

Eine NFL-Arbeitswoche: Freitag

Der Freitag beginnt ähnlich wie der Donnerstag, nämlich mit der Sichtung und Analyse der Videotapes des vorangegangenen Trainingstages. Dabei werden bzw. können die trainierten Third-Down Plays verändert und korrigiert werden.

Nach der Videoanalyse geht es wieder auf das Feld für das Training der Special-Downs. Freitags trainieren viele Teams ohne Football-Pads, um den Spielern mehr Erholung zu gönnen. Das bedeutet, dass die Spielzüge mit deutlich weniger Körperkontakt geübt werden, was gerade am Ende der Saison noch öfter gemacht wird, wenn die Verletztenliste größer wird.

Besonderer Fokus liegt im Freitagstraining auf dem Two-Minute-Drill. In den zwei Minuten vor der Halbzeit respektive dem Spielende geht es oft um entscheidende Punkte, weswegen viele Coachs hohen Wert auf diese Spielphase legen. Dieser Drill für die Offense oder Defense besteht aus circa sechs bis sieben Plays, die ohne Besprechung im Huddle angesagt und schnell durchgeführt werden müssen.

Diese Spielzüge sind in der Regel sehr passlastig, um auch größere Distanzen bis zur gegnerischen Endzone schnell überbrücken zu können. Für die Plays ist es besonders wichtig, dass alle Spieler die Audibles verinnerlicht haben, damit im Eifer des Gefechts jeder Spieler weiß was angesagt wird.