



INTRODUZIONE AL
FLAG FOOTBALL

a cura di:

MARCO D'ACQUISTO

DAVID MONTARESI

INTRODUZIONE AL FLAG FOOTBALL

INDICE

Cos'è il Flag Football	p.	3
Come si gioca	p.	4
Estratto del regolamento di gioco	p.	5
I ruoli dei giocatori	p.	7
I gesti tecnici	p.	9
La strategia di gioco	p.	26
Glossario	p.	33

Cos'è il Flag Football

Il Flag Football oltre ad essere un gioco-sport che sarà descritto in tutti i suoi aspetti in seguito, è un mezzo per dare un'opportunità di aggregazione ai ragazzi, di avere un obiettivo comune, di imparare lo spirito di squadra, di aiutare i meno capaci o coloro che sono impossibilitati ad aggregarsi, oltre ad essere una grossa opportunità per tutti di migliorare e consolidare le proprie capacità motorie ed arricchire quel bagaglio di esperienze che ogni ragazzo dovrebbe avere.

Il Flag Football, proprio per le sue caratteristiche, è un gioco che si presta ad essere insegnato ed imparato in un tempo brevissimo, almeno nella sua forma più elementare, e ciò contribuisce non poco a motivare i ragazzi. In più, e la cosa è molto importante, integra ragazzi e ragazze; è uno sport misto in cui è addirittura incentivata la partecipazione femminile. Infatti, nelle competizioni ufficiali il numero di giocatori partecipanti per regolamento può essere aumentato di un'unità nel caso in cui siano presenti rappresentanti di sesso femminile.

Infine è un gioco in cui il rischio di infortunio si riduce al minimo grazie al divieto assoluto di contatto fisico e alla eliminazione del possibile impatto col terreno di gioco che si concretizza con il fischio dell'arbitro ogni volta che il pallone tocca terra (è così eliminata l'eventualità che i giocatori possano tuffarsi per afferrare una palla che è caduta per terra rischiando di farsi male).

Il Flag Football è, in sintesi, un gioco/sport con grandi caratteristiche di tipo educativo:

- 1) Educa e sensibilizza i ragazzi all'essere solidali (spirito di squadra) ed esige, proprio per imposizione del regolamento il rispetto delle regole e dell'avversario.
- 2) Può aiutare tutti quei ragazzi che per motivi fisici, psichici o comportamentali non riescono ad inserirsi in quelle discipline sportive più comuni; in più presenta il vantaggio di poter essere praticato sia dai ragazzi che dalle ragazze.
- 3) Ha un'enorme valenza dal punto di vista dello spirito d'iniziativa e delle capacità decisionali che un gruppo sportivo (una squadra!) deve avere. Questo grazie alla presenza del "territorio da conquistare" attraverso la strategia più idonea che deve essere messa in atto, per regolamento, in 30 secondi.
- 4) Certamente si tratta di uno sport completo dal punto di vista psicofisico. Correre, saltare, lanciare, ricevere, ma anche difendere, utilizzare una strategia piuttosto che un'altra ecc. Con il Flag Football si riescono a sviluppare e consolidare le capacità percettive e gli schemi motori di base attraverso un lavoro intenso ma divertente che pone in attività tutte le catene muscolari.

Come si gioca?

Durante una partita di Flag Football due squadre, composte di cinque giocatori si affrontano utilizzando corse e passaggi per guadagnare terreno in una serie di giochi (down) nel tentativo di raggiungere l'area di meta (end zone) difesa dagli avversari e segnare dei punti.

Ogni squadra, quando attacca, partendo dalla linea delle 5 yds (posta di fronte alla propria area di meta), deve conquistare due obiettivi successivi; raggiungere la metà campo al massimo in 4 down per avere diritto ad usufruire di ulteriori 4 tentativi per segnare una meta (touchdown). Ogni down si chiude quando viene strappata una delle bandierine (flag) poste lungo i fianchi del portatore di palla ed il gioco riprende dal punto in cui è stato interrotto. Tutta la superficie di campo percorsa durante il down viene considerata quindi "conquistata" e la nuova azione inizia con le squadre che si schierano da un lato e dall'altro rispetto alla linea di scrimmage (la linea immaginaria che passando per il pallone, attraversa tutto il campo trasversalmente).

All'inizio di ogni azione le squadre hanno a disposizione, dal momento in cui l'arbitro pone il pallone nel punto esatto da cui dovrà ripartire l'azione, 30 secondi per raggrupparsi (huddle), decidere la strategia da adottare, schierarsi sulla linea di scrimmage e far ripartire il gioco.

La differenza fondamentale con gli altri sport consiste nel fatto che una volta che la palla ha superato la linea di scrimmage, con un'azione di corsa o con un passaggio in avanti, non è più possibile passarla agli altri componenti della squadra. In altre parole, l'unica possibilità che ha il portatore di palla o l'attaccante che riceve un lancio è di correre nel tentativo di coprire la maggior superficie di campo possibile.

E' facile quindi capire perchè in questo sport assume particolare importanza la strategia d'attacco. Tutti i componenti della squadra che attacca devono effettuare in modo preciso i movimenti richiesti al fine di creare lo spazio necessario per la corsa o la situazione favorevole al passaggio in avanti.

Ed è forse questo il motivo per cui, nonostante la complessità delle regole e delle situazioni che si possono verificare che il Flag Football si presta particolarmente ad essere insegnato ai ragazzi anche molto giovani.

Il flag football fa parte della grande famiglia dei giochi di situazione (ed in particolare d'invasione) con la differenza fondamentale che, quando lo si propone, pone tutti i ragazzi allo stesso livello (nessuno è realmente conscio di ciò che sta per sperimentare, tutti devono mettersi in discussione).

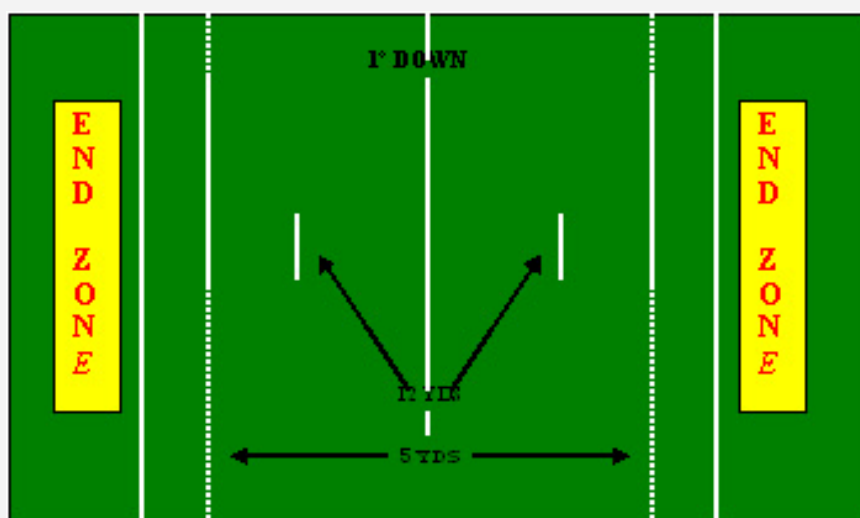
Correre, saltare e lanciare sono esperienze motorie conosciute praticamente da tutti, mentre è l'applicazione alla specifica attività che attrae i ragazzi.

Il Flag Football, inoltre, in virtù di quanto detto prima circa le strategie, possiede una potenzialità enorme: consente ai partecipanti di provare l'ebbrezza di essere degli allenatori in campo, di scegliere le strategie ritenute più opportune per raggiungere un obiettivo. Questo può favorire il miglioramento delle capacità decisionali ed organizzative dei giocatori.

ESTRATTO REGOLAMENTO DI GIOCO UFFICIALE FIDAF / EFAF

- **Il campo di gioco:**

è lungo da 60 a 80 yds e largo da 20 a 30 yds. Sono da aggiungere poi le due end-zone lunghe 5-10 yds. Un segno sul campo a 5 yds dalla end-zone indica il punto da cui partirà la prima azione d'attacco in direzione della end-zone più lontana e contemporaneamente il punto dal quale, quando ci si trova in attacco non è più possibile effettuare azioni di corsa per andare a segnare. Infine la linea di metà campo indica il primo obiettivo da raggiungere quando si inizia un'azione d'attacco.



- Il lancio della monetina stabilisce il primo possesso in attacco.
- La squadra che vince il sorteggio posiziona la palla sulla linea delle proprie 5 yds e, da quel momento, ha a disposizione 4 tentativi (down) per raggiungere la metà campo. Una volta conquistato il primo obiettivo, ha a disposizione ulteriori 4 down per raggiungere la end-zone (naturalmente si può segnare anche con un solo tentativo!).
- Se la squadra in attacco non supera la metà campo o non riesce a segnare il possesso di palla cambia e la squadra che difendeva attaccherà partendo dalle proprie 5 yds.
- Dopo ogni cambio di possesso le azioni ripartono dalle 5 yds (tranne in caso di intercetto ossia quando un difensore si impossessa della palla lanciata dall'attaccante verso il proprio ricevitore).
- Le partite durano 40 minuti (il tempo si ferma solo in caso di segnatura, time-out o specifica richiesta dell'arbitro).
- Se al termine del tempo regolamentare le squadre sono in parità, si dà inizio ad un tempo supplementare di 10 minuti in cui una segnatura decreterà la fine della partita (chi segna per primo vince!).
- Tutte le volte che la palla è posizionata per il down, la squadra che attacca ha 30 secondi di tempo per effettuare lo "snap" e dare inizio all'azione (pena la perdita down e 10 yds di penalità).
- Ogni squadra dispone di due time-out di 60" per tempo.
- I punti: ogni "touchdown" (meta) vale 6 punti. Dopo un touchdown la squadra che ha diritto ad un down supplementare (punto addizionale) che se porterà ad una realizzazione avrà valore di 1 punto se l'azione sarà partita dalle 5 yds (in questo caso non è possibile effettuare azioni di corsa), di 2 punti se l'azione sarà partita dalla linea delle 12 yds. Il down addizionale è un'azione a sé stante, perciò se dovesse esserci un intercetto da parte

della difesa, l'azione continuerà fino a quando non sarà strappata la flag oppure si entrerà in end-zone (in questo caso la segnatura vale sempre 2 punti). Al termine di quest'azione il possesso di palla torna in ogni caso alla squadra che difendeva.

- Le azioni di corsa: il Quarterback (QB) non può correre in avanti oltre al linea di scrimmage (linea immaginaria corrispondente al punto da cui parte lo snap).

I passaggi consegnati (handoff) devono essere effettuati dietro la linea di scrimmage. Chi riceve un handoff può effettuare un lancio in avanti ma solo se è posizionato dietro la linea di scrimmage.

L'attaccante che corre con la palla non può in nessun caso proteggere le flag con le braccia, abbassarsi per rendere difficoltosa la cattura o saltare per superare un avversario. E' consentito soltanto l'uso di rotazioni su sé stessi (roll-out).

- Le ricezioni: tutti i giocatori possono ricevere i passaggi in avanti, anche il QB se ha in precedenza dato un handoff ad un suo compagno dietro la linea di scrimmage. La ricezione è valida se il ricevitore ha almeno un piede in campo (non contano le linee laterali) e la palla è trattenuta.
- I passaggi: la palla è messa in gioco dal Centro che, per mezzo dello "snap", mette la palla nelle mani del QB che da quel momento ha 7 secondi di tempo per lanciare uno dei suoi compagni di squadra. E' anche consentita la formazione shotgun in cui il QB si pone qualche passo indietro rispetto al Centro che lancerà la palla tra le sue mani.
- Il gioco si ferma se: è strappata la flag del portatore di palla, è realizzato un touchdown, il portatore di palla esce dal campo, un suo ginocchio tocca terra oppure una delle sue flag si stacca accidentalmente. Il "fumble" ossia la situazione di palla persa non esiste perciò se la palla cade, è riposizionata per un nuovo down.
- La difesa: è consentita la pressione sul QB solo se il giocatore che effettua il "blitz" al momento dello snap parte da almeno 7 yds dalla Linea di Scrimmage.
- Il gioco scorretto ed il linguaggio ingiurioso sono puniti con l'espulsione dalla competizione.
- **Penalità difensive:** sono sempre di 5 yds e riguardano il fuorigioco, la sostituzione illegale di un giocatore (entra in campo dopo che sia stata rimessa in gioco la palla), segnalazioni scorrette, blitz illegale, contatto illegale, strappo illegale della flag, interferenza in ricezione.
- **Penalità offensive:** sempre di 5 yds e riguardano la protezione illegale della flag, il ritardo nell'esecuzione dello snap, il movimento illegale, la falsa partenza, la trattenuta offensiva, la scivolata, il salto o il tuffo (nel tentativo di superare un avversario, il passaggio in avanti illegale (effettuato oltre la linea di scrimmage), la corsa nella "no running-zone" (5 yds prima della end-zone).
- Non sono permessi blocchi né attivi né passivi; dopo lo snap, il centro diventa un normale ricevitore e non può in nessun caso proteggere il suo QB da un eventuale blitz.

I RUOLI DEI GIOCATORI

Dopo aver descritto cos'è il Flag Football ed il regolamento proviamo ad esaminare il ruolo e la posizione (stance) dei singoli giocatori:

	Centro (C)
ATTACCO:	Quarterback (QB) Running back (RB) Ricevitore (WR)
DIFESA:	Defensive back Free Safety

IL CENTRO

E' l'uomo al quale è affidata la responsabilità di far partire le azioni d'attacco attraverso lo "snap".

La stance del Centro: piedi paralleli larghezza spalle, ginocchia flesse, busto in avanti affinché sia possibile tenere il pallone, che deve toccare il terreno di gioco, con una o due mani. Al segnale convenuto consegnerà la palla nelle mani del QB. Da quel momento egli diventa un ricevitore come gli altri. Quello del C è un ruolo delicato soprattutto perché se la palla non viene "snappata" nel modo corretto si rischia di perdere tentativi (down) senza neanche aver avuto la possibilità di provare uno schema d'attacco. Infatti, nel Flag Football, non esiste il "fumble" (palla persa) perciò, se una palla tocca terra l'azione viene immediatamente interrotta (situazione di "palla morta").

IL QUARTERBACK

E' senz'ombra di dubbio l'uomo più importante della formazione d'attacco. In genere si tratta di un giocatore carismatico, capace di gestire le situazioni più intricate organizzando i propri compagni di reparto. E' colui che, durante l'huddle, "decide" (d'accordo con il suo allenatore) lo schema e la strategia da utilizzare.

In più deve essere dotato di caratteristiche spesso innate quali la visione di gioco (visione periferica), la capacità di anticipazione delle mosse della difesa (che si concretizza in una rapida lettura dei movimenti dei difensori rapportati a quelli degli attaccanti).

Ovviamente, essendo colui che effettua il passaggio, deve essere in grado di utilizzare al meglio le tecniche acquisite in allenamento.

La stance del QB: posizionato dietro il Centro ha i piedi paralleli, ginocchia leggermente flesse e pone le sue mani, in posizione di ricezione, fra le gambe del C (i due pollici saranno adiacenti e le mani bene aperte e pronte a stringere la palla).

Il QB riceve palla dal Centro con lo "snap" all'inizio dell'azione.

Subito dopo indietreggia di qualche passo con l'azione chiamata "drop back" in modo da avere una migliore visione del campo e da rendere più difficoltosa la sua cattura da parte di un difensore che tenti un eventuale blitz (vedi regola delle 7 yds). Oltre al passaggio in avanti, verso uno dei ricevitori, il QB ha anche la possibilità di consegnare direttamente la palla nelle mani del Running back ("gioco di corsa") attraverso un passaggio consegnato (hand-off) oppure con un passaggio (pitch).

I RICEVITORI

I WR (Wide Receiver) sono giocatori in genere molto rapidi e veloci, capaci di esprimere la massima velocità possibile già nei primi metri di corsa.

La stance dei WR: piede interno (rispetto alla posizione del QB) avanzato rispetto al piede esterno, ginocchio leggermente flesso, busto e mani protese in avanti. Allo "snap" hanno il compito di partire di corsa ed eseguire una traiettoria predefinita e codificata che gli è stata comunicata dal QB durante l'huddle.

Questa traiettoria dovrà portarlo a liberarsi del proprio difensore ed a ricevere la palla. I WR devono essere dotati di "buone mani" in grado di afferrare anche i palloni più difficili. Questi atleti devono essere dotati di coordinazione: devono sviluppare la consapevolezza del proprio corpo ed il controllo dei movimenti dei vari segmenti corporei in rapporto allo schema da eseguire ed al pallone da ricevere.

E' questo il motivo per cui acquistano grossa importanza gli esercizi di coordinazione occhio-mano. L'occhio ha il compito di inseguire l'oggetto da afferrare, mentre la mano ha il compito di eseguire l'azione.

IL RUNNING BACK

E' sicuramente l'uomo più veloce della squadra e, come dice il nome stesso, è il responsabile delle azioni di corsa.

Può ricevere palla direttamente dalle mani del QB attraverso un passaggio consegnato ("hand-off") oppure attraverso un passaggio ("pitch"), eseguito a distanza ed all'indietro.

Quando non è impiegato per "correre" con il pallone, il RB diviene automaticamente un potenziale ricevitore.

La stance del RB: piedi paralleli, ginocchia flesse, busto in avanti e mani appoggiate sulle cosce.

I DEFENSIVE BACKS

I giocatori di difesa devono impedire l'avanzamento dell'attacco e di recuperare il pallone.

La stance del DB: piedi paralleli, ginocchia leggermente flesse, busto e mani protese in avanti.

I DB hanno il compito di "marcare" gli attaccanti al fine di intercettare o deviare un possibile passaggio. In caso di ricezione, da parte dei WR o di azione di corsa, il compito del DB diventa quello di strappare la flag del portatore di palla per impedire un ulteriore avanzamento.

IL FREE SAFETY

La squadra che difende può godere, in un certo senso, della superiorità numerica dal momento che il QB non può correre in avanti. La difesa schiera così il FS, che si posiziona arretrato rispetto alla linea dei DB e che agisce da libero. Avendo una migliore visione del campo, il FS riesce ad anticipare le scelte della formazione in attacco ed intervenire ove ve ne sia bisogno.

I GESTI TECNICI

LO SNAP

Ogni azione, nel Flag Football, ha inizio con questo fondamentale. La palla è posizionata dall'arbitro per la prima azione della partita sulla linea delle 5 yds (vedi descrizione del campo di gioco) posta davanti alla End-zone della squadra che attacca.

Il Centro (o Snapper) si posiziona dietro la palla e, utilizzando la cosiddetta Passing Grip, attende il comando del QB per iniziare l'azione.



Posizione del Centro allo "snap"



Il C esegue lo "snap"

Al “Ready-Go” (o “Set-Hut” pronunciato dal Quarterback) il C pone la palla nelle mani del QB facendola passare fra le proprie gambe. Durante l’esecuzione del gesto, il Centro dovrà avere cura che la palla giunga nelle mani del QB nella giusta posizione, ossia con la cucitura sulle dita della mano che il QB utilizzerà per lanciare.



Il QB riceve lo “snap” dal C

Ovviamente, tutto dovrà essere eseguito nel minor tempo possibile per non agevolare la difesa.

Esercizio

Obiettivo: automatismi relativi all’esecuzione dello snap.

Quattro coppie Centro-QB si dispongono su un cerchio dal diametro di circa 12 yds. Al segnale il centro esegue lo snap e corre una traccia esterna. Riceve il passaggio dal QB e va ad eseguire l’esercizio con un altro QB.

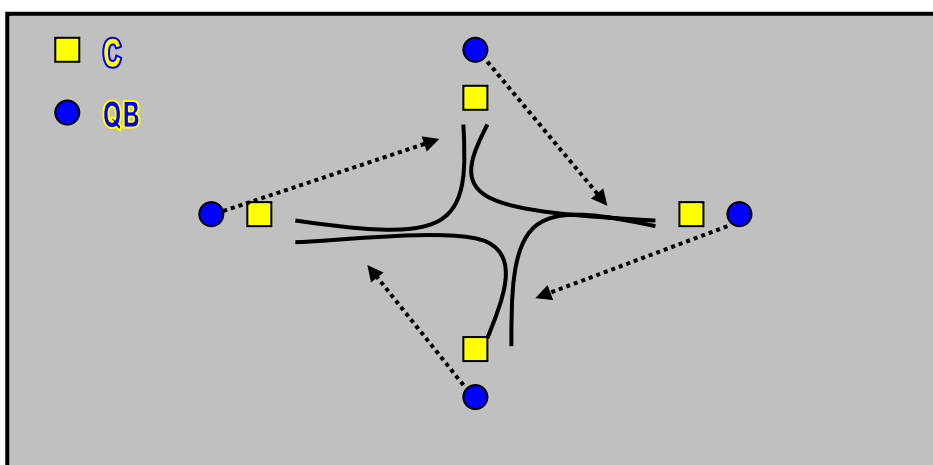


Fig. 1 – Esercizio 2.1 – Automatismi relativi all’esecuzione dello “snap”

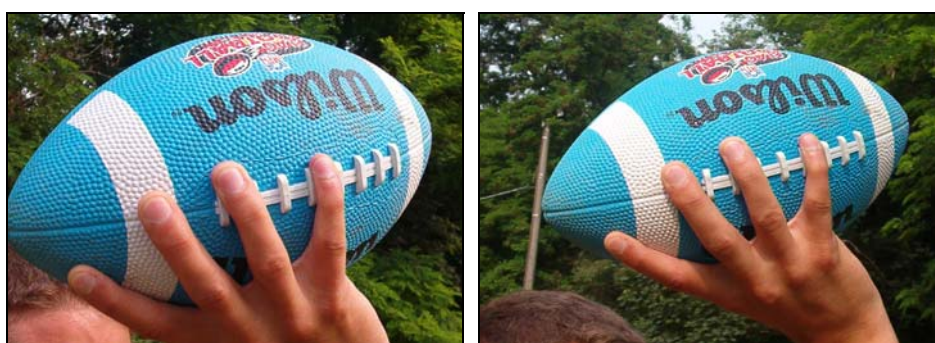
IL PASSAGGIO

E' uno dei fondamentali più importanti di questo sport. Consiste nel semplice passaggio (o lancio) che il QB esegue per raggiungere un ricevitore.

La difficoltà di questo gesto è insita nella forma della palla (vedi descrizione e foto).

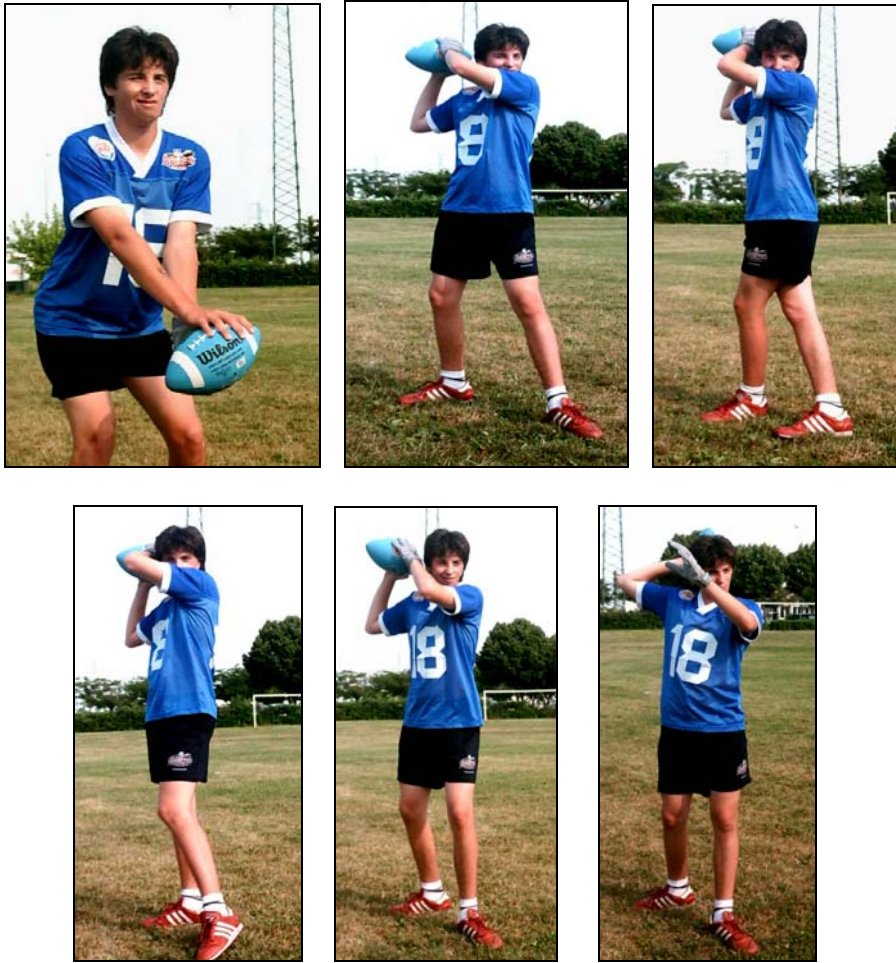
Il QB utilizza una specifica presa sul pallone, la cosiddetta “passing grip”.

In genere vengono usate la presa 1-4 o 2-5: secondo queste tecniche, i polpastrelli di anulare e mignolo della mano che lancia sono posti sul 1° e 4° (o 2° e 5°) spazio della cucitura, a seconda delle dimensioni della mano, mentre il dito indice è posto in prossimità della punta del pallone con il pollice perpendicolare ad esso.



Preso 1-4 e 2-5. Anulare e mignolo sono posti sul 1° e 4° (o 2° e 5°) spazio della cucitura.

Dopo essersi impossessato della palla, il QB la accompagna tenendola con due mani all'altezza dell'orecchio e contemporaneamente esegue quello che si chiama “drop back”: il QB, partendo con i piedi paralleli alle spalle del C, effettua una rapida estensione dell'anca portando il piede posteriore in posizione parallela alla linea di scrimmage (il primo passo è il più profondo). Successivamente, incrocia la gamba anteriore davanti all'altra ed infine recupera la gamba che ha effettuato il primo passo (gli ultimi due passi sono i più brevi e consentono al QB di ritrovare l'equilibrio necessario per il lancio).



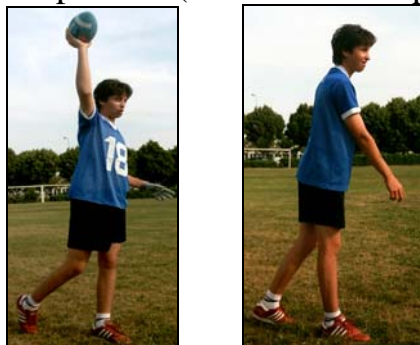
Il drop back. Dalla posizione di partenza del QB alla fase di caricamento prima del lancio.

In genere il drop back si compone di tre o cinque passi all'indietro (in base alla profondità delle tracce che eseguiranno i ricevitori – vedi traiettorie di passaggio). Nel movimento del lancio, il QB porta la palla dietro la nuca, avendo cura di elevare bene il gomito, ed effettua contemporaneamente una torsione del busto.



Fasi iniziali del lancio.

Le gambe sono posizionate in modo che la gamba anteriore sia quella opposta al braccio che lancia mentre quella posteriore asseconda la torsione del busto. A questo punto il QB effettua una torsione del busto opposta alla precedente, seguita da un'estensione esplosiva dell'avambraccio, liberando la palla sopra la testa flettendo e ruotando internamente il polso. L'ultimo dito che abbandona la palla è il dito indice che dà la tipica rotazione al pallone (il cosiddetto "spin").



Fase di rilascio della palla.

L'azione di lancio termina con il QB rivolto verso il proprio ricevitore, con il piede anteriore (il piede sinistro per un QB destro) che indica la direzione del passaggio ed il piede posteriore alzato.



Fase finale di lancio.

Esercizio n. 1

Obiettivo: migliorare la tecnica di rilascio del pallone.

Due QB vengono posti uno di fronte all'altro a distanza di 3 – 6 metri.

Il pallone è afferrato con i polpastrelli sui lacci, mentre il braccio che lancia è rivolto verso l'alto. La mano opposta blocca il gomito del braccio che lancia, il polso è piegato all'indietro. Al momento del lancio il polso viene raddrizzato in modo esplosivo e spinto verso il basso mentre la flessione delle dita conferisce alla palla lo "spin" necessario.



Esercizio 1

Quando la palla lascia la mano il corpo del lanciatore deve essere dritto, il braccio leggermente rivolto in avanti, le dita flesse ed il pollice rivolto verso il basso.

Esercizio n. 2

Obiettivo: eseguire correttamente la dinamica delle varie azioni relative al passaggio.

Due QB sono posti alla stessa distanza dell'esercizio n. 1 e devono passare la palla al compagno con il braccio ben elevato sopra la spalla.

Ci si posiziona con il braccio che lancia arretrato, il gomito all'altezza della spalla con il braccio in massima flessione. Fianchi e spalle sono sulla stessa linea.

Il QB ruota il busto indietro, flettendo leggermente le gambe (azione di caricamento), dopo di che effettua una rotazione del bacino opposta alla precedente seguita dalla torsione del busto ed estensione dell'avambraccio. L'azione termina con il movimento del polso e delle dita della mano come descritto nell'esercizio precedente.

In genere, si inizia eseguendo il lancio in ginocchio per enfatizzare il movimento del braccio, per poi, solo in un secondo momento, effettuare il movimento completo in piedi.



Esercizio 2 – Eseguire correttamente le varie azioni che compongono il passaggio.

Esercizio n. 3

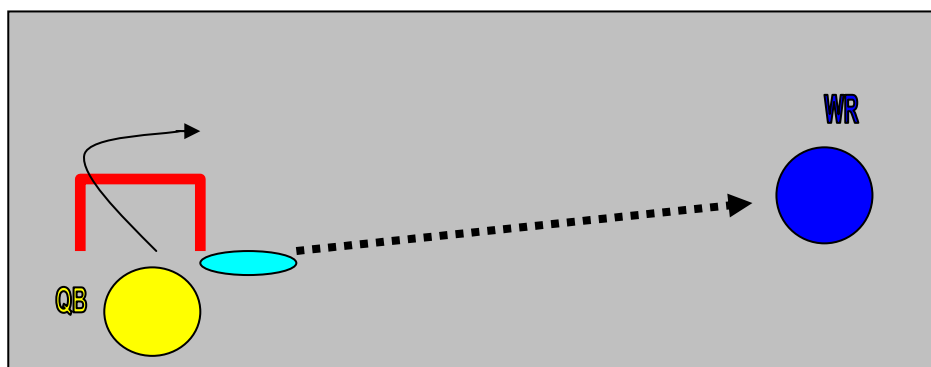
Obiettivo: acquisire padronanza del gesto nelle condizioni più difficili.

Due QB sono posti a distanza di 3 – 6 metri legati fra loro da una corda. Uno dei due indietreggia mentre l'altro lancia la palla in avanzamento.

Esercizio n. 4

Obiettivo: migliorare la risposta agli imprevisti.

Due QB sono posti a distanza di 3 – 6 metri l'uno dall'altro con un ostacolo di circa 30 cm di lato. L'atleta con la palla salta ripetutamente l'ostacolo e nel momento in cui riceve il comando, deve "settare" la posizione e poi lanciare.



Esercizio 4 – Migliorare la risposta agli imprevisti.

IL PITCH E L'HAND-OFF

Durante le azioni di corsa, il QB cede la palla al Running back, giocatore specializzato in questo tipo di azioni. Il QB consegna la palla al RB secondo due tecniche: il Pitch e l'hand-off.



Posizione di partenza del RB.

Il RB parte qualche metro dietro il QB. Allo snap il QB può effettuare un movimento circolare utilizzando una gamba come perno e cedere la palla, con un passaggio a distanza (Pitch), al RB che corre lateralmente oppure consegnare la palla direttamente al RB (Hand-off).



Posizione di RB e QB per un hand-off.



Posizione del QB durante l'esecuzione di un pitch.



In caso di hand-off il RB passa molto vicino al QB creando, con le sue braccia, una tasca (pocket) in cui il QB pone la palla (vedi immagini).



Pocket: la tasca creata dalle braccia del RB per ricevere un hand-off a sinistra (foto 24) ed a destra (foto 24).

Ricevuta la palla con due mani, il RB la impugna saldamente con una sola mano, incastrando una punta tra 2° e 3° dito e l'altra tra il gomito ed il fianco. Variando direzione, il RB cambia la mano con cui tiene il pallone, in genere dal lato opposto a quello da cui provengono gli avversari.



Posizione della palla durante la corsa.

Esercizio n. 1

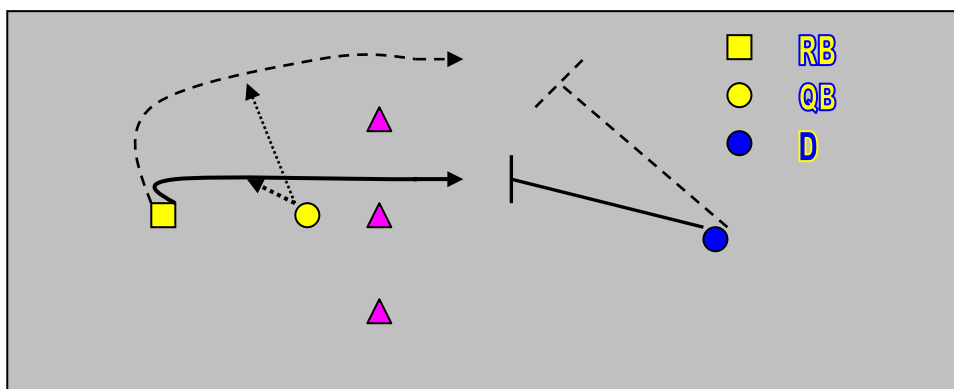
Obiettivo: apprendere la tecnica di Hand-off e Pitch.

Un QB ed un RB si schierano di fronte a 2 corsie ricavate con dei coni.

Al segnale il RB parte di corsa da un lato, riceve un Hand-off dal QB e passa nella corsia posta sul lato da cui ha ricevuto il pallone.

Lo stesso esercizio è svolto sostituendo il pitch all'hand-off.

Variante: si inserisce un difensore che cerca di impedire l'avanzamento del RB.



Esercizio 1 – Apprendere la tecnica di hand-off e pitch.

Esercizio n. 2

Obiettivo: apprendere la tecnica della play action.

Simile all'esercizio n. 1, ma in questo caso il QB finge di consegnare la palla al RB per poi passargliela con un lancio in avanti.



Play action. Il QB ed il RB eseguono una finta di hand-off.

Una variante di questo esercizio prevede l'inserimento di C e di un DB. In tal caso il QB dovrà "leggere l'azione del difensore e lanciare sul lato privo di copertura.

IL ROLL-OUT

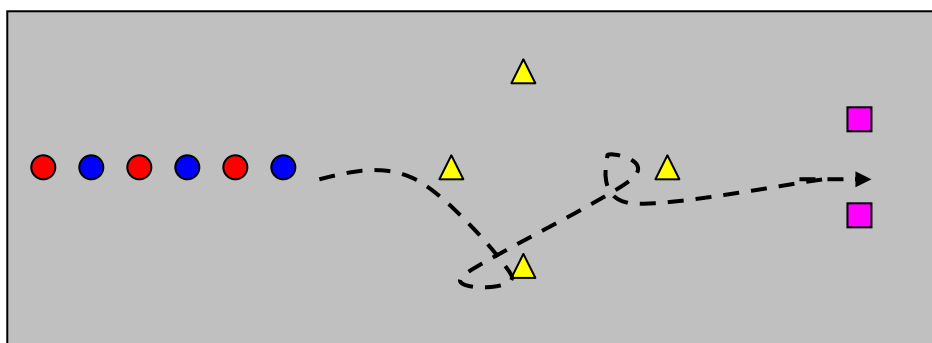
Per regolamento il portatore di palla non può, nel tentativo di sfuggire al placcaggio, effettuare balzi o movimenti in tuffo. Sono consentite finte e roll-out.

Esso consiste in una rotazione del portatore di palla a 360°, di fronte ad un difensore, con la finalità di impedire a quest'ultimo di strappare le flag.

Esercizio

Obiettivo: migliorare la coordinazione e la percezione dei segmenti corporei durante la rotazione.

Gli allievi in fila partono di corsa con la palla in mano, scelgono una direzione in corrispondenza del primo cono ed eseguono quindi due roll-out in corrispondenza dei successivi coni. Entrano infine nella end-zone segnalata con colore diverso e di piccole dimensioni.



Esercizio – Migliorare la coordinazione e la percezione dei vari segmenti corporei durante il roll-out.

LA RICEZIONE

La maniera più veloce, ma anche più rischiosa, di conquistare territorio nel Flag Football è il pass al quale deve seguire la ricezione.

Il giocatore specializzato in questo fondamentale è il ricevitore (WR – Wide Receiver). Ogni ricevitore parte sapendo già cosa deve fare e quale traiettoria deve eseguire. Egli si pone con il piede interno al QB posto anteriormente (come se fosse alla partenza degli 1.500 metri), le sue braccia sono tese e rivolte in avanti ed il suo sguardo è rivolto verso il cornerback.



Posizione di partenza del WR.

Il WR parte allo snap con un passo profondo verso l'esterno ed esegue la traccia in attesa di un eventuale passaggio.

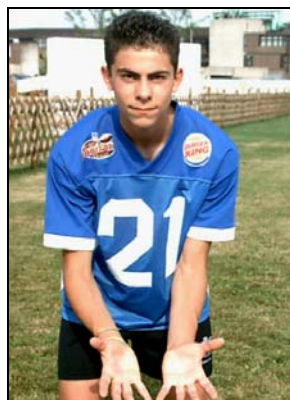
Esistono una miriade di situazioni non codificabili in una partita, ma si cerca di classificare le ricezioni in tre categorie: ricezione alta, bassa e “sulla corsa”.

Per ricezione alta si intende una ricezione effettuata dall'altezza dei numeri di maglia (circa a livello dello sterno) fino oltre la testa. Questa ricezione deve essere effettuata ponendo le mani anteriormente al corpo e rivolgendo i palmi verso la palla in volo. I pollici e gli indici delle due mani devono unirsi a formare un poligono che possa accogliere la punta della palla.



**Posizione delle mani del WR
per una ricezione "alta".**

Al momento dell'impatto le altre dita devono chiudersi attorno alla palla. Per ricezione bassa si intende quella effettuata al di sotto dei numeri fino quasi al terreno di gioco. Deve essere effettuata ponendo i mignoli delle due mani a contatto fra loro a formare una sorta di canestro nel quale possa infilarsi la punta della palla.



**Posizione delle mani del WR
per una ricezione "bassa".**

La ricezione "sulla corsa" si effettua in modo analogo alla precedente con la difficoltà che la palla arriva dalle spalle del ricevitore e dall'alto seguendo una traiettoria a parabola. Il WR deve, in questo caso, continuare a correre in avanti mantenendo il capo e lo sguardo verso la palla. Allo stesso tempo deve protendere le mani in avanti, poste in posizione simile alla ricezione bassa, e trovarsi con le mani nel punto esatto in cui cadrà il pallone.



Posizione delle mani del WR per una ricezione "sulla corsa".

Come si nota facilmente questo tipo di ricezione comporta enormi difficoltà, prima fra tutte la difficoltà di coordinazione spazio-temporale che dovrà essere allenata continuamente.

Una volta ricevuto il pallone, il WR deve continuare a seguire la palla con gli occhi finché non è al sicuro fra le sue braccia, e solo in un secondo momento guardare la posizione dei difensori e decidere cosa fare. Anticipare i movimenti può essere un grave errore. Il WR può perdere il contatto visivo con il pallone che può scappare dalle sue mani causando la perdita del down.

E' bene ricordare ai ricevitori tre principi semplici e fondamentali da tenere sempre bene impressi nella memoria.

Un ricevitore deve:

- considerare sempre la traiettoria della palla;
- la posizione del proprio corpo nei confronti della palla;
- la posizione sul campo degli avversari e dei compagni di squadra.

Purtroppo il fuoco dell'attenzione cambia a causa del susseguirsi di vari eventi. All'inizio dell'azione il WR focalizza l'azione del proprio diretto avversario. Dopo il lancio l'attenzione si sposta sulla palla e, a volte, l'avversario scompare dal campo visivo. Uno degli errori più comuni per il WR è quello di essere spesso proiettati a quello che farà dopo aver ricevuto la palla.

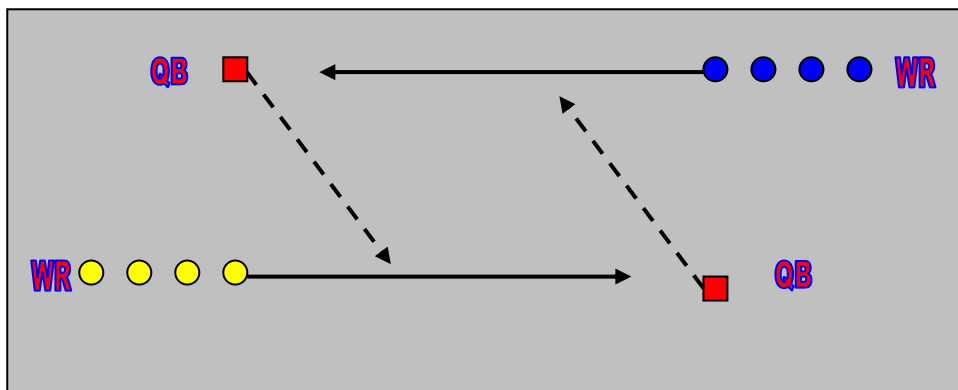
Il ricevitore dovrebbe quindi tenere sempre gli occhi puntati sulla palla finché non la riceve e non è al sicuro fra le sue braccia, e solo a quel punto focalizzare l'attenzione altrove.

Esercizio n. 1

Obiettivo: apprendimento della tecnica di ricezione (coordinazione occhio-mano).

Due QB lanciano i WR disposti su due file l'una opposta all'altra. Il WR parte di corsa al segnale e riceve il lancio utilizzando una sola mano.

Non appena ha ricevuto palla, corre e la consegna al QB posto di fronte a lui.



Esercizio 1 – Apprendere la tecnica di ricezione.

Esercizio n. 2

Obiettivo: apprendimento della tecnica di ricezione (coordinazione occhio-mano).

E' un esercizio simile al primo, in questo caso però la ricezione avviene con entrambe le mani e viene incrementata la velocità, sia di corsa che di lancio.



Sequenza relativa ai movimenti effettuati in maniera simultanea dal QB e dal WR durante un'azione.

In una fase successiva vengono provate le traiettorie di passaggio codificate al fine di perfezionarne l'esecuzione (vedi Traiettorie di passaggio).

Esercizio n. 3

Obiettivo: migliorare la tecnica di ricezione eludendo la copertura del DB.

Il QB comunica al WR la traccia da correre mentre un difensore si prepara.

In questo esercizio il DB non è al corrente dalla traccia che sarà percorsa del WR e autonomamente adotterà una marcatura a uomo detta anche 1 contro 1.

L'esercizio è utile, contemporaneamente anche ad allenare i difensori a rispondere in modo appropriato ai comportamenti dell'attaccante ed a leggere gli atteggiamenti del QB.

IL BACK PEDAL

La difesa, nel Flag Football, può schierarsi con coperture a uomo, a zona o miste (vedi “Strategie di gioco”). Qualunque sia la tattica di difesa adottata, risulta di fondamentale importanza la conoscenza e l’applicazione, del Back Pedal. Il DB corre all’indietro avendo cura di spostare il peso del busto in avanti, di utilizzare le braccia come nella normale corsa e di mantenere lo sguardo fisso sul WR e sul QB cercando di capirne le intenzioni.



Back pedal.

La buona o la cattiva riuscita di questo gesto spesso può risultare decisiva per l’esito di un’intera partita.

Esercizio

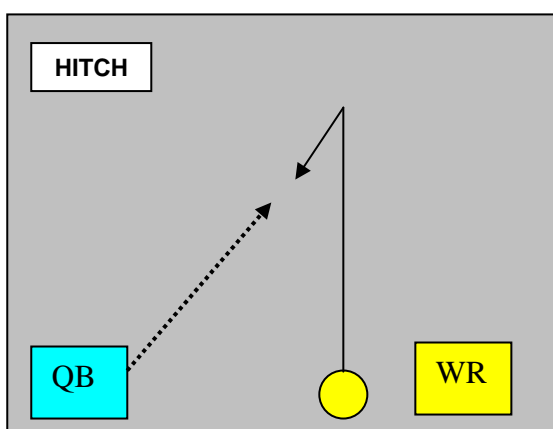
Obiettivo: migliorare le capacità di difesa sui WR.

Nell’esercizio 3 il difensore deve eseguire il back pedal per non perdere il contatto visivo con il WR e contemporaneamente con il QB. Con lo stesso esercizio è possibile quindi migliorare sia le capacità del WR che quelle del DB.

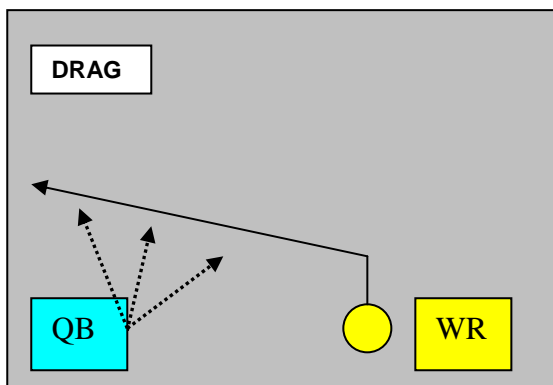
E’ importante cercare di migliorare questo fondamentale per incrementare la pressione sui WR avversari.

LE TRAIETTORIE DI PASSAGGIO (TRACCE)

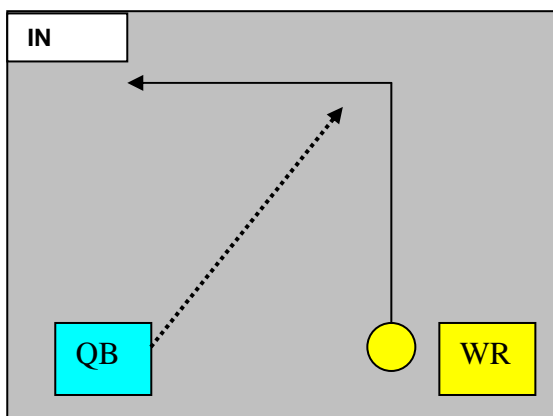
Come nel Football Americano, anche nel Flag Football, durante l'huddle si decide la strategia da adottare che prevede il movimento coordinato di tutti i giocatori, nel tempo e nello spazio, affinché possano trovarsi in condizione di ricevere il passaggio. Delle azioni di corsa si è parlato quando sono stati descritti il pitch e l'hand-off. Ora ci occupiamo dei movimenti dei giocatori durante le azioni di lancio. Sono utilizzate a questo proposito delle traiettorie di passaggio, codificate e non casuali, che gli attaccanti devono eseguire per eludere i difensori: le tracce. Esistono vari tipi di traccia, da quelle più brevi a quelle più lunghe che sfruttano la profondità del campo, a quelle che invece sfruttano la sua larghezza.



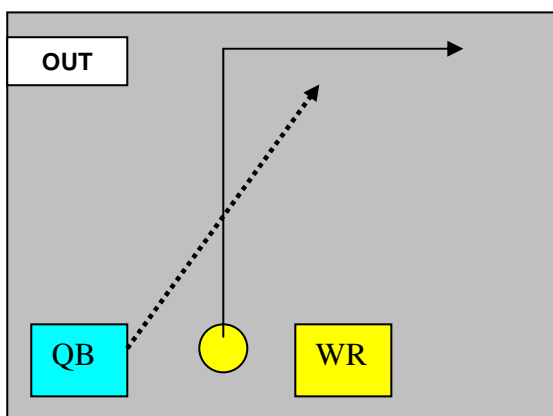
Traccia breve (5 yds) in cui il WR dopo aver percorso la distanza prevista, improvvisamente interrompe l'avanzamento e si volta verso il QB con un cambio di direzione repentino, ed attende il passaggio. Lo sguardo è sempre rivolto in avanti e solo dopo aver effettuato il cambio di direzione si rivolge al QB.



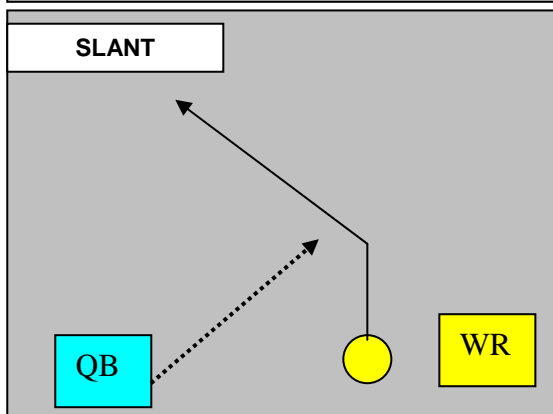
Traccia breve in cui il WR fa un passo (verso l'esterno come nelle altre tracce), esita per un attimo ed all'improvviso cambia direzione tagliando tutto il campo orizzontalmente con un angolo di 10° . Può ricevere lungo tutta la traiettoria di passaggio. Lo sguardo del WR cerca il QB dopo il taglio.



Dopo 5 o 7 yds il WR cambia direzione con un taglio a 90° verso l'interno del campo. Il cambio di direzione è effettuato facendo perno sul piede esterno rispetto al QB. Il WR focalizza l'attenzione sul QB solo dopo aver effettuato il cambio di direzione. Il pass dovrebbe essere ricevuto con le mani protese lungo la traiettoria di corsa.

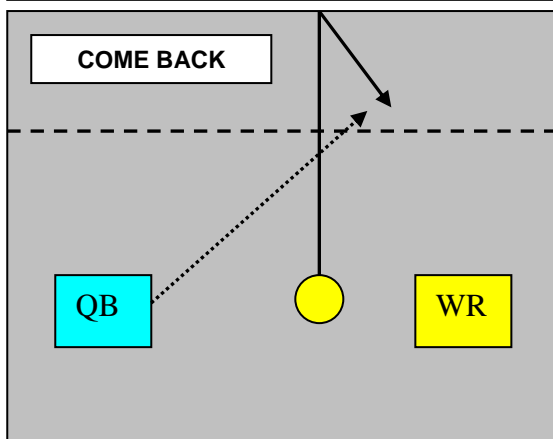


Come la precedente ma in direzione opposta. Dopo 5 o 7 yds il WR cambia direzione con un taglio a 90° verso l'esterno del campo (sideline). In questo caso il cambio di direzione è effettuato facendo perno sul piede interno rispetto al QB. Lo sguardo del WR è diretto al QB solo dopo il cambio di direzione.



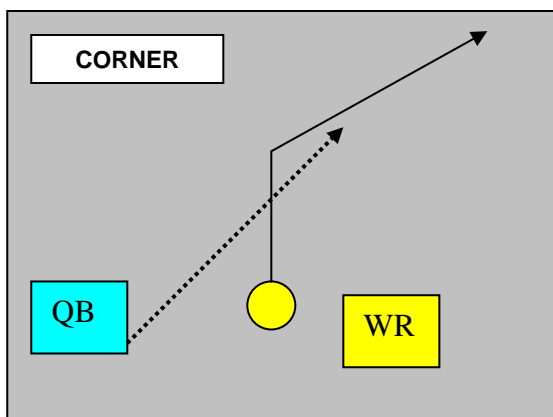
Circa 3 passi e cambio di direzione a 45°. Lo sguardo del WR si dirige verso il QB dopo il taglio. La palla viene ricevuta quasi subito.

La difficoltà di questa traiettoria sta nel riuscire a tenere la direzione giusta anche con il capo ruotato verso il QB.

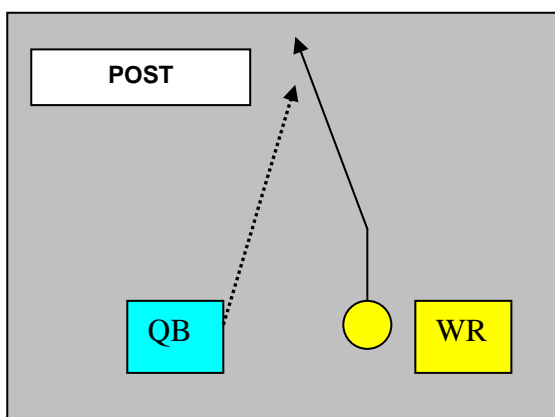


In genere è utilizzata quando è necessario chiudere il down.

Il WR corre fino a superare la linea corrispondente al 1° down, poi effettua un cambio di direzione e punta verso l'esterno del campo con un angolo di 45°.



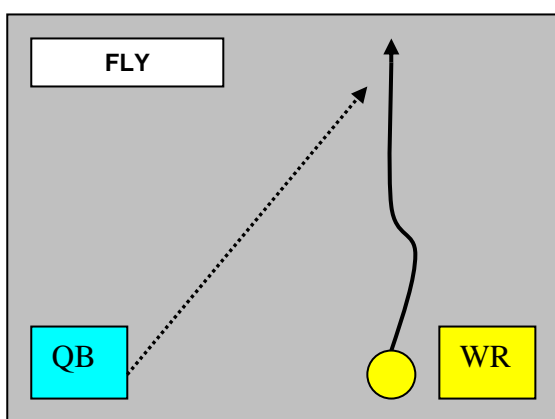
Dopo 10 o 15 yds di corsa il WR cambia direzione e si dirige verso l'angolo del campo di gioco. Dopo il taglio a 45° il suo sguardo dirige verso il QB mentre la corsa procede. In genere il pass avviene dopo il taglio e le mani del WR ricevono palla (che scavalca il difensore), leggermente avanti rispetto al corpo. Le mani formano un canestro.



Solo poche yds, in genere 7-8 ed il ricevitore taglia a metà il campo con un angolo ed una traiettoria che lo portano verso il centro della End-zone.

E' una traccia lunga, il passaggio è molto profondo a scavalcare la difesa.

La ricezione avviene sulla corsa con la palla che arriva dall'alto e dal lato interno al campo.



E' una traccia lunga in cui il WR, dopo essere partito con un passo in avanti e verso l'esterno del campo, dirige a tutta velocità verso il fondo campo.

La ricezione avviene con le mani protese lungo la direzione della corsa.

LE STRATEGIE DI GIOCO

Quello strategico è uno degli aspetti più importanti nel Flag Football. Una buona squadra non può prescindere da una buona strategia di gioco.

Schemi d'attacco e di difesa devono essere la regola ed ogni singolo giocatore deve eseguire i movimenti richiesti affinché l'azione di gioco si svolga nel migliore dei modi. E' sufficiente che uno dei giocatori d'attacco non effettui correttamente o con la giusta intensità un movimento perché la difesa capisca ed anticipi le intenzioni del QB.

Ogni giocatore della difesa a sua volta deve svolgere il proprio compito con la massima diligenza per evitare che l'attacco abbia via libera.

Saranno esaminate nel corso di questo capitolo le strategie di difesa più comunemente utilizzate e mostrati in seguito alcuni possibili schemi d'attacco.

Ovviamente, come in tutti gli sport, sarà l'allenatore a decidere che tipo di strategia adottare anche in base alle caratteristiche della squadra che allena e sarà sempre l'allenatore ad optare per uno schema piuttosto che per un altro a seconda delle condizioni che si verificheranno nel corso della partita.

Strategia di difesa

Possono essere distinte due tattiche difensive di base: la man coverage (difesa a uomo) e la zone coverage (difesa a zona).

Esistono poi una miriade di alternative possibili fornite dalla possibilità di mescolare i due tipi di copertura ed adattarli alle esigenze della squadra durante la partita.

La difesa a uomo

E' sicuramente la più semplice da insegnare ai ragazzi, ma allo stesso tempo è la più difficile da applicare in campo.

Ogni difensore deve seguire in qualunque direzione un giocatore della squadra che attacca cercando di evitare che riesca a ricevere la palla, deviandola o addirittura intercettandola. Se l'attaccante riesce a ricevere, il compito del defensive back diventa automaticamente quello di strappare la flag nel più breve tempo possibile in modo da evitare che l'avversario conquisti ulteriore terreno.



Il Defensive Back riesce a strappare la flag del portatore di palla.

La difficoltà sta nel fatto che molto spesso diventa difficile riuscire a seguire un attaccante e contemporaneamente riuscire a “leggere” le intenzioni del QB.

Questo tipo di “copertura” consente alla difesa il vantaggio di poter disporre di un marcatore libero da assegnamenti. Infatti, dal momento che il QB non può correre in avanti, esistono solo quattro possibili ricevitori contro i cinque della difesa. E' così che uno dei difensori può essere impiegato come “Safety” (giocatore libero) oppure per un eventuale blitz.

Nel primo caso il Safety si pone alle spalle dello schieramento di difesa, in modo da averne una visione globale del gioco offensivo, ed interviene per rafforzare la difesa dal lato verso il quale è stato effettuato il passaggio oppure a supporto di un compagno raddoppiando la copertura di un ricevitore particolarmente capace.

Nel secondo caso, il Safety si pone a 7 yds e, al momento dello snap, parte di corsa per tentare di strappare la flag al QB avversario prima che si liberi della palla. Questa situazione mette il QB sotto pressione, lo spinge ad affrettare i tempi rischiando di sbagliare ma, allo stesso tempo fa perdere alla difesa la superiorità numerica.



La difesa a zona

Quando si utilizza la zone coverage, i difensori non devono seguire un singolo avversario, ma devono coprire su tutti gli attaccanti che entrano nella propria zona di competenza.

Ogni difensore è responsabile di una porzione di campo. Quando lo schema offensivo prevede di sovraccaricare una zona, allora i defensive backs devono, osservando i movimenti del QB, intuire in quale porzione di campo questi intenderà lanciare ed intervenire solo dopo che il lancio è stato effettuato.

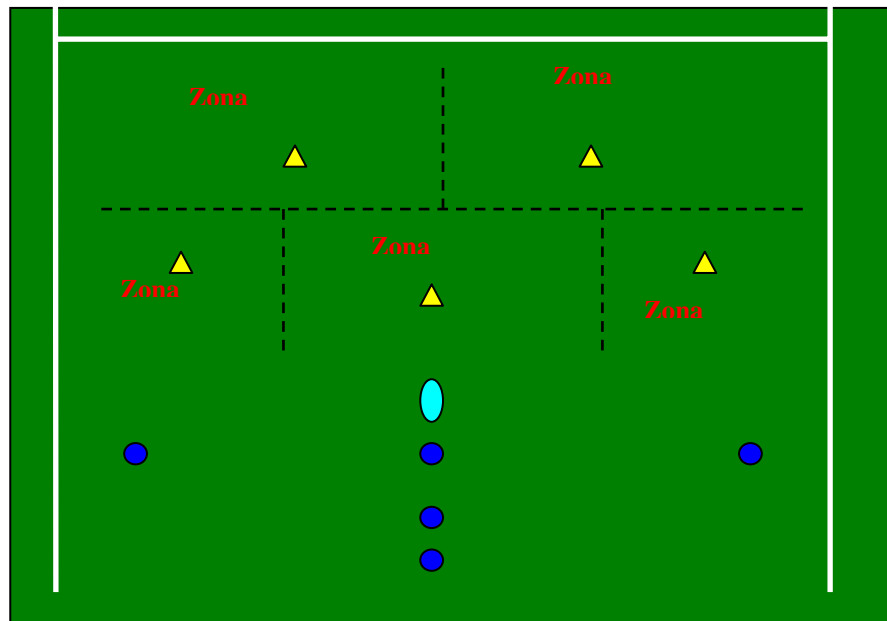
Se intervenissero con troppo anticipo un bravo Quarterback leggerebbe questi movimenti e lancerebbe subito l'eventuale ricevitore lasciato libero dal defensive back che ha agito con troppa sollecitudine.

La difesa a zona è per definizione una copertura con la quale si vuole difendere il terreno di gioco dividendo le responsabilità tra i compagni di squadra.

Il vantaggio della difesa a zona è che per essere applicata non necessita di grandi atleti e, anche i meno dotati riescono a cimentarsi; tuttavia non è metabolizzata in fretta dai ragazzi. È una tattica complessa che richiede una certa sensibilità per la gestione delle diverse aree di campo da coprire. Infatti, ogni difensore deve essere sempre consapevole della propria posizione in campo affinché nessuna zona sia lasciata scoperta.

Ogni difensore deve ovviamente evitare di seguire un ricevitore fuori dalla propria zona di competenza a meno che non si tratti di un RB che corre dopo aver ricevuto un hand-off od un pitch dal QB. Solo in questo caso, tutti i defensive back devono essere pronti ad abbandonare le proprie zone per bloccare il RB.

E' necessaria un'efficiente cooperazione fra i difensori delle aree adiacenti perché è lì, nelle zone di "confine", che il QB cercherà di piazzare la palla per cercare di sorprendere la difesa.



Copertura a zona con indicazione delle zone di competenza di ogni DB.

Strategia d'attacco

Ad ogni down la squadra che attacca si raggruppa (huddle) per decidere la strategia da adottare.

Codificare le traiettorie di passaggio serve a comprendere gli schemi che ogni allenatore decide di adottare ed a velocizzare l'huddle, specialmente con coloro che sono alle prime armi.

Nelle prime fasi può essere utile che l'allenatore disegni gli schemi e li consegni al QB il quale potrà, se necessario, mostrarli ai suoi ricevitori durante l'huddle.

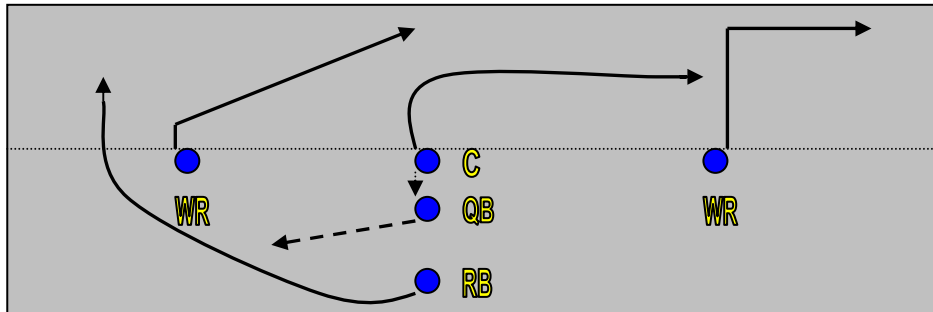
Pratica questa che al più presto deve essere sostituita con la memorizzazione degli schemi offensivi preparati dall'allenatore.

Essendo uno sport di squadra anche in attacco è necessaria la massima cooperazione.

Ogni giocatore è indispensabile nel Flag Football. Se la squadra ha come obiettivo quello di liberare un corridoio per il RB e il WR non porta lontano il suo cornerback (correndo la traiettoria che gli è stata assegnata), allora il RB troverà lungo quel corridoio un difensore in più, con una conseguente difficoltà maggiore da dover superare.

Corse

Sono azioni in cui la palla è consegnata nelle mani del RB, che deve cercare di conquistare più territorio possibile, mentre gli altri giocatori cercano di allontanare i difensori.



Schema di un'azione di corsa con pitch al RB.

Finte di corsa

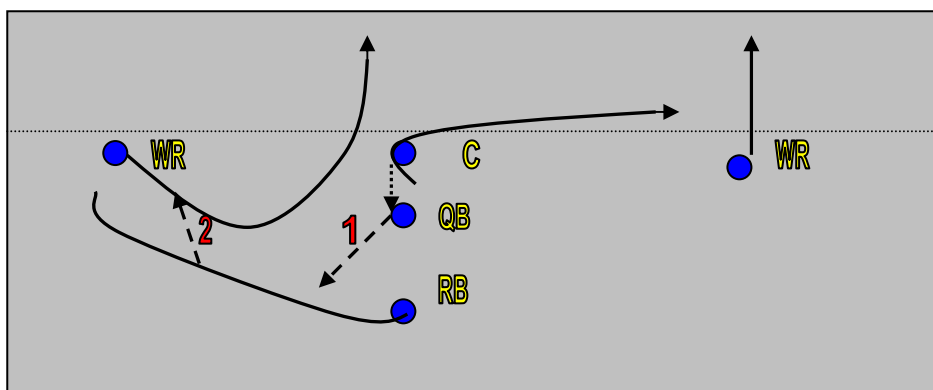
In queste azioni, invece, è il RB che fintando la corsa tenta di attirare su di sé le attenzioni della difesa, nella speranza che un WR, rimasto libero da marcature, possa ricevere.

Reverse

Per regolamento è possibile effettuare uno o più hand-off o pitch purché avvengano dietro la linea di scrimmage.

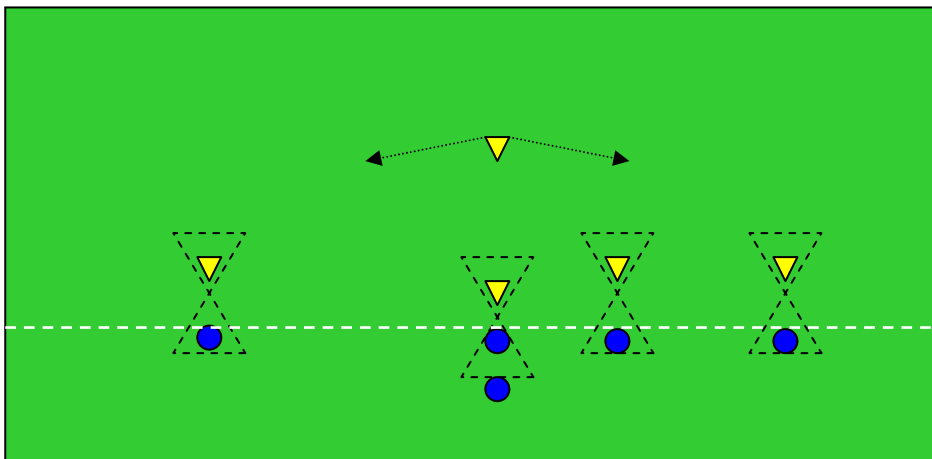
Con questa azione si tenta di confondere la difesa portando un giocatore, in possesso di palla, a correre lateralmente e dietro la linea di scrimmage fintando di voler correre lungo il lato del campo.

Il giocatore in possesso di palla incrocia un compagno che sta correndo nella direzione opposta e gli cede palla. A questo punto, se lo schema è stato correttamente eseguito, la difesa sarà probabilmente sbilanciata nella direzione della corsa di quel giocatore che per primo ha ricevuto palla lasciando via libera all'uomo che ha ricevuto il secondo passaggio.

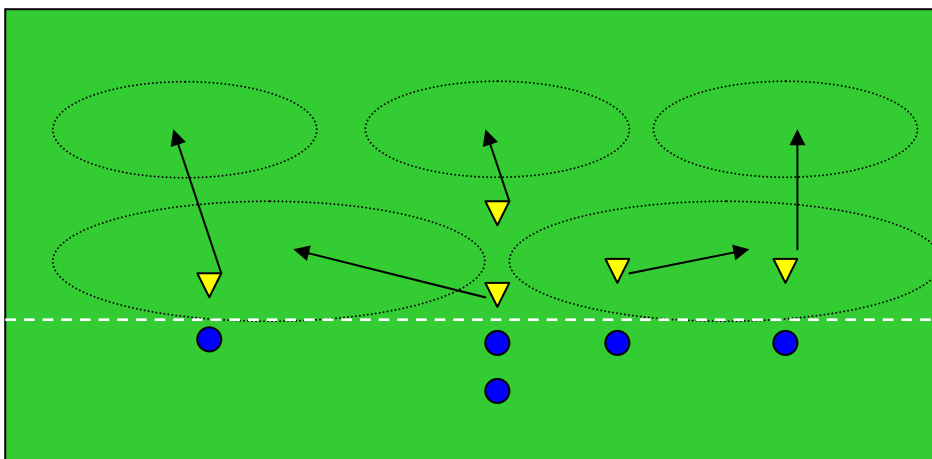


Schema di una Reverse. Il passaggio n. 2 avviene fra RB e WR dietro la linea di scrimmage.

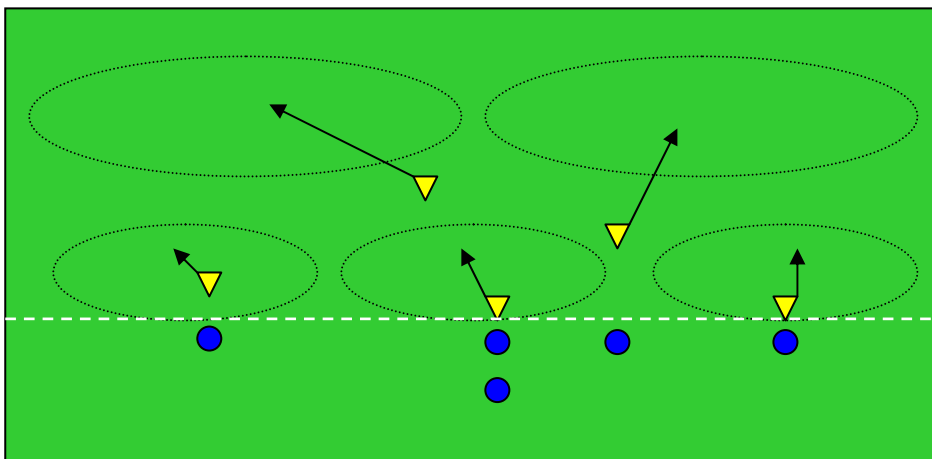
Schema Difesa a uomo



Schema Difesa a zona 3 Deep



Schema Difesa a zona 2 Deep



GLOSSARIO

Blitz: Tentativo, effettuato dalla difesa, di strappare la flag del Quarterback (QB) prima che gli riesca a lanciare la palla. I giocatori che effettuano il blitz devono trovarsi ad almeno 7 yds dalla linea di scrimmage al momento dello snap. Soltanto in caso di hand-off o di una semplice finta di hand-off la regola delle 7 yds perde efficacia.

Center (Centro): E' il giocatore di attacco che comincia l'azione passando la palla al QB con lo snap. Dopo aver ceduto la palla diventa un normale ricevitore.

Come back: Traiettoria di passaggio in cui il WR corre in linea retta fino a superare di qualche yard la linea da superare per la chiusura del down, improvvisamente cambia direzione, si volta e si dirige verso l'esterno del campo ricevendo la palla oltre la linea del 1° down oppure oltre la goal-line.

Corner: E' una traiettoria di passaggio lunga che porta il ricevitore, dopo aver corso in linea retta, ad effettuare un cambio di direzione, a 45°, che lo diriga verso l'angolo della end-zone avversaria.

Cornerback: E' il giocatore della difesa addetto alla marcatura del ricevitore.

Defensive back: Sono tutti i giocatori in posizione di difesa nel Flag Football. Hanno il compito di intercettare i passaggi o fermare i portatori di palla strappando le flag.

Down: Gioco o tentativo. Ogni squadra che attacca ha a disposizione 4 down per arrivare fino a metà campo (1° DOWN) per ottenerne altri 4 per tentare di raggiungere l'end-zone avversaria e segnare dei punti.

Drag: Traiettoria di passaggio che porta il WR, dall'esterno del campo, dopo un passo di partenza ed un'esitazione, a tagliare il campo trasversalmente ed in direzione del QB con un angolo di circa 10°.

Drop back: E' il movimento che effettua il QB dopo lo snap per allontanarsi dalla linea di scrimmage al fine di avere buona visione del campo e tempo affinché il ricevitore possa correre in avanti.

End-line: E' l'ultima linea trasversale posta sul campo e delimita la fine della end-zone. Un passaggio ricevuto oltre l'end-line non considerato valido.

End-zone: Area di meta. E' posta alla fine del campo ed è delimitata dalla Goal line e dalla end-line. In genere è profonda 7-10 yds.

Fly: E' una traiettoria di passaggio lunga in cui il WR corre in linea retta cercando di ricevere un passaggio lungo sulla corsa.

Fumble: Palla persa. Ogni volta che la palla cade per terra sfuggendo dalle mani dell'uomo che la porta. Il gioco si interrompe immediatamente.

Goal-line: E' la linea trasversale che segnala l'inizio delle end-zone. Portare la palla oltre la linea o ricevere un passaggio consente di segnare dei punti.

Guarding: Impedire al difensore di strappare la flag coprendola con la mano o con un braccio.

Hand-off: Scambio della palla fra due attaccanti dietro la linea di scrimmage. In genere avviene fra QB e RB.

Huddle: E' il raggruppamento di tutti gli attaccanti (o dei difensori) prima dell'inizio di un down al fine di decidere la strategia da adottare. Ha durata massima di 30 secondi.

In: Traiettoria di passaggio che porta un ricevitore esterno al QB, dopo una corsa in linea retta, a cambiare direzione a 90° per tagliare trasversalmente il campo di gioco.

Intercetto: E' l'azione con cui un difensore riesce a prendere il pallone, lanciato dalla squadra avversaria, rubandole il possesso per le azioni successive. La difesa, dopo un intercetto può riportare la palla nella end-zone avversaria e segnare dei punti.

Linea di scrimmage (LOS): E' la linea immaginaria che, passando per il pallone, taglia trasversalmente tutto il campo di gioco.

Man Coverage: Difesa a uomo. Ad ogni difensore è affidato un attaccante che dovrà seguire lungo tutti i suoi movimenti.

Out: Traiettoria di passaggio in cui un ricevitore, che parte vicino al QB, dopo una corsa in linea retta, si porta con un taglio a 90° verso l'esterno del campo.

Pass: E' il lancio effettuato dal QB per raggiungere con la palla uno degli attaccanti.

Passing grip: E' l'impugnatura utilizzata dal QB per tenere e lanciare la palla. Anche il C, allo snap, utilizza lo stesso tipo di impugnatura.

Pitch: E' un passaggio stile Rugby effettuato in genere dal QB verso il RB.

Play: Tentativo, gioco. E' uno specifico tipo di tentativo: passing play, running play ecc.

Pocket: E' il canestro formato dagli avambracci dell'attaccante quando riceve un hand-off (in genere il RB).

Post: E' una traiettoria lunga di passaggio in cui il WR corre in linea retta per qualche yard per poi dirigersi verso il centro della end-zone avversaria.

Quarterback: E' il capitano della squadra ed ha un ruolo assimilabile a quello del playmaker nel basket. Si occupa di gestire tutte le azioni d'attacco sia a livello di strategia (d'accordo con il suo coach) sia materialmente (dovendo smistare la palla con pass, hand-off, ecc.).

Running back: E' un attaccante, parte dietro il QB e può ricevere direttamente dalle sue mani la palla con un hand-off, un pitch o può diventare un normale WR. Una volta ricevuta la palla, corre verso l'end-zone avversaria.

Safety: E' il difensore più arretrato nello schieramento di difesa. Agisce da libero andando a coprire la zona di campo che necessita di supporto. E' l'ultimo baluardo a difesa della end-zone.

Scramble: Movimento di corsa che il QB effettua per eludere il blitz.

Set-hut (Set-go): E' il comando al quale, dopo lo schieramento degli attaccanti, parte l'azione (con lo snap).

Shotgun: E' una particolare formazione d'attacco in cui il QB si schiera alcune yard dietro il centro in modo da avere a disposizione maggiore tempo per osservare i ricevitori ed i blitz.

Slant: Traiettoria di passaggio breve e veloce. Dopo poche yard il WR effettua un taglio a 45° verso il QB.

Snap: E' il passaggio della palla attraverso le gambe del Centro verso il QB all'inizio di ogni azione.

Wide Receiver: E' l'attaccante che ha la responsabilità di ricevere i passaggi da parte del QB. Può anche prendere gli Hand-off.

Zone coverage: Difesa a zona. I difensori non marcano un attaccante in particolare, ma difendono zone ben definite del campo di gioco. Ogni giocatore è responsabile degli attaccanti che entrano nella propria zona di competenza.