



Amerikansk fotboll

Beskrivning av spelet

Skapad av: Mattias Blomgren, Tlf 0156-223 55
Version: 1
Datum: 2009-04-26

SÅ SPELAS AMERIKANSK FOTBOLL

Amerikansk fotboll går ut på att göra flest poäng genom att föra bollen in i motståndarens målområde eller genom att sparka bollen i mål. Till sitt förfogande har varje lag upp till 48 spelare varav 11 är på planen samtidigt (9 spelare för juniorlag). Varje spelare har en specifik position och således har man spelare som är anfallsspecialister och/eller försvarsspecialister. Ett lag har en "spelbok" med ett antal olika utformade offensiva spel som används för att föra bollen framåt samt defensiva spel för att stoppa de anfallande motståndarna att vinna mark.

SPELET

Amerikansk fotboll är ett positionsspel. Det anfallande laget har fyra "försök" på sig att förflytta sig minst 10 yards (10 yards = 9,20 meter). Ett försök startar med att anfaller sätter igång spelet och slutar när bollföraren blir nedtacklad eller bollen förs utanför spelplanen. Klarar anfaller att flytta bollen 10 yards framåt eller mer får de fyra nya försök att nå 10 yards till från den punkt där bollföraren blev tacklad/bollen blev död. Misslyckas de med att nå 10 yards på fyra försök övergår bollen till motståndarna, som då i sin tur har fyra försök att föra bollen minst 10 yards från den punkt där deras försvar stoppade anfaller.

PLANEN

Spelplanen är 120 yard (109 m) lång och 53 yard (48 m) bred. Planen är uppdelad mellan mållinjerna av parallellt löpande linjer (yardlines) var 10:e yard (10 yard = 9,14 meter). Bakom mållinjen ligger målområdet (endzone) som också är 10 yards lång. Planen kan ha en yta bestående av konstgräs eller naturgräs.

SPELTIDEN

En match spelas i två halvlek om vardera två st quarters (kvartar) på 12 minuter effektiv tid, alltså 4 x 12min. Klockan stannar exempelvis vid ofullständig passning, spelare med bollen springer utanför spelplanen och vid bestraffningar.

TIME-OUT

Varje lag får begära 3 time-out per halvlek. En time-out är 90 sek.

FUMBLE

(fummel) Om en bollförare med kontroll på bollen tappar den är detta en fumble. Bollen är nu fri och kan plockas upp av båda lagen om den ligger på planen.

REGELBROTT

Trots att amerikansk fotboll är en fysisk tacklingssport finns det mycket som en defensiv spelare inte får göra. En defensiv spelare får bl. a inte slå med knuten näve, sparka eller knäa motståndare, tackla spelaren utanför planen eller ta tag i motståndarens ansiktsskydd. En offensiv spelare får inte hålla fast en försvars-spelare, eller blockera i ryggen.

STRAFF

Straffen för regelbrott drabbar laget mer än spelaren (det finns inga varningar eller tvåminutersutvisningar), och kan vara förlust av yards (5, 10 eller 15) och/eller förlust av försök. Vid grova regelbrott kan en spelare bli utvisad och få matchstraff men det är sällsynt.

POÄNGBERÄKNING

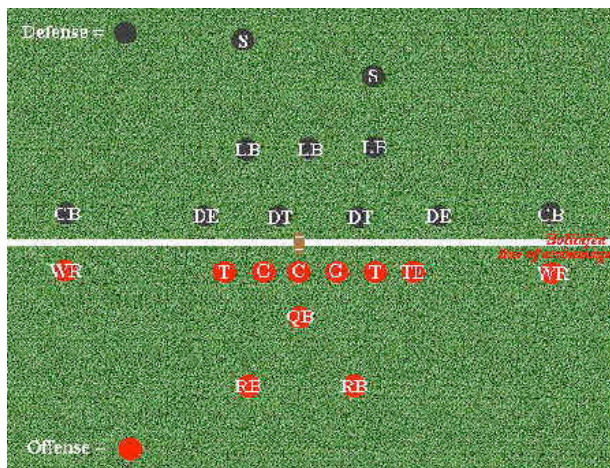
Touchdown - 6 poäng. En spelare för bollen in i eller tar emot en passning i motståndarnas målområde. Vid Touchdown får man också en chans till att göra en extrapoäng genom att springa eller sparka från 3 yds-linjen..

Extrapoäng - 1 poäng. När man lyckas sparka bollen i mål efter touchdown.

Extrapoäng - 2 poäng. När man lyckas springa eller passa in bollen i motståndarnas målområde efter touchdown.

Fieldgoal (sparkmål) - 3 poäng. När man lyckas sparka bollen i mål utifrån spelplanen utan föregående Touchdown.

Safety - 2 poäng. När försvaret stoppar en anfallande bollbärare i dennes eget målområde.



Offense – positioner (röda spelare längst ned på bilden)

C=Center	TE=Tight end
G=Guard	RB=Running back (Fullback,Halfback, Wingback)
T=Tackle	QB=Quarterback
	WR=Wide receiver (or Flanker if off LOS)

Defense (Försvar) - positioner

DT=	Defensive tackle
E=	Defensive end
LB=	Linebacker (Weak, Middle or Strong)
CB=	Cornerback
S=	Safety (Free or Strong)
(K=	Kicker)

SPELSERIE OCH FÖRSÖK

Varje anfall utgörs av en SPELSERIE. Varje SPELSERIE utgörs av 4 FÖRSÖK. Anfaller har en spelserie, dvs 4 försök, att avancera bollen 10 yards eller mer. Om de lyckas med det får de en ny spelserie, dvs. de får behålla bollen.

Inför varje försök ställer båda lagen upp på var sin sida om bollen. Ingen spelare får bryta den förlängda bollen (LOS) innan spelets sätts igång. Ett försök börjar när Centern i det anfallande laget lyfter bollen från marken, en snap. Bollen får sedan bäras, kastas eller sparkas, med vissa restriktioner, av alla anfallsspelare utom de fem som står på linjen närmast bollen.

Ett försök börjar således med att centern överlämnar bollen mellan sina ben till kvartsbacken. Spelarna genomför sedan den spelvariant som bestämts före respektive försök i anfallets "Huddle" (anfallsspelarna samlas i grupp innan de går upp till bollen). När bollbäraren blir tacklad eller springer utanför planen är bollen "död", och då stannar spelet och nästa försök börjar från den platsen där förra försöket avslutades. Spelvariationerna är i stort sett oändliga men faller inom tre kategorier spring-, pass- eller sparkspel.

Vid springspel ger kvartsbacken bollen till den spelare som ska vara bollhållare i just detta spel, oftast en runningback men det kan även vara kvartsbacken själv. Medspelarna banar väg genom att blockera försvararna längs den planerade vägen för att avancera bollen.

Vid passningsspel kastar kvartsbacken bollen framåt till en receiver/passningsmottagare. Den tilltänkta bollfångaren springer ett i förväg bestämt mönster för att göra sig fri att ta emot passningen som måste fångas utan studs.

Sparkspel kan utgöras av antingen Punt, Field Goal eller Extra Point. Punt gör man på fjärde/sista försöket i spelserien, om man bedömer att man inte kan nå fram till den position där man får nya försök (dvs 10 yards från den plats där första försöket startade). Då gör Centern en lång överlämning direkt till Kickern som oftast tagit över kvartsbackens plats. Sedan gör Kickern en lång och hög spark (punt) som helst ska landa så nära motståndarnas mållinje som möjligt. Den försvarare som fångar bollen returnerar med hjälp av sina medspelare bollen så långt som möjligt mot det anfallande lagets målområde. Där spelaren tacklas får sedan det laget börja sin spelserie, "1:a försöket och 10 yards", dvs fyra försök att avancera 10 yards. Om det anfallande laget på fjärde försöket bedömer att de inte kan nå fyra nya försök men befinner sig tillräckligt nära motståndarnas mål kan de försöka sparka bollen i mål (fieldgoal), mellan stolparna och över ribban. Bollen sparkas från marken. Efter att ett lag gjort en Touchdown kan laget välja att göra en Extra Point. I princip är detta ett "fieldgoal" från 7 yards linjen och ger 1 poäng. De kan även välja att springa eller passa in bollen från 3 yards linjen, och får då 2 poäng för sin Extrapoint.

Exempel på olika typer av anfallsspel

Dive-spel

Detta spel används oftast för att ta ett fåtal yards för att få 4 nya försök, alternativt för att lura försvaret när det tror att anfalllet kommer att passa. I ett Dive-spel ges bollen från Quarterback direkt till springbacken (oftast Fullback) som springer i ett av hålen utan en huvud-blockerare framför sig. Precis som Power-spelet är detta ett "muscle-play" som bygger på att man har en dominerande offensiv linje och en tuff Fullback som bollförare. Dive-spel kan spelas från i princip vilken formation som helst.

Power-spel (Power heter i vissa system "Lead")

Detta spel använder sig av att en av backarna används som huvudblockerare för bollföraren, oftast Fullback. Som namnet anger är detta ett "muscle-play" som bygger på att man har en dominerande offensiv linje och tuffa runningbacks dvs. bollförare. Power-spel kan spelas från i princip vilken formation som helst.

Option-spel

Option-spelet skapar en osäkerhet hos försvaret om vem som skall springa med bollen och vart man skall springa. Detta spel fungerar bra om man har en Quarterback som är duktig på att springa med bollen. Option-spelet ger anfalllet en flexibilitet och möjlighet för quarterbacken att kontrollera spring-spelet. Quarterbacken har valet att antingen lämna över bollen till sin Fullback för en dive, att själv springa med bollen där han ser en lucka eller att pitcha (kort pass) bollen till Halfbacken som gör ett sweep spel ut mot sidlinjen. Quarterbacken måste läsa försvarets agerande efter snap och avgöra vem som får bollen.

Trap-spel

Nyckeln till detta spring-spel är att man använder en eller flera "pulling linemen". Spelet skapar en "fälla" (Trap) för en av försvarsspelarnas linjemän som lämnas oblockerad medans han tar sig fram över scrimmage-linjen. Den "pullande" offensiva linjemannen kommer dock från motsatta sidan av linjen och blockerar den lämnade försvarsspelaren från sidan med full kraft. På så sätt gör han ett hål i linjen för runningbacken att springa igenom. De offensiva linjemännen som används för trap är oftast Guards.

PASS-SPELET

Istället för att springa med bollen kan Quarterbacken även passa bollen till en av sina receivers, dvs passningsmottagare. Dessa pass-spel är mer riskabla än springspel eftersom man riskerar att försvaret tar över bollen. Å andra sidan kan det anfallande laget ta många yards på ett pass-spel. Ett pass-spel bygger på att QB vet var sina receivers befinner sig på planen.

Kort passning

I vissa fall använder man korta pass, dvs mindre än 10 yards. Nyckeln till en lyckad kort-passning är TIMING bland alla i det anfallande laget, framförallt mellan Quarterback och Receiver. Linjen måste blockera så att Quarterbacken får fri sikt, Quarterbacken måste veta när han skall kasta bollen och Receivern veta när han skall vara passningsbar.

Lång passning

Långa pass-spel använder sig oftast av 2 långa och en kort pass-mönster, men är avsedda att vinna mycket mark bara genom ett spel. Dessa långa passningar går mer sällan fram och är något osäkra. Man väljer därför ofta ett mindre antal långa pass under en match jämfört med springspel och korta pass. Även i de långa passningarna är timingen viktig, men framförallt är det viktigt att den offensiva linjen ger sin Quarterback ordentliga blockeringar så att han relativt ostört kan hitta en öppen receiver.