

## Forsvar (defence)

### Posisjoner

Når forsvaret (defence) er på banen, har vi spillere på følgende posisjoner:

**Nosetackle** - Midterste linjemann

**Tackle** - Linjemann

**Linebacker** - Mellomleddsback

**Cornerback** - Forsvarsback

**Safety** - Sisteskansback

**Nosetackle** (NT) er linjemann som står rett ovenfor angrepets Center.

**Tackle** (RT/LT; høyre eller venstre tackle) er linjemennene på hver side av NT.

Defensive linjemenns jobb består i å "angripe" angrepslinjen og snarest mulig komme seg inn bak denne for å hindre QB i å kaste ballen til en WR, samt stoppe ballbærer dersom QB allerede har levert ballen til en RB.

**Key;** linjemann rett mot.

**Teknikk;** speile "sin" motspillers første steg, så løpe til ball på løpespill. Dersom det er kastspill, benytt forsvarsteknikk mot kast og ta QB.

**Linebackere** (LB) er mellomleddsbacker som står bak hver sin DE. Linebackers er primært løpsforsvarer, men skal også dekke området for korte kast.

**Key;** Fullback til Tailback.

**Teknikk;** hvis FB Diver rett mot, ta steg imot og takle ham, Hvis han ikke har ballen, følg ham og dekk mot kast. Hvis

FB Diver fra, se til TB og følg ham. Hvis Toss-spill så takle ham, ellers dekk mot kast.

**Cornerbacker** (CB) skal dekke hver sin WR og hindre disse i å ta imot kast fra QB. I tillegg skal CB være med å stoppe løp når disse ser at spillet utvikler seg til dette.

**Key;** WR på sin side.

**Teknikk;** Rygg og "les" mottaker. Om WR blokkerer, gå mot for løp. Løper WR rute så dekk mot kast.

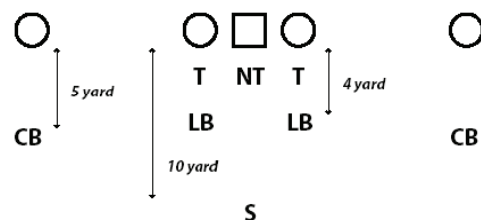
**Safety** (S) er forsvarets "sikringsspiller" og er den som må gjøre jobben dersom de andre forsvarerne ikke har gjort sin.

**Key;** Quarterback.

**Teknikk;** Er dybeste spiller i forsvaret. Les spillet og "redd laget" dersom medspillerne bommer på taklingen sin.

### Formasjoner

Dette er vår forsvarsformasjon:



### Justering

Forsvaret stiller opp tvers ovenfor "sin" motspiller, men med justering i avstanden.

NT/T stiller helt frem på startlinjen, LB stiller 4 yard fra, CB stiller 5 yard fra og S stiller 10 yard fra startlinjen.



# Play Book

## Spillerhåndbok for deltakere i 8-manns



## Angrep (offense)

### Posisjoner

Når angrepet (offense) er på banen, har vi spillere på følgende posisjoner:

**Center** - Midterste linjemann

**Guard** - Linjemann

**Quarterback** - Spilleleder

**Fullback** - Ballbærer / løper

**Tailback** - Ballbærer / løper

**Receiver** - Høyre og venstre pasningsmottaker

**Centeren** (C) setter spillet igang. Han leverer ballen bakover til Quarterback-en.

**Guardene** (RG/LG; høyre/venstre guard) er linjemennene på hver side av C.

**Quarterbacken** (QB) er spillelederen på angrepslaget. Etter at han har fått ballen av C fordeler han ballen ut fra hva slags spill som er planlagt. Enten leverer han ballen til en Runningback eller han kaster den til en Receiver (eller runningback).

**Runningbackene** (RB) er for det meste løpere, men kan også ta imot kast. Disse står i en I-formasjon, d.v.s. at de står etter hverandre rett bak QB. Den fremste RB kalles Fullback (FB). Det er kun FB som får ballen levert. Tailback (TB) står bak FB og får ballen til seg via et kort underhåndskast.

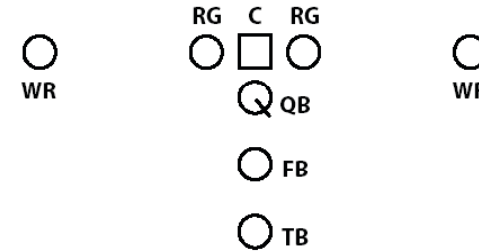
**Wide Receivere** (WR) er pasningsmottakere, en på hver side av linjen. Den viktigste egenskapen til en WR er "myke hender", det å kunne ta imot en ball selv om den ikke er kastet så bra.



### Formasjoner

Vi benytter kun én formasjon i angrep og én i forsvar. Dette fordi vi legger

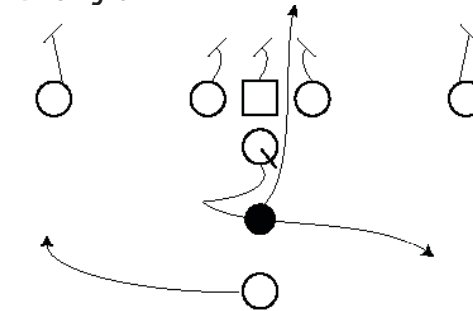
mer vekt på teknikk og utførelse, enn taktikk.



### Spillene

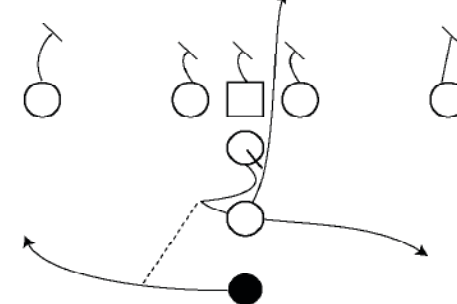
**Dive** er et rent løpespill, hvor FB får ballen på QB's side og skal løpe mellom C og G på den siden spillet går til.

#### Dive Right



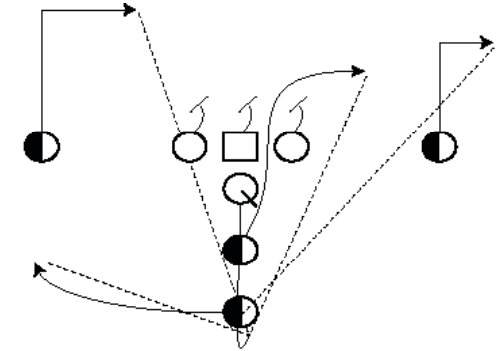
**Toss** er i utgangspunktet lik Dive, men FB får ikke ballen. Ballen kastes istedet kort til TB som løper mot den andre siden av hva FB gjør Dive mot.

#### Toss Left



**Out Pass** er et rent kastspill, hvor QB kun rygger noen steg før han kaster. Receiverne løper enten 7 yards og ut eller 10 yards og inn avhengig av hvilken side som spillet kalles til. Ut-ruten er hovedruten.

#### Out Pass Right



**Stop & Go Pass** er i utgangspunktet helt lik Out Pass, men hovedruten løpes i stedet 7 yards, hvor mottakeren stopper og snur seg et kort øyeblikk, før løpet fortsetter rett fremover.

For å spille til motsatt side, speilvendes spillene og gis retning. F.eks. Dive Left, Toss Right, osv.

