

# PROGRESSIONSSKEMA QUARTERBACKS

UDVIKLINGSTRIN	FUNda-mentals	Lær at træ- ne	Træn for at træne	Lær at kon- kurrere	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	Ungdoms- udd	Videre- gående
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, arbejd imod automatisk brug af teknikken i pressede situationer.

QUARTERBACKS	BASICS	Stance					
		Get off					
	Throwing – Upper body	Prepass position					
		Arm movement					
	Throwing – Lower body	Pelvic and core activation					
		Drive & Hip Fire Dissociation & Separation					
	Throwing-Footwork	Quick pass dropback (1-step drop)					
		Intermediate pass dropback (3-step drop)					
		Deep pass dropback (5-step drop)					
		Play action dropback					
		Roll out					
		Run/pass option (RPO)					
		Escaping the pocket					
	Throwing - Passing types	Direct passing					
		Arc passing					
		Throwing on the run					
		Quick/ Screen Passing					
		Shovel pass					
	Reads/ QB IQ	No Read					
		Defender key reads					
Progression reads							
Pre snap reads							
Run Mechanics	Hand off exchange						
	Toss exchange						
	Pitch exchange						
	Zone read exchange						
	Option exchange						

PREPARATION	Video of opponent					
	Use of playbook					
	Video evaluation					