

PROGRESSIONSSKEMA RUNNINGBACKS

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 i teknik. Teknikken fintunes, alle tænkelige scenarier indøves, arbejde imod automatisk brug af teknikken i pressede situationer.	

RUNNINGBACKS	BASICS	Stance					
		Ball security					
		Carrying the ball					
		Opening steps					
	CATCHING	Catching (hand selection, grib)					
		Sideline catches (toe drag)					
		Catching at the highest point					
		Over the shoulder catching					
		Catching in traffic					
	BLOCKING	Lead block					
		Hand placement					
		Hip/back body mechanics					
	RUN	Juking					
		Open field moves					
		Hand off exchange					
		Toss exchange					
		Pitch exchange					
		Zone read exchange					
		Option exchange					
		Stiff Arm					
		Trucking					
		Reading the block					
	PASS	Man pass protection					
		Cut block					
		Hard breaks					
Speed breaks							
Screen routes							

PREPARATION	Video of opponent					
	Use of playbook					
	Video evaluation					