



Commissione Tecnica Federale
Settore Sviluppo Allenatori

Unità Didattica 1.10.1

Quarterback

Impaginazione e Grafica
Coach Piergiorgio Degli Esposti

QUARTERBACK STANCE

Comoda, corpo fermo in equilibrio, rilassata, deve riflettere sicurezza non affrettare il gioco

FONDAMENTALI

- PIEDI - Alla larghezza delle spalle, allineati punta a punta o leggermente sfalsati
- PESO - Sugli avampiedi e talloni che toccano il terreno ma senza essere caricati dal peso del corpo per QB destri, Piede destro con il tallone leggermente sollevato per prevenire un passo falso di partenza
- GINOCCHIA - Leggermente piegate, non caricate troppo del peso del corpo
- BUSTO - Leggermente piegato in avanti ma abbastanza eretto
- ANCHE - Abbassate ma in posizione comoda, in funzione del CENTRO rimanere il più alti possibile
- BRACCIA e SPALLE - piegate, per poterle sollevare rapidamente una volta ricevuto lo Snap della palla
- TESTA ed OCCHI - Diretti in avanti per leggere la Difesa prima dello Snap

-

- MANI

POSIZIONE DELLE MANI

MANO SUPERIORE (mano con cui si lancia la palla)

- Palmo rivolto verso il basso e parallelo al terreno
- Dito INDICE 2a falange sul "Brown spot" (zona perineale)
- Dita allargate, in tensione ma non rigide
- Pressione decisa sul "cavallo" del Centro in modo che possa "sentire" la mano ma senza sbilanciarlo

MANO INFERIORE

- Unire la mano sinistra in modo che la punta delle dita siano rivolte verso il basso (circa 90°)
- Pollice a contatto ed allineato circa a metà di quello della mano superiore
- Polso a contatto ed allineato con quello superiore
- Dita aperte per prendere la palla

RICEVENDO LO SNAP

- Entrambe le braccia devono seguire il Centro che si sposta in avanti per bloccare. VAI CON LUI !!!
- Aggiustare le dita sulla palla dopo lo Snap

Qualunque sia il gioco, il QB deve uscire dalla stance con un passo ampio per togliersi dalla LOS il prima possibile

E' importante che in ogni caso il QB tenga il pallone con 2 mani

PER CORRERE CON LA PALLA

- In caso di corsa dovrà avere l'angolo giusto per andare ad intercettare la traiettoria del RB
- Portare la palla vicino al corpo all'altezza dello stomaco
- Muoversi tenendola in questa posizione
- Tenere i gomiti aderenti al corpo
- Essere pronti per l'HAND-OFF

PER LANCIARE LA PALLA

- In caso di lancio il primo passo sarà perpendicolare alla LOS
- Portare la palla vicino al corpo all'altezza del petto (destro per QB destri)
- Posizione eretta e pronti per lanciare
- Aggiustare la posizione delle dita sui lacci della palla
- Controllare la palla con le dita (ci deve essere spazio tra il palmo della mano e la palla)
- Tenere i gomiti vicino al corpo in posizione rilassata
- Portare la palla in fase di caricamento (in alto e dietro) allontanandola dal petto e tenendola con 2 mani

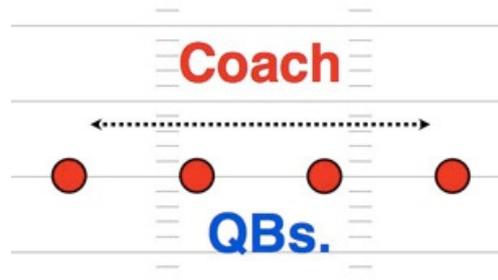
STANCE DRILL

OBIETTIVO- Insegnare la Stance ai QBs

ESECUZIONE

- Allineare i QBs davanti al Coach
- QBs in posizione di stance che viene controllata dal Coach

Variante Inserire un Centro davanti ad ogni QB per controllare la posizione delle mani



SNAP COUNT / SEGNALE DI PARTENZA / CADENCE /

Il segnale di Snap può essere di due tipi:

- RITMICO cioè con pause della stessa durata tra i vari segnali
- NON RITMICO con pause di durata diversa tra i segnali

Una normale cadenza di Snap può essere

SET - COLORE - HUT - HUT - etc...

SET

- Conteggio per partenza rapida
- L'Attacco si posiziona sulla L.O.S. pronto per partire così che dopo appena 1 secondo che tutti sono fermi
- Il QB può usare SET come segnale di partenza
- SET può anche essere usato, per segnalare ad un Back di iniziare la MOTION
- Qualsiasi segnale di cambio di gioco Automatico deve essere chiamato DOPO il SET

COLORE

- Chiamato a destra ed a sinistra
- Viene usato come pausa di separazione, raramente come partenza
- Serve al QB per chiamare un'eventuale cambio di gioco automatico evidenziato dalla lettura della Difesa

HUT / HIT / GO etc...

- Normale segnale di partenza
- Può essere ripetuto più volte per ottenere segnali di partenza più lunghi

AUTOMATICI / CHIAMATE SULLA LINEA / AUDIBLE

- Il sistema più usato è quello del "COLORE VIVO"
- Prima della partita viene designato il colore "vivo"
- Chiamato dopo il segnale di SET indica il cambio del gioco scelto in Huddle
- Generalmente viene seguito da una serie di numeri che indica il nuovo gioco

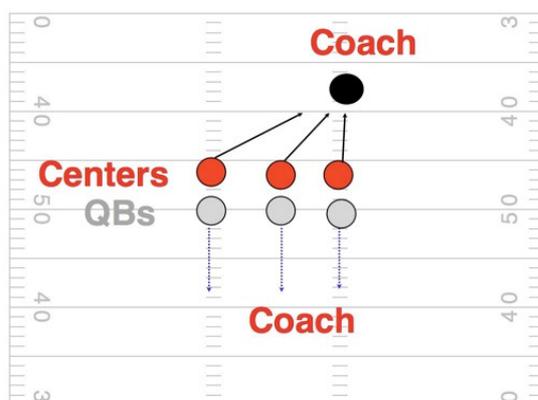
PARTENZE / START DRILLS

In base al 1° movimento richiesto il QB deve mettere più o meno peso sul piede perno.

OBIETTIVO- Rendere "perfetto" lo scambio tra Centro e QB

ESECUZIONE

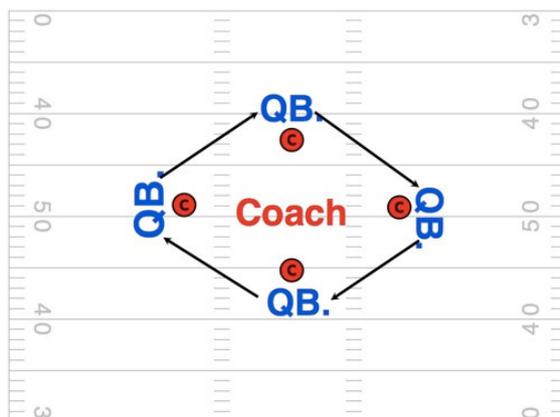
- Allineare Centri e QBs
- I QBs tengono la palla con la mano come per lanciare, con i lacci così diretti la posizionano sotto al Centro che la prende e senza ruotarla la posa a terra
- Ad uno dei QBs é assegnato il compito di effettuare la chiamata
- La pressione delle mani contro al sedere del Centro é molto importante per assicurarsi che il QB segua il movimento in avanti che effettua il Centro per bloccare
- Ogni centro é istruito ad effettuare un passo in direzione di un ipotetico Difensore
- I QBs al segnale ricevono lo Snap
- Effettuano il 1° passo per il gioco chiamato
- E' opportuno ripassare tutte le aperture



SCAMBIO / EXCHANGE DRILL

ESECUZIONE

- Allineare il Coach in mezzo a Centri e QBs
- Al segnale del Coach tutti i QBs iniziano la cadenza (uniforme)
- Ogni QB prende lo Snap e corre fino al prossimo Centro
- Enfaticizzare la rapidità di scambio



BALL HANDLING DRILL

OBIETTIVO- Migliorare la presa sulla palla

ESECUZIONE

- Allineare tutti i QBs sulla linea laterale davanti al Coach
- Posizionare una palla davanti ad ogni QB
- Il QB deve usare la mano (di lancio) per sollevare la palla dal terreno il più rapidamente possibile
- La palla viene poi rimessa a terra e l'esercizio é terminato
- Ripetere con l'altra mano



VARIANTE

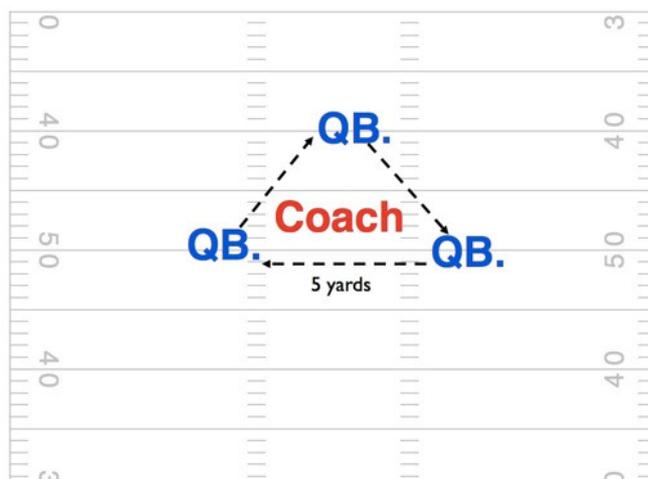
- Con una mano il QB tiene la palla con l'asse maggiore perpendicolare al terreno ed all'altezza della spalla
- Lascia cadere la palla e prova a riprenderla prima che tocchi il terreno

VARIANTE - Stesso esercizio ma con l'asse maggiore della palla parallelo al terreno

FEEL THE BALL DRILL

ESECUZIONE

- Allineare il Coach in mezzo ai QBs
- Al segnale i QBs lanciano e ricevono la palla con una mano sola
- QBs concentrati sul modo di tenere la palla



HAND-OFF

FONDAMENTALI

La direzione dei passi dipende dai diversi giochi chiamati

LUNGHEZZA DEI PASSI

Con i Backs in I formation il 1° passo è il più profondo possibile (scambiare la palla il più profondo possibile da al RB più possibilità di traiettoria).

QB LASCIA CHE I TUOI OCCHI CONTROLLINO I TUOI PIEDI,

In altre parole saranno i tuoi occhi a determinare:

- La lunghezza dei passi in relazione alla posizione del RB
- La responsabilità del QB è quella di essere il "distributore" della palla
- Il QB tiene la palla con entrambe le mani vicino allo stomaco
- Posiziona la palla all'interno del bersaglio (stomaco del RB)
- Toglie la mano vicina al punto di contatto
- Consegna la palla con in avanti lo stesso piede della mano di scambio
- Guardare e concentrarsi sul bersaglio fino a scambio avvenuto
- Appoggiare la palla NON COLPIRE il RB
- Accelerare allontanandosi dal punto di Hand-off senza guardare il RB
- Il RB che riceve l'Hand-off stringe con forza la palla con entrambe le mani appena ne sente il contatto

PUNTI DI CONTROLLO

- La distanza tra il QB ed il RB al punto di scambio è importantissima, se la distanza è troppo corta o troppo grande potrebbe uscire un FUMBLE
- Spostarsi sempre con la palla parallela al terreno, all'altezza della cintura, evitare i movimenti oscillatori dall'alto verso il basso
- Il QB deve piegarsi alle ginocchia e non alla vita per evitare il rischio di colpire il RB con le spalle mentre scambia la palla

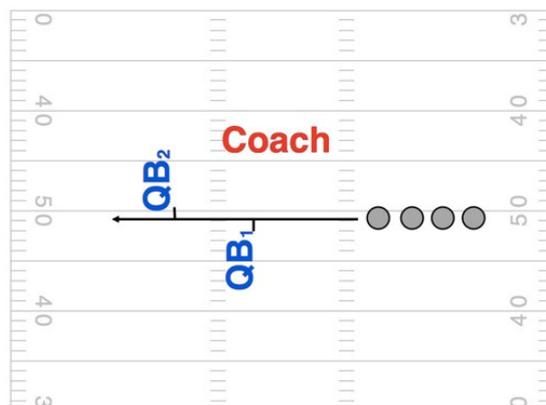
FINTA HAND-OFF, HAND-OFF DRILL

OBIETTIVO

- Sviluppare il lavoro sulla posizione dei piedi, la finta e l'Hand-off

ESECUZIONE

- I 2 QBs si posizionano in fila a 3-5 yards uno dall'altro a destra ed a sinistra di una stessa linea
- I Backs formano una fila a 4 yards dal 1° QB, al segnale il RB parte in avanti
- Il 1° QB esegue una finta su di un lato
- Il 2° QB esegue l'Hand-off sull'altro lato



PITCH DRILL

- Tailback Sweep pitch
- Long Belly pitch
- Quick pitch

PROGRESSIONE DI INSEGNAMENTO

Allineare QBs e RBs a coppie

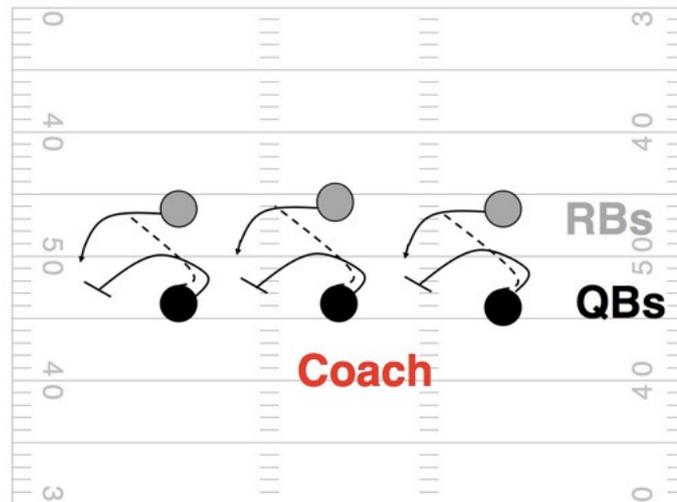
RBs posizionati fermi dietro al QB sul punto di arrivo del Pitch

Al segnale i RBs eseguono la traiettoria di Pitch

TAILBACK SWEEP PITCH

FONDAMENTALI

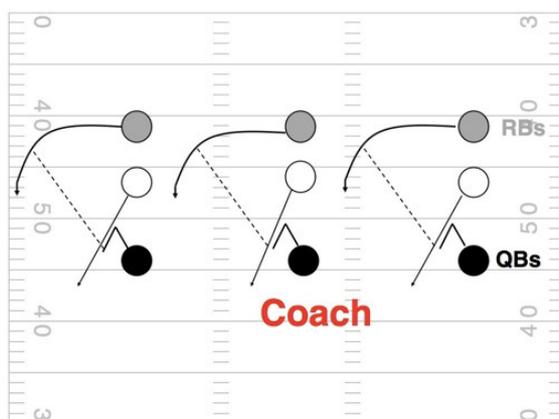
- Dalla QB stance, il QB mette il peso del corpo sul piede dalla parte dell'azione
- Eseguo un Reverse pivot (ruotando nel senso della direzione della palla)
- Il Pitch (lancio della palla) viene effettuato con entrambe le mani partendo dalla parte interna della coscia della gamba perno
- La palla viene lanciata "morbida" davanti al Tailback
- Il QB completa la sua traiettoria e continua per bloccare



LONG BELLY PITCH (destra)

FONDAMENTALI

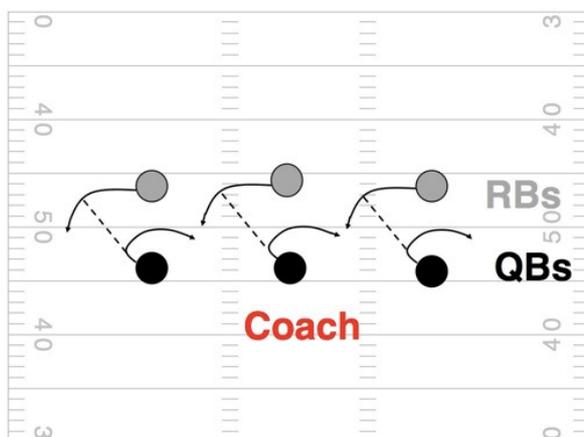
- Dalla QB stance, peso del corpo sul piede sinistro,
- QB apre con il piede destro parallelamente alla L.O.S.(ore 3)
- Porta velocemente il sinistro in parallelo
- Appoggiando sul sinistro effettua la finta sul FB
- Tenere la palla con due mani e muovere le braccia dentro la "tasca" del Running back (RIDE)
- Effettuata la finta il QB ritira la palla verso il petto
- Con due mani effettua un passaggio "Basket" verso il TB
- TB posizionato 6 yards indietro e 5 yards laterale dal QB



QUICK PITCH (destra)

FONDAMENTALI

- Dalla QB stance, peso del corpo sul piede sinistro
- Perno sul piede Sx e passo LEAD del piede Dx a 135° dalla L.O.S.
- Il QB fa il passo con il piede sinistro e contemporaneamente
- Lancia la palla al RB dalla posizione interna sulla coscia Sx
- Il QB continua l'azione portando il piede Sx parallelo al Dx
- Continuare nella direzione opposta alla palla



GIOCO OPTION

FONDAMENTALI

- Inizia a svilupparsi come un Long Belly Pitch
- il QB esegue una lunga finta RIDE sul FB
- Ritira la palla dal "Pocket" e tenendola con 2 mani al petto come per la tecnica di lancio muove verso la L.O.S. con un'angolazione di 30°
- Dirigendosi nell'area di OPTION il QB deve decidere se tenere la palla o se effettuare il Pitch al RB
- La chiave di lettura é la posizione assunta dal Difensore denominato "OPTION KEY" che non viene bloccato dalla Linea di Attacco

Se il Difensore non é penetrato sulla traiettoria del Pitch o attacca il QB

- Il QB effettua un Long Belly Pitch al RB

Se il Difensore penetra sulla traiettoria del Pitch o attacca il RB

- Il QB finta il Pitch estendendo entrambe le braccia verso il RB - Pianta il piede esterno e taglia all'interno tenendo la palla

OPTION DRILL

OBIETTIVO-

Insegnare il movimento Option a QB-FB-TB

ESECUZIONE

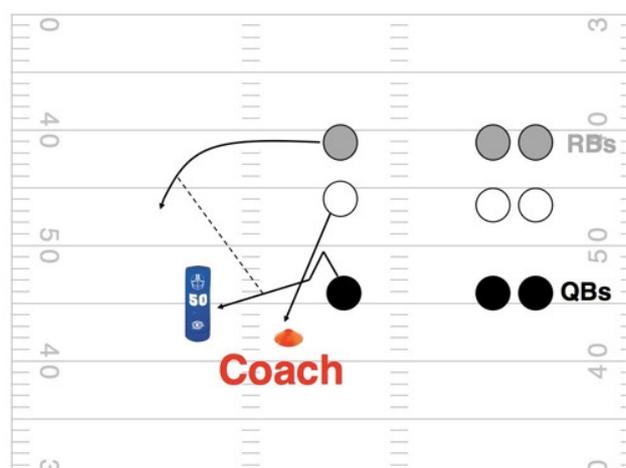
- Posizionare QB-FB-TB ed un Difensore con un sacco sulla L.O.S. dalla parte dove viene eseguito il gioco
- Nella prima fase di insegnamento il Difensore resta fermo in posizione per facilitare il Pitch del QB
- Nella seconda fase il Difensore penetra nella traiettoria di Pitch ed il QB tiene la palla e corre in profondità
- Nella terza fase il Difensore si allarga rapidamente ed il QB tiene la palla correndo in profondità

Quando il QB ha dimostrato di aver assimilato le letture del gioco

il Difensore alterna le varie tecniche

Effettuare il gioco da entrambe le parti

Impiegare il QB anche nelle posizioni di RB per facilitare l'apprendimento



MODI DI ARRETRAMENTO PER IL LANCIO

DROP BACK (QB destro)

Il primo scopo del dropback è di allontanarsi dai difensori **FONDAMENTALI**

- Piede sinistro con il tallone sollevato
- Peso del corpo ugualmente distribuito sugli appoggi
- Guardare in avanti
- Abbassare il sedere al momento di inizio del movimento
- Spingere sul piede perno (sinistro)
- Il piede destro apre di 180°
- **1° passo** il più lungo possibile
- Il primo passo dovrebbe essere quasi a 180°
- portando il peso del corpo indietro a formare un angolo di circa 60° con il terreno
- **Il 2° passo** viene effettuato ad incrociare (crossover)
- Passi rapidi e veloci, il QB indietreggia girato di $\frac{3}{4}$
- il metodo dei passi incrociati è più veloce di quello Backpedal, che però è consigliato contro i Blitz
- Portare immediatamente la palla al petto con due mani all'altezza del torace (non più in alto), leggermente distaccato da esso e possibilmente inclinato a 45° verso l'esterno.
- E' possibile che durante il movimento la palla compia delle leggere oscillazioni avanti e indietro
- Continuare a guardare la copertura della Difesa ed eventuali Blitz o blocchi mancati
- E' importante tenere la testa sopra la spalla che non lancia guardando dritto in fondo al campo
- Negli ultimi 2 passi prima di fermarsi, iniziare già a spostare il peso del corpo in avanti
- Quando ci si ferma "SET" sull'ultimo passo (3°-5°-7°) ravvicinare i piedi
- Evitare di effettuare un passo troppo lungo nel momento del lancio
- Le gambe sono leggermente piegate
- Prima del lancio eseguire, se possibile, un piccolo passo verso il bersaglio
- Portare la palla in alto ed iniziare il movimento di lancio
- Essere in equilibrio al momento del lancio
- Tenere i piedi reattivi
- Non bloccare le ginocchia iperestendendole, o la palla lanciata abbasserà la propria traiettoria

ERRORI

- STANCE con peso non bilanciato
- Fare un passo falso verso la L.O.S.
- Tenere la palla troppo bassa durante il Drop back
- Farsi trasportare dall'inerzia del Drop back
- Essere sbilanciati quando ci si "setta" sull'ultimo passo
- Lanciare sbilanciati

DROP BACK DRILLS 3-5-7 PASSI

OBIETTIVO- Insegnare ai QBs il movimento di DROP BACK

ESECUZIONE

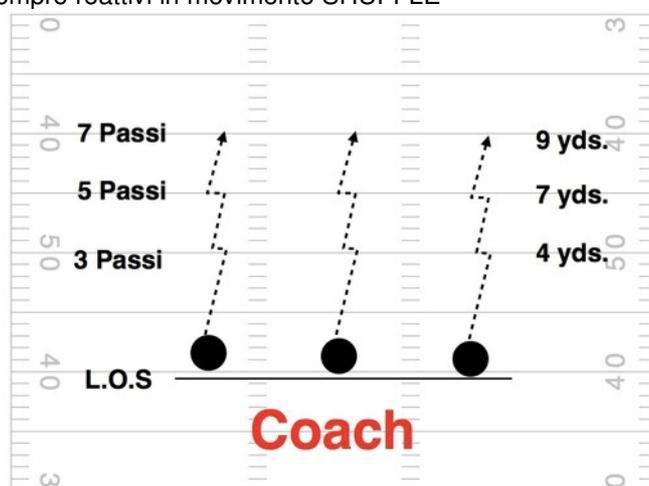
- Allineare i QBs davanti ad una linea del campo di gioco

- CONTROLLARE LA STANCE

- peso del corpo sull'avampiede sinistro
- punta del piede sinistro allineata tra la punta ed il tallone del piede destro
- corpo leggermente piegato in avanti all'altezza di anche e ginocchia
- testa alta

- AZIONE DI DROP

- Rapidità di movimento
- Primo passo lungo
- Mantenere il corpo piegato
- Palla tenuta alta
- Fermarsi sull'ultimo passo in perfetto equilibrio
- Piedi rapidi e sempre reattivi in movimento SHUFFLE



WAVE DROP DRILL 3-5-7 PASSI

OBIETTIVO- Insegnare ai QBs a muoversi dentro alla protezione

ESECUZIONE

- Allineare i QBs davanti ad una linea del campo di gioco
- Coach allineato davanti ai QBs
- Un QB chiama la cadenza per tutti
- Al segnale i QBs eseguono il DROP BACK alla profondità desiderata tenendo la palla alta e piedi reattivi in movimento SHUFFLE
- Il Coach fa un segnale spostando la mano nelle 4 direzioni
- I QBs si muovono in Shuffle nella direzione indicata
- L'esercizio dura 15 secondi circa ed al movimento finale i QBs corrono verso la L.O.S. dove indicato dal Coach (destra-sinistra-avanti)

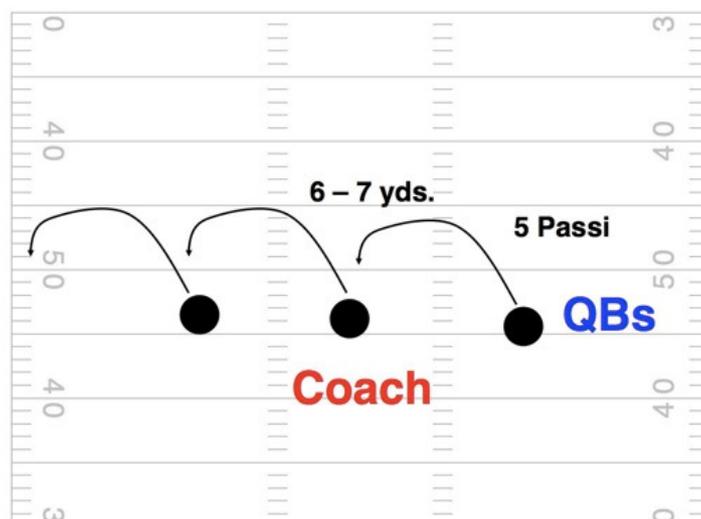
PUNTI DI CONTROLLO DELL'ESERCIZIO

- Esecuzione del Drop in equilibrio
- Piedi reattivi in movimento SHUFFLE
- Corpo in equilibrio durante lo Shuffle
- Palla tenuta alta
- Rapidità di uscita dallo Shuffle alla corsa verso la L.O.S.

SPRINT OUT

FONDAMENTALI

- Peso del corpo sull'avampiede opposto alla direzione dello SPRINT OUT
- 1° passo dipende dalla formazione dei Runningbacks con formazione ad "I" 1° passo 180° per non colpire il FB con formazione "SPLIT" 1° passo direttamente a 45°
- Portare immediatamente la palla al petto
- "Esplodere" per 5 passi, prendere circa 7 yards di profondità
- Spostarsi lateralmente con 2 passi lunghi
- Con velocità controllata iniziare ad attaccare il perimetro
- Essere pronti a lanciare in qualsiasi momento
- Andare verso il Ricevitore (dove sarà al momento della ricezione) con spalle ed anche puntate su di lui
- Tenere la palla alta in posizione di lancio ed accorciare i passi prima del rilascio della palla
- Prendere più profondità nel caso di SPRINT OUT a sinistra
- Lanciare da una velocità di corsa di 3/4 del massimo
-



PLAY ACTION

ESECUZIONE

- Si deve "vendere" la corsa per "congelare" il 2° livello di copertura
- Maggiore è il "congelamento" della copertura migliore è la percentuale di completi
- Nascondere la palla fino all'ultimo istante possibile
- Fare la finta con una o due mani, come è meglio per il QB
- Fermarsi e lanciare

PASSING THE FOOTBALL - TECNICA DI LANCIO

FONDAMENTALI

POSIZIONE DELLA PALLA (per giocatori destri)

- Spostare la palla dallo stomaco all'ascella destra
- Tenere la palla sopra al pettorale destro
- Posizione eretta e pronti per lanciare
- Il pallone dovrebbe essere impugnato, a seconda delle dimensioni della mano, con 2 o 3 dita sulla cucitura. Attenzione ad avere il mignolo sotto la cucitura al fine di non avere la punta del pallone verso il basso
- Dito indice posizionato verso l'estremità la piega dell'ultima falange corrisponde con la giuntura
- Il pollice dovrà essere portato verso il centro del pallone per mantenere un certo spazio tra il palmo e la palla
- Gomito interno (vicino al corpo)
- La palla viene portata indietro (caricamento) vicino all'orecchio tenendola con entrambe le mani
- La sinistra serve solo da guida

RILASCIO DELLA PALLA

- Al termine del dropback dovremmo trovarci con il piede posteriore perpendicolare al bersaglio
- Staccare la mano sinistra dalla palla
- Il movimento di lancio inizia portando indietro il gomito in modo che il naso del pallone punti in direzione opposta al bersaglio (all'indietro).
- Tutti i movimenti devono essere eseguiti al di sopra della spalla
- Immediatamente dopo si esegue il "lead step" con il piede frontale trasferendo il peso del corpo dal piede posteriore a quello anteriore ed in modo da aprire il piede leggermente alla sinistra del bersaglio con il gomito del braccio che non lancia in direzione del bersaglio
- Durante questo passo è importante trasferire il peso dal piede posteriore a quello anteriore
- Atterrare sulla parte anteriore del piede, ginocchio leggermente piegato ed allineato sopra la punta del piede
- Tenere il "mento sopra il ginocchio"
- un "lead step" troppo ampio porta a bloccare il ginocchio e rimanere con il peso sul piede posteriore .

IL GOMITO INDICA LA DIREZIONE DEL LANCIO

- Dire sempre al QB di utilizzare qualsiasi bersaglio al di sopra della spalla, sfidarlo a far ricevere sempre la palla al di sopra delle spalle
- Ruotare le anche ed il torace verso il bersaglio
- Il pallone dovrebbe essere rilasciato al termine della completa estensione del braccio.
- Per imprimere la rotazione intorno all'asse longitudinale del pallone (SPIN) una volta esteso completamente il braccio si deve effettuare una rotazione della mano in modo da portare il pollice verso il basso al termine del movimento.
- Questa rotazione fa sì che le ultime due dita a lasciare il pallone siano, in ordine, il medio e l'indice imprimendo il movimento rotatorio che ci assicura una traiettoria precisa
- Usare una linea immaginaria, un piede da una parte e l'altro dalla parte opposta.
- Tutte le parti del corpo devono essere girate verso il bersaglio quando la palla viene lanciata
- Continuare il movimento della mano verso il basso, generalmente fino alla parte interna della gamba avanti,
- La mano libera non dovrebbe essere tenuta vicino al petto
- La spinta derivata dal petto e dalla spalla dà potenza al lancio
- Un'ulteriore spinta si ottiene spingendo il corpo verso la direzione del lancio
- Dopo aver rilasciato il pallone il braccio dovrà cadere verso il basso al centro del corpo o leggermente a sinistra. Questo movimento conosciuto come "follow through" ci assicura il rilascio del pallone in modo naturale e non bloccato oltre a conferire la adeguata direzione e rotazione del pallone
- Al termine del lancio il piede posteriore dovrebbe trovarsi al pari di quello anteriore rimanendo in contatto con il terreno durante lo spostamento

COME SVILUPPARE IL RILASCIO VELOCE DELLA PALLA

E' la parte più difficile da insegnare, é necessario che il QB sia in possesso di una particolare abilità atletica

FONDAMENTALI

- Ruotare le spalle
- Non abbassare la palla, farla passare sopra la testa il più rapidamente possibile
- Concentrarsi sul bersaglio (al disopra delle spalle)
- Non guardare la traiettoria della palla in volo, concentrarsi sul bersaglio
- Ruotare il polso naturalmente

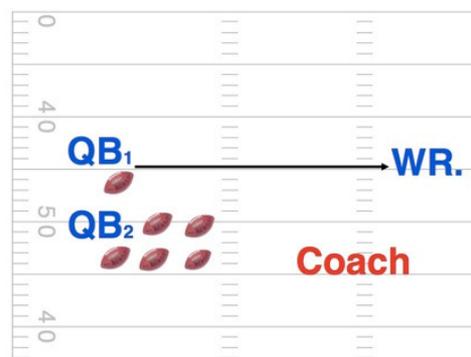
RAPID PASS DRILL

OBIETTIVO- Insegna ad enfatizzare l'importanza del rilascio rapido della palla

ESECUZIONE

TEMPO DI ESECUZIONE- 5-10 minuti

- Allineare 2 QBs fianco a fianco ed 1 Ricevitore a 10 yards
- Uno dei 2 QBs passa velocemente i palloni a quello che lancia
- Avere a disposizione almeno 6 palloni
- Il QB che lancia, riceve la palla e la lancia
- il più rapidamente e preciso possibile verso il Ricevitore



QUICK RELEASE DRILL / RILASCIO VELOCE

OBIETTIVO- Insegna ad enfatizzare il rilascio veloce della palla

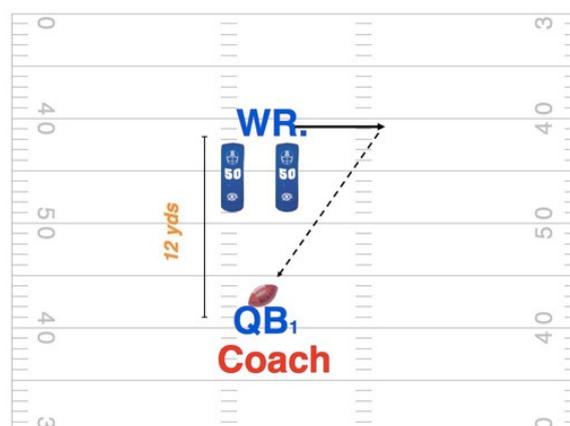
ESECUZIONE

TEMPO DI ESECUZIONE- 5-10 minuti

- 2 QBs in coppia (uno fa il ricevitore l'altro lancia la palla) distanti 12 yards
- Posizionare 1 o 2 sacchi (grandi) davanti al Ricevitore
- Il QB deve essere posto frontalmente al Ricevitore
- Tenere i piedi paralleli ed aspettare che il Ricevitore esegua il "BREAK"
- Il Ricevitore esegue il Break a destra o sinistra a 90°
- Il QB si "setta" rapidamente e lancia la palla il più veloce mente possibile
- Numero di ripetizioni massimo per il tempo disponibile

PUNTI DI CONTROLLO DELL'ESERCIZIO

- Verifica dei fondamentali di lancio
- Controllare la posizione dei piedi del QB
- Piedi diretti nella direzione di lancio)
- Enfatizzare l'importanza del rilascio veloce della palla



TWO KNEE DRILLS / SU DUE GINOCCHIA

OBIETTIVO- Riscaldare il braccio del QB ed allo stesso tempo sviluppare la concentrazione sul bersaglio ed il rilascio della palla isolando la tecnica della parte superiore del corpo

ESECUZIONE

TEMPO DI ESECUZIONE- 3 minuti

- QBs posizionati a coppie alla distanza di circa 10 yards uno di fronte all'altro
- QBs con tutte e due le ginocchia a terra
- Ogni coppia di QBs deve avere a disposizione 2 palloni
- Evitare di interrompere l'esercizio in caso di una palla lanciata male o non ricevuta
- Il QB che riceve deve tenere entrambe le mani sollevate per dare un bersaglio a quello che lancia
- Il bersaglio deve essere continuamente cambiato
- Eseguire circa 20 lanci

PUNTI DI CONTROLLO DELL'ESERCIZIO

- Verificare i fondamentali di lancio
- Vietare i lanci troppo "forti"
- Concentrazione sul bersaglio

ONE KNEE DRILL / GINOCCHIO A TERRA

OBIETTIVO- Il medesimo del "two knee drill"

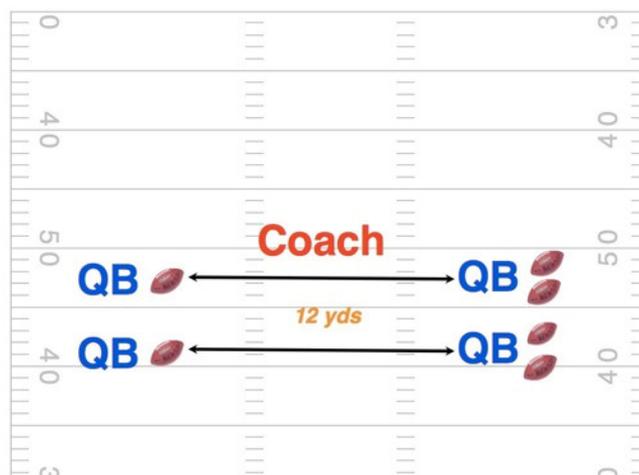
ESECUZIONE

TEMPO DI ESECUZIONE- 3-5 minuti

- Medesimo DRILL ma eseguito con un solo ginocchio a terra
- Distanza tra i QBs circa 12 yards
- Incrementare la distanza fino al massimo di 20 yards
- Effettuare 15 lanci poi cambiare il ginocchio a terra

PUNTI DI CONTROLLO DELL'ESERCIZIO

- Non consentire l'effettuazione di un piccolo passo
- Verificare i fondamentali del lancio
- Concentrazione sul bersaglio e accuratezza nel lancio



PIEDE OPPOSTO AVANTI DRILL

OBIETTIVO- Riscaldamento generale ed insegna a come lanciare sull'appoggio del piede "sbagliato"
(QB destro piede destro)

ESECUZIONE

TEMPO DI ESECUZIONE- 3-5 minuti

- Stesso allineamento dei Drills precedenti ma con i QBs in piedi
- Effettuare 20 lanci

PUNTI DI CONTROLLO DELL'ESERCIZIO

- Verificare i fondamentali di lancio
- L'azione del braccio deve continuare attraverso il corpo
- Puntare i piedi verso il bersaglio

PIEDE NORMALE AVANTI DRILL

ESECUZIONE

- Esattamente tutto come nel Drill precedente ma con avanti il normale piede di lancio (QB destro piede Sx)

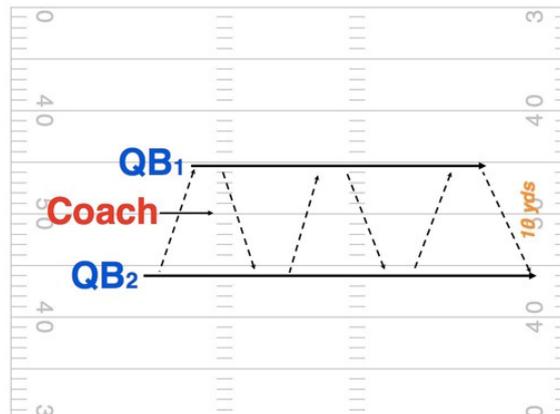
DOWN THE LINE DRILL

OBIETTIVO- Insegnare i fondamentali del lancio in movimento

ESECUZIONE

TEMPO DI ESECUZIONE- 5-10 minuti

- 2 QBs distanti 10 yards tra loro sulla linea laterale del campo
- La distanza può essere aumentata con il migliorare dei QBs
- Un QB fa da Ricevitore ed è un pò più avanzato dell'altro mentre corrono parallelamente attraverso al campo
- Il QB lancia la palla al Ricevitore che la ritorna al QB
- I 2 QB sono alternativamente lanciatore e ricevitore
- Iniziare l'esercizio a mezza velocità
- Ripetere almeno 5 volte per QB



PUNTI DI CONTROLLO DELL'ESERCIZIO

- Verificare i fondamentali di lancio
- Controllare che il movimento di lancio venga continuato almeno durante il 1° passo successivo al rilascio
- Il bersaglio è il naso del compagno
- Verificare la concentrazione sul bersaglio

CIRCLE DRILL

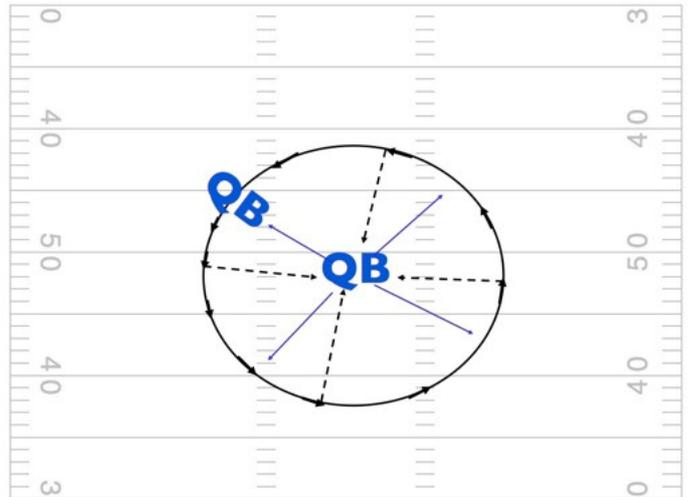
OBIETTIVO- Insegnare al QB a girare le anche e le spalle verso il bersaglio mentre lancia

ESECUZIONE

- Utilizzare una coppia di QB, uno al centro di un cerchio immaginario di 20 yards di diametro,
- L'altro QB che corre attorno
- Ogni QB fa 2 giri completi per verso di corsa (poi cambio)

PUNTI DI CONTROLLO DELL'ESERCIZIO

- Verifica dei fondamentali di lancio
- Controllare la rotazione delle anche e delle spalle
- Verificare che il movimento di lancio venga continuato almeno durante il 1° passo seguente al rilascio
- Concentrazione sul bersaglio



QUARTERBACK - RICEVITORE - ESERCIZI DI RISCALDAMENTO

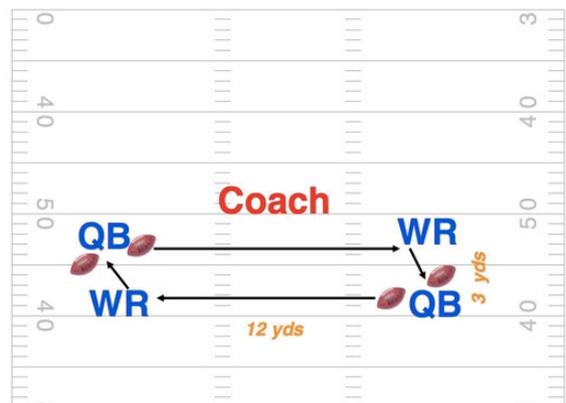
OBIETTIVO- Insegnare al QB a lanciare al Ricevitore ed al Ricevitore a prendere la palla

ESECUZIONE

- Un QB ed un Ricevitore affiancati e distanti circa 3 yards
- A 12 yards di distanza un'altro QB davanti al Ricevitore ed un Ricevitore davanti al QB
- I QBs lanciano la palla ai Ricevitori
- I Ricevitori dopo aver ricevuto la palla la passano al QB al loro fianco
- Massimo di ripetizioni per il tempo consentito

PUNTI DI CONTROLLO DELL'ESERCIZIO

- Verificare i fondamentali di lancio
- Assicurarsi che il Ricevitore prenda la palla con le mani
- Verificare che il QB si concentri sul bersaglio



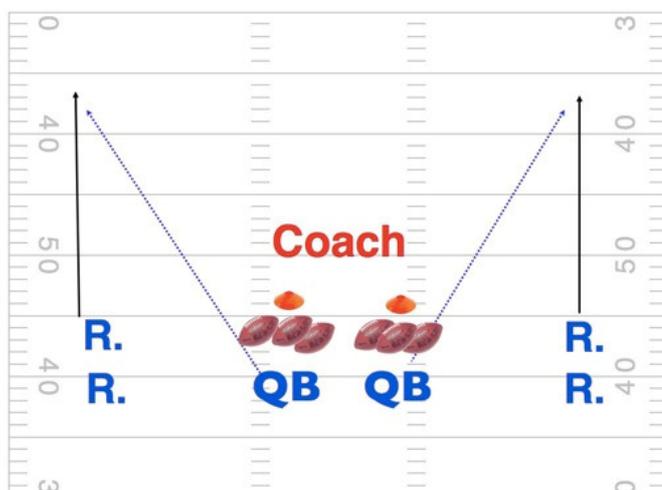
PATTERN WARM UP DRILL / RISCALDAMENTO CON TRAIETTORIE

OBIETTIVO- Utilizzare insieme QBs e Ricevitori lavorando sui cambi di direzione e sul TIMING (tempismo del passaggio)

ESECUZIONE

TEMPO DI ESECUZIONE- 20 minuti

- Posizionare i WRs nel normale allineamento (invertire a metà)
- Allineare 2 QBs affiancati ed al centro dei Ricevitori
- Ogni QB deve avere a disposizione almeno 3 palloni
- Ogni QB lancia al WR dalla propria parte (invertire a metà)
- Eseguire l'esercizio a mezza velocità per i primi 5-7-minuti ed effettuare solo traiettorie diritte in avanti



DOPO ESSERSI BEN RISCALDATI

- Eseguire le normali traiettorie a piena velocità per 15 minuti
- Massimo di ripetizioni per il tempo consentito

VARIANTE

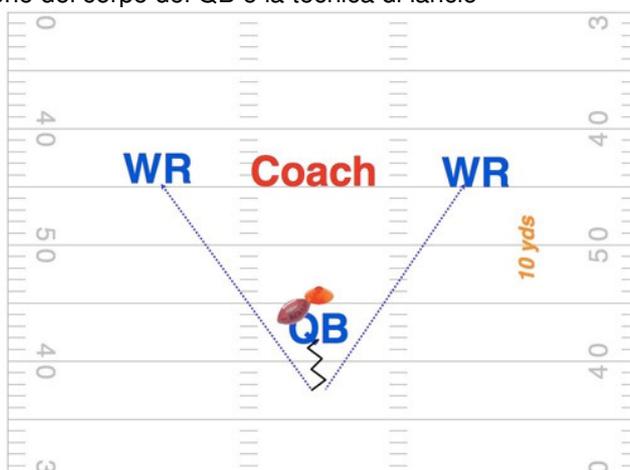
- Inserire i CENTRI per lo Snap
- Se si vuole lavorare sui passaggi lunghi, allineare direttamente i WRs a 10-15 yards per la partenza

DIRECTION DRILL / DIREZIONE

OBIETTIVO- Sviluppare velocità di reazione nel QB

ESECUZIONE

- Allineare QB e 2 Ricevitori a 10 yards di distanza girati verso il QB
- Il QB esegue il Drop back e si "setta"
- Come il QB si ferma, il Coach chiama destra o sinistra
- Il QB lancia la palla al Ricevitore nella direzione chiamata
- Il Coach controlla la posizione del corpo del QB e la tecnica di lancio



LETTURA DELLA DIFESA

La fiducia che il QB ha nella propria capacità di aggiustamento a qualsiasi tipo di Difesa letto dopo lo Snap della palla è di norma direttamente proporzionale all'esperienza di gioco del QB stesso sui giochi di passaggio.

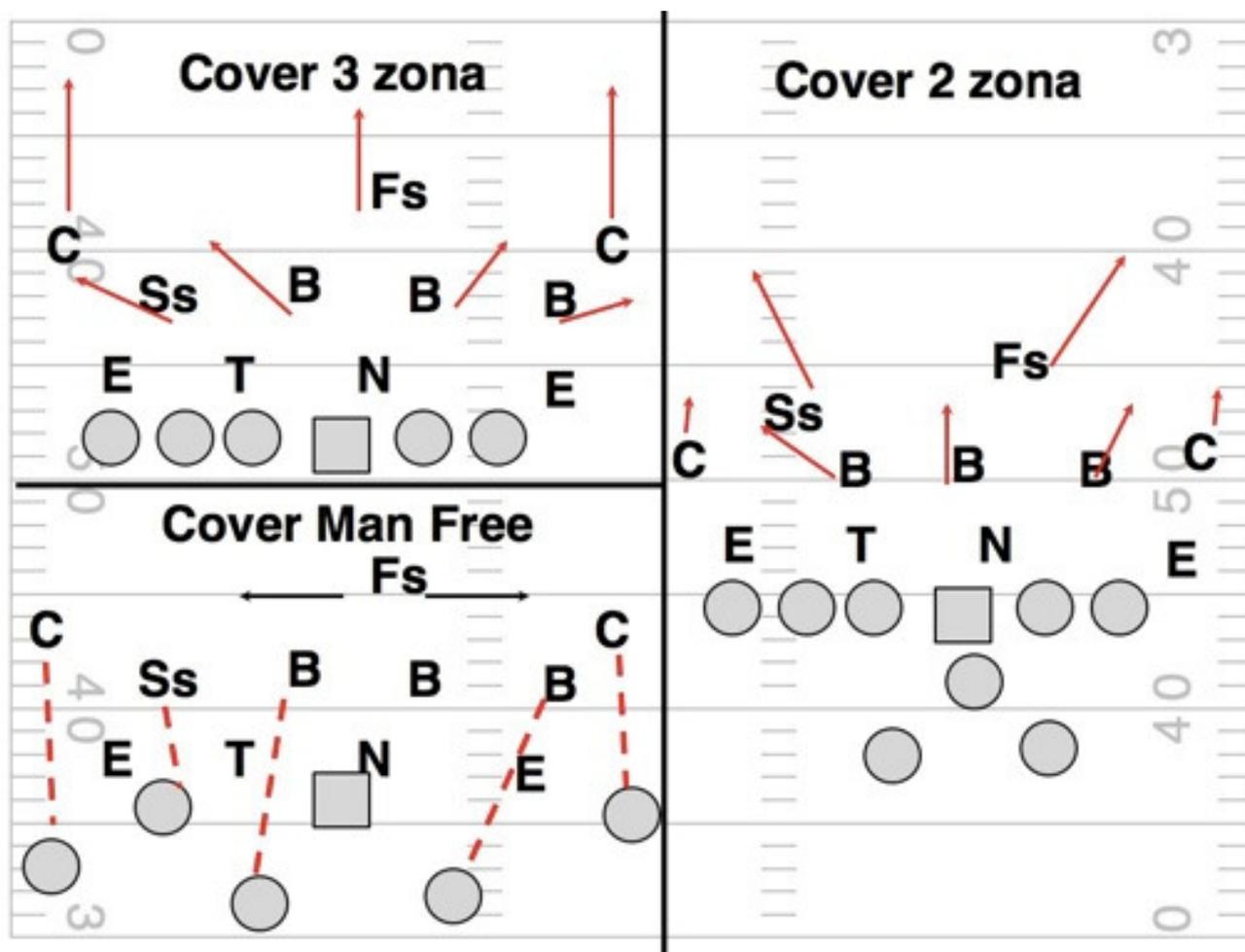
Il **TALENTO** è l'altro fattore determinante per il successo dell'azione.

Solamente dedicando molto tempo al lavoro sui lanci può essere migliorata la capacità di lettura del QB

Gli elementi più importanti per la lettura del movimento della Difesa dopo lo Snap da parte del QB sono:

- Una buona esecuzione del movimento di DROP BACK, di SET e di CARICAMENTO per il lancio
- L'apprendimento da parte del QB del concetto di "movimento dopo lo Snap" della Difesa

La maggior fiducia del QB deriva dal sapere prima quello che succederà dopo lo Snap (copertura 3 / rotazione della zona / copertura 2 / copertura a uomo etc..)



L'importante é non avere fretta, dare tempo al QB di apprendere bene una lettura prima di passare alla seguente

- Dare al QB per tutta la settimana la possibilità di leggere i movimenti della Difesa dopo lo Snap, più tempo li visualizza più sarà agevolato durante la partita

CONCETTI DI LETTURA DELLA DIFESA (per QBs e Ricevitori)

E' importante che la lettura sia effettuata sia dai QBs che dai Ricevitori, perciò devono lavorare insieme

PRE-SNAP

Utilizzare il tempo dal BREAK dell'Huddle allo SNAP per "leggere" la Difesa partendo da una linea laterale

1° localizzare la **FREE SAFETY**

2° localizzare la **STRONG SAFETY**

3° leggere la copertura **FLAT** nella parte stretta del campo

Questa procedura PRE-SNAP deve diventare "automatica" per il QB che deve sempre effettuarla

LEGGERE LE RESPONSABILITA' DEL CORNERBACK

Se è posizionato sulla spalla esterna del WR guardando il QB

RESPONSABILITA' DI COPERTURA "ZONA"

Se è allineato sulla spalla interna del WR in tecnica "chase"

RESPONSABILITA' "UOMO" / COPERTURA 1° LIVELLO

LETTURA ALLO SNAP (drop, sprint, sprint-out etc...)

1° localizzare la **FREE SAFETY**

2° LEGGERE IL MOVIMENTO DELLA DIFESA

- ZONA -- Il Secondario arretra guardando il QB
- UOMO -- CBs posizionati nel 1° livello in tecnica "chase" (inseguimento)

Il QB può diventare sicuro sui giochi di passaggio solo se sa esattamente come attaccare contro la copertura

ZONA o UOMO

CONTRO LA COPERTURA "ZONA"

Il QB deve lanciare la palla appena il Ricevitore si posiziona nel SEAM (spazio tra le zone)

CONTRO LA COPERTURA "UOMO"

Il Ricevitore deve usare un DOPPIO CAMBIO DI DIREZIONE e cercare di "separarsi" dal Difensore

Il QB rilascia la palla solo sul "taglio" finale

FLASH DRILL - SERIE QUICK

OBIETTIVO-

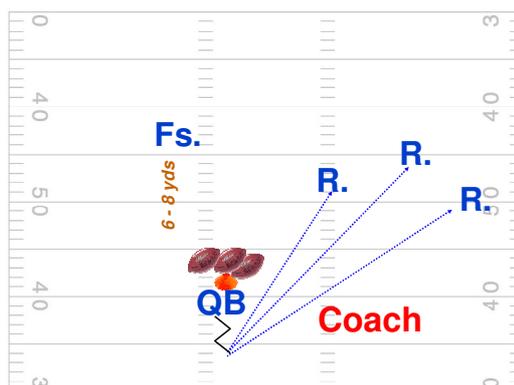
Attaccare il LIVELLO I (lanci corti)

ESECUZIONE

- Posizionare Centro, QB e Ricevitori come da Diagramma
- QB localizza la SAFETY
- QB si concentra sui 3 bersagli
- QB esegue 1-2 o 3- PASSI drop-back poi lancia la palla al Ricevitore che solleva le braccia ed apre mani
- Il Coach fa il segnale ai Ricevitori solo dopo che il QB ha eseguito correttamente il Drop back

VARIANTE

- Inserire per i Ricevitori una traiettoria a rilascio veloce
- Il QB se non c'è il FLASH delle mani deve correre con la palla



OPEN RECEIVER DRILL

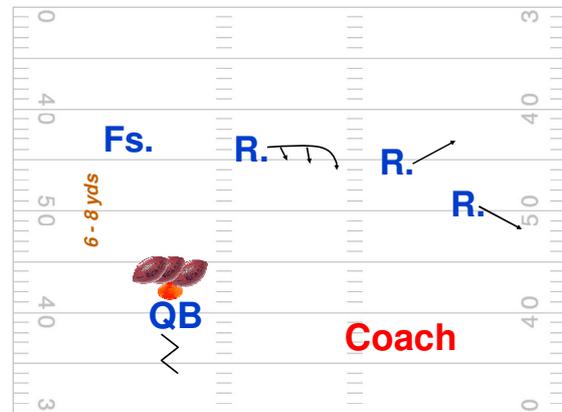
OBIETTIVO- Attaccare il LIVELLO II e III (lanci medi e lunghi)

Traiettorie : HOOK - COMEBACK - SHOOT(FADE) - FLAG - WEEL

Arretramento : 5 passi DROP - SPRINT - ROLL -

ESECUZIONE

- Posizionare Centro, QB e Ricevitori (diagramma)
- **Il Coach predetermina** quale Ricevitore eseguirà la traiettoria al suo segnale
- Il QB riceve lo Snap e localizza la SAFETY
- Effettua l'arretramento previsto
- Lancia la palla sul movimento del Ricevitore
- Gli altri 2 Ricevitori restano fermi sul posto



SEVEN ON SEVEN (7 CONTRO 7) oppure 1/2 SKELLY

OBIETTIVO-

E' l'esercizio migliore e più specifico che si possa fare in sequenza controllata.

E' completo con 7 contro 8 (con 2 OLB) ma si può anche eseguire con un numero inferiore di giocatori come con l'esercizio **1/2 SKELLY 7 vs 8**

Per avere successo nel gioco di lancio si deve prevedere un consistente impiego di tempo per l'esecuzione di questo esercizio

ESECUZIONE

- Assegnare ad un Coach il compito di organizzare il SECONDARIO in base a quanto visto nello studio della squadra avversaria, per dare al QB la miglior visione possibile di quello che incontrerà in partita (questo è un punto molto importante, si deve far capire ai giocatori impiegati che sono parte integrante della preparazione della squadra)
- Assegnare a QB e Ricevitori la lettura PRE-SNAP
- Assegnare Arretramento e Traiettorie

LEGGERE LA PRESSIONE NELL'AZIONE DI SPRINT OUT

ESECUZIONE

- Posizionare QB - RB - TE e OLB (diagramma)
- Il QB esegue uno Sprint-out
- QB tiene la palla all'altezza del petto pronto per lanciare

Se il QB viene messo sotto pressione

- Lancia la palla al Back in "motion"

Se non c'è pressione

- Lancia al TE o corre con la palla

