



Commissione Tecnica Federale
Settore Sviluppo Allenatori
Unità Didattica 1.10.5

DEFENSIVE LINE

LINEA DI DIFESA

PROGRESSIONE DIDATTICA

- 1- **Stance**
- 2- **Get Off** - Movimento iniziale
- 3- **Controllo** dell'avversario
- 4- **Separazione** ed Individuare al palla
- 5- **Escape** – Liberarsi dell'avversario
- 6- **Pursuit** (inseguimento)
- 7- **Placcaggio**

STANCE (3 appoggi)

POSIZIONE

- Piedi posizionati alla larghezza delle spalle
- Piede interno avanti e piede esterno indietro non più di 30 cm
- Talloni leggermente più sollevati che nella stance dell'attacco
- Schiena parallela al terreno o leggermente inclinata in avanti
- Glutei alla stessa altezza della testa o leggermente più sollevati
- Collo incassato - Testa leggermente girata a guardare la palla
- Peso del corpo distribuito sugli appoggi con un pò di sbilanciamento in avanti

ERRORI

- Troppo peso sulla mano ed in avanti
- Piedi tenuti troppo vicini o troppo lontani
- Testa che guarda giù
- Glutei troppo bassi o troppo alti
- Punta dei piedi dirette verso l'esterno
- Mano sollevata non pronta a colpire

STANCE - 4 appoggi GOAL LINE / SHORT YARDAGE

- Maggior peso sulle braccia- Gomiti leggermente piegati
- Glutei leggermente più alti della testa
- Gambe piegate più del normale 1° MOVIMENTO

HANSHIVER

è il tipo di contatto “HIT “più comune per i DL

ESECUZIONE

REGOLA BASE PER IL CONTATTO = STESSA MANO STESSO PIEDE

- Passo con il piede indietro e colpire con il palmo delle mani sotto alle spalle del bloccatore
- I piedi dovrebbero già essere appaiati quando le braccia si estendono in avanti
- I polsi ed i gomiti sono bloccati
- Il colpo deve essere portato dl basso verso l'alto sotto al bloccatore
- Il DL deve continuare l'azione con passi piccoli e veloci come per attraversare il bloccatore
- Localizzare la palla e capire dove l'avversario lo vuole spingere

DOUBLE LIFT / BULL RUSH

Da usare quando si é allineati "testa a testa"

ESECUZIONE

Allinearsi a circa 1 yard di distanza dall'avversario

Espodere senza fare nemmeno un passo

Veloce rotazione delle braccia verso il bloccatore – Mani "GROUND TO SHOULDER"

Colpire l'avversario dal basso verso l'alto per neutralizzarlo e sollevarlo, mantenendosi in una posizione bassa con la schiena dritta

All'impatto le braccia sono distese con le mani lontane dal corpo per tenere distante il bloccatore

Applicare adesso la tecnica desiderata dalla parte assegnata dal gioco in questione

MAN CHARGE

ESECUZIONE

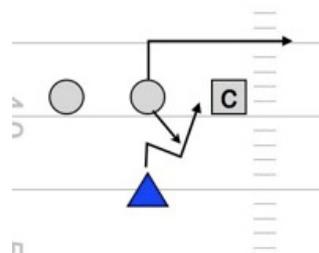
- E' importante che i giocatori imparino ad allinearsi in tutte le posizioni
- Il piede interno può ad esempio essere allineato al centro della stance dell'attaccante
- La mano é posizionata a 45 cm. dalla palla in modo da poter e seguire il "roll" di partenza
- Il difensore concentra la carica sul numero di maglia del bloccatore
- Spingere l'uomo indietro fino a creare una nuova L.O.S. dietro alla posizione della palla
- E' fondamentale partire rapidamente e mantenere la pressione della carica con il movimento continuo delle gambe

- Reagire mentre ci si muove

- Colpire e reagire alla chiave del bloccatore

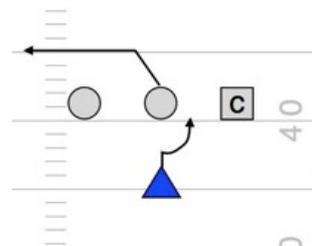
Se il bloccatore si sposta all'interno

- Il difensore interrompe la carica
- si sposta all'interno
- mantenendo una posizione quadrata



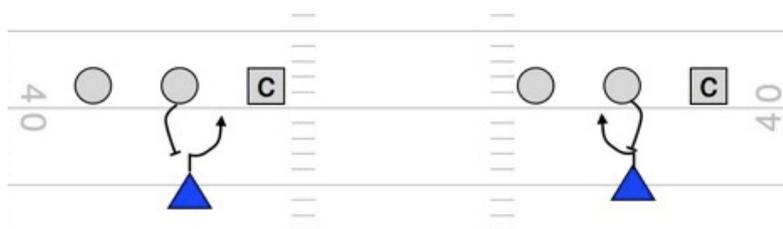
Se il bloccatore esegue un pull all'esterno

- Il difensore mantiene una reazione all'interno
- aspettando un blocco Trap



Se il bloccatore viene dritto avanti

- Il difensore carica attraverso la testa del bloccatore



Se il bloccatore blocca per il passaggio

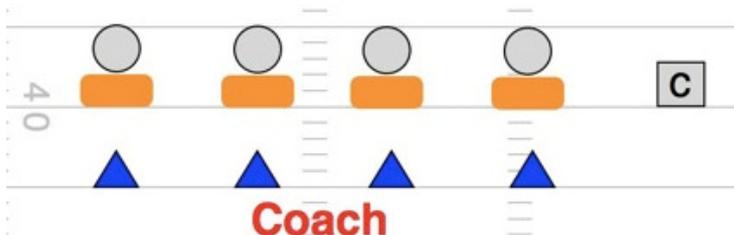
- Il difensore accelera la sua azione eseguendo la Pass Rush

MAN CHARGE DRILL

OBIETTIVO- Insegnare a combattere verso la parte dalla quale l'avversario oppone resistenza

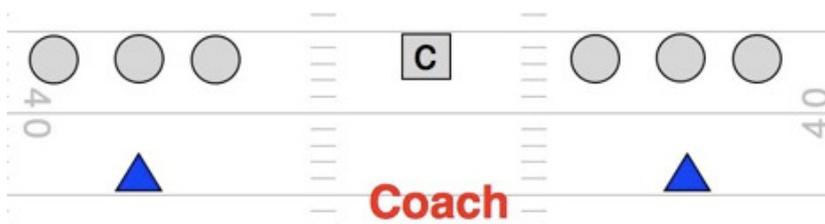
ESECUZIONE

- Una serie di giocatori allineati in posizione di stance davanti ai sacchi tenuti da dei compagni
- Il COACH esegue una chiamata di gioco d' attacco ed al momento desiderato solleva la palla
- I difensori "esplodono" in avanti ed eseguendo il corretto "roll" di partenza colpiscono il sacco davanti esattamente al centro



VARIANTI

- 1- Il COACH segnala ai bloccatori di spostare i sacchi a destra o sinistra
- 2- Drill eseguito senza sacchi (live) allineamento come da diagramma



PUNTI DI CONTROLLO

- Altezza della carica (punto in cui si colpisce)
- Rapidità nell'azione di ROLL
- Intensità della carica
- Movimento continuo dei piedi
- Tenere lontano l'avversario, il difensore perde efficacia se è molto vicino al bloccatore
- Colpire ed opporsi al bloccatore, reagire al movimento e giocargli "attraverso"
- Usare molto le mani per tenere lontani il bloccatore dal proprio corpo

SLITTA 1 POSIZIONE

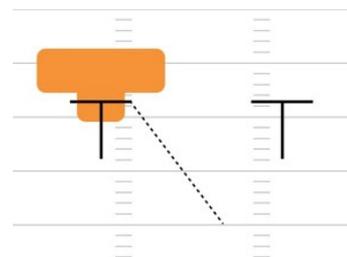
OBIETTIVO- Insegnare a colpire (HIT) e sollevare (RISE)

ESECUZIONE

- Partenza a 4 appoggi
- HIT - Sollevare - Rilasciare

VARIANTE 1 - Quando passa B.C. placcare

VARIANTE 2 - Quando il COACH butta la palla ricoprire il FUMBLE



GAP CHARGE E REAZIONE

Carica con penetrazione nel gap

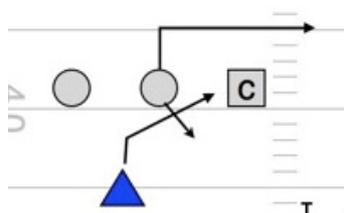
ESECUZIONE

- Difensore allineato con il piede interno sul piede esterno dell'uomo di Linea di attacco interno
- Mani posizionate a 45 cm dalla palla
- Il difensore si infila nel gap cercando di penetrare per 1 yard
- Il difensore deve essere allenato a leggere ed a reagire mentre si muove
- i difensori stabiliscono una nuova L.O.S. 1 yard dietro alla palla e si muovono lungo questa linea

La prima chiave di lettura di ogni difensore è il primo movimento di OL al suo interno .

OL blocca o esegue un Pull all'interno

- Bloccare la carica e muoversi verso l'interno con le spalle parallele alla L.O.S. .



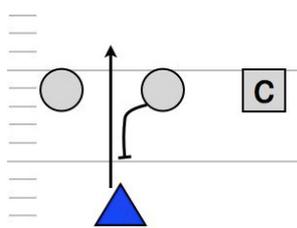
OL esterno blocca DOWN

Il difensore accelera per impedire all'attaccante di prendere posizione con il casco sul davanti del difensore, rompe il blocco ed attraversa la L.O.S. con le spalle parallele



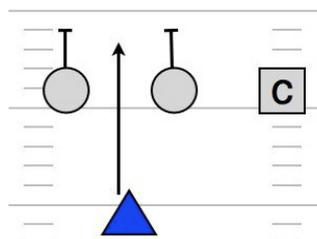
Se OL tenta un reach block

- Il difensore accelera attraverso il bloccatore



Se OL esegue il pass block

- Il difensore accelera nella PASS RUSH



GAP CHARGE - CONTRASTARE LA RESISTENZA – DRILL

ESECUZIONE

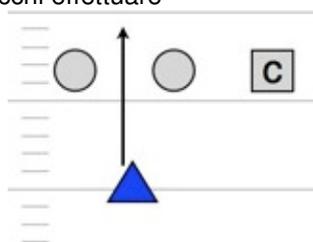
- Allineare il difensore in stance
- Un giocatore tiene un sacco allineato sulla spalla del difensore
- Il COACH simula il conteggio di snap e muove la palla
- DL esegue ROLL con GET OFF dalla stance, ed accelera sollevando attraverso il sacco

PUNTI DI CONTROLLO DELL'ESERCIZIO

- Rapidità della carica
- Forza della carica
- Tenere i piedi in movimento

IMPORTANTE

- Non è possibile insegnare la tecnica di penetrazione senza ripetere l'esercizio frequentemente ed in situazione di gioco
- Il COACH segnala ad OL quali blocchi effettuare



SPIN OUT

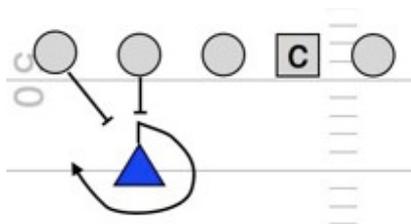
OBIETTIVO- Insegnare a liberarsi dal blocco per effettuare il placcaggio

ESECUZIONE

- Quando avverte la pressione, il DL abbassa la spalla interna ed esegue un Roll Spin rotolamento verso l'esterno.

Questa tecnica può essere utilizzata anche se si è a terra o in ginocchio, appoggiando il ginocchio ed eseguendo il Seat Roll Spin (rotolamento sui glutei).

- Il raggio di rotazione va mantenuto il più stretto possibile per non allontanarsi troppo dal P.O.A.
- Riprendere il più velocemente possibile la Hitting position (posizione di contatto) con le spalle parallele alla L.O.S. per effettuare il placcaggio



DEVIAZIONE DEL BLOCCAGGIO BASSO

OBIETTIVO- Insegnare a liberarsi dal blocco per effettuare il placcaggio

ESECUZIONE

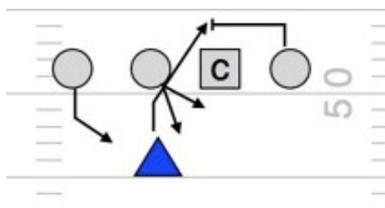
- Usare le mani per tenere lontano e deviare il bloccatore dalle gambe
- Tecnica simile a HAND SHIVER, eccetto per la pressione che deve essere esercitata dall'alto verso il basso

COMBATTERE IL BLOCCO "TRAP"

OBIETTIVO- Insegnare a liberarsi dal blocco TRAP per effettuare il placcaggio

ESECUZIONE

- Posizionare un OL con assegnamento di Trap sul difensore allineato davanti a due bloccatori dalla parte opposta del Centro
- Il DL esegue una carica aggressiva sui bloccatori davanti, penetrare e reagire al blocco Trap
- Quando riconosce la Trap chiude all'interno abbassando la rispettiva spalla
- Mantenere le spalla quadrate
- Incontrare il bloccatore con un duro colpo dell'avambraccio interno sul petto
- Continuare il movimento attraverso il bloccatore



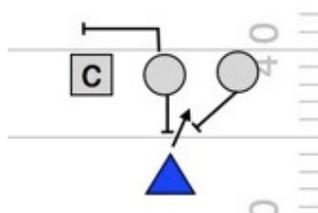
COMBATTERE IL DOPPIO BLOCCO

Tecnica Splitting

OBIETTIVO- Insegnare a liberarsi dal blocco per effettuare il placcaggio separando i bloccatori

ESECUZIONE

- Stance normale
- Movimento iniziale verso OL sul quale si é allineati (Post Man)
- Riconoscere il Doppio blocco (Double Team)
- Piegarsi sulle ginocchia abbassandosi sotto ai blocchi
- Esplosione tra i due bloccatori con la tecnica di SHOULDER CHARGE



COMBATTERE IL DOPPIO BLOCCO

Tecnica Sink

OBIETTIVO- Insegnare a combattere il Doppio blocco senza cedere terreno e chiudendo il gap

ESECUZIONE

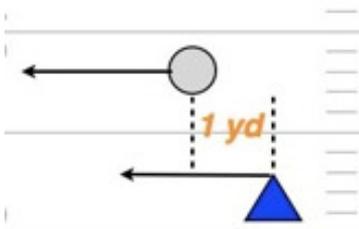
- Riconoscere il tentativo di Doppio blocco
- DL si abbassa sulle ginocchia e si lancia in avanti con le spalle all'altezza delle ginocchia degli OL
- Provocare la caduta di entrambi gli avversari (Post e Drive)
- Occupare con la pila dei corpi il varco al P.O.A.

PURSUIT (inseguimento)

OBIETTIVO- Portare il maggior numero di placcatori possibile sul portatore di palla

ESECUZIONE

- Inseguire la palla lungo la L.O.S.
- Piedi sempre in movimento ma mai incrociati
- Essere pronti per superare eventuali giocatori che si trovino a terra lungo il percorso
- Mantenere le spalle parallele alla L.O.S. fino a che la palla non oltrepassa la linea stessa
- Mantenersi arretrati di circa 1 yard per evitare il Cut back



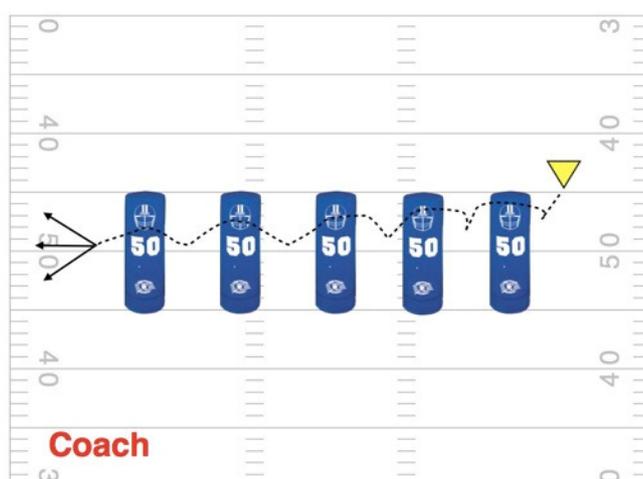
LATERAL BAG DRILL passaggio laterale sui sacchi

OBIETTIVO-

Sviluppare agilità mantenendo le spalle parallele alla L.O.S.
Spostarsi nel corretto angolo di Pursuit.

ESECUZIONE

- Collocare 5 sacchi paralleli a 2 yards di distanza tra loro
- DL allineati alla fine della fila davanti alla palla
- Allo snap, partire spostandosi sopra agli ostacoli tenendo i piedi in movimento e mantenendo la "hitting position"
- Dopo l'ultimo ostacolo correre con l'angolo di Pursuit designato dal COACH



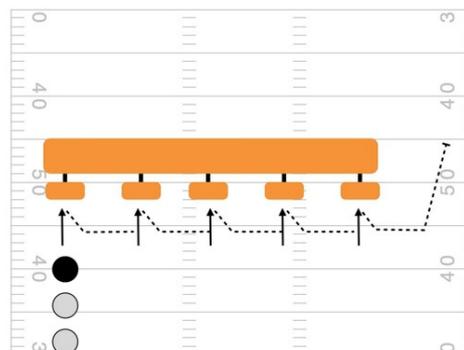
SLITTA A 5 POSIZIONI

HIT (colpire) – DRIVE (continuare) – RELEASE (liberarsi)

OBIETTIVO- Esplosività - Rilascio - Spostamento -

ESECUZIONE

- Partenza dalla stance Al comando del COACH
- HIT sul 1° sacco continuare l'azione per 1 - 2 passi (Drive)
- RELEASE (Rilasciare) il sacco interrompendo l'azione
- SLIDE (scivolamento laterale) fino davanti al 2° sacco
- HIT - DRIVE - RELEASE - SLIDE su tutte le altre posizioni
- RIPETERE LA SEQUENZA nella direzione opposta



HIT – DRIVE – ROLL (rotolare)

ESECUZIONE

- Partenza dalla stance allo snap della palla
- HIT sul 1° sacco
- DRIVE continuare l'azione per 1-2 passi
- RELEASE (rilasciare) e ROLL (rotolare) sui glutei davanti alla 2° posizione
- Ripetere HIT -Drive- Release -Roll per tutte le posizioni
- Nell'ultima posizione continuare il Drive fino allo STOP del COACH
- Eseguire il Release ed il Roll allontanandosi dalla slitta
- Ritornare il più velocemente possibile in posizione per colpire

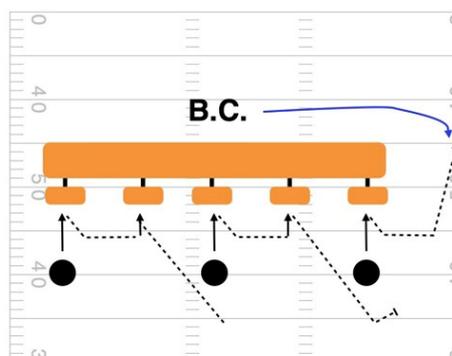
HIT - RELEASE - FIND - SHIVER - PURSUE

ESECUZIONE

- Allineare i giocatori davanti alle posizioni della slitta in corrispondenza dei giocatori di OL
- Un portatore di palla (B.C.) in piedi dietro alla slitta, pronto a partire nella direzione indicata dal COACH, dopo aver ritardato l'azione di 2 secondi dallo snap
- Allo snap DL effettua un HIT – Rilascia (RELEASE) e ricerca (FIND) il portatore di palla
- Riconosciuta la direzione del movimento della palla SLIDE (scivola lateralmente) in quella direzione fino davanti al prossimo sacco ed esegue l'azione di SHIVER (vedi tecnica)

Quando il portatore di palla supera la L.O.S. rappresentata dalla linea della slitta

- DL rilascia nel corretto angolo di inseguimento
- RIPETERE scalando di una posizione ogni volta



DEFENSIVE TACKLE

RESPONSABILITÀ / CHIAVI DI LETTURA

SE LA PALLA VA DALLA PARTE OPPOSTA

- **La Guardia esegue il pull**
 - SEGUILA fino a che la palla non attraversa la L.O.S. quindi taglia in profondità sul campo per aiutare in caso di cut back
- **Le Guardie restano in linea**
 - LIBERARSI
 - INDIVIDUARE ed inseguire la palla tenendosi 1 yard dietro la L.O.S. quando la palla attraversa la L.O.S. tagliare in profondità sul campo per aiutare in caso di cut back.

SE LA PALLA VIENE VERSO DI TE TENTANDO DI AGGIRARTI

- **La Guardia esegue il pull**
 - INSEGUI la palla
- **Le Guardie non eseguono il pull e restano in linea**
 - INSEGUIRE lungi la L.O.S. mantenendo un angolo di 90° con la palla
 - Restare sempre "dietro" alla palla

ERRORI

Inseguire le Guardie troppo profondo
Prendere un'angolazione sbagliata
Tuffarsi verso la palla

DEFENSIVE END

RESPONSABILITÀ / CHIAVI DI LETTURA

SE LA PALLA VA DALLA PARTE OPPOSTA

- INSEGUIRE alla profondità del BACK più profondo fino a che la palla attraversa la L.O.S.
- quindi tagliare in profondità sul campo per aiutare i compagni in caso di Cut back

SE LA PALLA VA IN MEZZO

- Girarsi verso l'interno di 45° ed andare per il placcaggio

SE LA PALLA VIENE VERSO DI TE TENTANDO DI AGGIRARTI

- CONTENERE ed accompagnare il gioco all'esterno fino alla linea laterale

DEFENSIVE END

TECNICA LOOSE

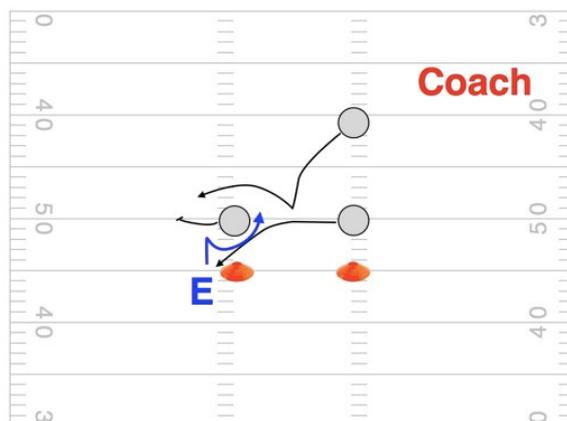
ESECUZIONE

- In questa tecnica l'END deve Caricare e reagire ai giochi di SWEEP- KICK-OUT - OPTION - DROP-BACK - PLAY-ACTION PASS - BOOTLEG Ed alle AZIONI DALLA PARTE OPPOSTA

LOOSE CHARGE DRILL

ESECUZIONE

- 2 passi corti e rapidi
- 1° passo con il piede esterno.
- 2° passo con il piede interno con una piccola angolazione verso l'interno
- Restare molto bassi, durante tutta la carica tenere le anche abbassate



NEUTRALIZZARE IL BLOCCATORE

ESECUZIONE

Allineare per ogni DE un compagno con un sacco
disegnare la traiettoria di quest'ultimo a terra con il gesso o delimitata con dei coni

- DE deve essere molto basso quando il sacco si avvicina
- DE effettua un passo verso l'interno del sacco e colpisce forte con SHIVER sulla parte bassa del numero effettuando simultaneamente un piccolo passo STESSA MANO STESSO PIEDE
- L'obiettivo è di neutralizzare il bloccatore, quindi spingerlo lontano con l'aiuto delle mani mantenendosi sempre quadrati con le spalle alla L.O.S.

Se il bloccatore esce per attaccare il ginocchio esterno dell'END

- DE ha la responsabilità di mettere le proprie mani sul bloccatore e di tenere libere le gambe dal blocco (low block deflection)

TECNICA SQUEEZE

ESECUZIONE

- Piede interno allineato con la testa del TE 1 yard di distanza dalla sua mano (può essere variato)
- La chiave del DE é il TE ed il movimento dei suoi piedi

Se il bloccatore fa un passo con il piede interno

- DE lo segue ed esegue un passo con il piede corrispondente nella stessa direzione
- DE protegge se stesso dal blocco del TE, estendendo entrambe le braccia e colpendo con le mani aperte sotto al paraspalle del bloccatore

Se il bloccatore viene diretto verso il DE

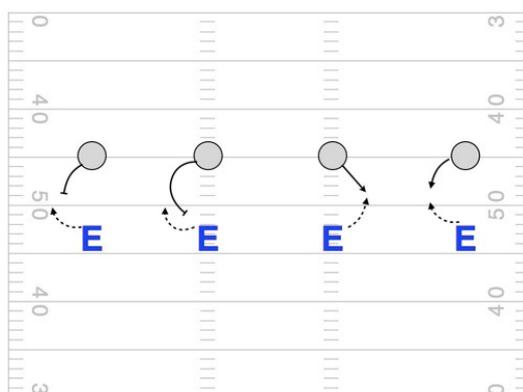
- DE esegue il passo corrispondente e con la stessa azione di cui sopra neutralizza il bloccaggio
- Spinge lontano il TE ed attacca il flusso dei Backs

Se il bloccatore blocca DOWN (uomo interno)

- DE si sposta all'interno tenendo le spalle quadrate alla L.O.S .
- Attenzione per un blocco proveniente dall'interno (INSIDE-OUT)

Se TE rilascia verso l'esterno

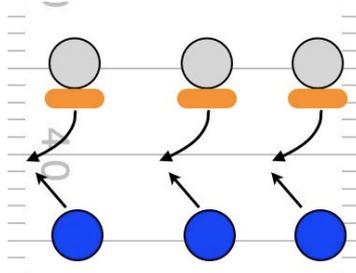
- DE esegue uno SHUFFLE verso l'esterno restando in una posizione abbassata



ALLINEAMENTO - CHIAVI – REAZIONE (Tecnica Squeeze)

ESECUZIONE

- Allineare per ogni DL un compagno con un sacco
 - Il COACH davanti a OL segnala i movimenti da eseguire
 - DE colpisce con un Uppercut e reagisce al movimento del sacco che rappresenta il TE ---
- RIPETERE SENZA SACCHI



RUN DEFENSE LEVERAGE

OBIETTIVO

- Insegnare ai giocatori a portare un colpo ed a non essere bloccati con un HOOK.
- Forzare il gioco interno e fare il placcaggio sul Cutback

I FONDAMENTALI DEL LEVERAGE

- Si devono tenere le spalle parallele alla L.O.S.
- Ridurre l'area per il placcaggio
- Giocare sempre alla profondità del bloccatore più profondo
- Si deve contrapporre forza alla forza per fermare l'inerzia del bloccatore
- Si deve affrontare un bloccatore basso con un forte colpo delle mani
- Si deve affrontare un bloccatore alto con un Hand Shiver o con un RIP
- Si deve lavorare in profondità liberandosi del OL quindi spostarsi lungo L.O.S.

ERRORI

- Essere bloccati da un HOOK lasciando il bloccatore sulla gamba esterna
- Non tenere le spalle parallele alla L.O.S
- Non fare il passo verso il bloccatore con il piede interno
- Non tenere il braccio esterno libero.

Un'ottima tecnica per tenere il LEVERAGE, usata quando l'allineamento **NON e' Testa / Testa**

SLAP & RIP

FONDAMENTALI

- Passo con il piede Arretrato
- HIT con la MANO interna sotto la spalla dell'avversario o alla V del collo
- Polso bloccato
- Poi, in contemporanea, il secondo passo porta il difensore sul lato dell'avversario, mentre il braccio esterno, con movimento laterale, SLAP, porta la mano a colpire sul lato della spalla
- Staccare al mano del primo contatto e fare il movimento RIP
- "Tuffarsi" con la testa, sotto all'ascella dell'avversario
- Liberarsi del bloccatore e fare il placcaggio da una posizione quadrata

PASS RUSH

FONDAMENTALI

- La rapidità é il fattore più importante nella Pass Rush
- Nel Down di passaggio la stance assomiglia a quella di uno sprinter per essere più veloci
- DL deve esplodere in avanti al 1° movimento dell'attaccante o della palla
- Riconoscere la situazione di passaggio
- Sviluppare la tecnica di Pass Rush per evitare ogni esitazione
- Penetrare verso il QB con i piedi sempre in movimento
- Controllare il bloccatore con le mani o le spalle
contemporaneamente lavorare sul Leverage in relazione al bloccatore ed al QB
- Essere consapevoli della profondità del QB
- Mai andare più profondo del QB od attraversargli davanti
- Se il Pass Rusher é bloccato fuori dalla traiettoria, deve fermarsi e rientrare nella stessa
- Quando il Pass Rusher vede il QB che "carica" il braccio per il lancio, alza le braccia per:
 - distrarre il QB dal bersaglio
 - deviare a terra la palla lanciata
 - deflettere la palla per un possibile intercetto - forzare un lancio sbagliato
- Una volta che la palla é lanciata
il Pass Rusher corre nella direzione del lancio per bloccare nel caso di intercetto
- Tutti i DL devono lavorare come una sola unità
- Deve essere fatto ogni tentativo per restringere l'area d'azione del QB
- Devono essere stabilite specifiche responsabilità di contenimento

PASS RUSH DRILL

OBIETTIVO- Insegnare la corretta tecnica di Pass Rush FONDAMENTALI

- Colpire l'avversario
- Usare le mani per mantenersi liberi
- Pressione continua sul QB mantenendo i piedi in movimento
- Liberare la gamba interna dall'avversario usando un passo cross-over / Tecnica Over– Under.
- Come ultima risorsa usare un ROLL per rientrare in posizione.

RICORDARE ... POTENZA - PROFONDITA'- MANI -

ERRORI

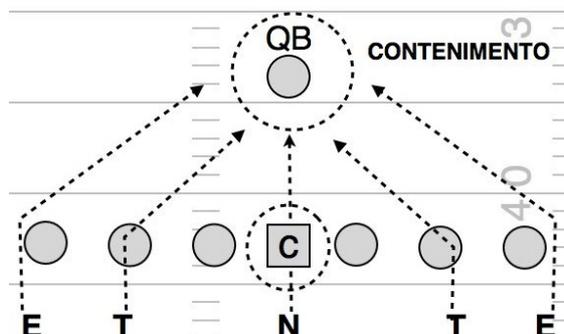
- Non colpire forte
- Essere più alti del bloccatore
- Non continuare attraverso il bloccatore prendendo profondità
- Non liberare la gamba interna
- Non rimanere nella giusta traiettoria
- Non alzare le mani davanti al QB
- Saltare troppo presto
- Per i DE non tenere la giusta relazione di 1 e 1 sulla palla e non tenere il contenimento esterno
- Non intercettare la palla
- Non inseguire la palla una volta che viene lanciata

RICORDA LA PASS RUSH E' 110 % DI VOLONTA'

PASS RUSH CONTRO IL DROP BACK

ESECUZIONE

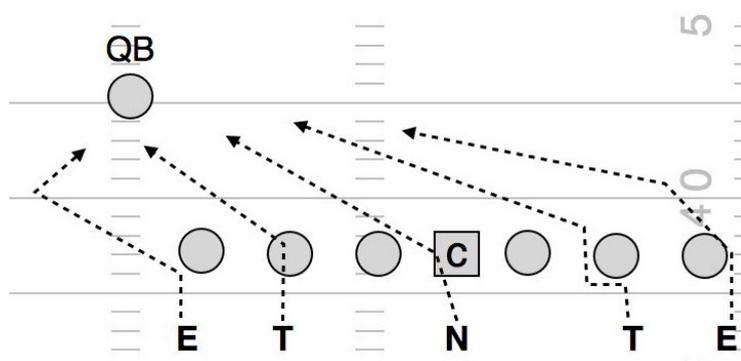
- I difensori esterni hanno la responsabilità del contenimento, il loro obiettivo è di tenere il QB all'interno di uno spazio ristretto (pocket)
- Mantenere le traiettorie assegnate per evitare la formazione di varchi (gap) tra i difensori



PASS RUSH CONTRO IL ROLL OUT

ESECUZIONE

- Riconoscere rapidamente il Roll Out
- Il Pass Rusher esterno dalla parte del Roll deve partire subito nell'azione di contenimento
- Forzare il QB a fermarsi ed a lanciare
- Nel contenimento Back side è importante controllare la REVERSE
- Nel contenimento Back side seguire il QB ma non penetrare mai più profondo della palla



CORSIE DI PASS RUSH DRILL

OBIETTIVO- Insegnare a mantenere la giusta corsia di pass rush

ESECUZIONE

- COACH allineato come QB all'interno della protezione (pocket)
- Su comando, DL parte verso il QB
- Tenere le mani sollevate in alto
- Restare all'interno della propria corsia
- Quando la palla viene lanciata DL tenta di intercettarla
- Dopo il lancio correre verso la palla

CLASSIFICAZIONE DEL BLOCCATORE

- **DEEP SETTER O RIDER**

Bloccatore che aspetta profondo distante dalla L.O.S.

- per eliminare la possibilità di successo di Pass Rush interna
- per permettere, al contatto, al Pass Rusher di oltrepassare il QB

- Il Pass Rusher usa una tecnica che permetta di colpire il bloccatore con massima forza e rapidità

- **SHORT SETTER**

Bloccatore che aspetta vicino alla L.O.S. :

- Colpisce con un blocco DRIVE o SHOULDER.
- Recupera terreno ed è pronto a colpire ancora.

- DL deve usare il movimento del bloccatore per portarlo lontano dalla posizione di partenza

- **SET AND CUT**

Il bloccatore aspetta il DL sulla L.O.S.

- quando DL cerca il contatto OL gli si lancia sulle gambe.

- Quando OL usa questa tecnica, aspetta con la testa e le spalle in posizione più bassa del normale

- DL può difendersi eseguendo un LOW BLOCK DEFLECTION

- **CONTROLLO AGGRESSIVO**

OL attacca il Rusher e tenta di controllarlo oltre la L.O.S.

-Questo blocco viene usato in genere nelle **Play Action**, negli **Sprint Pass**, e nei **Roll-Out Pass**

- Quando OL usa questa tecnica, tende a sovra-estendersi, può essere spinto o tirato lontano dalla base di appoggio

- DL deve usare una tecnica che gli permette di avere il contatto il più rapidamente e forte possibile.

TECNICA SWIM

OBIETTIVO- Tecnica impiegata generalmente contro un bloccatore aggressivo e/o Short Setter

ESECUZIONE

- Allineamento iniziale interno od esterno ad OL
- DL carica la spalla esterna del bloccatore
- DL porta l'avversario fuori equilibrio colpendo con la mano o l'avambraccio esterno sul deltoide
- Come se nuotasse (SWIM) solleva il braccio interno sopra e oltre la spalla esterna del bloccatore,
- Superata la spalla spinge con il gomito sulla schiena per separarsi più velocemente da lui
- Continua la corsa verso il QB

HAND SHIVER E SHOULDER TURN

OBIETTIVO- Tecnica da usare contro un bloccatore del tipo Deep Setter o generalmente attendista, anche se più pesante di DL

ESECUZIONE

- Allineamento frontale
- Caricare mantenendosi bassi
- Eseguire il movimento Hand Shiver e controllare le spalle mantenendo il contatto
- Esercitare una pressione continua per farlo arretrare
- Quando OL reagisce alla pressione DL spinge con forza su di una spalla per farlo ruotare
- Mentre il bloccatore è sbilanciato DL lo supera sollevando il braccio con il movimento di SWIM
- Correre verso il QB

SHIVER AD UNA MANO E DUCK UNDER

OBIETTIVO-

Tecnica usata contro ad un bloccatore sia Short che Deep setter anche molto più pesante di DL

ESECUZIONE

- Allineamento in qualsiasi posizione
- Carica potente e bassa
- DL esegue un Hand Shiver con il braccio interno sulla spalla interna di OL per farlo ruotare
- Mentre OL è forzato a ruotare, DL si spinge verso l'interno con la gamba esterna, abbassando velocemente la spalla esterna e portando l'avambraccio sotto la spalla di OL. lo supera
- Continua verso il QB

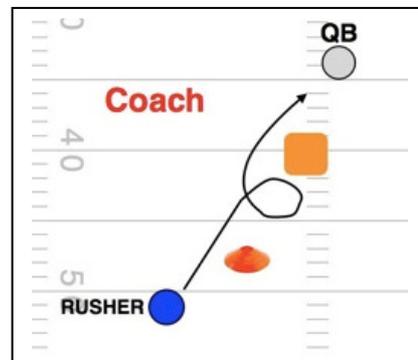
DEFENSIVE END - TECNICA DI PASS RUSH

DIP e SPIN

OBIETTIVO- Sconfiggere il blocco generalmente portato dal RB o da un OL arretrato nel backfield

ESECUZIONE

- Allineamento come da diagramma
- DE accelera con i piedi e punta verso il sacco
- Colpire buttandosi con la spalla esterna sul centro del sacco
- Eseguire contemporaneamente un passo con il piede esterno
- Dopo il contatto, perno sul piede esterno e fare lo SPIN sul sacco
- Ritornare nella corsia assegnata



UPPERCUT and SHED

ESECUZIONE

- Allineamento come da diagramma
- DE colpisce il sacco con un Uppercut di entrambe le mani aperte
- Spinge il gomito ed il braccio opposto allo spin indietro aggirando OL
- Ritornare nella corsia assegnata

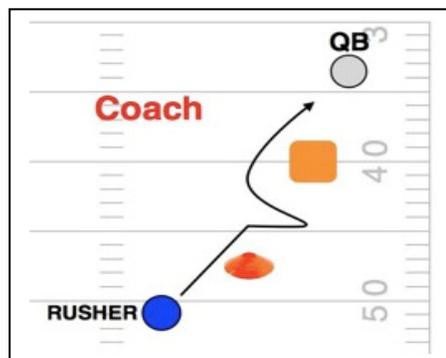
HEAD AND SHOULDER FAKE Movimento di finta con testa e spalle

ESECUZIONE

- DE corre diretto contro al bloccatore
- DE sposta improvvisamente il peso del corpo eseguendo un passo laterale

Se il bloccatore lo segue spostando il proprio peso per poterlo bloccare nella nuova angolazione

- DE ritorna con un altro passo laterale nella precedente traiettoria completamente libero



Se RB blocca aggressivo su DE

ESECUZIONE

- DE deve penetrare ed incontrare il bloccatore come se affrontasse il RB in un gioco di corsa
- Poi, individuato il QB lo attacca
 - Correndo verso di lui e tenendolo allineato sulla propria spalla interna
 - Senza mai superarlo in profondità nel backfield

