



Commissione Tecnica Federale  
Settore Sviluppo Allenatori

Unità Didattica 1.10.3

# Runningback

Impaginazione e Grafica  
Coach Giorgio Longhi

# RUNNINGBACKS

## STANCE

La caratteristica più importante della STANCE é che deve consentire una rapida partenza in tutte le direzioni

### STANCE - 3 punti

#### FONDAMENTALI

- Stance bilanciata
- Piedi paralleli, leggermente sfalsati tra loro e posti ad una larghezza pari a quella delle spalle o poco superiore
- Mano a terra leggermente avanti alla linea delle spalle ed a metà distanza tra la linea del piede arretrato e la linea mediana del corpo
- Minor peso sulla mano a terra (se si deve partire lateralmente), maggior peso (se si deve partire in avanti)
- Schiena quasi parallela al terreno con i glutei leggermente più bassi delle spalle
- Testa sollevata per guardare avanti
- Braccio libero tenuto all'altezza del fianco o lungo la gamba ma sempre aderente al corpo

### STANCE - 2 punti

#### FONDAMENTALI

- Piedi circa alla larghezza delle spalle
- Piedi paralleli o leggermente sfalsati
- Peso leggermente in avanti sugli avampiedi (attenzione all'equilibrio, evitare movimenti inutili)
- Ginocchia leggermente piegate, mani appoggiate sulle ginocchia o sulle cosce
- Schiena piatta e diritta
- Testa sollevata con gli occhi che guardano avanti

#### ERRORI

Evitare di sbilanciarsi in una qualsiasi direzione (fa capire le intenzioni)

### STANCE - 4 punti

#### FONDAMENTALI

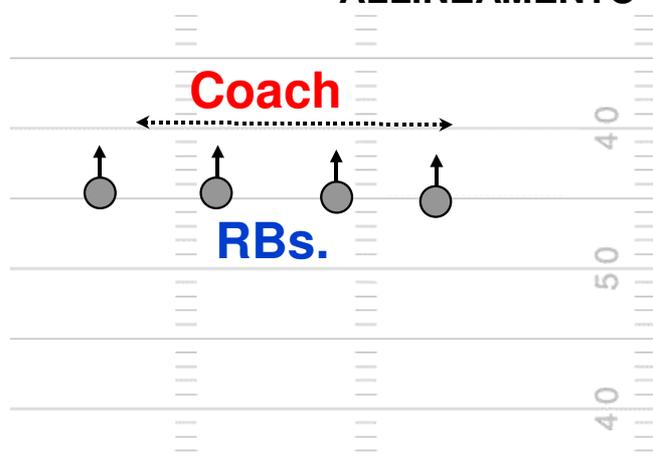
Stessa posizione di Stance degli uomini di Linea

## STANCE DRILL

#### ESECUZIONE

- Allineare i Runningbacks in base al ruolo
- Controllare la stance di tutti i giocatori
- Effettuare ogni correzione in modo che sia recepita da tutti
- Esaminare e correggere tutte le stance,
- Dare il segnale di partenza e far compiere ai giocatori alcuni passi in avanti

### ALLINEAMENTO

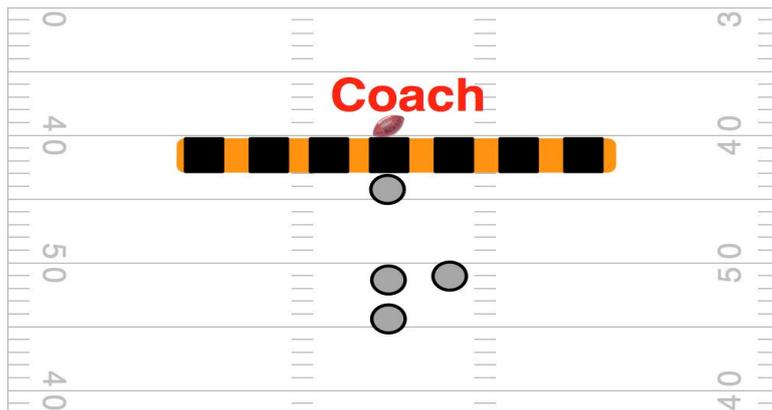


## APRON DRILL

**OBIETTIVO-** Insegnare ai Runningbacks l'allineamento in relazione alla posizione degli altri uomini dell'Attacco

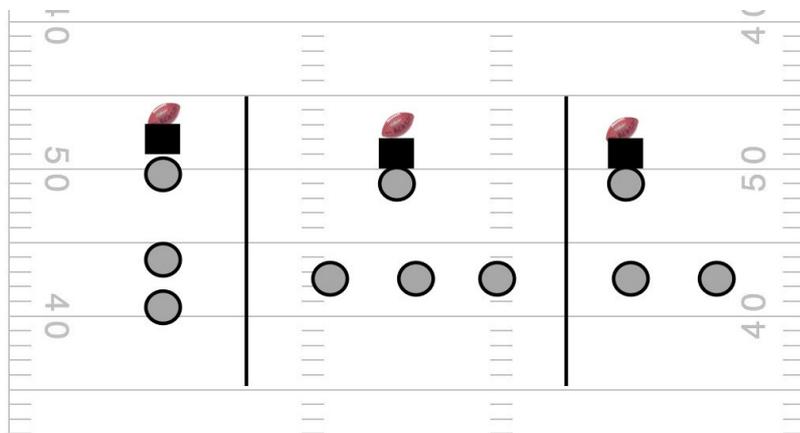
### ESECUZIONE

- Posizionare sul campo la striscia con le distanze disegnate per gli uomini di Linea (APRON), in sostituzione si può usare qualsiasi sistema di riferimento, coni, bag, bidoni.
- Posizionare i Backs in stance nelle posizioni desiderate
- Ripetere le posizioni provenendo dall'Huddle



### FORMAZIONI

Ripetere lo stesso esercizio chiamando in Huddle le formazioni codificate



## CALLING DRILL / CHIAMATE

**OBIETTIVO-** Sincronizzare la partenza dei giocatori al segnale del QB

### ESECUZIONE

- Posizionare i giocatori in Huddle
- Il QB chiama il segnale di partenza dello Snap
- Il QB chiama la sequenza ed al segnale di Snap tutti battono contemporaneamente le mani

## STARTS / PARTENZE / MOVIMENTI INIZIALI

- Eliminare i movimenti ed i passi falsi, muoversi direttamente in avanti
- Possibilmente sempre il primo passo con il piede della direzione di partenza
- Passi iniziali corti e controllati
- Corpo piegato all'altezza della vita, per mantenere la posizione abbassata e ricevere l'Hand-off
- Inclinazione in avanti di tutto il corpo

## START DRILLS

### OBIETTIVO

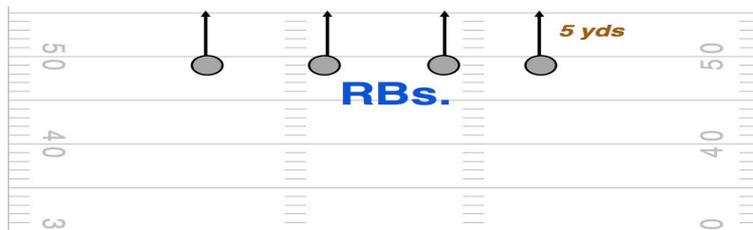
Insegnare al Runner a partire al segnale il più rapidamente possibile, con buona accelerazione ed equilibrio

### EXPLOSION

partenza in avanti

### ESECUZIONE

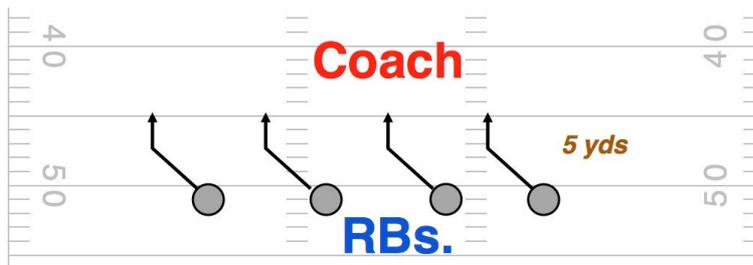
- Allineare i giocatori in base al ruolo
- Il QB o il Coach chiamano i segnali di snap
- Al segnale i Runningbacks esplodono in avanti per cinque yards
- Alternare il piede di partenza



### START 45 GRADI

### ESECUZIONE

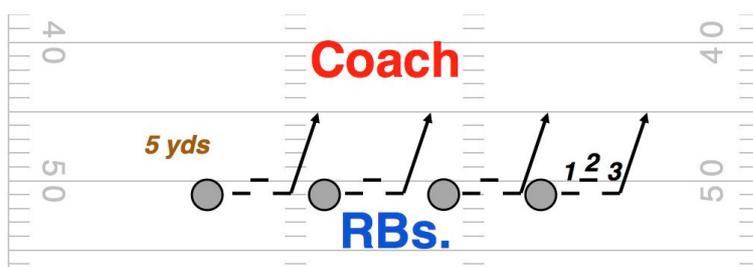
- Stessa procedura eccetto la direzione di partenza
- Al segnale i Backs partono a 45° e dopo alcuni passi girano in profondità



### OPEN OUT

### ESECUZIONE

- Stessa procedura eccetto per la direzione di partenza
- Al segnale Backs partono con un passo laterale (open step)
- Secondo passo incrociato (crossover) da un altro OPEN per poi girare in profondità



## HAND - OFF

### FONDAMENTALI

- Dalla stance, il Runningback si muove in avanti su di una linea retta, da una distanza di circa 3/4 yards dalla L.O.S.
- Una buona spinta con le braccia e le gambe, favorisce un'andatura di corsa più naturale
- Avvicinandosi alla zona del Hand-off, il Back tiene il corpo piegato alla vita, testa ed occhi che guardano in avanti.
- Il gomito verso il QB è sollevato al massimo e tenuto interno alla proiezione della spalla
- La mano piegata verso il basso, tocca la spalla opposta
- Il braccio opposto al QB è piegato all'altezza dello stomaco,
- La mano è posta sotto al livello della cintura con il palmo rivolto verso l'alto, le dita aperte ed il pollice verso il basso
- Quando la palla è stata messa in questa tasca, entrambe le mani la chiudono saldamente

### PUNTI DI CONTROLLO

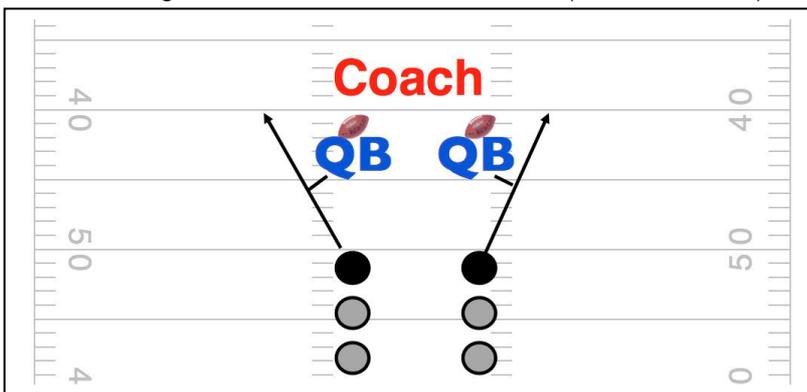
- Chi riceve la palla guarda sempre davanti a se, per porre attenzione allo svilupparsi dei blocchi
- Mantenersi sulla propria traiettoria
- Non andare a "cercare" il QB (è compito del QB posizionare la palla al giusto punto di scambio)
- Mantenere il corpo in posizione piegata ed evitare le oscillazioni in qualsiasi direzione
- Formare una "tasca" il più grande possibile, con il gomito molto alto e interno (davanti alla bocca)

## HAND-OFF DRILLS

**OBIETTIVO-** Insegnare la tecnica di scambio della palla ed a correre con la stessa eliminando le possibilità di FUMBLE

### ESECUZIONE

- Allineare i Backs dietro al QB
- Il QB esegue l'Hand-off nell'azione di DIVE (destra / sinistra)

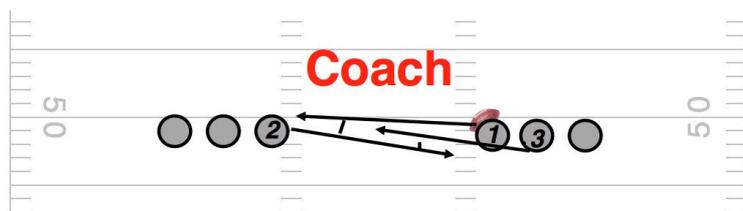


## CHAINE o MULTI-HAND-OFF drill

**OBIETTIVO-** Insegnare lo scambio della palla da entrambe le posizioni di QB e di Backs

### ESECUZIONE

- Dividere i Backs su due linee una davanti all'altra
- Il Backs in possesso di palla corre diritto verso il primo Backs dell'altra linea
- Toglie la palla dalla "tasca" ed esegue lo scambio mentre l'altro Backs esegue i primi passi verso di lui
- Scambiata la palla si posiziona alla fine della fila ed attende di ricevere l'Hand-off
- Chi riceve la palla corre verso il primo uomo della fila opposta e ripete lo scambio



- Eseguire lo scambio prima tutti a destra, poi a sinistra

## TOSS DRILL

**OBIETTIVO**- Insegnare all'intera UNITA' il Toss

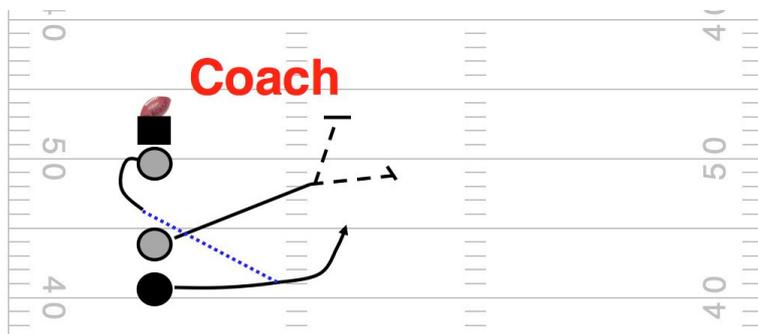
### ESECUZIONE

- I giocatori si allineano come da diagramma C / QB / FB / TB
- Eseguire il Toss da entrambe le parti

### ENFATIZZARE

- POSIZIONE (allineamento)
- CONCENTRAZIONE
- VELOCITA'

- Controllare sempre i passi del QB e dei Runningbacks

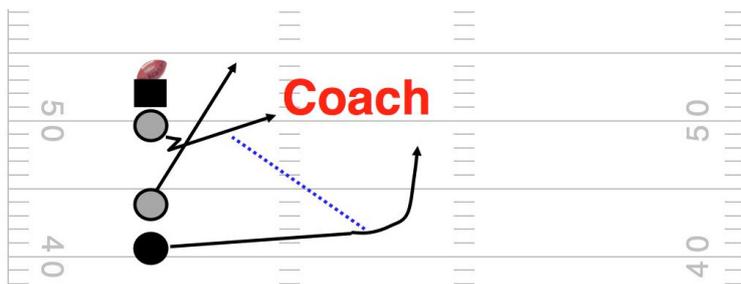


## OPTION DRILL

**OBIETTIVO**- Insegnare l'esecuzione del PITCH nell'azione Option

### ESECUZIONE

- Allineare i Backs come da diagramma C / QB / FB / TB
- Eseguire l'azione Option in entrambe le direzioni
- Il QB esegue il Pitch ed il Back, una volta preso l'esterno, gira in profondità
- Controllare sempre i passi di QB e Backs



# CORRERE CON LA PALLA

## FONDAMENTALI

- Quando un giocatore riceve un Hand-off, un passaggio o entra in possesso in qualsiasi modo della palla, deve "**metterla via**" e correre.
- Deve portare la palla dalla parte opposta al flusso difensivo,
- Deve spostare la palla da un lato all'altro solo quando la situazione lo permette
- Le dita afferrano la palla sulla punta anteriore
- La parte posteriore della palla è posizionata nell'area sotto l'ascella tra i muscoli del braccio e le costole
- Non tenere mai la palla solamente con la mano o all'altezza dei polsi
- Correre sempre in equilibrio ed essere pronti a muovere in qualsiasi direzione
- Correre sempre a ginocchia alte, se l'azione delle ginocchia è bassa è più facile inciampare ed essere atterrati
- Correre sempre vicino ai Bloccatori
- Prima di un placcaggio o quando si compiono movimenti di ROLL, è più sicuro proteggere la palla con due mani

## CAMBIO DI MANO

**OBIETTIVO**- E' necessario per portare la palla dalla parte opposta al flusso difensivo, l'altra mano è così libera per colpire o tenere lontano l'avversario

### ESECUZIONE

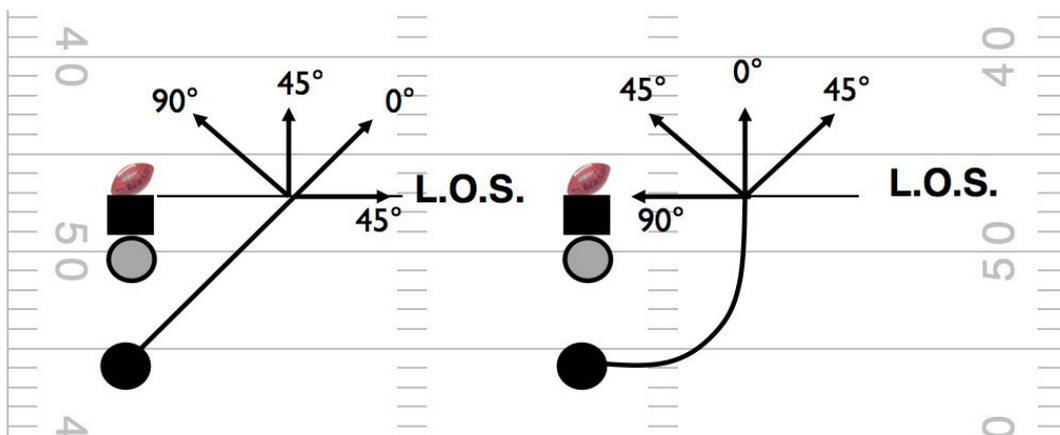
- Se la palla è nella mano destra, si porta la mano sinistra alla punta lontana della palla, vicino al gomito destro
- Tenendo la palla con entrambe le mani, la si sposta rapidamente attraverso il corpo fino alla posizione opposta
- La mano destra lascia la palla solo quando è assicurata sotto l'ascella sinistra
- La mano destra è libera per colpire

## ANGOLO DI ATTACCO DELLA L.O.S.

Indipendentemente dal tipo di gioco di corsa, i portatori di palla devono tentare di avere le spalle parallele alla L.O.S. quando raggiungono il P.O.A.

Il RB ha più possibilità nel cambio di direzione quando è perpendicolare alla L.O.S.

Arrivando al P.O.A. con un'angolazione inferiore a 90 gradi, si eliminerebbe di fatto la possibilità di correre nel "Daylight" che dovesse aprirsi all'interno, dato l'angolo di taglio troppo acuto



# CORRERE IN CAMPO APERTO

## ESERCIZI FONDAMENTALI PER EVITARE IL PLACCAGGIO

### SIDE STEP

passo laterale

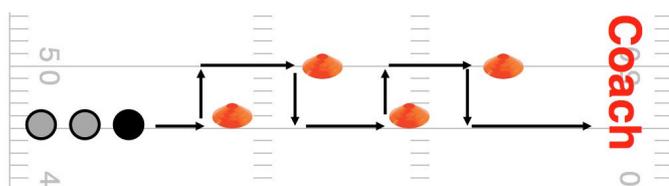
#### ESECUZIONE a sinistra

- RB si avvicina al Placcatore frontalmente
- Pianta il piede destro davanti al Difensore, spinge verso sinistra tutto il corpo
- Il piede sinistro cerca l'appoggio, il più lontano possibile dal Placcatore
- Nel fare il passo laterale, massima apertura delle cosce, il ginocchio é alto e busto esegue una torsione allontanandosi ulteriormente dal Difensore
- Evitato il placcaggio, il RB riprende immediatamente la corsa in profondità verso la Goal Line

### SIDE STEP DRILL

#### ESECUZIONE

- Posizionare 5 - 6 coni a 5 yards di distanza tra loro, alternativamente a destra e sinistra di una linea del campo
- Il Back parte a 5 yards dal 1° cono e corre veloce e diritto verso questo
- Immediatamente prima del cono il back compie un passo laterale (tecnica side - step)
- Accelera nell'azione di corsa e continua verso il prossimo cono
- Evitare il cono con un passo laterale, ma dalla parte opposta
- Tenere le anche "basse"
- Dopo avere evitato l'ultimo cono, girarsi e ripercorrere il tragitto in senso opposto.



### CROSSOVER

passo incrociato

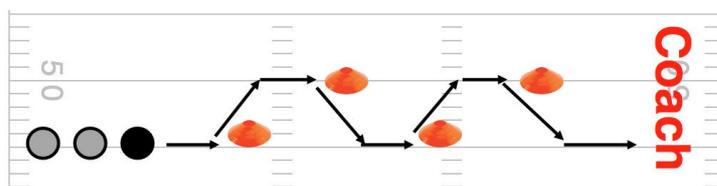
#### ESECUZIONE a sinistra

- RB si avvicina al Placcatore frontalmente
- Pianta il piede sinistro davanti al Difensore e spinge vigorosamente verso sinistra tutto il corpo
- La gamba destra incrocia sopra alla sinistra ed il piede destro cerca l'appoggio il più lontano possibile dal placcatore
- Nel fare il passo incrociato il ginocchio é sollevato al massimo, il busto piegato in avanti può eseguire una torsione allontanandosi ulteriormente dal Difensore
- Evitato il placcaggio il RB riprende immediatamente la corsa in profondità verso la Goal Line

### CROSSOVER DRILL

#### ESECUZIONE

- Stessa posizione dei coni di cui al punto precedente
- Per evitare il 1° cono si usa adesso la tecnica Crossover
- Il passo è eseguito ad esempio con la gamba destra che incrocia l'appoggio davanti alla sinistra o viceversa
- Continuare verso il prossimo cono e ripetere dalla parte opposta
- Tenere le anche basse
- Dopo avere evitato l'ultimo cono, girarsi e ripetere l'esercizio fino al punto di partenza



## STIFF ARM

### ESECUZIONE a destra

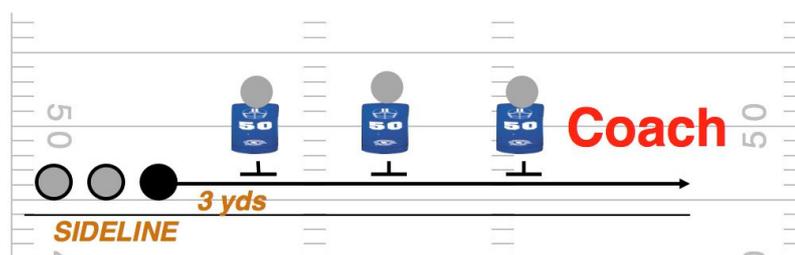
- Il RB attacca il Difensore con la spalla destra abbassata
- Al contatto estende vigorosamente il braccio destro verso la zona del numero sul petto del Placcatore
- Il braccio destro piegato, colpendo, previene l'azione del Placcatore, tesa ad afferrare circondando con le braccia

## SIDELINE HIT

**OBIETTIVO-** Insegnare ai RBs a contrastare l'azione del difensore che tende a spingerlo fuori della sideline.

### ESECUZIONE

- Posizionare 2/3 difensori con i sacchi parallelamente ad una linea del campo a stessa 3 yards e 3 yards tra loro
- Il RB riceve la palla e corre diritto nel corridoio tra i sacchi e la linea
- Colpisce in sequenza i sacchi con un movimento STIFF ARM
- I Difensori colpiscono il RB cercando di spingerlo fuori dal campo



## BRACCIO TESO / STRAIGHT ARM

**OBIETTIVO-** E' una tecnica usata per allontanarsi dal placcatore ed impedire il placcaggio

### ESECUZIONE

- Trasferire la palla dalla parte opposta al Difensore
- Quando si é attaccati, distendere il braccio libero appoggiandosi con forza al casco od alla spalla del Difensore
- Eseguire contemporaneamente un passo incrociato (Cross-side-step) per allontanare il baricentro

## ROLL-OUT / HIT and SPIN

### ESECUZIONE

- Al momento del contatto il RB si abbassa e colpisce il Difensore con la spalla
- Si gira su se stesso di 360° con un movimento rapido accelerando il più possibile per allontanarsi dal Placcatore
- Tenere i piedi sempre in movimento e le ginocchia alte e tenere la palla con due mani
- La testa é sempre la prima parte del corpo che deve girarsi

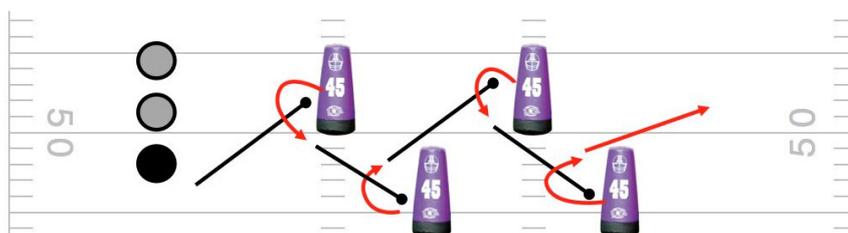
La parte migliore dalla quale girarsi può essere indifferentemente quella opposta alla direzione del Placcatore che quella verso il campo aperto

## HIT and SPIN DRILL

**OBIETTIVO-** Sviluppare la tecnica di Hit and Spin per i Backs ed il passaggio di palla da un mano all'altra

### ESECUZIONE

- Posizionare come da diagramma, 4 sacchi (tenuti da giocatori) la distanza tra loro può variare da 3 a 7 yards
- Il Runningback parte verso il sacco di sinistra portando la palla con la mano sinistra
- Quando é vicino al sacco, abbassa la spalla destra e lo colpisce con il braccio destro
- Dopo aver dato il colpo, mantenendo i piedi in movimento, si gira con tecnica SPIN e si sposta verso il 2° sacco
- Sposta la palla nella mano destra e colpisce il sacco con la spalla sinistra eseguendo il movimento di Spin opposto
- Continuare verso le altre 2 posizioni
- Si può fare anche tenendo la palla con 2 mani



## ESERCIZI DI AGILITA' PER RUNNING BACKS

L'obiettivo è quello di memorizzare le differenze tra le varie andature di corsa e di acquisire un buon equilibrio

### HIGH KEEES- QUICK FEET

**OBIETTIVO**- Effettuare il maggior numero di appoggi possibile nelle 15 yards

#### ESECUZIONE

- Posizionare i Backs su di un'unica linea
- Al segnale del Coach partire in avanti per 15 yards
- Corsa a ginocchia alte (cosce parallele al terreno)
- Massima rapidità degli appoggi (quick - feet)
- Busto leggermente sbilanciato in avanti
- Azione vigorosa delle braccia

### BALZI

#### ESECUZIONE

- Posizionare i Backs su di un'unica linea
- Al segnale del Coach effettuano una serie di balzi alternati avanti in estensione per 15 yards
- Verificare sempre l'azione corretta delle braccia
- Il sollevamento del ginocchio che avanza e la chiusura
- La massima apertura del compasso

### STRIDES / ALLUNGHI

#### ESECUZIONE

- Allineare i Backs
- Al segnale del Coach partono tutti contemporaneamente in avanti correndo per 15 yards
- verificare sempre che la corsa sia controllata ed in decontrazione
- Buon movimento delle braccia
- Ginocchia in linea e che salgono alte
- Busto sbilanciato leggermente in avanti

### SPRINTS

#### ESECUZIONE

- Allineare i Backs
- Al segnale del Coach partono tutti contemporaneamente con uno SPRINT di 15 yards
- Verificare sempre la posizione di corsa

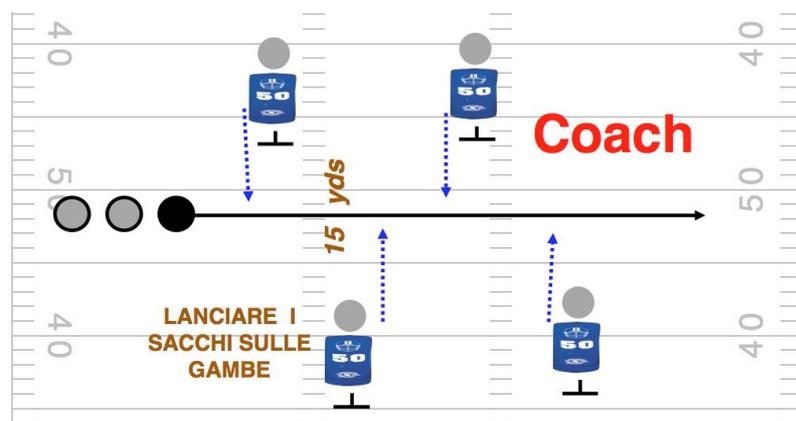
### ALTRI AGILITY DRILLS (vedi paragrafo specifico)

#### BAG AT LEGS

**OBIETTIVO** – Insegnare ai RBs: a correre a ginocchia alte ed a resistere a "cariche ed ostacoli"

#### ESECUZIONE

- Alcuni Difensori al centro del campo, in modo da formare un corridoio della larghezza di circa 15 yards
- I Difensori tengono in mano un sacco (piccolo)
- Il RB in possesso di palla corre attraverso il corridoio
- I Difensori al passaggio del RB gli lanciano contro le gambe i sacchi, cercando di farlo cadere
- Il RB non deve evitare i sacchi, ma continuare a correre



# BLOCCAGGI PER I RUNNINGBACKS

## SLED

Progressione di bloccaggio alla slitta

**OBIETTIVO**- Insegnare la corretta tecnica di bloccaggio

### ESECUZIONE

#### Esercizio 1

- Allineare i Backs davanti ad ogni posizione della slitta a)
- Backs in stance a 6 punti (mani / ginocchia / piedi)
- Al segnale i RBs esplodono estendendo le anche in avanti colpendo il sacco con la spalla (alternare Dx e Sx)
- Tenere i piedi fermi a terra
- Testa che guarda in alto
- Colpire dal basso verso l'alto cercando di "attraversare" il sacco con le anche

#### Esercizio 2

- Backs in stance a 3 punti ad un passo dalla slitta
- Al segnale i Backs eseguono un passo
- Testa alta
- Colpire dal basso verso l'alto cercando di "attraversare" il sacco con le anche
- Estendersi in avanti portando i piedi paralleli e fermi a terra

#### Esercizio 3

- Backs in stance a 3 punti a 2/3 passi dalla slitta
- Al segnale i Backs esplodono "fuori dalla stance"
- Testa alta
- Schiena piatta
- Sedere basso
- Colpire dal basso verso l'alto cercando di "attraversare" il sacco con le anche
- Continuare nell'azione di corsa spingendo avanti la slitta

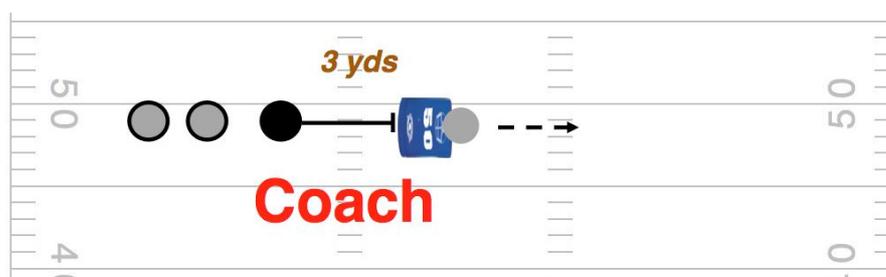
## BLOCCO DRIVE

Effettuare la serie "SLED" con il "CONTATTO CON LE MANI" come per il BLOCCO DRIVE

### TRE PASSI DRIVE BLOCK DRILL

### ESECUZIONE

- Allineare i Runningbacks davanti ad un sacco tenuto a 3 yards di distanza
- Il Bloccatore parte già in posizione per colpire
- Effettua 3 passi
- Concentrarsi sul bersaglio (numero)
- Testa alta
- Colpire con un blocco DRIVE (come per la linea d'attacco) dal basso verso l'alto e continuare attraverso l'avversario
- Eseguire a destra ed a sinistra



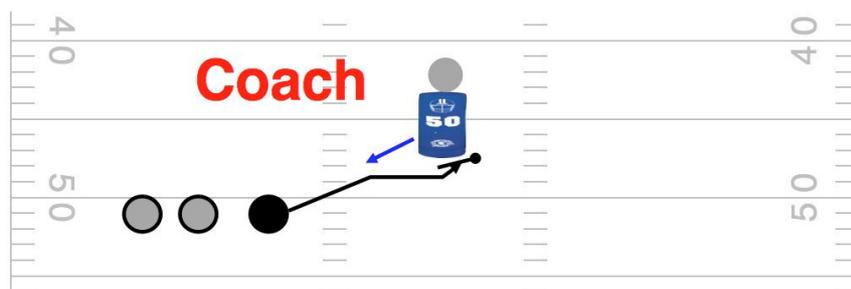
## BLOCCO CUT

### OBIETTIVO-

Insegnare al Bloccatore come prendere l'esterno di un avversario per le corse di tipo SWEEP, TOSS, SPRINT

### ESECUZIONE

- Runningbacks allineati nella normale posizione nel backfield
- Il sacco è tenuto da un giocatore sulla L.O.S. nella posizione di Defensive End
- Il Bloccatore corre verso il sacco come per un blocco Drive
- Il sacco è spostato di un passo verso l'interno
- Il Runningback con uno spostamento esterno colpisce con la spalla ed il braccio interno al disotto dell'anca esterna
- Continuare nell'azione di spinta verso l'interno



## BLOCCO FILL

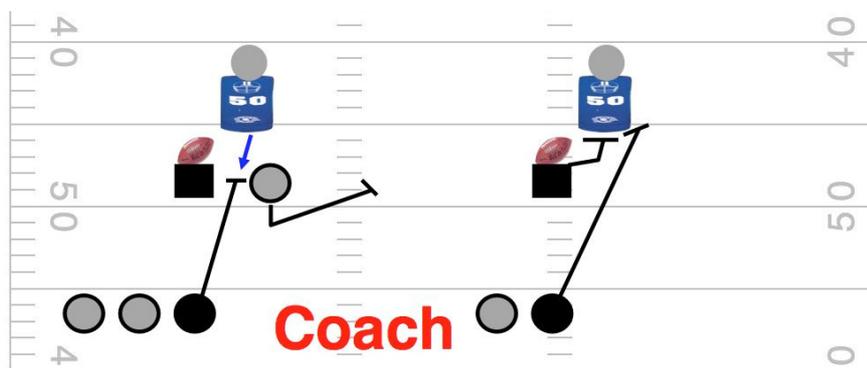
**OBIETTIVO-** Insegnare al Bloccatore a come "rimpiazzare " un uomo di Linea che effettua un PULL od una TRAP

### ESECUZIONE

- Allineare i Runningback nella normale posizione nel backfield in relazione ad una GUARDIA od un CENTRO
- Un Difensore si allinea testa a testa con la GUARDIA
- Al segnale, la GUARDIA esegue un PULL
- Il Runningback parte direttamente avanti per riempire lo spazio lasciato aperto dal PULL
- Se il blocco avviene su di un DL eseguire un CUT block

### Variante

Eseguire lo stesso esercizio con il CENTRO che prova un Reach block su DT



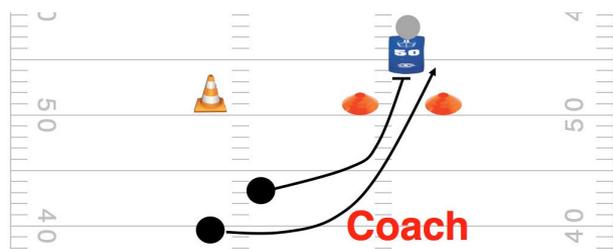
## BLOCCO FORCE / SWEEP DRILL

**OBIETTIVO**- Insegnare al FULLBACK la lettura del contenimento ed il blocco STALK

Insegnare al TAILBACK la lettura del blocco del Fullback

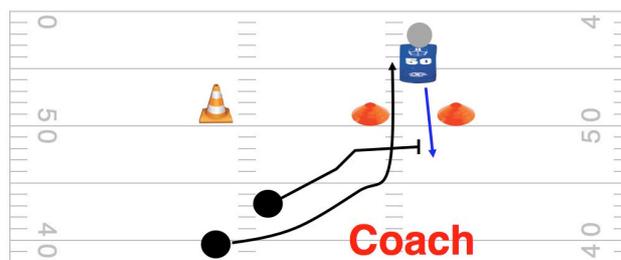
### ESECUZIONE

- Allineare i Runningbacks nella normale posizione nel backfield
- Posizionare due coni all'esterno della Linea (diagramma) ed in mezzo, un Difensore con un sacco
- Nelle prime ripetizioni il Difensore assume un atteggiamento passivo, con il migliorare della tecnica, deve cercare un blocco sempre più intenso
- I Runningbacks sono istruiti ad effettuare un gioco di corsa all'esterno compiendo una traiettoria ad arco
- Il Tailback resta una yard indietro ed una yard all'esterno del bloccatore
- Il FULLBACK blocca l'uomo FORCE (di contenimento) tenendo una posizione quadrata sull'uomo ed usando un blocco STALK sul Difensore (Strong Safety)



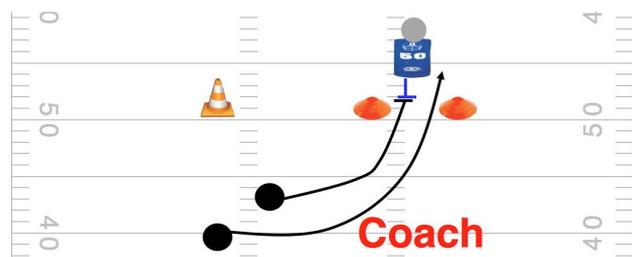
### Se la traiettoria ad arco è "rotta dal movimento del Difensore che penetra

- Il Bloccatore mira all'ascella interna
- Bloccando il Difensore verso l'esterno
- Il portatore di palla deve tagliare all'interno



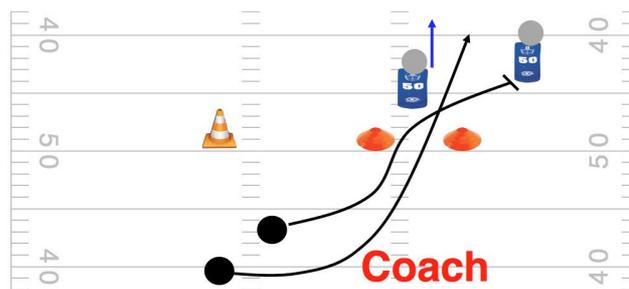
### Se il Difensore non "rompe" la traiettoria del Bloccatore

- Il portatore di palla resta dietro all'anca esterna del Bloccatore e lo segue correndo in profondità
- Il Bloccatore corre in profondità, fino a che il Difensore non interseca la sua traiettoria a quel punto esegue un blocco con la spalla interna sul ginocchio esterno del Difensore
- Non è un blocco ROLL ma uno SHOULDER DIP che continua attraverso il bersaglio



### Se il Difensore (Strong Safety) copre a zona od esegue una rotazione profonda indietro

- Il Fullback gira verso l'esterno bloccando il CORNERBACK

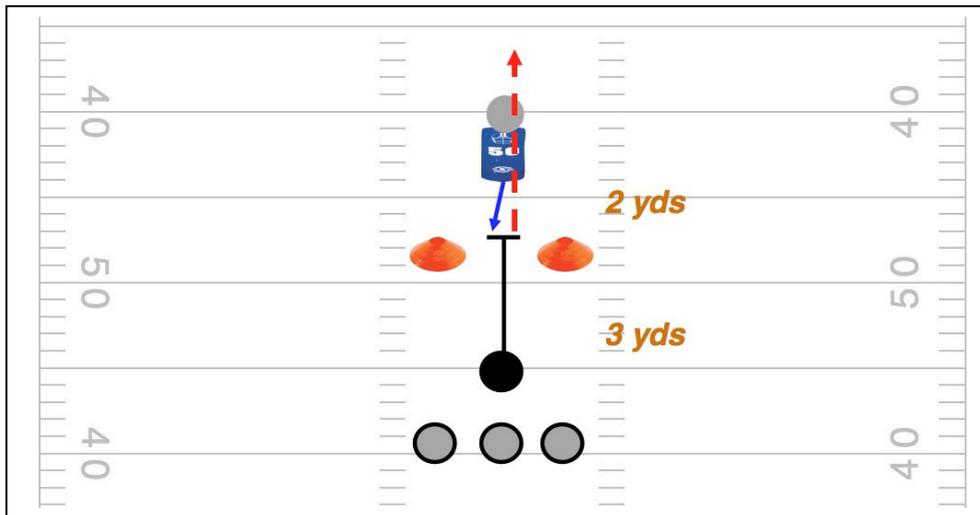


## BLOCCO LEAD

**OBIETTIVO-** Insegnare ai RBs il blocco nei giochi di corsa attraverso la Linea e ad aprire la strada per un altro RB

### ESECUZIONE

- Allineare 2 coni ed in mezzo a 2 yards di profondità un Difensore con un sacco
- Il Bloccatore corre attraverso i coni, mirando all'ascella del Difensore
- Deve mantenere il corpo in equilibrio mentre esegue il blocco di tipo DRIVE
- Le anche sono basse
- La testa alta ed al contatto scivola lateralmente
- Il blocco non é eseguito alla massima velocità, ma deve continuare attraverso l'avversario
- Il Difensore compie un passo avanti e colpisce il Bloccatore con il sacco offrendo la maggior resistenza possibile



## BLOCCO KICK-OUT / POWER

**OBIETTIVO-** Insegnare ai Runningbacks il blocco fondamentale per i giochi OFF-TACKLE  
I blocchi fondamentali sono quello SHOULDER o quello DRIVE

### ESECUZIONE

**Se il Difensore penetra molto**

può anche non essere bloccato perché si mette automaticamente fuori dal gioco creando un ampio corridoio di corsa.

**Se il Difensore chiude per la corsa. Resta molto vicino all'ultimo uomo di Linea. Non penetra la L.O.S.**

- Non é possibile colpirlo sulla spalla interna
- Colpire la maggior parte di bersaglio possibile e chiuderlo interno, la corsa diventerà esterna

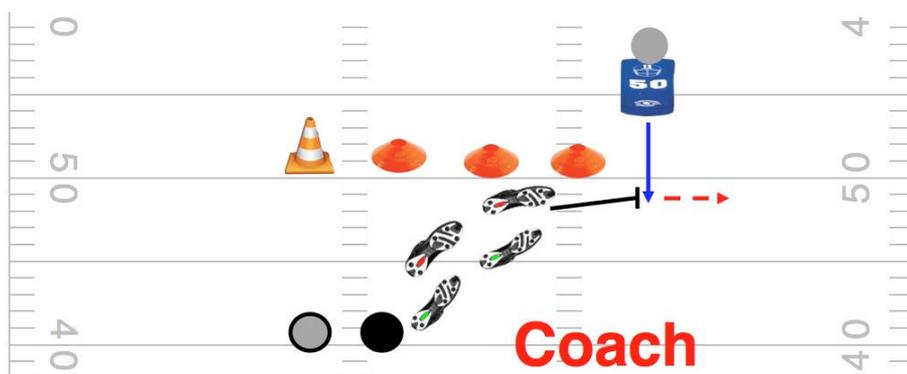
## KICK-OUT DRILL

### Difensore che penetra per il contenimento della corsa ESECUZIONE

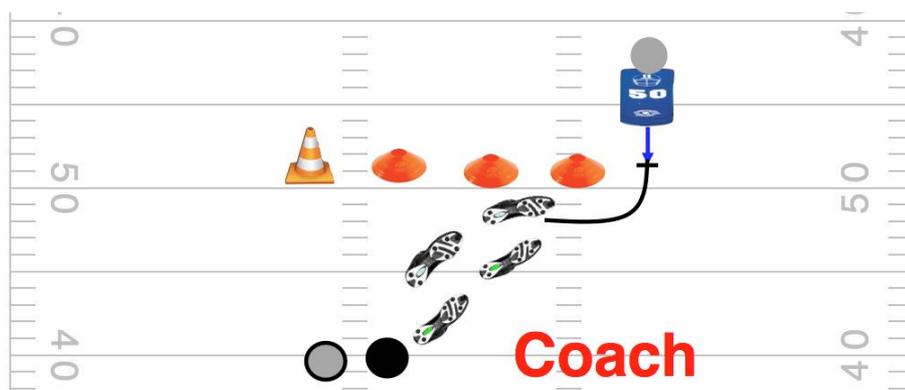
- Segnalare con dei coni la posizione della palla dell'Offensive Tackle e del TIGHT END
- Allineare all'esterno del Tight End un Difensore con un sacco
- Posizionare i Runningbacks nelle normali formazioni
- Il Bloccatore deve correre una traiettoria per attaccare il Difensore con un angolo di provenienza dall'interno
- Il primo passo viene effettuato con il piede dalla parte dell'azione, verso il cono che rappresenta il Tackle
- Il secondo passo continua nella stessa direzione
- Il terzo passo gira nella direzione del Difensore da bloccare
- Colpire sotto l'ascella interna del Difensore
- Mantenere il corpo in equilibrio le anche sono basse ed i piedi sempre in movimento
- Continuare a "correre attraverso" al Difensore

### ERRORI

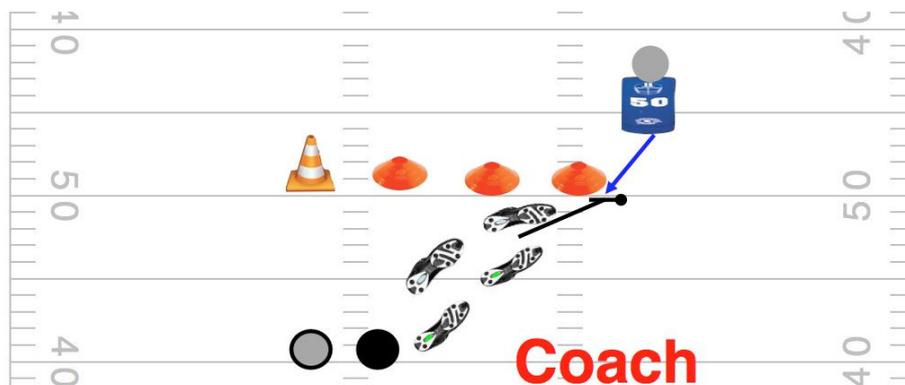
Tendenza a sovraestendersi in avanti verso il Difensore perdendo l'equilibrio



Il difensore non penetra, resta sulla L.O.S. presentando al bloccatore uno scarso angolo di bloccaggio



Difensore chiude verso l'interno restando basso vicino all'uomo di Linea e non penetrando dalla L.O.S.



## BLOCCHI PER IL WINGBACK

**OBIETTIVO-** Insegnare ai Wingbacks i blocchi fondamentali specifici

DOPPIO / SINGOLO sull'uomo CONTENIMENTO / WALL sul LB / SWEEP (ritardato)/ CROSSFIELD

### WING DOPPIO BLOCCO DRILL

#### ESECUZIONE

- Il blocco è eseguito assieme al Tight End dapprima su di un Difensore che tiene un sacco, poi in situazione di gioco

### WING UOMO DI CONTENIMENTO DRILL

**OBIETTIVO-** Non é quello di spostare il Difensore in qualche direzione, ma semplicemente di tenerlo impegnato

#### ESECUZIONE

- Allineare esterno al WB a 2 / + yards dalla L.O.S. un Difensore con un sacco
- Il Wingback esce dalla stance non a piena velocità
- Equilibrio controllato
- Il bersaglio per il blocco é l'ascella interna del Difensore

#### Variante

Allineare il Difensore sulla L.O.S.

#### Variante

Eeguire l'esercizio senza sacco

### WING BLOCCO WALL

**OBIETTIVO-** Insegnare al Wingback il blocco interno sul LB

#### ESECUZIONE

- Allineare i giocatori in situazione di gioco (LB con sacco)
- Il WB esce dalla stance non a piena velocità
- Equilibrio controllato fino alla zona del LB
- Il bersaglio per il blocco é attraverso l'ascella interna del LB
- Non é necessario atterrare il LB é sufficiente sigillarlo fuori dalla zona della palla
- 

### WING - HOOK / KICK sull'uomo CONTENIMENTO

**OBIETTIVO-** Insegnare al WB la lettura ed il blocco sull'uomo di contenimento

#### ESECUZIONE

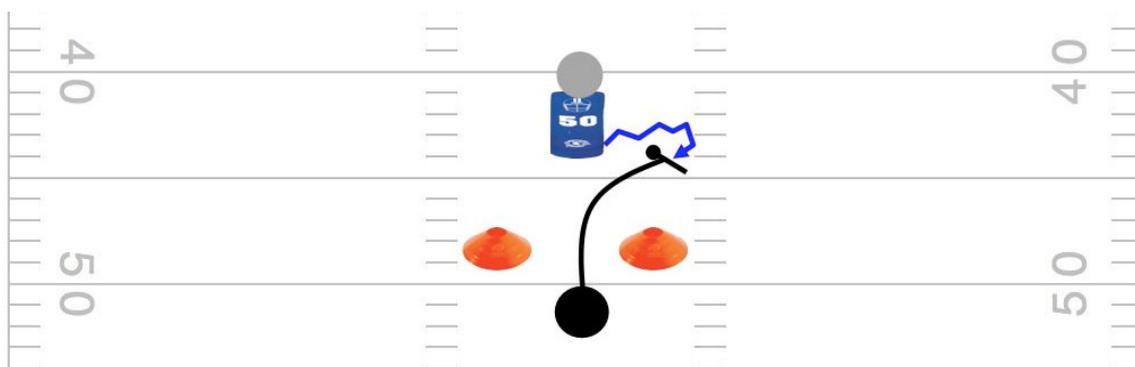
- Allineare 2 coni ed uno di fronte all'altro in mezzo ai coni il WB ed il Difensore (con sacco) a 2 yards di distanza
- WB parte rapido per un bloccaggio HOOK con la spalla interna sull'anca esterna del Difensore di contenimento

**Se il Difensore si sposta velocemente all'esterno, impedendo il blocco Hook**

- WB parte a velocità controllata

- Il bersaglio per il blocco é l'ascella interna del Difensore

- Continua il blocco spingendo il Difensore all'esterno per favorire un taglio del RB all'interno

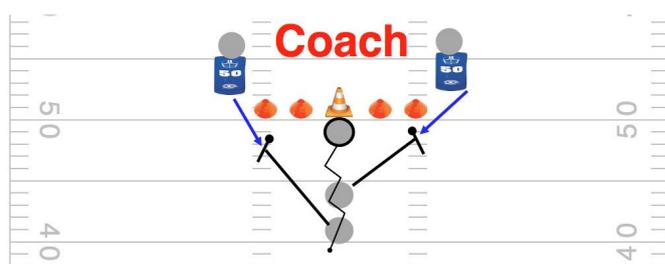


## BLOCCHI PER IL PASSAGGIO CUP DRILL

**OBIETTIVO-** Insegnare ai RBs il blocco di protezione per il passaggio dal DROPBACK

### ESECUZIONE

- Allineare i Backs nelle normali posizioni di gioco
- Posizionare all'esterno di 2 coni indicanti gli OT due Difensori con responsabilità di pressione diretta sul QB
- Al segnale di snap il QB esegue il Dropback
- I 2 Rushers puntano veloci sul QB per prenderlo
- I RBs partono verso i Difensori e li bloccano con traiettoria interno - esterno
- I RBs devono concentrarsi sul bersaglio
- Colpire dal basso verso l'alto dall'interno all'esterno e tenere i piedi sempre in movimento
- Tenere la testa davanti al corpo del Difensore
- Spingere il Difensore all'esterno ed indietro più profondo del QB



## SPRINT OUT PASS DRILL

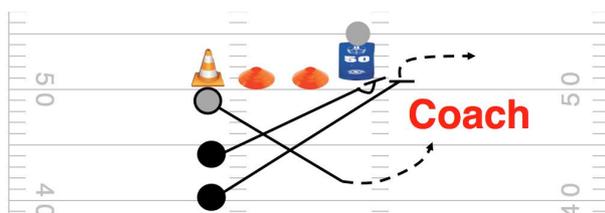
**OBIETTIVO-** Insegnare ai Runningbacks la protezione per il passaggio da SPRINT OUT del QB

### ESECUZIONE

- Allineare i Backs nelle normali posizioni di gioco
- Posizionare coni come OL ed un Difensore esterno (con Sacco)
- Al segnale di snap il QB parte con azione Sprint-out
- I RBs attaccano direttamente il 1° uomo esterno alla LINEA
- Il bersaglio per il blocco è sul lato esterno del Difensore (numero – anca - ginocchio) per liberare l'esterno per il QB

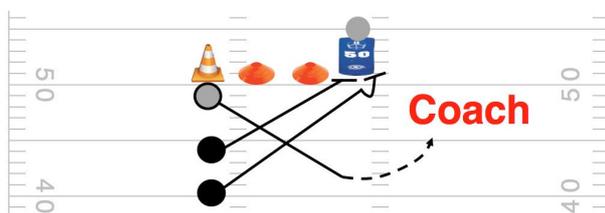
**Se il blocco riesce al 1° RB -**

Il 2° RB sigilla all'esterno del 1° o esce nella traiettoria scelta



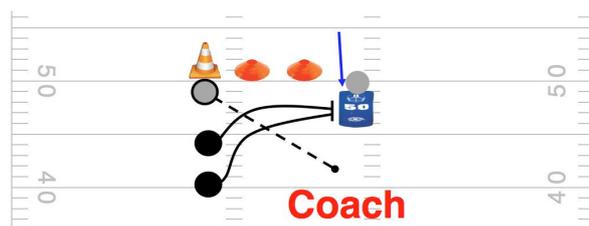
**Se il blocco non riesce al 1° RB**

Il 2° RB raddoppia sul Difensore per assicurare l'esterno al QB



**Se il difensore penetra rapidamente nel Backfield ed è impossibile sigillarlo interno**

I RBs lo spingono verso l'esterno in profondità con blocco KICK-OUT



## TRAIETTORIE DI PASSAGGIO PER RUNNINGBACKS

### FONDAMENTALI

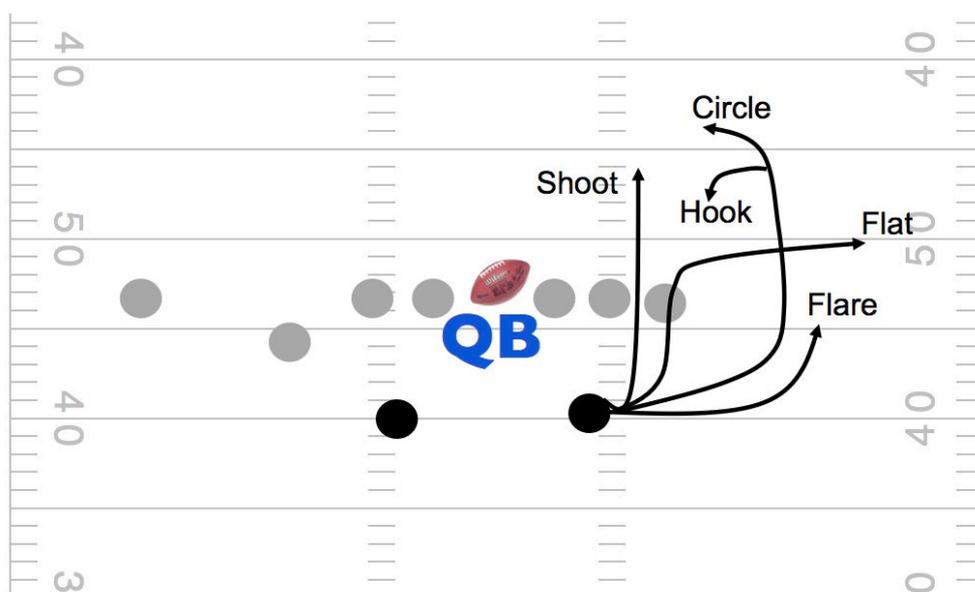
- Le traiettorie assegnate ai Runningbacks sono eseguite dopo un "CHECK",  
ovvero dopo un controllo dell'azione dei Difensori in linea o dei Linebackers.

**Se é in atto uno STUNT od un BLITZ della Difesa**

il Runningback rimane a bloccare

**Se al Runningback non é stata data alcuna responsabilità di bloccaggio,**

deve uscire velocemente nella traiettoria designata, senza essere rallentato dall'azione dei Difensori

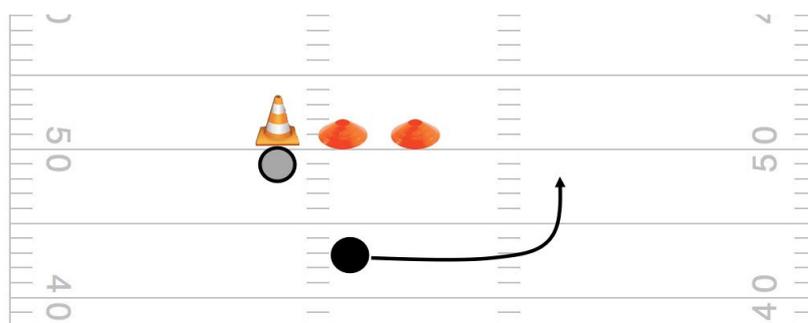


## FLARE

### ESECUZIONE

- Come da diagramma
- La profondità e l'ampiezza dell'arco dipendono:

dalla combinazione con le altre traiettorie dello schema  
dall'azione dei Difensori





Commissione Tecnica Federale  
Settore Sviluppo Allenatori

## Unità Didattica 1.10.4

ELEMENTI BASE DEI FONDAMENTALI DI  
RUOLO

# OFFENSIVE LINE

# LINEA DI ATTACCO

## STANCE

Utilizzare sempre la stessa stance (si consiglia la stance a 3 punti) con ogni assegnamento e contro ogni allineamento, variare la stance é un errore accettabile solo in situazioni dichiarate di Goal Line o di Passaggio.

### FONDAMENTALI

1-La posizione del corpo -deve essere bilanciata per poter effettuare sia i blocchi per la corsa che per il passaggio in tutte le otto direzioni possibili

2- Una buona BASE -

-Allineamento dei piedi alla larghezza delle spalle o appena più larghi,

- sfalsati ma paralleli con le punte sulla stessa linea e rivolte in avanti

-Peso del corpo all'interno della base "centrato" su anche e glutei (si deve poter sollevare la mano da terra senza variare la posizione)

3-Angolo SPALLE- ANCHE-

-CAVIGLIE - flesse con tallone che tocca il suolo ma "sollevato"(senza il peso del corpo)

-GINOCCHIA - avanti 5-7 cm oltre la proiezione sul piede

-ANCHE - flesse in funzione del piegamento delle ginocchia e delle caviglie

4-POSIZIONE DELLE MANI- Giocatori a sinistra del centro mano sinistra a terra e viceversa

-MANO a TERRA - in appoggio sulle dita

-POLLICE della mano a terra - tre centimetri davanti alla spalla

-MANO SOLLEVATA - tenuta aperta sul lato del ginocchio con il pollice verso l'esterno

-GOMITO - vicino al corpo

5-LE SPALLE - devono formare un'adeguata superficie di contatto

- Spalle parallele al terreno ed alla L.O.S.

6-TESTA e OCCHI

-Testa bloccata e sollevata il più possibile

-Occhi puntati direttamente avanti attraverso il Difensore

### ERRORI

- Stance non quadrata alla L.O.S.

- Distribuzione del peso errata

- Errato aspetto mentale della distribuzione del peso

- Stance rilassata

- Posizione della testa

## **POSIZIONE DEL CENTRO E DELLE MANI SULLA PALLA**

**POSIZIONE**- bilanciata, talloni appena sollevati, collo incassato nel paraspalle

-Piedi allineati (non sfalsati) con larghezza appena superiore a quella delle spalle

-Un' ampiezza eccessiva riduce l'efficacia del bloccaggio

-Talloni un pò ruotati verso l'esterno per creare una lieve torsione delle anche che migliora l'angolo di spinta

- Anche tenute appena più alte della schiena che deve essere "piatta"

-**STANCE 3 o 4 PUNTI**- Per centri molto pesanti si consiglia la stance a 3 punti

-**STANCE 4 PUNTI**

- E' più bilanciata e le spalle risultano più basse rispetto a quella a 3 punti, migliora anche la posizione delle mani, con la mano a terra che aiuta ad esplodere in avanti allo snap ed è facilitata la possibilità di coprire il Pull della Guardia

-**STANCE 3 PUNTI**

-La mano libera vicino al ginocchio è avvantaggiata in caso di Pass blocking specie contro un NT, la mano avanza sul petto di NT mentre l'altra esegue lo snap

### **ESECUZIONE**

-Il QB prende la palla in mano con la stessa presa di quando deve lanciare e la posiziona sotto al cavallo del Centro

-Il Centro afferra la palla con la mano di SNAP e la trasferisce a terra

-Palla tenuta appoggiata sul terreno lontano davanti al Centro

-Palla allineata con l'occhio corrispondente alla mano di snap, comunque il più vicino possibile alla linea mediana del corpo

-Polso ruotato verso l'esterno e bloccato durante il movimento di snap

-Impugnare la palla con la mano in una posizione simile a quella utilizzata per il lancio (in genere con il pollice sui lacci) con le dita allargate

-Punta anteriore della palla leggermente sollevata dal terreno

-Mano libera tenuta o sull'altro lato della palla come aiuto ( stance a 4 punti) o vicina al ginocchio in posizione di pronti a colpire( stance a 3 punti)

## **LO SNAP**

(scambio Centro - Quarterback, vedi QB)

### **ESECUZIONE**

- Al segnale di SNAP, il Centro solleva la palla rapidamente con una rotazione di 90° (impresa da avambraccio e polso) fino a colpire il bersaglio al centro delle mani poste sotto al suo cavallo

- Il suono della palla contro alle mani deve essere netto e forte

- Simultaneamente all'inizio del movimento di SNAP il Centro effettua il 1° passo verso l'assegnamento di bloccaggio

- QB sposta leggermente le mani in avanti mantenendo il contatto con i glutei durante il movimento del Centro

- Il corpo del QB non si deve muovere, distendendo le braccia, solo le mani si spostano in avanti seguendo il movimento del Centro

- La rotazione di 90° deve portare la palla nelle mani del QB esattamente nella posizione di lancio

- La palla colpisce la mano posta sopra mentre la mano inferiore chiude fermamente

- Il QB porta immediatamente la palla verso di se ed esegue il gioco

## SNAP LUNGO (Gun 4 o 5 yard)

### ESECUZIONE

- Il Centro assume una stance identica allo snap "under"
  - L'estremità del pallone è posta nel palmo della mano "dominante" che impugna la palla, la tiene come per il passaggio avanti, con l'asse lungo in giù che tocca il terreno con un angolo di 45°.
  - L'avambraccio della seconda è appoggiato sulla parte superiore del ginocchio (stance a 3 app.)
  - La mano secondaria è appoggiata sulla parte superiore davanti della palla (in stance a 4 appoggi)
  - E' consigliata una stance a 3 appoggi molto più efficace sulla pass pro.
  - Il movimento iniziale della palla è verso l'obiettivo (QB).
  - Il polso è aperto e alla snap in Centro esegue come un lancio verso il QB con movimento veloce, bloccando il braccio sull'interno della coscia ed impedendo così alla palla di andare troppo alta
  - Nello stesso istante porta il braccio secondario velocemente in posizione di bloccaggio e muove il primo passo a seconda del gioco chiamato.
- Errore: rimanere piegati dopo lo snap andando lentamente in posizione di bloccaggio.

## STARTS DRILLS (PARTENZE)

### ESECUZIONE

- Allineare 4 sacchi (o coni) sul terreno di gioco e posizionare 3 file di giocatori in corrispondenza dei "GAP" (varchi)
  - OL è allenato a "sentire" il peso del corpo, sul piede opposto a quello di partenza, senza spostare il resto del corpo
  - Al segnale di partenza (NON RITMICO), sprint per 5 yards
  - a) Spingere forte sugli appoggi, esplodendo in avanti con un'azione delle braccia che simula il bloccaggio
  - b) Restare bassi
  - c) Muovere le braccia
- OGNI SERIE E' COMPOSTA DA 3 ripetizioni a destra e 3 a sinistra

#### - SERIE 1 - PARTENZE AVANTI

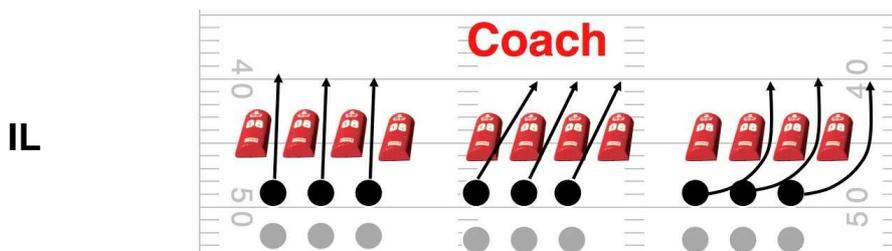
- OL allineati davanti ai GAP
- Partenza direttamente in avanti
- 1° passo con il piede DESTRO (10 cm.)- Ripetere la serie partendo con il piede SINISTRO

#### - SERIE 2 - PARTENZE ANGOLATE

- OL allineati direttamente davanti ai sacchi
- Partenza a 45°
- 1° passo con il piede DESTRO (10 cm.) e sprint attraverso il "GAP"- Ripetere la serie partendo con il piede SINISTRO

#### - SERIE 3 - PARTENZE LATERALI

- OL allineati davanti ai sacchi
- Partenza a 90°
- E' importante fare un passo spostando il piede ( molti giocatori sbagliano e tendono a fare perno sul tallone oppure a fare un passo troppo corto)
- 1° passo con il piede DESTRO (10 cm.) ed entrare nel 2° GAP
- Ripetere la serie partendo con il piede SINISTRO



# BLOCCAGGIO

Dividiamo i bloccaggi in tre categorie  
UNO contro UNO  
DUE contro UNO  
PULL

## BLOCCAGGI UNO CONTRO UNO

Quelli che seguono sono solo alcuni dei blocchi utilizzati dalla linea d'attacco, che insieme ad altri, verranno nel dettaglio spiegati nelle dispense specifiche di questo ruolo **FONDAMENTALI LIVELLO 2**

**Drive** block  
**Shoulder** block  
**Cut-off** block  
**Down** block  
**Fan** block  
**Influence** block  
**Level** block  
**Arc** release  
**Block** release  
**Reach** block

## POSIZIONE DI BLOCCAGGIO PER LE CORSE

Permette al bloccatore di mantenere una sufficiente superficie di bloccaggio sul difensore

## POSIZIONE DEL CORPO E MOVIMENTO

Anche abbassate  
Ginocchia piegate  
Caviglie flesse  
Piedi leggermente più larghi delle spalle  
Schiena piatta  
Punte dei piedi rivolte in avanti  
Spalle leggermente sollevate  
Gomiti vicino al corpo  
Mani aperte  
Pollici verso l'alto

## USO OTTIMALE DELL'ANGOLO DI SPINTA DAL BASSO VERSO L'ALTO

Pianta del piede a terra  
Punte leggermente divaricate  
Ginocchia leggermente girate all'interno  
Mani sul bersaglio in funzione dell'angolo con un movimento FLIPPER. Entrambe le mani dovrebbero colpire sul petto l'avversario con movimento dal basso verso l'alto  
Gomiti interni con le mani tenute con i pollici verso l'alto  
Paraspalle sotto alle spalle del Difensore  
Mento sollevato con collo incastrato indietro  
Testa dietro al piano del petto con la faccia che guarda in avanti

## BLOCCAGGIO DRIVE

**OBIETTIVO** – spingere indietro il difensore

HIT (colpisci) LIFT (solleva) FOLLOW THRU (continua attraverso)

### FONDAMENTALI

#### 1° passo o passo “SET”

Passo di 10 – 20 cm. con il piede dalla parte del bersaglio e verso di lui

Anche abbassate

Inarcare la schiena sollevando la testa ed occhi sul bersaglio

**2° passo o passo “d’ATTACCO”** subito prima del contatto (il contatto ideale avviene prima del 3° passo)

Piede interno del bloccatore verso il piede interno del difensore (consente di attraversare la zona neutrale e di prendere l’inerzia del blocco)

Colpire dal basso verso l’alto con entrambe le mani aperte con i pollici verso l’alto ed i gomiti vicino al corpo

Portare la anche sotto al corpo

Colpire sollevando attraverso l’uomo

#### 3° passo o passo “LEVERAGE”

Passo con il piede esterno verso la spalla esterna del difensore (fa prendere spazio ed inizia la parte finale del blocco)

Continuare “attraverso il difensore”, spingere indietro l’avversario con passi corti e veloci, tenendo sempre un piede in appoggio sul terreno. L’avversario spinto indietro inevitabilmente si alza.

Spingere l’avversario lontano dal P.O.A. fino al fischio dell’arbitro

## BLOCCO DRIVE - PROGRESSIONE D'INSEGNAMENTO

### SERIE DI DRILLS

- FIT drill (corretta posizione del corpo)
- 2 STEP drill (2 passi e colpire)
- COLPIRE “ATTRAVERSO” drill (colpire e continuare a spingere “attraverso”)
- BOARD drill (per tenere la base larga)

### FIT DRILL

**OBIETTIVO**- Dare ai bloccatori un’immagine mentale di come deve avvenire l’avvicinamento ed il contatto con il difensore nei vari bloccaggi

### ESECUZIONE

- DL deve avere una posizione abbassata

- Il bloccatore cammina fino al Difensore e si appoggia sul bersaglio nella posizione di bloccaggio

- Posizione delle mani a formare un “triangolo” i 3 vertici sono formati dalle mani e dalla testa.

Le mani sono aperte, in contatto sul sacco con i pollici girati verso l’alto, la testa è appoggiata con la parte frontale del casco un po’ più in alto e centrale rispetto alle mani

- Il bloccatore deve appoggiare con le mani sull’anca, sotto l’ascella o sul petto del Difensore

- Braccia vicino al corpo avambraccio esteso, gomiti all’interno della larghezza delle proprie spalle

- Tenere le anche sotto la proiezione delle spalle (roll)

- Al fischio del COACH il bloccatore accelera spingendo indietro il Difensore

- Tenere la base larga

- Fare passi corti e veloci

- Il 1° passo d’avvicinamento è un normale Step 10- 15 cm.

- Tenere sempre i piedi in movimento ed il centro di gravità sugli appoggi

- Non fare HOLDING (trattenere l’avversario con le mani)

- Se il Difensore è allineato lontano dalla L.O.S. - OL deve colpire sotto l’ascella ed accelerare attraverso l’uomo

## 2 STEP drill (2 passi e colpire) SLED FIT DRILLS

### ESECUZIONE

Un gruppo di giocatori tiene i sacchi davanti ai bloccatori (anche contro la slitta singola o multipla)  
Bloccatori allineati in stance

Al segnale del COACH, esplodono contro ai sacchi, con 2 passi ( passo set e passo d'attacco)

Alternare il piede di partenza

si fermano al contatto e il coach controlla la posizione.

- a) Ginocchia e caviglie flesse - Schiena piatta - Gomiti vicini al corpo - Mani aperte
- b) La posizione delle mani forma un "triangolo" con la testa.

Le mani sono in contatto sul sacco con i pollici girati verso l'alto, la testa è appoggiata con la parte frontale del casco un po' più in alto e centrale rispetto alle mani

### COACHING POINTS

Casco appena al disotto della parte superiore del sacco con la parte frontale in contatto minimo

Le mani tengono spinto il sacco lontano dalla faccia

stessa esecuzione per:

**COLPIRE "ATTRAVERSO" drill (colpire e continuare a spingere "attraverso")**

### SLED FIT AND DRIVE DRILL –

Eseguito ripetutamente sviluppa esplosività e resistenza anaerobica delle gambe

Dopo il contatto spingere la slitta o i sacchi per alcuni passi.

Al segnale del coach i giocatori si fermano mantenendo la posizione di contatto

Ripetere con partenza da 3 posizioni - Davanti al sacco - A dx del sacco – A sx del sacco

### VARIAZIONE

Esercizio eseguito dalla stance a 4 punti e con tecnica di GOAL LINE

### BOARD DRILL (Drive block) – OFF THE BALL DRILL

**OBIETTIVO**- Insegnare la tecnica di blocco DRIVE ed a mantenere larga la base

### ESECUZIONE

- OL allineati davanti alla tavola di legno posta al suolo (lunga 2-3 metri e larga circa 30 cm.)

- Sacco sulla tavola ad 1 yard dal bloccatore e tenuto da un compagno

- Al segnale il bloccatore esegue un Drive Block, colpisce sollevando e spinge il sacco fino alla fine della tavola

- Piedi sempre in movimento ai lati della tavola

VARIAZIONE – Variare la distanza del bloccatore dal sacco

### SEMINOLE DRILL – GET OFF

Come BOARD DRILL ma contro ad un DL o ad un altro OL

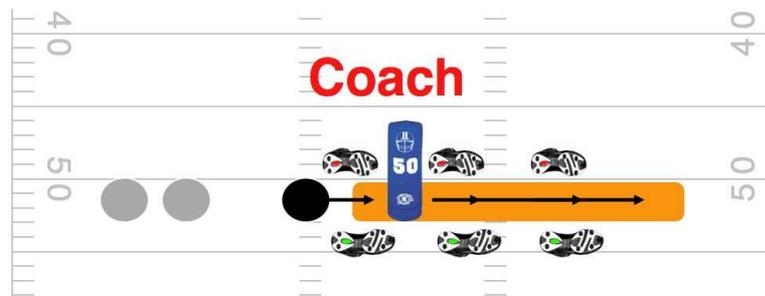
Colpire per vincere la "battaglia dei 3 pollici"

### PUNTI DI CONTROLLO DELL'ESERCIZIO (COACHING POINTS)

- Posizione del corpo e delle mani

- Larghezza della base

- Lunghezza dei passi



## BLOCCO SHOULDER (di spalla)

E' esattamente un blocco DRIVE, normalmente usato nelle azioni TRAP e nei bloccaggi nel 2° e 3° livello su LB e DB

Il contatto avviene:

tra la spalla del bloccatore e l'anca del DL nelle azioni TRAP

tra la spalla del bloccatore e l'ascella di LB e DB nei bloccaggi nel 2° e 3° livello

## BLOCCO CUT-OFF / BLOCCO SCRAMBLE

### OBIETTIVO

Il blocco CUT OFF serve per fermare la penetrazione ed il pursuit del difensore e diventa particolarmente efficace contro un difensore che esegue uno Slant interno

E' un blocco normalmente assegnato alla parte backside, quindi il flusso del gioco si allontana dal blocco.

Può essere usato anche come un blocco SIGILLO o come blocco HOOK ma MAI al P.O.A.

### FONDAMENTALI

Mirare all'inguine per il blocco SIGILLO - All'anca opposta per i blocchi CUT-OFF e HOOK

1 - Fare il 1° passo con il piede interno per prendere la posizione su DL.

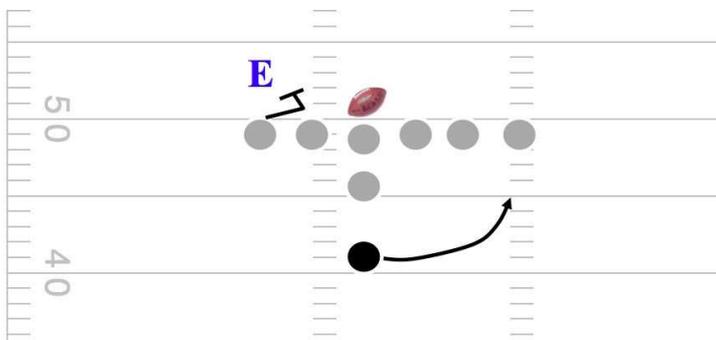
2 - Con il 2° passo il braccio e la gamba backside vanno portati attraverso il "cavallo" di DL.

3 - Il polso backside va portato all'interno del ginocchio playside di DL.

Con quest'azione il braccio backside aggancia il DL. tra l'inguine ed il ginocchio interno, tenendo le spalle basse, colpire lasciando la spalla playside libera dal contatto per prendere una posizione interna al difensore (cut off)

4 - Continuare in BEAR CRAWLING (4 appoggi) verso il 2° livello difensivo (LBs) con le spalle parallele alla L.O.S.

- Tenere il mento sollevato e se possibile le mani libere
  - Applicare una pressione costante sull'avversario
  - Girare attorno al Difensore contro la sua resistenza (hook e cut off block)
  - Con le mani a terra, le braccia sono distese
- 5 - Rialzarsi e sprint fino al 3° livello (DBs)



### COACHING POINTS

- 1- Spingere forte sul piede esterno per un buon passo interno
- 2- Reach interno con il 1° passo (buona posizione interna)
- 3- Slanciare il braccio backside attraverso l'inguine del difensore
- 4- Quadrarsi con le spalle alla L.O.S.
- 5- Continuare l'azione fino al 2° livello Crawl
- 6- Rialzarsi e sprint nella propria corsia

### ERRORI

- Se il Difensore non oppone resistenza continuare a spingerlo in quella direzione
- Abbassare il mento (si colpisce dietro e si cade in ginocchio)
- Fermare le gambe (si perde il contatto con l'avversario)

## **BLOCCO DOWN**

E' un ANGLE BLOCK verso l'interno

**OBIETTIVO** - Bloccare un difensore allineato sulla spalla lontana dal P.O.A.

Ci sono 2 possibili punti d'attacco contro il difensore, dipende se DL penetra direttamente o se legge l'azione

### **FONDAMENTALI**

#### **CONTRO LA PENETRAZIONE (va tenuto uno split più stretto del normale)**

Puntare alla spalla opposta di DL

Effettuare un blocco DRIVE con il braccio esterno e la spalla attraverso la spalla vicina di DL tenendo la testa alta con faccia rivolta dietro al collo di DL

Tenere le anche basse e la schiena arcuata e colpire attraverso DL

Mano interna sul petto e la mano esterna sotto l'ascella di DL

Spingere il palmo verso l'alto attraverso l'ascella vicina

Spingendo la spalla vicina di DL verso l'alto la mano esterna è aperta in modo da tenere l'ascella tra pollice ed indice

#### **CONTRO UN DIFENSORE CHE "LEGGE" E NON PENETRA**

Lo split è in funzione delle caratteristiche dei giocatori, più OL è inesperto più deve partire vicino al difensore

Puntare non con un angolo un po' piatto verso l'anca anziché verso la spalla

La spalla il braccio e la mano esterna colpiscono violentemente e sollevano DL lateralmente

La mano interna colpisce attraverso il petto di DL

## **BLOCCO FAN**

E' un blocco ANGLE verso l'esterno

### **OBIETTIVO**

OL attacca l'anca vicina del DL esterno e lo sposta lateralmente

Ci sono 2 possibili punti d'attacco contro il difensore, dipende se DL penetra direttamente o se legge l'azione

Se l'angolo d'attacco di OL è troppo "piatto" DL può incrociargli davanti

Se l'angolo d'attacco di OL è troppo "profondo" DL può incrociargli dietro

### **FONDAMENTALI**

Piedi appena più larghi delle spalle

Usare le mani per colpire estendendo le braccia contro il petto di DL

Tenere le spalle più basse di quelle di DL

Gomiti vicino al corpo

Testa sollevata per mantenere l'equilibrio e guardare il bersaglio

Il braccio interno è quello dominante ed esegue la stessa azione del braccio esterno nel DOWN BLOCK

Condurre la mano interna sotto l'ascella vicina di DL colpendo l'ascella il braccio interno si solleva il paraspalle di DL portandolo fuori equilibrio

Continuare attraverso il difensore

La mano esterna va a colpire il numero interno sul petto e controlla DL

Estendendo il braccio esterno contro DL si crea una torsione laterale che agevola lo spostamento del difensore

Il braccio esterno serve anche per "sentire" la pressione di DL e conseguentemente di correggere la traiettoria e di mantenere il contatto

### **COACHING POINTS**

Occhi sul bersaglio - Il braccio interno solleva e sbilancia DL - Il braccio esterno controlla che DL sia spinto lateralmente - Combattere la pressione mantenendo il contatto

## BLOCCO INFLUENCE

**OBIETTIVO** – dare ad OL un miglior angolo di bloccaggio

Combina la tecnica di 2 bloccaggi differenti – è parte integrante del sistema di bloccaggio TRAP (quando un OL esegue un Pull con angolo Trap dall'esterno verso l'interno)

Esistono 2 tipi di blocco INFLUENCE

### PASS INFLUENCE BLOCK

E' una combinazione di un PASS SET e di un PULL TRAP

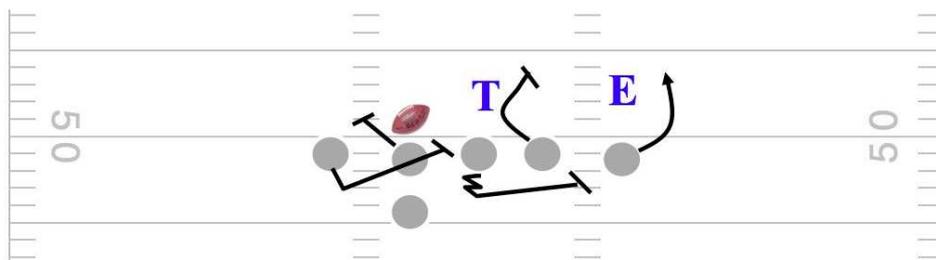
#### FONDAMENTALI

FASE 1 - OL attira DL in una penetrazione che crea un varco interno alla L.O.S. e lo fa diventare un bersaglio relativamente facile per il blocco TRAP

OL deve sollevare la testa e le mani arretrando per dare a DL la "lettura" di Pass protection, facendolo penetrare in Pass Rush

FASE 2 – Come DL ha preso l'inerzia della pass rush, OL spingendo forte sul piede interno, esegue un rapido Trap verso il DL al suo esterno  
In pratica, servono 2 TRAP sui difensori che penetrano

Es. Pass Influence Block fatto dalla Guardia destra

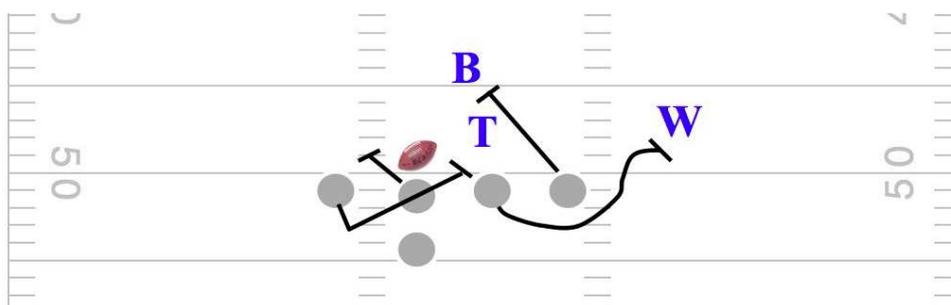


### PULL INFLUENCE BLOCK

Attira DL verso l'esterno facendogli "leggere" un PULL

E' usato particolarmente con un attacco che fa largo uso di PULL, con azioni di SWEEP e TOSS

Es. Pull Influence Block fatto dalla Guardia destra



#### COACHING POINTS

Rendere credibile l'azione di "finta" – sia nel Pass che nel Pull Influence

Spingere forte con il piede interno nel momento dell'azione di Kick out sul DL vicino

## BLOCCO LEVEL

E' un blocco usato esclusivamente dal backside OT allineato dalla parte debole dal lato dello split end quando si trova davanti un allineamento STACK sia LOOSE che VERTICALE con DL in tecnica 4 o 5

Particolarmente efficace nei giochi di CUT BACK

**OBIETTIVO** - OT blocca 2 difensori in una sola azione. DL ed OLB

Consiste in un movimento in avanti di OT attraverso il 2° livello (LBs) per fare un blocco CUT OFF sul pursuit difensivo.

### FONDAMENTALI

Il 1° movimento di OT è un ibrido tra il passo REACH ed il passo DRIVE in modo da esporre solo metà del proprio corpo al contatto di DL

Nella traiettoria ideale OT usa la spalla esterna per colpire DL prima di avanzare nel 2° livello impedendone così il pursuit

Tenere le spalle quadrate alla L.O.S. ed avanzare – OT deve cercare immediatamente il Linebacker esterno (OLB) che dovrebbe essere stato trattenuto per un attimo dal rispetto delle proprie responsabilità di CUT BACK.

Passi corti e veloci (CHOP STEP)

Base larga, bloccare con la spalla esterna sul petto di OLB

### COACHING POINTS

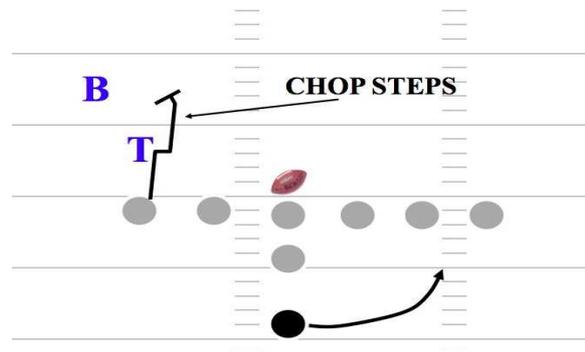
OT deve avere il controllo del proprio corpo quando entra al livello di bloccaggio

Tenere sempre le spalle quadrate alla L.O.S.

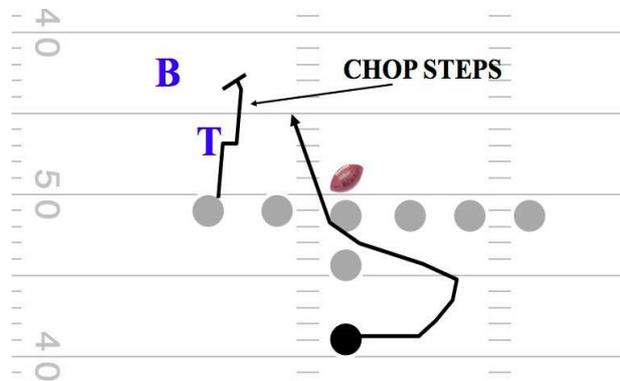
Appena si entra nel 2° livello - Passi corti e veloci con la base appena più larga delle spalle

Impedire che qualsiasi difensore incroci liberamente la propria traiettoria

Es. Blocco Level contro "loose stack"



Es. Blocco Level che apre una corsia per un'azione di Cutback



# **BLOCCARE I LINEBACKERS**

## **MOVIMENTI PER LIBERARSI DAL DIFENSORE SULLA L.O.S.**

Ci sono 2 movimenti base per liberarsi da DL e vengono usati come il blocco INFLUENCE per creare una zona libera nella quale arriverà un blocco TRAP dall'esterno verso l'interno

### **MOVIMENTO "SWIM"**

#### **ESECUZIONE**

Il Bloccatore esegue uno SWIM sopra la testa, fatto con il braccio opposto alla direzione nella quale ci si vuole liberare

In attacco è normalmente utilizzato come un movimento per liberarsi verso l'interno ed è anche molto usato dal TE per uscire in traiettoria sia verso l'interno che verso l'esterno

Per OG è un movimento efficace per liberarsi all'interno "pulendo" la zona per la trap.

OG deve eseguire un rapido SWIM con la mano esterna sopra la testa di DL il movimento è facilitato se inizia come un Drive Block od un Pass Block colpendo immediatamente DL con la mano interna e sulla spalla interna e conducendo la gamba esterna attraverso DL mentre si esegue lo SWIM

L'anca esterna di OG deve seguire velocemente il piede esterno incrociando davanti a DL.

### **MOVIMENTO "RIP"**

Il movimento RIP è quello comunemente usato per liberarsi da DL (è più veloce del movimento SWIM)

#### **ESECUZIONE**

OL spinge forte sul piede esterno e fa un passo con il piede interno a 45° verso l'interno

Colpisce dal basso con un RIP del braccio esterno attraverso il petto di DL come se fosse un UPPERCUT

Abbassando la spalla esterna OL diminuisce la superficie di contatto ricercata da DL che è portato a colpire con la mano interna il petto del bloccatore. Quando la spalla esterna di OL si abbassa e gli incrocia davanti DL non ha più una superficie di contatto sufficiente per colpire con la mano esterna.

I coaches della difesa insegnano a DL di tenere la mano esterna abbassata sotto la spalla esterna del bloccatore in RIP

Un DL ben allenato tenterà di rispondere al blocco RIP abbassando a sua volta la spalla esterna per mettere la mano esterna dietro la spalla del bloccatore ma questo movimento di DL finisce per favorire l'azione di OL che di scivola al suo interno.

Per liberarsi velocemente all'interno, il bloccatore usa il braccio esterno per colpire attraverso il corpo di DL

Una volta fatto il 2° passo, il bloccatore che si è liberato, avanza sul campo mantenendo le spalle quadrate alla L.O.S. ed entrando nel 2° livello (LB s) opera in funzione del proprio assegnamento (es. sigillare il pursuit di un LB).

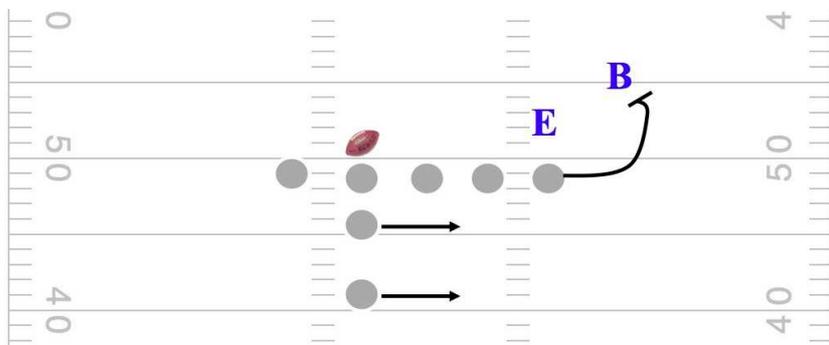
Il passo laterale permette al bloccatore di liberarsi più velocemente da DL

## ARC RELEASE

Usato specialmente nel gioco OPTION

### OBIETTIVO

Blocco usato dal TE contro il DE, per liberarsi verso l'esterno ed andare a bloccare un avversario nel 2° o nel 3° livello



Il blocco ARC RELEASE posiziona il TE sul fianco della difesa e cerca di bloccare verso l'interno il difensore con assegnamento FORCE (responsabile per far girare il portatore di palla interno al pursuit della difesa)

### FONDAMENTALI

Per eseguire un ARC RELEASE, il TE esegue un PULL verso l'esterno come per una SWEEP ed inizia con un passo BUCKET con il piede esterno (indietro a 45°) che lo allontana dalla L.O.S.

Il passo BUCKET guadagna spazio verso la linea laterale ed impedisce al DE di colpire efficacemente il TE con entrambe le mani.

Solo una profondità appropriata del passo bucket consente un corretto ARC RELEASE

Come nel blocco FOLD il passo BUCKET è seguito da un passo PIVOT e da una forte spinta verso l'esterno con il piede interno.

Il TE si libera del DE allargandosi all'esterno e corre in avanti mantenendo le spalle quadrate alla L.O.S. in una traiettoria in verticale tra i difensori del secondario difensivo.

## BLOCCO RELEASE

E' un meccanismo di rilascio usato esclusivamente dal TE

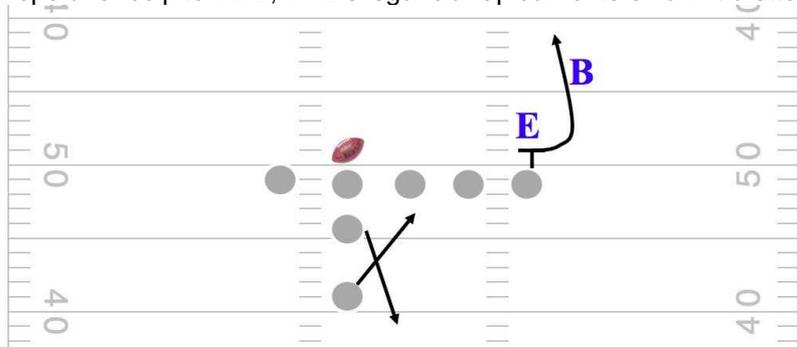
### OBIETTIVO

Permette al TE, che viene attaccato, di usare l'azione del DE per liberarsi più facilmente in traiettoria

### FONDAMENTALI

Il TE colpisce con la spalla il numero sul petto del DE, deve colpire molto forte, dal basso verso l'alto ed attraverso il DE -La testa va tenuta sul lato del DE dal quale desidera liberarsi (per un rilascio esterno TE colpisce con la spalla interna)

Dopo aver colpito il DE, il TE si sgancia rapidamente e va in traiettoria



## BLOCCO REACH

Tecnicamente è la parte fondamentale del blocco INSIDE nel sistema di bloccaggio a ZONA

### OBBIETTIVO

Bloccare un Difensore allineato sulla spalla verso il P.O.A.

### FONDAMENTALI

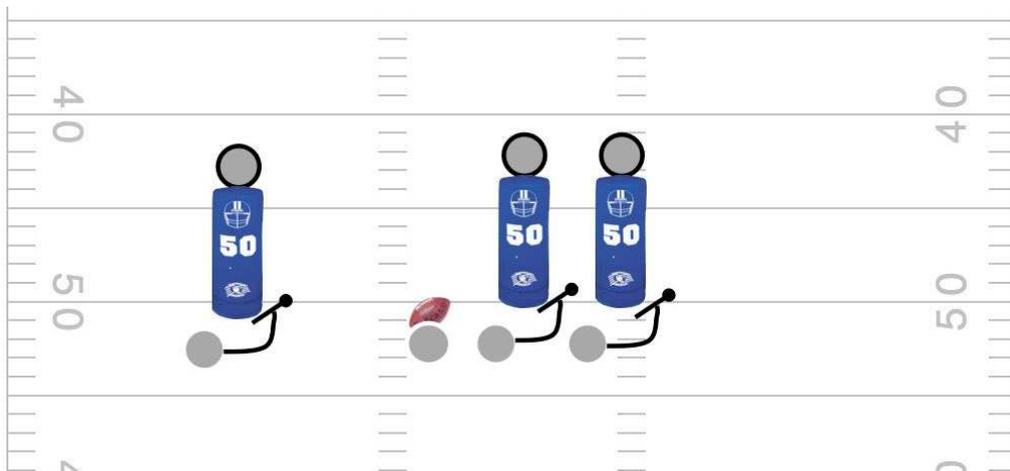
- 1- Spingere forte sul piede interno, un passo esterno con il piede esterno, restare lungo la L.O.S. e tenere la testa sollevata
- 2- Il secondo passo è fatto attraverso l'inguine del difensore
- 3- Anticipare sempre la penetrazione del Difensore prevedendone uno spostamento esterno
- 4- Con un RIP o un FLIPPER del braccio interno, bloccare DL sul petto  
Il movimento Flipper previene il tentativo di DL di afferrare il bloccatore e tirarlo verso terra
- 5- Continuare a spingere il difensore, se possibile, lontano dal P.O.A. verso il 2° livello

### ERRORI

- Abbassare il mento e perdere l'equilibrio
- Non fare il passo lungo la L.O.S.
- Il movimento laterale ed il mantenimento della posizione esterna al DL sono la chiave di riuscita del blocco
- Consentire la penetrazione
- Perdere il contatto o avere una posizione errata delle mani

## REACH DRILL

- 1 vs 1 --- 2 vs 2 --- 3 vs 3 --
- Allineare i Difensori in posizione con un sacco
- Variante - Senza sacchi (live)



## BLOCCAGGI - DUE CONTRO UNO

Quelli che seguono sono solo alcuni dei blocchi utilizzati dalla linea d'attacco, che insieme ad altri, verranno nel dettaglio spiegati nelle dispense specifiche di ruolo **FONDAMENTALI LIVELLO 2**

**Combo Block**

**Cross Block**

**Doppio Team - Double Block**

**Fold Block**

**Inside zone Block (Livello 2)**

**Outside Zone Block (Livello 2)**

### COMBO BLOCK ( Bump Block)

Utilizzato contro una difesa che allinea uomini in posizione STACK

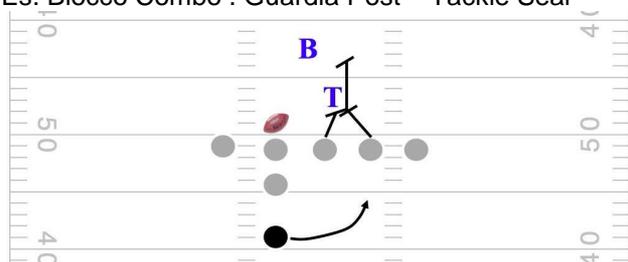
**OBBIETTIVO-** Permette di contrastare qualsiasi azione difensiva da un allineamento STACK.

**FONDAMENTALI**

**Doppio blocco FOLD in avanti contro DL combinato con un blocco SEAL esterno sul LB**

Come per il Doppio Team è costituito da un blocco POST e da uno SEAL, eseguiti da due giocatori di linea d'attacco vicini tra loro.

Es. Blocco Combo . Guardia Post – Tackle Seal



**OL interno**

Blocco POST, spinge indietro DL con un movimento che inizia sempre con la "vittoria nella battaglia dei tre pollici "

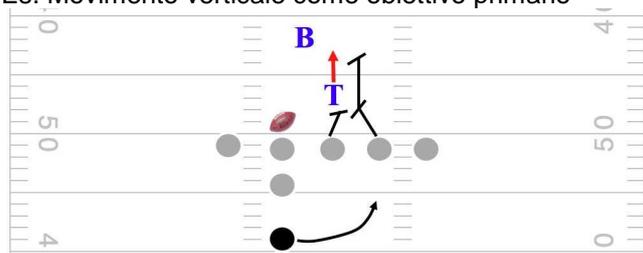
Il bloccatore POST ha bisogno solo di scivolare con la testa e l'anca all'esterno di DL per prendere una posizione di forza ESTERNA prima di spingere indietro il difensore.

**OL esterno**

Esegue il blocco SEAL, che inizia con un piccolo passo interno, per poi colpire DL sul davanti del paraspalle, quest'azione "apre" le spalle di DL in modo che il bloccatore POST possa girare le proprie anche all'esterno, prendendo la posizione corretta per spingere indietro il difensore.

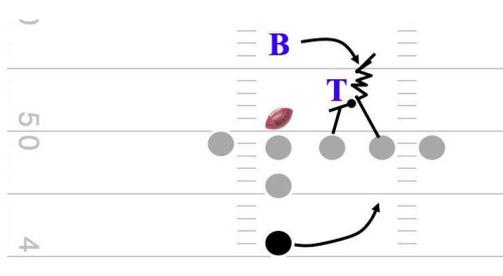
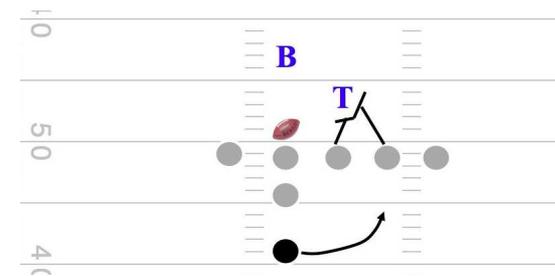
Con la spalla esterna di DL sollevata e girata indietro, aumenta la zona esposta al blocco POST. Dopo aver spinto attraverso la spalla esterna di DL il bloccatore SEAL "taglia sulla coscia esterna del LB, questa parte del blocco COMBO è normalmente definita BUMP SEAL.

Es. Movimento verticale come obiettivo primario



Es. Seal colpisce sollevando e spingendo indietro la spalla esterna di DL

Es. Seal sigilla il LB



**COMBO BLOCK** contro STACK inizia SEMPRE CON UN PASSO drive del bloccatore POST  
 Bloccatore POST inizia con il piede esterno o con il piede interno, in funzione d'anticipare DL.  
 Se DL è allineato in una posizione nella quale può penetrare immediatamente all'interno  
 Il bloccatore POST fa il passo con il piede interno.

**Se DL è allineato in una posizione "esterna" ad OL**

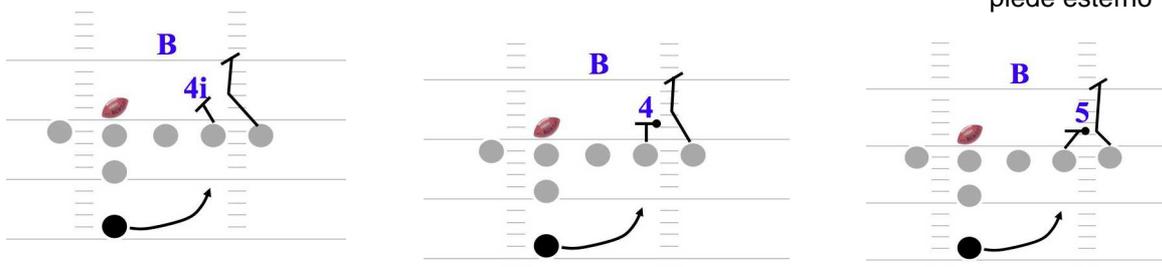
Il bloccatore POST, fa il passo con il piede esterno, perché il difensore non è in condizione di penetrare subito all'interno.

**Il passo deve essere di circa 10 cm mantenendo sempre le spalle quadrate alla L.O.S.**

Un primo passo troppo lungo verso l'interno, crea uno spazio tra il fianco del POST ed il SEAL.

Es.

DL Interno, POST passo piede interno    DL Testa/Testa-POST piede interno    DL Esterno-POST  
 piede esterno



Il secondo punto del blocco COMBO contro lo STACK è definito

**"HIP to HIP"** fianco a fianco o anca contro anca.

Il bloccatore POST ha la responsabilità di mantenere il fianco in contatto con il bloccatore SEAL.  
 E' una responsabilità primaria del bloccatore SEAL, stabilire la relazione HIP to HIP ed una volta che i fianchi sono in contatto, deve continuare per mantenere la relazione con il fianco del POST.  
 Il contatto HIP to HIP, si assicura il sigillo tra i bloccatori e si nega a DL la possibilità di separarli.  
 Se DL separa i fianchi dei bloccatori, conquista posizione esterna al POST e rompe il COMBO.  
 Sigillare DL all'interno è il secondo elemento dei due blocchi FOLD

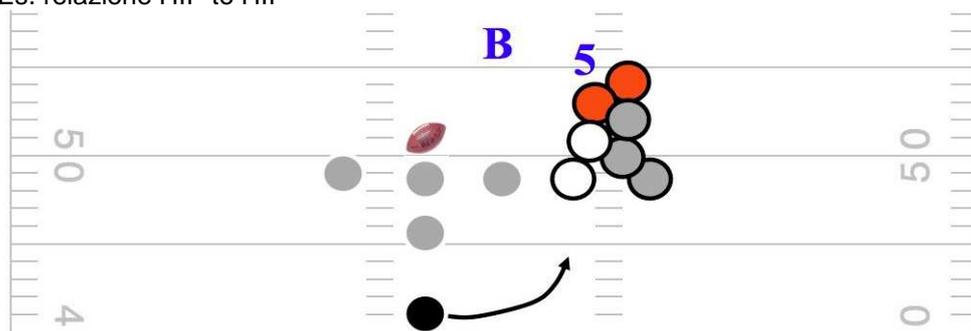
Sollevare DL è uno degli obiettivi primari dei bloccatori.

Il sollevamento è dato dai bloccatori, che spingono verso l'alto con un UPPERCUT sul petto di DL.  
 Alcuni difensori, in modo particolare quelli che si allineano "esterni" (outside shade) tendono a lasciarsi cadere a terra appena riconoscono il passo interno del blocco SEAL e con questa tecnica possono spezzare il contatto HIP to HIP se i bloccatori non colpiscono sollevandolo.

Per colpire sollevando, i bloccatori devono usare il braccio vicino come per portare un colpo HOOK  
 Il bloccatore SEAL usa il braccio interno mentre il bloccatore POST usa quello esterno.

Se i due bloccatori mantengono le spalle quadrate alla L.O.S. la tecnica HOOK eseguita con le braccia vicine, può afferrare il difensore, prima che questo si lasci cadere al suolo e sorreggerlo spingendolo indietro.

Es. relazione HIP to HIP



E' importante allenare il bloccatore SEAL a restare "agganciato" a DL fino a che non sente che questo è spinto in verticale o fino a che vede il difensore in azione di STUNT interno, incrociare davanti al blocco POST.

Il bloccatore SEAL, che cerca il contatto con il flusso esterno di DL attraverso la propria spalla interna, deve fare un passo laterale (GLIDE step) verso il bloccatore POST.

Il DOPPIO blocco diventa un blocco POST – SEAL con il bloccatore esterno che sigilla il LB

# CROSS BLOCK

Sistema di bloccaggio dove due OL eseguono un blocco ANGLE ( angolato) contro due difensori

## OBIETTIVO

Due giocatori di linea d'attacco adiacenti, incrociano le loro traiettorie per avere un miglior angolo di bloccaggio e creare un corridoio per la corsa (unica similitudine tra i blocchi CROSS e FOLD)

## FONDAMENTALI

Il bloccatore esterno dei due, esegue un blocco DOWN.

Il bloccatore interno, fa un primo passo con il piede esterno e portando indietro il gomito esterno ruota le spalle e le anche, così il suo compagno ha una traiettoria "pulita" per il blocco DOWN.

Il passo iniziale è quasi uguale a quello di un G-PULL.

Come il blocco DOWN libera la zona davanti al bloccatore interno, questi compie il secondo passo con il piede interno e sigilla, subito dietro ai glutei del bloccatore DOWN. L'azione risulta agevolata se il bloccatore si aiuta con un braccio interno che tira, agganciandosi dietro al blocco DOWN.

Con questa tecnica definita REACH AND PULL ci si assicura una posizione di bloccaggio proprio dietro al blocco DOWN, che risulta ottima per colpire il difensore con una traiettoria INSIDE-OUT .

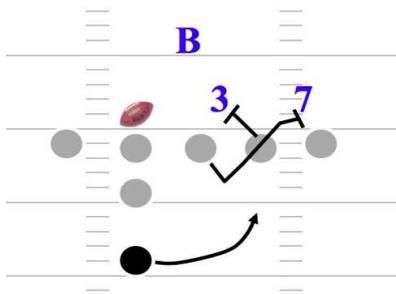
Per finire il blocco FAN effettuato con una tecnica TRAP/ PULL il bloccatore interno punta all'anca vicina del difensore.

**Contro una difesa di lettura** - La posizione del bloccatore interno deve essere come quella per un blocco FAN, non troppo piatta né troppo angolata.

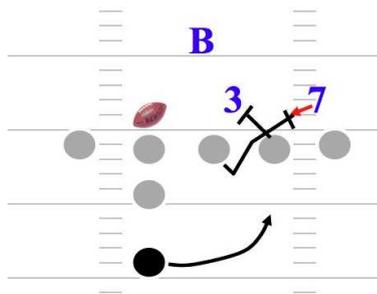
**Contro una difesa di penetrazione** - Che ignora il blocco DOWN del bloccatore esterno

Il blocco FAN comincia come una TRAP corta, il bloccatore interno, con una tecnica TRAP/PULL, usa la spalla esterna per spingere all'esterno (kick -out) il difensore che penetra

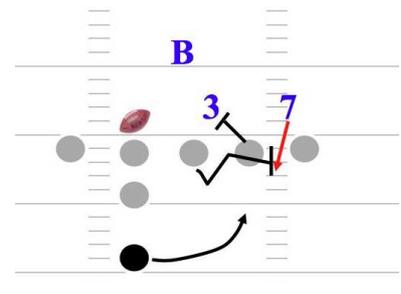
Es. blocco cross



blocco cross vs. "lettura"



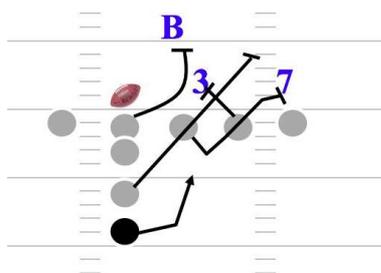
blocco cross vs. "penetrazione"



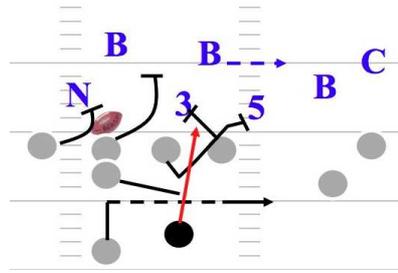
## Fronti difensivi

- Il blocco CROSS è uno schema eccellente per isolare un LB nella difesa 44 o con fronte PARI
- Quando ci si trova davanti un playside DT posizionato in tecnica 3 ed un DE in tecnica 7, il blocco CROSS è lo schema migliore per allargare il GAP B nello schema ISOLATION
- Il CROSS è ottimo per allargare la parte debole della difesa da una formazione ONE BACK quando il fronte difensivo sposta un LB a coprire il RB allineato come ricevitore.
- La formazione TRIPS fornisce un'opportunità eccellente per l'utilizzo del blocco CROSS sul lato WEAKSIDE.

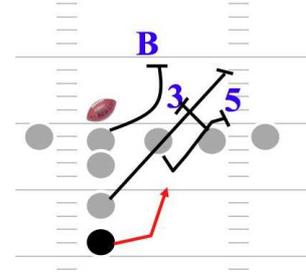
Es. ISO con blocco cross



DIVE da TRIPS con blocco cross



ISO con blocco cross vs tecnica 3 e 5



# BLOCCO DOPPIO TEAM

## Ci sono due filosofie base per l'insegnamento del DOPPIO TEAM

**La prima** richiede semplicemente ad entrambi i bloccatori di impedire al DL di spostarsi al loro esterno indipendentemente dalla sua azione.

**La seconda** - prevede l'evoluzione del DOPPIO TEAM in un blocco COMBO se DL fa un'azione di STUNT allontanandosi dal gap ed incrociando davanti al bloccatore POST.  
Con l'obiettivo di ottenere il massimo spostamento verticale del difensore, i bloccatori del DOPPIO TEAM usano la stessa tecnica del blocco COMBO.

**OBIETTIVO** – Allargare il P.O.A. e/o neutralizzare un DL molto forte  
Prevede che entrambi i bloccatori, fianco a fianco con le spalle in contatto per aumentare la superficie di blocco, spingano indietro il difensore.  
Idealmente il DOPPIO TEAM termina con i due bloccatori che sollevano il DL e lo fanno cadere al suolo 5-7 yards oltre la L.O.S.

## FONDAMENTALI

IL DOPPIO TEAM è normalmente considerato come un blocco che agisce dall'esterno verso l'interno.

Il bloccatore interno ( POST), solleva e spinge indietro, mentre il bloccatore esterno (SEAL) assicura una posizione di forza ESTERNO- INTERNO ed aiuta nel sollevamento e nella spinta.

Anche il DOPPIO TEAM che agisce dall'interno verso l'esterno (INSIDE – OUT) è comunque da considerare come uno schema efficace contro DL allineati all'interno di OL, in modo particolare quando il NG è allineato sulla spalla opposta del CENTRO.

**DOPPIO TEAM - INSIDE – OUT -**

Il bloccatore esterno esegue il POST ed assicura il sollevamento ed il movimento in avanti  
Il bloccatore interno esegue il SEAL che sigilla DL fuori dalla traiettoria della palla ed assicura la posizione di forza  
interno – esterno, aiutando a sollevare e spingere contro la spalla interna del difensore.

## Blocco POST

Eeguire un blocco DRIVE - Primo passo con il piede vicino al compagno

Enfatizzare il movimento in verticale

Entrambe le mani compiono un movimento UPPERCUT, attraverso il difensore sollevandogli le spalle

Vincere "la battaglia dei tre pollici"-(neutralizzare la carica del difensore)

Restare in contatto con il difensore e lavorare per conquistare una posizione di "forza"

## Blocco SEAL

Con il piede vicino al compagno, Effettua un ampio passo laterale (GLIDE STEP) con le punte dei piedi girate in avanti

Il braccio dal lato del POST esegue un movimento RIP verso l'alto come un UPPERCUT che solleva la spalla vicina del DL

Occhi che leggono il movimento del piede ed il fianco vicini di DL

**Se il piede va interno** – il ginocchio ed il fianco scompaiono dalla vista del bloccatore (DL incrocia davanti al POST)

Il bloccatore SEAL va direttamente sul LB.

**Se il piede va esterno** - il bloccatore SEAL abbassa la propria anca e colpisce subito DL.

La spalla vicina del difensore è spinta indietro per "ruotare" le sue spalle ed aumentare la superficie di bloccaggio per il bloccatore POST.

## BLOCCO FOLD

E' un blocco incrociato per aprire il P.O.A. un OL blocca sulla L.O.S. e l'altro blocca un LB

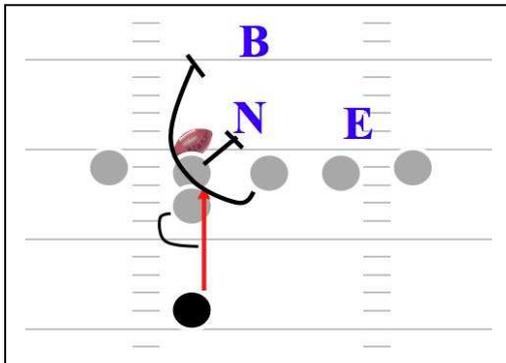
### OBBIETTIVO

Battere un difensore "particolarmente forte", posizionato Interno o Esterno del tandem dei bloccatori.

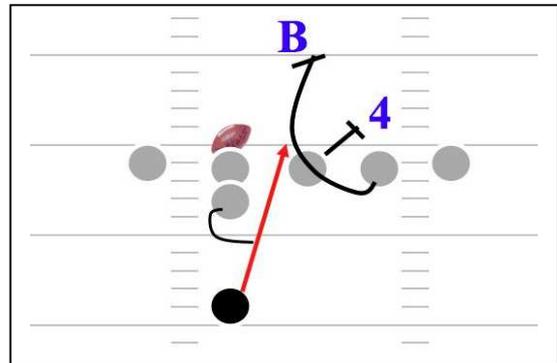
### ESECUZIONE

FOLD coinvolge due uomini di linea vicini tra loro che eseguono tecniche di bloccaggio differenti. Il blocco FOLD può essere effettuato sia verso l'interno - INSIDE FOLD - che verso l'esterno - OUTSIDE FOLD, questi blocchi vengono anche chiamati in modo diverso da FOLD, in funzione degli uomini che li eseguono.

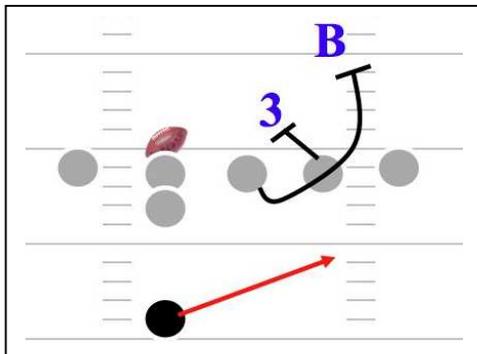
**FOLD** -Blocco FOLD tra CENTRO e GUARDIA-  
C - blocco DOWN backs  
OG - Aggira C passandogli dietro "LOOPS"



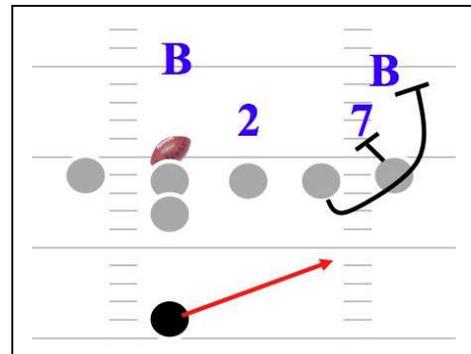
**GUT** -Blocco Inside FOLD- tra OG e OT  
OG - blocco FAN esterno  
OT - LOOPS dietro a OG



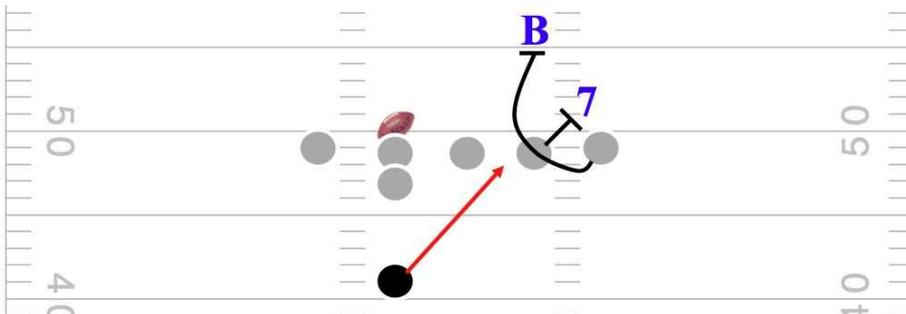
**TAG** - Blocco Outside FOLD- tra OT e OG  
OT - Blocco DOWN  
OG - LOOPS attorno ad OT



**ET** Blocco OUTSIDE FOLD -TIGHT END e OT  
TE - blocco DOWN  
OT - LOOPS attorno a TE



**TOM** - Blocco Inside FOLD- tra OT e TE OT - blocco FAN esterno TE - LOOPS attorno ad OT



## BLOCCAGGI PULL

Sono eseguiti da un OL che fa un azione PULL a destra o sinistra con la tecnica SWEEP o TRAP

Ecco una lista dei vari blocchi PULL

Quelli che seguono sono solo alcuni dei blocchi utilizzati dalla linea d'attacco, che insieme ad altri, verranno nel dettaglio spiegati nelle dispense specifiche di ruolo **FONDAMENTALI LIVELLO 2**

**SWEEP WALL PULL**

**SWEEP HAMMER PULL**

**TRAP PULL**

**BOOTLEG/WAGGLE PULL**

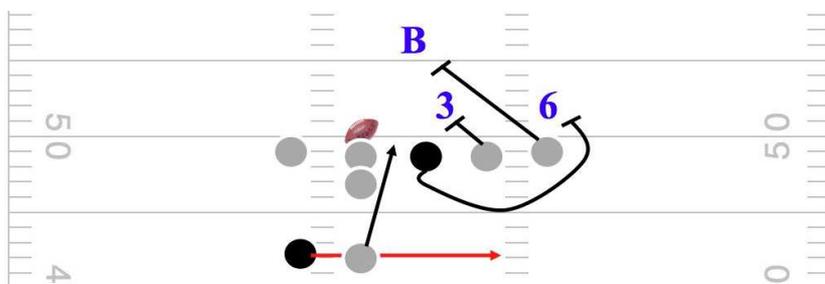
**HORN PULL**

**QUICK SCREEN PULL (Secondo Livello)**

## SWEEP PULLS

Può essere un PULL corto o lungo

Quelli corti **SHORT SWEEP PULLS**, sono chiamati anche blocchi **LOG** o blocchi **WALL** (muro), dove OG od OT in azione PULL usano la spalla interna per sigillare all'interno l'ultimo uomo della linea di difesa (END)  
Es. Short Sweep Log



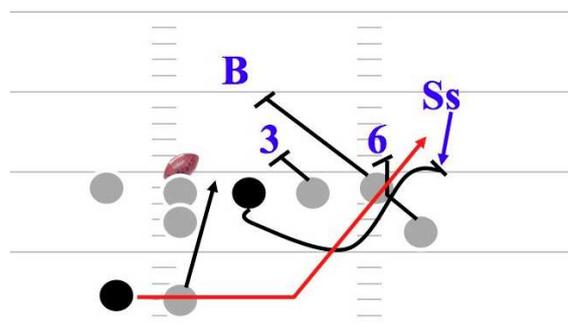
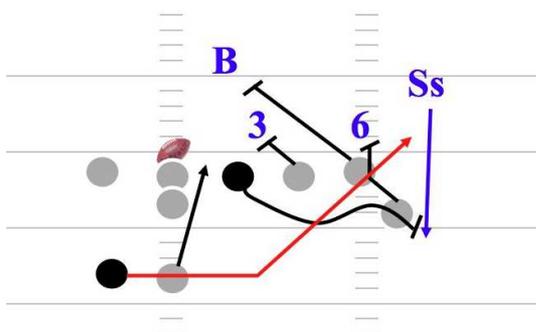
**SWEEP PULLS sono chiamati blocchi KICK OUT oppure HAMMER** quando OG o OT in azione PULL attaccano il difensore con una traiettoria **INSIDE --OUT** (interno – esterno) spingendolo verso la linea laterale.

**HAMMER PULL.** È un particolare tipo di **KICK – OUT**, usato in modo assiduo da un attacco di tipo **WING T** e sviluppato per una formazione **SINGLE WING** e rimane tuttora un metodo efficace per creare corsie nella serie **SWEEP**

I movimenti iniziali dei blocchi, **SHORT SWEEP LOG** e **KICK-OUT** sono identici e cambiano solo nel finale

Es. Short Sweep Kick-Out

Es. Short Sweep Hammer



## SHORT SWEEP PULL

### FONDAMENTALI

Stance con il peso equamente distribuito, senza inclinarsi dalla parte del PULL

Inizia con una spinta decisa sul piede interno

Ruota simultaneamente la punta verso l'interno con un'azione permette alle anche di ruotare di 90°

PULL a destra- Il piede sinistro è il piede di spinta

**1° passo** - Il piede destro è spostato con uno scatto, indietro a sinistra e la mano destra va a colpire dietro il gluteo sinistro. Il movimento veloce, gira le spalle e forza "l'apertura delle anche".

Il piede destro è forzato in un passo BUCKET che induce la GUARDIA a ruotare di circa 110°, posizionandosi un po' più profondo rispetto alla posizione di partenza.

Petto in linea con il ginocchio destro

La testa e le spalle girano con un unico movimento

Il corpo è tenuto basso e sotto controllo mentre si gira

**2° passo** - Incrocia direttamente davanti alla punta del piede che fa il passo BUCKET.

**3° passo** - Immediatamente, il piede BUCKET fa il 3° passo, riprendendo una base normale, OG abbassa la spalla interna e mette gli occhi sul bersaglio.

**4° passo** - Porta OG, sia in azione HAMMER che LOG, a circa 2 yards e mezzo dietro alla SWEEP PULLS sono chiamati blocchi KICK OUT oppure HAMMER quando OG o OT

**5° passo** - E' fatto direttamente avanti, mentre legge il movimento dell'unità difensiva FORCE

La tecnica del SHORT SWEEP PULL inizia ad identificarsi, diventando un WALL o KICK - OUT.

Il bloccatore LOG avvicina la traiettoria alla zona neutrale puntando sull'anca esterna del SEAL

**Se il difensore FORCE attraversa decisamente la L.O.S.**

OG pianta il piede interno con un passo a 45°, sempre con la punta rivolta in avanti

**6° passo** -E' fatto a 45° ed è chiamato HAMMER STEP

**7° passo** -E' fatto con il piede all'esterno del passo HAMMER

Piede esterno passo a 90° mirando per incontrare la spalla interna dell'unità di FORZA difensiva.

Il piede interno quindi segue ed OG si sposta lungo un piano parallelo alla L.O.S.

Durante l'azione, le braccia seguono il normale movimento di corsa ma in modo più accentuato

Durante la traiettoria, sollevarsi gradualmente sino alla posizione di corsa, restando "controllati"

fino al contatto

### CONTATTO

OG si sposta verso l'esterno allargando la base al momento del contatto con il difensore

Il contatto avviene tra la spalla esterna del bloccatore e la spalla interna del difensore

Il blocco HAMMER dalla parte destra è fatto con la spalla destra, con la testa di OG che è idealmente posizionata appena dietro la schiena del difensore FORCE.

La testa obbliga il difensore a ruotare attorno al blocco, consentendo così lo sviluppo del gioco.

Il bloccatore KICK OUT, mentre fa il PULL, non deve guadagnare troppa profondità dalla L.O.S.

l'angolo corretto è simile a quello della TRAP LUNGA

Mentre si sposta per il KICK OUT sul difensore FORCE, il bloccatore tiene le spalle girate verso la linea laterale

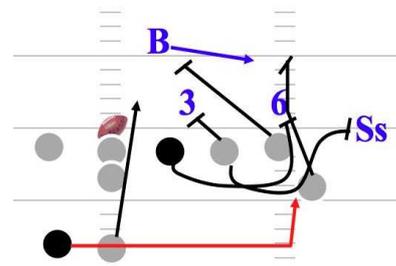
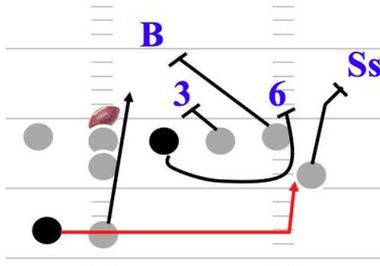
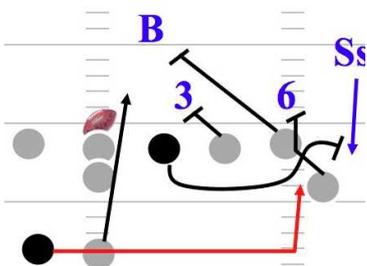
Al contatto con il difensore FORCE la tecnica del KICK OUT SWEEP PULL è identica a quella del TRAP PULL

### Es. SHORT SWEEP

HAMMER spinge FORCE esterno

WALL (log) sigilla interno

WALL controlla l'anca del SEAL



**Nel blocco KICK OUT a destra OL deve colpire il difensore FORCE con la spalla destra**

## LONG SWEEP PULL

### FONDAMENTALI

Inizia verso l'esterno come TRAP LUNGA, normalmente è usato come tecnica di blocco WALL.

**1° passo** - E' piatto ed ottenuto con una spinta sul piede esterno

**2° passo** - E' fatto continuando parallelo alla L.O.S.

La distanza tra il Centro e la Guardia deve essere tale da consentire ad OG di oltrepassare il centro con i 3° passo.

Uno SPLIT troppo stretto, altera il timing del PULL e crea una possibilità di FUMBLE perchè la Guardia può colpire la palla prima che il QB l'abbia ben stretta.

**3° passo** - OG va oltre il Centro, poi fa un CROSS OVER (passo incrociato), 2 yards dietro L.O.S.

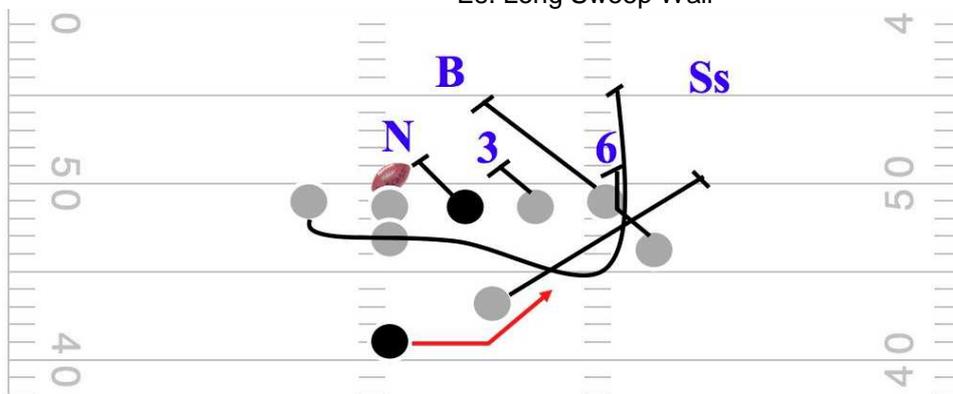
**4° passo** - Il bloccatore BACKSIDE del WALL PULL, attaccherà la L.O.S. mirando all'anca esterna del bloccatore SEAL assegnato per sigillare l'angolo della difesa

La Guardia BACKSIDE deve tenere l'occhio interno che guarda tra i Tackles

Colpendo il bersaglio con le spalle parallele alla L.O.S. il bloccatore conduce la spalla interna attraverso la spalla esterna del difensore.

Con tecnica e traiettoria corrette, la Guardia BACKSIDE può sigillare uno, due o anche tre difensori.

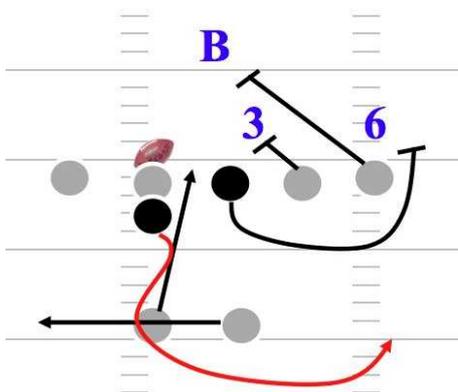
Es. Long Sweep Wall



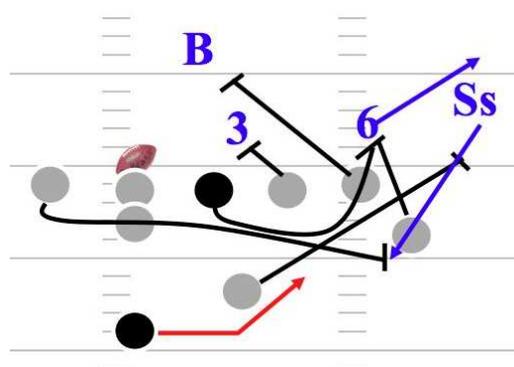
Come nel SHORT ONSIDE SWEEP PULL, il LONG SWEEP PULL dal backside, è usato anche come gioco di protezione per il passaggio nelle azioni BOOTLEG e WAGGLE.

Alcune corse e giochi WAGGLE richiedono un G PULL, sia onside che backside, per leggere il flusso difensivo nel perimetro, in questo caso, se OG frontside SHORT PULL sceglie il blocco WALL sull'angolo, il LONG PULL WALL dal backside può trasformarsi in un blocco HAMMER .

Es. Short Sweep Wall nel Bootleg



Long Sweep Kick Out nel Bootleg



Anche il CENTRO ed i TACKLES possono fare delle azioni di PULL e questo avviene normalmente quando ci si trova un difensore allineato sulla L.O.S. direttamente davanti ad OG (tecnica 2)

# TRAP PULLS

Si dividono in

**TRAP PULL**- E' usato normalmente per descrivere un OL in movimento da OFF SIDE (parte opposta all'azione) verso ONSIDE (lato dell'azione), incrociando dietro la posizione della palla allo snap ( Centro)

**G – BLOCK** - E' la tecnica usata come ON SIDE TRAP PULL, (verso l'esterno dalla parte dell'azione), dove OL non incrocia dietro al Centro come nel TRAP PULL

## OBIETTIVO

Come ogni altro gioco, anche TRAP ha maggior successo quando la difesa non se lo aspetta TRAP può controllare un difensore dominante prendendo vantaggio dalla sua aggressività TRAP può rompere la penetrazione del fronte difensivo che è supportato da un LB con allineamento profondo

## FONDAMENTALI

Il movimento dei piedi di qualsiasi TRAP è quello del PIVOT- PUSH (perno - spinta)

Un OL in azione TRAP

Spinge forte sul piede- perno (usa anche la mano a terra per aiutarsi nell'azione di spinta che forza la rotazione delle anche)

Durante il PIVOT (azione perno) richiama il gomito interno all'indietro, conducendo la mano interna (playside) nella traiettoria richiesta, con un movimento chiamato HANDSHAKE (la parte finale di questo movimento è la stessa che viene fatta nell'atto di porgere e stringere la mano di qualcuno quando ci si saluta).

Il bloccatore usa il movimento HANDSHAKE per facilitare l'apertura delle anche ed il PIVOT.

Il piede verso l'azione si posiziona sulla traiettoria desiderata.

Passo LEAD di 10 cm. con il piede dalla parte dell'azione

Girare il petto sopra al ginocchio

Tenere le spalle basse

Il piede -perno gira il ginocchio backside verso l'interno.

2° passo nella traiettoria

Se OL segue la regola, sicuramente fa una traiettoria di TRAP corretta, con un angolo perfetto per il KICK OUT.

## Regole base per il TRAP PULL

PULL SINISTRA - colpisci SINISTRA

PULL DESTRA - colpisci DESTRA

## CONTATTO

Mettere la testa tra il Difensore ed il P.O.A

Colpire sollevando l'avversario

Continuare con i piedi "attraverso" l'uomo dopo il contatto

Allargare il P.O.A. per non far inciampare il Running back

## LONG TRAP e SHORT TRAP

### FONDAMENTALI

La lunghezza della TRAP è importante perché determina l'angolo della traiettoria del bloccatore, ottenuto dalla profondità e dalla rotazione della spalla playside.

### LONG TRAP

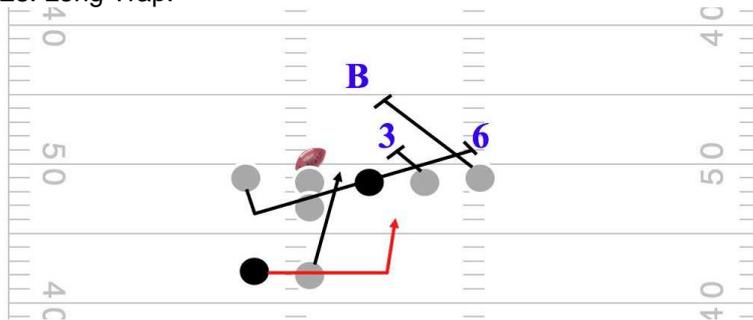
Trap lunghe con angoli più piatti

Il gomito interno deve essere portato indietro come nel movimento SWEEP PULL.

Portare il gomito molto indietro, ruota le spalle con un angolo di traiettoria della TRAP, "più piatto" lungo L.O.S.

Correre la traiettoria parallela alla L.O.S. restando "piatti" fino a che non si oltrepassa la gamba playside del Centro, poi angolare interno per il KICK OUT sul difensore.

Es. Long Trap.



### SHORT TRAP

Trap corte con angoli più accentuati

### FONDAMENTALI

La mano playside fa HAND SHAKE con un angolo acuto che punta le dita verso la L.O.S.

Il piede interno, dopo il PIVOT iniziale, deve avere la direzione del movimento HANDSHAKE.

### G BLOCK –

E' semplicemente una TRAP ESTERNA della GUARDIA PLAYSIDE.

G TRAP non deve incrociarsi dietro al CENTRO come nelle altre TRAP.

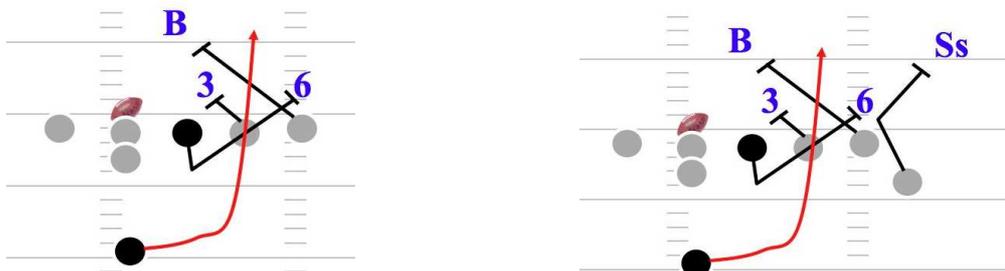
G BLOCK è più efficace contro DE se c'è un WB, perché DE deve stare attento al DOWN di WB

La tecnica G BLOCK è speculare a quella G TRAP la rotazione del bloccatore è verso l'esterno.

La mano esterna fa il movimento HANDSHAKE. OG sposta all'esterno il piede interno per incontrare il DE con un blocco INSIDE – OUT (interno esterno)

G BLOCK fa sempre KICK OUT sul 1° uomo davanti o esterno al TE

Insegnando la TRAP si richiede ad OL di leggere l'azione del difensore.



### Se il difensore chiude stretto per colpire OL in movimento TRAP

OL può semplicemente convertire la tecnica TRAP in tecnica LOG

Normalmente è un OG che ha la funzione di TRAP, ma anche OT e TE possono farle.

OG corre normalmente sia TRAP LUNGHE che CORTE

OT fa solo TRAP LUNGHE

TE fa le TRAP dopo il MOTION incrociando dietro al CENTRO in un'azione di TRAP corta.



## PROTEZIONE PER IL PASSAGGIO - PASS PROTECTION

La protezione per il passaggio (pass protection), comincia con la conoscenza dei fondamentali delle varie tecniche.

I giocatori della LINEA d'attacco, devono non solo essere ben allenati nelle diverse abilità, ma anche sapere quando applicare una determinata tecnica.

Una protezione per il passaggio comprende:

la tecnica DROP BACK, la tecnica di PLAY PASS (finta corsa- pass) e di SPRINT OUT.

La lista delle protezioni DROP BACK è la seguente

Quelli che seguono sono solo alcuni dei blocchi utilizzati dalla linea d'attacco, che insieme ad altri, verranno nel dettaglio spiegati nelle dispense specifiche di ruolo **FONDAMENTALI LIVELLO 2.**

**HARD POST**

**SOFT POST**

**SOFT KICK**

**JUMP'EM**

**KICK SLIDE**

La selezione da parte di un OL di una di queste tecniche è sempre in relazione all'allineamento difensivo dell'avversario.

### STANCE

La stance ideale è uguale sia per la corsa che per il passaggio

Posizione bilanciata con appoggio a 3 punti per avere la possibilità di spostarsi velocemente in 8 diverse direzioni

La stance a 3 punti dà al giocatore l'opportunità di massimizzare il "LEVERAGE" (angolo di spinta e blocco), pertanto OL deve essere allenato ad uscire dalla stance a 3 punti e ad acquisire una comoda posizione di PASS PROTECTION

Quando si è in una situazione palese di passaggio, si può utilizzare una stance a 2 punti

### STANCE a 2 PUNTI

BASE centrata su anche e glutei

Piedi larghezza delle spalle, con le punte girate in avanti

Piedi sfalsati, con il piede esterno arretrato (la punta del piede esterno deve essere allineata al tallone del piede interno).

Peso del corpo sul piede interno

In particolare se ci si appresta a fare un movimento KICK

Il peso del corpo può essere trasferito sull'interno del piede interno

### ANGOLO DI SPINTA

Caviglie flesse

Talloni appoggiati al suolo (mai sollevati)

Anche flesse

Ginocchia piegate in relazione alla flessione delle caviglie

### MANI

Entrambe le mani devono essere tenute aperte

Mano della gamba esterna appoggiate sulla parte superiore del ginocchio

Avambraccio della gamba interna appoggiato sulla parte superiore del ginocchio

Il CENTRO può tenere la palla per lo Snap con una o due mani

### SPALLE E SCHIENA

Le spalle devono essere "quadrate" alla L.O.S.

La parte bassa della schiena è arcuata

Le spalle sono tirate indietro per appiattire la schiena

### TESTA ED OCCHI

La testa è tenuta in modo che la parte frontale del casco (facemask) sia girata in avanti



Il mento va tenuto arretrato. Gli occhi devono essere puntati sul difensore da bloccare, guardandolo attraverso la parte alta del facemask.

## SET UP

(anche definito SNAP UP) Passaggio dalla stance alla posizione di pass protection

L'uscita dalla stance, nell'intero schema PASS PROTECTION è normalmente determinata dalla rapidità con la quale OL fa il primo movimento di SET UP per il blocco, la chiave per eseguire un corretto SET UP è la rapidità

Il SET UP deve essere fatto il più velocemente possibile

Un OL in PASS PROTECTION, per fare il SET UP, deve prima stabilire la distanza (cushion) tra se stesso ed il difensore in azione di PASS RUSH.

L'appropriata distanza tra PASS RUSHER e PASS PROTECTOR dipende sia dalla tecnica del difensore che dalla particolare posizione di OL sulla L.O.S.

Esempio .Un OFFENSIVE TACKLE può eseguire un KICK OUT e guadagnare una separazione di circa un metro, contro un DE che tenta di penetrare angolato partendo da un allineamento esterno il CENTRO colpisce con la mano libera per guadagnare una separazione di 40-50 cm sul NT.

Per guadagnare profondità è anche necessario che OL sia capace di leggere il tipo di PASS RUSH utilizzato dal difensore, sia che lo schema di Pass Protection sia una protezione Uomo che Zona.

Un OL deve imparare diversi tipi di PASS SET

La caratteristica comune a tutti i tipi di PASS SET è la relazione INSIDE – OUT (interno esterno), che non garantisce da sola la sufficiente protezione del QB, ma mette OL nella posizione migliore per conseguire il proprio obiettivo.

## POSIZIONE DI PASS SET

Sollevarsi tenendo le spalle quadrate alla L.O.S.

Piedi sfalsati in relazione alla posizione del difensore

Piede esterno che punta all'inguine del difensore

Peso bilanciato con il piede interno appena un po' più carico.

Glutei bassi e ginocchia piegate

Gomiti interni alla proiezione del proprio corpo

Mani aperte e pollici verso l'alto

Mento incassato e testa all'indietro

Petto in avanti

Base larga come le spalle

In tutti i movimenti, Pass Protector deve tenere gli occhi sul bersaglio (sterno – petto del difensore)

Il Pass protector può sollevarsi ed usare il palmo delle mani per colpire il difensore sul petto

Il colpo deve essere un movimento dal basso verso l'alto ed in avanti attraverso il petto del DL.

L'obiettivo del bloccatore è di colpire il difensore, in modo da arrestarne la carica di Pass Rush, obbligandolo a ripartire ed a dirigere la Pass Rush in un'altra direzione.

## SNAP UP DRILL

**OBIETTIVO** Migliora la velocità di "uscita" dalla posizione di Stance e la corretta posizione di Pass Protection - Il difensore è deve opporre resistenza

### ESECUZIONE

Due giocatori, uno di fronte all'altro

Pass Protector in stance a 3 punti

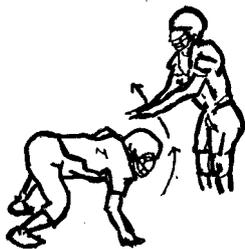
Il difensore tiene le mani tese sopra la testa del Pass Protector

Al comando del Coach

Pass Protector, solleva la testa e si mette in posizione di bloccaggio

Testa alta e petto in avanti attraverso le mani del difensore

VARIANTE - Eseguire mentre si lavora sulla partenza con AUDIBLE



## MEDICINE BALL DRILL

Ottimo esercizio di pre-practice

### OBIETTIVO

Sviluppa l'abilità di colpire il DL

MATERIALE – 1 Palla medica

### ESECUZIONE

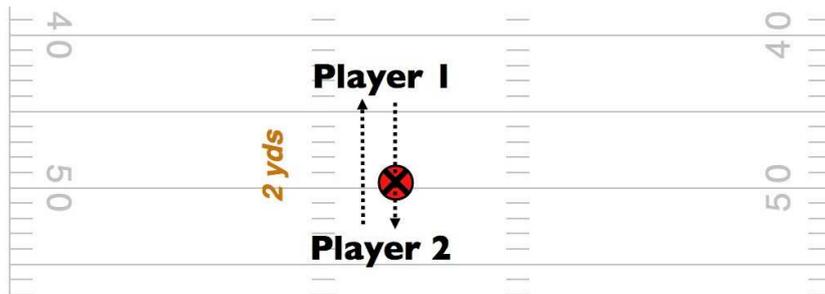
2 OL in piedi a circa 2 yards di distanza, uno di fronte all'altro

Entrambi in posizione di Pass Protection

Piedi in movimento sul posto

Palla tenuta vicina al petto

I giocatori si lanciano alternativamente la palla



### COACHING POINTS

Controllare la posizione durante tutto l'esercizio

## SOFT BALL SHUFFLE DRILL

Ottimo esercizio di pre-practice

### OBIETTIVO

Flessibilità delle anche e movimento dei piedi

MATERIALE

Un pallone da calcio – 2 coni posizionati a 4 metri di distanza tra loro

### ESECUZIONE

2 giocatori,

Pass Protector allineato in posizione di PASS SET vicino ad uno dei coni

L'altro OL allineato a 5 yards, centralmente, davanti alla linea dei coni

Rotola la palla sempre verso il cono lontano, ogni volta che gli è respinta

Pass Protector si abbassa e si sposta in SHUFFLE

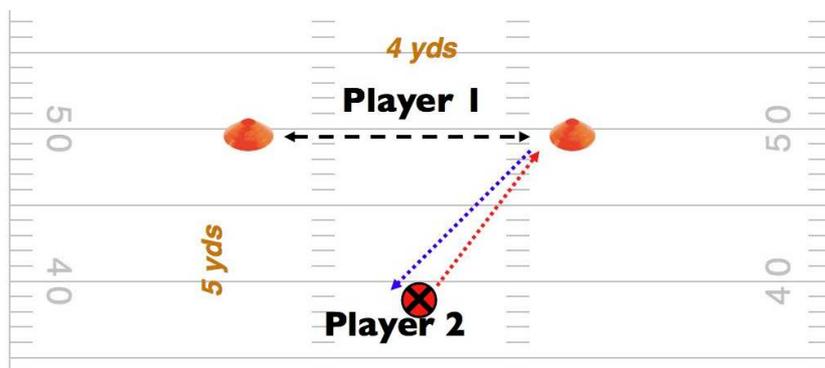
Colpisce la palla rimandandola al compagno e riparte verso il cono lontano

Continuare l'esercizio per 20 secondi

### COACHING POINTS

Tenere le spalle basse mentre ci si sposta in SHUFFLE

Ginocchia piegate e schiena piatta



## LEVERAGE DRILL

Ottimo esercizio di pre-practice

### OBIETTIVO

Sviluppa l'abilità di OL di recuperare il "LEVERAGE"( posizione di forza)e la posizione corretta delle mani e delle braccia

Contro ad un difensore che tenta di liberarsi usando l'azione delle mani e delle braccia

### ESECUZIONE

2 giocatori assumono una posizione a 60 cm. di distanza

Ruoli di Pass Protector e Difensore

Il Pass Protector stabilizza la posizione delle mani sul petto del difensore

Preme con le mani aperte contro alla maglia sotto al numero

Pollici girati verso l'alto

Braccia con i gomiti interni alle spalle

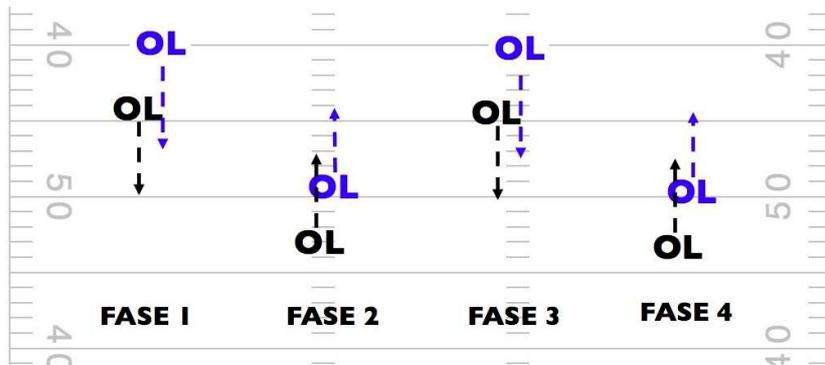
Il Bloccatore deve spingere indietro il difensore per un paio di passi

DL arretra di pochi passi poi lotta per posizionare le proprie mani su di OL

Ripetere invertendo le posizioni

### COACHING POINTS

Entrambi devono tenere le spalle basse e la schiena piatta



## DAILY PASS STEP DRILLS

### Passi delle principali Pass Protection – Sequenza giornaliera

**OBIETTIVO** – Sviluppare nella LINEA il senso d'equilibrio in relazione alle varie tecniche di Pass Protection

**ESECUZIONE** - OL allineati davanti al Coach

Al comando eseguire una ripetizione per ogni tecnica di Pass Protection

### PASS SETS

Hard Post

Soft Post

Soft Kick

Hard Kick

Jump'em

### MOVIMENTO SHUFFLE

**Tecnica POST del piede destro**

I giocatori tengono le mani dietro alla schiena e si spostano lateralmente con il piede destro avanti

**Tecnica POST del piede sinistro**

I giocatori tengono le mani dietro alla schiena e si spostano lateralmente con il piede sinistro avanti

## BILANCIAMENTO AVANTI / INDIETRO

**Senza mani** - In coppia con un difensore

Il bloccatore tiene le mani dietro alla schiena ed il difensore afferra la maglia tirandolo fuori equilibrio in avanti e indietro

Il bloccatore cerca di mantenere l'equilibrio, tenendo il piede destro in avanti.

Ripetere cambiando e mettendo avanti il piede sinistro

**Se il Bloccatore si trova a cadere in avanti**

Deve recuperare la posizione sollevando il mento e riportando le anche sotto alle spalle

**Se il Bloccatore è sbilanciato indietro**

Deve recuperare posizione spingendo violentemente indietro i piedi fino a portarli sotto alle spalle

**Con le mani** – In coppia con un difensore

Ripetere l'esercizio con il bloccatore che usa le mani per colpire e contrastare l'azione del DL

## BILANCIAMENTO LATERALE

**Senza mani** - In coppia con un difensore

Bloccatore con le mani dietro alla schiena, il difensore afferra la maglia tirandolo fuori equilibrio lateralmente (destra e sinistra)

Il bloccatore cerca di mantenere l'equilibrio, tenendo il piede destro in avanti.

Ripetere cambiando e mettendo avanti il piede sinistro

**Con le mani** – In coppia con un difensore

Ripetere l'esercizio con il bloccatore che usa le mani per colpire e contrastare l'azione del DL

## SPINNER

**Sigillare esterno** Il bloccatore usa le mani per colpire e controllare il difensore mentre si muove lateralmente con il piede destro avanti

Il difensore alterna movimenti di SPIN

Il bloccatore cambia il piede avanti ad ogni ripetizione

## MIRROR DRILL

**OBIETTIVO** - Sviluppa la capacità di movimento laterale ed a mantenere la posizione contro DL  
**MATERIALE** - 2 coni posti a 4 yards di distanza

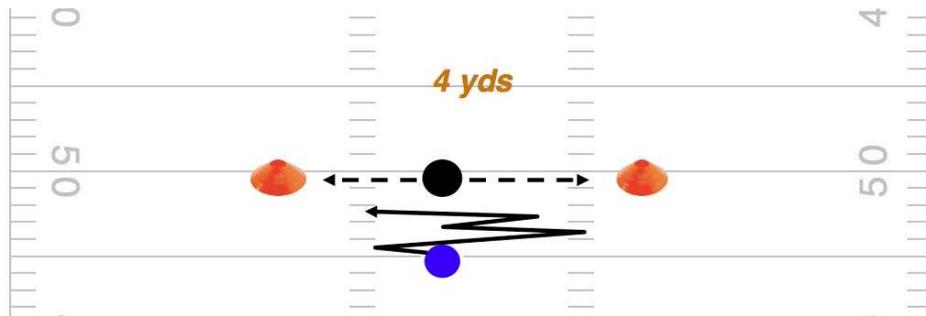
### ESECUZIONE

2 OL allineati come da schema, con ruolo di Pass Protector e Pass Rusher

Il Pass Protector si mette nella corretta posizione di PASS SET

Il Pass Rusher si sposta tra i coni cercando di battere il Pass Protector

Il pass Protector si sposta tenendo il corpo sempre davanti al difensore



### COACHING POINTS

Pass Protector può partire dalla stance a 2 o a 3 punti

Enfatizzare il movimento dei piedi

Il Pass Protector può fare l'esercizio con le mani dietro alla schiena.

Non è un drill di contatto

Si può fare anche mantenendo la distanza (cushion) tra i due giocatori

## BEAM

E' la linea verticale mediana del corpo del giocatore

### OFF BEAM Z DRILL

**OBIETTIVO-** Insegnare a seguire il movimento del Difensore

**ESECUZIONE**

OL inizia l'esercizio con un passo drop (indietro)

Il Bloccatore tenta di seguire a "specchio" i movimenti di DL

Mantenere una distanza costante di circa 1 yard

Il Difensore esegue 3 cambi di direzione



### ON BEAM Z DRILL

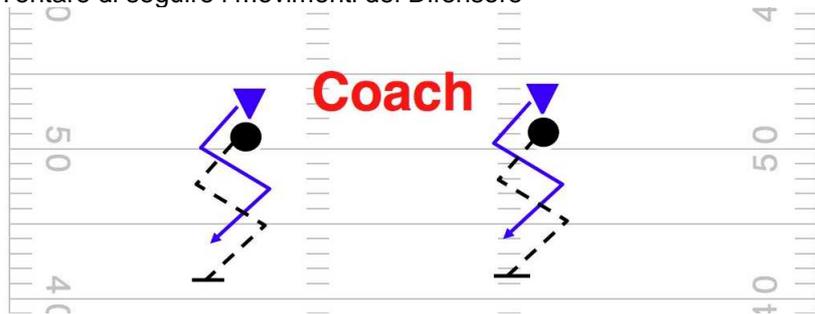
**OBIETTIVO-** Insegnare a "sentire" il movimento del Difensore

**ESECUZIONE**

Iniziare con un passo drop

Il Bloccatore appoggia la testa sul numero del Difensore

Tentare di seguire i movimenti del Difensore



Le anche del Bloccatore devono sempre essere davanti al Difensore

### CONTROL Z DRILL

**OBIETTIVO**

Insegnare a controllare il Difensore con le braccia nella posizione corretta

**ESECUZIONE**

Lasciare che il Difensore compia un passo

Il Bloccatore deve spingere indietro il proprio corpo tenendolo davanti al Difensore

Usare le braccia con i gomiti interni alle spalle

Tenere i pollici girati verso l'alto premendo le mani aperte contro alla maglia sotto al numero

Stessa traiettoria di Z DRILL

### BLIND Z DRILL

**OBIETTIVO-** Insegnare a "sentire" la posizione del Difensore

**ESECUZIONE**

Stessa procedura del CONTROL Z DRILL

Tenere gli occhi chiusi

# HARD POST

E' usato contro un DL allineato INSIDE

## OBBIETTIVO –

L'obiettivo primario è di ottenere una posizione testa / testa o interno / esterno sul difensore

## FONDAMENTALI

Passo Jab laterale angolato interno

Spingere sul piede esterno per spostare il corpo all'interno

Il bloccatore spinge sul piede esterno e posiziona quello interno con la punta allineata con il piede interno del difensore

Mentre fa il passo interno, OL deve colpire il petto del difensore, mantenendo una corretta posizione di Pass Blocking

Il piede esterno può essere fatto scivolare verso l'interno, in modo da non allargare troppo la base  
E' importante che entrambi i piedi, "scivolino" con un movimento SHUFFLE (lateralmente senza incrociarsi) sul terreno, mentre il corpo si sposta verso l'interno

OG deve tenere i piedi vicino al terreno, mentre si spostano

I passi devono essere corti e veloci

## GUARDIA

Contro DL allineato: INSIDE / Tecnica - 2i / Tecnica - 1 / Contro un NG (on set - off set) allineato dalla sua parte

### Se OG "non è coperto" (aiuta il CENTRO)

In accordo con la regola del blocco ZONA contro un allineamento on set – off set di NG allineato dalla sua parte

OG esegue HARD POST, tiene libero il braccio esterno ed usa il braccio interno per spingere il difensore sul petto, (paraspalle dalla sua parte)

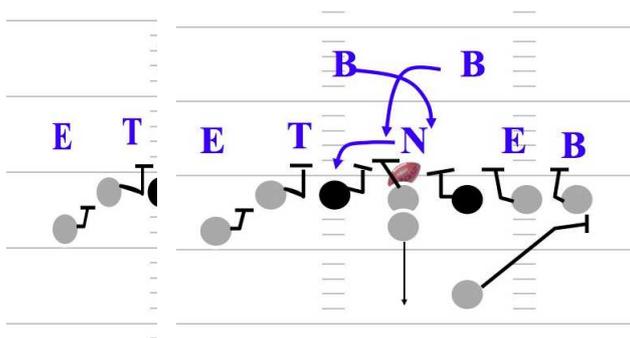
Ferma la carica attraverso il gap A e permette al CENTRO di scivolare nella posizione Testa / Testa sul NT

E' molto importante che OG colpisca il petto di NT usando solo il braccio interno

Il colpo dal basso verso l'alto, solleva le spalle del difensore e crea un bersaglio migliore per il blocco del

## CENTRO

Il colpo con la sola mano interna, permette ad OG di tenere le spalle quadrate mentre aiuta il CENTRO, in modo da poter coprire un eventuale incrocio interno tra LB e NT



## TACKLE e TIGHT END

Contro un difensore allineato INTERNO. Attenzione alla possibilità di chiamata da parte di OG

**Se da una formazione EAGLE, c'è un BLITZ DOG che si mostra all'interno nel Gap A**

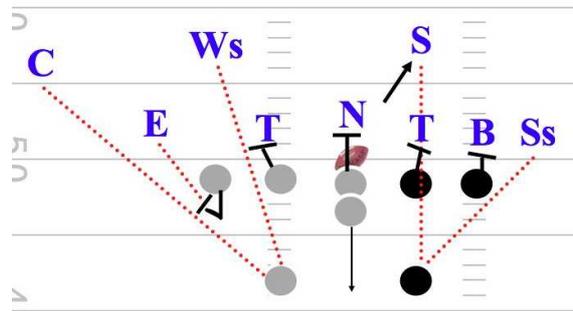
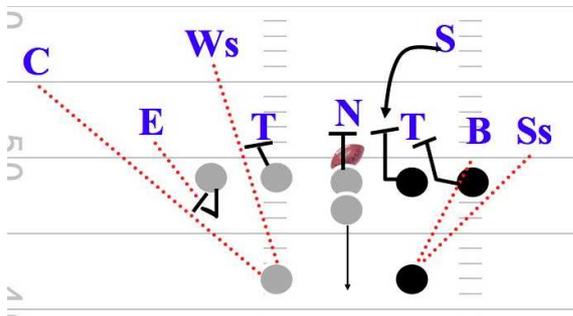
OG deve fare il blocco HARD POST prendendo il LB dopo aver fatto la chiamata "BLITZ"

OT deve tenere gli occhi puntati sull'interno quando G ha davanti un allineamento in tecnica 3

**Se in LB si mostra vicino al Gap A**

OG deve scivolare interno per prendere il LB

Se OT tiene gli occhi sull'interno, può visualizzare l'azione all'ultimo secondo anche senza la chiamata di G.



**Se allo snap il LB arretra**

G usa la tecnica JUMP'EM per prendere il difensore in tecnica 3

Il Tackle può facilmente riconoscere l'azione JUMP'EM contro la tecnica 3 e di conseguenza fa rapidamente il blocco KICK OUT per aiutare sull'angolo senza indebolire l'integrità dello schema di protezione.

**CENTRO**

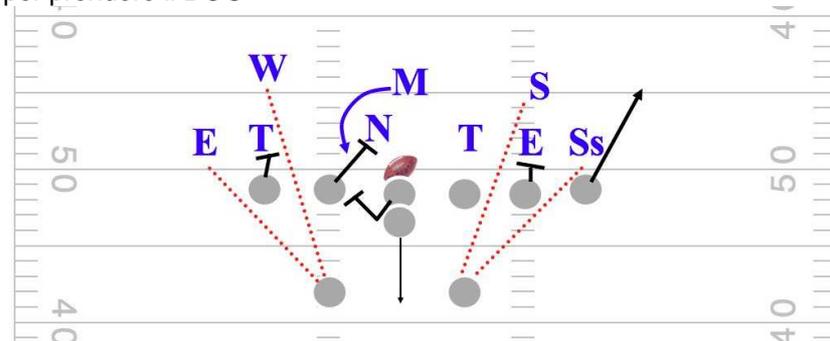
Blocca HARD POST quando applica la regola del UOMO a UOMO contro un fronte difensivo pari.

**Contro un fronte che è caratterizzato da un DL allineato backside in tecnica 1 o STACK.**

La tecnica HARD POST del CENTRO può assicurare il controllo del backside nel Gap A

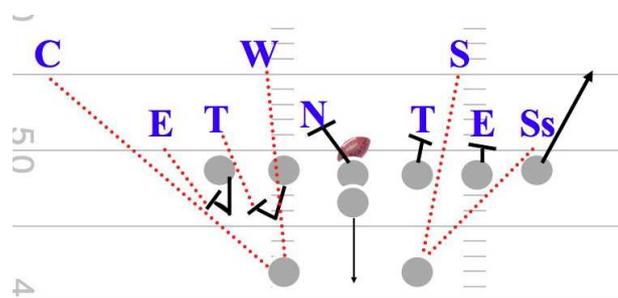
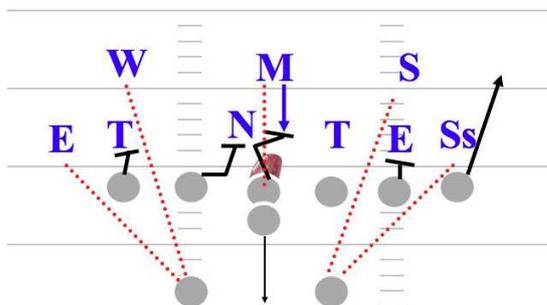
**Se usano lo schema originale**

Il CENTRO deve posizionarsi un po' indietro al piede della GUARDIA, per potergli passare dietro per prendere il DOG



Quando un OL scivola interno per il TWIST STUNT, resta bloccato all'interno

OL che blocca all'interno sul LB, può usare il blocco SOFT POST, posizionandosi un po' fuori dalla L.O.S.



# SOFT POST

## OBIETTIVO

OL usa il SOFT POST quando ha un difensore è allineato testa /testa  
E' il modo di spostarsi del CENTRO contro un NT

C – G – T – TE

Tutti usano il movimento SOFT POST nella protezione DROP BACK contro un allineamento testa / testa.

## FONDAMENTALI

La tecnica SOFT POST richiede che un OL faccia un JAB STEP con il piede interno senza spostarsi all'interno con il corpo

**GUARDIA** - Contro un difensore allineato in tecnica 2

Azione di Pass Block con SOFT POST, spostando rapidamente il piede interno.

Il movimento del piede aiuta OG a sollevare e spingere la mano contro il petto di DL in tecnica 2

La tecnica SOFT POST aiuta anche la Guardia a tenere l'attenzione sul difensore in tecnica 2

Un Pass Protector non può mai muoversi avanti contro al difensore, può solo muoversi lateralmente o indietro

OG solleva il piede e immediatamente lo appoggia al terreno

Il passo interno del SOFT POST è fatto come l'atto di infilarsi uno stivale, un passo affrettato, rapidissimo fatto su di uno come per schiacciare un pulsante sul terreno.

Il Pass Protector deve stabilire una relazione sfalsata INSIDE OUT con il PASS RUSHER, con il piede scivolato leggermente interno al piede interno del difensore e posizionarsi nel PASS PROTECTION.

Un difensore usando una tecnica Testa / Testa può avere l'opzione di fare RUSH da entrambi i lati

**CENTRO – SOFT POST-** contro un NT allineato Testa / Testa

Il CENTRO può usare una combinazione a 1 o 2 mani

Il SOFT POST è fatto con il piede corrispondente alla mano sollevata

Un CENTRO destro fa SOFT POST con il piede sinistro e viceversa.

Un CENTRO con stance a 4 punti, colpirà prima con un colpo della mano libera poi con la mano che consegna la palla.

## COACHING POINTS

Per mettersi nella corretta posizione di Pass Protection con il movimento SOFT

Sollevarsi velocemente e colpire sul petto del difensore,

Mento incassato, testa arretrata e schiena piatta durante tutto il movimento SOFT POST.

# SOFT KICK

## OBIETTIVO

Usato contro un allineamento vicino esterno tipo tecnica 3-5-9

## FONDAMENTALI

Il bloccatore spinge sul piede interno per fare un passo corto (JAB STEP) con il piede esterno  
Deve essere enfatizzato che OG non può saltare esterno quando fa il SOFT KICK, solleva semplicemente il piede esterno e lo appoggia subito al terreno appena un po' più all'esterno

## GUARDIA

Il SOFT KICK è speculare alla tecnica SOFT POST  
SOFT KICK ha però un piccolo angolo verso l'esterno.  
Il piede KICK scivola di circa 10 cm all'esterno come nella tecnica SOFT POST  
Contemporaneamente il bloccatore sposta il piede arretrato come il piede KICK

Esempio

**GUARDIA** in SOFT POST contro la tecnica 3

Con il piede esterno fa il KICK / JAB

Il piede interno si sposta e ristabilisce una buona base per una corretta posizione di Pass Blocking.

**Se il piede interno non scivola insieme al piede KICK**

La base del bloccatore sarà troppo larga, causando perdita di potenza nell'azione di blocco

Il colpo con la mano esterna è un importante coaching point per l'esecuzione del SOFT POST.  
Il palmo della mano esterna deve essere portato sull'esterno del petto del difensore allineato sulla spalla esterna

Colpire la parte interna del petto del difensore, da al PASS RUSHER una leva libera con la metà esterna del proprio corpo dove non è applicata la massima resistenza, così che può facilmente aggirare l'ostacolo del Pass Protector

Colpendo l'esterno del petto del difensore, il bloccatore, sposta la metà interna del proprio corpo verso l'esterno, restando quadrato sul difensore

Insegnando la tecnica "MANO ESTERNA SULL'ESTERNO DEL PETTO DEL DIFENSORE" si previene l'aggiramento veloce del RUSHER

## TACKLE

Mentre un OG non può muoversi troppo laterale con il SOFT KICK, OT deve fare il SOFT KICK esterno guadagnando più spazio contro un difensore allineato sulla spalla esterna.  
OT è più lontano dalla palla ed il suo SOFT KICK si allarga di circa 50 cm.

OT può fare il SOFT KICK mantenendo un'appropriata posizione di Pass Blocking, appena un po' interno / esterno su DL

Dopo aver preso la posizione per il KICK OUT deve avere

Le spalle quadrate

Il piede esterno appena un po' sfalsato dietro a quello interno

Le anche appena un po' aperte per facilitare un pivot veloce contro la spalla esterna del difensore che tenta di aggirarlo velocemente

**Se il PASS RUSHER tenta di aggirare velocemente OT**

OT può colpire allargando la stance, per bloccare il Pass Rusher dal POCKET

Tipici errori del bloccatore SOFT POST indisciplinato sono

Un passo del piede interno un po' trascurato e una scarsa azione del braccio interno.

## PASS SET DRILL

**OBIETTIVO** – Assumere posizione in relazione a 3 posizioni del difensore: Esterno / Interno / Testa-Testa

### ESECUZIONE

Esercizio strutturato in gruppi 5 vs. 5 3 vs. 3 1 vs. 1

Nel 1 vs. 1 si posizionano 2 giocatori sulla L.O.S.

Uno simula il difensore, allineato nella posizione richiesta (OUT – IN – T/T), l'altro è il bloccatore in Pass Prot..

Al comando del Coach. OL esegue nell'ordine il PASS SET:

**HARD POST** - Contro un difensore allineato **INSIDE SHADE** (INTERNO – IN)

**SOFT POST** - Contro un difensore allineato **TESTA- TESTA** (DAVANTI - ON)

**SOFT KICK** - Contro un difensore allineato **OUTSIDE** (ESTERNO – OUT)

Quando un OL ha eseguito tutte le tre le tecniche, inverte con il DL

### COACHING POINTS

Enfatizzare la posizione ed il footwork (movimento di piedi)

Partenza dalla stance 2-3 punti

Posizione **INSIDE – OUT** sul difensore

**CENTRO**

**HARD POST** contro qualsiasi allineamento **INTERNO / ESTERNO**

**SOFT POST** contro allineamento **TESTA / TESTA**

## PUNCH THE LINE (SET TO INSIDE RUSH)

### OBIETTIVO

Sviluppa le capacità di OL di colpire il difensore che esegue una **RUSH INTERNA**

**MATERIALE** - Slitta 5 posizioni

### ESECUZIONE

Tutti gli OL su di un'unica linea a sinistra della slitta

Uno per volta si spostano lungo il fronte della slitta

Ogni giocatore in movimento **SHUFFLE**, si sposta lateralmente e colpisce ogni singolo sacco

Mani con pollici tenuti alti, testa indietro, gomiti vicini al corpo, piedi sotto al corpo con una base larga.

OL può fare il passo verso il sacco con il piede avanzato, per aumentare la forza del colpo

Dopo che ogni OL ha finito la serie si ripete nella direzione opposta

**Andando verso SINISTRA si tiene avanti il piede SINISTRO e viceversa**

### COACHING POINTS

Ricordare che si sta lavorando contro un **RUSH** interno

Controllare la posizione di **PASS SET**

Strutturare l'esercizio in modo da mantenere la distanza tra i giocatori

Colpire forte tentando di sollevare la slitta

Al posto della slitta si possono usare 5 sacchi tenuti da dei giocatori

## PUNCH THE LINE (SET TO OUTSIDE RUSH)

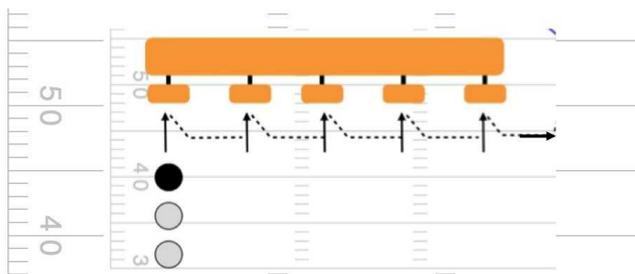
### OBIETTIVO

Sviluppa le capacità di OL di colpire il difensore che esegue una **RUSH ESTERNA**

**MATERIALE** - Slitta 5 posizioni **ESECUZIONE** - Stessa esecuzione dell'esercizio precedente,

### UNICA VARIAZIONE

**Andando verso SINISTRA si tiene avanti il piede DESTRO e viceversa**



## JUMP'EM

### OBIETTIVO

E' una variazione della tecnica SOFT KICK, usata spesso come protezione per il QUICK PASS

### FONDAMENTALI

La tecnica JUMP'EM è un passo rapidissimo verso l'esterno, nella corretta posizione di PASS PROTECTION

Allo snap della palla, il bloccatore usa la tecnica JUMP'EM, saltando lateralmente verso l'esterno in posizione, colpendo simultaneamente con entrambe le mani sul petto del difensore.

Da questa posizione il bloccatore lavora per mantenere una relazione INSIDE OUT mentre controlla il Pass Rusher

## KICK SLIDE

### OBIETTIVO

Usato da OT quando è davanti ad un difensore che è allineato largo e punta direttamente nel backfield

KICK SLIDE da profondità ad OT nella Pass Protection

### FONDAMENTALI

OT tiene il peso del corpo sul piede interno

Spinge sul piede interno, spostandosi indietro / esterno ad intercettare la traiettoria del difensore.

La traiettoria è quindi diagonale ma le spalle e le anche restano girate in avanti.

Dopo il KICK SLIDE, OT si sposta con un'azione SHUFFLE all'indietro per intercettare la traiettoria del difensore.

Colpisce con il braccio esterno

Come nel SOFT KICK, OT deve essere sicuro di colpire con la mano esterna sulla sua parte esterna del petto del difensore, perché in caso di fallimento dà al difensore una strada libera per aggirarlo con un angolo stretto.

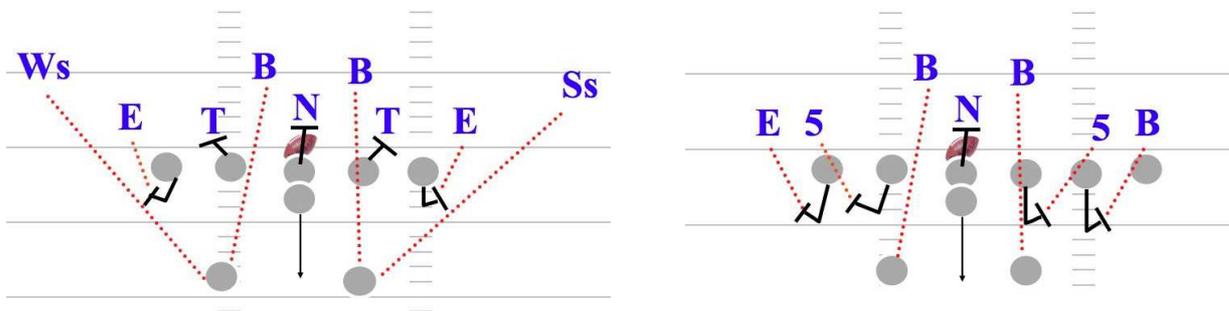
### Se il difensore prende una traiettoria interna

KICK SLIDE mette OT in una posizione che può sembrare vulnerabile contro un movimento UNDERNEATH (incrociato davanti a lui) del difensore.

Questa vulnerabilità non è reale, molti OT sono contenti quando il difensore allineato largo prova a penetrare incrociandogli davanti, perché è facile colpirlo sul fianco, sbilanciarlo e farlo cadere a terra, mentre gli passa davanti con le anche non parallele alla L.O.S.

### Se il difensore non prende una traiettoria interna, può cercare di aggirare l'angolo

Quando vede OT che blocca con il KICK SLIDE il PASS RUSHER va più profondo nel backfield tentando di portare OT fuori posizione, ma a causa del KICK SLIDE deve fare 2 passi extra per aggirarlo



## PASS PROTECTION DRILL- 1vs.1

### OBIETTIVO

Sviluppa l'abilità di Pass Protection contro un PASS RUSHER

### MATERIALE

1 sacco POP-UP (quando cade si rialza da solo) a 7 yards dietro al Centro

### ESECUZIONE

Tutti gli OL allineati sulla L.O.S.

Un DL allineato davanti ad ogni OL

Al comando del Coach

Il CENTRO esegue lo snap della palla o semplicemente la muove.

Tutta la LINEA fa la Pass protection designata, colpendo i difensori

I difensori usano una delle tecniche di PASS RUSH tentando di raggiungere il sacco

### VARIANTI

Si può fare anche un solo giocatore per volta partendo da un lato della LINEA (OT)

Quando il giocatore designato ha terminato la ripetizione si passa a quello al suo fianco (OG)

Si continua fino a che tutti non hanno effettuato le ripetizioni desiderate

### COACHING POINTS

Il sacco può essere spostato più o meno lontano, per simulare un drop back di 3-5-7-passi

Bloccare fino al fischio

## MULTIPLE - MAN DRILL – 2 vs. 2

### OBIETTIVO

Sviluppa l'abilità di 2 OL di fermare 2 DL in azione di PASS RUSH

### MATERIALE

1 sacco che simula il QB posto a 7 yards di profondità

### ESECUZIONE

2 OL in combinazione

G-T

C-G

TE-T

2 DL allineati davanti ai 2 OL

Il Coach dietro ad OL segnala ai due DL lo STUNT da eseguire

Un Coach dietro a DL indica ad OL il segnale di Snap

Allo Snap i difensori eseguono lo STUNT

Gli OL bloccano in accordo con la regola stabilita

### COACHING POINTS

Fare in modo che ogni OL incontri tutti i tipi di PASS RUSH

