



Commissione Tecnica Federale
Settore Sviluppo Allenatori

Unità Didattica 1.10.7

Defensive Backs

Impaginazione e grafica
Coach Piergiorgio Degli Esposti

DEFENSIVE BACKS

PROGRESSIONE DI INSEGNAMENTO CHECK LIST

1. STANCE
2. ALLINEAMENTO
3. RESPONSABILITA'
4. CHIAVI DI LETTURA

TECNICHE DI DIFESA CONTRO I PASSAGGI

- a). Copertura UOMO
- b). Copertura ZONA
- c). DROPBACK
- d). CUSHION (distanza)
- e). ROLL e SPRINT
 - Verso DB
 - Opposto DB
- f). PURSUIT (inseguimento)
 - Individuale
 - Di squadra
- g). REAZIONE al passaggio
- h). INTERCETTARE la palla
- i). DEVIARE la palla
- l). PLACCAGGIO

TECNICHE DI DIFESA CONTRO LA CORSA

- a). PURSUIT. Interno ed Esterno -Individuale -Di squadra
- b). INCONTRARE I BLOCCHI -
 - FOREARMLIFT -
 - SHIVER a 2 mani
 - DEFLETTARE I BLOCCHI BASSI
- c). PLACCAGGIO

STANCE

FONDAMENTALI

- 1- Posizione eretta
- 2- Piedi alla larghezza delle spalle - in funzione della comodità della struttura del corpo e per consentire una buona mobilità laterale.
- 3- Piede esterno avanti
- 4- Piede interno all'altezza del collo del piede o al massimo del tallone del piede esterno.
- 5- Questo allineamento consente di effettuare il 1° passo con il piede dietro pur mantenendo il peso del corpo sullo stesso piede per effettuare il 2° passo.
- 6- Le spalle devono essere allineate sopra al piede avanti
- 7- Durante tutti i movimenti le spalle restano basse così da permettere qualsiasi cambio di direzione
- 8- Guardare in avanti
- 9- Braccia lasciate scendere avanti fino ad avere le dita della mano appena sopra al livello delle ginocchia
- 10- Peso del corpo sopra agli avampiedi
- 11- Talloni leggermente sollevati
- 12- Schiena diritta

BACKPEDAL

START (1° movimento)

FONDAMENTALI

- Corsa all'indietro.
- 1° passo del piede dietro.
- Tenere le spalle nella stessa posizione di partenza
- Le braccia e le gambe devono muoversi nel modo più naturale possibile esattamente come nella corsa in avanti, parallele alla direzione del movimento.
- Le spalle devono restare parallele alla L.O.S.
- Nel caso si debba effettuare il Backpedal in qualsiasi altra direzione, girare la spalla opposta verso la direzione desiderata (il corpo la seguirà).
- Non permettere ai piedi di sollevarsi troppo dal terreno. movimento inutile che fa solo aumentare il tempo tra un appoggio e l'altro. Un'azione di "scivolamento" radente al terreno sarebbe ottimale.

ANDARE IN ZONA

ESECUZIONE

- Guardare il QB da sopra la spalla esterna correre normalmente mentre si esegue il CROSS-OVER
- Eseguire il CROSS-OVER fino alla profondità del centro della zona, poi mettersi quadrati ed eseguire il BACKP
- Essere pronti a reagire in tutte le direzioni, quando il QB è pronto per il lancio.

PROGRESSIONE DEI PASSI NEI CAMBI DI DIREZIONE

FONDAMENTALI

- La punta dei piedi controlla l'angolo con cui le anche si girano durante il Backpedal
- La giusta angolazione del piede consente di guadagnare terreno nel minor tempo possibile.

INVERSIONE DI DIREZIONE

OBIETTIVO-

Reagire al taglio del Ricevitore quando la palla è lanciata corta direttamente davanti al DB

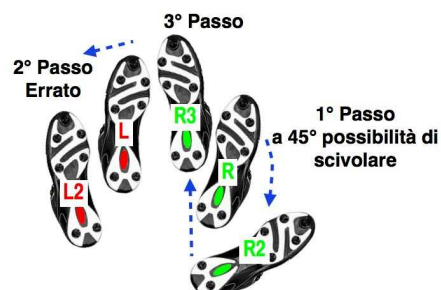
ESECUZIONE

- Girare la punta del piede indietro fuori di 90°
- Piantare il piede con un piccolo piegamento del ginocchio (nel caso di passo troppo lungo si può scivolare)
- Spingere in avanti estendendo la gamba dietro

Corretto



Errato



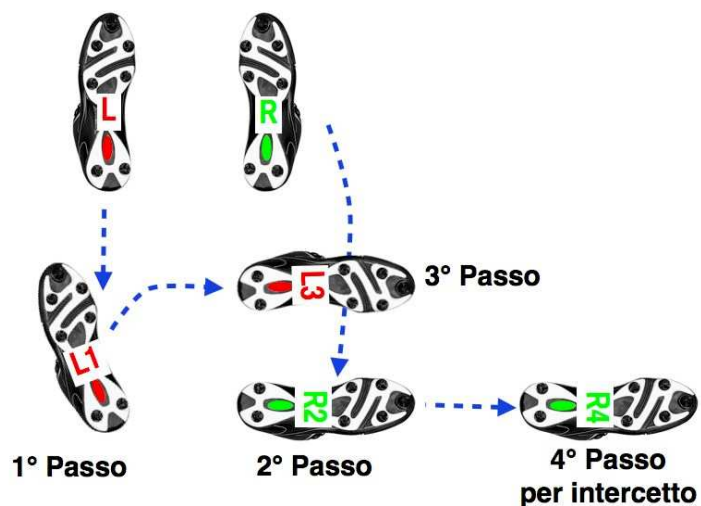
CAMBIO DI DIREZIONE A 90°

OBIETTIVO- Reagire quando il Ricevitore esegue un taglio parallelo alla L.O.S.

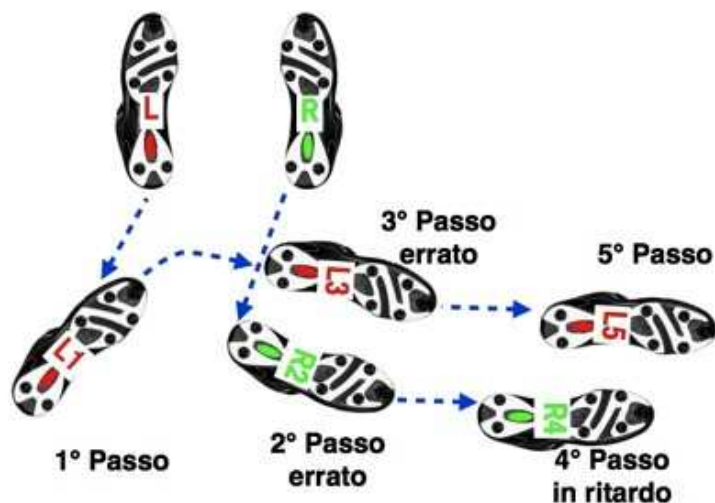
ESECUZIONE

- Punta del piede opposto alla direzione desiderata, girato un po' all'esterno.
- Apertura delle anche con passo nella direzione richiesta

Corretto



Errato



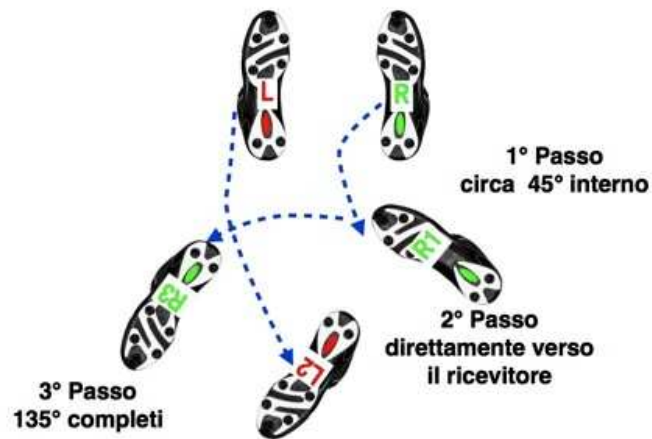
CAMBIO DI DIREZIONE A 135°

OBIETTIVO- Reagire ad un taglio di tipo POST o FLAG del Ricevitore

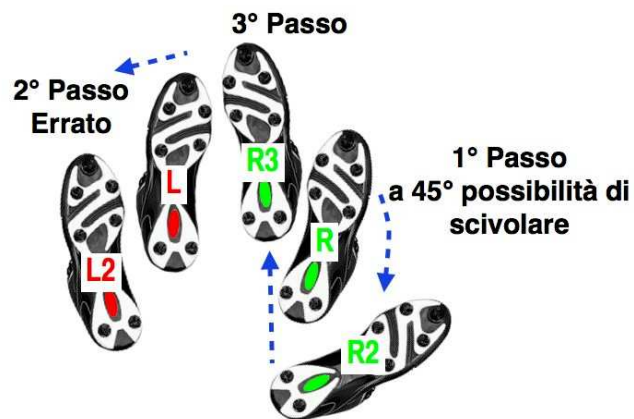
ESECUZIONE

- Girare all'interno di 45° circa la punta del piede opposto al taglio.
- Aprire le anche, fare il passo aperto di 135° con il piede dalla parte del Ricevitore

Corretto



Errato



CAMBIO DI DIREZIONE A 180°

OBIETTIVO- Reagire ad una traiettoria corsa direttamente in profondità

ESECUZIONE

- Girare la punta del piede opposto verso l'interno a 90°
- Aprire le anche e fare il passo con il piede dalla parte del Ricevitore in direzione del taglio a 180° in profondità

Corretto



Errato

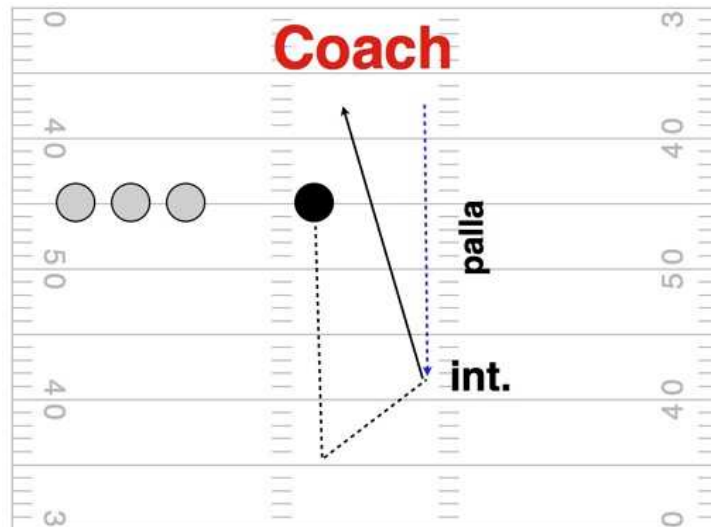


CAMBI DI DIREZIONE (BREAK)

DRILLS

ESECUZIONE

- Allineare DB davanti al COACH
- Quando il COACH solleva la palla partire in Backpedal
- Al comando del COACH effettuare il Break richiesto
- Il COACH lancia la palla verso il DB
- DB intercetta e ritorna la palla al COACH



PUNTI DI CONTROLLO GENERALI DEGLI ESERCIZI

- 1- Mantenere il sedere basso con le spalle sopra alle ginocchia.
 - 2- Cercare di andare a "prendere" il terreno dietro alle anche.
 - 3- Non sollevarsi dalla posizione di partenza.
 - 4- Più velocemente si corre indietro, migliore è la posizione rispetto al Ricevitore.
 - 5- Mantenere un Cushion (distanza) di 2 yard sconsente di non "cadere" nelle finte ed attuare il BREAK insieme al Ricevitore.
 - 6- Controllare l'angolazione del piede perno.
 - 7- Il piede che dà la direzione deve rimanere sotto la proiezione delle spalle.
 8. Chiudere la distanza sul Ricevitore immediatamente dopo il Break.
 9. Concentrarsi sul fianco del Ricevitore per diminuire il tempo di reazione al taglio
 - 10- Dopo il taglio guardare il volto del Ricevitore per capire se la palla è già stata lanciata
- Attenzione alle finte con la testa
 - Ascoltare la chiamata "**BALL**" dei compagni

CORSA ALL'INDIETRO- BACKPEDAL

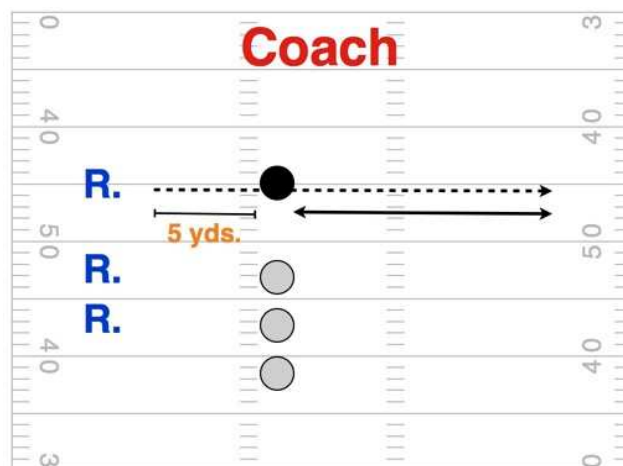
OBIETTIVO- Incrementare la velocità nella corsa indietro

ESECUZIONE

- Allineare DB su di una linea a 5 yards di distanza dal Ricevitore
- Al segnale il Ricevitore Sprint in avanti e DB corre indietro
- Vedere quante yards percorre il DB prima di essere raggiunto

ERRORI

- Passi troppo corti che causano l'alzarsi delle spalle
- 1° passo troppo corto che permette al Ricevitore di arrivare subito vicino a DB
- Passi troppo lunghi e lenti
- Piedi troppo sollevati dal terreno
- Le braccia che non si muovono rallentano l'azione e fanno alzare le spalle

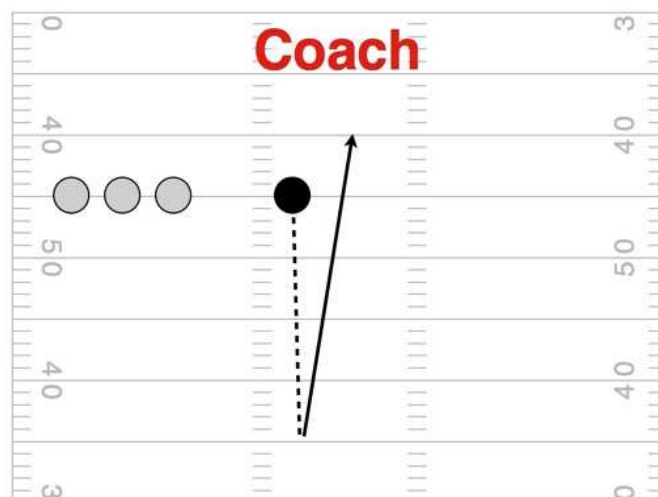


BREAK DRILL

OBIETTIVO- Insegnare l'importanza di tenere le spalle basse

ESECUZIONE

- Al segnale DB esegue un Backpedal indietro diritto
- Al segnale del COACH Break e corre in avanti



ERRORI

- Se le spalle non sono sufficientemente basse DB al comando di Break non riuscirà subito ad invertire l'azione ma farà ancora dei passi indietro.

COMBO DRILL

OBIETTIVO- Combinare tutti i tagli necessari ai DBs

ESECUZIONE

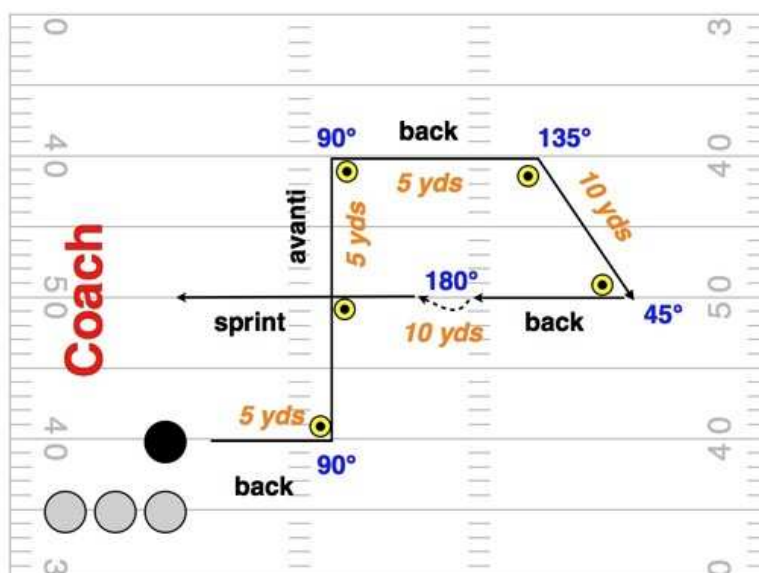
-Allineare dei coni come da schema

- Al segnale

a) Backpedal fino al 1°co no poi Break a 90° fino al 2°

b) Backpedal fino al 3°co no poi Break a 135° fino al 4°

c) Backpedal verso la partenza Break a 180° e GO fi no alla linea



APERTURA DELLE ANCHE DRILLS

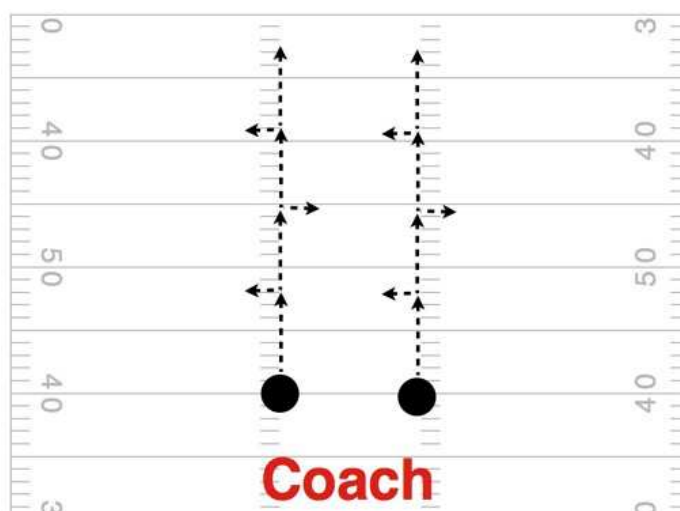
ESECUZIONE

- Allineare 2 DBs su due linee

- Al segnale del COACH partono in Backpedal

- Il COACH solleva un braccio a 90°

- DBs ruotano le anche e fanno un passo nella direzione indicata poi tornano in backpedal



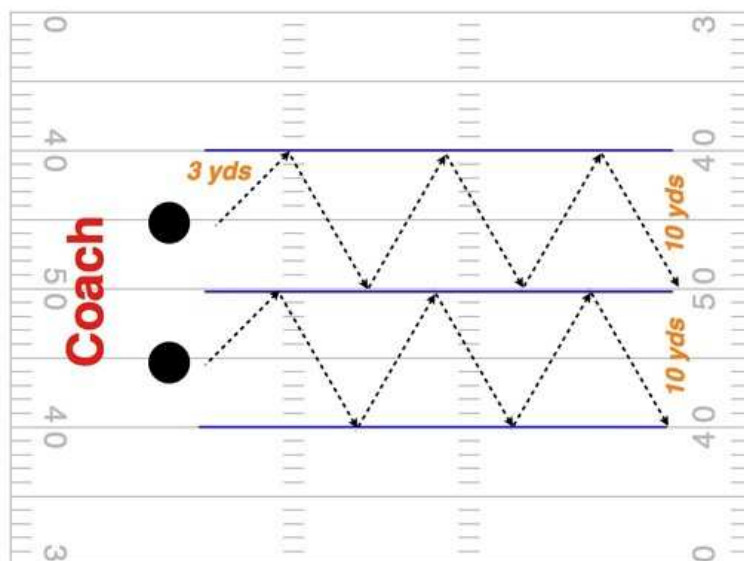
DROP ANGLE DRILL

OBIETTIVO

Insegnare il movimento che va dalla posizione iniziale alla zona di responsabilità

ESECUZIONE

- Allineare 2 DBs su 3 linee distanti 10 yards, davanti al COACH
- DB deve guadagnare profondità allargandosi sul campo
- Al comando i DBs partono in CROSSOVER verso la linea vicina e 3 yards in profondità
- Quando DBs toccano con il piede la linea, ripartono nella direzione opposta
- Tenere gli occhi sul COACH
- Ripetere fino a toccare ogni linea 3 volte

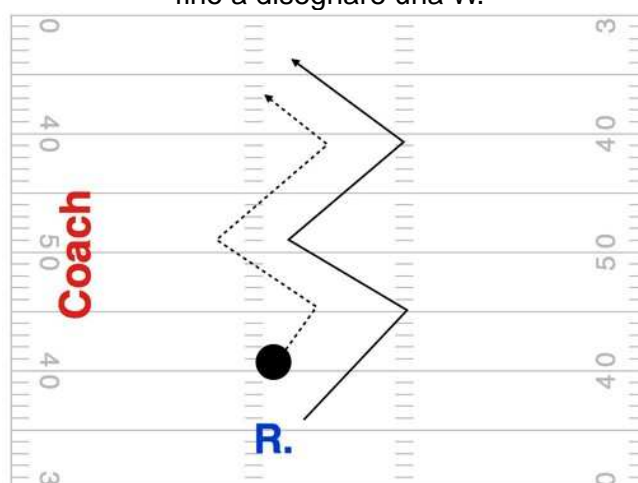


WAVE DRILL

OBIETTIVO- Insegnare a DB a mantenere la distanza (cushion) verticale dal Ricevitore

ESECUZIONE

- DB si allinea sul Ricevitore leggermente esterno e 2 yards profondo
- DB concentra l'attenzione sul fianco esterno del Ricevitore e lo segue sempre mantenendo un Cushion di 2 yards
- Il Ricevitore inizia l'esercizio correndo 45° interno e ripete il taglio ogni 7 - 10 yards fino a disegnare una W.



VERTICAL WAVE DRILL (chase)

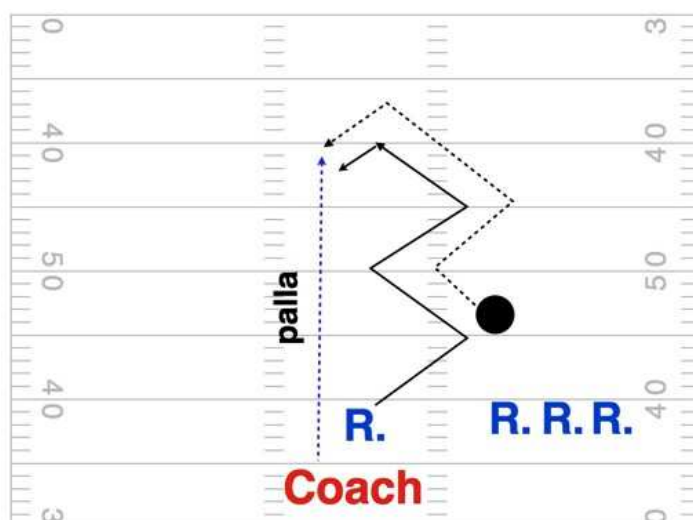
OBIETTIVO- Mantenere la tecnica "CHASE" di copertura a UOMO durante tutta la traiettoria

ESECUZIONE

- Allineamento esterno sul Ricevitore
- Mantenere la posizione ovunque vada il Ricevitore
- Chiudere la distanza sul taglio finale
- Deviare a terra od intercettare la palla

FONDAMENTALI

- 1- Spalle basse
- 2- Buon Backpedal
- 3- Mantenere 2 yards di Cushion durante tutto l'esercizio
- 4- Occhi focalizzati sulle anche del Ricevitore
- 5- Sul taglio finale del Ricevitore andare verso la sua spalla lontana
- 6- Quando DB ha il Ricevitore fra se ed il QB, cercare la palla
- 7- Attaccare la palla tenendo il braccio avanti dietro al Ricevitore
- 8- Strappare la palla dalle mani del Ricevitore se si é in ritardo sull'uomo, afferrare sempre l'uomo con il braccio avanti



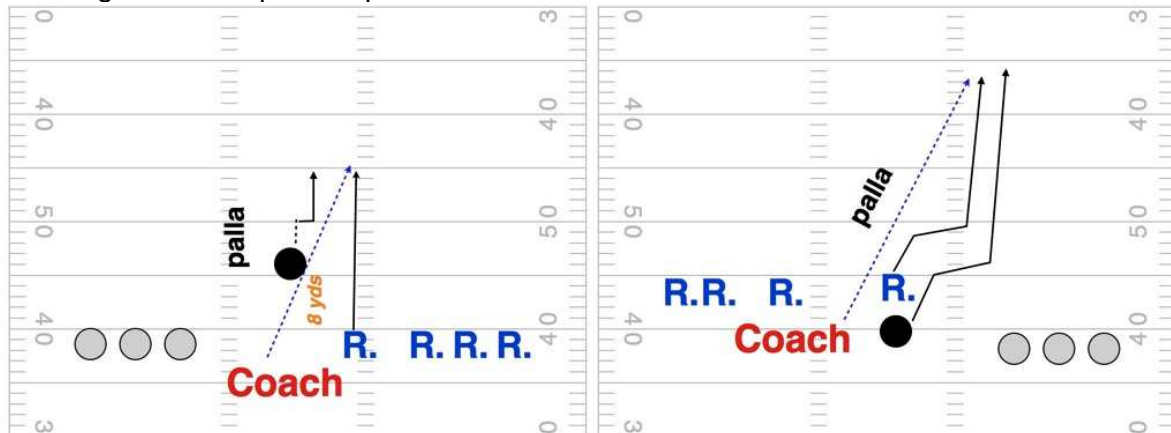
ERRORI

- 1- Spalle troppo alte
- 2- Fermare i piedi
- 3- Perdita del Cushion
- 4- Guardare il QB
- 5- Non chiudere sul Ricevitore
- 6- Non tenere il braccio avanti dietro al Ricevitore

TURN AND GO DRILL

OBIETTIVO-Sviluppa il senso della posizione sulle traiettorie, ed a come andare per la palla
ESECUZIONE

- Allineare DB a 8 yards davanti al Ricevitore posto a lato del COACH
- Quando il COACH "batte" la palla il Ricevitore parte in traiettoria e DB parte in Backpeda
- DB consente al Ricevitore di chiudere la distanza dopo poche yards, poi si gira 180° esterno
- DB segue il ricevitore restando a 1/2 yard di distanza
- Lo segue nella traiettoria focalizzando l'attenzione sugli occhi e sulle mani
- Quando DB sente il segnale " **BALL** " deve essere pronto
- Quando gli occhi e le mani del Ricevitore si spostano sulla palla
- Saltare e guardare sopra la spalla esterna



ERRORI

- Troppa distanza, permette al Ricevitore un taglio indietro per ricevere un lancio sottomisura
- Guardare sopra alla spalla interna (si perde di vista il Ricevitore)
- Mancanza di concentrazione, crea una perdita di tempismo
- **Variante- GO DRILL - DB parte direttamente dietro al Ricevitore.**

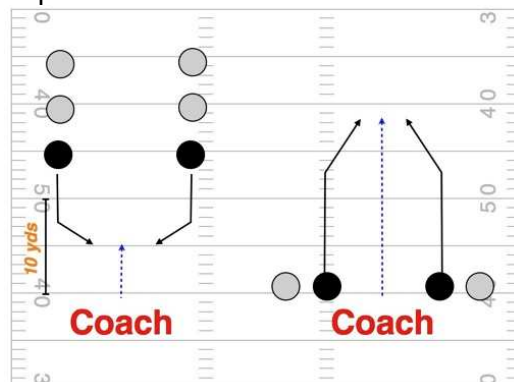
LOTTARE PER LA PALLA

OBIETTIVO– Abituare DB al contatto fisico ed a lottare per la palla
ESECUZIONE

- DBs allineati di fronte al COACH su 2 file distanti 5 yards
- DBs partono contemporaneamente verso il COACH che lancia la palla in mezzo a loro
- DBs saltano e lottano per la palla
- Cadendo a terra DB senza palla fa il placcaggio sul Ricevitore
- Variante - I DBs partono in Backpedal dalla linea del COACH

PUNTI DI CONTROLLO DELL'ESERCIZIO

- Tempismo del salto e prendere la palla con le braccia tese ed al punto più alto possibile
- Portare la palla "dentro" al corpo



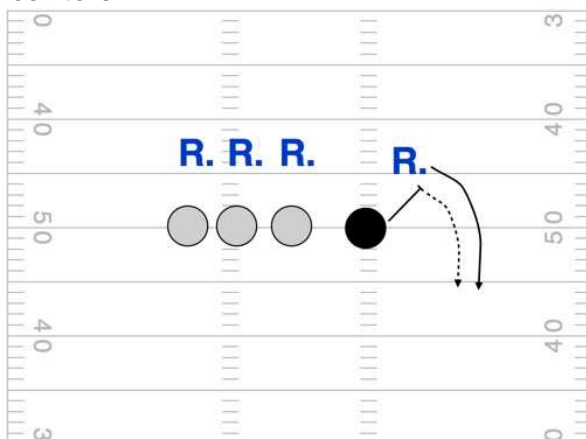
BUMP AND RUN DRILL

OBIETTIVO-Rallentare il Ricevitore sulla L.O.S. per "rompere" il tempismo con il QB
ESECUZIONE

- Allineare DB occhio esterno sull'occhio interno del Ricevitore
- Spalle basse
- Piede esterno dietro
- 1° passo di 20 cm. con il piede dietro per mettersi paralleli
- Colpire il Ricevitore quando parte

Se il Ricevitore rilascia esterno:

- Colpire la spalla interna con la mano interna e viceversa
- Cross-over e seguire il Ricevitore



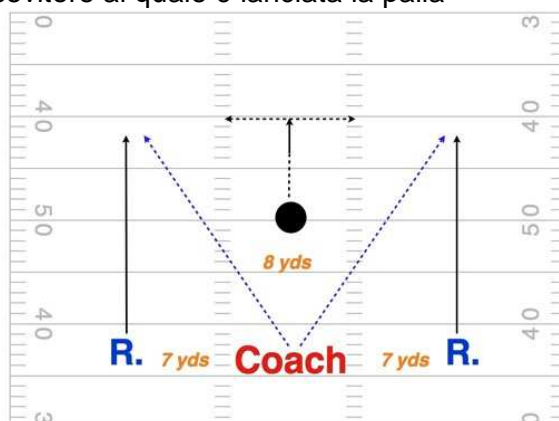
ERRORI

- Partire prima che parta il Ricevitore
- Essere troppo ansiosi di effettuare il BUMP
- Andare in Cross-Over troppo presto
- Non essere abbastanza bassi
- Lasciare troppo spazio per il rilascio interno

COPERTURA A ZONA DRILL

OBIETTIVO- Insegnare il concetto di copertura a zona e la reattività alla palla
ESECUZIONE

- Allineare 2 Ricevitori su 2 linee a 15 yards di distanza
- QB al centro dei Ricevitori
- DB allineato in mezzo ai Ricevitori ma 8-10 yards profondo
- Ricevitori partono avanti diritto guardando all'interno
- DB arretra diritto in Backpedal guardando gli occhi del QB
- DB reagisce e verso il Ricevitore al quale é lanciata la palla

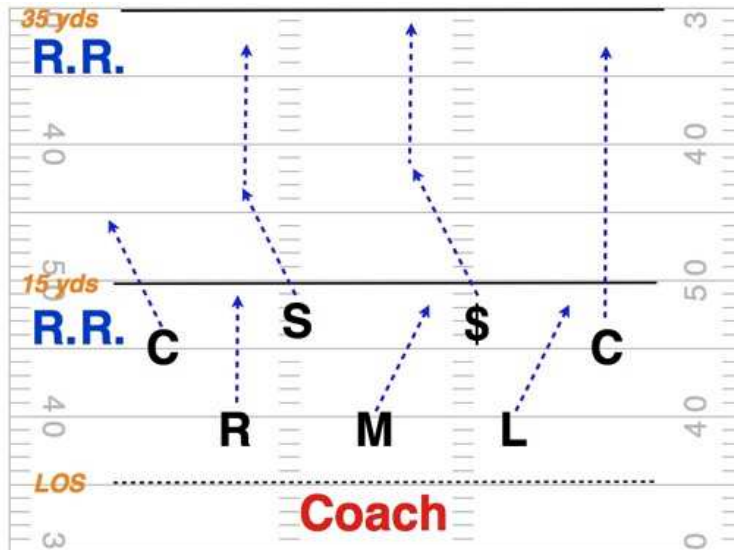


ZONA DROP BALL DRILL

OBIETTIVO- Coordinare DBs e LBs in tutte le zone e reagire alla palla

ESECUZIONE

- Posizionare i Ricevitori sulla linea laterale all'altezza delle 15 e 40 yards
- Allo snap i Ricevitori corrono in linea retta attraverso il campo
- Il COACH lancia la palla corta o profonda, come desidera
- I Difensori cercano d'intercettare la palla



ERRORI

- 1-Non seguire la palla quando viene lanciata
- 2-Fermare i piedi
- 3- Sollevare le spalle nell'andare in zona

SKELETON DRILL

OBIETTIVO- Coordinare la copertura su passaggio contro l'Attacco

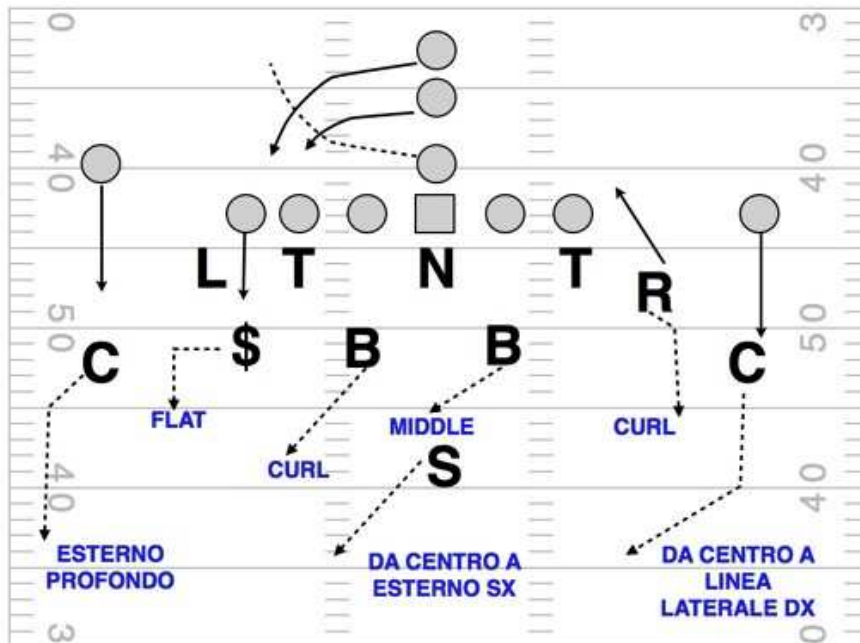
ESECUZIONE

- Allineare 7 Difensori contro 5 Ricevitori
- Usare la copertura desiderata
- Mostrare ai Difensori lo schema scritto della copertura
- La palla è viva ma senza placcaggio
- I Giocatori sulla linea laterale chiamano "BALL"
- Consentire al QB al massimo 3.-5 secondi per lanciare
- Ruotare le posizioni

COPERTURA CONTRO SPRINT E ROLL-OUT

Coordinare il lavoro di DBs e LBS in relazione alla posizione della palla rispetto alle linee laterali ed al movimento del QB

ESEMPIO DI COPERTURA 3 DEEP

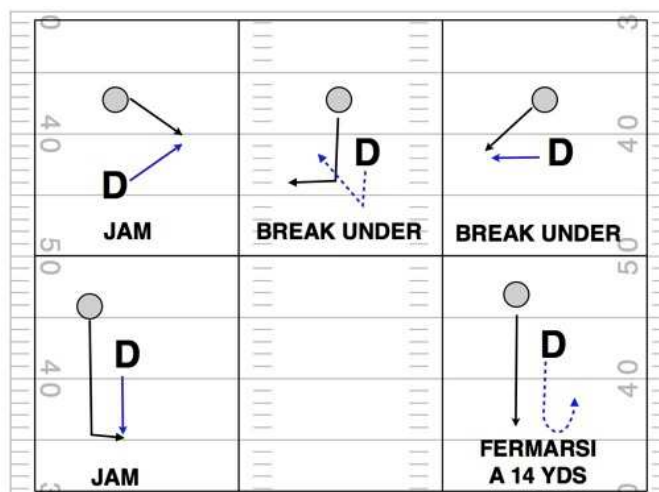


COPERTURA COMBO DRILL

OBIETTIVO- Coordinare la copertura UOMO con la copertura ZONA FREEZE sul WR

ESECUZIONE

- I Ricevitori eseguono le traiettorie indicate dal COACH



INTERCETTARE LA PALLA

FONDAMENTALI

Se DB legge pass

- Eseguire l'assegnamento ZONA o UOMO della copertura
- Controlla il potenziale Ricevitore nella sua zona
- Controlla gli occhi del QB

Quando la palla é in volo

DB deve considerarsi un Ricevitore "eleggibile" autorizzato a prendere la palla in volo.

In ordine di priorità DB deve:

- Intercettare il passaggio
 - Deviarne la traiettoria verso il terreno con la mano più lontana (davanti) al Ricevitore
 - Placcare il Ricevitore
-
- Fare attenzione a non venire in contatto con il Ricevitore prima che questi tocchi la palla
 - Per ricevere un intercetto valgono gli stessi fondamentali dei Ricevitori
-
- Prendere la palla con le dita, lontano dal corpo, etc...

SISTEMA DI COMUNICAZIONE DELLA DIFESA SU PASSAGGIO

Chiamata " **BALL** " usata per avvertire i compagni che la palla è stata lanciata ed è in volo

Chiamata " **BINGO** " significa palla intercettata

Chiamata " **GO** "

La Difesa ora gioca in Attacco in virtù de cambio di possesso seguente all'intercetto

INTERCETTO DRILL

OBIETTIVO- Insegnare a prendere la palla il più in alto possibile

ESECUZIONE

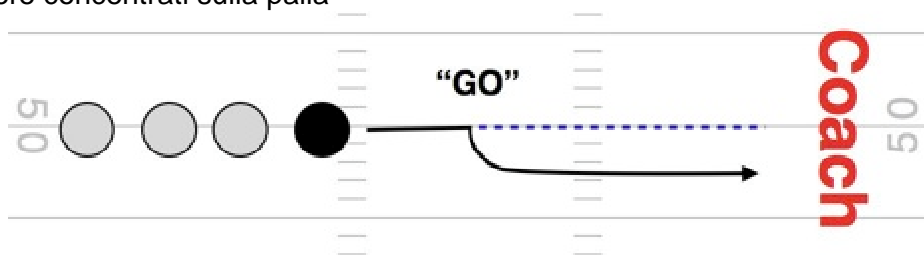
- DBs si allineano in verticale davanti al COACH
- Quando il COACH lancia la palla DB corre diritto verso di lui - Il COACH lancia la palla verso DB in "alto"
- DB riceve la palla solo con le mani e il più in alto possibile

FONDAMENTALI

- 1- Mani
- 2- Concentrazione sulla palla
- 3- Chiamata

ERRORI

- 1- Prendere la palla con le braccia
- 2- Non saltare
- 3- Non essere concentrati sulla palla



PURSUIT / INSEGUIMENTO

FONDAMENTALI

- Traiettorie ed angoli d'inseguimento si classificano in base all'allineamento ed alle responsabilità dei diversi ruoli
- Tutte le traiettorie d'inseguimento devono fare uso intelligente delle linee laterali

INSIDE PURSUIT (anche Inside-Out) Inseguimento dall'INTERNO

esempio- Strong Safety insegue il portatore di palla dall'interno

OUTSIDE PURSUIT (anche Outside-In) Inseguimento dall'ESTERNO

esempio-

I Cornerbacks partono generalmente da posizioni esterne per raggiungere il portatore di palla

PURSUIT DRILL

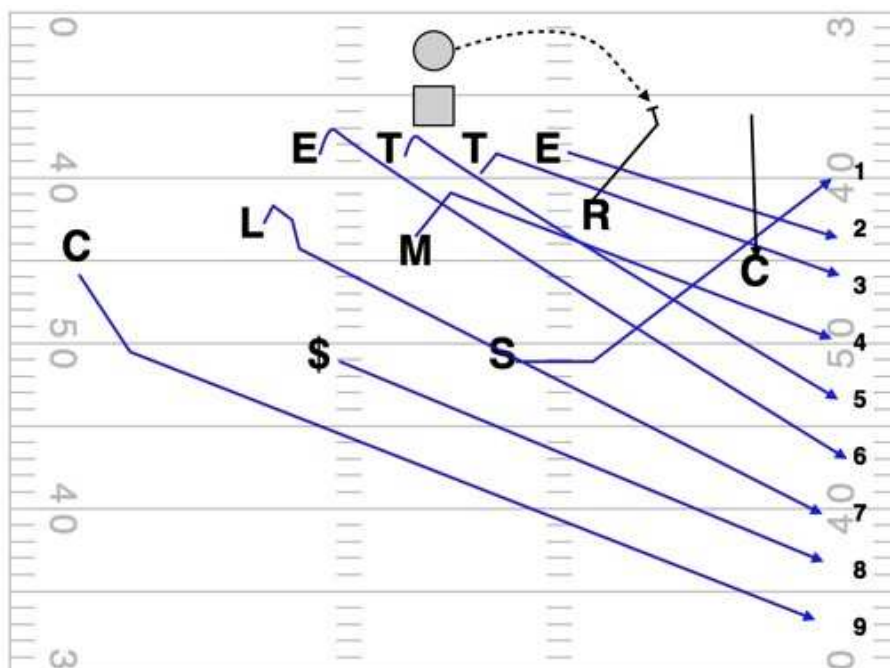
OBIETTIVO- Coordinare tutta la Difesa nell'inseguimento della palla

ESECUZIONE

- Allineare la Difesa in Huddle - Rompere l'Huddle
- Allinearsi sulla palla
- Allosnap, andare per le rispettive responsabilità - Inseguire la palla
- Sprint fino alla palla

FONDAMENTALI

- 1- Corretto angolo d'inseguimento
- 2- Non seguire una maglia del tuo stesso colore
- 3- Sprint fino alla palla



LEVERAGE

é l'azione tesa a FORZARE la palla e / o il gioco verso gli altri componenti della Difesa, all'interno o all'esterno

LEVERAGE DRILL

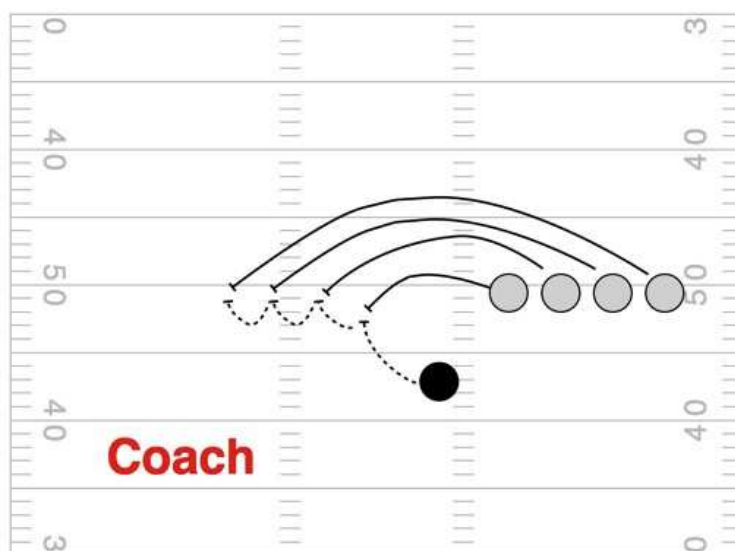
OBIETTIVO- Insegnare a tenere la gamba esterna arretrata e libera

ESECUZIONE

- DB si allinea all'esterno con la gamba esterna avanti
- Al comando i bloccatori provano, uno dopo l'altro, in sequenza di effettuare un CUT Block (taglio) sulla gamba esterna
- DB mantiene il LEVERAGE con la gamba esterna indietro e libera

FONDAMENTALI

- Spalle parallele alla L.O.S.
- Rapido passo in SHUFFLE verso il blocco
- Opporsi al blocco con un movimento HandShiver
- Tenere la gamba esterna arretrata e libera
- Non cedere terreno, mantenere il Leverage sulla L.O.S.



ERRORI

- Portare avanti la gamba esterna
- Shiver che permette al Bloccatore di avvicinarsi alle gambe
- Essere troppo alti
- Fermare i piedi
- Incrociare le gambe

SKY FORCE DRILL (SAFETY LEVERAGE)

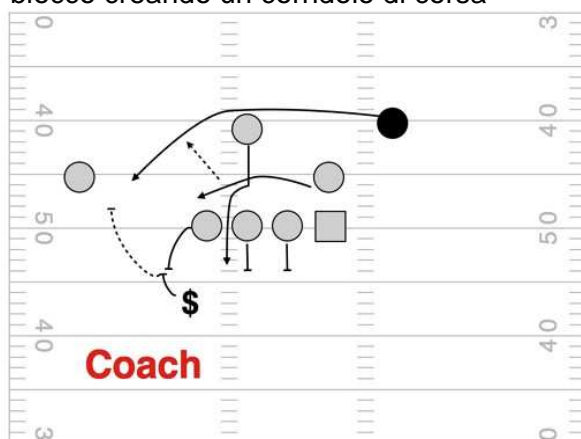
OBIETTIVO- Insegnare alle Safeties il Leverage sulle corse ESTERNE

FONDAMENTALI

- Leggere "Corsa"
- Tentare di battere il blocco CRACK
- Andare in posizione di LEVERAGE
- Spalle quadrate alla L.O.S.
- Gamba esterna arretrata e libera

ERRORI

- Scarsa lettura del gioco
- Troppa penetrazione
- Portare la gamba esterna avanti creando un BOX
- Cedere terreno contro il blocco creando un corridoio di corsa



CLOUD FORCE DRILL (CORNERS LEVERAGE)

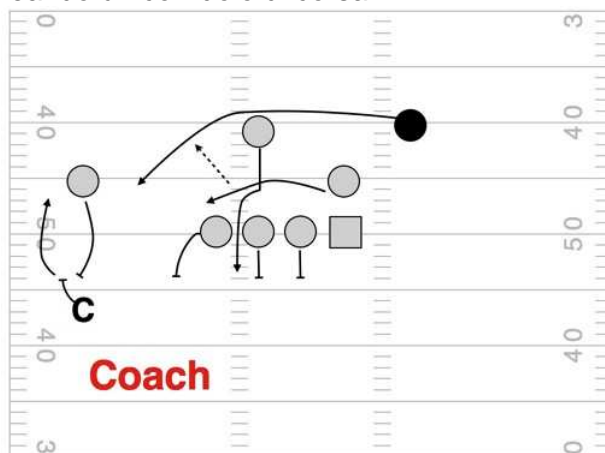
OBIETTIVO-Insegnare a Cornerbacks come "forzare" su corse esterne

FONDAMENTALI

- Leggere "corsa"
- DB deve liberarsi del blocco STALK del Ricevitore
- Andare in posizione di Leverage
- Tenere le spalle parallele alla L.O.S.
- Gamba esterna arretrata e libera

ERRORI

- Scarsa lettura del gioco
- Non "salire" abbastanza verso la L.O.S.
- Portare avanti la gamba esterna creando un BOX
- Troppa penetrazione creando un corridoio di corsa



REPLACE FORCE DRILL

OBIETTIVO- Riconoscere il blocco CRACK e "forzare" il gioco

ESECUZIONE

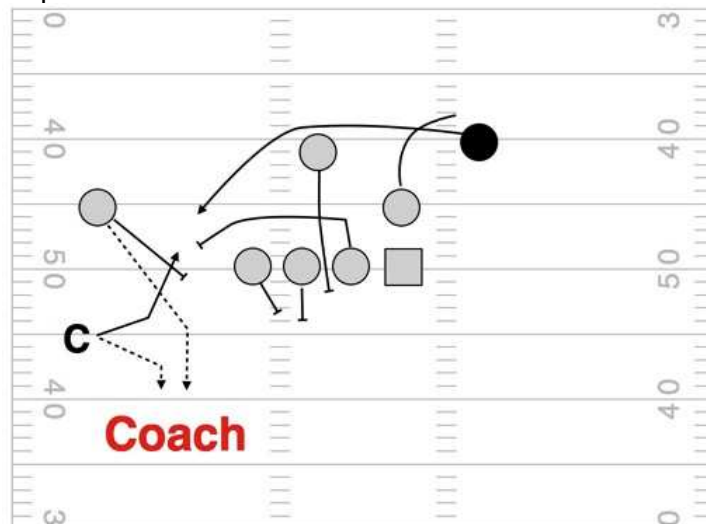
- Il Ricevitore può fare il CRACK o continuare nella traiettoria
- DB deve giocare prima per il PASS e poi reagire se c'è il CRACK
- Chiamare il CRACK

ERRORI

- DB non riconosce il Crack
- Nessuna chiamata
- Andare interno troppo presto per fare il Leverage

ATTENZIONE !!!!

Il Ricevitore prende un angolo molto "piatto" per fare il CRACK ed un angolo più profondo quando esce in traiettoria



INCONTRARE IL BLOCCATORE IN CAMPO APERTO

- Azione di un DB che deve contrastare un bloccatore in campo aperto mentre insegue la palla (pursuit)

FONDAMENTALI

- Leggere le chiavi e reagire al gioco
- Localizzare la palla ed adottare l'opportuna traiettoria d'inseguimento
- Riconoscere i potenziali bloccatori sulla traiettoria d'inseguimento
- Adottare la corretta tecnica per liberarsi dal blocco
- Tenere le spalle parallele alla L.O.S.
- Non essere atterrati dal blocco
- Proteggere gambe e corpo tenendo le braccia in avanti
- Rimasto ultimo uomo attaccare il Bloccatore forzando la corsa all'interno per consentire ai compagni di rimontare
- Liberarsi del blocco - Localizzare la palla- Placcare il B.C.

LIBERARSI DAL BLOCCO CRACK

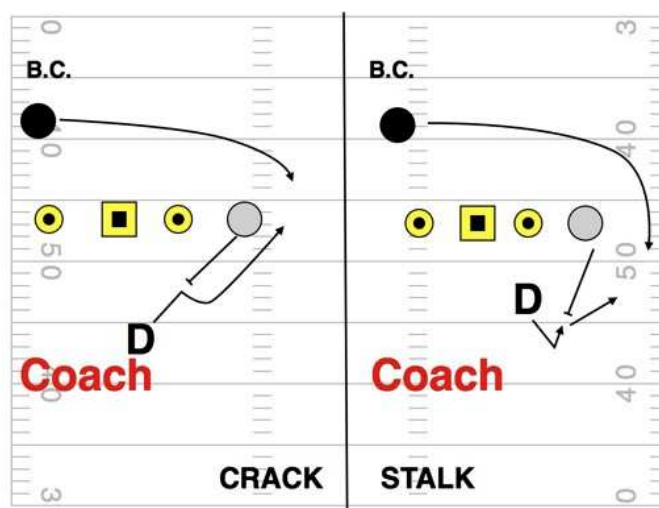
ESECUZIONE

- Allineare un portatore di palla (B.C.) ed un Bloccatore con uno scudo
- Posizionare i coni come da schema
- Il Bloccatore parte interno verso DB e B.C. corre esterno
- DB deve imparare a "sentire" il blocco che arriva
- DB deve abbassare le anche e fare un passo verso il blocco
- Colpire con un RIP sullo sterno (scudo)
- Attraversare la testa del Bloccatore
- Tenere le spalle parallele

LIBERARSI DAL BLOCCO STALK

ESECUZIONE

- Stesso allineamento del blocco CRACK
- DB ha come assegnamento copertura profonda
- Il Bloccatore parte in avanti, esegue un Break Down e tenta un Pass Block su DB quando questo legge "corsa" facendo un passo avanti ed un blocco HAND RIP cercando di neutralizzare il DB restando quadrato
- DB deve battere il Bloccatore spingendolo a lato dopo aver assorbito il blocco



PLACCARE IL RICEVITORE

FONDAMENTALI

- Se DB non è in posizione per intercettare o deviare la palla deve essere pronto per effettuare il placcaggio dell'avversario
 - Tempismo, il placcaggio dovrebbe avvenire simultaneamente all'arrivo della palla
 - Corretta posizione per colpire
 - Placcaggio FRONTALE od ANGLE
- Privare il Ricevitore della palla appena ricevuta**
- a) con un colpo molto forte
 - b) separando le braccia del Ricevitore
 - c) colpendo la palla

ESERCIZI PER IL PLACCAGGIO

ESECUZIONE - Vedi dispensa TECNICHE DI PLACCAGGIO 1.8.0