

SAJL valmennuskoulutus.
II-tason pelipaikkavalmentaja,
puolustuksen takamies.

Kari Titola



Agenda

- Yleistä
- Miespuolustus
- Aluepuolustus
- Harjoitteita

Pelipaikka

- Yleensä 4 pelaajaa koko hyökkäysmuodostelman leveydellä 5-12y pallosta
- Taklauksia 2-7 pelissä
- Pallontavoittelu tilanteita 0-5 pelissä
- Stereotypiat:
 - Pieni, ei halua taklata, ei saa palloa kiinni
 - Olet pidossa, burning corner, tuokaa vaahtosammutin, asuu Roihuvuoressa, sprinklerit harttereissa...
 - Nopein ja ketterin, joukkueen parhaita urheilijoita

Perusominaisuudet

- Fyysiset ominaisuudet
 - Nopeus
 - Ketteryys
 - Liikkuvuus
- Psyykkiset ominaisuudet
 - Itsevarmuus
 - Tilan hahmottaminen
 - Joukkuepelaaminen
 - Useiden asioiden havoinnoiminen yht'aikaa
 - Kyky karsia epäolennaisuuksia pois ja nähdä mitä voi enää tapahtua
 - Lyhyt muisti

Takapuolustajan pelin jakaminen

1. Sijoittautuminen, alignment
2. Hyökkäysmuodostelman tunnistaminen
3. Mitä olen puolustamassa
4. Mikä on lukuaivaimeni
5. Puolustuksen piilottaminen
6. Liikkeelle lähtö: peruutus, reititys, pump&run
7. Pelin lukeminen: heitto vs juoksu, heittokuvio kombinaatiot
8. Reititys / blokin poisto
9. Breikkaus palloon
10. Taklaus, maahanlyönti, intteri

Agenda

- Yleistä
- Miespuolustus
- Aluepuolustus
- Harjoitteita

Mies puolustaminen: lue WR, ”mies vie pallolle”

Yleiset miespeitot

Peitto 0:

- Kaikille oma mies, ei vapaata safetyä auttamassa.

Peitto 1:

- Yksi vapaa safety keskellä syvänä apuna.
- Blast blitzissä rushin, eli blitzaavien LB:iden ja linjan vastuulla on RB:t, Cornerit ja safetyt pitävät WR:t ja TE:n.
- C:t ottavat #1:t, SS vahvan puolen #2 ja Will heikon puolen #2. Jos kaksi RB:tä, niin ei blitzaavat LB:t ottavat heidät.
- Wilin blitz vs doubles = Fs ottaa heikon #2:n ja Sam vahvan #2:n ja SS vapaaksi.
- Samin blitz vs trips = Will blitzaa ja Sam ottaa vahvan #3:n
- Miken blizeissä LB jolla on RB liikkuu sisään ennen snäppiä että voi pitää RB:n kuviot molemmille puolille. Tämä siis Will vs trips ja Sam vs doubles.

Mies puolustaminen: lue WR, ”mies vie pallolle”

Yleiset miespeitot

Peitto 5 (loose):

- SS ja FS vapaina apuina syvällä, muilla miehet.
- Mikella aina RB, Samillä aina TE, Cornereilla aina #1:t.
- Will heikko #2 vs single back doubles
- Tripsejä vastaan SS joutuu ottamaan miehen ja Will jää vapaaksi auttamaan heikon puolen C:tä sisään kuvioissa.

Sijoittautuminen

- Periaatteessa sisähartia, noin 4-5y syvällä. Sisemmän laitahyökkääjän kanssa voi sijoittautua enemmän head up.
- Todellisuudessa vaikuttavia tekijöitä:
 - Vastustajan arvioiminen: nopeus, pituus
 - Tieto mitä koko puolustus tekee. Missä mahdollinen apu, kauanko QB:lla on aikaa.
 - Down&distance. Mitä hyökkäys todennäköisimmin hakee.

Hyökkäysmuodostelman tunnistaminen

- Heittopuolustamisen kannalta hyökkäykset voidaan yleisesti jakaa kolmeen tärkeimpään muodostelmaan
 1. 2 RB: TE, flex TE, TE + slot
 2. 1 RB: TE trips, Trips, bunch, doubles, kompressoidut kahden WR:n muodot
 3. No Back: 1-4, 2-3

Mitä olen puolustamassa

- Mikä WR
- Down&distance
- Missä mahdollinen apu
- Vaihdot vs kompressoidut muodot
- Allignment vs kompressoidut muodot
- Motion reagoinnit

Mikä on lukuavaimneni

- Yleensä miespuolustuksissa lukuavain on mies.
- Vapaat safetyt voivat lukea palloa
- Joissain tilanteissa myös miehessä olevat puolustajat voivat pelata kauempaa ja lukea palloa.
- On olemassa myös:
 - Ulkopuolen tekniikka
 - QB:n dropin lukutekniikka

Puolustuksen piilottaminen

- Yhdessä sopien, kannattaa monesti piilottaa aikeensa
- Näyttää aluepeittoa ja pelatakin miestä, tai päin vastoin
- Ei näyttää mitään --- hide
- Tärkeää muistaa
 - Ole aina takaisin oikeassa allignmentissä snapissä
 - Älä hämää itseäsi ulos pelistä (LB peruuttaa juosupelin edellä)

Liikkeelle lähtö: peruutus, reititys, pump&run

- Tekniikat:
 - Perustekniikka on 4-5y sisäpuolelta peruuttaen
 - Pump&run. Ei tarvitse osata peruuttaa, mutta riittääkö nopeus?
- Stance:
 - Toinen jalka hieman edessä
 - Riittävän matalana: polvikulma vs lantion kulma
 - Hartiat polvien etupuolella/päällä
- Liikkeelle lähtö sisäjalka edessä, astu taaksepäin
- Peruuttaminen
 - Käytä käsiä, pidä perusasento mahdollisimman kauan, nosta jalkoja riittävästi
- Käännös aina miehen kautta
- Pidä aina sisäpuolen asema. Peruuttaessa ja käännöksissä

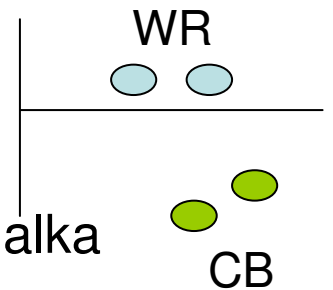
Pelin lukeminen: heitto vs juoksu, heittokuvio kombinaatiot

- Miespeitoissa pelin lukeminen rajoitettua
- Ensisijainen tehtävä on heittopuolustaminen. Älä osta PA hämäyksiä. Kommunikaatio, heittää – juoksee
- Kompensio muodoissa voidaan kombota, eli vaihtaa miehiä. Vaatii paljon harjoittelua.
- Hyvä vastaan: Bunch, kaksi WR alle 2y toisistaan, nopeat perus screenit (Smoke, bubble etc.)
- Ulkopuolen mies, tai QB:n lukeminen mahdollistaa rollien, 3 askeleen vs 5 askeleen heittojen tunnistamisen ja helpottaa joissain tilanteissa puolustamista. Esim. Vs roll --- post corner, tai 3 step drop --- hitch. Vaarana feikit, joten sopii kokeneemmille pelaajille.

Reititys / blokin poisto

- Bump&run tekniikka

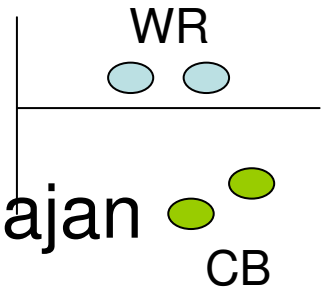
- Vs. wide out: 45 asteen kulmassa sisäpuolella
- Astu eteen jos WR sisään, muuten seuraa ulos
- Älä hötkyile, vaan odota WR:n lopullinen suunta --- toinen jalka samaan suuntaan
- Vs Slot: linjaa enemmän päälle
- Lyö aina yksi käsi kerrallaan numeroon.
- Väärän käden tekniikka: WR ulos, lyö sisäkäsi ensin. WR sisään, lyö ulkokäsi ensin. (Jotkut opettavat eri tekniikan vs slot)
- Pidä sisäpuolen asema, käsi WR:n lantiolla, nojaa kohti WR
- Käänny katsomaan palloa, jos pystyt koskemaan laitahyökkääjään. Muutoin katso silmiin ja laita väärä käsi WR:n käsien väliin. Varmista taklaus WR:n puoleisella kädellä.



Reititys / blokin poisto

- Blokin poistaminen

- Käytettävä tekniikka riippuu etäisyydestä blokkaajaan ja pallonkantajaan, sekä pelaajan vastuusta puolustuksen kannalta
- Jos tarpeeksi tilaa, niin vältä kontaktia
- Jos pallon kantaja on lähellä, ota blokki vastaan hartialla tai käsillä vauhdista riippuen, vedä WR maahan tai juokse hartian läpi
- Yleensä pidetään ulkopuoli, kavennetaan ja taklataan tai käännetään peli mahdollisimman tiukasti sisään.



Breikkaus palloon

- Suunnanmuutokset tulee tehdä:
 - Mahdollisimman matalana
 - Avaava jalka irti maasta, mutta ei tarvitse liioitella
 - Kahdella askeleella juoksuasentoon
 - (Jalkaterät ja) lantio menosuuntaan
 - Pää ja ylävartalo voimakkaasti mukaan käännöksiin, lantio tulee perässä
 - Terävästi ja aseenteella, aina kiihdyttäen täysillä
 - Reagointia harjoiteltava

Taklaus, maahanlyönti, intteri

- Taklaaminen
 - Harjoiteltava avoimen kentän taklauksia. Juoksu, break to form, bite the ball.
 - Harjoiteltava taklauksen ajoittamista kovissa vauhdeissa
- Maahanlyönti
 - Drillejä: selin palloon, peilaa laitahyökkääjän käsiä. Lyö pallo WR:n käsistä
- Intteri
 - Vartalon asemointi, pallon suojaus jne.
 - Paljon pallontavoittelu drillejä

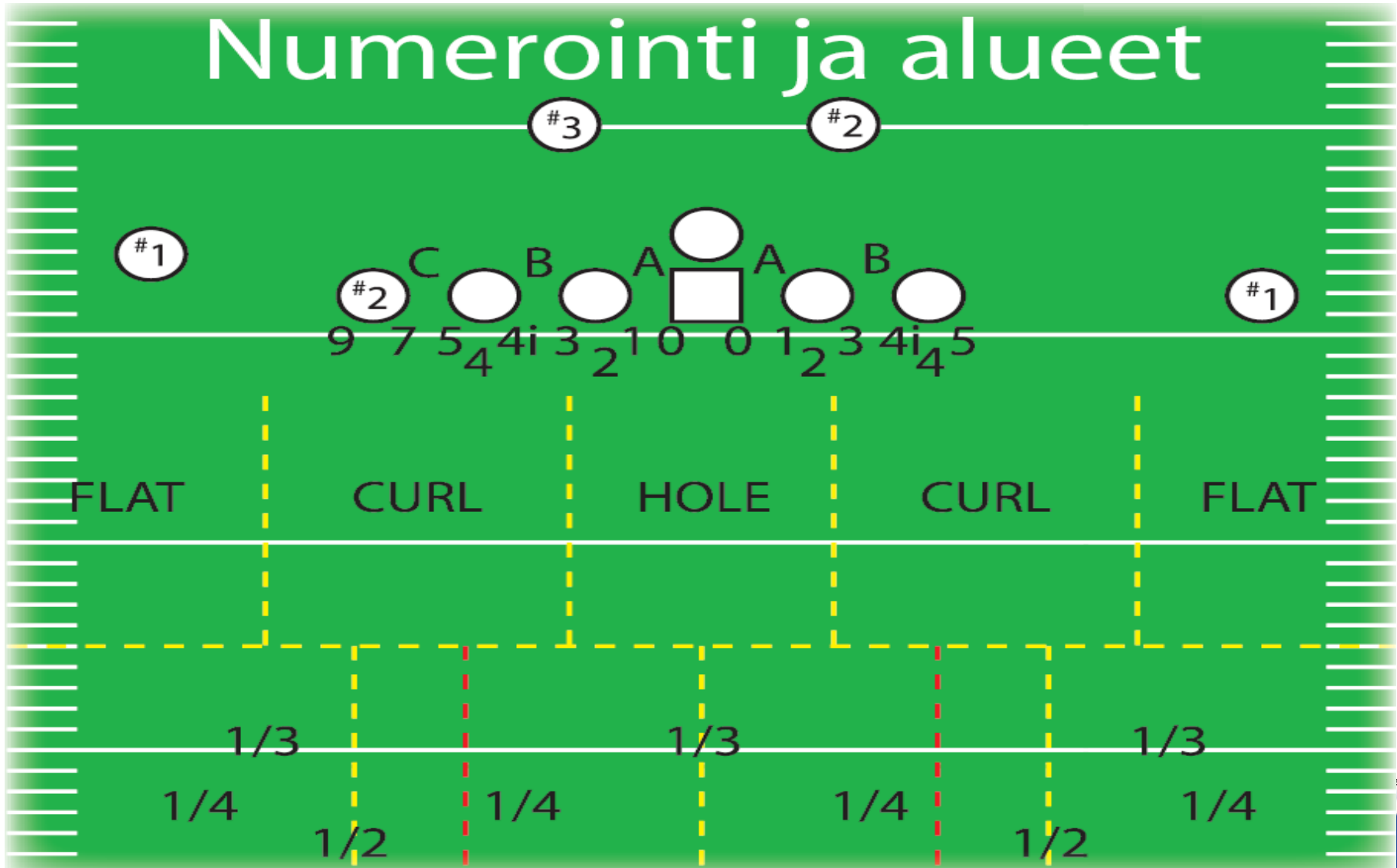
Agenda

- Yleistä
- Miespuolustus
- Aluepuolustus
- Harjoitteita

Takapuolustajan pelin jakaminen

1. Sijoittautuminen, alignment
2. Hyökkäysmuodostelman tunnistaminen
3. Mitä olen puolustamassa
4. Mikä on lukuaivaimeni
5. Puolustuksen piilottaminen
6. Liikkeelle lähtö: peruutus, reititys, pump&run
7. Pelin lukeminen: heitto vs juoksu, heittokuvio kombinaatiot
8. Reititys / blokin poisto
9. Breikkaus palloon
10. Taklaus, maahanlyönti, intteri

Aluepuolustus



Sijoittautuminen

- Periaatteessa ulkohartia, CB:t ja SS noin 5-6y syvällä, FS 10-12y. Asemointeja tulee mukauttaa muodostelman mukaan, esim. I slot.
- Todellisuudessa vaikuttavia tekijöitä:
 - Vastustajan arvioiminen: nopeus, pituus
 - Tieto mitä koko puolustus tekee. Missä mahdollinen apu, kauanko QB:lla on aikaa.
 - Down&distance. Mitä hyökkäys todennäköisimmin hakee.

Hyökkäysmuodostelman tunnistaminen

- Heittopuolustamisen kannalta hyökkäykset voidaan yleisesti jakaa kolmeen tärkeimpään muodostelmaan
 1. 2 RB: TE, flex TE, TE + slot
 2. 1 RB: TE trips, Trips, bunch, doubles, kompressoidut kahden WR:n muodot
 3. No Back: 1-4, 2-3

Mitä olen puolustamassa

- Mikä alue
- Vaihdetaanko peittoa muodon mukaan
- Down&distance
- Mikä on juoksuvastuuni
- Allignment vs kompressoidut muodot
- Motion reagoinnit

Mikä on lukuavaimneni

- Yleensä aluepuolustuksissa lukuavain on pallo tai sisempi laitahyökkääjä .
- Hyvä safety lukee kokonaisuutta ja näkee myös linjan liikkeen

Puolustuksen piilottaminen

- Yhdessä sopien, kannattaa monesti piilottaa aikeensa
- Näyttää miespeittoa ja pelatakin aluetta
- Ei näyttää mitään --- hide
- Tärkeää muistaa
 - Ole aina takaisin oikeassa alignmentissä snapissä
 - Älä hämää itseäsi ulos pelistä (LB peruuttaa juosupelin edellä)
 - Muista mitä tilaat (CB näyttää pump, älä pala fadeen)

Liikkeelle lähtö: peruutus, reititys

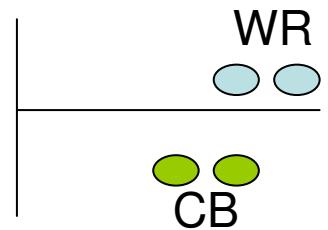
- Tekniikat:
 - Perustekniikka on 5-6y ulkopuolelta peruuttaen
 - Peitto 2 ja läheltä reititys.
 - Syötön vastaanottajien lukeminen ristiin
 - Kokonaisuuden näkeminen ja kuviokombinaatioiden ymmärtäminen
- Stance:
 - Toinen jalka hieman edessä
 - Riittävän matalana: polvikulma vs lantion kulma
 - Hartiat polvien etupuolella/päällä
- Liikkeelle lähtö ulkojalka edessä, astu taaksepäin
- Peruuttaminen
 - Käytä käsiä, pidä perusasento mahdollisimman kauan, nosta jalkoja riittävästi
- Käännös aina alueen kautta
- Reititys
 - Pois päin omalta alueelta
 - Pyritään rikkomaan hyökkäyksen ajoitus, sekä kuviokombinaatioiden etäisyydet
- Aluepeitto muuttuu yleensä miespeitoksi ensimmäisten pitkien breikkien jälkeen. Esim. Wheel, mutta ei post-corner
- Perus aluepeitoissa ei peitetä alle 5y kuvioita.

Pelin lukeminen: heitto vs juoksu, heittokuvio kombinaatiot

- Aluepeitoissa pelin lukeminen tärkeää. Kaikkien puolustettava sekä heittoa että juoksua
- Älä osta PA hämäyksiä. Kommunikaatio, heittää – juoksee
- Opetta aluepuolustukset perus kuviokombinaatioita vastaan. Älä kikkaile liikaa --- ”se jolla on kynä viimeisenä, voittaa aina”.
- Riittävästi toistoja eri peittoja vastaan
- Muista myös juoksuvastuiden harjoittelu
- Myös vs roll
- Opetta konsepti, mitä kuvioita voi enää tulla, kun toi rissu meni tuonne.

Reititys / blokin poisto

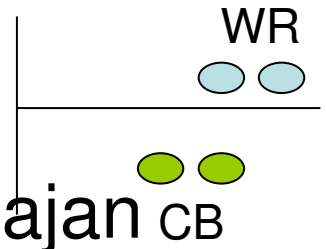
- Peitto kaksi ja CB lähellä
 - CB Vs. wide out: 90 asteen kulmassa ulkopuolella
 - LB puolita sisärissun ja OT:n välinen etäisyys
 - CB työnnä WR mahdollisimman paljon sisään kohti LB, älä päästä ulos.
 - LB työnnä WR/TE mahdollisimman paljon ulos kohti CB.
 - Lyö aina yksi käsi kerrallaan numeroihin.
- Pidä oma asema, lue laitahyökkääjiä ristiin, sekä QB
- Etsi pallo. Varmista taklaus WR:n puoleisella kädellä.



Reititys / blokin poisto

- Blokin poistaminen

- Käytettävä tekniikka riippuu etäisyydestä blokkajaan ja pallonkantajaan, sekä pelaajan vastuusta puolustuksen kannalta
- Jos tarpeeksi tilaa, niin välttä kontaktia
- Jos pallon kantaja on lähellä, ota blokki vastaan hartialla tai käsillä vauhdista riippuen, vedä WR maahan tai juokse hartian läpi
- Yleensä pidetään ulkopuoli, kavennetaan ja taklataan tai käännetään peli mahdollisimman tiukasti sisään.



Breikkaus palloon

- Suunnanmuutokset tulee tehdä:
 - Mahdollisimman matalana
 - Avaava jalka irti maasta, mutta ei tarvitse liioitella
 - Kahdella askeleella juoksuasentoon
 - (Jalkaterät ja) lantio menosuuntaan
 - Pää ja ylävartalo voimakkaasti mukaan käännöksiin, lantio tulee perässä
 - Terävästi ja aseenteella, aina kiihdyttäen täysillä
 - Reagointia harjoiteltava

Taklaus, maahanlyönti, intteri

- Taklaaminen
 - Harjoiteltava avoimen kentän taklauksia. Juoksu, break to form, bite the ball.
 - Harjoiteltava taklauksen ajoittamista kovissa vauhdeissa
- Maahanlyönti
 - Drillejä: selin palloon, peilaa laitahyökkääjän käsiä. Lyö pallo WR:n käsistä
- Intteri
 - Vartalon asemointi, pallon suojaus jne.
 - Paljon pallontavoittelu drillejä

Alue puolustaminen: reititä, kommunikoi, lue WR ja QB, ”pallo vie miehelle”

Yleiset aluepeitot

Peitto 3:

- C:t ja FS 1/3 syvät, SS vahva Flat. Vahva C ja SS voivat vaihtaa alueita **CLOUD** komennolla, SS kutsuu.
- Sam vahva curl, Mike hole, Will heikko curl to Flat.
- Juoksu: C:t ja FS vastaan ainoastaan kun on ensin varmistettu, että peli on varmasti juoksu. SS on juoksu pelaaja.

Peitto 2:

- C:t flat, #1:n ulkopuolella 1+2 yardia, lue #2 omalla puolella, jos syvään niin pysy #1:n mukana, jos #2 (esim TE) ulos niin jätä #1 ja ota #2. Reititä sisään ja lue ristiin!
- FS ja SS syvät 1/2, lue #2, jos pystyyn niin huuda pysyy kutsu
- Sam vahva curl, Mike hole, Will heikko curl. Älä astu vastaan alle 5y:n kuvioihin, reititä sisältä ulos ja kommunikoi. Lue lähintä vastaanottajaa ja QB:ta, pää pyörii.
- Juoksu: SS ja FS varmistaa syvät. C:t pelaavat voimakkaasti juoksua.

Mies puolustaminen: reititä, kommunikoi, lue WR ja QB, ”pallo vie miehelle”

Yleiset aluepeitot

Peitto 4:

- C:t syvä $\frac{1}{4}$, pysy #1:n päällä ja syvällä
- Fs ja SS syvä $\frac{1}{4}$, lue #2 jos matala alle 10y kuvio sisään tai ulos tule rohkeasti vastaan ja peitä #1 sisältä ja alta
- Sam ja Will Flat, lue #2 jos ulos niin seuraa takataskussa ja pyri ottamaan IC, jos #2 sisään lue #1 ja levitä curlille ja kommunikoi Mikelle sisään huudolla. Varo #2:n wheeliä.
- Mike hole. Avaa hieman sille puolelle jossa enemmän WR esim trips.
- Juoksu: SS ja FS agressiivisesti juoksua vastaan, C:t varmistavat heiton.

Peitto 6:

- Heikon puolen peitto kolme

Agenda

- Yleistä
- Miespuolustus
- Aluepuolustus
- Harjoitteita

Takapuolustajan harjoitteita

Perustekniikat

- Keskitytään rauhalliseen tekemiseen, matalaan asentoon ja tasapainon pysymiseen akselilla päkiät-polvet-hartiat. Selkä suorana, kädet mukana kuin eteenpäin juostessa. Tarkista aina ensin lähtöasento.
 - DRILLI 1: Suoraan taaksepäin 20y. Korostetaan ponnistamista taaksepäin. Asento voi olla hieman ”liian” pysty, jotta saadaan aikaan kunnon pitkät työnnöt päkiöillä taaksepäin.
 - DRILLI 2: Suoraan taaksepäin 20y. Sama kuin edellä, mutta kantapäät käytetään pakaroiden kautta. Korostetaan jalkojen nousemista ylös maasta. Jalat/kengän kärjet eivät laahaa maata takaperin juoksussa.
 - DRILLI 3: Käärme 15y. Peruutetaan tehden S-kirjaimen muotoista jälkeä. Hyvä asento, jalat eivät saa mennä ristiin, takapuoli menosuuntaan. Tällä tavalla takamies pitää asemansa esim. miespeitoissa.

Takapuolustajan harjoitteita

Breikit

- Kova vauhti, keskitytään breikin jälkeiseen kiihdytykseen ja vauhtiin. Ensin täysillä breikistä ulos ja sitten pallo. Käännöksestä tulisi päästä heti täydelliseen juoksuasentoon. Vastaan breikeistä tulisi päästä mahdollisimman nopeasti ulos ja saada jalat käyntiin. Breikin voi opettaa joko pitämällä jalat koko ajan käynnissä tai kahden jalan matalana stoppina. Tärkeintä on se, etteivät jalat ole kaukana toisistaan. Toiset opettavat breikin kantapäähän kautta, jolloin takajalka kääntyy hieman ja toiset siten, että molemmat jalkaterät osoittavat samaan, breikin suuntaan. Harjoitukset voidaan tehdä pareittain tai yksittäin. Ainakin osa olisi hyvä tehdä pareittain, tai sitten muutoin lisätä pallontavoittelua harjoituksiin. Pallontavoittelu tilanteissa on hyvä painottaa loppuun asti pelaamista, eli pallo voidaan lyödä vielä irti käsistäkin ja välttää kiinniotto, tai aiheuttaa fumble.
 - DRILLI 1: Suoraan vastaan
 - DRILLI 2: 45 astetta vastaan

Takapuolustajan harjoitteita

- DRILLI 3: 90 astetta oikealle ja vasemmalle
- DRILLI 4: 135 astetta oikealle ja vasemmalle
- DRILLI 5: 180 astetta oikean ja vasemman kautta käännöksellä. Tässä tärkeää painottaa miespeittoa, jolloin käännytään miehen kautta ympäri. Harjoite voidaan myös tehdä pareittain, jolloin pallon tavoittelu korostuu. Puolustajan on katsoessaan taakse palloa tärkeää nojata ulospäin vastaanottajaa kohti.

Reaktio breikit

- Jos WR onnistuu kääntämään DB:n lantion väärään suuntaan, joudutaan usein tekemään korjaavia breikkejä, jotka eivät ole perusharjoituksissa esillä. Näiden harjoittelemisen tarkoituksena on luoda erilaisia tilanteita, joita kentällä syntyy ja joihin hyvät recieverit pyrkivät pääsemään. Esimerkkeinä post corner, come back, pivot, slant&out etc. Tupla move kuviot.

Takapuolustajan harjoitteita

Miespuolustaminen

- Aina sisäpuolen lähtöasema, eli lyhin tie pallon heittämiselle puolustetaan ensisijaisesti. Liikkeelle lähdössä miehen puoleinen jalka on takana ja katse vastaanottajan vyötärössä. Pyritään pitämään oma asema koko heittopelin ajan.
 - DRILLI 1: Pallon maahanlyönti. Voi tehdä paikallaan, niin että coach heittää läheltä palloa WR:lle, DB selin ja vuorotellen joko saa katsoa taakse tai ei. Palloa torjutaan ilmassa, tai lyödään WR:n käsistä välittömästi kiinnioton jälkeen.
 - DRILLI 2: 1 vs 1 harjoitteita. Harjoitellaan miespuolustusta pelaten n. 4-6 yardin syvyydestä peruuttaen.
 - DRILLI 3: Miespeiton lähtötekniikka pumpista. Harjoitellaan pelaamista läheltä vastaanottajaa. Seurataan vastaanottajan mukana siten, että vastakkainen käsi ohjaa WR:ää taakse ja ulos hänen haluamaltaan reitiltä. Ei molempia käsiä yhtä aikaa, eikä nojata WR:ää vastaan. WR:n toinen askel samaan suuntaan kertoo mihin hän on menossa. Harjoite voidaan tehdä aluksi siten, että WR vaihtaa suuntaa jatkuvana vasen-oikea-vasen... ja DB seuraa/estää vaihtaen aina kättä. Toisena versiona drilli tehdään siten, että WR toimii kuten kuvioon lähtevä WR pelissäkin tekisi, eli terävät harhautukset ja täysi vauhti.

Takapuolustajan harjoitteita

Aluepuolustaminen

- Perus aluepuolustamista on hyvä opetella ensin ilman palloa yhdessä LB:iden kanssa.
 - DRILLI 1: Valmentaja kutsuu peiton ja käskee kaikkien pudottaa snap:stä omalle alueelleen. Valmentaja sanoo seis, jolloin kaikki pysähtyvät ja katsovat rauhassa ympärilleen missä muut puolustajat ovat.
- Tämän jälkeen voidaan siirtyä harjoitteisiin, joissa kutakin käytettävää peittoa vastaan juostaan kuvioita. Opetellaan vaihtamaan hyökkääjiä kuvioiden mukaan, lukemaan useita kuvioita samanaikaisesti, pysymään omalla vastuualueellaan, sekä tarvittaessa rullaamaan peittoa QB:n liikkeen mukaan.
 - DRILLI 2: Teetetään kahden laitahyökkääjän ristiinkuviokombinaatioita, esim slant-out, pystyyn - ulos, sisään - pystyyn jne. Valmentaja varmistaa että pelaajat lukevat kuvioit oikein ja reagoivat nopeasti näkemäänsä. Harjoituksen jatkuessa vaaditaan reititystä ja kommunikointia, 'ulos, ulos', 'sisään, sisään', 'pallo, pallo'.
 - DRILLI 3: Neljä vertikaalia. Varmistetaan että puolustajat peittävät kaikki kuvioit. Jos omalle alueelle tulee kaksi vastaanottajaa, pyritään pelaamaan heidän välissään. Peitto kahdessa varmistetaan CB:iden oikea reaktio ja pysyminen syvän kuvion mukana
 - DRILLI 4: Teetetään kolmen laitahyökkääjän ristiinkuviokombinaatioita. Esim. www.sajl.org
Pystyyn – 10 ulos – 5 ulos, pystyyn – pivot – 10 ulos, curl – kulmaan – 5 ulos jne.

Takapuolustajan harjoitteita

Taklaukset ja blokin poistot

- Valmentajan on ensin varmistettava, että pelaajat ymmärtävät pään asennon tärkeyden, sekä sen, että kypärää ei käytetä taklaamiseen. Taklaaminen tapahtuu hartialla, kypärä palloon, tai taklattavan etupuolelle ja aina pää pystyssä. Taklaus täytyy aloittaa tarpeeksi läheltä taklattavaa ettei asento muutu siten, että polvet suoristuvat ja pää laskee.
 - DRILLI 1: Form tackling. Kulmissa pienellä alueella (5*5). Bite the ball. Harjoituksessa on tärkeää, että valmentaja kiinnittää huomiota taklausasentoon: polvikulma riittävä, selkä suorana, pää ylhäällä, vastaan pallonkantajaa, askel lyhenee ja takapuoli laskee ennen taklausta, taklataan läpi asti ja riittävän läheltä, ettei polvikulma suoristu kontaktin alkaessa. Taklataan lantiolla ja jaloilla. Näe pallonkantajan hartia ja pallo, suu pallon kärkeen.
 - DRILLI 2: Avoimen kentän form tackling. Liikkeelle hash markeilta 10y etäisyydeltä pallonkantajasta. Form tackling numeroiden ja sivurajan välissä, kun pallonkantaja leikkaa yläkentälle. Juokse pallonkantaja kiinni, takapuoli alas ennen taklausta, bite the ball. Tärkeää saada askel lyhenemään ja painopiste alas ennen pallonkantajan kohtaamista.
 - DRILLI 3: Avoimen kentän taklauksia 5y*10y alueella lähtien selältään. Coach tiputtaa pallon hyökkääjän syliin samalla kun huutaa GO.

Takapuolustajan harjoitteita

Taklaukset ja blokin poistot

- DRILLI 4: Sivurajataklauksia. Pää pallonkantajan etupuolelle.
- DRILLI 5: WR blokkaa, RB kantaa palloa tossissa. Poista blokki, tai väistä se ja tee taklaus. Opetellaan blokin poistoa, sekä arvioimaan milloin on oltava kontaktissa blokkaajan kanssa ja milloin blokin kerkeää kiertämään. DB:n pidettävä aina ulkopuoli ja tehtävä itsestään sivuraja.
- DRILLI 6: Mikäli käytettävissä on isoja dummyja, niin voidaan harjoittaa kovasta vauhdista taklaamista. Otetaan 20-30y vauhtia ja taklataan dummy samalla tekniikalla kuin kohdassa 1.
- DRILLI 7: Fumblen poimiminen maasta. Coach vierittää palloja maata pitkin, puolustajat lähtevät perään ja poimivat pallon. Tärkeää joustaa polvista ja hakea pallo jalkojen väliin. Tämän jälkeen pallo scuupataan kuin kauhalla kahdella kädellä pikkurillit yhdessä eteenpäin käsiin ja kainaloon.