

PROGRESSIONSSKEMA OFFENSIVE LINEMEN

UDVIKLINGSTRIN	FUNda-mentals	Lær at træne	Træn for at træne	Lær at konkurrere	Lær at præstere	Træn for at præstere
Årgang	U10	U12	U14	U16	U19	Senior
Kronologisk alder	9-10	11-12	13-14	15-16	17-19	20+
Antal positioner	Alle	Alle	3-4	2-3	2-3	1-2
Uddannelsesniveau	3.-4. klasse	5.-6. klasse	7.-8. klasse	9.-10. klasse	Ungdomsudd	Videregående
Optimalt træningsvindue	FMF/HUR	FMF/HUR	FMF/HUR	STY/HUR	STY/UDH	STY/UDH
Mestringsniveau	INTRODUCER		UDVIKL		MESTRE	
	Introducer udøvere til en given teknik. Hos børn tilegnes teknikken gennem afprøvelse, leg og bevægelse.		Byg videre på teknikken. Brug den og italesæt hvordan den bedst udvikles. Teknikken udvikles gennem afprøvning og repetition.		Arbejd imod øget detaljegrad. Teknikken fintunes, alle tænkelige scenarier indøves, arbejde imod automatisk brug af teknikken i pressede situationer.	

OFFENSIVE LINEMEN	BASICS	Snap						
		Stance						
		Hand placement						
		Good body mechanics						
	RUN	Drive block						
		Reach block						
		Short pull/trap block						
		Long pull/kickout block						
		Pull'n'Lead						
		Double team block						
		Down block						
		Second level block						
		Zone block						
		Cut block						
	PASS	Draw block						
		Man pass protection						
		Play action protection						
		Kickslide and poststep						
		Turnback (step-hinge)						
		Slide Protection						
Screen block (release/open field)								
Sprint protection								
Cut block								

PREPARATION	Video of opponent						
	Use of playbook						
	Video evaluation						