



Commissione Tecnica Federale
Settore Sviluppo Allenatori

Unità Didattica 1.10.6

Linebackers

Impaginazione e Grafica
Coach Piergiorgio Degli Esposti

LINEBACKER

FONDAMENTALI

- 1 - Stance
- 2 - Passo di lettura
- 3 - Riconoscimento del gioco e reazione
- 4 - Tecnica Cross over (vedi DBs)
- 5 - Guardare il QB
- 6 - Profondità del drop di 12 yards
- 7 - Tenere il corpo basso e sotto controllo
- 8 - Quando si é al centro della zona, alla giusta profondità, mettersi quadrati alla L.O.S
- 9 - Essere pronti quando il QB ferma il dropback
- 10 - Reagire alla palla

STANCE

POSIZIONE

Occhi puntati sull'uomo chiave
Schiena "Piatta"
Braccia lasciate cadere in avanti libere e rilassate
Ginocchia piegate ed allineate con la punta dei piedi
Piedi paralleli
Peso del corpo equamente distribuito sugli avampiedi

Stance del LB Esterno

Piede esterno leggermente indietro, per proteggere la gamba esterna dai bloccaggi

STANCE and STARTS DRILL

OBIETTIVO- Insegnare la stance corretta ed i passi di partenza per i movimenti
CLOSE - SCRAPE - FILL - LEVERAGE - PASS DROP - BLITZ

ESECUZIONE

- Allineare 3 LB in posizione - sinistra - centro - destra, tutti gli altri allineati dietro
- Coach con la palla davanti, controlla la stance, poi esegue lo snap della palla
- Al movimento della palla, tutti i LBs eseguono i seguenti movimenti

PASSO AVANTI COME PER INCONTRARE UN BLOCCO DRIVE

OLB chiude Down all'interno

oppure

- esegue un passo esterno per contrastare un eventuale blocco HOOK
- entra per LEVERAGE (contenimento)

MLB effettua uno SCRAPE (scivolamento laterale) nei buchi 2 - 3

Se il movimento della palla indica "PASS"

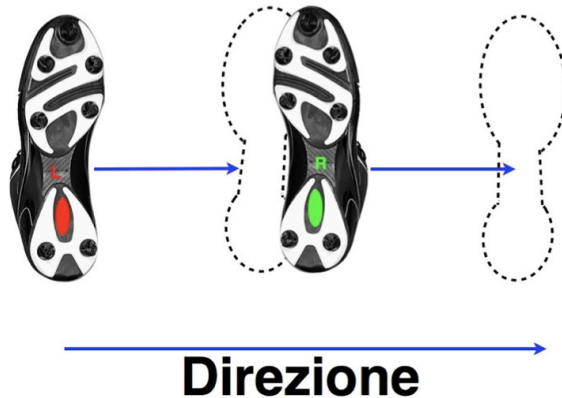
Tutti i LBs eseguono i passi corretti per arretrare nelle zone HOOK - CURL - FLAT

SPOSTAMENTO LATERALE SHUFFLE – SCRAPE

movimento dei piedi

ESECUZIONE

- Stance normale
- Movimento di spalle e corpo parallelo a L.O.S.
- Mai incrociare i piedi mentre ci si muove lateralmente
- Mantenere sempre la posizione di contatto durante il lavoro



PUNTI DI CONTROLLO DURANTE GLI ESERCIZI

- 1° passo corto e con il piede vicino alla chiave
- Colpire e mantenere la posizione
- SCRAPE eseguito con il piede girato a 45°-
Crossover e posizionarsi sulla L.O.S. con le spalle quadrate
- DOWN eseguito con un passo del piede interno–
Restare quadrati - prepararsi ad incontrare un blocco KICK OUT dall'interno
- ESTERNO per affrontare HOOK si esegue un passo laterale con il piede esterno,
quindi ci si mette rapidamente nella posizione per il LEVERAGE
- ARRETRAMENTO PER IL PASS si esegue aprendo le anche nella direzione del Drop
e sprintando fino al punto desiderato, mantenendo gli occhi puntati sul QB

NEUTRALIZZARE I BLOCCAGGI

OBIETTIVO- Tutti i drills dovrebbero enfatizzare:

- Stance
- Partenza (primi passi)
- Posizione per colpire
- Continuare l'azione dopo il primo contatto

TECNICA MEET

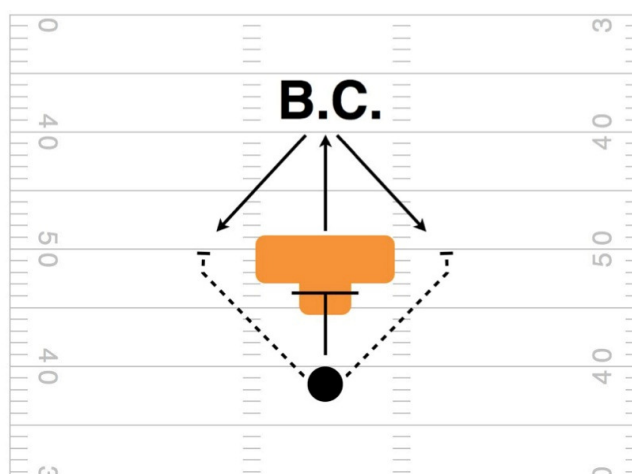
(incontrare)

SLITTA 1 POSIZIONE

OBIETTIVO-Insegnare a colpire con la tecnica MEET ed allontanarsi dal bloccatore

ESECUZIONE

- LB Allineati in fila davanti alla slitta
- Eseguono l'esercizio 1 per volta
- 1° LB ad una yard e mezzo di distanza
- Partire dalla stance
- Il COACH muove la palla e LB colpisce la slitta all'altezza dei numeri
- Tenere le anche contro la slitta e continuare l'azione per 2 passi
- LB si allontana dalla slitta spingendo forte con entrambe le mani
- Durante il contatto con la slitta,
 - tenere la schiena tesa e dritta,
 - mantenere una buona posizione per colpire
- Cercare il portatore di palla (B.C.) ed effettuare il placcaggio (form tackling)
- Ritornare in fila



PUNTI DI CONTROLLO DELL'ESERCIZIO

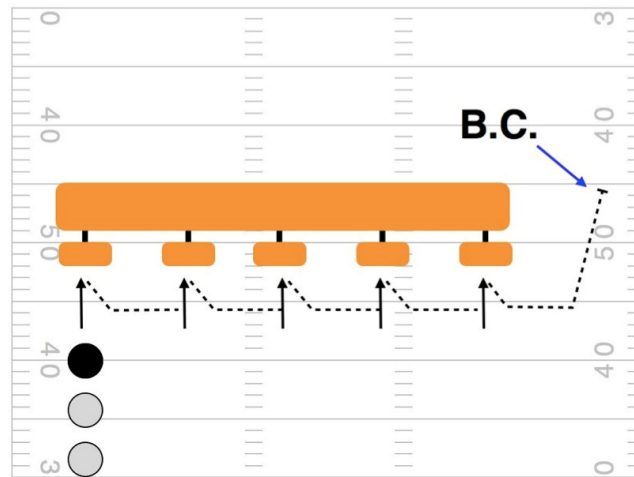
- 1° PASSO (lead) corto
- Spalle più basse di quelle del bloccatore
- Colpire sui numeri
- Colpire sollevando e tenere le anche vicine alla slitta
- Continuare a spingere l'avversario per 2 passi
- Spingere forte con entrambe le mani
- LB deve essere capace di coprire entrambi i gap a destra e sinistra del bloccatore

TECNICA RIP SLITTA 5 POSIZIONI

OBIETTIVO-Insegnare a colpire con la tecnica RIP e separarsi dal bloccatore

ESECUZIONE

- Allineare i giocatori in fila davanti al 1° sacco della slitta
- Partire dalla stance
- Muoversi lungo la slitta da destra verso sinistra usando l'avambraccio destro
- LB fa un passo e colpisce la slitta con un buon colpo dell'avambraccio (RIP)
- LB deve abituarsi ad usare anche la mano libera
- Colpire attraversando l'avversario
- Liberarsi arretrando dal sacco e spostarsi davanti alla prossima posizione



- Quando tutti i LBs hanno fatto l'esercizio, ripetere dalla parte opposta

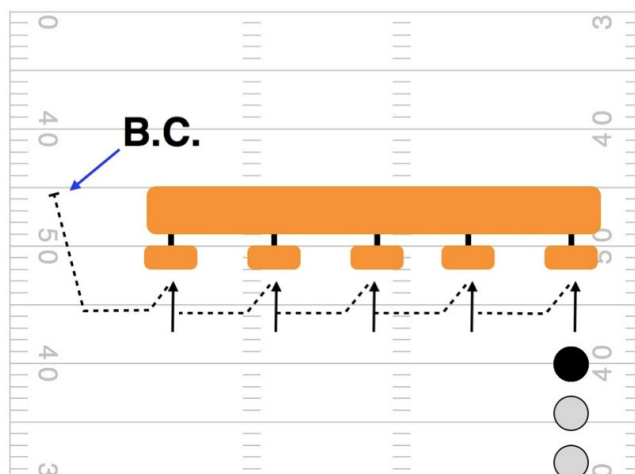
PUNTI DI CONTROLLO DELL'ESERCIZIO

- Stance corretta
- 1° passo (lead) corto
- Restare bassi
- Portare il colpo con l'avambraccio partendo dal basso (inguine) e con il gomito interno
- Colpire il sacco nella parte inferiore
- Continuare a spingere anche con la mano libera
- Liberarsi ed allontanarsi dal sacco restando in posizione per colpire
- Dopo aver colpito l'ultimo sacco effettuare il placcaggio (form tackling)

TECNICA SHIVER

OBIETTIVO- Insegnare a colpire con la tecnica SHIVER ed allontanarsi dal bloccatore
ESECUZIONE

- Allineare i giocatori in fila davanti al 1° sacco della slitta
- Partire dalla stance
- Muoversi lungo le posizioni della slitta da destra verso sinistra
- LB deve fare 1 passo e colpire la slitta con tecnica SHIVER (vedi Defensive Line)
- Allontanarsi dalla slitta e spostarsi davanti alla prossima posizione
- Quando tutti i LBs hanno fatto l'esercizio, ripetere dalla parte opposta



PUNTI DI CONTROLLO DELL'ESERCIZIO

- 1° passo (lead) corto
- Restare bassi
- Colpire la slitta con i pollici vicini
- Tenere la gamba esterna arretrata e libera
- Tenere liberi i piedi (avversario lontano) estendendo le braccia
- Terminare l'esercizio con un placcaggio

LEVERAGE DRILL

OBIETTIVO Insegnare a difendersi dal CHOP BLOCK ed a tenere la posizione FORCE

ESECUZIONE

- Allineare TE - OG - OG - FB - BC - nelle rispettive posizioni
- Tutti i bloccatori tentano il blocco HOOK sul LB che si sposta ogni volta a circa 3 yards
LB affronta il 1° bloccatore, si sposta verso il 2° etc....
- Andare sul BC ed eseguire un placcaggio (Form Tackle)
- Eseguito l'esercizio sia a destra che a sinistra

PUNTI DI CONTROLLO DELL'ESERCIZIO

- Affrontare il blocco mantenendo la posizione
- Occhi fissi sul bloccatore
- Tenere liberi la gamba il braccio e la mano esterni
- Colpire con le mani sul casco e sulla gabbia toracica
- Colpire verso l'interno e su e non verso l'esterno e giù
- Costringere BC fuori dalla traiettoria di corsa ed obbligarlo ad un taglio interno
- Mantenere sempre la posizione di LEVERAGE sul portatore di palla in ogni caso

TRIANGLE RIP DRILL

OBIETTIVO - Insegnare ad affrontare i bloccatori in successione, con un colpo dell'avambraccio ed a mantenere la posizione per colpire

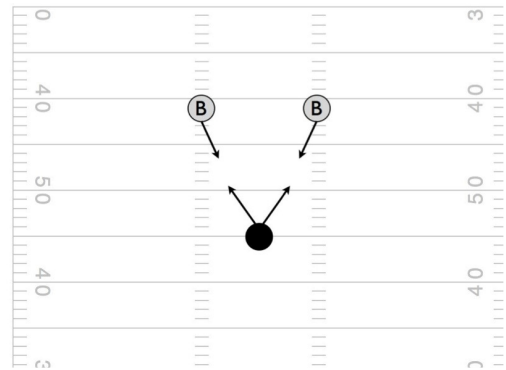
ESECUZIONE

- Posizionare 2 bloccatori a 1 yard di distanza tra loro davanti a LB allineato nel mezzo a 1 yard (triangolo)
- Al comando un bloccatore esegue un blocco drive su LB
- LB fa un piccolo passo verso il bloccatore
- LB colpisce forte il bloccatore e se ne libera tornando nella posizione iniziale
- Il 2° bloccatore parte e LB lo colpisce con l'avambraccio opposto liberandosi e tornando alla posizione iniziale
- Continuare a colpire i 2 bloccatori fino al segnale del Coach
- Ruotare di una posizione
- **Variazione 1** - Aggiungere B.C. per Form tackle
- **Variazione 2** -

Far partire il placcatore a 10 yards di distanza, dopo aver effettuato una capovolta in avanti, torna in posizione per colpire ed eseguire il drill

PUNTI DI CONTROLLO DELL'ESERCIZIO

- Gli stessi della TECNICA RIP
- Controllare il tempismo
- Sia il bloccatore che LB devono stare bassi



CROSS FACE DRILL

OBIETTIVO-

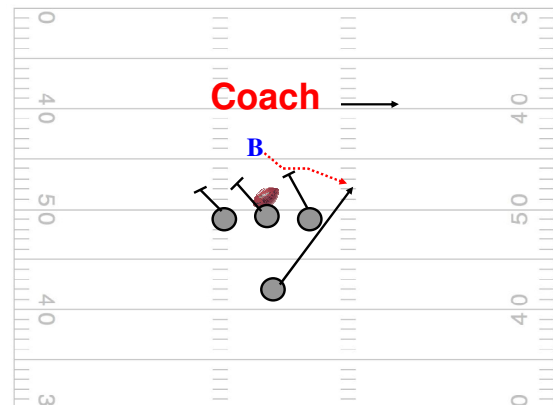
Insegnare a sconfiggere ed attraversare un bloccatore proveniente dall'esterno

ESECUZIONE

- Allineare il CENTRO i due OG ed il B.C.
- LB allineato sul Centro
- Il COACH segnala la direzione dei blocchi e della palla
- Il Centro blocca AWAY (opposto)
- Uno dei due OG blocca DOWN sul LB
- LB legge la chiave ed esegue lo SCRAPE sul buco
- LB batte OG che gli incrocia davanti spostandosi esterno
- Eseguire il placcaggio su B.C.

PUNTI DI CONTROLLO DELL'ESERCIZIO

- Buona lettura e passo laterale
- Colpire forte OG con l'avambraccio attraverso il busto di OG
- Spingere sulle spalle con la mano libera
- Liberare i piedi e restare quadrati
- Prendere l'esterno del bloccatore



PROGRESSIONE DEI PASSI PER I LBs INTERNI

ILB - MLB

1°PASSO (di lettura)

- Piccolo passo in avanti con il piede interno per determinare se CORSA o PASS
- Leggere CORSA se OL punta direttamente su LB
- LB rompe il blocco con un Forearm Lift o Hand Shiver del braccio interno, oppure difende le gambe dal blocco basso
- Leggere PASS se OL assume la posizione di PASS BLOCK
- LB prosegue la lettura controllando l'azione del QB che può essere
DROPBAC - ROTAZIONE VERSO LB - ROTAZIONE OPPOSTA LB
- LB reagisce in relazione alla copertura chiamata UOMO -ZONA

2°PASSO - Interpretazione dei movimenti delle chiavi di lettura

Se il bloccatore esplode diritto avanti verso LB

- Il 2° passo del LB riporta il piede esterno, con un'apertura di 45° all'altezza dell'altro piede
- LB può aspettarsi un blocco DOWN e prepararsi a contrastarlo con un Forearm Lift o Hand Shiver del braccio esterno, oppure ad evitare un Blocco Basso sulle ginocchia

Se il bloccatore effettua un "PULL" verso l'esterno

- LB deve muoversi lateralmente con la tecnica di SHUFFLE
- Deve mantenersi di fronte all'uomo, con le spalle parallele alla L.O.S.
- Deve fare attenzione agli avversari provenienti dall'esterno

Se il bloccatore effettua un "PULL" verso l'interno

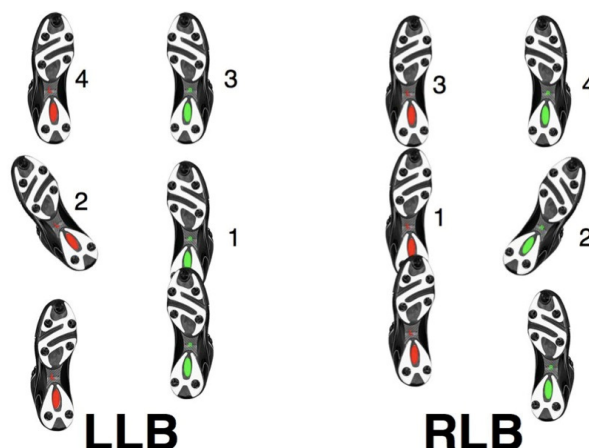
- LB esegue il 2° passo puntando con il piede esterno verso l'interno, facilitando l'apertura delle anche nella direzione del movimento

3°PASSO - Se dopo il 2° passo LB non incontra un DOWNBLOCK

- LB esegue un passo con il piede interno avanzando velocemente verso la L.O.S.
- Attenzione al probabile blocco TRAP dall'interno
- Abbassare la spalla interna
- Colpire con spalla ed avambraccio interno con tecnica Forearm lift
- Mantenere le spalle parallele alla L.O.S.

4°PASSO (ultimo) - Porta il LB sulla L.O.S.

- Pronto ad effettuare il placcaggio



TECNICA DI BLITZ E STUNT

ESECUZIONE

- Stance ed allineamento normali
- Non puntare verso lo STUNT
- Allo snap muoversi direttamente verso l'area interessata allo STUNT
- La chiave di riuscita é il tempismo del movimento (timing)
- Eseguire lo Stunt fino alla fine
- Muoversi verso l'area di Stunt tenendo le spalle parallele alla L.O.S.
- Localizzare la palla ed il giusto angolo d'inseguimento

TECNICA DI PASS RUSH E DI BLITZ

Tutti i drills devono insegnare:

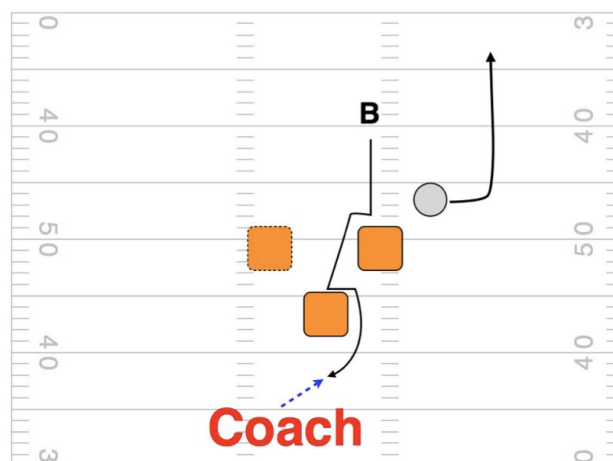
- movimenti in rapidità
- adattare i propri movimenti in conseguenza degli spostamenti del QB
- a non effettuare movimenti inutili
- a liberare le spalle e mettere le mani alte davanti alla palla

PASS RUSH DRILL

OBIETTIVO-Insegnare la tecnica di PASS RUSH ed il movimento del QB

ESECUZIONE

- Allineare 2 sacchi ed un TE
- TE sulla L.O.S. un sacco a 3 yards di distanza laterale ed 1yard indietro dal TE, un altro sacco alla stessa distanza
- IL COACH come QB al centro del drill a 9 yards di distanza
- LB legge il rilascio del TE ed effettua la Pass Rush sul QB
- Movimento SWIM sul 1° sacco, POWER sul 2°
- LB continua verso il QB
- Il COACH (QB) si ferma e lancia la palla
- LB si libera le spalle salta e prende la palla



PUNTI DI CONTROLLO DELL' ESERCIZIO

- Tenere sempre i piedi in movimento in avanti
- Fare i movimenti in relazione al QB
- Liberare le spalle tenendo le mani distanti dalle anche
- Non saltare prima che la palla sia lanciata.

INSEGNARE IL MOVIMENTO STUNT

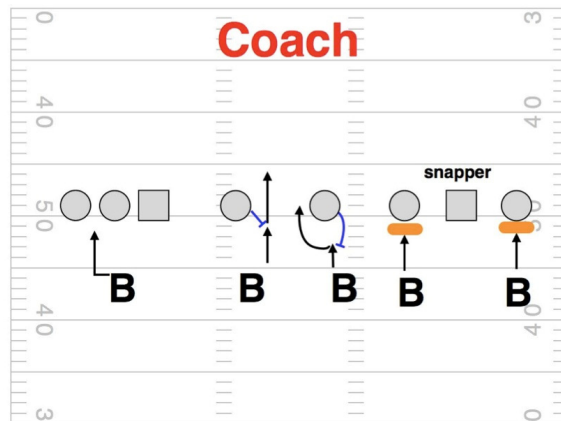
ESECUZIONE

- Attaccare il corridoio di penetrazione con le spalle parallele alla L.O.S.
- LB esegue un piccolo passo laterale, per portarsi davanti al buco che intende attaccare
- Se LB viene in contatto con un blocco,** deve interrompere la carica, usa entrambe le mani sul bloccatore per attraversarne la resistenza e poi inseguire

DRILL PER INSEGNARE IL MOVIMENTO DI STUNT

ESECUZIONE

- Usare dei coni per delineare il Drill
- Eseguire tutti gli Stunts camminando fino ad averli memorizzati
- Utilizzare degli scudi per opporre resistenza al LB
- LB deve attaccare la L.O.S. con decisione
- Tenere i piedi in movimento



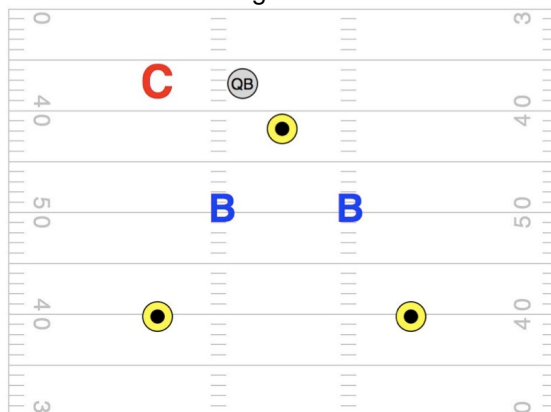
PASS DEFENSE DRILL PER LINEBACKERS INTERNI

Gli esercizi devono insegnare ai responsabili delle zone corte ad

- Anticipare e valutare la traiettoria della palla
- Coprire il massimo della distanza mentre la palla è in volo
- Giocare aggressivamente ogni palla
- Estendersi verticalmente il più possibile verso la palla
- Memorizzare alla perfezione i passi per arretrare in zona

ESECUZIONE

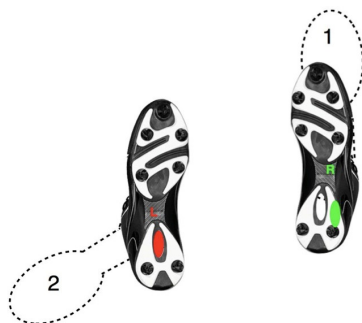
- Sistemare i coni sul campo in zona HOOK (come da schema)
- Il COACH è il QB che arretra per il lancio
- LB arretra nella zona HOOK
- quando il QB è pronto per lanciare il LB si gira anche se non è ancora al centro della zona



PASSI DEL LB IN CASO DI DROP BACK DEL QB

DOPO IL 1° PASSO

- Il piede esterno esegue il 2° passo in diagonale ed in profondità
- 3° e 4° passo incrociati, Crossover inclinato circa 60° dalla L.O.S. verso la propria zona
- 5° passo perno con il piede esterno e LB torna con le spalle parallele alla L.O.S.
- BACKPEDALING (corsa all'indietro) o SHUFFLE (laterale) fino al centro della zona
- Mai perdere l'allineamento frontale alla L.O.S.
- Mantenere una stance che consenta una reazione veloce in ogni direzione

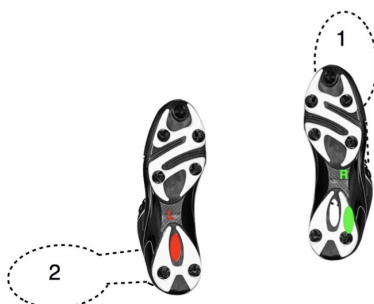


PASSI DEL LB IN CASO DI ROLL O SPRINT OUT DEL QB

DAL LATO DEL LB

DOPO IL 1° PASSO

- Il piede esterno esegue il 2° passo aprendo verso l'esterno di 30°
- 3° passo e successivi in CROSS OVER stessa direzione
fino a che il QB non interrompe il movimento laterale
- Quando il QB si ferma
- Perno sul piede esterno e LB ritorna con le spalle parallele alla L.O.S.
- LB arretra fino al centro della zona



PASSI DEL LB IN CASO DI ROLL O SPRINT OUT DEL QB

LATO OPPOSTO AL LB

DOPO IL 1° PASSO

- Il piede esterno esegue il 2° passo puntando verso l'interno girato di 30° rispetto all L.O.S
- 3° passo e successivi COME SOPRA



PASSI DEL LB IN CASO DI COPERTURA A UOMO

DOPO IL 1° PASSO

- LB fa il 2° passo nella direzione presa dall'attaccante di cui é responsabile
- LB deve mantenere il contatto visivo con l'avversario
- LB prosegue lungo la L.O.S. in SHUFFLE o CROSS OVER
- LB deve identificare la traiettoria eseguita dall'attaccante

Se l'avversario va in zona "FLAT"

- LB difende in posizione frontale lasciandogli una distanza di 4 - 6 yards

Se l'avversario va in PROFONDITA'

- LB guadagna profondità con un CROSS OVER molto angolato sempre di fronte all'avversario ad una distanza (cushion) di 4 - 6 yards

CHIAVI DI LETTURA LINEBACKER INTERNO

ILB (centrale MLB)

OBIETTIVO- Insegnare a MLB a leggere e reagire alle chiavi (Centro e Guardie)

ESECUZIONE

- Allineare il Centro e le Guardie sulla L.O.S
- Il COACH chiama i bloccaggi
- MLB si allinea in base alla difesa chiamata
- Allo snap della palla OL eseguono i blocchi chiamati
- LB reagisce alla chiave e combatte i blocchi in relazione alla propria responsabilità
- Variante 1- aggiungere un portatore di palla

PUNTI DI CONTROLLO DELL'ESERCIZIO

- Stance e lettura della chiave
- 1° passo
- Restare quadrati
- Restare in buona posizione per controllare entrambi i buchi

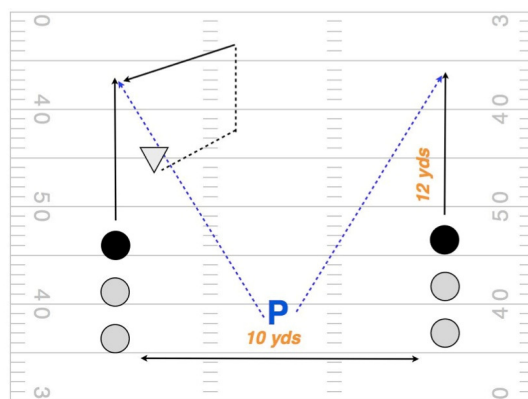
Usare gli stessi bloccaggi utilizzati in partita

COPERTURA DELLA ZONA SUL PASS DRILL

OBIETTIVO- Insegnare la reazione e la tecnica di DROP (arretramento) sul movimento del braccio del QB e sulla traiettoria della palla

ESECUZIONE

- Allineare 2 Ricevitori su 2 linee distanti 10 yards a 12 yards di profondità dalla L.O.S.
- LB allineato in stance a 3 yards di profondità e 3 yards di distanza da una delle 2 linee
- Il COACH allineato come QB esegue un DROPBACK di 7 passi e si posiziona per il lancio
- LB "apre" verso il centro della zona ed esegue prima il CROSSOVER poi il BACKPEDAL si posiziona in profondità al centro dei ricevitori, quando il QB è pronto per il lancio
- QB effettua il lancio ad uno dei Ricevitori
- LB legge il movimento del braccio e va verso la palla
- LB intercetta e ritorna la palla verso il COACH



PUNTI DI CONTROLLO DELL'ESERCIZIO

- Stance apertura delle anche, puntando il piede esterno verso l'area di drop
- Sprint per 3 passi guardando alla zona od al ricevitore
- Continuare lo sprint ma girare la testa e cercare gli occhi del QB
- Sull'azione del braccio del QB essere pronti a reagire nella direzione del lancio
- Intercettare la palla il più in alto possibile

Z DRILL

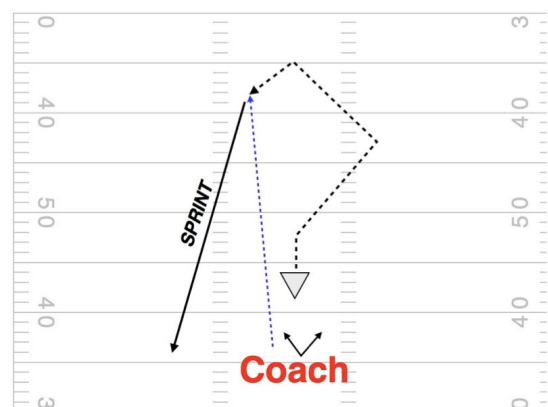
OBIETTIVO- Apertura delle anche per l'azione di DROP BACK ed il CAMBIO di Direzione

ESECUZIONE

- Allineare 1 giocatore per volta davanti al COACH su di una linea del campo
- COACH con la palla in mano
- Al comando LB esegue un Back pedal (corsa indietro)
- Il COACH tenendo la palla sollevata in alto sopra la testa la sposta a destra e sinistra
- LB si gira "aprendo" le anche nella direzione in cui viene puntata la palla
- Eseguire il cambio varie volte
- Il COACH lancia la palla
- LB si sposta per intercettare la palla nel punto più alto possibile
- Sprint in avanti
- Consegnare la palla al COACH

PUNTI DI CONTROLLO NELL'ESERCIZIO

- Tenere basso il centro di gravità durante il cambio di direzione
- Guadagnare profondità ad ogni passo allontanandosi dal COACH
- Restare sulla linea



LINEBACKERS ESTERNI (OLB) TECNICA SULLA L.O.S.

ESECUZIONE

- Allineare OLB con i piedi ad 1 yard dalla mano di OL (inizialmente TE) e paralleli
- Naso di OLB "sull'occhio interno" del bloccatore (si possono utilizzare altri allineamenti)
- Peso del corpo sugli avampiedi
- Anche abbassate in modo più accentuato del LB che gioca lontano dalla LOS.
- Essere pronto a colpire con un Uppercut delle mani aperte sullo sterno del bloccatore
- OLB guarda direttamente il bloccatore chiave per effettuare i passi in modo speculare

Se OL tenta di bloccare OLB

- OLB neutralizza il bloccaggio facendo prima un passo, poi con tecnica UPPERCUT
- OLB spinge OL lontano ed affronta il flusso dei Backs

Se il bloccatore blocca DOWN

- OLB si sposta all'interno tenendo le spalle quadrate
- Attenzione per un blocco INSIDE-OUT proveniente dall'interno
- OLB dovrebbe rendere molto difficoltoso a OL il rilascio interno

Se il bloccatore rilascia ESTERNO

- OLB si muove in SHUFFLE verso l'esterno restando in posizione abbassata
- Attenzione per un altro blocco
- Eseguire la reazione secondaria

Se i bloccatori fanno un DOPPIO BLOCCO

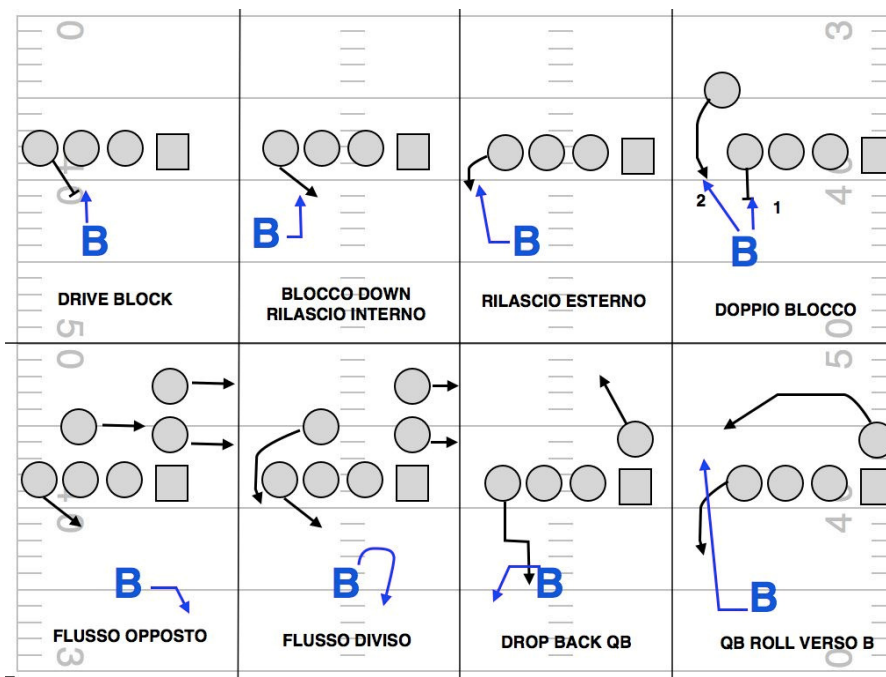
- OLB deve nell'ordine:
 - attaccare l'uomo davanti
 - fare un passo con il piede vicino direttamente verso il bloccatore Drive
 - simultaneamente colpirlo sullo sterno con un FOREARMLIFT

**Le reazioni secondarie sono tutte basate sul flusso dei BACKS
OLB resta sulla L.O.S. con le spalle quadrate**

- Affronta i blocchi provenienti dall'interno:
 - fa un passo interno e colpisce con l'avambraccio interno sullo sterno del bloccatore
 - restando con le spalle parallele alla L.O.S.
- OLB deve fare Shuffle verso l'interno per chiudere il gioco al proprio interno
- Fare attenzione a non girarsi all'interno ed inseguire fino a che la palla non lo oltrepassa

Se la palla va verso l'esterno

- OLB si difende allargandosi in SHUFFLE
- Restando appena un po' indietro dalla palla
- Forza il gioco ad allargarsi molto



NEL GIOCO OPTION

- OLB gioca sul QB (ma l'assegnamento può essere variato)
- OLB deve restare in posizione e permettere al QB di oltrepassarlo,
- Fare Shuffle verso l'esterno restando appena un po' indietro ma pronto a fare il placcaggio se il QB tiene la palla
- Girare in profondità sul campo se il QB fa il Pitch

Se il flusso è OPPOSTO

- OLB scivola all'interno in modo controllato
- Si gira e insegue in profondità sul campo puntando a 20 yards dalla posizione della palla
- Per tutto il tempo dell'azione ne osserva il flusso
- OLB diviene normalmente una SAFETY, sulle corse dalla parte opposta

- Se il flusso è diviso in due parti

- OLB è responsabile per il Ricevitore più largo che esce dal Backfield
- OLB lo controlla fino a che la palla non è lanciata
- Insegue la palla

Se OLB legge un DROPBACK PASS

- Deve eseguire il Dropback

-Se è un'azione di Pass dalla sua parte (QB esce all'esterno di OT da quella parte)

- OLB esegue la PASS RUSH sul QB tenendolo allineato sulla spalla interna

CHIAVI DI LETTURA DEL GIOCO DEL LINEBACKER ESTERNO

OBIETTIVO-Insegnare a OLB la reazione al TE, al RB dalla sua parte ed alla GUARDIA

ESECUZIONE

- Allineare il TE sulla L.O.S.
- LB allineato sul TE (verificare stance ed allineamento)
- Sotto la direzione del COACH il TE esegue i seguenti movimenti:
 - DOWN block
 - DRIVE block
 - HOOK block
 - RILASCIO ESTERNO
 - DELAY block (rallentato)
 - PASS RELEASE
- LB da una buona stance di partenza esegue il 1° passo ed il controllo della CHIAVE poi applica la tecnica di difesa richiesta
- Variante 1 - Aggiungere come chiave 2 il RB
- Variante 2 - Aggiungere come chiave 3 le GUARDIE
- Variante 3 - Aggiungere il QB per la reazione DROP

PUNTI DI CONTROLLO DELL'ESERCIZIO

- Allineamento e stance
- Non più di 1 passo con il TE
- Controllare che la tecnica di reazione corrisponda ai movimenti della chiave
- Tenere il piede esterno arretrato e libero
- Usare i blocchi normalmente usati dal proprio attacco

LINEBACKERS ESTERNI SULLA L.O.S. DRILL CONTO IL PASS BLOCK

ESECUZIONE

- Allineare dei sacchi tenuti da giocatori
- OLB posizionati davanti ai sacchi dalla parte opposta di una linea
- OLB in stance allineati sull'occhio interno
- Al comando del COACH i giocatori con i sacchi colpiscono i difensori
- OLB copiano specularmente il 1° passo dei bloccatori

Se il bloccatore parte con il piede esterno

- OLB colpisce con un UPPERCUT a mani aperte sul centro del sacco
- Porta avanti il piede opposto
- Si libera del bloccaggio
- Il bloccatore deve tenere il sacco all'altezza della vita
- Ripetere il drill dall'altra parte

- **Variante** - Ripetere senza sacchi (LIVE)

Il COACH segnala ai bloccatori

- con quale piede fare il 1° passo
- Blocco Drive -- Rilascio interno-- Rilascio esterno

Se il bloccatore Rilascia interno

- OLB fa un passo Shuffle interno
- Appoggia le mani sul bloccatore
- Tiene le spalle quadrate e le anche abbassate
- Non deve permettere un facile rilascio interno
specialmente se é allineato sull'occhio interno

Se il bloccatore Rilascia esterno

- OLB fa un passo Shuffle esterno mette le mani sul bloccatore
- Tiene le spalle quadrate e le anche abbassate
- OLB deve guardare interno prima di liberarsi dal blocco

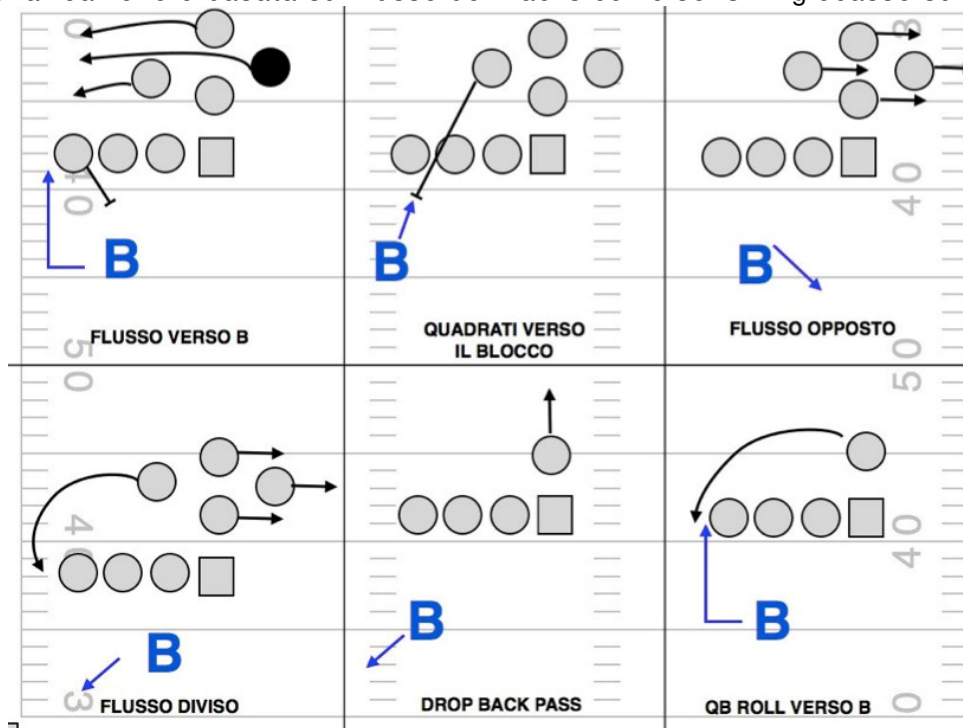
Se il bloccatore esce puntando direttamente verso le ginocchia di OLB

- OLB deve appoggiare le mani sulle spalle / schiena del bloccatore
- Deve spingerlo verso terra
- Tenere i piedi liberi spostandoli al limite un poco indietro
- NON deve essere chiuso interno o cadere a terra

LINEBACKERS ESTERNI (OLB) FUORI DALLA L.O.S.(OFF THE BALL)

ESECUZIONE

- OLB possono giocare anche lontano dalla L.O.S. ed allineati davanti ad un bloccatore
- Se non c'è nessun bloccatore
- La chiave la reazione è basata sul flusso dei Backs come se OLB giocasse sulla L.O.S.

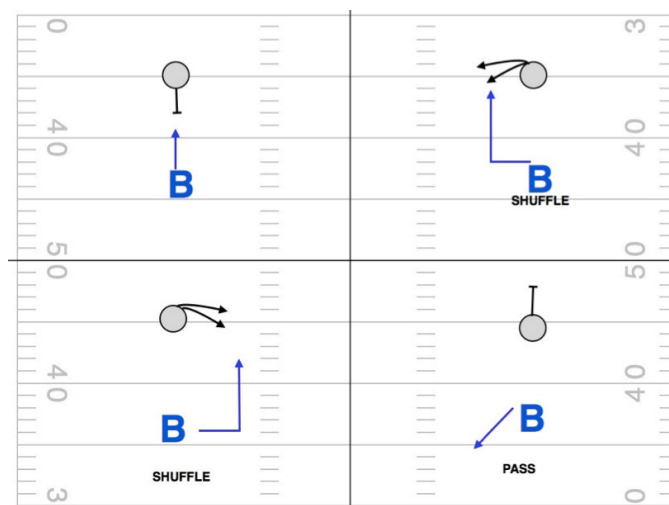


Se OLB allineato esterno e lontano dalla L.O.S.

- E' responsabile per il CONTENIMENTO (al posto del DE)
- Nella OPTION è responsabile per l'uomo PITCH

Se OLB è allineato fuori dalla L.O.S. ma davanti ad un bloccatore

- OLB deve usare il bloccatore come chiave di lettura
- Tenere il flusso dei Backs come reazione secondaria



- Le reazioni secondarie al flusso sono uguali a quelle precedenti
- La stance di OLB è uguale eccetto le anche meno abbassate,
- Stare più eretti consente una migliore visione del gioco.

LINEBACKERS ESTERNI (OLB) CHIAVI ED INSEGUIMENTO (OFF THE BALL)

OLB. PURSUIT DRILL

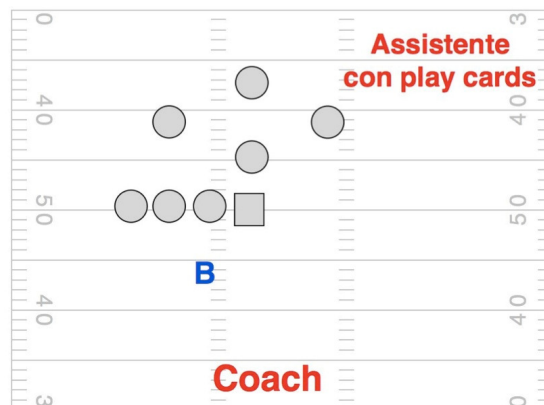
ESECUZIONE

- Allineare 2 OLB e le rispettive chiavi offensive
- Posizionare dei coni per gli altri ruoli

- Camminare le differenti traiettorie di Pursuit
- eseguire il Pursuit al 50% della velocità
- eseguire il Pursuit al 100% della velocità

Variante

Aggiungere parte della Linea e del Backfield che eseguono i giochi prestabiliti



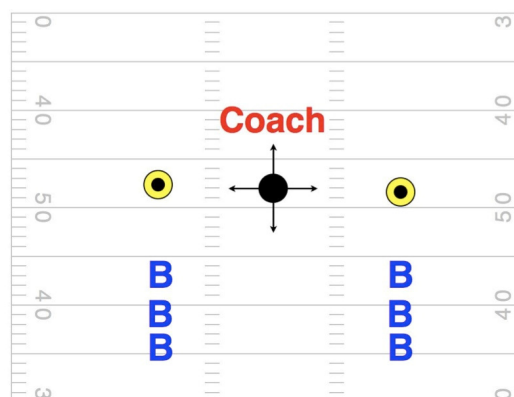
OLB. REAZIONE E PURSUIT DRILL

ESECUZIONE

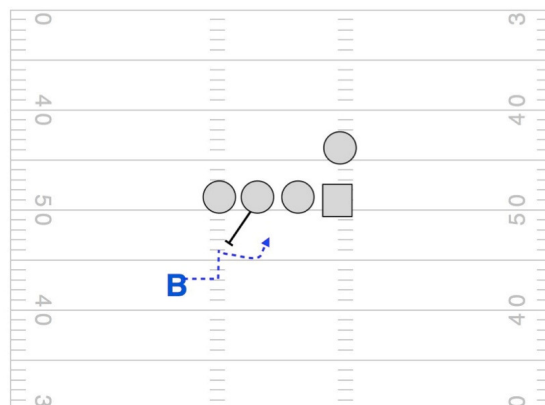
- Allineare 2 file di OLB davanti al COACH

-OLB reagiscono ai movimenti del COACH

- Flusso in entrambe le direzioni
- Corsa al centro
- Drop Back Pass
- Roll Out Pass da entrambe le parti



- **Variante 1-** Aggiungere il Backfield d'attacco
- Se OLB viene attaccato da un bloccatore
- DRIVE attraverso il blocco senza essere fermato
- OLB combatte attraverso la resistenza del bloccatore



INSEGNARE IL PASS DROPS A OLB.

ESECUZIONE

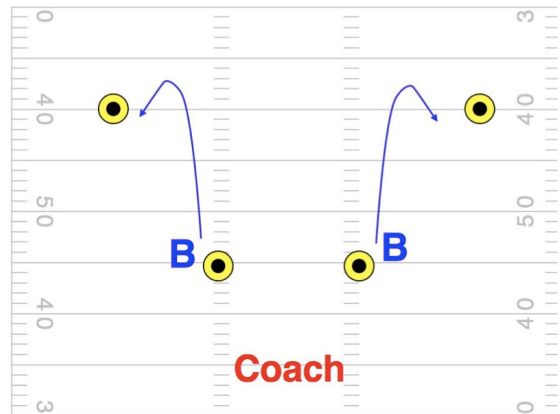
- Allineare 2 OLB
- Posizionare i coni su di una linea
- OLB si gira esterno e cammina in traiettoria fino alla FLAT

Quando il COACH (QB) solleva la palla

- OLB va velocemente in zona

Quando il COACH carica il braccio per il lancio

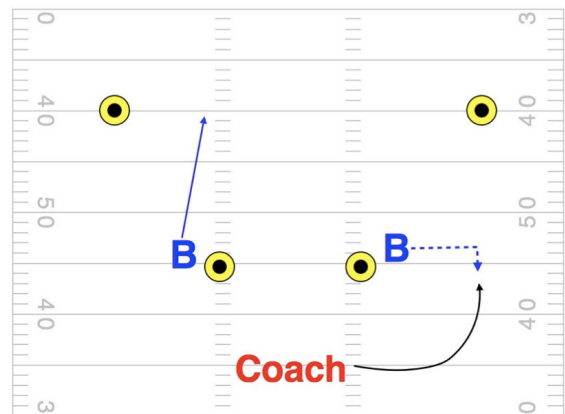
- OLB si gira verso il COACH
- Abbassa le anche
- Deve essere pronto a leggere e reagire agli occhi del COACH



PASS DROPS PER OLB. (lettura del ROLL-OUT)

ESECUZIONE

- Il COACH si sposta con la palla da una parte
- OLB si sposta reagendo al movimento come da assegnamento



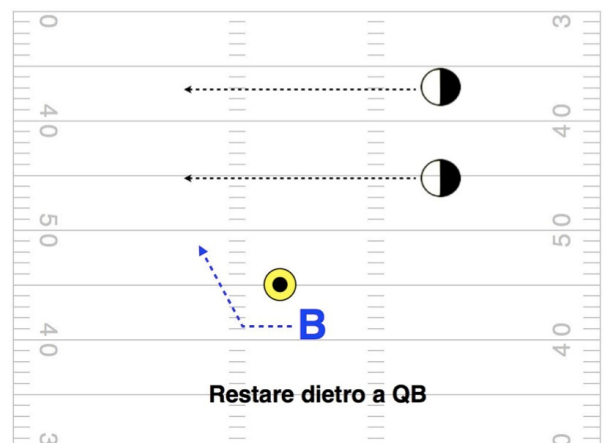
OPTION DRILL PER OLB.

ESECUZIONE

- Posizionare un cono su di una linea
- Utilizzare un QB ed un RB
- OLB aspetta che il QB passi appena oltre poi lo segue in Shuffle

Se il QB fa il Pitch

- OLB si gira e insegue la palla



ESERCIZI PER IL PLACCAGGIO

ESECUZIONE - Vedi dispensa TECNICHE DI PLACCAGGIO 1.8.0