

PROGRESSIONSSKEMA DEFENSIVE 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 detaljegråd i teknik. Teknikken fintunes, alle tænkelige scenarier indøves, arbejd imod automatisk brug af teknikken i pressede situationer.		
DEFENSIVE LINEMEN	BASICS	Stance					
		Get off					
		Hand placement					
		Near hip tracking					
		Forcing a fumble					
		Block recognition					
		Slants and stunts					
	TACKLE	Profile tackle					
		Hawk tackle					
		Hawk and Roll tackle					
		Grouptackling					
	RUN	React to Drive block					
		React to Block away					
		React to Reach block					
		React to Pull/ Kick Out					
		React to Double Team					
		Run Escape - Push Pull					
		Run Escape - Squeeze					
		Run Escape - Fight pressure with pressure					
		Run Escape - Wrong Arm					
	PASS	React to Kickslide/ Poststep					
		React to Full slide					
		P Move Bull					
		p Move Swype					
		p Move Club n Rip					
		C Move Jerk					
		C Move Forklift					
		C Move Counter Rip					
PREPARATION	Video of opponent						
	Use of playbook						
	Video evaluation						