere within reach of the WR. The pass should be thrown right after the WR turn. The WR have to react to the ball.

**Utförande:** WR ställer upp ungefär 8 yards från QB med ryggen emot. På “hut” tar wr ett par steg framåt och gör en 180 graders cut som hitch. QBn kastar en “dålig boll” varsomhelst där den går att fånga. Passen ska kastas direkt efter att wr vänt sig. WR behöver reagera på bollen.

**Coaching point:** Make sure the wr turn his head first to locate the ball as early as possible. Keep the hands in the “ready position” (close to the chest, by the numbers). Catch the ball early.

**Att tänka på:** Se till att wr vänder sig med huvudet först för att hitta bollen med ögonen så tidigt som möjligt. Håll händerna i ”redo position” (nära bröstet, i sifferhöjd). Fånga bollen så tidigt som möjligt.

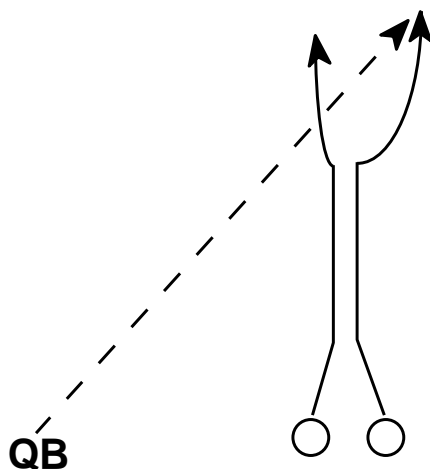


# WR övningar



## 14. Push off drill

<b>Purpose:</b>	To teach how to create separation when catching a fade
<b>Syfte:</b>	Att lära sig skapa separation när man fångar en fade.
<b>Personnel:</b>	WRs and QB
<b>Personal:</b>	WRs och QB
<b>Equipment:</b>	Footballs
<b>Material:</b>	Fotbollar



<b>Procedure:</b>	WRs line up in two lines (WR and DB). On "hut" run straight down field at about 80 % speed. The QB throw the ball a couple of yards outside of the outside shoulder of the WR. The WR does a "push off" and fades to the ball. Catch the ball over the outside shoulder.
<b>Utförande:</b>	WRs ställer upp i två led bredvidvarandra (WR och DB). På "hut" springer båda framåt med ca 80% fart. QBn kastar bollen ett par yards utanför WRs yttre axel. WR gör en "push off" och gör en fade ut till bollen. Fånga bollen över yttre axeln.
<b>Coaching point:</b>	Make sure the wr hold his line for as long as possible to give himself room to the outside. Remember to push off with the ELBOW not the hand. The "push off" is more of a bump than a push, This way the DB should not have a chance to defend the ball.
<b>Att tänka på:</b>	Se till att wr håller sig på sin linje i början för att skapa plats på utsidan att fånga bollen på. Kom ihåg att göra en "push off" med ARMBÅGEN och inte handen. "Push off" är mer av en bump än en knuff. På det här sättet borde inte DB ha en chans att försvara bollen.



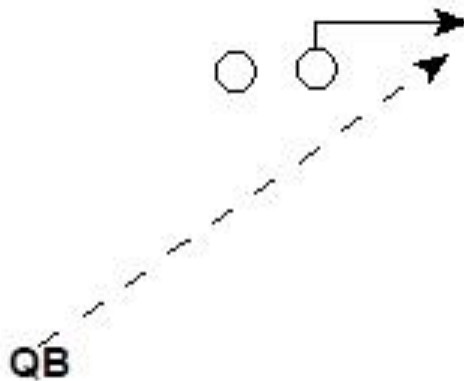


# WR övningar



## 15. Out drill

<b>Purpose:</b>	To work on catching to out.
<b>Syfte:</b>	Att jobba på att fånga out-bollen
<b>Personnel:</b>	WRs and QB
<b>Personal:</b>	WRs och QB
<b>Equipment:</b>	Footballs
<b>Material:</b>	Fotbollar



<b>Procedure:</b>	WRs line up 5 or 10 yards downfield, facing forward. On “hut” the WR make a one-step cut and accelerate out of the cut. Turn upfield after the catch. This can be done as a warm up drill, but then the WR line up in a 5 by 5 yard relationship with the QB. Work on the cutting technique and catching the ball.
<b>Utförande:</b>	WRs ställer upp 5 eller 10 yards nedför planen med ansiktet framåt. På “hut” gör en en-steps cut och accellerera ut ur cutten. Vänd upp och spring efter catch. Det här kan göras som en uppvärmningsövning men då ställer wrs upp i ett 5x5 yard förhållande till QBn. Jobba på att cut-tekniken och att fånga bollen.
<b>Coaching point:</b>	Make sure to burst coming out of the cut. Catch the ball late and turn upfield.
<b>Att tänka på:</b>	Se till att sprinta ur cutten. Fånga bollen och vänd upp.

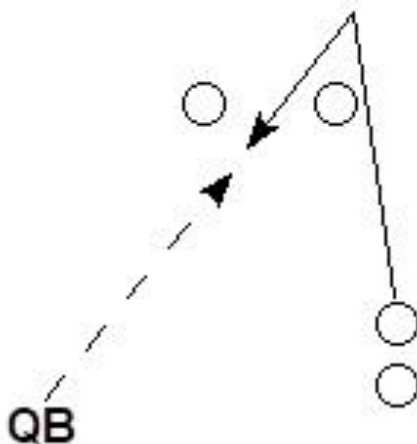


# WR övningar



## 16. In traffic drill

<b>Purpose:</b>	To catch the ball in traffic.
<b>Syfte:</b>	Att fånga bollen runt många försvarare.
<b>Personnel:</b>	WRs and QB
<b>Personal:</b>	WRs och QB
<b>Equipment:</b>	Footballs
<b>Material:</b>	Fotbollar



<b>Procedure:</b>	WR runs a short hitch and come back between the two DBs. The QB throw the ball so the WR has to catch the ball right between the DBs (they should be tight and distract) or just when he get thru. After the catch turn up field. QB is about 10-12 yards from the WRs.
<b>Utförande:</b>	WR springer en kort hitch och kommer tillbaka mot QB mellan två DBs. QBn kastar bollen så wr tvingas fånga bollen mellan DBs (dom står tätt och distraherar) eller precis när han kommit ut på andra sidan.. Efter catch vänd upp. QBn är ca 10-12 yards från wrs.
<b>Coaching point:</b>	Be aggressive coming thru the DBs and be ready for the ball. Be skinny and get the hands up fast.
<b>Att tänka på:</b>	Var aggressiv när du ska igenom DBs och var beredd på bollen. Gör dig smal och få upp händerna snabbt.



# WR övningar

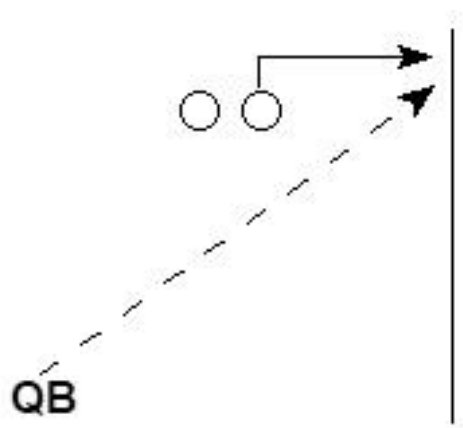


## 17. Sideline drill

**Purpose:** To teach proper footwork when catching the ball at the sideline.  
**Syfte:** Att lära sig bra fotarbete när man fångar bollen vid sidlinjen.

**Personnel:** WRs and QB  
**Personal:** WRs och QB

**Equipment:** Footballs  
**Material:** Fotbollar



**Procedure:** WRs line up about 10 yards downfield and about 5 yards from the sideline. On “hut” the WR does a one step cut, the QB throw the ball to the sideline. The WR catch the ball and get at least one foot “in bounds”. Can also be done with a highball catch (QB throws a high ball so the WR has to jump to get it). Make sure the WR lands “in bounds”.

**Utförande:** WRs ställer upp ca 10 yards från QB och 5 yards från sidlinjen. På “hut” gör WR en enstegs-cut och QBn kastar bollen mot sidlinjen. WR tar bollen med minst en fot in-bounds. Övningen kan också göras med en hög pass där WR får hoppa efter bollen och sen försöka få in fötterna.

**Coaching point:** Make sure the WR run full speed to the sideline and keep running. It is the QBs responsibility to throw a catchable ball. Once at the sideline, drag the backside foot in the ground for as long as possible. Celebrate when catching the ball no matter what, it can help the ref to rule a catch.

**Att tänka på:** Se till att WR springer full fart hela vägen över sidlinjen. Det är QBns ansvar att bollen går att fånga in-bounds. Väl framme vid sidlinjen, släpa bakre foten i marken så länge som möjligt. Fira att du fångat bollen oavsett om det var in-bounds eller inte, det kan hjälpa domaren att döma catch.



# WR övningar

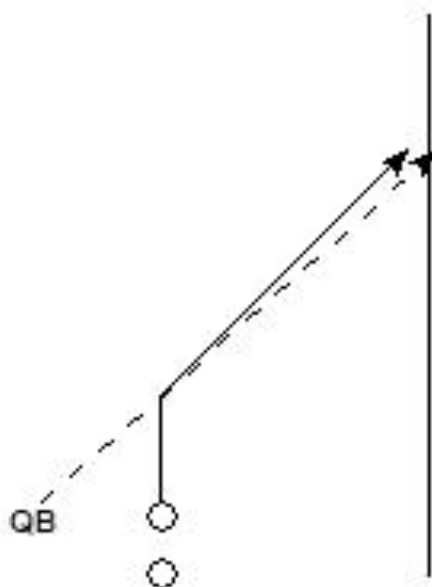


## 18. Sideline corner drill

**Purpose:** To teach proper footwork when catching the ball by the sideline.  
**Syfte:** Att lära sig bra fotarbete när man fångar bollen vid sidlinjen.

**Personnel:** WRs and QB  
**Personal:** WRs och QB

**Equipment:** Footballs  
**Material:** Fotbollar



**Procedure:** WRs line up about 10 yards from the sideline. On “hut” the WR runs three steps and makes a corner cut, the QB throws the ball to the sideline. The WR catch the ball and get at least one foot “in bounds”. Can also be done with a highball catch (QB throws a high ball so the WR has to jump to get it). Make sure the WR lands “in bounds”.

**Utförande:** WRs ställer upp ca 10 yards från sidlinjen. På “hut” gör WR tre steg och gör en corner-cut, QBn kastar bollen mot sidlinjen. WR tar bollen med minst en fot in-bounds. Övningen kan också göras med en hög pass där WR får hoppa efte bollen och sen försöka få in fötterna.

**Coaching point:** Make sure the WR run full speed to the sideline and keep running. It is the QBs responsibility to throw a catchable ball. Once at the sideline, drag the backside foot in the ground for as long as possible. The WR need to locate the sideline early and remember/feel where it is because you loose track of it with the corner throw.

**Att tänka på:** Se till att WR springer full fart hela vägen över sidlinjen. Det är QBns ansvar att bollen går att fånga in-bounds. Väl framme vid sidlinjen, släpa bakre foten i marken så länge som möjligt. WRn behöver se sidlinjen tidigt och komma ihåg/”känna” vart den är eftersom man tappar bort den vid en corner.



# WR övningar

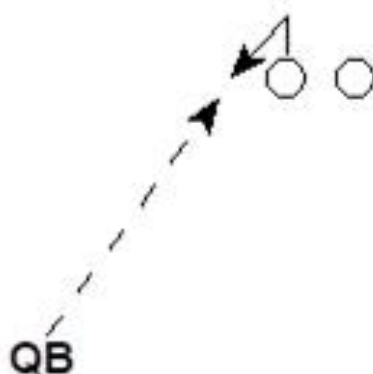


## 19. Hitch drill

**Purpose:** To teach snapping the head around to find the ball.  
**Syfte:** Att lära sig få runt huvudet snabbt för att hitta bollen.

**Personnel:** WRs and QB  
**Personal:** WRs och QB

**Equipment:** Footballs  
**Material:** Fotbollar



**Procedure:** WRs line up about 10 yards away from the QB and 5 yards downfield. On “hut” the WR takes a step and turn towards the QB (hitch). After the catch take a fake step to the inside and turn outside. When the WR turns outside he should stay low (be able to pick up grass with his hand) to avoid being arm tackled.

**Utförande:** WRs ställer upp ca 10 yards från QB ca 5 yards nedför fältet. På “hut” tar WR ett steg och vänder sig in mot QBn (hitch). Efter catch, gör ett fejksteg inåt och vänd utåt. När WR vänder utåt ska han vara låg och tänka att han ska plocka upp gräs med handen för att undvika bli armtacklad.

**Coaching point:** Make sure sure the head is turning first and the hands are at the ready-position when facing the QB. Extend the arms and catch the ball early. Tuck the ball in the inside hand when turning out.

**Att tänka på:** Se till att huvudet vänder först och att händerna är i redo-positionen efter vändningen. Sträck ut armarna och fånga bollen tidigt. Tucka bollen i inre armen om du ska vända utåt.

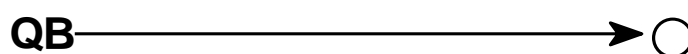


# WR övningar



## 20. Late catch drill

<b>Purpose:</b>	To work on extending the arms late and hand-eye coordination.
<b>Syfte:</b>	Att jobba på att sträcka fram armarna sent och öga-hand coordination.
<b>Personnel:</b>	WRs and QB
<b>Personal:</b>	WRs och QB
<b>Equipment:</b>	Footballs
<b>Material:</b>	Fotbollar



<b>Procedure:</b>	Line up two WRs 10 yards apart facing each other. The WRs throw the ball to each other but tries not to extend the arms until the very last second before the ball hits them. Can also be done as a “over the shoulder” catch.
<b>Utförande:</b>	Ställ upp WRs ca 10 yards från varandra. WRs kastar bollen till varandra och försöker ta upp armarna för att ta bollen så sent som möjligt. Kan också göras med “over the shoulder”.
<b>Coaching point:</b>	Look for the hand position when catching the ball. Make sure the hands come up in the shape of a U, and then grab the ball with the fingers.
<b>Att tänka på:</b>	Titta efter händernas position när dom fångar bollen. Se till att händerna har formen av ett U, och sen fångar bollen med fingrarna.



# WR övningar

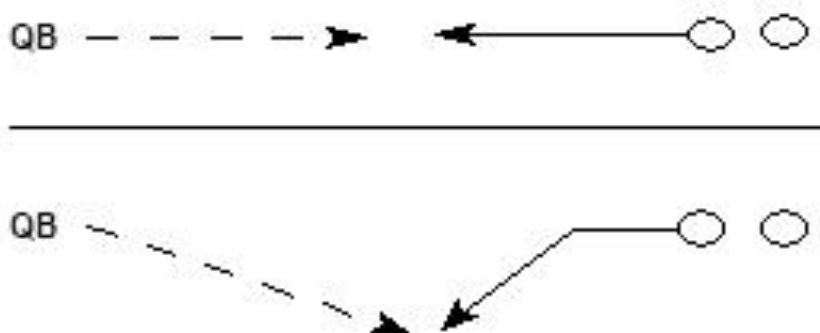


## 21. Comingback drill

**Purpose:** To work on soft and strong hands.  
**Syfte:** Att jobba på mjuka och starka händer.

**Personnel:** WRs and QB  
**Personal:** WRs och QB

**Equipment:** Footballs  
**Material:** Fotbollar



**Procedure:** The WRs line up 25 yards from the QB facing him. On “hut” the WR runs toward the QB, after about 5 yards the QB throws the ball. This can be done with a high ball, low ball or a ball to either side. It can also be done with the WR coming back at a 45° angle.

**Utförande:** WRs ställer upp 25 yards från QB. På “hut” springer WR rakt mot QB och efter ca 5 tards kastar QBn bollen. Det kan göras med en hög/låg boll eller en boll lite vid sidan av. Det kan också göras med att WR bryter 45° efter ett par steg.

**Coaching point:** Make sure to catch the ball as early as possible with extended arms. If the ball goes thru the hands there will be a second chance at catching it when it bounce off of the chest. The hands need to be strong to grab the ball coming at the WR.

**Att tänka på:** Se till att fånga bollen så tidigt som möjligt med raka armar. Om bollen åker igenom händerna finns det en chans till att fånga den när den studsar i bröstet. Händerna behöver vara starka för att ta en boll som kastas mot WRn.



# WR övningar

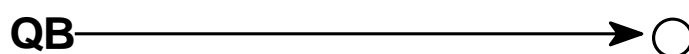


## 22. Number drill

**Purpose:** To work on focusing on the ball.  
**Syfte:** Att jobba på focus på bollen.

**Personnel:** WRs and QB  
**Personal:** WRs och QB

**Equipment:** Football with numbers on it.  
**Material:** Fotboll med siffror på.



**Procedure:** Write numbers on the ends of the football. On one side write 2, 4, 6 and 8. On the other write 1, 3, 5 and 7. Line up the WR 10 yards from the QB, facing him. Throw the ball to the WR, when he catches the ball he should shout the number on top of the ball, then tuck the ball away.

**Utförande:** Skriv siffror i varje ända av bollen. På ena sidan skriv 2, 4, 6, 8 och 1, 3, 5, 7 på den andra. Ställ upp WRs 10 yards från QB. Kasta bollen till WR, när han tar den ska han skrika ut vilken siffra som är högst upp. Sen tucka undan bollen.

**Coaching point:** Make sure the WR hold the ball at extended arms when looking at the number. Only after he shout he can tuck it away.

**Att tänka på:** Se till att WR håller bollen på raka armar när han tittar på siffrorna. Endast efter att han skrikit siffran kan han tucka undan bollen.



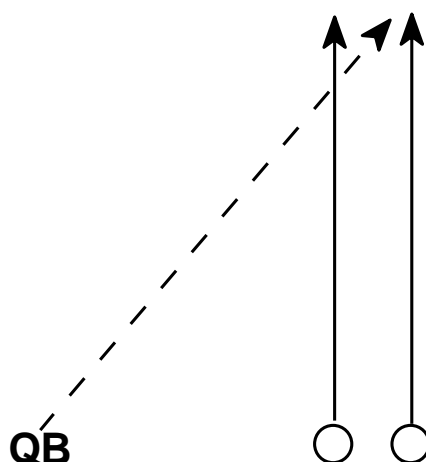


# WR övningar



## 23. High catch drill

<b>Purpose:</b>	Go up and catch the ball at its highest point (high-pointing).
<b>Syfte:</b>	Hoppa upp och fånga bollen på högsta punkten (high pointing).
<b>Personnel:</b>	WRs and QB
<b>Personal:</b>	WRs och QB
<b>Equipment:</b>	Footballs
<b>Material:</b>	Fotbollar



<b>Procedure:</b>	Two WRs line up next to each other about 10 yards from the QB, facing downfield. On “hut” both WRs run downfield (60%) and the QB throws a high ball (little short). The outside WR jumps up and catch the ball. Start out by having the inside WR only following, then distracting a little and after a while they can fight for the ball.
<b>Utförande:</b>	Två WRs ställer upp sida vid sida ungefär 10 yards från QBn. På “hut” springer båda nedför fältet (60% fart) och QBn kastar bollen högt och lite kort. Den yttre WRn hoppar upp och fångar bollen över DBn. Börja med att den inre DBn bara följer efter WRn, sen kan han distrahera lite och till slut tävla om bollen.
<b>Coaching point:</b>	Make sure the WR get up high and jump up and over the DB when going for the ball. This will stop the DB from jumping as the WR is in the way. When done right the WR can use the body of the DB to stay in the air for longer.
<b>Att tänka på:</b>	Se till att WRn går upp högt efter bollen, och att hoppet är lite upp och över DBn. Det kommer hindra DBn från att hoppa eftersom WRn är ivägen. Om det görs rätt kan WRn använda DBns axel till att hänga i luften längre.



# WR övningar

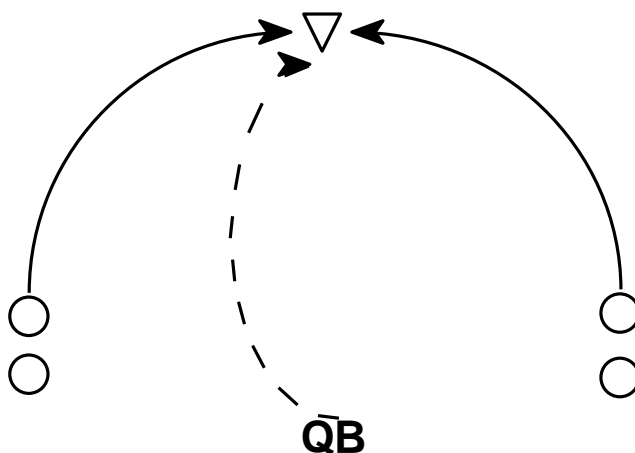


## 24. High catch competition

**Purpose:** Go up and catch the ball at its highest point when competing with a DB.  
**Syfte:** Hoppa upp och fånga bollen på högsta punkten när man tävlar med en DB.

**Personnel:** WRs and QB  
**Personal:** WRs och QB

**Equipment:** Footballs  
**Material:** Fotbollar



**Procedure:** Place a line of WRs about 8-10 yards on either side of the QB. Place a cone 10 yards downfield from the QB. On “hut” both WRs run to the cone, and before they get there the QB throws a high ball who will land somewhere in the cone area. The WRs have to go up and fight for the ball, keep score.

**Utförande:** Lägg 5 step overs som bilden ovan. På signal startar bollbäraren med att springa och gör vid slutet av varje step over en skarp riktningförändring genom att plantera sin yttre fotr och driva iväg.

**Coaching point:** When jumping and competing for the ball, lead with the back or hip to push the DB away just before catching the ball. It is like a post up in midair. When catching the ball, make sure to pull the ball away behind your own head to get it away from the DBs hands. And after that tuck it away.

**Att tänka på:** När man hoppar och tävlar om bollen, led med ryggen eller höften för att trycka bort DBn precis före catchen. Det är som en post up i luften. När man tar bollen, se till att dra bak bollen bakom ditt eget huvud först så DBn inte kan nu den med sina händer. Och sen tucka den som vanligt.

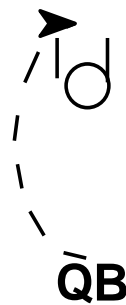


# WR övningar



## 25. Sell out drill

<b>Purpose:</b>	To work on catching when falling forward.
<b>Syfte:</b>	Att träna på att fånga när man faller framåt.
<b>Personnel:</b>	WRs and QB
<b>Personal:</b>	WRs och QB
<b>Equipment:</b>	Footballs
<b>Material:</b>	Fotbollar



<b>Procedure:</b>	The WR stands on his knees with the back to the QB, QB about 5 yards behind. The QB then throws (underhand throw) a ball over one shoulder of the WR, and he has to stretch out for the ball. Remember to tuck the ball and protect it. This can also be done with the WR facing the QB, and the QB throws to either side. Then the WR has to stretch to catch the ball, then tuck and roll to protect the ball.
<b>Utförande:</b>	WRn står på knä med ryggen mot QBn, QBn ca 5 yards bort. QBn kastar sedan ett underhandskast över öxeln på WRn så han behöver falla framåt för att fånga den. Kom ihåg att tucka bollen snabbt och skydda den. Det kan också göras med WRn sittandes mot QB och han kastar i sidled. WRn behöver "kasta" sig i sidled för att fånga bollen.
<b>Coaching point:</b>	Make sure to look the ball all the way into the hands and tuck the ball fast. Tuck it hard to protect it when hitting the ground.
<b>Att tänka på:</b>	Se till att titta på bollen hela vägen in i händerna och tucka bollen snabbt. Håll i den hårt för att skydda den när man träffar marken.



# WR övningar

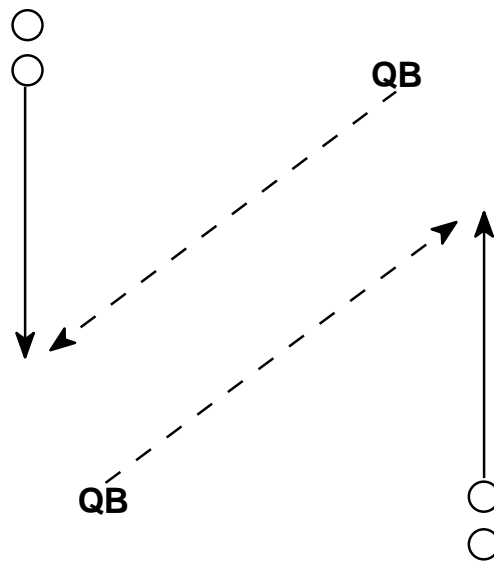


## 26. Circle drill

**Purpose:** To work on different catches and warming up.  
**Syfte:** Att jobba på olika catches och värma upp.

**Personnel:** WRs and 2 QBs  
**Personal:** WRs och 2 QBs

**Equipment:** Footballs  
**Material:** Fotbollar



**Procedure:** The WRs line up 10-15 yards from the QB facing downfield. On “hut” the WR runs (60%) downfield, the QB throws him the ball. Do the following catches: over the shoulder, fastball, fast high, low, behind and one hand. Do this with two QB`s and get two lines on opposite sides facing each other. Remember to go both sides.

**Utförande:** WRs ställer upp 10-15 yards från QB. På “hut” springer WR framåt med 60% fart och QBn passer bollen. Gör följande passer: over the shoulder, hård boll, hård och hög boll, låg boll, bakre axeln och en hand. Gör detta med två QBs och led så det blir som en cirkel. Kom ihåg att göra åt båda hållen.

**Coaching point:** Make sure to always look the ball into the hands before tucking it. Catch with the hands, not the body.

**Att tänka på:** Se till att alltid titta in bollen hela vägen in i händerna innan bollen tuckas. Fånga med händerna, inte kroppen.



# WR övningar



## 27. Crossing drill

**Purpose:** To work on catching the ball crossing the field.

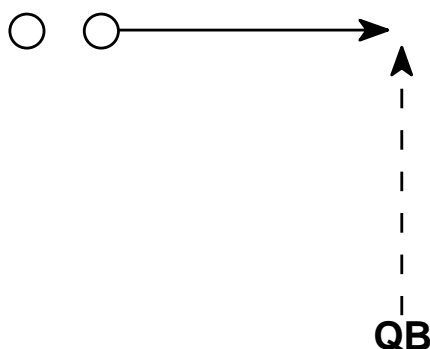
**Syfte:** Att fånga bollen på en crossing route.

**Personnel:** WRs and QB

**Personal:** WRs och QB

**Equipment:** Footballs

**Material:** Fotbollar



**Procedure:** The WRs line up about 10-15 yards from the QB. On “hut” the WR cross in front of the QB, and he throws the ball. After all has run, go from the other side. Make sure the WR turns a couple of steps “up field” after the catch.

**Utförande:** WRs ställer upp 10-15 yards från QB. På “hut” springer WR tvärs över fältet framför QBn som kastar bollen till dom. Efter att alla sprungit, byt sida. Se till att WRs vänder upp ett par steg efter catch.

**Coaching point:** Look for the WRs catching with the hands, not the body. Make sure to tuck the ball in the “outside” hand when turning up-field to protect it.

**Att tänka på:** Se till att WRs fångar bollen med händerna, inte kroppen. Se även till att bollen tuckas i ”yttre” armen för att skydda den när dom vänder upp för fältet.

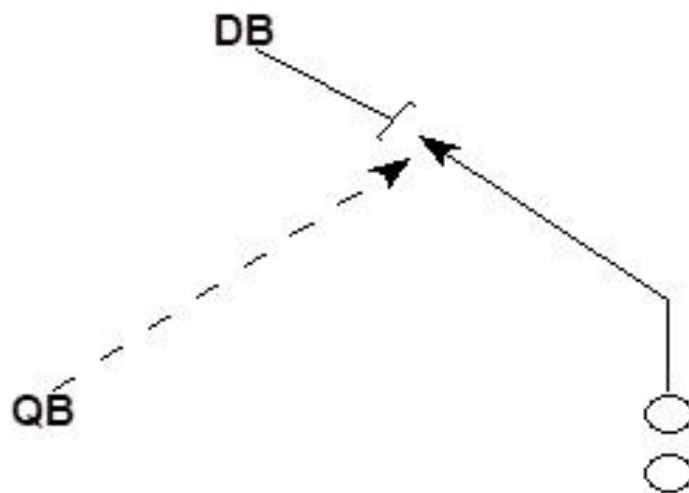


# WR övningar



## 28. Protect the ball drill

<b>Purpose:</b>	To focus on catching the ball and protecting it.
<b>Syfte:</b>	Att fokusera på att fånga bollen och skydda den.
<b>Personnel:</b>	WRs and QB
<b>Personal:</b>	WRs och QB
<b>Equipment:</b>	1 shield, footballs
<b>Material:</b>	1 sköld, fotbollar



<b>Procedure:</b>	The WRs line up 10 yards from the QB facing downfield. About 8 yards deep and 5 yards on the inside you place a DB with a shield. The WR runs a slant towards the DB, the QB throws him the ball and he has to tuck the ball and protect it. The DB lets the WR catch it but as soon as possible after the catch pops him with the shield. You can also put a DB in front of the WR so he has to work on the release.
<b>Utförande:</b>	WRs ställer upp 10 yard sifrån QBn. Ca 8 yards djupt och 5 yards på insidan står en "DB" med en sköld. WRn springer en slant rakt mot DBn, QB kastar bollen snabbt så WRn behöver snabbt fånga och skydda bollen. DBn låter WRn fånga bollen innan han bumar honom med skölden. Det går även att lägga till en DB vid LOS för att tvinga WR jobba på release också.
<b>Coaching point:</b>	Make sure the WR catch with the hands and protect the ball. Focus must be on the ball and catch first, then protection.
<b>Att tänka på:</b>	Se till att WRn fångar med händerna och skyddar bollen. Fokus behöver vara på bollen och catch först, sen att skydda sig.



# WR övningar

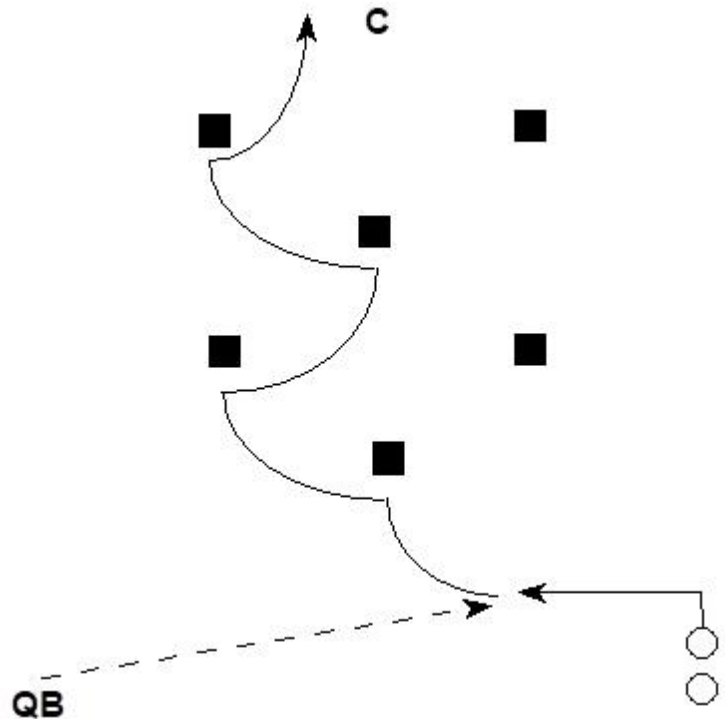


## 29. Open field drill

**Purpose:** To work on open field running and avoiding tacklers  
**Syfte:** Att springa med bollen och undvika tacklare.

**Personnel:** WRs and QB  
**Personal:** WRs och QB

**Equipment:** 5-6 pop-up dummies  
**Material:** 5-6 pop-up dummies



**Procedure:** WRs line up about 15 yards from QB. Run a 5 yard IN route, catch the ball and turn upfield and go to the first dummy. When the WR gets to the dummy the coach will point right or left, which indicates what side of the dummy to go. Then the WR goes to the next dummy and the procedure repeats. After the last dummy he sprints for 10 yards.

**Utförande:** WRs ställer upp ca 15yards från QBn. Spring en 5yd IN, fånga bollen och vänd up för fältet mot första dummien. När WRn kommer fram till dummien pekar coach höger/vänster för att visa vilken sida WRn ska gå. Han fortsätter så genom alla dummies och avslutar med en 10 yard sprint efter sista dummien.

**Coaching point:** Make sure the wr keep the speed as high as possible. Instead of dummies you could use players who will take a step to show the way. The wr can be creative with fakes to get around the dummies.

**Att tänka på:** Se till att WRn håller farten så hög som möjligt. Istället för dummies kan man använda spelare som tar ett kliv för att visa vägen. WRs kan vara kreativa när dom ska finta sin dummie.



# WR övningar

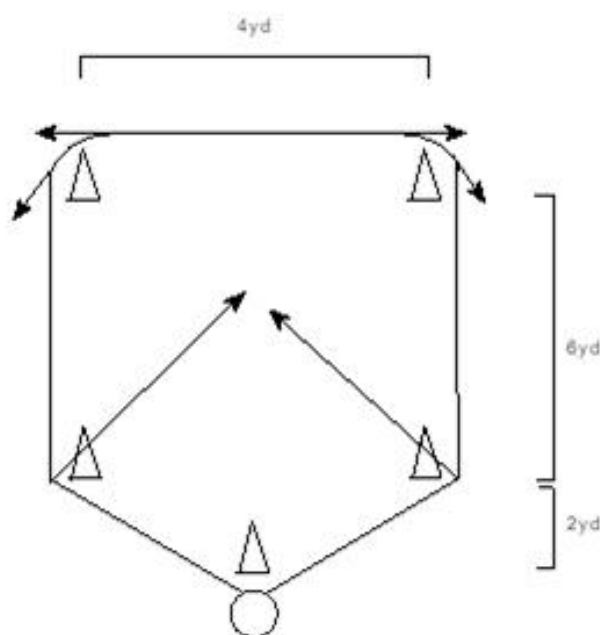


## 30. Five cone drill

**Purpose:** To work on release and stem, and making cuts with speed. Body controll.  
**Syfte:** Att jobba på release och stem, och göra cuts med fart. Kroppskontroll.

**Personnel:** WRs and QB  
**Personal:** WRs och QB

**Equipment:** 5 cones, footballs  
**Material:** 5 koner, fotbollar



**Procedure:** Line up 5 cones like the picture. The first two cones are 2 yards deep and 2 yards wide from the start cone. The deep set of cones are 6 yards deeper than the other set. There are all kind of variations you can do with this drill. Coach call out what kind of release the WR have to take (inside or outside) then what kind of cut at the deep cone (in, out, hitch, post, corner). The depth and width of the cones can vary to make the drill harder/easier or faster/slower.

**Utförande:** Ställ upp fem koner som på bilden. De första två konerna är två yards djupt och två yards brett från startkonen. De djupa konerna är 6 yards från det andra paret. Det finns amssor med varianter man kan göra med den här övningen. Coach kallar ut vilken release som ska göras (inside eller outside) och sen vilken cut vid den djupa konen (in, ut, hitch, post, corner). Djupet och bredden på konerna kan variera för att göra övningen svårare/enklare eller snabbare/långsammare.

**Coaching point:** Make sure the WR go full speed all the time. This really pushes the WRs to work on their body control. Make sure the vertical push always look good. Some WRs will just cruise to the "cut-cone".

**Att tänka på:** Se till att WRs går full fart hela tiden. Den här övningen pressar verkligen WRs att jobba på kroppskontroll. Se till att den vertikala sprinten ser bra ut. Vissa WRs springer och väntar på att komma till "cut-konen" istället för att pressa på.





# WR övningar



## 31. Pop-up stem drill

**Purpose:** To teach proper footwork and re-stacking the stem.

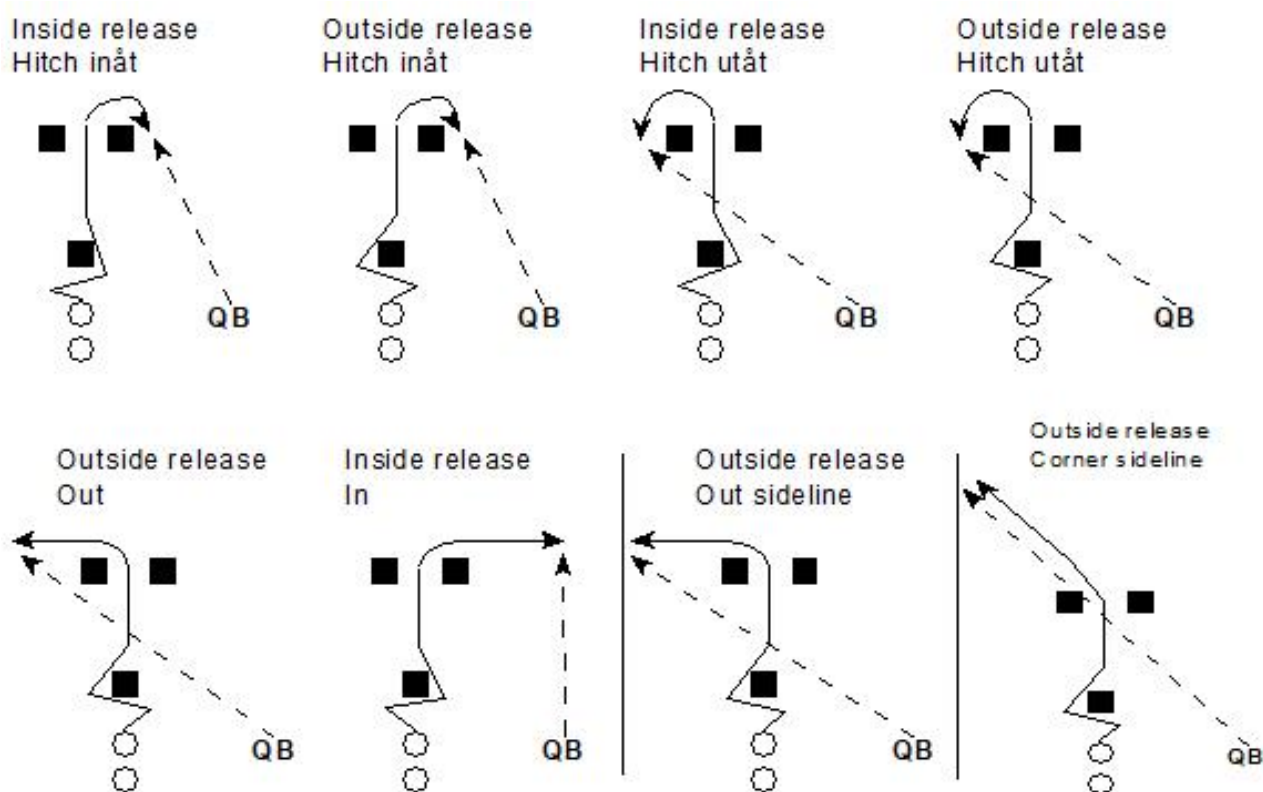
**Syfte:** Att lära sig bra fotarbete och re-stacka route.

**Personnel:** WRs and QB

**Personal:** WRs och QB

**Equipment:** 3 pop-up dummies, footballs

**Material:** 3 pop-up dummies, fotbollar



**Procedure:** Line up three stand up dummies like the picture, about 5-7 yards apart. This is a great start drill where the WR's will get a lot of reps and work with their feet and hands. The bags force the WR's to work their technique. You can add any routes to the drill. We will do the routes to the inside and the outside, we will also work both type of releases (inside and outside). We also add sideline drill to this drill.

**Utförande:** Ställ upp tre pop-ups som på bilden, med ungefär 5-7 yards mellanrum. Det här är en bra startövning där WRs får många reps och jobbar med händer och fötter. Pop-ups tvingar WRs att använda sina tekniker. Man kan göra alla routes i den här övningen. Gör dom både inåt och utåt, med inside och outside release. Det går även att göra sideline drill här.

**Coaching point:** Make sure the WR's re-stack before they make their cut. And keep the speed high.

**Att tänka på:** Se till att WRs re-stack innan dom gör sitt cut. Ha en hög fart hela tiden.



# WR övningar

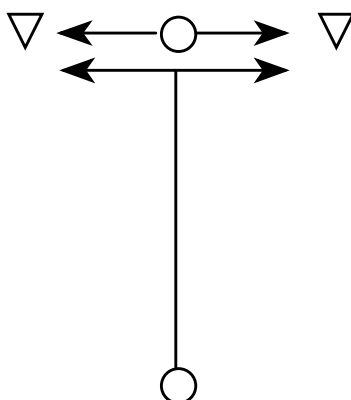


## 32. Mirror drill

**Purpose:** To teach proper footwork when blocking.  
**Syfte:** Att lära sig bra fotarbete vid blocking.

**Personnel:** WRs  
**Personal:** WRs

**Equipment:** Cones  
**Material:** Koner



**Procedure:** Place two cones 5-6 yards apart with a DB between the cones. The WRs line up 8-10 yards from the DB facing him. On “hut” the WR sprint to the DB and break down to make the block. When the WR breaks down the DB start to move from side to side between the cones, trying to fake the WR. All the WR has to do is to follow the DB as he moves. Remember to have quick feet and stay low. Start out by having the WR put his hands behind his back, and then move on to placing them on “the numbers”.

**Utförande:** Lägg två koner med 5-6 yards bredd och en DB i mitten. WRs ställer upp 8 yards från DBn. På “hut” springer WRn framåt och bryter ned för att blocka. När WR nästan stannat börjar DBn röra sig i sidled mellan konerna och försöker finta WRn. WR speglar DBns rörelser från sida till sida, se till att ha snabba fötter och böjda knän. Börja med att WRn har händerna på ryggen när han speglar, för att efter ett par reps placera händerna på DBns siffror (utan att trycka).

**Coaching point:** Make sure the WR break down hard and under control, and close the last yard to the DB slow. Move the feet quick and close to the ground to be able to shift direction fast. Lock the eyes on the belt.

**Att tänka på:** Se till att WRn bryter ned snabbt och under kontroll, och rör sig långsamt den sista yarden till DBn. Rör på fötterna snabbt och nära marken för att kunna byta håll snabbt. Lås ögonen på DBns bälte.



# WR övningar

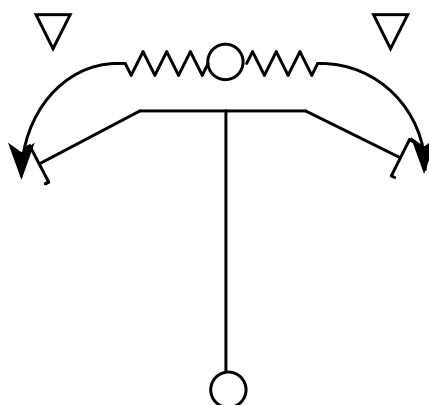


## 33. Stalk block drill

**Purpose:** To teach proper footwork and hand placement when blocking.  
**Syfte:** Att lära sig bra fotarbete och handplacering vid blocking.

**Personnel:** WRs  
**Personal:** WRs

**Equipment:** Cones  
**Material:** Koner



**Procedure:** Start out just like the Mirror drill. But after a couple of seconds of “mirroring” the coach say “GO” and the DB tries to get past the WR. It is ok for the WR to “ride” the DB to whatever side he wants to go as long as he gets his hands on him and pushes.

**Utförande:** Börja som Mirror drill men efter ett par sekunder av “speglade” säger coach “GO” och DBn försöker ta sig förbi WRn. WR försöker stoppa DB men det är även ok att styra iväg DB åt samma håll som han försöker gå åt så länge händerna är i kontakt med DBn.

**Coaching point:** Make sure to get in front of the DB to block him. But if it is not possible, push him sideways with two hands. Finish the push with using one hand.

**Att tänka på:** Se till att vara framför DBn när du ska blocka honom. Men om det inte går, styr honom med båda händerna åt samma håll som han försöker ta sig förbi. Avsluta blocken med att trycka med en hand.



# WR övningar



## 34. Score drill

**Purpose:** To compete and apply blocking technique.

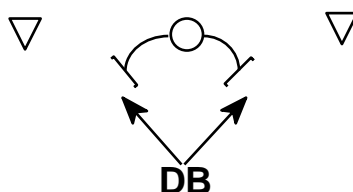
**Syfte:** Att tävla och använda blockingteknik.

**Personnel:** WRs

**Personal:** WRs

**Equipment:** Cones

**Material:** Koner



**Procedure:** Place two cones 4-5 yards apart and put the WR between them. Place a DB 2 yards away facing him. On “go” the DB tries to “score” by going through the cones. As soon as he has gone past the cones (score or if the WR blocked him to the outside) he starts right over again. The DB has to go through the cones from one side only. You can not use bull rush as a way to score. Keep the tempo and intensity up, you can keep points or do it for time.

**Utförande:** Placera två koner med 4-5 yards mellanrum och en WR mellan. Ställ en DB 2 yards från WRn. På signal ska DBn försöka “göra poäng” genom att passera mellan konerna. Så fort han tagit sig igenom konerna (eller blivit puttad utanför) börjar han om igen. DBn kan bara ta sig igenom konerna från ena hållet. Bull rush är inte tillåtet för att få poäng. Håll tempot högt, man kan räkna poäng eller hålla på för tid.

**Coaching point:** The WR can come forward to meet the DB as soon as he start. The DB can keep scoring by just spinning around one of the cones if the WR is not there to stop him. Make sure the WR stay in balance and guide the DB to outside of the cone. The WR need to protect the “goal line” to what ever cost.

**Att tänka på:** WRn kan komma fram för att möta DBn när han börjar röra på sig. DBn kan fortsätta göra poäng genom att snurra runt ena konen om inte WRn är där för att stoppa honom. Se till att WRn är i balans och styr ut DBn utanför konerna. WR behöver skydda ”goal line” med alla möjliga medel.