



**COMMISSIONE TECNICA FEDERALE
SETTORE SVILUPPO ALLENATORI**

Unità Didattica 1.10.2

Receivers

RICEVITORI - RECEIVERS

STANCE 3 PUNTI

FONDAMENTALI

- Tutti i Ricevitori assumono una STANCE comoda
- Piedi sfalsati con la punta di un piede allineata con il tallone dell'altro
(o come più opportuno)
- 60% del peso del corpo distribuito sul piede avanti
- Il restante peso é distribuito equamente sulle dita della mano a terra e sul piede arretrato
- Testa sollevata per vedere i DBs nel Secondario

STANCE 2 PUNTI

FONDAMENTALI

- Contro il BUMP and RUN
- Restare alti
- Piedi sfalsati con la punta di uno in linea con il tallone dell'altro
- Esagerare il piegamento del corpo in avanti
- Braccia semi-estese in avanti
- Mani ferme o appoggiate sui fianchi

START / PARTENZA NORMALE

- Restare bassi
- Vigorosa azione delle braccia
- Spingere su entrambi i piedi per "esplodere" dalla L.O.S.
- Tenere sempre gli occhi sul Difensore davanti
- Appena si parte dalla L.O.S. si deve lottare per la posizione in relazione al Difensore

CONTROLLATA

Se ci si accorge che la copertura difensiva sarà una rotazione verso il Ricevitore

- Partire dalla L.O.S. in modo controllato
- Stessa tecnica della partenza normale,
- Non si parte a piena velocità in modo da evitare il contatto con l'avversario

BUMP and RUN

- Partire con un piccolo passo laterale
- Evitare il contatto sulla L.O.S. quando il DB cerca di colpire
- Dopo aver evitato il contatto sulla L.O.S. usare la tecnica di partenza NORMALE

RILASCIO (RELEASE), PARTENZA

Tecniche base che permettono di battere il Difensore

HEAD FAKE (finta con la testa)

- Un passo laterale e rilasciare nella direzione opposta
- Spostare la testa dalla parte del 1° passo

QUICK RELEASE (partenza Rapida e veloce)

- Uscire dalla Stance e superare il Difensore prima che abbia il tempo di colpire

RICEVERE LA PALLA

FONDAMENTALI

- Tornare sempre verso la palla che sta arrivando
- Mettere il corpo sulla traiettoria della palla
- Fissare gli occhi sulla punta della palla (unione cuciture)
- Non togliere gli occhi dalla palla fino a che non é presa e portata al corpo
- Prendere la palla con le mani lontano dal corpo
- Ricevere la palla con le dita ed in modo "soffice"
i pollici sono sempre gli ultimi a toccare la palla e le palme non la toccano mai
- Non permettere alla palla di colpire sul petto
- Se proprio si deve ricevere con il corpo cercare di prendere la palla contro al fianco
- Mai iniziare a correre prima di avere il completo controllo della palla

POSIZIONE DELLE MANI

In generale se possibile la palla viene sempre presa con 2 mani

Se la palla é sopra alla cintura

I pollici devono essere girati all'interno

Se la palla è sotto alle anche

I pollici vanno girati all'esterno

RICEZIONE FRONTALE SOPRA ALLA CINTURA

FONDAMENTALI

- Distendere le braccia in avanti verso la palla
- Non saltare per la palla a meno che non sia indispensabile
- Palme delle manirivolte in avanti con i pollici che si toccano e le dita ben distese ed allargate
- Ricevere la palla con le mani e le dita "soffici"
- Appena la palla tocca le dita ammortizzare piegando leggermente le braccia verso il corpo
- Guardare sempre la palla arrivare dentro alle mani(concentrazione)
- Portare la palla al corpo seguendo il movimento con la testa
- Dopo aver ricevuto continuare la corsa Downfield

RICEZIONE FRONTALE SOTTO ALLA CINTURA

FONDAMENTALI

- Stendere le braccia verso la palla
- Le palme delle mani sono estese esternamente con i pollici lontani ed i mignoli a contatto
- Appena la palla tocca le dita chiudere i gomiti all'interno verso il corpo
- Guardare la palla fino a che non é "dentro" alla mani
- Portare la palla al corpo e correre Downfield

RICEZIONE ALLONTANANDOSI DAL LANCIATORE

FONDAMENTALI

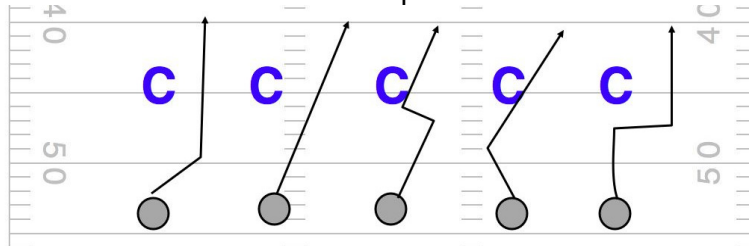
- Cercare la palla e riceverla ad una distanza pari alla lunghezza delle braccia
- Evitare di coprire la visione della palla con il braccio
- Il Ricevitore, per prendere la palla, estende le braccia all'ultimo momento
- Tenere le palme delle mani aperte verso la linea di volo della palla
- Le dita sono distese con i mignoli che si toccano per evitare che la palla attraversi le mani,
- Tenere i gomiti ravvicinati Mani perpendicolari alla linea di volo della palla
- Seguire la palla con gli occhi fino a che non é nelle mani
- Tenere le mani morbide per assorbire l'impatto
- Mantenere la concentrazione sulla palla durante tutto il gesto di ricezione
- Non iniziare a correre prima di avere il completo controllo della palla
- La palla va messa prontamente sotto al braccio. Seguire il movimento con la testa.

LIBERARSI PER RICEVERE IN CAMPO APERTO

Un Ricevitore si definisce "libero" a ricevere un passaggio quando:

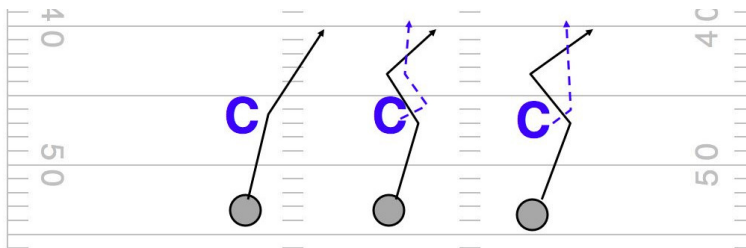
- é riuscito a crearsi uno spazio di manovra lontano dal difensore
- ha forzato l'avversario ad una reazione difficoltosa sul taglio
- il Difensore viene lasciato sul lato opposto alla traiettoria

-I Ricevitori devono variare le tecniche di rilascio per forzare il Difensore nella posizione voluta



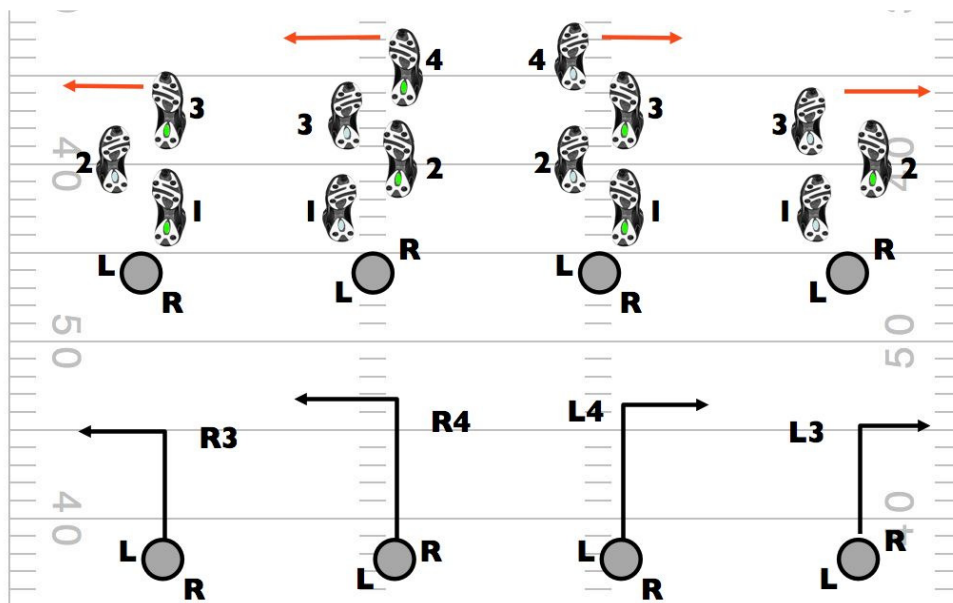
CAMBI DI DIREZIONE

La tecnica denominata SWITCH é efficace sul Difensore allineato frontalmente oppure già sul lato sfavorevole per la ricezione



USO DEI PASSI NELLE TRAIETTORIE DI PASSAGGIO

- Contare i passi delle traiettorie
- Eseguire i passi a mezza velocità
- Eseguire i passi aumentando gradualmente la velocità
- La profondità del tratto di avvicinamento al Break ed il piede d'appoggio per il cambio di direzione possono essere dettati, dalla posizione iniziale dei piedi nella stance di partenza



FINTE

Ci sono molti modi per fingere un cambio di direzione.
Il tipo di finta che il Ricevitore deve utilizzare dipende

- dalla traiettoria che deve essere percorsa
- dal modo con il quale il Difensore copre il Ricevitore
- dalle specifiche caratteristiche del Ricevitore

Le tecniche sviluppate dai Ricevitori per correre le traiettorie, pur essendo varie e numerose, utilizzano dei movimenti base che possono essere applicati da tutti i tipi di Ricevitore contro qualsiasi copertura difensiva o Difensore

CAMBIO DI PASSO O DI VELOCITA'

Change of Pace

Tecnica usata per forzare il Difensore a girarsi in profondità per poi ritornare verso il QB
- Il Ricevitore corre a velocità decisamente inferiore alla massima consentita
- Quando si avvicina al Difensore, accelera improvvisamente superandolo

FINTA CON LA TESTA

Head Fake

La finta con il movimento della testa è uno dei metodi più comuni
Il Ricevitore deve semplicemente girare decisamente la testa da una parte, mentre pianta il piede corrispondente e cambia direzione dalla parte opposta

FINTA CON LE MANI

Hand Fake

Il Ricevitore allunga le mani in posizione di ricezione da un lato del corpo traendo in inganno il Difensore e cambiando direzione dalla parte opposta

FINTA DI BLOCCO

Fake Block

Metodo è particolarmente usato nei giochi di PLAYACTION PASS e di traiettorie corte
Questa tecnica prevede che il Ricevitore si muova verso il Difensore come se dovesse bloccarlo per un gioco di corsa ed all'ultimo istante cambia direzione nella traiettoria prevista.

TAGLIO NETTO

Cut Fake, Plant Foot and Drive

Il Ricevitore corre in una direzione o verso il Difensore

- Blocca un appoggio piantando un piede e taglia nella direzione opposta
- Deve essere bloccato il piede opposto alla direzione in cui si deve andare

CAMBIO DI DIREZIONE MULTIPLO

Multiple Cut

- Il Ricevitore esegue due o più tagli netti in direzioni diverse
- Generalmente il multiple cut è usato per traiettorie corte perché i ripetuti cambi di direzione richiedono tempo, in genere si eseguono con questa tecnica le traiettorie

TWO OUT

TWO IN

SIDELINE and UP

HOOK and GO

DRAG LEG

SVILUPPO DELLE TRAIETTORIE- PRINCIPI FONDAMENTALI

Percorso di avvicinamento - tratto di corsa che precede qualsiasi manovra dello schema

Percorso di lettura tratto nel quale il Ricevitore tenta di riconoscere il tipo di copertura

Il Ricevitore deve guadagnare due vantaggi sull'avversario

- deve riuscire a piazzarsi frontalmente al Difensore
- deve forzare il Difensore a cedere spazio di manovra

LA MECCANICA DELLA TRAIETTORIA

Quando la traiettoria prevede un rapido cambio di direzione TAGLIO-BREAK

- Mantenere il movimento della corsa armonico per l'intero percorso della traiettoria
- Mantenere il massimo equilibrio

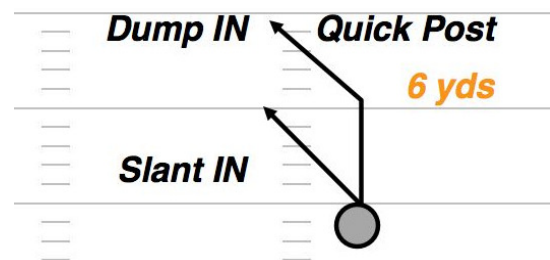
In prossimità del cambio di direzione

- Diminuire l'ampiezza degli appoggi
- Abbassare il bacino piegando gradualmente le ginocchia (abbassare il baricentro)
- Posizionare il piede di appoggio esterno rispetto alla linea di corsa al punto di BREAK
- Il piede guida deve essere ruotato immediatamente nella direzione successiva al TAGLIO
- Effettuare il cambio di direzione con un massimo di 2 passi
- Ruotare il busto velocemente, spingendo all'indietro il gomito dalla parte del taglio
- Mantenere le braccia vicine al busto
- Ruotare la testa bruscamente
- Focalizzare immediatamente lo sguardo sul lanciatore

TRAIETTORIE PER I RICEVITORI

QUICK POST / DUMP

Partire velocemente direttamente verso il DB
Prendere 4-6 yards di profondità
Piantare avanti-laterale il piede esterno
Break POST (30°/45°) verso l'interno
Guardare immediatamente per la palla
Ricevere la palla con le mani lontane dal corpo
Dopo aver ricevuto girare in profondità

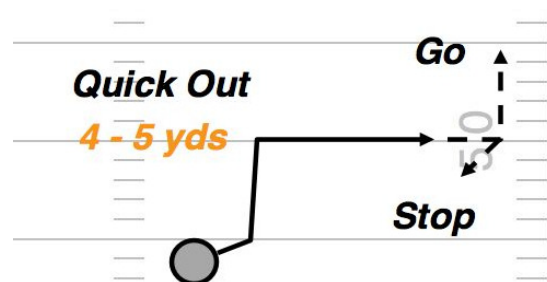


SLANT IN Uguale al Quick Post

Eliminando i primi passi in profondità
Traiettoria angolata
Mantenersi sotto alla copertura del LB.
Guardare immediatamente per la palla

QUICK OUT

Rilascio verso l'esterno
Profondità di 4-5 yards e BREAK
Esterno e parallelo alla L.O.S.
Guardare per la palla il più presto possibile
Se si arriva vicino alla linea laterale
senza avere ricevuto il passaggio,
si effettua un taglio in profondità **GO**
oppure uno **Stop**.



OUT

Rilascio esterno

Raggiungere la profondità di 12 yards

Break esterno

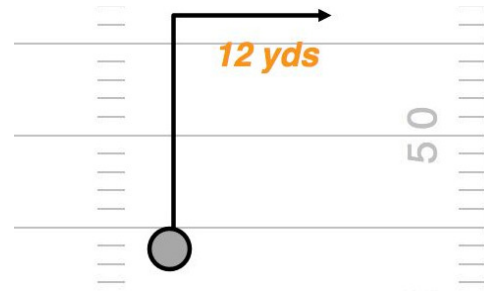
Piantare il piede interno esternamente alla traiettoria

Break 90° esterno

Girare immediatamente la testa

per la palla che sta arrivando

La seconda fase può variare in un CURL esterno



HOOK / HITCH

Traiettoria di 5 passi

Rilascio interno o esterno

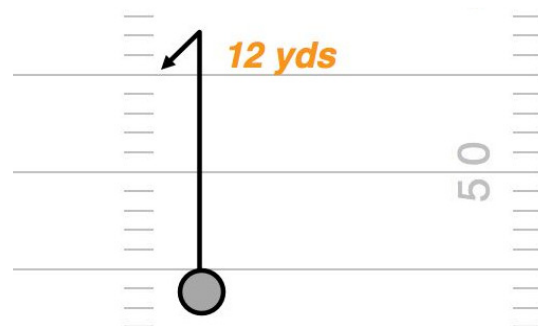
Alla profondità di 12 yards circa

- abbassare il baricentro
- appoggiare sul piede esterno
- ruotare di 180 gradi verso la palla.

Ritornando indietro direttamente verso il QB

Se non si riceve immediatamente la palla

spostarsi lateralmente reagendo alla copertura



CURL

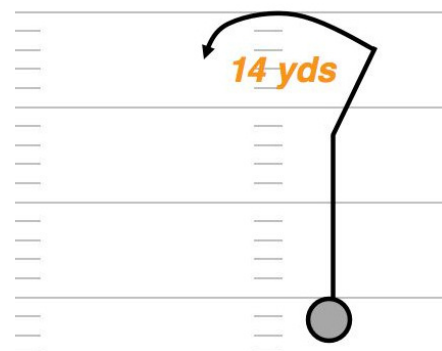
Prendere 14 yards di profondità

Forzare la copertura all'esterno

Break HOOK verso l'interno

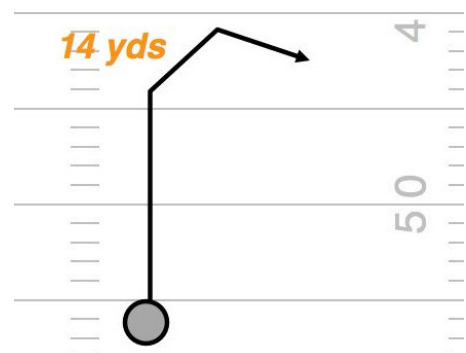
Cercare spazio nei varchi tra i Difensori

Ritornare direttamente sulla linea della palla



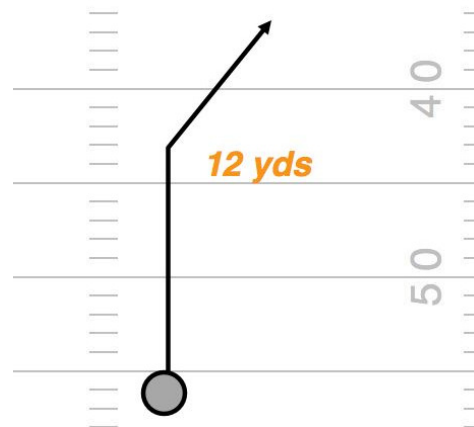
COMEBACK

- Rilascio esterno alla profondità di circa 12 yards
- BREAK verso l'angolo esterno del campo
- a 14 yards od in base alla copertura difensiva
- piantare il piede interno
- nuovo BREAK a 45° verso la L.O.S.



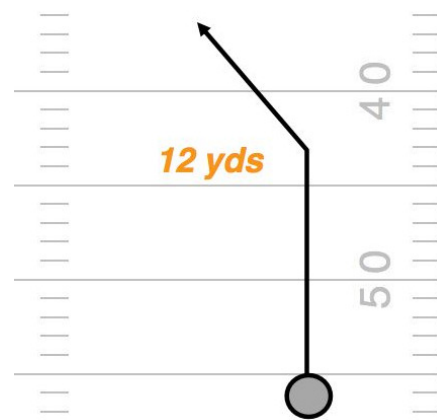
FLAG

Rilascio esterno
Prendere profondità per 12 yards
Break verso l'angolo esterno
Guardare la palla sopra la spalla esterna



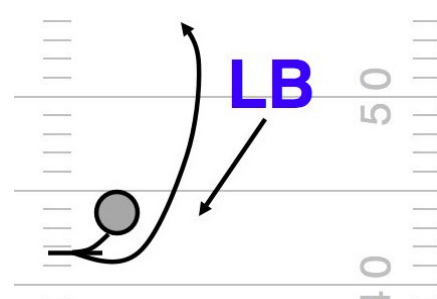
POST

Partire il più velocemente possibile
Prendere 12 yards di profondità
Break interno verso il POST (palo)
Contro copertura 2 Deep
puntare in mezzo ai difensori
Contro copertura 3 Deep
restare al disotto della Safety centrale



DELAY

Passo interno come per protezione su pass,
controllare l'uomo di responsabilità
Rilascio interno
Prendere posizione rimpiazzando il LB davanti
Se il LB non fa RUSH
Effettuare 2 conteggi poi rilascio nella traiettoria



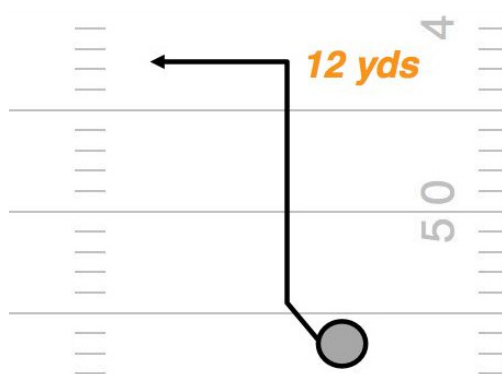
DRAG

Rilascio interno
Prendere profondità per 5 yards
Continuare attraversando il campo
Mantenersi paralleli alla L.O.S.
Ricevere la palla e girare in profondità



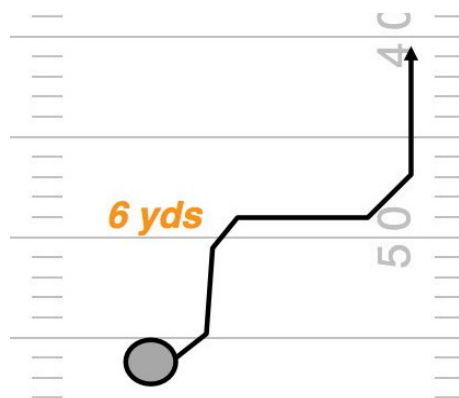
SQUARE IN

Rilascio interno
Puntare sulla spalla interna del DB
Prendere 12 yards di profondità
Piantare avanti-laterale il piede esterno
Break 90° interno
Mantenersi paralleli alla L.O.S.
Continuare attraverso il campo
Cercare un'area libera per la ricezione



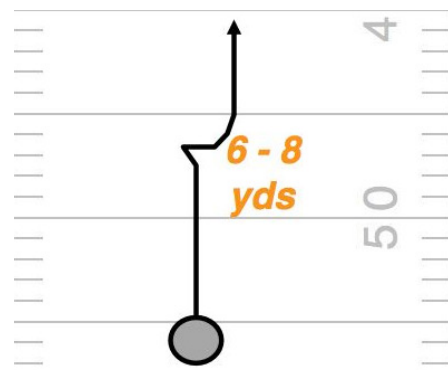
HORN / OUT and UP

Partire puntando verso la spalla esterna del Difensore
Prendere 6 yards di profondità
Break esterno
Contro break in profondità
Guardare per la palla sopra la spalla interna



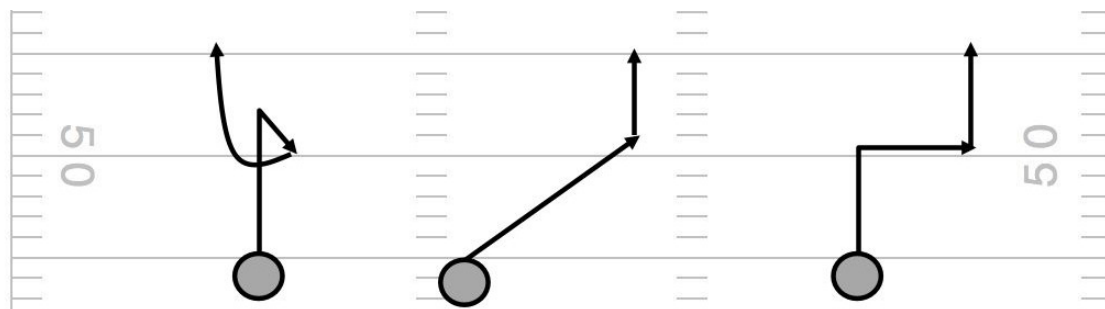
FLY

Partire il più velocemente possibile
Equilibrio controllato
Puntare direttamente sul DB
Break verso l'esterno in profondità
Battere il DB
Guardare per la palla sopra la spalla esterna



GO / UP

E' l'ultima fase di ogni traiettoria di ricezione
Se la palla non viene lanciata al momento e nel punto stabilito e non vi sono spazi aperti
UNDERNEATH (davanti alla copertura dei LBs)

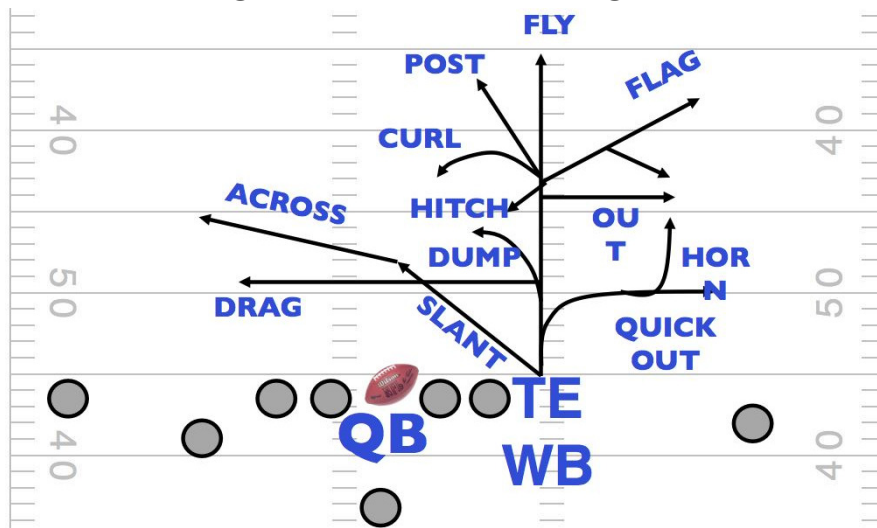


Naturalmente esistono tantissime varianti alle traiettorie base sopra descritte, che possono anche essere denominate diversamente a seconda del sistema che viene adottato, comunque tutte le traiettorie possono essere inserite in un unico diagramma che viene chiamato "albero delle traiettorie".

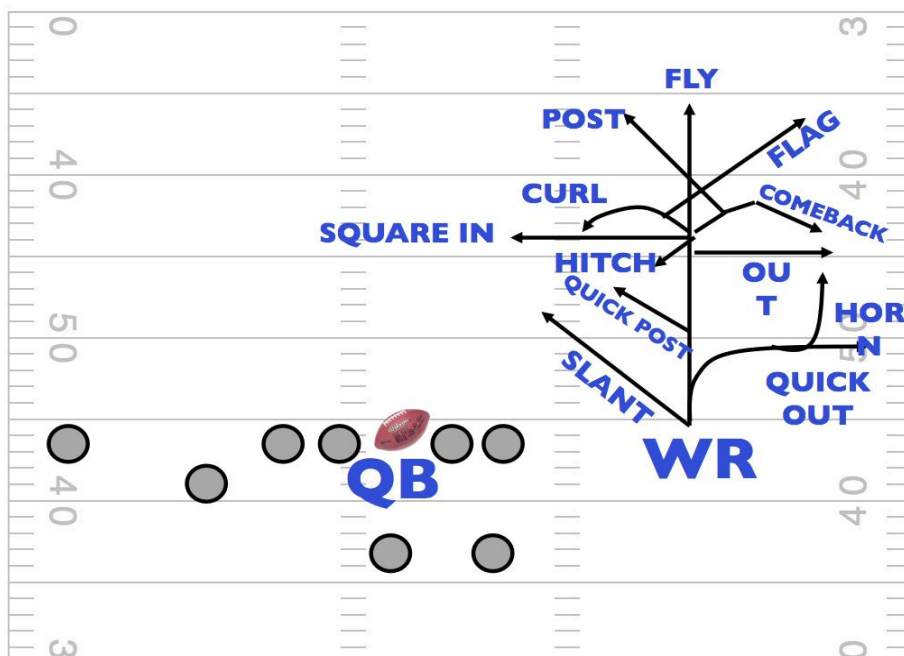
Ovviamente esistono tanti sistemi ed ognuno di questi prevede traiettorie diverse

Di seguito vengono disegnati due esempi di "alberi delle traiettorie, nei quali sono state inserite alcune traiettorie "standard".

TRAIETTORIE PER RICEVITORI INTERNI



TRAIETTORIE PER RICEVITORI ESTERNI

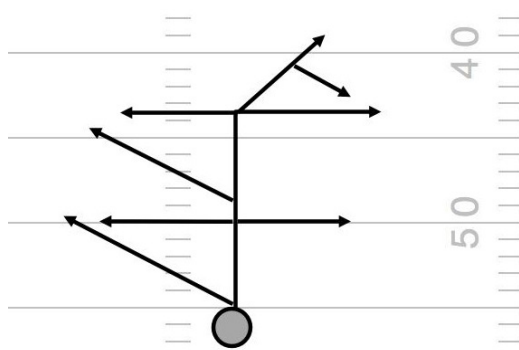


CORRERE SULLE LINEE

OBIETTIVO- Imparare le varie traiettorie

ESECUZIONE

- Disegnare con il gesso, sul terreno, traiettorie diverse
- I Ricevitori corrono a tutta velocità sulle traiettorie disegnate



CIRCLE DRILL

OBIETTIVO- Riscaldamento per QB e Ricevitori

ESECUZIONE

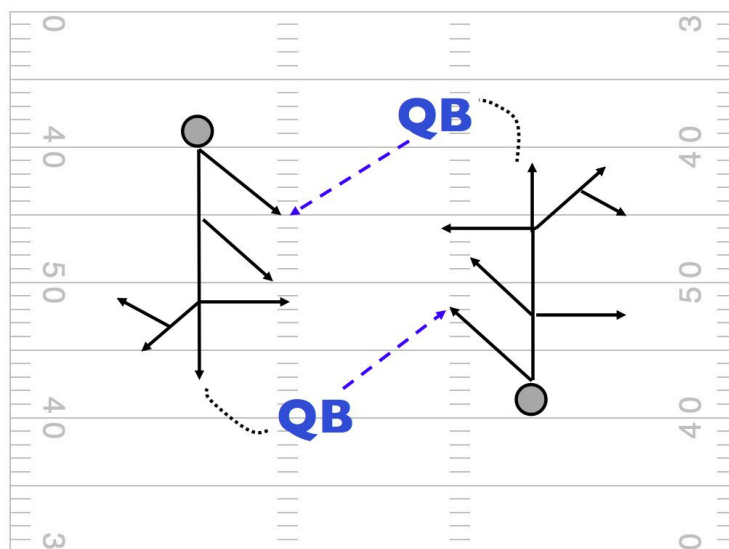
- QB distanti 15 yards (aumentare gradualmente fino a 40 yards)
- I Ricevitori percorrono tutto l'albero delle traiettorie
- QB iniziano a lanciare dei con passaggi molto arcuati

PUNTI DI CONTROLLO PER QB

- Precisione
- Distanza
- Altezza

PUNTI DI CONTROLLO PER WR

- Mani morbide
- Adattamento alla traiettoria



DRILLS PER I RICEVITORI

I drills per i Ricevitori si dividono in

- **CATCHING DRILLS** (esercizi stazionari di ricezione della palla)
- **MOVEMENTS DRILLS** (esercizi per la ricezione in movimento)
- **BLOCKING DRILLS** (esercizi di bloccaggio)

RIPETERE sempre i drills da entrambe le parti

PUNTI DI CONTROLLO GENERALI

- Partire sempre da una stance appropriata
- Partire sulla cadenza giusta
- Controllare il rilascio (primi passi)
- Enfatizzare la concentrazione sulla traiettoria
- Guardare la palla fino a che questa non é nelle mani
- Prendere la palla lontano dal corpo
- Portare la palla al corpo e proteggerla

STATIONARY DRILL

OBIETTIVO- Istruire i Ricevitori a prendere istintivamente la corretta posizione di corpo e braccia rispetto ad ogni tipo di passaggio.

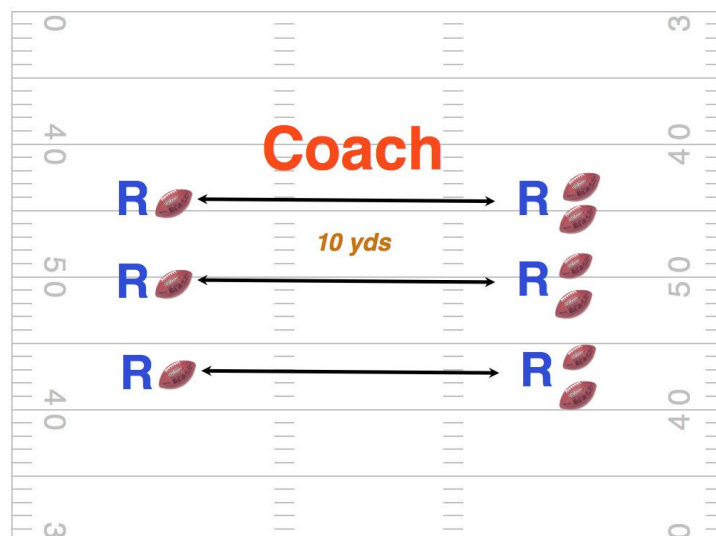
ESECUZIONE

- Coppie di Ricevitori posizionati a 10 yards l'uno di fronte all'altro si lanciano la palla.
- Lanciare sia Lobs sia passaggi a palla tesa
- Ricevere la palla in diverse posizioni
 - Frontalmente
 - Lateralmente
 - Con la schiena rivolta verso il compagno ricevere alternativamente sopra la spalla Dx e Sx

NB

Lanciare la palla alta per far ricevere in elevazione

Lanciare la palla bassa e corta per far compiere al Ricevitore alcuni passi



TURN AND CATCH / GIRARSI E RICEVERE

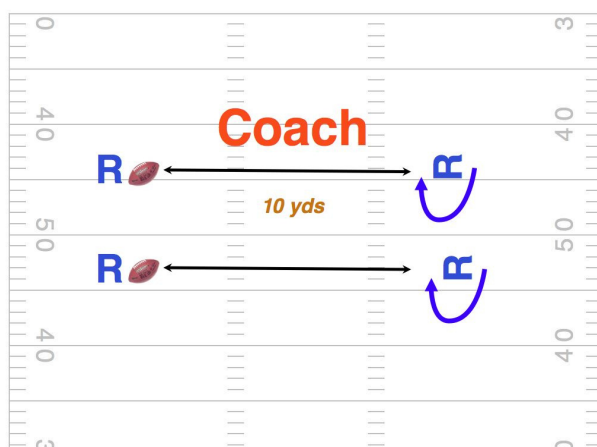
OBIETTIVO-

Sviluppa la velocità di coordinazione occhio-mano e la capacità di ricezione in tutte le posizioni

ESECUZIONE

- Ricevitori disposti a coppie uno davanti all'altro a 10 yards di distanza
- Uno lancia ed uno riceve
- Chi riceve volge le spalle a chi lancia la palla
- Al segnale "BALL" il Ricevitore si gira e guarda per la palla
- Il lancio parte dopo che il Ricevitore si è girato
- Chi lancia la palla deve mirare a tutte le 9 diverse posizioni iniziando dal basso a sinistra e procedendo in senso orario

- 1- Piede sinistro
- 2- Anca sinistra
- 3- Spalla sinistra
- 4- Sopra alla testa (in alto)
- 5- Diretto verso il viso
- 6- Spalla destra
- 7- Anca destra
- 8- Piede destro
- 9- In mezzo ai piedi

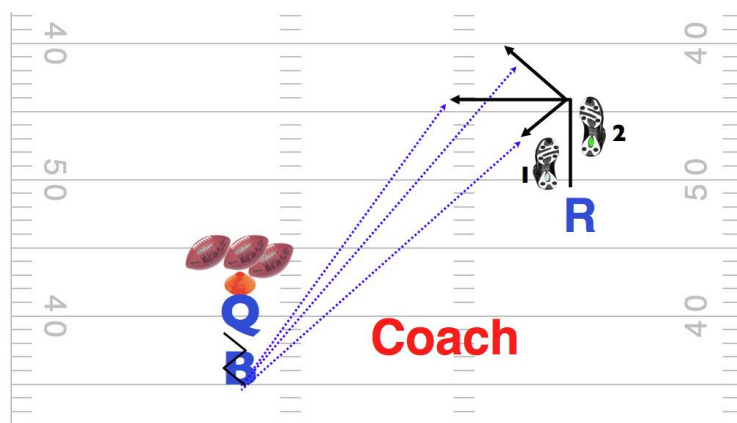


DUE PASSI DRILL

OBIETTIVO- Insegnare il movimento dei piedi nelle traiettorie
Focalizzare velocemente la palla in arrivo

ESECUZIONE

- Posizionare il Ricevitore rivolto Downfield (fondo campo)
In modo che debba effettuare solo gli ultimi 2 passi prima del Break
- il QB batte la palla tra le mani
- Il Ricevitore esegue gli ultimi due passi ed effettua il cambio di direzione prefissato

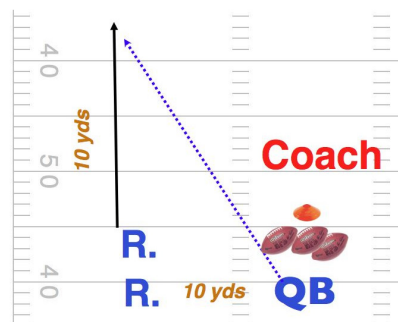


RICEZIONE A DUE MANI

OBIETTIVO- Drill di riscaldamento

ESECUZIONE

- QB e Ricevitore sulla stessa linea a 10 yards di distanza
- Il Ricevitore corre a velocità controllata per circa 10yds.
- Riceve la palla sopra la spalla interna
- Effettua la presa con 2 mani



ARCH DRILL

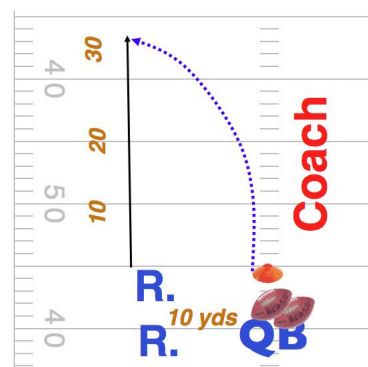
Ricezione a due mani

OBIETTIVO- Riscaldare la muscolatura delle gambe.

Migliorare la concentrazione degli occhi sulla palla ed il controllo della velocità

ESECUZIONE

- QB e Ricevitore a 10 yards di distanza
- Il Ricevitore corre per 20/30 yards diritto avanti
- Riceve la palla sopra la spalla interna
- L'obiettivo è di correre con il proprio petto sotto alla palla
- Il QB deve lanciare la palla con un notevole arco

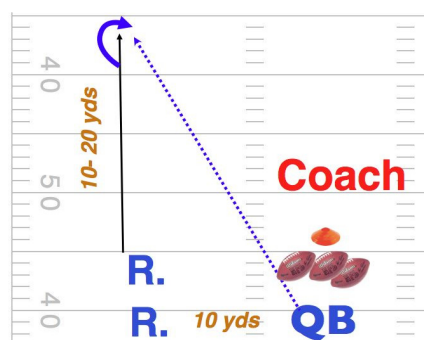


WRONG SHOULDER

ricezione sopra la spalla "sbagliata"

ESECUZIONE

- QB e Ricevitore a 10 yards di distanza
- Il Ricevitore corre diritto in avanti
- Guarda per ricevere il lancio sopra la spalla interna, cercando di girare solo la testa
- Il QB lancia con un ampio arco sopra alla spalla opposta
- Il Ricevitore gira rapidamente la testa dall'altra parte per localizzare la palla
- Continua la traiettoria e riceve la palla
- Ripetere sulla spalla opposta da esterno ad interno



QUICK RECOVERY DRILL / RECUPERO RAPIDO

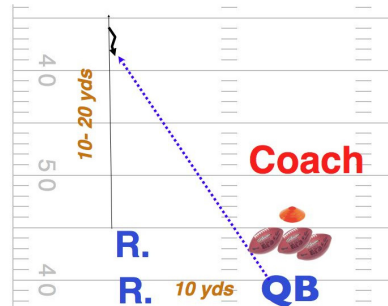
OBIETTIVO- Reagire rapidamente ad una situazione di passaggio corto, che spesso si verifica in condizioni di partita

ESECUZIONE

- QB e Ricevitore a 10 yards di distanza
- Il Ricevitore corre diritto avanti guardando al QB sopra la spalla interna
- Il QB lancia la palla tesa e corta, dietro la spalla opposta del Ricevitore
- Il Ricevitore non toglie gli occhi dalla palla, si blocca e torna indietro eseguendo la ricezione

PUNTI DI CONTROLLO

- Il corretto movimento dei piedi si assimila solo in seguito a molte ripetizioni
- Enfatizzare la velocità di reazione
- Concentrazione sulla palla

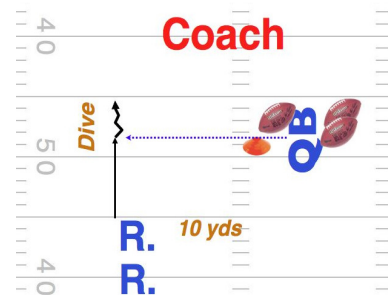


SCOOP DRILL

OBIETTIVO-Insegnare a ricevere i passaggi bassi tenendo le gambe piegate e formando con le mani i polsi e gli avambracci una "tasca" per la palla che impedisce alla stessa di cadere e di essere invece facilmente portata al corpo

ESECUZIONE

- QB e Ricevitore a 10 yards di distanza uno di fronte all'altro
- Il Ricevitore corre ortogonalmente al lancio della palla
- La palla viene lanciata verso le ginocchia del Ricevitore
- Il Ricevitore in tuffo riceve la palla rotolando sul fianco



STUTTER STEP / SIDELINE & END ZONE DRILL

OBIETTIVO- Insegnare la ricezione vicino alla LINEA LATERALE e /o di fine END ZONE

Toccare in campo con entrambi i piedi prima di uscire

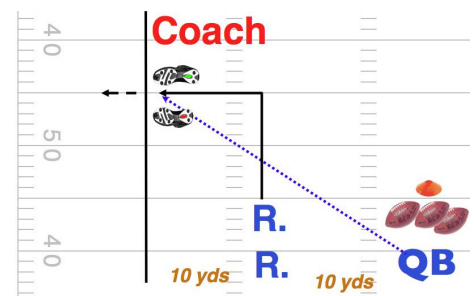
NB - La regola NCAA da il lancio ricevuto anche con un solo piede in campo

ESECUZIONE

- Il drill viene eseguito vicino ad una qualsiasi linea di demarcazione
- QB e Ricevitore sulla stessa linea rispettivamente a 15 e 10 yards da quella disegnata
- Il Ricevitore esegue una traiettoria OUT
- La palla viene lanciata verso la linea laterale / END ZONE

Avvicinandosi alla linea laterale

- il Ricevitore accorcia i passi fino a farli quasi sul posto
- Concentrare l'attenzione sulla ricezione e sul toccare in campo con entrambi i piedi



E' MIA / HIGHEST POINT

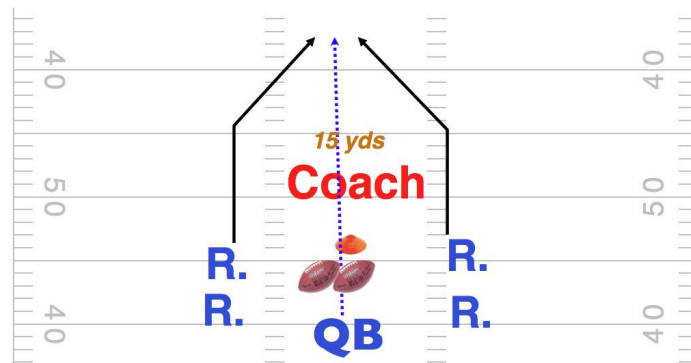
OBIETTIVO- Imparare a lottare per la palla e migliorare la capacità di elevazione

ESECUZIONE

- Ricevitori su due file distanti tra loro 15 yards
- QB in mezzo ai Ricevitori
- Al segnale i Ricevitori partono in avanti
- QB lancia la palla in alto ed in mezzo ai due Ricevitori
- Entrambi i Ricevitori saltano per la palla
- Il Ricevitore che non riceve deve fermare l'avversario

PUNTI DI CONTROLLO DELL'ESERCIZIO

- Ricevere la palla il più in alto possibile
- Desiderio ed aggressività verso la palla



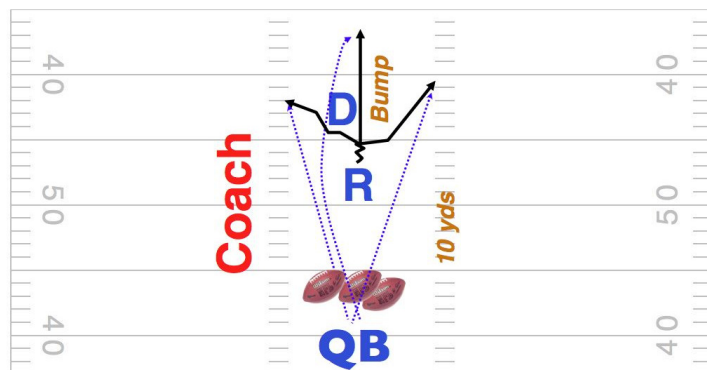
GET FREE / LIBERARSI

OBIETTIVO- Assimilare le varie tecniche di rilascio

ESECUZIONE

- QB + Ricevitore contro DB
- Partenza dalla stance
- La palla viene lanciata appena il Ricevitore si libera
- Il Ricevitore parte utilizzando a rotazione le tecniche di rilascio conosciute

- inside
- outside
- step and go
- 2step and go
- swimming
- under

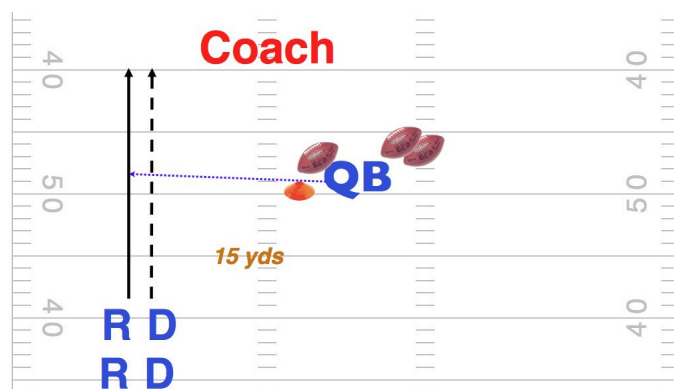


SCREEN DRILL

OBIETTIVO-Imparare a ricevere con visione disturbata sullapalla

ESECUZIONE

- Ricevitori in coppia a 15 yards dal QB
- I Ricevitori partono contemporaneamente paralleli alla L.O.S.
- Il QB lancia la palla sul 1° uomo che allunga le braccia come per ricevere ma solo per nascondere la palla al 2° uomo
- All'ultimo istante il 1° uomo ritira le mani dalla palla
- Il Ricevitore che segue deve ricevere il passaggio



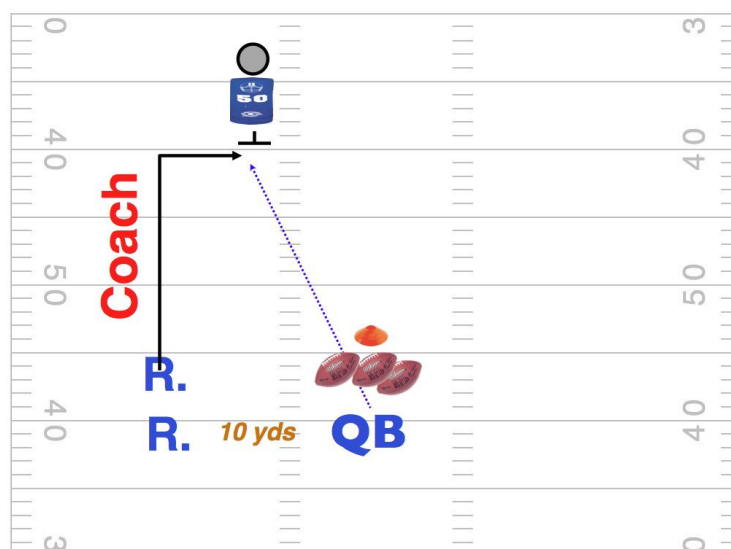
BAG DRILL / GET HIT

OBIETTIVO-Ricevere la palla e tenerla nonostante il contatto con il Difensore.

Aumentare la concentrazione sulla palla

ESECUZIONE - Vengono utilizzati 3 giocatori (QB / Difensore / Ricevitore)

- Il Ricevitore esegue una traiettoria prefissata che lo porti a ricevere davanti al Difensore
- Il QB lancia la palla
- Immediatamente dopo la ricezione il Difensore colpisce con il sacco il Ricevitore,
- Il Ricevitore deve concentrarsi sul ricevere la palla e proteggerla immediatamente



BLOCCAGGI PER I RICEVITORI

I blocchi comunemente usati dai Ricevitori sono

STALK BLOCK
CLEAR ACROSS THE HOLE CLOCK
SLOW CRACKBACK BLOCK
CROSSFIELD BLOCK
CUTOFF BLOCK

STALK BLOCK

OBIETTIVO- Sigillare il Difensore fuori dal gioco

ESECUZIONE

Il Ricevitore deve partire correndo controllato e dirigersi direttamente sul Difensore per il blocco

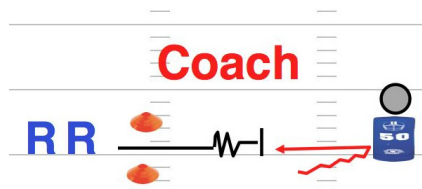
FASE PRIMA

Il Difensore arretra per i primi 4/5 passi quindi si ferma e ritorna verso la L.O.S.

- Il Bloccatore è responsabile della lettura del Difensore e deve eseguire un bloccaggio tipo PASS BLOCKING quando questo inizia il movimento in avanti
- Il Bloccatore deve tenere impegnato il Difensore per il maggior tempo possibile

Se prima del contatto il Difensore si sposta lateralmente

- Il Bloccatore esegue un blocco DRIVE sotto alla spalla opposta alla sua provenienza



SECONDA FASE

Il Difensore non arretra in back pedal

- Il Bloccatore esegue un Breakdown anticipato ed un BLOCCO AGGRESSIVO

TERZA FASE

Il Difensore è posizionato vicino e/o testa a testa con il Ricevitore

- Il Bloccatore esegue, senza sbilanciarsi troppo in avanti, un
- DRIVE Block sotto alle spalle dell'avversario



FASE QUARTA

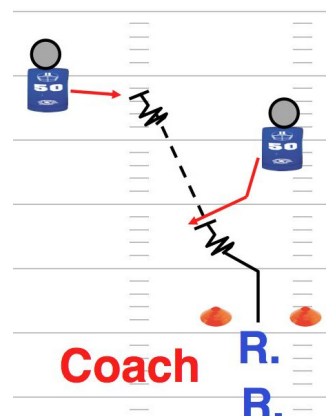
Il Difensore avanza rapidamente scivolando verso l'interno

- Questo movimento implica per il bloccatore una difficile valutazione

- Il Bloccatore esegue un BLOCCO SOTTO LA CINTURA senza commettere CLIPPING

Se non è possibile il blocco sotto alla cintura

- Continua in profondità ed esegue un STALK BLOCK su di un Difensore più profondo come la SAFETY, perché se il Difensore avanza direttamente verso la L.O.S. dietro avviene sicuramente una rotazione



CLEAR ACROSS THE HOLE

OBIETTIVO- Blocco del Ricevitore su giochi OFF TACKLE

ESECUZIONE

- Dalla stance, il Ricevitore esegue un passo veloce verso l'interno
- Corre attraverso il "buco" fino ad una profondità di circa 6 yards dalla L.O.S.
- Esegue un ARMPIT BLOCK (BLOCCO DRIVE SOTTO ALL'ASCELLA)
- Il Bloccatore deve partire verso l'interno con molta decisione e direttamente verso il Difensore

SLOW CRACKBACK BLOCK

OBIETTIVO- Blocco dei Ricevitori su azioni tipo SWEEP

ESECUZIONE

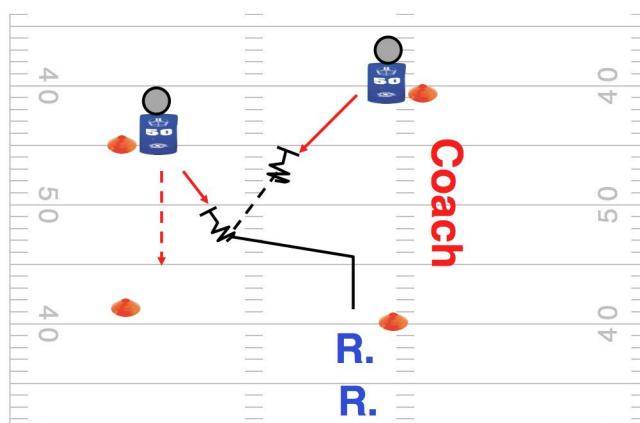
- Posizionare due Difensori con i sacchi tra i coni (come da diagramma)
- Il Bloccatore parte lentamente dalla L.O.S. convergendo all'interno

Se il Difensore con assegnamento di CONTENIMENTO si sposta verso l'esterno per fermare subito il gioco

- Il Ricevitore lo sigilla all'interno bloccandolo con un ARMPIT BLOCK sotto l'ascella esterna

Se il Bloccatore vede che il Difensore è penetrato troppo rapidamente per eseguire un blocco legale o valuta che non è necessario bloccare l'uomo di contenimento

- Il Ricevitore gira downfield per il prossimo difensore



CUTOFF BLOCK

OBIETTIVO

Impedire ai Difensori l'accesso ai corridoi centrali e contemporaneamente forzarli all'indietro

Blocco dei Ricevitori su azioni a rapido sviluppo centrale tipo DIVE / ISOLATION

- In questa situazione non si deve usare il CROSSFIELD BLOCK fino a che non si è certi che il gioco non possa svilupparsi all'esterno dopo che ha attraversato la L.O.S.
- Il Ricevitore non deve prendere un'angolazione troppo acuta verso l'interno per non portare il Difensore che lo copre verso l'azione
- Il Ricevitore deve forzare all'esterno il Difensore
- Il Ricevitore deve correre deciso verso il Difensore e colpirlo con un blocco ARMPIT dall'interno
- Non è necessario tenere il blocco per molto tempo

Se il Difensore elude il tentativo di bloccaggio

- Continuare per un Difensore più in profondità