

PROGRESSIONSSKEMA TIGHT ENDS

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.	

TIGHT ENDS			Mestringsniveau			
			INTRODUCER	UDVIKL	MESTRE	
TIGHT ENDS	BASICS	Stance				
		Get off				
		Ball security				
		Carrying the ball				
	CATCHING	Catching (hand selection, grib)				
		Sideline catches (toe drag)				
		Catching at the highest point				
		Over the shoulder catching				
		Catching in traffic				
	RUN	Drive block	Basale færdigheder opnåes ved at spille receiver, offensive lineman eller andet som u10-u14 jævnfør anvisninger om at alle skal spille flere positioner i denne alder. Husk at TE skal kunne mange ting, så man skal prioritere mestringsgraden af den enkelte teknik ift. sit system og til spilleren.			
		Reach block				
		Short pull/Trap block				
		Long pull/Kickout block				
		Double team block				
		Down block				
		Second level block				
		Zone block				
		Cut block				
		Hand placement				
	PASS	Fastest release				
		Shutter release				
		Seam release				
		Hard breaks				
		Speed breaks				
		Screen routes				
		Option routes				
		Stemming				

PREPARATION	Video of opponent					
	Use of playbook					
	Video evaluation					