



GUIDA RAPIDA ALLE PARTITE

**PRIMA VOLTA ALLO STADIO?
NON TI PREOCCUPARE!**

OBIETTIVO:

Portare la palla nella **end zone avversaria** (la zona di meta) per fare punti.

Alla fine, **vince chi ha più punti**.

DURATA DELLA PARTITA:

- 4 tempi da **12** minuti ciascuno
- il tempo si ferma spesso (passaggi incompleti, uscite dal campo, timeout)

COME SI AVANZA: I “DOWN”:

Ogni squadra in attacco ha **4 tentativi** (chiamati *down*) per avanzare almeno **10 yards** (circa 9 metri).

- se ci riesce ottiene **altri 4 tentativi**
- se **non ci riesce entro il 4° down**, la palla passa all'altra squadra
- Di solito, se l'attacco è troppo lontano dal touchdown, **al 4° down calcia la palla** per fare partire gli avversari più indietro

QUINDI: 4 tentativi per fare 10 yards. Se le fai continui, se no, palla agli altri!



COME SI FANNO I PUNTI:

- **Touchdown (6 punti):** si porta o si riceve la palla nella endzone avversaria.
- **Extra point (1 punto):** calcio tra i pali dopo un touchdown.
- **Conversione da 2 punti:** invece di calciare, si prova a segnare di nuovo da vicino.
- **Field goal (3 punti):** calcio tra i pali durante l'azione.
- **Safety (2 punti):** la difesa placca l'attacco nella loro endzone.

RUOLI BASE:

Attacco: avanza la palla e cerca di segnare

Difesa: ferma l'avversario e prova a riprendersi la palla

Special team: entra nei calci e nei ritorni di kickoff/punt

AZIONI TIPICHE:

Corsa: il quarterback (regista) passa la palla a un running back che corre.

Passaggio: il quarterback lancia la palla a un ricevitore (receiver)

Placcaggio: l'azione finisce quando il portatore viene atterrato o esce dal campo

COSA GUARDARE DAGLI SPALTI:

I numeri grandi a bordocampo (down e yard da guadagnare)

Le bandierine gialle lanciate dai referee (arbitri): indicano un fallo.



1

LINEA DIFENSIVA

Attacca il quarterback

2

LINEBACKER

Placca e copre i passaggi

3

CORNERBACK

Marca il wide receiver

4

SAFETY

Copre i passaggi lunghi

1

QUARTERBACK

Regista dell'attacco

2

LINEA OFFENSIVA

Difende il quarterback dalla difesa

3-4

RUNNINGBACK

Corre con la palla

5

SLOT

Riceve i passaggi

6

WIDE RECEIVER

Riceve i passaggi



CHIAMATE ARBITRALI PIÙ COMUNI E FALLI



Holding



Penalty refused, incomplete pass, missed field goal, missed extra point



Pass interference



First down



Time out



Offside



Facemasking



Touchdown, successful field goal, successful extra point

1 **HOLDING**
trattenuta illegale dell'avversario

2 **INCOMPLETO**
passaggio non completato

3 **PASS INTERFERENCE**
interferenza sul passaggio

4 **FIRST DOWN**
ottenimento di altri 4 tentativi per aver superato 10yards

5 **TIME OUT**

6 **OFFSIDE**
fuorigioco, superamento della linea di scrimmage prima della partenza della palla

7 **FACE MASK**
afferrare il casco avversario illegalmente

8 **TOUCHDOWN**
superamento dell'endzone avversaria