

PROGRESSIONSSKEMA SPECIAL TEAMS

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, arbejd imod automatisk brug af teknikken i pressede situationer.	

SPECIAL TEAMS	LONG SNAPPER	Just snapping the ball						
		Hand placement (on ball)						
		Stance						
		Over head snap						
		Snap mechanics						
		Whole body power generation						
	KICKER	Just kicking the ball						
		Long and high kicks						
		Sky kicks						
		Onside kicks						
		Stance						
		Approach						
	PUNTER	Just kicking the ball						
		Stance						
		Approach						
		Ball drop						
		Receiving the snap						
		Ball impact (spin)						
	Kicking mechanics							
	HOLDER	Just catching the ball						
		Stance						
		Receiving the snap						
		Holding mechanics						
	Retuner	Ball Security						
Carrying the ball								
Juking								
Open field moves								
Safe catching technique								
Reading the block								