

PROGRESSIONSSKEMA LINEBACKERS

UDVIKLINGSTRIN	FUNda-mentals	Lær at træne	Træn for at træne	Lær at konkurrer	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.	

LINEBACKERS	BASICS	Stance						
		Breaks & movement						
		Near hip tracking						
		Alignment						
		Blitz						
		Forcing a fumble						
		Play recognition Pass / Run						
	TACKLE	Profile tackle						
		Hawk tackle						
		Hawk and Roll tackle						
		Grouptackling						
	RUN	Block recognition						
		Avoid block						
		Get off block / Escape moves						
		Stopping the block						
		Run fits						
	PASS	Reroute						
		Man Coverage						
		Zone coverage						
		Route recognition						
		Playing the ball						
		Interception						
		Knock Down						
		Catching						

PREPARATION	Video of opponent						
	Use of playbook						
	Video evaluation						