ITALIAN FOOTBALL LEAKS
IFL Magazine
www.iflmagazine.it

presenta:

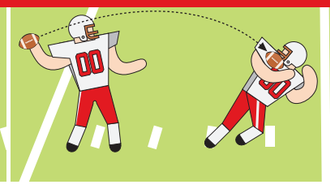
LE NOZIONI BASE DEL FOOTBALL AMERICANO

DALLE 10 YARD DA CONQUISTARE IN QUATTRO TENTATIVI, ALLE REGOLE DA RISPETTARE PER DIFESA E ATTACCO, DAL FUMBLE AL TOUCHDOWN: I FONDAMENTALI DA CONOSCERE SULLO SPORT USA PIÙ POPOLARE.

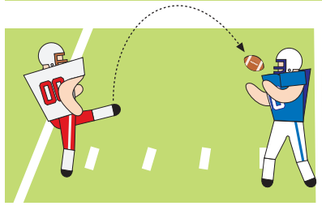
Il **FOOTBALL AMERICANO** si gioca con 22 giocatori in campo, 11 per squadra. Ogni squadra è al suo interno divisa nelle sotto-squadre di **Attacco**, **Difesa** e **Special Team**. L'**ATTACCO (OFFENSE)** - È la squadra che ha il possesso del pallone. Il suo obiettivo è quello di fare punti segnando dei Touch Down portando la palla nell'area di meta avversaria. Per farlo persegue una strategia che si realizza eseguendo degli *"schemi di gioco"*. L'attacco mantiene il possesso della palla fintanto che applicando quegli schemi riesce a percorrere una distanza minima di 10 yard (9,1 metri) nell'arco di 4 tentativi (**Down**).
La **DIFESA (DEFENSE)** - È la squadra senza palla. Il suo obiettivo è fermare l'attacco avversario impedendogli di avanzare sul campo da gioco. Applicando i propri schemi, la difesa mira ad Impossessarsi del pallone o costringere l'attacco avversario a liberarsene. Recuperato il pallone, la difesa può riconsegnarlo alla propria squadra di attacco.

ATTACCO - OFFENSE

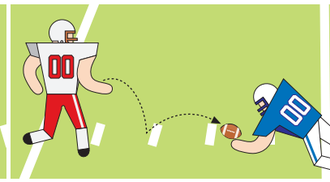
CORSA
Si può avanzare la palla cercando di guadagnare terreno correndo dopo aver preso in consegna l'ovale dal quarterback, lui stesso può decidere di correre se sotto pressione e senza ricevitori liberi.



PASSAGGIO
Il quarterback lancia la palla a un ricevitore. Si può effettuare un solo passaggio in avanti ad azione. Il quarterback non può lanciare se ha oltrepassato la linea scrimmage (ovvero il punto d'inizio dell'azione).



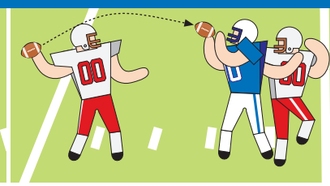
PUNT
Sul quarto tentativo, se la posizione del campo non consente un tentativo da field goal, si restituisce la palla agli avversari con un punt, ovvero calciandola il più lontano di possibile o cercando di farla uscire dal campo entro le 20 YARD avvesarie. Se l'ovale esce dalla linea di fondo, l'attacco parte dalle 20 YARD.



FUMBLE
Quando la palla cade o viene strappata dalle mani di un giocatore dell'attacco e recuperata da un difensore, il possesso passa in quel punto del terreno alla squadra avversaria.

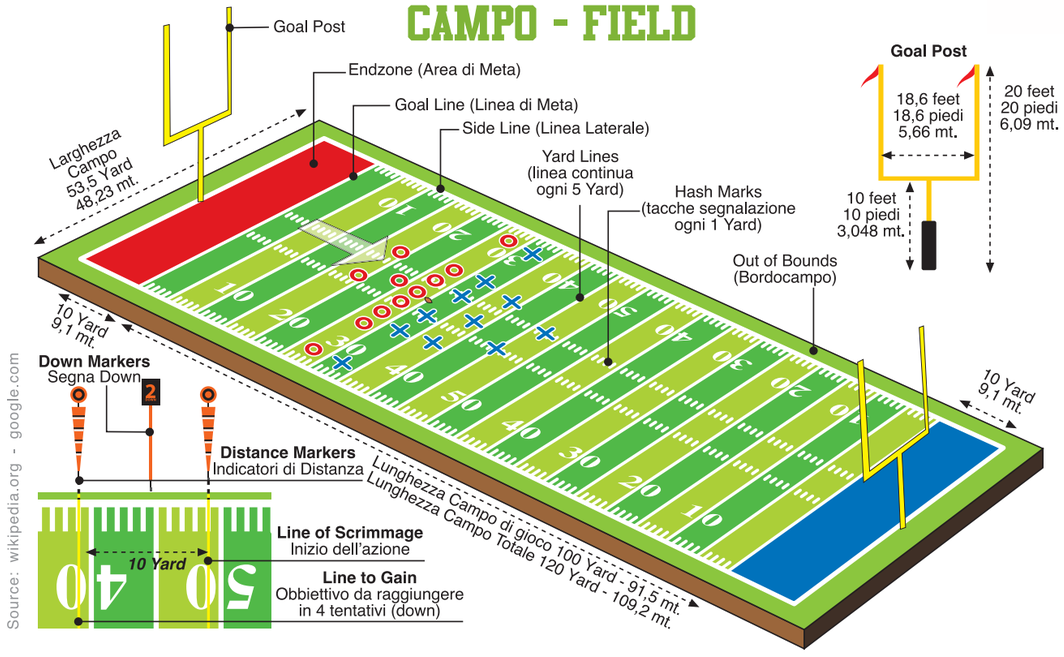
DIFESA - DEFENSE

TACKLE
Per fermare l'azione avversaria, è sufficiente placcare chi ha l'ovale, facendogli toccare terra con un ginocchio o un avambraccio. La palla è morta in quel punto.

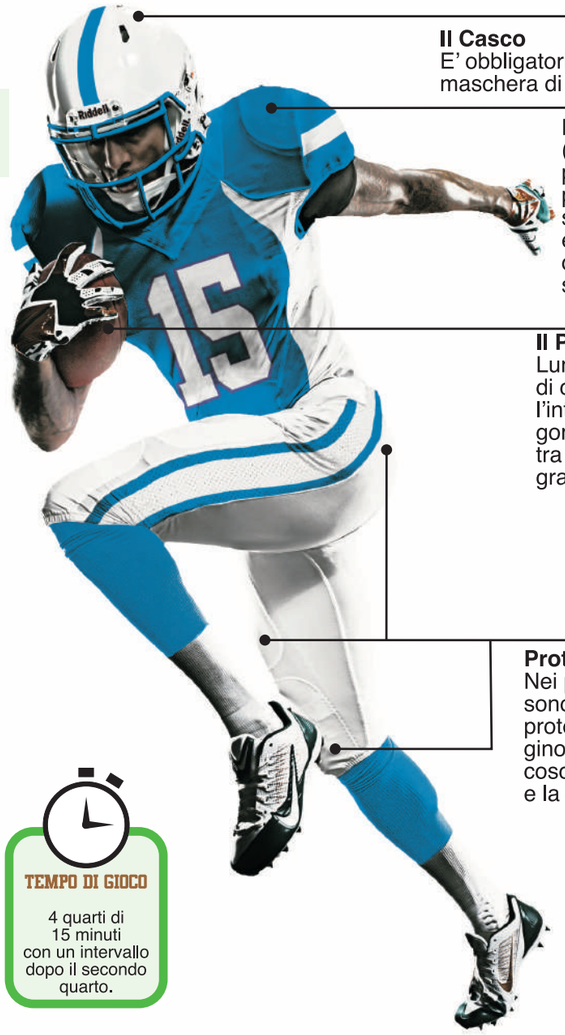


INTERCETTO
Il difensore cattura l'ovale lanciato dal quarterback avversario prima che tocchi terra. Può avanzare con la palla sino a quando non viene placcato.

CAMPO - FIELD



Source: wikipedia.org - google.com



Il Casco
E' obbligatorio con una maschera di protezione.

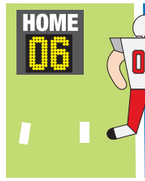
Protezioni
(Shoulder) per proteggere spalle, petto e parte alta della schiena.

Il Pallone
Lungo 28 cm. di cuoio con l'interno in gomma, pesa tra 397 e i 425 grammi.

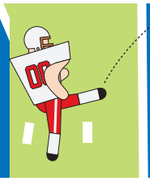
Protezioni
Nei pantaloni sono inserite protezioni per ginocchia, cosce, coccige e la conchiglia.

TEMPO DI GIOCO
4 quarti di 15 minuti con un intervallo dopo il secondo quarto.

PUNTEGGIO - SCORING



TOUCHDOWN
HOME 06
Vale sei punti. Si segna quando la palla oltrepassa la linea di meta su corsa o su passaggio ricevuto in endzone da un attaccante con il possesso dell'ovale.



FIELD GOAL
HOME 03
Normalmente al quarto tentativo, si può tentare un calcio piazzato da tre punti. Di solito, per avere delle possibilità di realizzazione, si calcia entro le 50 YARD.

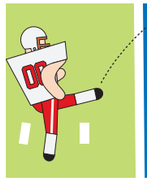
SAFETY
Se un attaccante col pallone viene placcato all'interno della sua area di meta, vengono assegnati due punti alla squadra in difesa, che inoltre riceve il pallone con un punt o kickoff.

VISITOR 02
HOME 02

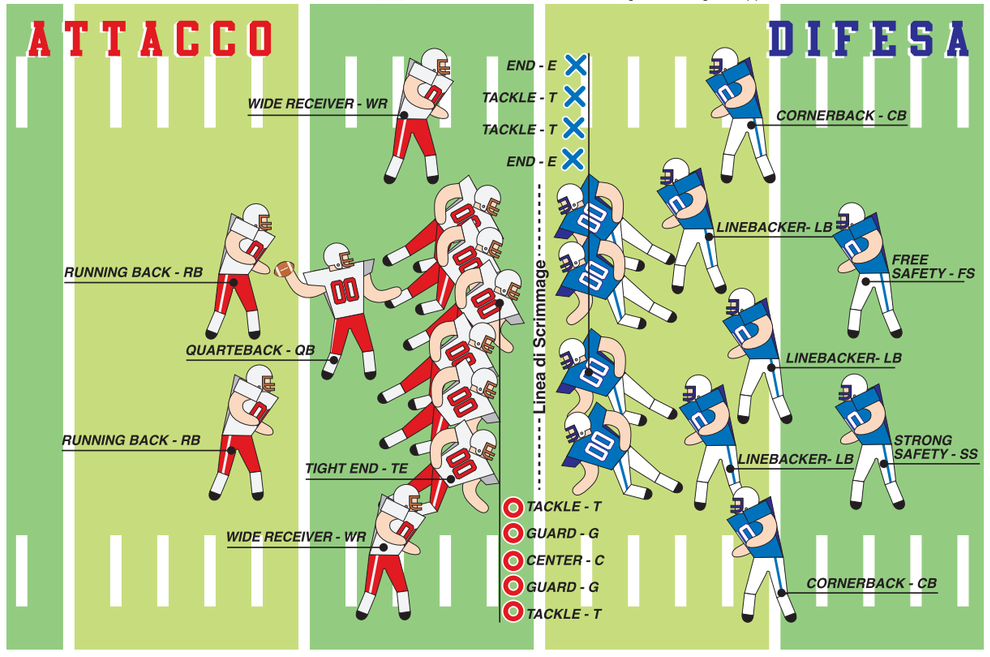
CONVERSIONE DA DUE
Invece della conversione con il calcio, che vale un punto, si può tentare quella alla mano, su corsa o passaggio, che ne vale invece due.

ARBITRI - PENALITA'

Ce ne sono svariate. Tra le principali: non si può toccare un ricevitore prima che abbia tra le mani l'ovale (pass interference); non si può trattenere un giocatore della difesa, ma solo *"respingerlo"* a mani aperte (holding); non si può colpire un ricevitore indifeso, un quarterback dopo che ha effettuato un passaggio, entro un ragionevole limite di tempo (personal faul); i giocatori della linea di attacco devono rimanere immobili fino allo snap (quando la palla viene passata sotto le gambe dal C al QB) altrimenti si ha una falsa partenza. Gli **ARBITRI** sono 7 (in alcune categorie possono essere 5). Le infrazioni si segnalano con il fischietto e lanciando una flag (fazzoletto) gialla e vengono applicate a fine azione.



EXTRA POINT
HOME 01
Dopo il touchdown l'attacco esegue il calcio addizionale che vale un punto.



RUOLI

ATTACCO - OFFENSE

- **Centro (Center) (C) -** Sta al centro della linea d'attacco e che mette la palla in gioco con lo snap. Coordina la linea d'attacco e blocca gli uomini di linea di difesa.
- **Guardia (Offensive Guard) (OG)** - Stanno ai lati del centro, effettuano i blocchi nelle azioni di corsa o proteggono il quarterback in quelle di lancio.
- **Offensive Tackle (OT) -** Stanno all'esterno delle guardie e ne hanno gli stessi compiti.
- **Tight End (TE) -** Si posiziona subito all'esterno della linea d'attacco. I suo compiti sono un misto tra quelli degli uomini di linea e quelli dei ricevitori.
- **Ricevitore (Wide Receiver) (WR) -** È il giocatore destinato a ricevere i lanci del quarterback. Normalmente il giocatore più veloce in campo.
- **Fullback (FB) -** È posizionato dietro il quarterback destinato ad effettuare blocchi e qualche corsa.
- **Running Back (RB) -** È il giocatore destinato a portare la palla nei giochi di corsa.
- **Quarterback (QB) -** È il giocatore che guida la squadra d'attacco e che imposta l'azione di gioco. Si posiziona dietro al centro e ne prende lo snap per consegnare la palla ad un corridore o lanciarla ad un ricevitore.

DIFESA - DEFENSE

- **Defensive End (DE) -** I linemen che si posizionano alle estremità della linea di difesa. Devono attaccare il QB, bloccare il portatore di palla e fare il contain, ovvero di controllare che i giochi di corsa non si sviluppino all'esterno della linea d'attacco.
- **Defensive Tackle (DT) -** Stanno tra i defensive end. Il loro compito principale è quello di attaccare il portatore di palla avversario eludendo i blocchi degli uomini di linea d'attacco avversari.
- **Linebacker (LB) -** I giocatori che stanno dietro alla linea di difesa e si devono occupare di fermare le corse o di intercettare i lanci corti. A volte i linebacker possono anche effettuare dei blitz verso il QB avversario.
- **Cornerback (CB) -** I giocatori che devo occuparsi principalmente della difesa sui lanci. Devono marcare i ricevitori avversari.
- **Safety (FS o SS) -** I giocatori che costituiscono l'ultima linea di difesa (quella più lontana dalla linea di scrimmage) e solitamente aiutano i cornerback nella difesa sui lanci. I safety possono anche incaricarsi di effettuare dei blitz a sorpresa verso i QB avversario.

SPECIAL TEAM

Nel football americano gli special team (squadre speciali) sono in campo nelle situazioni di kickoff, di punt o di tentativo di realizzazione di field goal o extra point.
▲ Kicker (K) - È il giocatore che calcia i kickoff e tenta di trasformare i field goal.
▲ Holder (H) - È chi ferma la palla per il kicker.
Long snapper (LS) - È un centro specializzato nel consegnare la palla direttamente all'holder o al punter.
▲Kick returner (KR) - È il giocatore che riceve e riporta i kickoff.
▲ Punter (P) - È il giocatore che calcia i punt.
▲ Punt returner (PR) - È il giocatore che riceve i punt. Spesso coincide col kick returner.

Testi: Simone Mingoli - Grafica: Battista "BATI#77" Battino ★ 2015