

公認アメリカンフットボール指導員 専門科目時間割(予定)

科目 時刻	A	B	C	D	E	
9:00 始業 全体説明(5分)						
9:05:~ 1時限目 (90分) ~10:35	1.オリエンテーション 2.フットボールの歴史 3.指導者としての心構え	OL/TE 1.スタンス 2.ランブロック 3.パスポック	ディフェンスの概要	スペシャルチームの概要 1.パンター 2.ロングスナッパー 3.ブレースキッカー 4.FG/PATキッカー	安全対策 (詳細未定)	
休憩(10分)						
10:45:~ 2時限目 (90分) ~12:15	1.練習計画 2.ウォームアップ 3.コンディショニング 4.クールダウン	RB 1.スタンス 2.ハンドオフを受ける 3.リフトブロック 4.パスルート 5.ホールブロックション	DL 1.スタンス 2.ループ・スラント・スタツ 3.ティフイート 4.ブルラッシュ	5.ショートスナッパー 6.ホルダー 7.キックオフキッカー 8.パンドリターナー 9.キックオフリターナー		
12:15:~12:45 効果測定テスト(30分)						
12:45:~ ~13:30 昼食(45分)						
13:30:~ 3時限目 (90分) ~15:00	全選手に必要なドリル 1.キャッチング 2.タックリング	QB 1.スタンス 2.スナップを受ける 3.ハンドオフ 4.ドロップバック	LB 1.スタンス 2.ティフイート 3.ゾーンドロップ 4.ブリツテクニク 5.パシュー	スペシャルチームの概要 1.パント 2.FG/PAT チーム 3.FG/PATブロックチーム 4.キックオフカバレッジ 5.キックオフリター	ルール (詳細未定)	
休憩(10分)						
15:10~ 4時限目 (90分) ~16:40	1.グループドリル 2.チームドリル	WR/TE 1.スタンス 2.スタート 3.パスルート ショート 4.パスルート ミディアム 5.ストークブロック	DB 1.スタンス 2.スタート・バックヘダル 3.ランフォース 4.マンツーマン カバレッジ 5.ゾーン カバレッジ	フラッグフットボール		
16:40:~17:10 効果測定テスト(30分)						