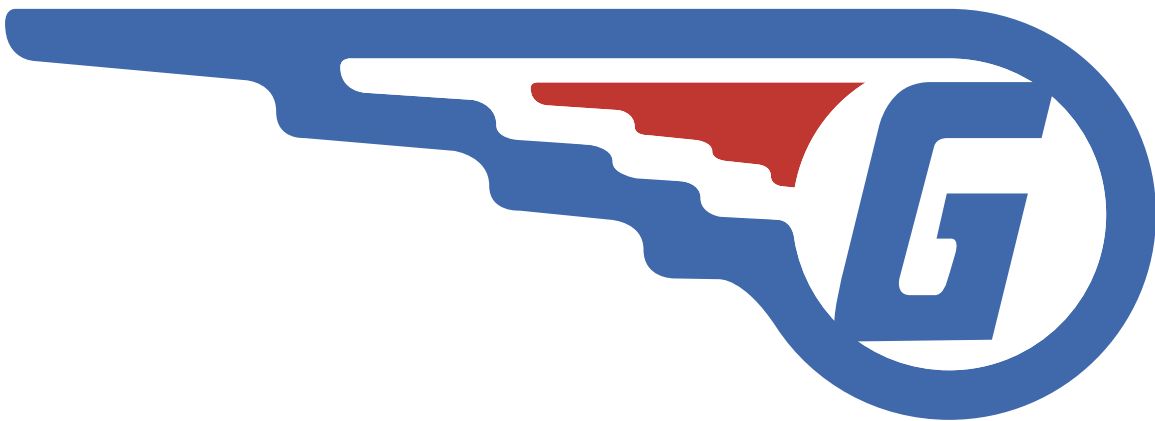


*Kolding*  
**Guardians**



**Guide til American Football - Del 1**  
*af Lars Steen Pedersen*

# Guardians

## Guide til American Football - Del 1

### Banen, spillerne & point

#### Introduktion

Amerikansk football er en unik sport, idet det handler om at vinde territorie, lige så meget som det at score point. Når to hold går på banen, kæmper begge hold for hver en centimeter, de kan vinde fra modstanderen. Hvert hold slås for at forsvare det territorie der er bag ved dem, og for at invadere det territorie der er foran dem. I sidste ende handler det om at vinde nok territorie til at kunne score et touchdown eller et field goal.

#### Banens opbygning

Football bliver spillet på en bane der måler 120 yards (110m) i længden og 53 yards (49 m) i bredden. De fleste er dækket af græs, men nogle er også dækket af kunst græs. Der er pt. ingen hold i Danmark der spiller på kunst græs, men det der er rigtigt mange hold i USA der spiller på kunst græs.

#### Lad os kigge lidt på banen.

Sidelinje - Sidelinjen er en 6 fod (1,8 m) bred afmærkning så løber langs hver side af banen.

Baglinje - Sidelinjen er en 6 fod (1,8 m) bred afmærkning så løber på tværs af banen og forbinder de to sidelinjer. En pylon (blød kegle) står i hvert hjørne af banen.

End zone - End zonen er et 10 yard (9 m) bredt område i hver ende af banen. Den end zone som ligger bag et hold er deres end zone og den end zone der ligger foran et hold er modstanderens end zone.

Goal line - Mål linjen er en 8-inch (20 cm) bred linje der løber på tværs af banen lige foran end zonen. To pyloner står i hver side af mål linjen.

Yard linjer og hash marks - Langs de 100 yards (91 m) mellem de to end zonens, markere hvide streger, kaldet hash marks, hver 1 yard. Hver femte yard er markeret med en hvid streg der løber fra sidelinje til sidelinje, hver tiende yard er stregerne markeret med numre (10, 20, 30, 40 osv.)

Goalposts/mål - Centeret lige back end zonen står en pæl der måler 10 fod (3m) i højden, ovenpå pælen er der en 18 fod og 6 inch (5,5m) lang stang, i hver ende skyder to 20 fod (6m) længe stænger lige op.



# Guardians

Den mest vigtige del i en football kamp er bolden. Bolden har en meget karakteristisk oval form, der gør bolden lettere at kaste. Der er ligesom med banen også helt bestemte krav til mål og materiale for en officiel kamp bold. Det er ikke vigtigt for at forstå spillet, så jeg vil ikke komme ind på disse krav her.

Nu har vi banen og bolden på plads, så nu er vi klar til at spille en kamp.

En kamp er delt ind i 4. quarters á 15 min. med en forlænget pause mellem 2. og 3. quarter. Hvis kampen står lige efter de fire quarters, går kampen i overtid, som består af et ekstra quarter. Det første hold til at score vinder kampen. Hvis ingen hold score indenfor de ekstra 15 min. ender kampen uafgjort.

Selvom den effektive spilletid er en time, tager det i gennemsnit 3 til 4 timer at spille en kamp. Grunden til dette er at, spil klokken stopper, hvis et hold løber bolden ud over sidelinjen, kaster et incomplet kast (et kast der ikke bliver grebet af en spiller inden for banen), kalder en "time out", som hvert hold har 3 af i hver halvleg. Tiden stopper også ved 2 minute warning, som signalerer at der kun er 2 minutter tilbage af 2. og 4. quarter.

## Hvem er på banen.

Hvert hold må have 11 mand på banen til en hver tid. Et football hold består af 3 enheder – offense, defense og special team. Hver af disse enheder har specielle positioner som hver har en specifik opgave. Lad os kikke nærmere på hver af disse enheder.

### Offense/angrebet

Angrebets opgave er at føre bolden ned af banen mod modstandernes end zone. Angrebet kan flytte bolden på to måder – endte ved at kaste bolden fra en spiller til en anden eller ved at holde på bolden og løbe frem ad med den.

### Her er en kort beskrivelse af de forskellige positioner.

Quarterback (QB) – QB'ens opgave er at kaste bolden til en receiver eller give bolden til en running back. QB'en er angrebets general, da det er ham der leder angreb på banen.

Offensive linemen/offensive linjemænd - Linjemændenes opgave er at blokere for quarterbacken og running backsene. Dette gøres for at give quarterbacken tid til at kaste eller running backsene plads til at løbe med bolden. Den offensive linje er delt op i 3 positioner.

Center (C) – Centeren er placeret i midten og det er



# Guardians

hans opgave er at snappe bolden, som forgår ved at centeren føre bolden bagud i mellem hans ben til quarterbacken. Det er snappet som sætter spillet i gang.

Guards (LG/RG) Guards er placeret på hver side af centeren.

Tackles(LT/RT) Tackles er placeret på ydersiden af hver af de to guards.

Receivers – En receivers opgave er at løbe ned af banen og gribe bolden kastet fra quarterbacken. Der er to typer receivers – wide receiver (WR) og tight ends (TE), forskelle ligger i hvor på banen de stiller op. Se diagram.

Running backs – Running backens opgave er at modtage bolden fra QB'en og så løbe den op af banen. Der er to typer running backs – halfbacks og fullbacks. Halfbacken er ofte mindre og hurtigere end fullbacken.

## **Defense/forsvaret**

Når modstanderen har bolden, er det forsvarets tur til at komme på banen. Det er forsvarets opgave at sørge for at modstandernes angreb ikke scorer point. Forsvaret stopper modstanderens angreb ved at tackle den spiller der har bolden. Forsvaret vil også prøve at tage bolden væk fra modstanderens angreb og derved give bolden direkte tilbage til ens eget angreb.

### **Forsvaret består af:**

Defensive linemen/ defensive linjemænd – linjemændenes opgave er at lægge pres på modstanderens QB, ved at forsøge at tackle ham inden han kaster bolden. Linjemændene skal også forsøge at stoppe running backsene hvis de løber med bolden. Der er typisk 3 eller 4 defensive linjemænd.

Ends(LE/RE) – Ends stiller op på ydersiden og den offensive linje og forsøger at komme udenom den offensive linje.

Nose tackle (NT) - Nose tackl stiller op overfor centeren.

Tackles (LDT/RDT) – Tackles stiller op overfor guards og forsøger at skyde igennem den offensive linje.

Linebackers – Når der er 4 defensive linjemænd er der en middle linebacker (MLB) og to outside linebackers (OLB), når der er 3 defensive linjemænd er der to inside linebackers (ILB) og to outside linebackers. Linebackers opgave er at fungere som back-up for den defensive linje, såvel som at stoppe running backsne og dække receiverne op. Middle linebackeren bliver ofte omtalt som den defensive quarterback, da det er hans opgave at lede forsvaret på banen.

Cornerbacks (CB) – Conerbackens opgave er at sørge for at WR'ene ikke griber bolden.

Safeties – Safties stiller op dybt bag resten af forsvaret, da deres opgave er at forhindre de dybe kast og lange løb. Der er to typer for safeties, strong safety (SS) og free safety (FS). Strong safetien stiller op i den side af banen hvor der er flest offensive spillere. Det er oftest hans opgave at dække TE'en op. Free saftien stiller op i midten og dækker dybt.

## **Special team**

Hvis et hold skal sparke bolden, er det special teams enheden der bliver sat på banen. Det ene hold sparker bolden og det andet hold modtager bolden og forsøger herefter at bevæge bolden ned af

# Guardians

banen. Holdet der sparker bolden, forsøger efter sparket at tackle den spiller der har bolden. Der er 3 specielle positioner på special team som jeg vil gennemgå.

**Placekicker/kicker** – Kickeren sparker bolden gennem målet for at score point og han sparker bolden ned af banen til modstander holdet, for at starte spillet og efter hver scoring. Kickeren sparker altid til bolden, hvor bolden er i en stationær position, hold på plads af en spiller eller en speciel kicking tee. Når kickeren sparker til bolden kalder man det et kick-off

**Punter** – Punteren sparker bolden ned af banen, hvis angrebet bliver stoppet. I modsætning til kickeren sparker punteren ikke bolden fra en stationær position. Punteren laver et så kaldt freekick, hvor punteren holder bolden i hænderne for derefter at slippe den ned mod føderne og så sparke til bolden.

**Returner** – Returnerens opgave er at modtage bolden på et kick-off eller punt, hvor efter han skal forsøge at bringe bolden så langt ned af banen som muligt. Hvis det lykkes returneren at løbe bolden helt ned i end zonen, score han et touch down.



Kolding Guardians på hjemmebane mod Herning Hawks (2007)

## **At flytte bolden og score point**

En football kamp begynder med et coin toss (slå plat eller krone), som afgør hvilket hold der skal modtage åbnings kickoff'et. Herefter kæmper de to hold om besiddelse af bolden. At besidde bolden, betyder at et holds angrebs enhed har bolden.

### **Et hold kan overtage besiddelse af bolden på følgende måder.**

**Modtage et kickoff** – Et hold modtager kickoff'et i begyndelsen af hver halvleg og efter et hold har scoret.

**Turnover** – Et hold kan samle en bolden op, som en modstander taber (en fumble) eller de kan gribe en bolden som modstanderens QB kaster (en interception).

**Safety** – Hvis en spiller bliver tacklet i sin egen end zone mens han har bolden, overtager modstanderen bolden ved et punt.

**Punt** – Hvis forsvaret forhindrer modstanderens angreb i at flytte bolden 10 yards i 3 forsøg, kan angrebet vælge at punte bolden og derved give bolden til modstanderen.

**Turnover on downs.** Hvis forsvaret forhindrer modstanderens angreb i at flytte bolden 10 yards på 4 forsøg, overtager de besiddelse af bolden.

De sidste to beskrevne scenarier kan være svære at forstå, for dem der ikke kender noget til amerikansk football. Det mest forvirrende er "down-and-distance" systemet. Hver kan et hold opnå besiddelse af bolden, for de tildelt 4 downs eller forsøg, til at flytte bolden 10 yards. Hvis det lykkes et hold at flytte bolden 10 yards eller mere inden for de 4 downs, for de 4 nye downs til at flytte bolden yderligere 10 yards osv. F.eks. hvis et hold flytter bolden 3 yards på 1 down, er næste spil 2 down

# Guardians

med 7 yards to go (anden og 7), hvis holdet så flytter bolden 5 yards på 2 down, bliver det næste spil tredje og 2, hvis det lykkes holdet at flytte bolden 2 yards eller mere på tredje down, er næste spil første og 10, med 4 nye forsøg til at flytte bolden.

Efter hvert spil/forsøg bedømmer dommerne (the officials) hvor mange yards et hold har vundet eller tabt (et hold kan tabe yards hvis bold holderen, bliver tacklet bag line of scrimmage – denne linje bliver forklaret lige om lidt). Dommerne placerer så bolden på det punkt hvor de har bedømt at holde har flyttet bolden til. Det punkt hvor dommerne placere bolden, bestemmer line of scrimmage, som er en usynlig streg som løber på tværs af banen og det er herfra at et angrebet starter hvert spil. På den ene sidelinje står der en dommer og styre en 10 yard lang kæde, som markerer hvor langt angrebet skal bevæge bolden for at få 4 nye downs.

Hvis et hold ikke formår at flytte bolden 10 yards på 3 forsøg, kan de vælge at punte bolden eller vælge at "gå på den" på 4 down. Forskellen på at punte bolden eller "gå på den" er at hvis et hold "går på den" på 4 down, men ikke lykkes at flytte bolden langt nok til at få en ny første down, overtager modstanderen bolden, derfra hvor holdet havde flyttet bolden til. Ved derimod at punte bolden på 4 down giver man modstanderens angreb en dårligere udgangs position, hvilket betyder at ens eget forsvar har mere tid til at stoppe modstanderens angreb og vinde besiddelse af bolden tilbage til angrebet.

Hele meningen med galskaben, er at flytte den lille ovale bold over modstanderens mållinje og derved score touchdown.



Kolding Guardians på udebane mod Avedøre Monarchs (2007)

Modstanderens mållinje er den mållinje angrebet bevæger sig mod. Så snart en hvilken som helst del af bolden er over kanten af mållinjen, bliver bolden betragtet som værende inde i end zone, hvilket betyder at der er scoret touchdown.

Et touchdown er kun en måde at score point på. Efter at et hold har scoret touchdown, kan de vælge at sparke et field goal for et ekstra point eller forsøge at løbe eller kaste bolden ind i end zone for 2 point (2-point conversion). Et hold har kun et forsøg til at 2-point conversion.

## **Her er en liste over de måder man kan score point på.**

Touchdown (TD) – En bold bliver løbet ind i end zone eller grebet i end zone – et TD giver 6 point.

Ekstra point – En bold bliver sparket op mellem stængerne på en modstanders mål efter et TD – et ekstra point giver 1 point.

2-point conversion – En bold bliver løbet ind i end zone eller grebet i end zone – en 2-point conversion giver 2 point.

Field goal – En bold bliver sparket op mellem stængerne på en modstanders mål – Et field goal giver 3 point.

Safety – Det lykkes for forsvaret at tackle en angrebs spiller der har bolden i modstanderens egen end zone – en safety giver 2 point.

Efter et hold har scoret på field goal eller touchdown og forsøgt et ekstra point eller en 2-point conver-

# Guardians

sion, skal holdet sparke et kickoff til modstanderen. Den eneste undtagelse er ved en safety, hvor det hold safetyen er lavet imod, skal punte bolden til modstanderen.

Jeg håber at du er blevet lidt klogere på amerikansk football efter at have læst denne guide. I næste del vil jeg blandt andet gennemgå basis regler og de vigtigste dommer signaler.

**Lars Steen Pedersen**



Et stolt U19 hold med sølvmedalje efter en flot 2007 sæson