



FOOTBALL AMERICANO – Spiegazione Tecnica e Didattica

◆ 1.

Cos'è il Football Americano

Il football americano è uno sport di squadra di origine statunitense giocato da due squadre di 11 giocatori con lo scopo di avanzare il pallone ovale nel campo avversario fino a segnare una meta (touchdown).

È uno sport:

- a contatto
- strategico (molto tattico)
- intermittente (brevi azioni esplosive e pause)
- che sviluppa forza, velocità, coordinazione e lavoro di squadra

◆ 2.

Il Campo

- Lunghezza totale: 120 yard (circa 110 metri).
- 100 yard di campo + 2 endzone (10 yard ciascuna).
- Larghezza: 53 yard (circa 49 m).
- Linee importanti:

- Line of Scrimmage: linea di partenza delle azioni
- Hash Marks: linee di riferimento per la palla

◆ 3.

Obiettivo del gioco

La squadra in attacco deve:

- ✓ avanzare la palla
- ✓ guadagnare almeno 10 yard in 4 tentativi (down)

Se ci riesce → ottiene altri 4 down.

Se non ci riesce → palla agli avversari.

◆ 4.

Come si segna

- Touchdown (6 punti): portare o ricevere la palla in endzone.
- Extra point (1 punto): calcio dopo il touchdown.
- Conversione da 2 punti: azione da 2 yards dopo il touchdown.
- Field Goal (3 punti): calciare la palla fra i pali.
- Safety (2 punti): placcare l'avversario nella propria endzone.

◆ 5.

Ruoli principali

Attacco (OFFENSE)

- Quarterback (QB): lancia, passa, dirige il gioco.
- Running Back (RB): corre con la palla.
- Wide Receiver (WR): corre le tracce e riceve i passaggi.
- Tight End (TE): blocca e riceve.
- Offensive Line (OL): protegge e apre spazi.

Difesa (DEFENSE)

- Defensive Line (DL): blocca le corse e pressa il QB.
- Linebacker (LB): intercetta corse e passaggi.
- Cornerback e Safety (DB): controllano il gioco aereo.

◆ 6.

Gesti Tecnici Fondamentali

1. Presa e lancio (Passing Game)

- Presa con dita sulle cuciture
- Spinta di gambe
- Rotazione busto
- Rilascio della palla “a spirale”

2. Corsa con la palla (Running Game)

- Tenere la palla stretta contro il fianco
- Passi rapidi
- Cambi di direzione
- Protezione del pallone

3. Placcaggio (Tackle)

 Solo nelle categorie autorizzate.

- Spalle e braccia intorno al busto
- Testa di lato, non davanti
- Spinta con le gambe

4. Blocchi (Block)

- Usati per aprire spazi
- Contatto con tronco e spalle
- No uso delle mani per “spingere”

◆ 7.

Aspetti Tattici

Il football è come una “scacchiera atletica”:

Attacco

- Scelta di schemi di corsa o schemi di passaggio
- Coordinamento fra QB, OL e ricevitori

Difesa

- Lettura dell'azione
- Coperture a zona o a uomo
- Pressione sul quarterback