

“Úvod do hry Flag-Football”



**METODICKO -
DIDAKTICKÝ
NÁCVIK
HRY
FLAG-FOOTBALL**

NFL Flag-Football
v podmínkách dnešní školy

Koedukativní

Cheerleading

Spolupráce škola - společnost

Začlenění do běžné výuky
(př. dějepis / angličtina)

Přesahující více ročníků

Začlenění do běžné TV (pásky - míče)

Zapojení výkonnostně slabších žáků

Prvky přesahující jedno sportovní odvětví

Sociálně - pedagogický koncept

Pravidla a hrací pole mohou být přizpůsobeny
výkonnostnímu stavu a vyspělosti hráčů

Lze hrát prakticky všude

Tréninkové doplnění pro jiné druhy sportů

Nízké náklady
(materiál - oblečení)

Různé možnosti forem soutěžení mezi
družstvy

Nekontaktní varianta

Sport s pauzami

Nácvik klíčových dovedností a schopností: sociální
kompetence, schopnost komunikace ve skupině,
uvědomění si zodpovědnosti

Vysoká atraktivita a nepatrné nároky tohoto sportu

Moderní sport / American Way of Life

NFL Flag-Football z hlediska didaktického

Předchozí zkušenosti žáků:

Při seznamování se s "novým" druhem sportu a zvláště s celou novou sportovní hrou mají v učebním procesu velkou výhodu zvláště ti žáci, kteří mají již zkušenosti z jiných druhů sportů. Pokud je žák kupříkladu dobrým běžcem, může tuto svou dovednost úspěšně uplatnit při většině sportovních her. A šance pro žáky s nějakými nedostatky v běhu jsou pak zákonitě nižší. Možnost přenést své zkušenosti z jednoho sportu na druhý jsou v oblasti školou nabízených sportů relativně vysoké. Dobří žáci jsou pak při téměř každé nové vyučovací jednotce opět ti výkonnostně nejschopnější a slabší žáci jsou při nových požadavcích znevýhodněni.

Sportovní hra Flag-Football zde nabízí zajímavou alternativu. Při hře NFL Flag-Football jsou sice také požadovány motorické dovednosti, které jsou potřeba i u většiny jiných sportů (běh, chytání, házení), získávají zde ale díky specifické herní struktuře a pravidlům podstatně jiný význam a důležitost.

Všichni začínají s přibližně stejnými výhodami, jen těžko má někdo s tímto sportem předchozí zkušenosti, všichni jsou konečně jednou začátečníky. Žáci sice mohou s sebou do hry přinést předchozí motorické zkušenosti, ale jen těžko je budou moci zcela transferovat.

Přirozeně je možné - jak ukazuje zkušenost - při delším trvání výuky "NFL Flag-Football" nebo při dalším tréninkovém procesu uplatnit předchozí dovednosti - ti, co dobře hází, nebo ti, co jsou všeobecně pohybově nadaní, se zde budou výkonnostně rozvíjet rychleji.

Ale výchozí situace dá alespoň těm výkonnostně slabším žákům pocit, že všichni začínají se stejnými předpoklady a že i oni mají naději na úspěch. A další specializace a rozdělování postů může tomuto trendu i přispět.

Specifické motorické nároky:

Hra NFL Flag-Football podporuje především ty pohyby, které jsou v naší běžné motorice zanedbávány. Běh, skoky, jízda na kole, chůze po schodech apod. zatěžuje obzvláště spodní partii. Při NFL Flag-Football je pohybová zátěž realizována také skrze svaly trupu a horních partií, a tak mohou být vyrovnány deficity zátěže z běžné motoriky.

Rychlost nácviku:

NFL Flag-Football je hrou, při které je možno i ve školních podmínkách brzy dosáhnout základních herních dovedností. Zatímco např. při volejbale předchází dlouhý proces nácviku, než je možno přistoupit k samotné hře, zde jsou žáci schopni - zpravidla již ve druhé dvouhodinovce - hrát (samozřejmě se zjednodušenými a situací přiměřeně upravenými pravidly) samotný NFL Flag-Football.

Flag metodika

Prožití nového:

Při uvádění hry NFL Flag-Football do škol musíme počítat s tím, že budeme žáky konfrontovat s něčím úplně novým. Nové jsou pohybové dovednosti, učební situace, organizační formy, přitažlivý tvar míče, komunikace a spolupráce v družstvu (teamwork). K motivaci žáků přispívá s největší pravděpodobností i to, že je jim nabídnuta trvalá smysluplná činnost.

Motivace žáků:

Cvičení je stejně radostné jako samotná hra. Sport žije také převážně z toho, že přináší lidem radost a baví je. Všechny ušlechtilé sportovní cíle jsou předem určeny k záhubě, pokud žáci nevnímají pohyb jako radostný.

Právě u mládeže, ale jistě nejen tam, by mělo být učení (příp. realizováno skrze hru) vysoce přitažlivé. Stále se ukazuje, že lepších učebních výsledků se dosahuje právě díky vysoké motivaci žáků a často právě u začátečníků můžeme pozorovat, že technicky náročné prvky se nejlépe učí v uvolněných herních situacích, bez křeči, i když jim třeba dříve ve cvičebním procesu působily velkou námahu.

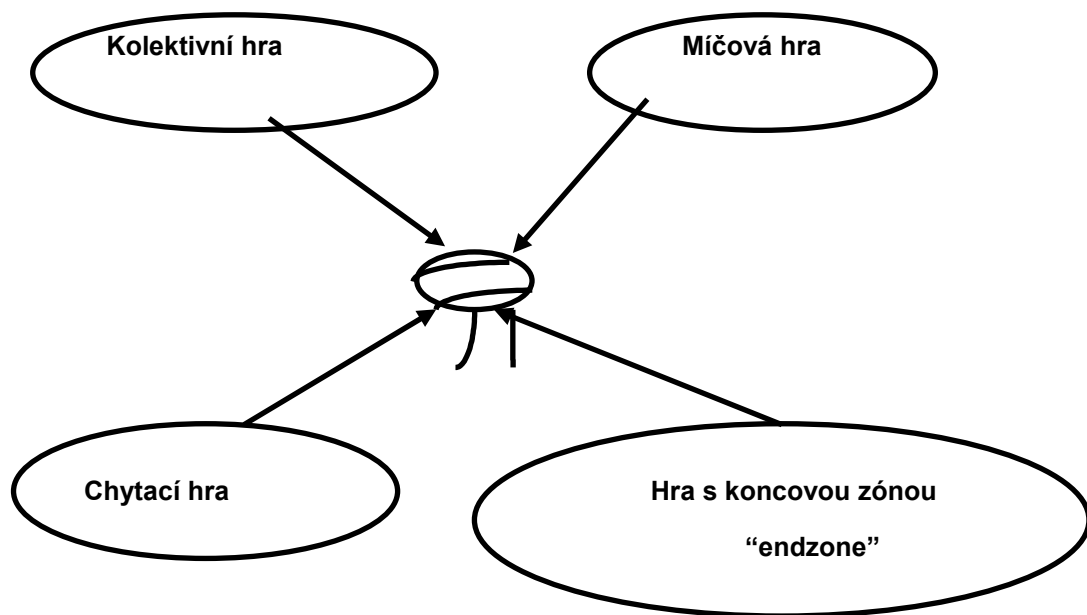
(Ne)bezpečnost hry:

NFL Flag-Football není při použití správného vybavení (obuv, sportovní oblečení, pásek na vlaječku) nebezpečným sportem. Statistiky o zraněních na jakémkoli výkonnostním stupni toto jasně dokládají. Nejsou zde žádné přímé kontakty s protihráčem, neútočí se na hlavu soupeře, nýbrž na pásky zavěšené nalevo nebo napravo ve výšce boků. Pokud hráč nechytí míč, okamžitě to znamená přerušení hry, tím odpadá následný skok po polapení míče. Mimo to je naskakování na protihráče všeobecně zakázáno. Nutno je také provést před samotným cvičením, tak jako i u jiných sportů, specifická zahřívací cvičení určená pro Flag-Football, a připravit se tak po zdravotní stránce na nastávající zátěž.

“Hře se naučíš jen hraním!”

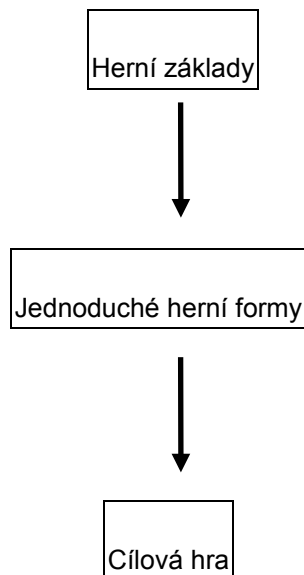
Flag-Football jako sportovní hra

Flag-Football se řadí do velké skupiny míčových her jako fotbal, házená nebo basketbal. Jsou zde ale určité rozdíly, které Flag-Football od výše jmenovaných sportů odlišují. Flag-Football v sobě spojuje řadu rozličných druhů sportů. Je to pohybová, kolektivní, míčová hra, hra s chytáním míče, hra s koncovou zónou. Výčet těchto aspektů nabízí zajímavou možnost uplatnění ve škole i ve sportovních klubech. Zde mohou být žáci vyučováni dovednostem, které přesahují více sportovních odvětví, jako jsou cvičení na koordinaci pohybů, pokrytí soupeře, výuka sociálních kompetencím v kolektivní hře, podpora komunikace uvnitř skupiny nebo poučení o taktice hry.



Metodické herní řady ve hře Flag-Football

Herní řady odpovídají metodicky základní myšlence cvičebních řad a jsou odvozeny od herních situací s jasnou vazbou ke hře samotné (Flag-Football). Dělíme je na tři stupně:



Herní základy obsahují charakteristické motorické dovednosti cílové hry v jednoduchém technickém provedení (házení, chytání, volný běh). Herní formy druhého stupně jsou samostatné drobné hry, které v sobě zachovávají herní myšlenku hry cílové.

V herních řadách převažuje základní herní myšlenka. Každý ze stupňů nácviku by se měl řídit herní ideou, při které bude zároveň vymezen hráči relativně velký prostor k samostatnému jednání. Charakteristické je, že stupeň náročnosti a komplexnosti na sebe navazujících herních řad zachovává stále stejnou herní ideu. Základní téma hry Flag-Football je tedy přítomno již od úplného začátku.

Metodické herní řady, které jsou přímo uzpůsobeny účelu cílové hry (Flag-Football) a s ním spojenými formami interakce a chování, je možno doplnit podle nadání, zkušeností a výkonnosti hráčů o metodická cvičení, která mají za cíl zajistit kvalitní nácvik jednotlivých herních technik (uzmutí pásky, hody, chytání) a specifických taktických prvků (pasy, zónová obrana).

Herní řady tedy také obsahují po sobě jdoucí řadu her, které vykazují svou příbuznost se samotnou cílovou hrou (Flag-Football). Herní idea cílové hry prochází jako hlavní motiv všemi stupni herní řady. Učí se zde v herních situacích samotné ideji, taktice a formám techniky hry.

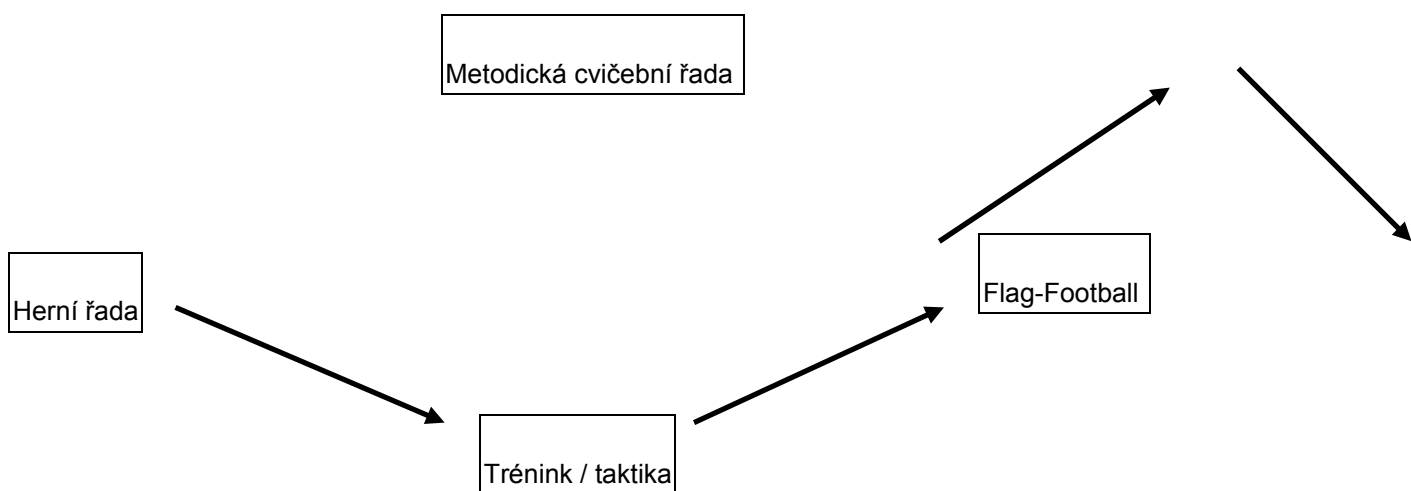
Koncepce nácviku hry

Při tréninku začátečníků, mládeže nebo jako dílčí prostředek ve výkonnostním tréninku se obzvláště osvědčily dvě koncepce; hře přiměřená koncepce a transformační koncepce.

Hře přiměřená koncepce:



Transformační koncepce:



Herní řady jsou v těchto koncepcích založeny na principu elementarizace, tzn. na principu redukce komplexních herních situací na základní herní situace a zákroky, při kterých je zohledněna základní idea hry. Tímto způsobem lze v přehledném rámci trénovat klíčové situace Flag-Footballu již od samotného počátku.

Dalším stavebním prvkem tohoto druhu herních řad je princip přečíslení, tzn. princip početní převahy např. útočníků. To vytváří výhodu pro útočníka, který pak může provést dříve a častěji zamýšlený zákrok (pas, chycení míče) a je při tom také častěji úspěšný.

Tento způsob, který dá hráči možnost zažít úspěch ("učení skrze úspěch"), vede opět k vystupňování motivace u učících se hráčů, kteří jsou pak lépe připraveni i k méně atraktivnímu tréninku techniky (např. v metodických cvičebních řadách).

Při přečíslení mají i ti slabší možnost zasáhnout do hry jako platní hráči. Tyto hráče podporuje v jejich snaze vedle odpovídajícího prožití úspěchu také spolupráce a týmový duch družstva. S technikou, taktikou a pravidly hry mohou být žáci seznamováni v libovolném rozsahu zároveň s nácvikem herních řad, kdy můžeme současně zohlednit i jejich aktuální herní zkušenost.

Metodické herní řady mohou být uspořádány podle rozdílných hledisek, např. můžeme postupovat:

- od malého až k většímu počtu hráčů v družstvu
- od zmenšené až k regulérní velikosti herní plochy
- skrze postupnou změnu sportovního náčiní (malý míč - větší míč, pásky)
- od jednoduchých ke složitějším pravidlům

Pokud má vzájemné řazení her v metodických herních řadách ulehčit nácvik Flag-Footballu, musí mezi jednotlivými herními formami zůstat část, která napomůže přenosu již naučeného. Bez přijetí pozitivního přenosu je další nácvik metodických řad, který by měl vést cíli, již bezpředmětný. Jednotlivé herní formy se spojí v metodickou herní řadu teprve tehdy, když mezi nimi vznikne souvislost účinně podporující proces učení.

Herní formy

Herní formy by se měly vyznačovat jednoduchou organizací a krátkým časem na přípravu, přizpůsobivostí na prostorové, časové a materiální podmínky, variabilitou pravidel s ohledem na výkonnostní předpoklady a přání hráčů stejně jako záměry trenérů / učitelů.

A konečně by mělo být také poukázáno na co možná nejjednodušší, lehce srozumitelné základní myšlenky herních forem, což dovolí přistoupit co nejrychleji bez zdlouhavého vysvětlování k samotnému hraní a tím vycházíme také velice vstříc potřebě spontánní hry a pohybu především u začátečníků, dětí a mládeže.

Parteiball & Variace
(Complete & Incomplete Pass(nechycený & chycený pas), Interception(chycení míče obráncem), Man-Coverage(osobní obrana))



Basket-Football
(Pointareas, Fastbreaks)



Ultimate
(Endzone(koncová zóna), Touchdown)



Foreword Ultimate
(Gain(zisk), Line of Scrimmage(lajna odkud se začíná), Zone Coverage(zónová obrana))



Quarterback-Ball & Variace
(Count, Downs, Breaks, Plays, Position: Safety)



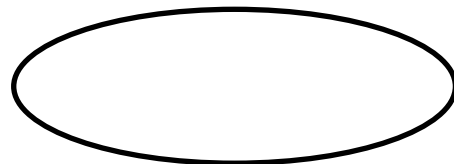
Quarterback -Flag-Football
(Pásky, běhy na otevřeném území)



Jägerball (Na lovce a zajíce)
(Pásky, Hra pod tlakem)



FLAG-FOOTBAL



1. Parteiball (hra na lovce a zajíce)

Idea: Družstvo A ● se snaží udržet házením a chytáním míč ve vlastních řadách.
Družstvo B ○ se tomu snaží zabránit odchyčením míče (Interception) nebo jeho sražením.

Pravidla: Hráči, který má míč v držení, se nesmí bránit v jeho odhození.
Hráč nesmí sám s míčem běžet.
Žádný tělesný kontakt!
Jen chycený pas (Complete Pass) zajišťuje právo na míč.
Pokud míč upadne na zem, získává míč druhá strana (žádné smlouvání).

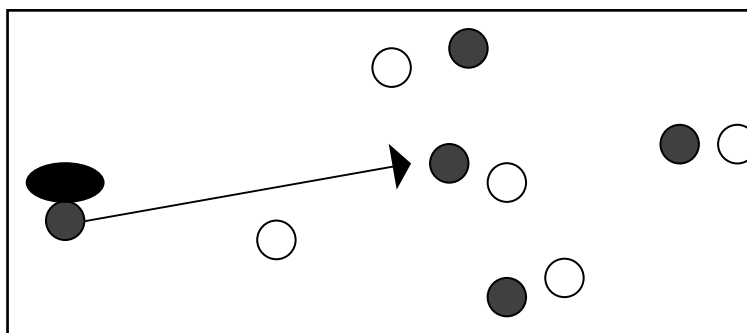
Tip: Situace 1 proti 1, tzn. každý má přímého protivníka.

Tip: Každý musí míč jedenkrát chytit a jedenkrát odhodit, potom dostane bod (zodpovědnost za družstvo!).

Tip: Aby se více podpořila integrace dívek, je možné počítat každý dívkou dosažený bod za dva. Tímto bude začátek hry zajímavější.

Poznámka: Úvod do házení, chytání míče, volný běh, situace 1 proti 1, přečíslení v obraně při stejně početných družstvech.

Diagram:



2. Parteiball s Jokerem

Idea: Integrace lepších, popřípadě horších žáků do hry "Parteiball".

Pravidla: Každý druhý míč se musí hodit Jokerovi.
Joker smí s míčem sám běžet.
Joker je vždy s družstvem, které má míč v držení.

Tip: Jokera častěji měnit.
Hrát eventuálně se dvěma Jokery.

Tip: Každý dostane číslo → hrát podle daných čísel (1>2>3>4>5)

Poznámka: Joker musí být stále v pohybu, aby byl ve volném prostoru. Díky stálému kontaktu s míčem se rozvíjí jak dobrý hráč, tak i ten slabší, ke kterému se tímto způsobem musí dostat míč.

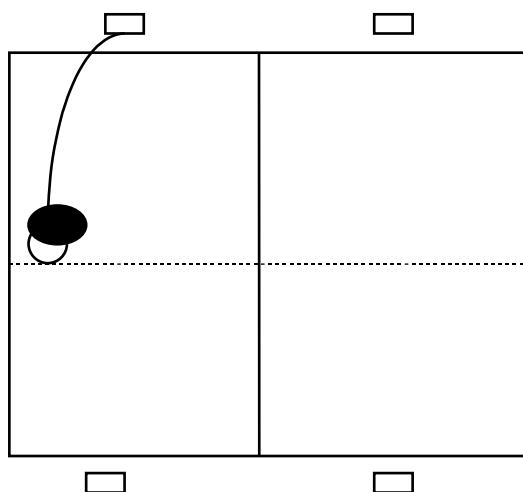
3. Basket-Football

Idea: Herní myšlenka basketbalu je většině žáků známa. Díky předchozí zkušenosti s touto hrou pochopí žáci rychleji i Basket-Football. Při něm se hraje také 5 proti 5, body se získávají na čelní straně pole.

Pravidla hry jsou stejná jako u hry "Parteiball", jen body se získávají na koši.

Pravidla: Trefa do desky 1 bod
Trefa na obroučku / do sítě 2 body
Trefa do malého černého čtverce 3 body
Trefa skrze koš 5 bodů
Po hodu na koš získává míč to družstvo, na jehož koš bylo házeno (žádný rebound-opětovné získání míče házejícím družstvem).
Na koš je možno házet teprve poté, když je překročena půlčí čára.

Diagram:



Tip: Každý hráč musí zahrávat minimálně jednou.
Situace 1 proti 1.

Poznámka: Orientace hry na čelní strany hřiště (jako u Flag-Footballu).
5 proti 5 (jako u Flag-Footballu).

Díky tomuto omezení, že míč smí být odhozen až za půlčí čarou, se procvičují hlavně krátké pasy. Dlouhé pasy jsou tak minimalizovány a mohou být začleněni všichni hráči. Zamezí se tak situaci, kdy míč létá dlouhými pasy přes hlavy ostatních hráčů pořád z jedné strany na druhou.

Flag metodika

4. Parteiball s koncovou zónou: Ultimate

Idea: Podobné jako u hry "Parteiball", jen se míč musí dostat do koncové zóny soupeře, kde musí být chycen spoluhráčem (Touchdown).

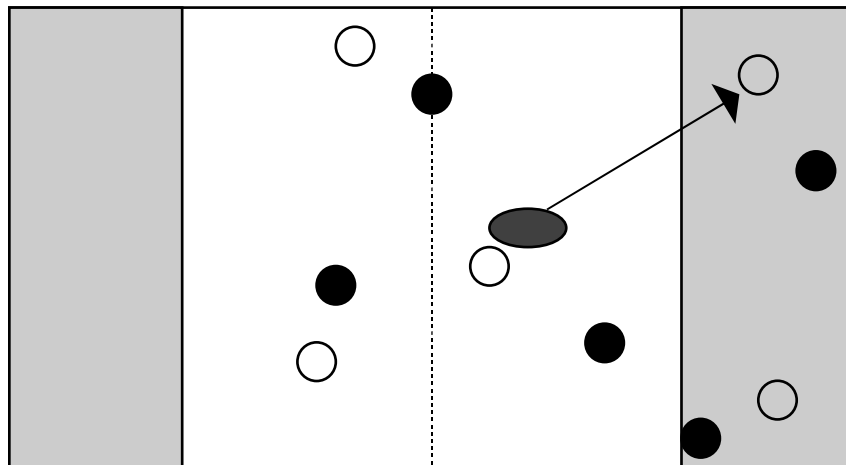
Pravidla: Základní pravidla stejně jako u hry "Parteiball". Míč se může házet všemi směry.

Tip: Každý musí minimálně jednou chytit a odhodit míč.
Míč může být odhozen směrem do koncové až za půlčí čarou.

Tip: Pokud na začátku zvětšíme koncovou zónu neúměrně ke zbývající ploše, budou hráči dosahovat více bodů, což v konečném důsledku pozitivně podpoří jejich motivaci ke hře.

Poznámka: Zavedeme nový pojem "koncová zóna", která je pro fotbal typická. Body (Touchdown) lze dosáhnout jen v koncové zóně.

Diagram:



5. Forward - Ultimate

Idea: Podobné jako u hry "Parteball"; jen míč musí být vhozen pasem směrem vpřed do koncové zóny soupeře, kde ho musí spoluhráč chytit (Touchdown).

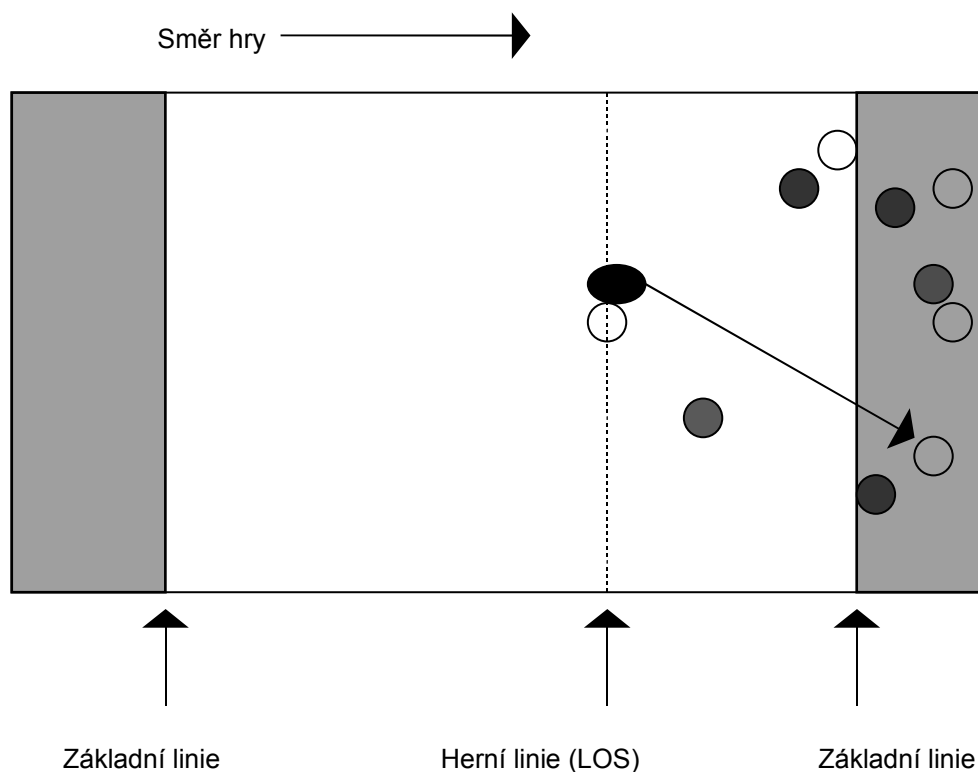
Pravidla: Základní pravidla jako u hry Ultimate. Míč se smí házet ale pouze vpřed (získání prostoru). Pokud spadne míč na zem, začíná druhé družstvo ve své vlastní základní zóně (koncové zóně).

Při zachycení míče druhému týmu (Interception) získává tým míč a začíná na své vlastní základní zóně.

Tip: Hráč s míčem musí počkat, dokud nebudou všichni hráči vpředu před ním, a pak teprve může odhodit míč.

Poznámka: Získávání prostoru. Spolu s odhozeným míčem se posouvá dění hry směrem ke koncové zóně soupeře. Tím se také posouvá linie, odkud hra začíná (Line of Scrimmage / LOS). Pole, které je hráčům k dispozici se tak zmenšuje směrem ke koncové zóně soupeře. A tak má obrana stále se zmenšující prostor k pokrytí. Nyní se jen rozhoduje mezi osobní (Man-Coverage) a zónovou obranou (Zone-Coverage). Zde můžeme zavést do nácviku taktický prvek zónové obrany (Zone-Coverage).

Diagram:



6. Quarterback-Ball

Idea: Všichni hráči útočícího družstva se postaví na herní linii (LOS) a vyběhnou teprve poté, co k tomu dá QB povel (Count). Rozběhnou se a pokouší se zachytit míč. Když nějaký ze spoluhráčů míč zachytí, stává se QB a další hra (Play) začíná od tohoto místa.

Aspekt plynulého průběhu hry není porušen ve prospěch countů. Mezi jednotlivými hrami (Plays) nastává pro americký fotbal typické statické přerušení hry (Break).

Pravidla: Základní pravidla jako u hry Ultimate. Míč se smí házet jen směrem kupředu (získávání prostoru). Každý QB má cca. 2 - 4 pokusy (Downs) odhodit míč jinému spoluhráči.

Teprve na povel (Count "Set Go") se smí útočící družstvo začít pohybovat směrem k soupeřově koncové zóně. Je ponecháno na rozhodnutí každého útočícího hráče, jakým způsobem a kam se bude pohybovat.

Po chyceném pasu se stává ten, který míč chytil, QB a má z místa chycení (Catch) opět cca. 2 - 4 pokusy (Downs) odhodit míč jinému spoluhráči.

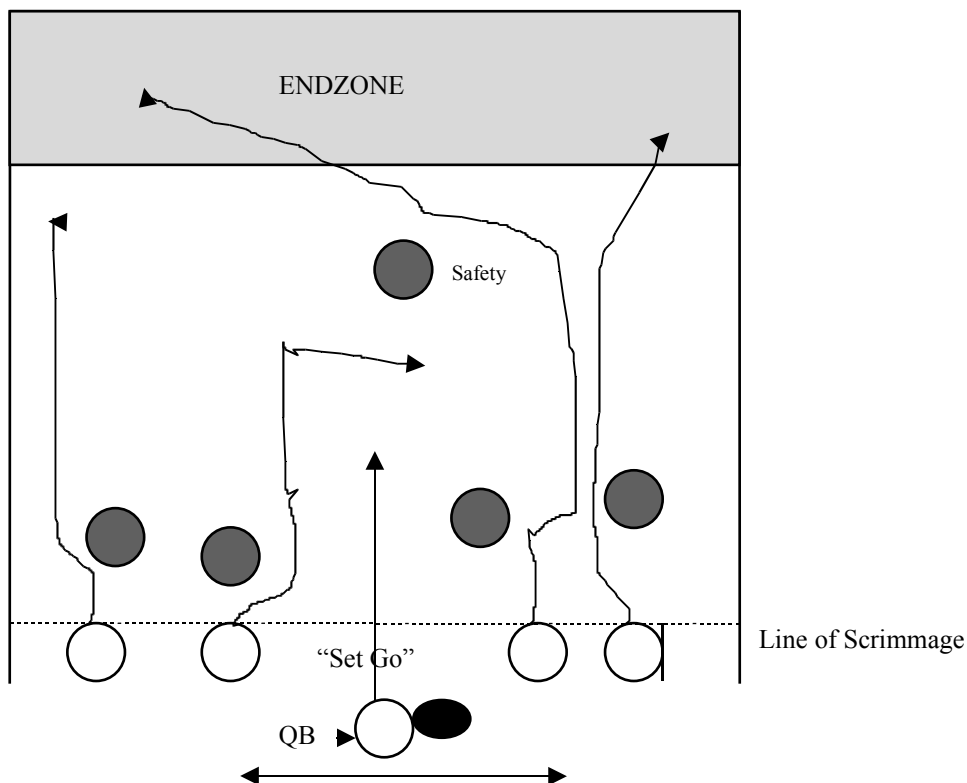
QB nesmí být napaden, ale ani se sám nesmí pokusit získat s míčem další prostor. Smí se pohybovat pouze do stran, paralelně s LOS, aby setřásl obranu druhého družstva.

Při odražení míče druhým družstvem (Interception) získává toto družstvo míč a začíná hru na své základní linii.

Poznámka: Zavedení útočného povelu (Count), pokusy o rozehrání (Downs), statické přerušení hry (Breaks), jednotlivé hry (Plays), získání území (Gain). Díky tomu, že nemá QB povolený běh, dochází automaticky k přečíslení. A tak se může zavést obranný post posledního muže v poli (Safety).

Tip: Krátké pasy vedou spíše k úspěchu než dlouhé. Díky chycení krátkého míče (Complete Pass) získá útočící družstvo nejprve další prostor a pak 2 - 4 nové pokusy. Počet pokusů (Downs) se může odlišovat vzhledem k velikosti hřiště, počtu hráčů atd., neměl by však překročit číslo 4. Čím více je prvních pokusů (1. Downs), tím více se vystřídá hráčů na postu QB.

Diagram:



7. Quarterback-Flag-Football

Idea: Jako u hry Quarterback-Ball. Nyní však má každý hráč navíc pásek s vlaječkou. Dílčí hra (Play) je u konce, když někdo stáhne hráči s míčem z pásku vlaječku (Tackling). Ten se pak na tom místě stává quarterbackem.

Pravidla: Při zachycení míče soupeři (Interception) se smí míč vrátit zpět (Interception-Return). Když dosáhne bránící hráč se zachyceným míčem soupeřovi koncové zóny, dostává za to obrana jeden touchdown (Interception-Touchdown). QB může být v tomto případě napadnut (Flash). Bránící hráč, který chce hrát "flash", musí být vzdálen nejméně 7 metrů od Line of Scrimmage a smí vyběhnout teprve na povel quarterbacka (Count). QB smí uhýbat pouze do stran a zpět.

Tip: "Flashe" by se z taktického hlediska neměly zavádět na začátku tak často, aby se mohla realizovat plynulejší hra. Pokud je QB slabším hráčem, neměly by se "flashe" zavádět vůbec.

Poznámka: Uvedení: stažení pásky (Tackling), běh s míčem (Open Field Running), vrácení zachyceného míče (Interception Return), body pro obranu (Interception Touchdown), útok na quarterbacka (flash), quarterback se snaží uhýbat (Quarterback-Scrabble).

8. Jägerball

(Na lovce a zajíce)

Idea: Ze skupiny hráčů se vybere jeden, který bude "lovec". Je výrazně označen - vesta, páska, a ostatní hráči jsou "zajíci". Lovec se snaží okolo běžajícím zajícům stáhnout pásek. Každý zajíc, jemuž byla páska stažena, se stává sám lovcem. Aby se zajíc zachránil, musí mu někdo hodit míč. S míčem v ruce je zajíc v bezpečí. Může s míčem i volně běhat ve vymezeném hracím poli.

Pravidla: Jen s míčem v ruce je zajíc v bezpečí před lovcem. I když je míč hozen tak špatně, že ho zajíc nemůže chytit, stává se z něj lovec. Pokud zajíc překročí hranici vymezeného hracího pole, stává se z něj lovec.

Tip: Dát zajícům ještě jeden míč.

Poznámka: Upevnění techniky stahování vlaječek z pásku. Povšimnutí si spoluhráče, který se ocitl ve hře pod tlakem. Herní pas (Pass) realizovaný pod tlakem. Chytání míče pod tlakem a běh před obráncem ("lovec").

Něco k pravidlům hry

Pravidla hry jsou potřeba vždy, když chování žákyň nebo žáků při hře odporuje základní herní ideji nebo když na základě jejich chování nelze vůbec přistoupit k zahájení hry. Která pravidla jsou ta nejdůležitější, odhalíme nejlépe během pozorování hry. Konkrétní přestupky pak mohou být podnětem k rozhovorům s hráči (žáky), při kterých se daná pravidla doladí a budou tak moci být všemi lépe akceptována. Tímto způsobem vyrůstají pravidla přímo z hry samotné a hráči jsou pak přijímána jako její nedílná součást. Pravidla utvářejí základní slovníček výrazů vážících se ke hře. Mottem by mělo být: "Tak málo pravidel, jak jen je možné, tak hodně pravidel, jak jen je nutné."

Co se ve Flag-Footballu nesmí ☹

- ☹ Nedovoleně si zakrývat pásek ☹
- ☹ Skákat, kromě skoku po míči ☹
 - ☹ Nabíhat do hráče ☹
- ☹ Skládat k zemi hráče, který má míč ☹
 - ☹ Nedovolený kontakt ☹
 - ☹ Tvrdý způsob hry ☹
 - ☹ Nastavit někomu nohu ☹
- ☹ Nadávat někomu nebo někoho urážet ☹
- ☹ Posmívat se někomu a povyšovat se ☹
 - ☹ Uhodit někoho ☹
- ☹ Blokovat za použití tělesného kontaktu ☹
 - ☹ Napadnout někoho zezadu ☹
 - ☹ Vrazit QB míč z ruky při hodů ☹
 - ☹ Přidržovat někoho ☹
- ☹ Nedovolit někomu zapojit se do hry ☹

—

Vytahování pásku

Žáci si musí být vědomi toho, že protihráčský útok je ukončen stržením pásku hráče, který nese míč. Stržení pásku má silný motivační charakter, protože v neposlední řadě navazuje na všeobecně známou a oblíbenou hru "chytání ocásků". Největší možný předpoklad pro úspěch má obránce, jestliže se dostane blízko k soupeři tak, aby pásek uchopil oběma rukama a nebyl přitom chycen. Jestliže chcete mít dobrou obranu (Defense), musíte své žáky naučit vytahování pásku. Existuje několik bodů, které je přitom vhodné dodržovat:

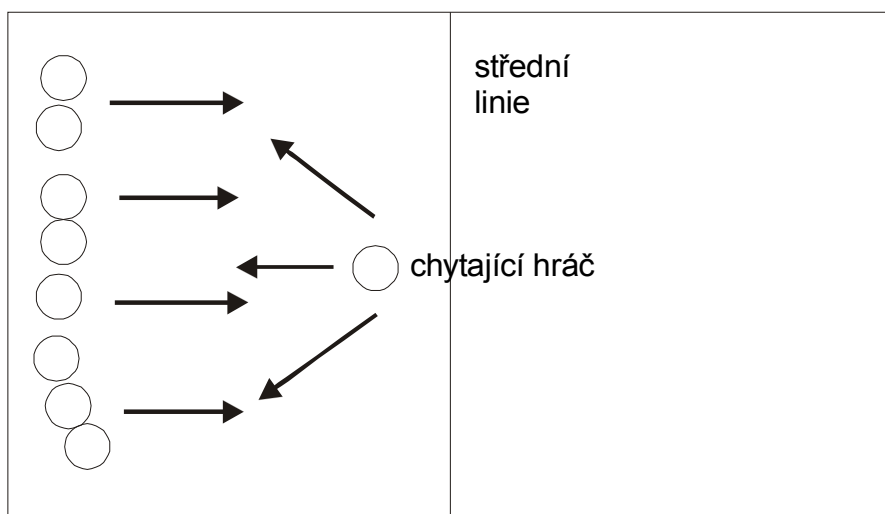
- nereagovat příliš a nenutit k reakci hráče, který nese míč
- mít jistý postoj (nohy rozkročit na šířku ramen a lehce povolit v kolenou)
- postavit se nad fotbalový míč
- oči sledují pásek (ze strany) nebo břicho v oblasti pupíku (zepředu)
- ruce předpažit
- hlavu zvednout, nedívat se na zem
- oči vedou ruce k pásku
- při vytahování pásku zůstat uvolněný, nestáhnout křečovitě
- tělo držet pod kontrolou (v rovnováze), aby bylo připraveno reagovat všemi směry
- po vytažení pásku zůstat stát a pásek držet ve vzduchu tak, aby rozhodčí viděl, že byl pásek vytažen
- po vytažení pásku je pásek navrácen tomu hráči, kterému byl odejmut

Jednoduché hrací a tréninkové formy vytahování pásku

1. "Jailbreak"

Název:	Jailbreak
Potřebné náčiní:	pásky
Cíl:	výuka vytahování pásků na otevřeném prostoru
Průběh:	Běžci se rozestaví čelem k hracímu poli. Musí se pokusit dostat se přes hrací pole ke střední linii. Uprostřed hracího pole stojí hráč chytající pásky, který se bude snažit tomuto zabránit a to tak, že běžci vytáhne alespoň jeden pásek. Každý chytený běžec se stává z jeho stany chytajícím. Poslední běžec se stává chytajícím.
trenérový rady:	Mělo by se dbát na to, aby se běžec musel vyhnout chytajcímu. Běžec nesmí bránit svůj praporek. Běhání za sebou je povoleno. Blokování je zakázáno.
Bezpečnostní faktory:	Běžec se smí pohybovat jen uvnitř svého "koridoru", který je cca 3 – 5 m široký. Tak by se mělo zabránit, aby někdo běhal napříč celým hracím polem a jiný pouze "slepou" částí hřiště. Takto by mělo být minimalizováno nebezpečí srážky

Diagram:



Varianty: Dle velikosti hřiště (haly) je možno běhat napříč nebo podél hřiště (méně nebo více prostoru)

Flag metodika

2. "Shotgun Drill"

Název: Shotgun Drill

Potřebné náčiní: pásy, 2 značkovací talíře, jedna linie, event. pro každého útočníka 1 míč (není nutno)

Cíl: Obránce stojí na linii mezi dvěma značkami, které jsou vzdálené 3 metry. Útočníci se postaví proti němu ve vzdálenosti cca 5 metrů. Stojí vyrovnání za sebou. Na povel se pokusí po sobě proběhnout mezi oběma značkami, aniž by jim byl vytažen pásek. Obránce zůstává stát na své linii (Hold the Ground) a pokouší se vytáhnout co nejvíce pásků.

trenérové rady: Nejdříve by měli útočníci běhat mezi značkami v pomalejším tempu. Jakmile se bude technika vytahování pásků zlepšovat, může se zvyšovat rychlost útočníků.

Bezpečnostní faktory: Žádný útočník nesmí obránci proběhnout. Útočníci by sice měli běhat plynule za sebou, ale s takovým odstupem, aby jeden nevrátil do druhého. Obránce musí být umožněn volný přístup k pásku.

Diagram:

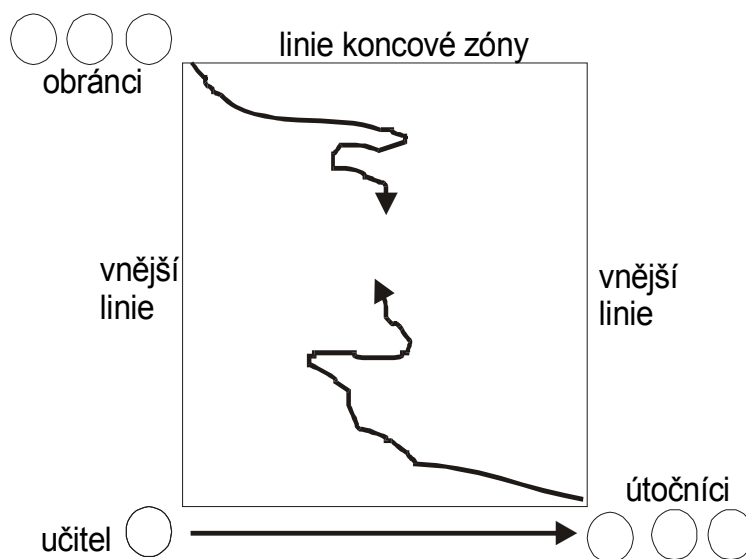


Flag metodika

3. "Běh koncovou zónou"

Název:	běh koncovou zónou
Potřebné náčiní:	pásky, pro postavení 4 značek a event. jedné linie jako linie koncové zóny vždy jeden míč
Cíl:	výuka vytahování pásku v situaci jeden proti jednomu
Průběh:	Útočník se postaví do jednoho rohu boxu (cca 8 m x 6 m), obránce diagonálně do druhého rohu. Učitel hodí útočníkovi míč. Jestliže útočník chytí míč, snaží se proběhnout boxem do koncové zóny, aniž by mu byl vytažen pásek. Nesmí překročit vnější strany. V momentě chycení míče smí obránce chránit svůj prostor a svou koncovou zónu. Trénink je u konce, jestliže útočník dosáhl koncové zóny nebo se dotkl vnější linie nebo mu byl vytažen pásek.
trenérový rady:	mělo by se dbát na to, aby se běžec musel vyhýbat obránci. Obránce by neměl přespříliš reagovat a měl by se snažit držet se pořád paralelně před útočníkem. Oči by měly směřovat na boky.
Bezpečnostní faktory:	Čekající hráči by měli stát stranou hrací plochy, aby se při nekoordinovaných akcích předešlo srážkám.

Diagram:



- Varianty: Pole může být zvětšeno do šířky, aby obránce musel bránit více prostoru (delší koncové zóny). Při této variantě by měl obránce čekat uprostřed linie koncové zóny, aby mohl dostatečně rychle doběhnout k útočníkovi.
- Varianty: Na vnější linie se postaví další dva obránci, kteří ale zasáhnou do hry jen tehdy, jestliže se útočník dostane do blízkosti vnější linie. Nesmějí do pole, nýbrž se musí snažit z vnějšku útočníkovi vytáhnout praporek.

Technika chytání míče

Při všech balónech, které musí být chyceny ve výšce prsou nebo výše, je držení rukou takové, že palce a ukazováčky obou rukou opisují kruh. Zbývající prsty tvoří koš, podobně jako při odbíjení ve volejbale.

Při všech balónech, které přiletí pod úroveň prsou, musí opisovat kruh oba malíčky. Důležité je, aby ruce byly v okamžiku chycení míče měkké a uvolněné, aby se dal míč volně uchopit.

Správné chycení se nevyznačuje pouze správným držením rukou, nýbrž také tím, že se "míči díváme do očí", tzn. že se oči neodtrhnou od balonu dříve než doletí.

Zrak plynule předává informace o:

- dráze letu míče
- postavení těla k balonu
- pozici v hracím poli
- pohybech spoluhráčů a soupeřů

Každopádně se mění centrum pozornosti. Jestliže se balon např. ještě nenachází ve vzduchu, jsou středem zájmu akce soupeře. Krátce po hodů se musí hráč zcela koncentrovat na své pohyby, soupeř se často ztratí ze zorného pole.

Každopádně není možné získávat úplné informace o akcích soupeře a zároveň sledovat let míče. Mnoho žáků se však přesto snaží o nemožné, následkem je, že před nebo během chytání odvrátí hlavu (oči) od míče.

Prudké pohyby hlavou ale vyvolají reflexy s následnými pohyby páteře. Tím dojde ke změně v pohybovém vzoru paží a rukou, přičemž balon, který byl jistý, nemůže být při pokusu o chycení zcela pevně pod kontrolou.

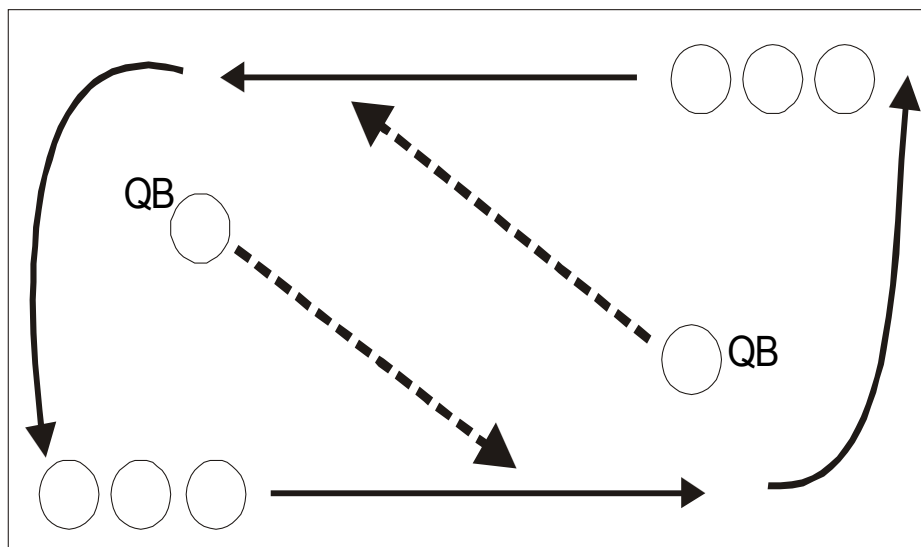
Aby se vyloučily tyto nechtěné reflexní pohyby, neměl by se žák krátce po chycení míče hýbat a balon ještě zafixovat v nějakém místě (např. bílé pruhy na balonu, špička balon, šev balonu)

Nácvik chytání míče

Název:	"Easy Ups"
Potřebné náčiní:	fotbalové míče, boxy na uložení míčů
Cíl:	chytání míčů v běhu
Průběh:	Na povel QB běží hráč chytající přihrávky rovně a snaží se chytit balón. Když hráč balón chytí položí ho do bedny druhého QB a postaví se na druhou stranu (rotační princip).
trenérova rady:	Hráč chytající přihrávku se otočí jen tak daleko, aby mohl ve vzduchu vidět balón. Oči by měly celou dobu sledovat míč dokud nespadne do rukou. Balon by měl být chycen špičkami prstů nebo do "tašky". Při "tašce by měly být malíčky a lokty spojené.
Bezpečnostní faktory:	Jakmile je míč chycen, měl by být položen do bedny, aby se balony nepovalovaly na podlaze. Pokud míč není chycen, měl by QB vyslat dalšího hráče až když je předchozí se svým míčem pryč z dráhy.
Varianty:	Nabíhat zleva nebo zprava. QB zůstává celou dobu nácviku stát. QB se mění po každém hodů. Dráhy (Passrouten) se mohou obměňovat.

Flag metodika

Diagram:



Přechod k metodickým nácvikovým skupinám ve Flag-Footballe

Metodické nácvikové skupiny jsou dle metodických zásad seřazené tréninkové postupy, které by měly vést k naučení motorické připravenosti (např. k házení balonu).

Jedná se o metodu nácviku Flag-Footbalu, při níž jsou v řadě za sebou prováděny vždy komplexnější a těžší nácviky pohybové připravenosti nebo pohybové kombinace.

Sestavení jednotlivých nácvikových skupin se opírá o stěžejní bod příbuznosti pohybu s cílem, který má být trénován (např. házení míče). Nácviková skupina je přínosem pro efektivitu a zároveň zaručuje snížení rizika při nebezpečných situacích.

Účinnost nácvikové skupiny se zvyšuje, jestliže žák bere na zřetel souvislost mezi cílovým cvičením a metodickou cestou přes příbuzné tréninkové postupy. Učení a trénink by neměl být bezmyšlenkový, nýbrž zřetelně popsané cílové cvičení. Metodické nácvikové skupiny by neměly být používány s delším časovým odstupem, neboť by žáci mezitím mohli zapomenout souvislosti.

Metodické nácvikové skupiny pro házení míče

Protože Flag-Football není zakotven v učebním plánu českých škol, lze vycházet z toho, že vrhání míče jako techniku trénovali žáci v rámci lehké atletiky a sportovních her (např. házená).

Pohyb při hodě ve footballe je prudký hod se skrytou rotací zápěstí a tak připadá většině žáků běžný. Dalším bodem je uměle vyvolaný rotační pohyb míče okolo jeho podélné osy. Tento pohyb je druhově příbuzný s hodem z místa na koš v basketballe. Podobný princip lze najít i u vrhání šipek. Šipka je většinou vrhána na terč s rotací kolem podélné osy.

Z tohoto základu se odvíjí metodická nácviková skupina k nácviku házení míče:

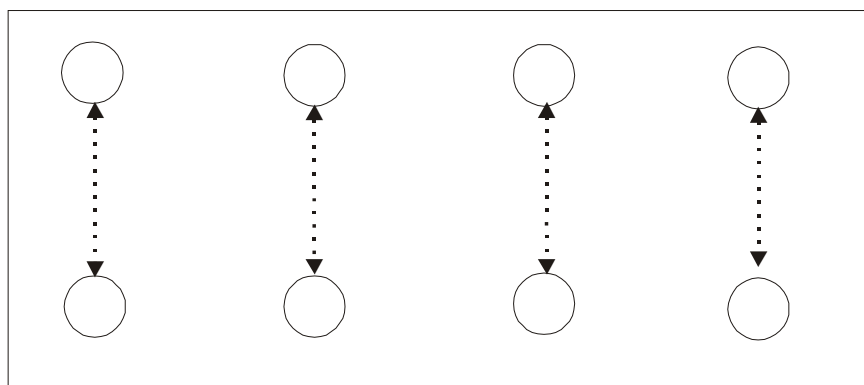
Nácvik 1
Rotace balonu kolem jeho podélné osy

Nácvik 2
Klopení zápěstí

Nácvik 3
Spojení nácviku 1 a nácviku 2 a pohybu paží

Technika házení míče

Nácvik 1:	<u>Rotace balonu kolem jeho podélné osy</u>
Potřebné náčiní:	na každé 2 hráče 1 míč
Cíl:	Výuka rolování míče přes špičky prstů a tím vytvoření rotace kolem podélné osy.
Průběh:	Dva hráči stojí naproti sobě v odstupu cca 3 - 6 m. Míč je pohybem předloktí vrhán tam a zpět.
trenérový rady:	Dlaň je otevřená směrem nahoru, palce ukazují ven. Míč leží dolní špičkou na koncích prstů. Nyní se míč roluje přes konečky prstů, přičemž se ruka otáčí směrem ven (směrem k palci). Špička míče ukazuje směrem hodu. V kombinaci s hodem předloktím je míč vržen k partnerovi.
Bezpečnostní faktory:	Odstup mezi žáky by měl být zvětšován až s upevněním techniky. Hod by neměl být prováděn co největší silou, protože se tak stává nepřesným a těžko chytatelným.
Diagram:	



Nácvik 2: Klopení zápěstí

Potřebné náčiní:	na každé 2 hráče 1 míč
Cíl:	Klopení zápěstí se skrytou rotací zápěstí. Příbuzné pohyby při hodu.
Průběh:	Organizace jako u cvičení 1. Míč by měl být vrhán ve vysokém úhlu od hráče k hráči.
trenérový rady:	Míč je držěn ve středu, bříška prstů leží na švu. Ruka, která vrhá míč je držena nahoře a v lokti fixována druhou rukou. Míč leží v ruce, zápěstí směřuje dozadu. Ruka je natažená. Nakonec je zápěstí dotlačeno, prsty zrychlí míč a dají mu rotaci kolem podélné osy. Tento pohyb je podobný jako "Cobra" v basketballu. Jakmile míč opustí ruku, tělo se narovná, ruka, kterou by míč hoden, ukazuje dopředu nahoru, prsty této ruky ukazují dopředu, palec dolů. Míč by měl být k partnerovi vržen ve vysokém úhlu.
Bezpečnostní faktory:	viz cvičení 1
Diagram:	viz cvičení 1

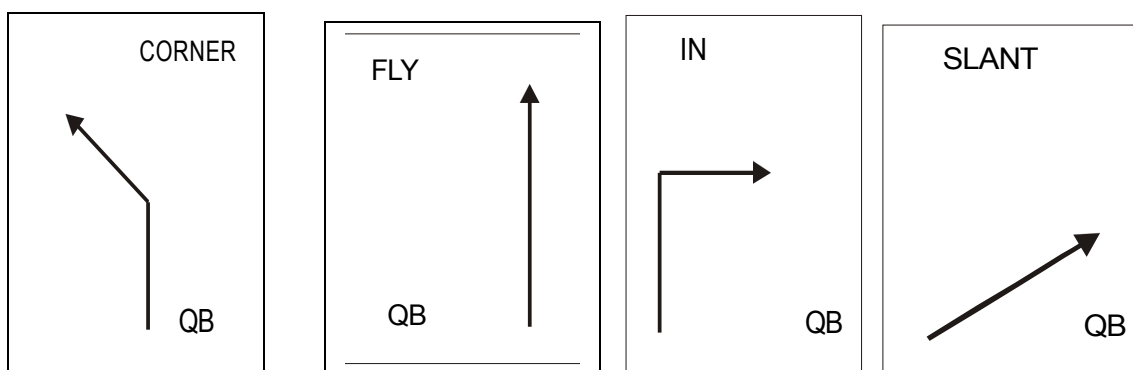
Nácvik 3: Spojení nácviku 1 a nácviku 2 a pohybu paží

Potřebné náčiní:	Na každé 2 hráče 1 míč
Cíl:	Dosažení cílového cvičení zavedením pohybu prudkého hodu v kombinaci s rotací míče kolem jeho podélné osy, s klopením zápěstí a správným držním míče
Průběh:	forma organizace jako v nácviku 1. Míč je vrhán od partnera k partnerovi
trenérový rady:	Držení míče: Existují dvě hlavní techniky, jak držet míč (1&4 a 2&5). U techniky 1&4 se prsteníček vrhající ruky nachází na první spojce švu a malíček na čtvrté. U techniky 2&5 se prsty posunou o jednu spojku dál. Míč je držěn jen ve špičkách prstů. Začátečníci by měli míč držet uprostřed, aby měli lepší kontrolu nad míčem. Pohyb při hodu/pohyb vrhající ruky: Pohyb při napětí se zpětným pohybem ramene a vrhající ruky směrem dozadu nahoru. Loket zůstává ve výšce ramene, osa pánve a osa ramene jsou v rovině proti sobě. Potlačení kroucení, otáčení pohybů s předsazením kyčlí, následně ramene u vrhající ruky, vrhající ruka se zároveň důrazně vypne. Pohyb otočení začíná založením přední nohy. Špička míče ukazuje ve směru hodu.
Bezpečnostní faktory:	Právě u začátečníků je enormní rozptyl míčů. Měl by být dodržován dostatečný odstup od ostatních hráčů v řadě. Jinak viz nácvik 1
Diagram:	viz nácvik 1

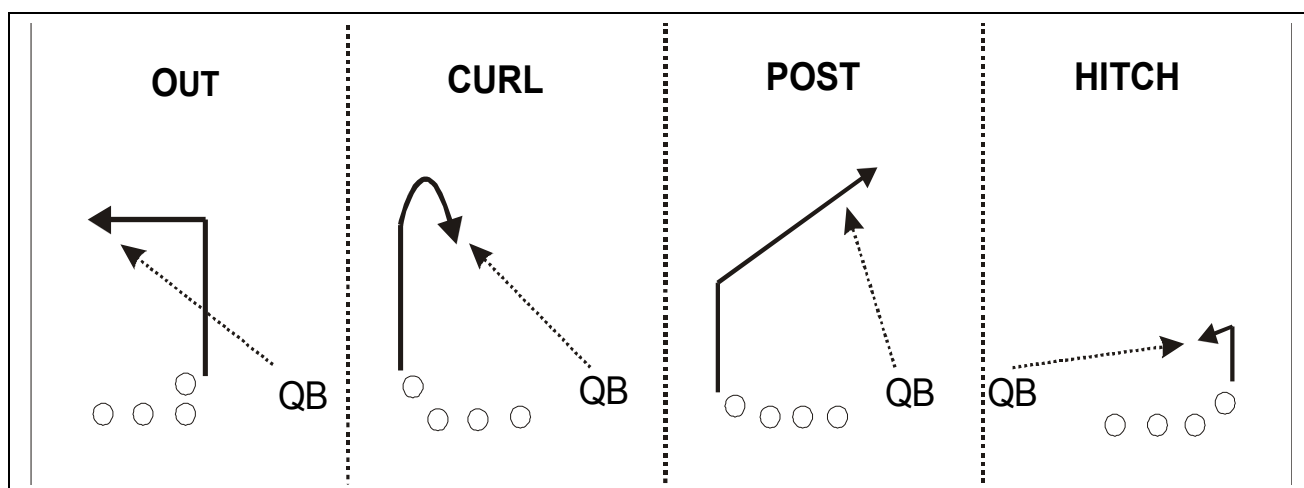
Forma nácviu pro naučení "Passrouten"

Zavedení různých "Passrouten". Zároveň mohou být procvičeny a prohloubeny schopnosti vrhání a chytání míče. Skupina je rozdělena na 4 malé skupinky. Každá skupinka dostane jeden "Passrout" vyobrazený na kartičce. Odpovídající jméno Passroutu a k němu příslušná trasa běhu jsou obsaženy na kartičce. Jeden z hráčů je určen jako Quarterback. Ten stojí odpovídajícím Passroutu napravo nebo nalevo před skupinou. Povel "SET-GO" dává hráči chytajícímu přihrávku (Receiver) znamení ke startu, aby hráč běžel udaný Passrout. Quarterback může být kdykoliv vyměněn. Jestliže každý ze skupiny proběhl vícekrát udaný Passrout, je měněna pozice. Na konci by měly skupiny mít vícekrát proběhnuté všechny pozice.

Možné formy uspořádání karty:



Příklad rozestavení ve větší hale:



Bezpečnostní faktory:

Jakmile je míč chycen, měl by být o QB uložen do bedny, aby se míče neválely po podlaze. Jestliže míč není chycen, měl by QB posílat nového hráče, až když předchází je se svým míčem mimo průběh nácviu.

Passrouty by měly být řazeny tak daleko od sebe, aby nedocházelo ke křížení a aby míče nelétaly z jedné skupiny do druhé.

Metodická výuková skupina k naučení technické a taktické dovednosti pro útočnou hru

Flag metodika

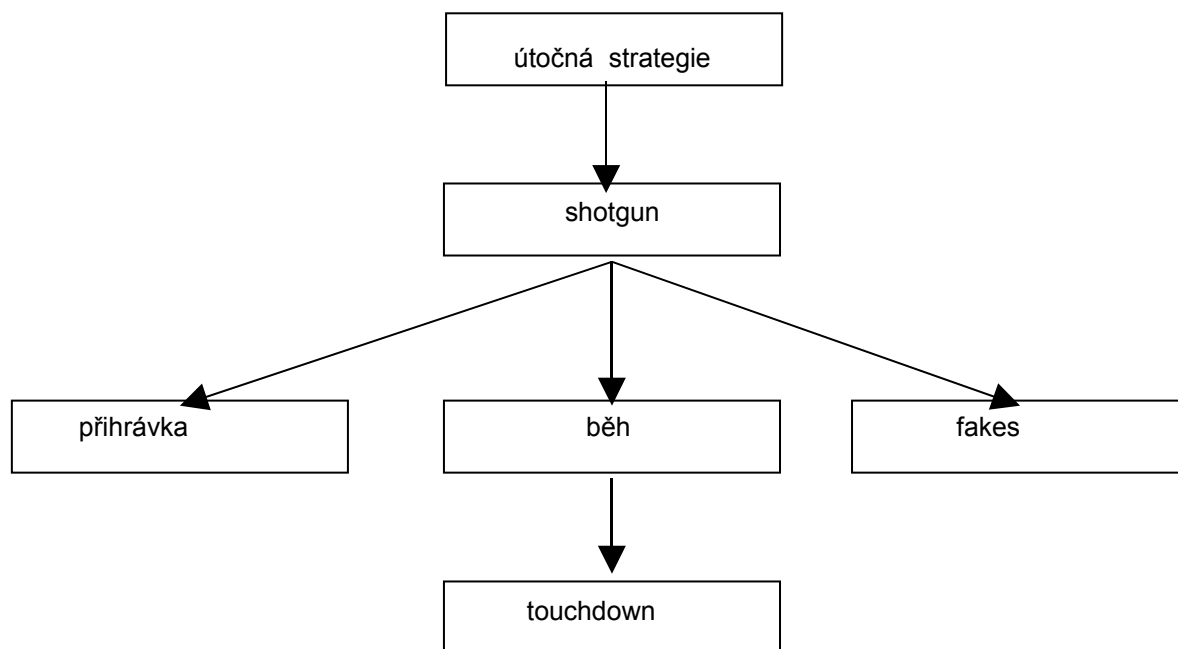
Aby mohla být ve Flag - Footballu prosazena útočná strategie, je třeba zprostředkovat určité dovednosti.

Začátek hracího postupu: Předání míče od centru ke QB - "Shotgun"

Přihrávky: hod QB k centru

Běh: předání míče od QB běžci s míčem (Running Back) prostřednictvím Hand Off

Kombinace přihrávek a běhu: předání míče nosiči a potom hod k hráči chytajícimu přihrávky - "Fake"



Nácvik 1: Předání míče od centru quaterbackovi

Potřebné náčiní: 1 míč pro 3 hráče

Cíl: Výuka "Shotgun" v tříčlenné skupině. Shotgun je hod míče mezi nohama směrem dozadu quaterbeckovi. Tímto hodem začíná útočná hra ve Flag-Footballe.

Průběh: Center stojí zády ke quatebackovi, ve vzdálenosti cca 1 metr. Míč leží na zemi před centrem. Nyní chytne center míč tak, jako by ho chtěl normálně hodit.

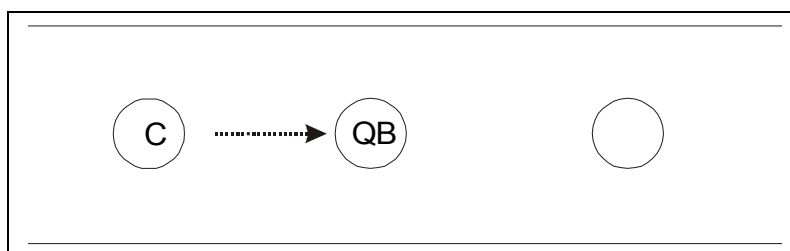
Míč je hozen skrz roztažené nohy centru zpět ke QB. Potom se QB stane centrem a třetí člen skupiny se stane QB (rotační princip).

trenérový rady: Center vrhá míč ke QB až na povel. QB by již měl mít ruce natažené, aby nebyl míčem překvapen. Center by měl jako cíl zaměřit horní polovinu těla QB.

Bezpečnostní faktory: Míč by měl být házen dozadu, až když jsou všichni hráči připraveni. Tak se zabrání tomu, aby míč trefil někoho do obličeje.

Flag metodika

Diagram:



Nácvik 2: Přihrávka od QB k centru po Shotgunu

Potřebné náčiní: 1 míč na 3 hráče

Cíl: spojení Shotgunu a přihrávek

Průběh: Centr běží podle Shotgunu "Curl-Passrout" a poté dostane přihraný míč od QB. Pak by se QB měl stát centrem a třetí hráč ve skupině by se měl stát QB (rotační princip)

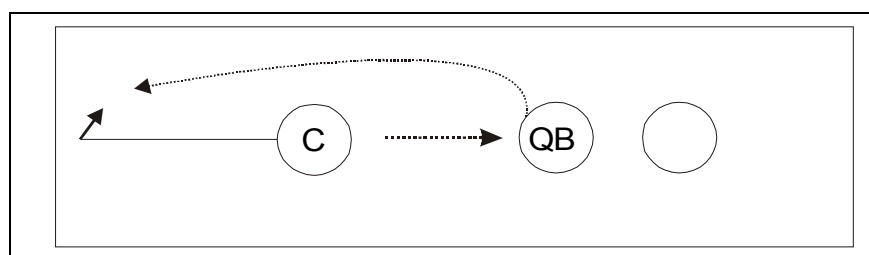
trenérový rady: QB hodí míč hráči chytajícímu přihrávky až když ten doběhne na pozici a je v kontaktu pohledem. Mělo by se dbát na správnou techniku házení a chytání míče.

Tip: Tvrdý a rychlý míč není dobrý míč, dobrý míč je chycený míč. QB a hráč chytající přihrávky by měli být posuzováni jako jeden celek.

Tip: Jestliže je hráč chytající přihrávku připraven chytit míč, může to dát znamením ruky zřetelně na srozuměnou.

Bezpečnostní faktory: Míč by měl QB házet až tehdy jestliže má oční kontakt s hráčem chytajícím přihrávku.

Diagram:



Nácvik 3: Předání míče (Hand Off) od QB k nosiči míče (Running Back) po Shotgunu

Flag metodika

Potřebné náčiní: 1 míč na 3 hráče

Cíl: spojení Shotgunu a běhu

Průběh: V tomto nácviku bude určen nosič míče (Running Back). Centr, QB a Running Back stojí v řadě za sebou v odstupu cca: C > QB - 1 metr, QB > RB - 2 metry. Na povel QB - SET GO hodí centr (Shotgun) míč mezi svými nohama QB.

Running Back běží současně podle průběhu hry zleva nebo zprava kolem QB. Poté co QB chytí míč, předává jej Runningbackovi (Hand Off). RB běží nyní s míčem dopředu.

trenérov rady: Hand Off je důležitý pro běhovou fázi hry. Při Hand Off předá QB míč RB. Přitom pokládá míč přesně na paže RB a tlačí ho proti jeho břichu. RB má ze svého pohledu taktéž určitou techniku jak převzít míč.

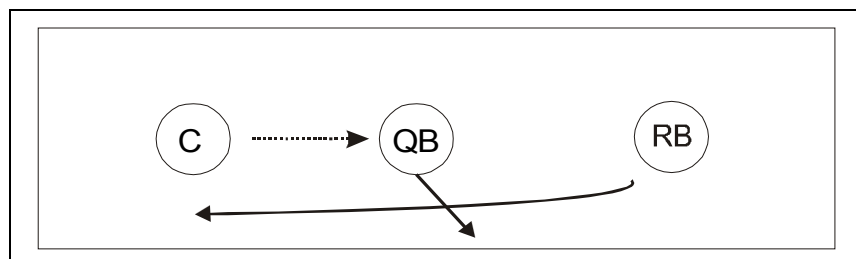
V okamžiku přebírání míče musí RB dle pozice QB vytvořit z předloktí "kapsu" (Pocket), do které bude vložen míč a okamžitě ho zafixovat. To znamená, jestliže RB běží kolem QB zleva (viz diagram), vytvoří pravé předloktí horní okraj kapsy, přičemž levé předloktí vytvoří spodní okraj. Obě ruce sevrou špičky míče. Vrchní okraj kapsy je přibližně ve výšce prsou a spodní okraj pod pupíkem.

Jakmile položí QB míč do kapsy, měl by být co nejrychleji zafixován. Stejně jako Hand Off musí být často procvičována kapsa, neboť při ní může dojít lehce ke ztrátě míče.

Tip: Hand Off procvičovat z obou stran.

Tip: Mělo by se zkusit nosit míč vždy na vnější straně, tzn. pryč od obránce, neboť ten se bude vždy znovu snažit míč vytrhnout.

Diagram:

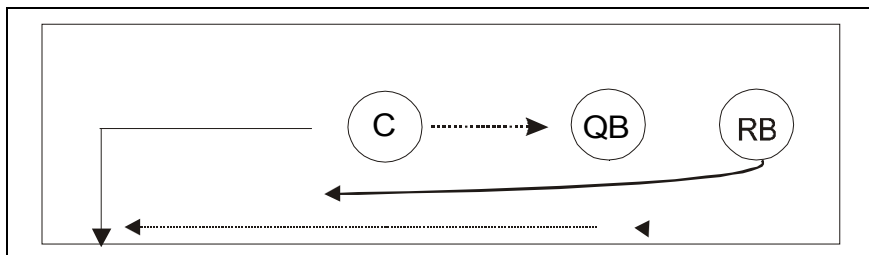


Nácvik 4: Fake s následnou přihrávkou k centru

Flag metodika

Potřebné náčiní:	1 míč na 3 hráče
Cíl:	spojení běhu a přihrávky
Průběh.	Stejný jako u nácviku 3, jen Hand Off je prováděn RB (Fake). QB přihrává míč po Fake k centru. Centr běží po Shutgunu jednu Passroute (např. jeden Out).
Coaching Points:	<p>Při klamavém Hand Off - Fake běží RB a QB za sebou. QB drží míč oběma rukama. Rychlým natažením rukou přidrží QB míč na břiše RB, přičemž oba běží kousek vedle sebe. Jakmile se RB uvolní od QB, přitáhne QB míč zpět a zakryje ho svými boky.</p> <p>Prázdná ruka je demonstrativně ukázána a oči následují RB. Průběh pohybů musí být plynulý, aby oklamal obranu. Po Faku se QB postaví do pozice k házení míče a hodí míč hráči chytajícím přihrávky (Wide Reciever).</p>
Bezpečnostní faktory:	Při skupinovém nácviku by se mělo dbát na to, aby se Passrouty jednotlivých skupin neprolínaly, aby se nikdo nedostal při nácviku do jiné skupiny.

Diagram:



Flag metodika

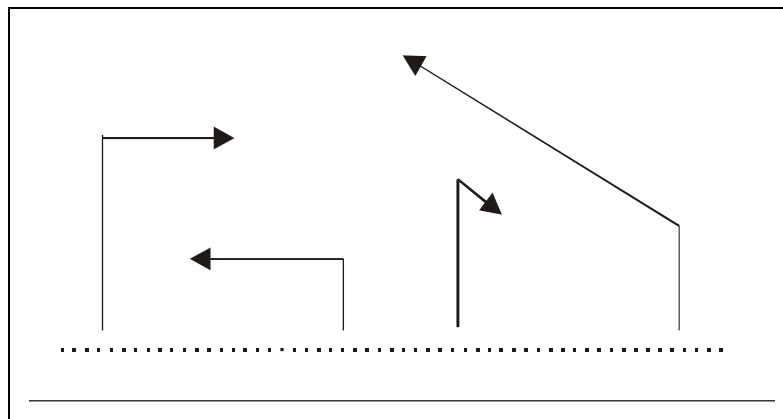
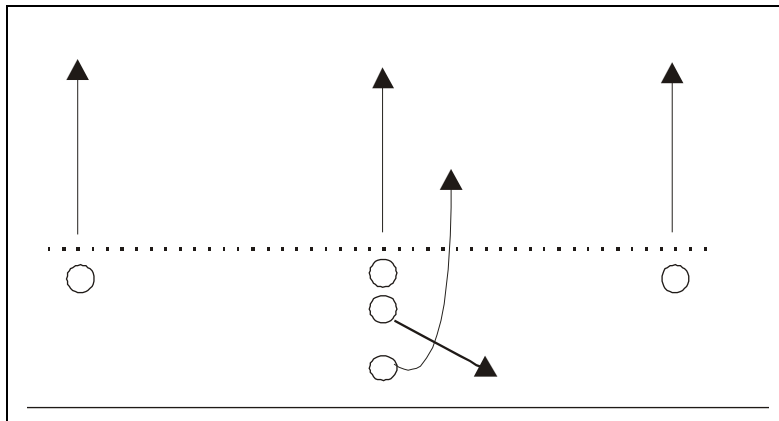
Na závěr semináře proběhne turnaj ve Flag-Footballu. Zde budou uvedeny komplexní hrací tahy jak pro útok (Offense) tak i pro obranu (Defense).

Tyto hrací tahy budou domluveny v "Huddle". Než začne hra, koná se "Huddle", tzn. hráči se seskupí, např. útok kolem QB, ten určí hrací tah, tedy různé způsoby přihrávek a běhů.

Při tomto je výhodné mít všechny hrací taky znázorněné na kartách, takže QB příležitostně ukáže kartu. Každý hráč tak vidí svou trasu běhu.

Toto uspoří mnoho času, přičemž doba mezi tím než rozhodčí umístění míč a mezi shotgunem nesmí být normálně delší než 30 sekund.

Tyto karty mohou vypadat následovně:



Jak může být dosahováno bodů?

<u>Herní akce</u>	<u>Body</u>	<u>Popis</u>
Touchdown	6	Vlastní cíl útoku. 6 bodů pro mužstvo, které donese míč do koncové zóny protihráče nebo ho v této zóně chytí.
Point after Touchdown	2	Po každém Touchdownu dostane bodované mužstvo pokus navíc. Jestliže dostane míč během nebo přihrávkou z 10-ti metrové linie do koncové zóny.
Point after Touchdown	1	Stejně jako pokus navíc z 10-ti metrové linie, s tím rozdílem, že z 5-ti metrové linie. Míč se musí do koncové zóny dostat pouze přihrávkou.
Safety	2	Když je útočníkovi v jeho vlastní koncové zóně vytažen praporek. Když útočníkovi v jeho vlastní koncové zóně Spadne míč z rukou na zem.
Interception-Touchdown	6	Když obránce chytí přihrávkou útoku a zanesení míč zpět do koncové zóny soupeře.

Vysvětlivky pojmů

Blitz	Přepadový útok obrany na QB bezprostředně po Shotgunu. Hráč musí stát za linií 7 metrů paralelně s linií Scimmage.
Center	Hráč útočného mužstva. Na začátku hry hází míč mezi svými nohama směrem k hráči stojícímu za ním.
Comletion	Úspěšně dokončený pokus o přihrávkou
Corner	Passroute, která jde do hloubky hracího pole. Wide Receiver běží nejdříve několik kroků rovně, aby potom změnil směr běhu do rohu hracího pole.
Curl	Passroute, při které Wide Receiver uběhne určitý počet kroků dopředu, aby se potom otočil a chytil míč od QB.
Defense	Hráči z pole, kteří jsou v obraně
Down	Pokus hracího tahu. Útok obdrží 4 Downs, aby dostali míč přes střední linii dopředu. Když se míč při jednom z těchto čtyř Downů dostane přes potřebnou vzdálenost (střední linie), dosáhne mužstvo "First Down", tzn. má čtyři nové pokusy na dosažení koncové zóny.
Easy Ups	Forma nácviku chytání míče
Fly	Passroute, při které Wide Receiver běží dopředu a dostane míč přihraný od QB
Fumble	Míč, který spadl na zem. Jakmile spadne míč na zem, je jeden hrací tah u konce. Míč pak nesmí být zajišťován
Hand Off	Předání míče, většinou od QB k RB
Huddle	Domluva hráčů před začátkem hracího tahu

Flag metodika

In	Passroute, pře které Wide Receiver stojí vpravo, resp. vlevo od QB. Na povel vystartuje směrem dopředu, aby pro obránce nečekaně dostal míč přihraný od QB
Interception	Hozená přihrávka, kterou soupeř chytí ze vzduchu. Díky Interception se mění strana mající míč. Chycený míč je pak ihned přenesen směrem do směru soupeřovy koncové zóny. Jestliže je hráči nesoucím míč odtržen raporem, dostává jeho mužstvo na místě First Down
Interception-Touchdown	Když je Interception přenesen zpět do soupeřovy koncové zóny
Line of Scimmage	Hrací linie, která probíhá paralelně ke koncové zóně přes celé hrací pole jako neviditelné prodloužení místa, na kterém při začátku hry leží míč
Offense	Hráči z pole, kteří jsou v útoku
Out	Passroute, při které Wide Receiver běží nejprve dopředu, pak změní svůj směr běhu tak, že běží k ohraničení pole po stranách a chytá míč od QB
Play	Hrací tah, jak pro útok, tak i pro obranu.
Pocket	Kapsa, kterou vytváří Running Back ze svých rukou během Hand Off
Quarterback	Hráč útočícího mužstva. Zpravidla hráč, kterému je přihrávkou od centru předán míč
Running Back	Hráč útočícího mužstva v zadním poli, který je nasazen jako nosič míče.
Safety	Poslední hráč obrany. Pokouší se nepropustit žádného útočníka za sebe
SET-GO	Povel, který dává QB a který určuje začátek hracího tahu.
Shotgun	Center hází mezi svými nohama míč dozadu.
Slant	Passroute, při které Wide Receiver běží přímo do středu a dostává míč od QB.
Wide Receiver	Běžec a hráč chytající přihrávku v útoku