

Liputtaminen

Pelaajille tulee opettaa hyökkäyksen pysäyttäminen liputtamalla. Tämä on virikkeellistä, sillä jokaisella on luonnollinen ”metsästysvietti”.

Puolustajalla on parhaat mahdollisuudet liputtamiseen, kun hän on mahdollisimman lähellä hyökkääjää, jolloin hän voi vetää lippuja molemmilla käsillä. Hyvän puolustuksen lippupallossa perustana on yksittäisten pelaajien taito liputtaa hyvin. Samantapaista sijoittumista tarvitaan amerikkalaisen jalkapallon taklaamisessa. Jos haluat saada hyvän puolustuksen, sinun täytyy opettaa pelaajillesi kuinka liputus tehdään. Tässä on muutama asia, mitä sinun tulee pitää mielessä:

- 👤 Älä ylireagoi. Pakota pallonkantaja tekemään liike.
- 👤 Ole ”perusasennossa” – jalat hartioiden levyisesti ja polvet hieman koukistettuna.
- 👤 Pidä paino päkiöillä.
- 👤 Pidä katse lipuissa (sivulta) tai vyönsoljessa (edessä).
- 👤 Suorista kätesi vartalosi etupuolelle.
- 👤 Pidä katse ylhäällä, älä katso maata.
- 👤 Keskity lippuun, kunnes olet saanut sen vedettyä.
- 👤 Älä jäykistä käsiäsi ja hartioitasi kun vedät lippua.
- 👤 Pidä vartalo hallinnassasi (tasapaino) pystyäksesi reagoimaan hyökkääjän liikkeisiin.
- 👤 Vedettyäsi lipun seiso paikallasi ja nosta lippu ilmaan jotta tuomari huomaa sen.
- 👤 Palauta lippu hyökkääjälle. Reilu peli kuuluu lippupallon henkeen.



Liputusta sarjatulella

Tarvittavat varusteet: Lippuvyöt, 2 merkkiä (kartiota), viiva, palloja hyökkääjille (jos mahdollista).

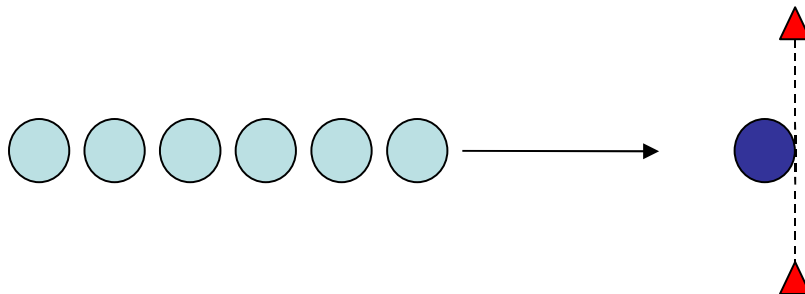
Tavoite: Opettaa liputtamista nopeassa tahdissa pienessä tilassa.

Järjestelyt: Puolustaja sijoittuu merkkien väliin, jotka ovat 3m päässä toisistaan. Hyökkääjät asettuvat jonoon 5m päähän puolustajasta. Merkistä hyökkääjät yrittävät juosta puolustajan ohi merkkien välistä ilman että tämä onnistuu liputtamaan heidät. Puolustaja pysyy merkkien välissä viivalla ja yrittää ottaa niin monta lippua kuin mahdollista.

Valmentajan vinkit:

- Alussa hyökkääjien tulisi juosta hitaasti merkkien välistä. Kun liputustaito kehittyy, vauhtia voidaan lisätä.
- Kun hyökkääjä juoksee puolustajan oikealta puolelta (puolustajan suunnasta katsottuna), puolustaja ottaa askeleen oikealla jalallaan kohti hyökkääjää ja yrittää liputtaa oikealla kädellään. Mikäli hyökkääjä juoksee vasemmalle, puolustaja tekee saman vasemmalla jalalla ja kädellä.
- Hyökkääjä ei saa suojata lippua kädellä!

Turvallisuus: Hyökkääjä ei saa juosta puolustajaa päin! Hyökkääjien tulisi juosta suhteellisen nopeasti peräkkäin, mutta kuitenkin sen verran taukoa edelliseen ettei pääse syntymään tömäyksiä.



Maalijuoksu

Tarvittavat varusteet: Lippuvyöt, 4 merkkiä, maaliviiva (mikäli mahdollista), palloja.

Tavoite: Opettaa liputtamista 1 vs 1 tilanteissa.

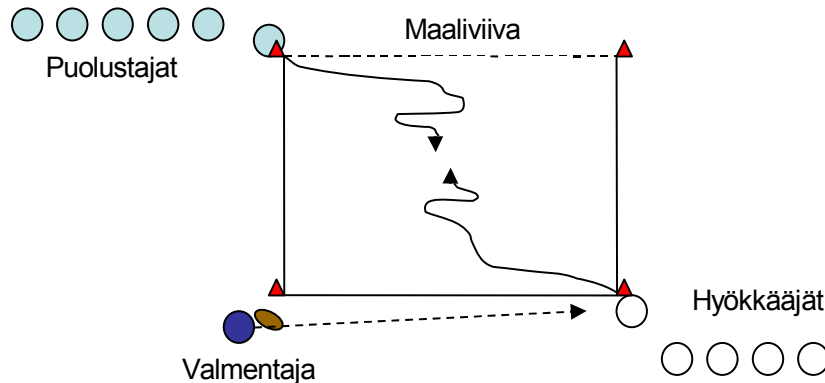
Järjestelyt: Hyökkääjät menevät 8x6m alueen nurkkaan jonoon. Puolustajat menevät jonoon vastakkaiseen nurkkaan. Valmentaja heittää pallon hyökkääjälle, joka ottaa sen kiinni ja yrittää juosta maaliviivan yli joutumatta liputetuksi. Hänen täytyy pysyä alueen rajojen sisäpuolella.

Puolustaja ei saa lähteä liikkeelle ennen kuin hyökkääjä on ottanut pallon kiinni. Harjoite on ohi kun hyökkääjä pääsee maaliviivan yli, hänet liputetaan tai hän juoksee rajojen yli.

Valmentajan vinkit:

•Varmista että hyökkääjä yrittää harhauttaa puolustajaa. Puolustajan ei tule ylireagoida. Puolustajan tulee pysyä rintamasuunta kokoajan hyökkääjään sekä tämän edessä. Lisäksi katse tulee pitää hyökkääjän lantiossa.

Turvallisuus: Vuoroaan odottavien pelaajien tulee pysyä riittävän etäällä, jottei törmäyksiä pääse syntymään.



Muunnelmä: Tee alueesta leveämpi ja pakota puolustaja puolustamaan isompaa aluetta. Tällöin puolustajan aloituspisteenä tulisi olla maalilinjan keskipiste.

Pitkä läpimurto

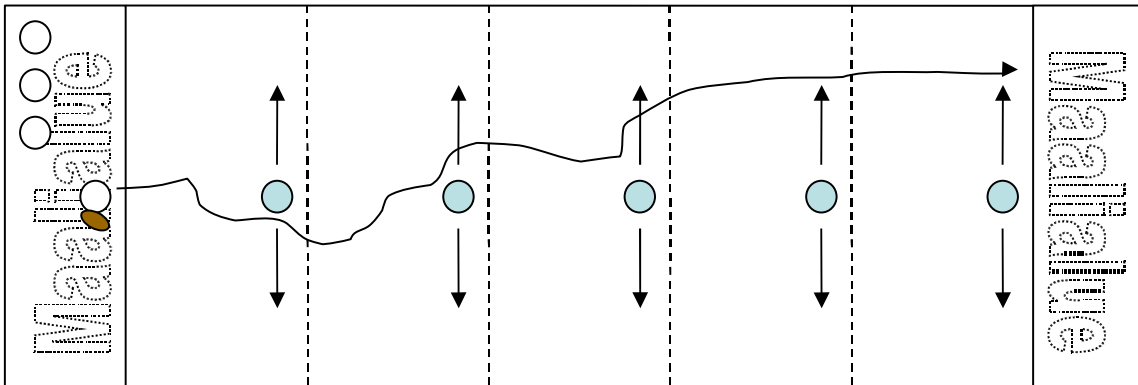
Tarvittavat varusteet: Lippuvyöt, palloja, sivurajat (viivat ja/tai kartiot).

Tavoite: Opettaa pelaajia juoksemaan pallon kanssa ja harhauttamaan liputusta yrittäviä puolustajia. Puolustuksen osalta tavoitteena on opettaa liputtamista mies miestä vastaan tilanteissa.

Järjestelyt: Hyökkääjät asettuvat maalialueelle, ja jokainen puolustaja asettuu omalle alueelleen (näiden määrä voi vaihdella riippuen kentän/salin koosta). Hyökkääjät lähtevät juoksemaan yksi kerrallaan ja yrittävät päästä puolustajien ohi vastakkaiselle maalialueelle. Jos pallonkantaja menee sivurajan yli tai hänet liputetaan, hän palaa omalle maalialueelle odottamaan vuoroaan.

Valmentajan vinkit: Pallonkantaja ei saa suojata lippujaan. Pidä huoli että he yrittävät harhauttaa puolustajia päästäkseen näiden ohi.

Turvallisuus: Pidä huoli etteivät hyökkääjät lähde liian nopeasti liikkeelle edellisen perään.



Muunnelma: Jaa kenttä/Sali kahteen osaan saadaksesi kaksi harjoitusaluetta.

Muunnelma: Puolustajat voivat liikkua vain sivuttaisviivoja pitkin, pitäen hartialinjansa suunnattuna pallonkantajaan.

Joukkuepeli: Peli on ohi kun puolustajat ovat saaneet liputettua ennalta sovitun määrän hyökkääjiä (esim.3). Lisäksi jokaisesta ohitetusta puolustajasta hyökkäävä joukkue voi saada pisteen.

Kiinniottotekniikka

Pallon kiinniottajat käyttävät eri tekniikkaa korkeiden ja matalien heittojen kiinniottossa.

•**Korkea heitto:** Ottaessaan kiinni palloa joka tulee rinnankorkeudella tai ylempänä, kiinniottajan rintamasuunta on kohti palloa ja hän ojentaa kätensä eteenpäin. Kämmenet osoittavat palloa kohti. Peukalot ja etusormet ovat yhdessä, muodostaen ympyrän. Muut sormet muodostavat korin.

•**Matala heitto:** Ottaessaan kiinni palloa joka tulee rinnankorkeuden alapuolella, kiinniottajan rintamasuunta on kohti palloa ja hänen kämmenensä osoittavat palloa kohti siten että sormet osoittavat maata kohti. Pikkusormet osoittavat toisiaan (voivat jopa koskea toisiaan) ja peukalot osoittavat ulospäin. (Huom. Tätä tekniikkaa käytetään myös hieman muutettuna pitkissä heitoissa, joissa pallo tulee kiinniottajan olan yli selän puolelta.)

On erittäin tärkeää että kiinniottajalla on ”pehmeät” ja rennot kädet, jotta kiinniottaminen olisi helpompaa ja varmempaa.

Hyvässä kiinniottotekniikassa on käsien oikean asennon lisäksi tärkeää että kiinniottaja katsoo palloa koko ajan, siihen asti kunnes se on otettu kiinni ja suojattu.

Hyvän kiinniottajan täytyy olla myös tietoinen seuraavista asioista:

- Pallon lentorata
- Kehon asento palloon nähden
- Sijainti kentällä
- Vastustajien ja joukkueovereiden liike kentällä



Huomion kohde vaihtelee. Esimerkiksi ennen kuin pallo on ilmassa, kiinniottajan huomio on kiinnittynyt vastustajien toimintoihin. Kun pallo on ilmassa, huomio kiinnittyy pallon lentorataan ja tällöin yleensä vastustaja katoaa näköpiiristä.

Ei ole mahdollista saada kattavaa tietoa sekä puolustajien liikkeistä ja pallon lentoradasta samaan aikaan. Kuitenkin monet pelaajat yrittävät mahdotonta ja liikuttavat päätään ja silmiään pois pallosta ottaessaan sitä kiinni tai tätä ennen.

Estääkseen tämän refleksin pelaajien tulee pitää katse pallossa siihen asti, kunnes se on saatu kiinni ja suojattu. On hyvä pitää katse tiettyssä kohdassa palloa, esim. kärjessä tai valkoisessa viivassa. Vanha sanonta kuuluu ”siirrä pallo katseellasi käsiisi”.

Easy Ups

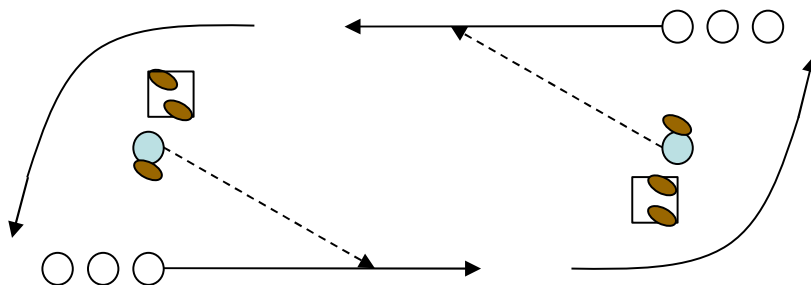
Tarvittavat varusteet: Palloja, koreja tai laatikoita palloja varten.

Tavoite: Opettaa pallon kiinniottamista juostessa, joka on vaikeampaa kuin pysähtyneenä ollessa.

Järjestelyt: Pelinrakentajan merkistä kiinniottaja juoksee suoraan eteenpäin ja yrittää ottaa pallon kiinni. Saatuaan pallon kiinni hän vie sen toisen pelinrakentajan vieressä olevaan koriin ja menee viereisen jonon viimeiseksi odottamaan vuoroaan.

Valmentajan vinkit: Kiinniottajien tulisi kääntää ylävartaloaan vain sen verran että näkevät pallon lentävän. Katseen tulisi pysyä pallossa kunnes se saadaan kiinni ja suojattua. Pallo tulisi ottaa kiinni joko sormenpäillä, tai muodostamalla ”korin” (kts. matalien heittojen kiinniottaminen edellä). Korissa pikkusormien ja kyynärpäiden tulisi olla yhdessä.

Turvallisuus: Kun kiinniottaja on saanut pallon kiinni, se tulisi viedä pelinrakentajan vieressä olevaan koriin. Tällöin pallot eivät jää maahan pyörimään. Mikä heittoa ei saada kiinni, pelinrakentajan tulisi odottaa kunnes kiinniottaja hakee pallon ja on poissa kiinniottoalueelta ennen kuin heittää seuraavan pallon.



Muunnelma: Tee alueesta leveämpi ja pakota puolustaja puolustamaan isompaa aluetta. Tällöin puolustajan aloituspisteenä tulisi olla maalilinjan keskipiste.

Muunnelma: Anna yhden pelaajan olla koko kierroksen ajan pelinrakentaja, tai vaihda kiinniottaja aina heittäjäksi yhden heiton ajaksi.

Muunnelma: Muuntele heittokuvioita.

Muunnelma: Puolustaja varjostaa pelaajaa passiivisesti. Pelinrakentajan tulee saada katsekontakti kiinniottajaan ennen kuin heittää pallon tälle.

Heittotekniikan harjoite #1

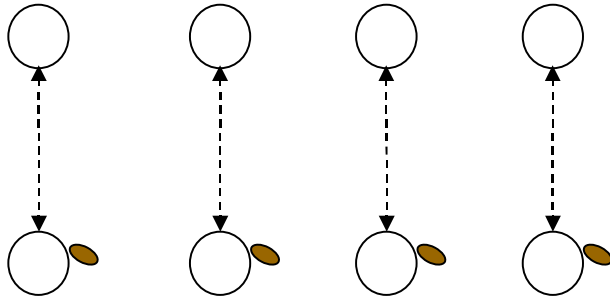
Tarvittavat varusteet: Yksi pallo kahta pelaajaa kohti.

Tavoite: Opettaa pelaajia antamaan palloon kierre sormenpäillä.

Järjestelyt: Kaksi pelaajaa seisoo vastakkain 3-6m päässä toisistaan. Pallo heitetään alakautta.

Valmentajan vinkit: Heittävä käsi osoittaa alaspäin, siten että kämmen on ylöspäin; peukalo osoittaa ulospäin. Pallon toinen pää on peukalon ja etusormen välissä, ja loput sormenpäät tarttuvat palloon. Kättä kierretään ulospäin, siten että peukalo ja etusormi osoittaa nyt ulospäin. Tällöin pallon toinen pää osoittaa heittosuuntaan. Pallo heitetään tästä alakautta kiinniottajalle siten että palloon saadaan hyvä kierre.

Turvallisuus: Pelaajien välimatkaa ei tulisi lisätä ennen kuin he ovat oppineet perustekniikan. Palloa ei tulisi heittää kovaa, sillä se tekee heitosta epätarkan ja vaikeasti kiinniotettavan.



Heittotekniikan harjoite #2

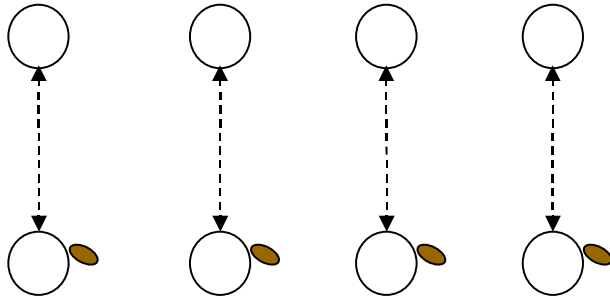
Tarvittavat varusteet: Yksi pallo kahta pelaajaa kohti.

Tavoite: Opettaa pelaajia heiton ranneliikkeeseen, osittainen heittoliike.

Järjestelyt: Kaksi pelaajaa seisoo vastakkain 3-6m päässä toisistaan. Heittojen tulisi olla roikkuja.

Valmentajan vinkit: Palloa pidetään normaalissa heitto-otteessa. Heittokäsi on pään yläpuolella ja toinen käsi tukee kyynärpäätä ja pitää sen liikkumattomana. Ranne taivutetaan taaksepäin, ja suoristetaan nopeasti; viimeisessä vaiheessa ranne taivutetaan alaspäin. Palloon annetaan kierre sormenpäillä. Kokonaisuutena liike on ”kobramainen”. Pallot tulisi heittää korkealla lentoradalla.

Turvallisuus: Pelaajien välimatkaa ei tulisi lisätä ennen kuin he ovat oppineet perustekniikan. Palloa ei tulisi heittää kovaa, sillä se tekee heitosta epätarkan ja vaikeasti kiinniotettavan.



Heittotekniikan harjoite #3

Tarvittavat varusteet: Yksi pallo kahta pelaajaa kohti.

Tavoite: Opettaa pelaajia yläkautta tapahtuvaan heittoliikkeeseen, oikea ote sekä kierteen saaminen palloon heitossa.

Järjestelyt: Kaksi pelaajaa seisoo vastakkain 3-6m päässä toisistaan.

Valmentajan vinkit:

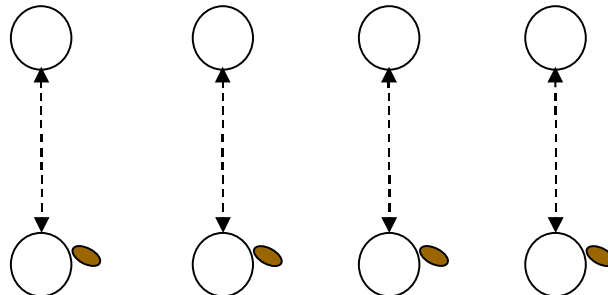
Heitto-ote:

Palloon voidaan tarttua kahdella eri tavalla, 1&4 sekä 2&5. 1&4 tekniikassa nimetön on nauhojen ensimmäisessä välissä ja pikkusormi neljännessä välissä. 2&5 tekniikassa sormet ovat samalla tavalla, mutta toisessa ja viidennessä välissä. Pallosta pidetään kiinni vain sormenpäillä. Aloittelijoiden tulisi pitää pallosta kiinni mahdollisimman keskeltä, jotta sen käsittely olisi helpompaa.

Heittoliike:

Aloita tuomalla olkapää ja käsi ylöspäin taakse. Kyynärpää pysyy olkapään korkeudella. Lonkan ja olkapäiden tulisi olla kohtisuoraan toisiinsa nähden. Aloita kiertämällä lantiota eteenpäin ja tämän perään olkapäitä. Samaan aikaan käsi suoristuu ja heittää pallon. Pallon etummainen pää osoittaa kohteeseen päin. Käsi jatkaa liikettään aina vastakkaisen puolen reittä kohti (liike on ”korvasta etutaskuun”)

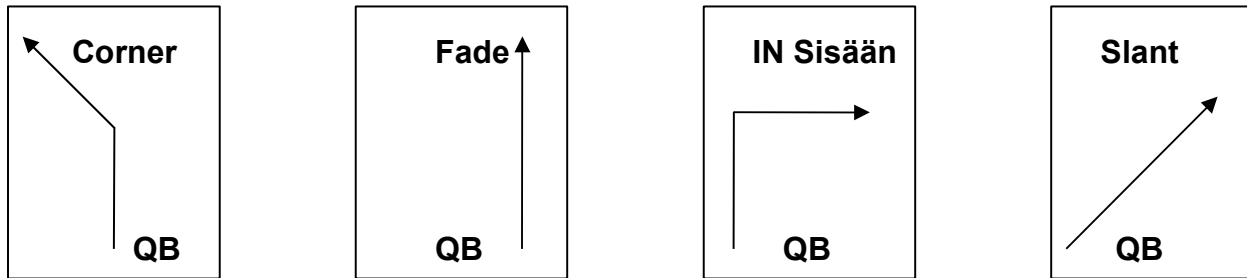
Turvallisuus: Pelaajien välimatkaa ei tulisi lisätä ennen kuin he ovat oppineet perustekniikan. Palloa ei tulisi heittää kovaa, sillä se tekee heitosta epätarkan ja vaikeasti kiinniotettavan. Tästä syystä parien välimatkan tulisi olla riittävän suuri jotta välttyttäisiin törmäyksiltä.



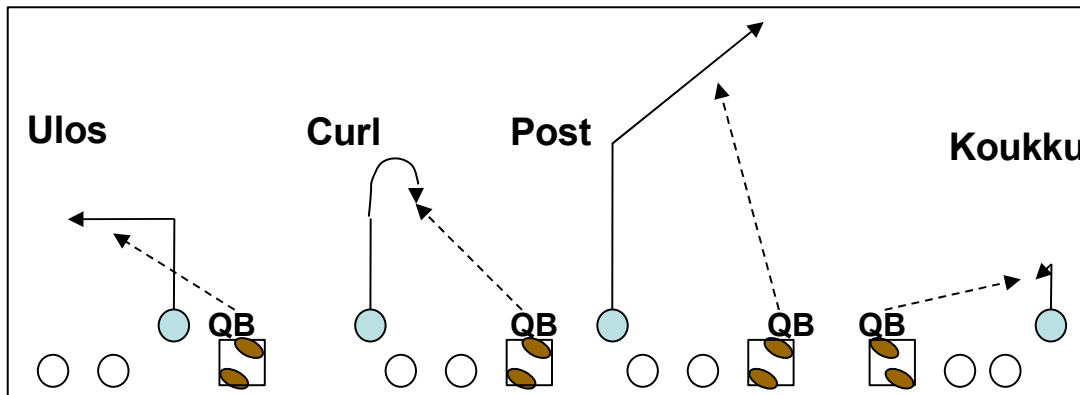
Heittokuvioiden harjoittelua

Tämä harjoittelu tutustuttaa pelaajat erilaisiin heittokuvioihin, ja samalla sekä heitto- että kiinniottotaidot kehittyvät. Pelaajat tulisi jakaa 4 hengen ryhmiin. Jokaiselle ryhmälle annetaan oma heittokuvio, joka on kuvattu kortissa. Yksi pelaajista on pelinrakentaja, ja kuviosta riippuen seisoo ryhmän vasemmalla tai oikealla puolella. Pelinrakentaja antaa merkin ("set – go") jolloin kiinniottaja lähtee juoksemaan kuviota. Pelinrakentajaa voidaan vaihtaa joka kierroksen jälkeen, tai muuten sovitus. Kun jokainen pelaaja on juossut kuvion useampaan kertaan, ryhmät vaihtavat paikkaa. Harjoitteen lopussa jokaisen ryhmän tulisi olla käynyt jokaisessa pisteessä.

Esimerkkikortteja:



Esimerkki miten ryhmät voidaan asetella isommassa salissa/kentällä:



Turvallisuus: Kun kiinniottaja on saanut pallon kiinni, se tulisi viedä pelinrakentajan vieressä olevaan koriin. Tällöin pallot eivät jää maahan pyörimään. Mikä heittoa ei saada kiinni, pelinrakentajan tulisi odottaa kunnes kiinniottaja hakee pallon ja on poissa kiinniottoalueelta ennen kuin heittää seuraavan pallon. Pisteiden asettelussa tulee ottaa huomioon etteivät eri pisteiden kuviot mene päällekkäin, eikä heitot mene kohti toista pistettä.

Pitkän aloitussyötön harjoite #1

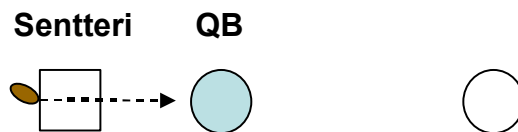
Tarvittavat varusteet: 1 pallo kolmelle pelaajalle.

Tavoite: Aloitussyötön oppiminen. Tämä on syöttö minkä sentteri antaa jalkojensa välistä pelinrakentajalle. Jokainen yritys alkaa aloitussyötöllä.

Järjestelyt: Sentteri seisoo selin pelinrakentajaan noin metrin päässä. Pallo asetetaan maahan sentterin eteen. Sentteri tarttuu koukistaa jalkojaan ja tarttuu pallosta heitto-otteella. Kun pelinrakentaja antaa merkin ("down – set – hut"), sentteri syöttää pallon pelinrakentajalle jalkojensa välistä. Tämän jälkeen pelaajat kiertävät siten että pelinrakentajasta tulee sentteri, sivussa ollut pelaaja menee pelinrakentajaksi, ja sentteri menee sivuun.

Valmentajan vinkit: Sentteri syöttää pallon vasta pelinrakentajan merkistä. Pelinrakentajalla tulisi olla kädet ojennettuina eteenpäin ennen kuin antaa merkin. Tämä varmistaa sen että pelinrakentaja on valmiina ottamaan syötön vastaan. Sentterin tulisi tähdätä syöttö pelinrakentajan rintakehään.

Turvallisuus: Palloa ei tulisi syöttää ennen kuin kaikki pelaajat ovat valmiina. Tämä estää pallon osumisen pelaajien naamaan.



Aloitussyötön harjoite #2

Tarvittavat varusteet: 1 pallo kolmelle pelaajalle.

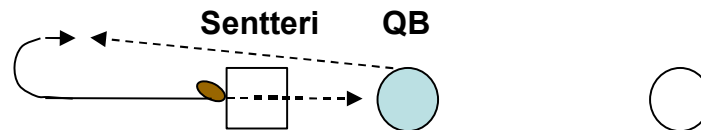
Tavoite: Aloitussyötön ja heiton yhdistäminen.

Järjestelyt: Kun sentteri on antanut aloitussyötön pelinrakentajalle, hän juoksee koukku-kuvion ja ottaa pallon kiinni. Kiinnioton jälkeen pelaajat kiertävät kuten harjoitus #1:ssä.

Valmentajan vinkit: Pelinrakentaja syöttää pallon vasta kun sentteri on oikeassa kohdassa ja katsonut pelinrakentajaan. Pidä huoli että pelaajat käyttävät oikeaoppista heitto- ja kiinniottotekniikkaa.

Hyvä heitto ei välttämättä ole nopea ja kova, vaan sellainen mikä saadaan kiinni. Kuvittele heittäjää ja kiinniottajaa yhdeksi yksiköksi.

Turvallisuus: Pelinrakentajan ei tulisi heittää ennen kuin on saanut katsekontaktin sentterin kanssa.



Aloitussyötön harjoite #3

Tarvittavat varusteet: 1 pallo kolmelle pelaajalle.

Tavoite: Aloitussyötön ja juoksun yhdistäminen.

Järjestelyt: Harjoitteessa on mukana pallonkantaja (keskushyökkääjä). Sentteri, pelinrakentaja ja keskushyökkääjä menevät jonoon. Pelinrakentaja on 1 metrin päässä sentteristä, ja keskushyökkääjä on 2 metrin päässä pelinrakentajasta. Pelinrakentajan merkistä sentteri antaa aloitussyötön pelinrakentajalle.

Keskushyökkääjä lähtee liikkeelle merkistä ja pelistä riippuen juoksee pelinrakentajan vasemmalta tai oikealta puolelta. Kun pelinrakentaja on saanut aloitussyötön, hän kääntyy ja antaa pallon keskushyökkääjälle (handoff). Tämän jälkeen keskushyökkääjä jatkaa juoksuaan eteenpäin.

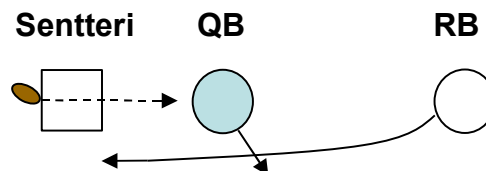
Valmentajan vinkit: Handoff on erittäin tärkeä juoksupelien kannalta. Pelinrakentaja laittaa pallon keskushyökkääjän muodostamaan ”taskuun” ja painaa pallon mahaan vasten.

Keskushyökkääjä asettaa toisen käden kyynärvarren rintansa korkeudelle ja toisen käden vyötärön korkeudelle, muodostaen ”taskun” palloa varten.

Mikäli keskushyökkääjä juoksee pelinrakentajan vasemmalta puolelta (pelinrakentaja on keskushyökkääjän oikealla puolella), on oikea käsi ylempänä ja vasen alempana. Mikäli juoksu tapahtuu oikealta puolelta, vasen käsi on puolestaan ylempänä ja oikea alempana.

Kun pelinrakentaja on antanut pallon keskushyökkääjän ”taskuun”, tämän täytyy välittömästi sulkea ”tasku” tarttumalla pallon kärkiin ja puristaa kyynärvarret palloa vasten ja suojata se. Oikea-oppista handoff-tekniikkaa tulisi harjoitella säännöllisesti, sillä se on erittäin kriittinen vaihe juoksupeleissä. Virhe voi johtaa räjäykseen.

Handoffia tulisi harjoitella molemmilta puolilta yhtä paljon.



Aloitussyötön harjoite #4

Tarvittavat varusteet: 1 pallo kolmelle pelaajalle.

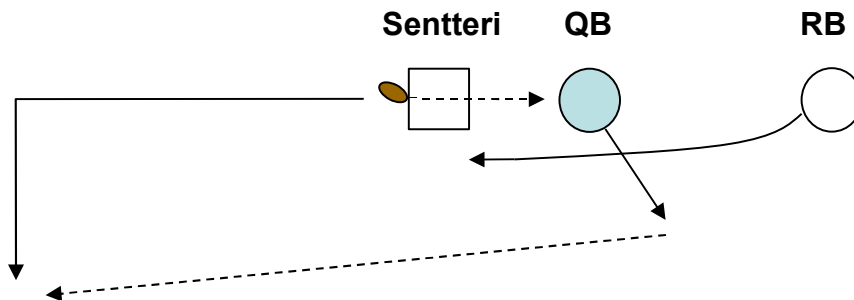
Tavoite: Juoksun ja heiton yhdistäminen.

Järjestelyt: Kuten harjoitus #3, mutta pelinrakentaja hämää handoffin. Hämäyksen jälkeen pelinrakentaja heittää pallon sentterille, joka aloitussyötön annettuaan juoksee sovitun heittokuvion (esim. ulos-kuvio).

Valmentajan vinkit: Handoffin hämäys suoritetaan siten, että pelinrakentaja ja keskushyökkääjä lähestyvät toisiaan normaalisti ja pelinrakentaja pitää pallo molemmilla käsillään. Pelinrakentaja laittaa pallon keskushyökkääjän taskuun normaalisti, mutta ottaakin pallon pois sieltä nopeasti juuri kun keskushyökkääjä on sulkemassa taskua. Pelinrakentaja pitää palloa ulommalla kädellään lonkan takana piilossa, ja näyttää toista tyhjää kättään siten että puolustajat näkevät sen. Tämä harhauttaa puolustusta seuraamaan keskushyökkääjää.

Hämäyksen jälkeen pelinrakentaja juoksee muutamia askeleita ja heittää pallon kiinniottajalle.

Keskushyökkääjä on erittäin tärkeä osa hämäystä. Hänen täytyy näyttää tilanne hyvin ja juosta täydellä vauhdilla. Kun pelinrakentaja ottaa pallon pois taskusta, keskushyökkääjän täytyy sulkea tasku nopeasti, kumartua hieman eteenpäin ja juosta täydellä vauhdilla 10-15m. Hän ei saa katsoa taaksepäin pelinrakentajaan, vaan uskotella puolustukselle että hänellä on pallo.

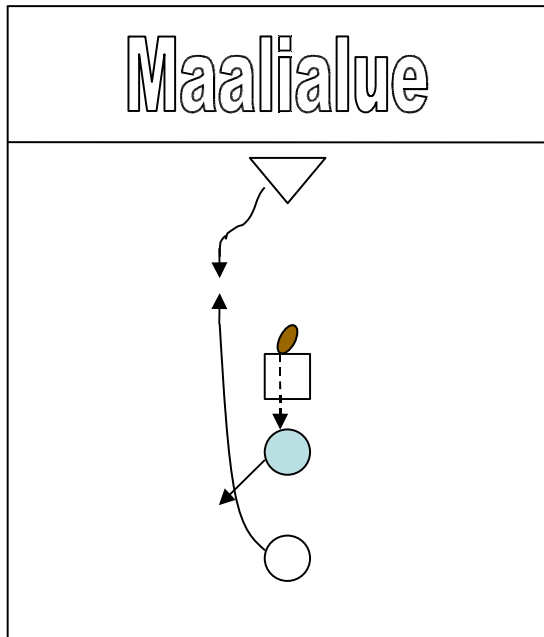


Kokonaisharjoite #1

Tarvittavat varusteet: 1 pallo neljälle pelaajalle, sekä lippuvyöt jokaiselle.

Tavoite: Aloitussyötön ja handoffin harjoittaminen hyökkäyksen osalta, ja avoimen kentän liputusta puolustuksen osalta.

Järjestelyt: Neljä pelaajaa osallistuu harjoitteeseen; sentteri, pelinrakentaja, keskushyökkääjä sekä puolustaja. Sentteri antaa aloitussyötön pelinrakentajalle, joka antaa handoffin keskushyökkääjälle. Keskushyökkääjä yrittää juosta maalialueelle ilman että puolustaja pystyy liputtamaan häntä.



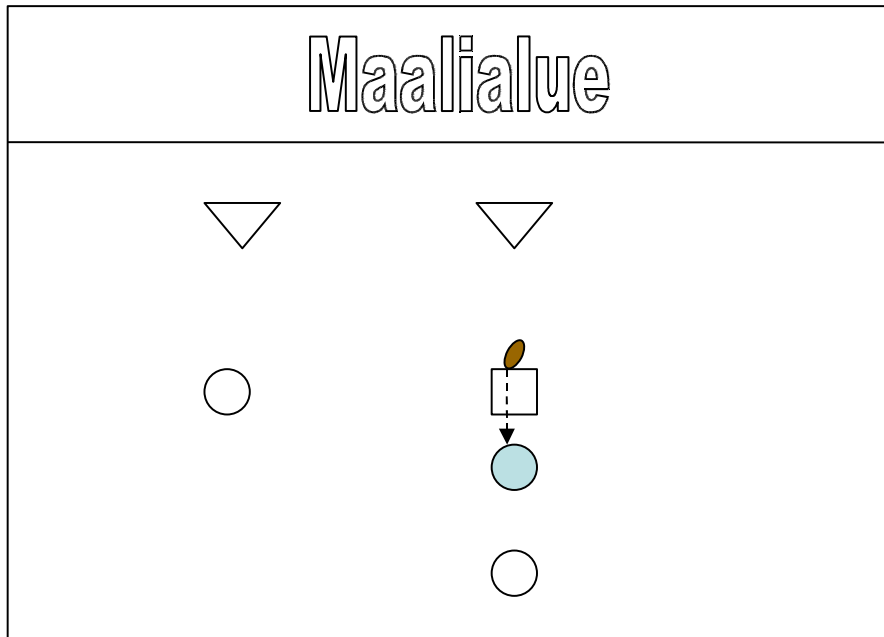
Kokonaisharjoite #2

Tarvittavat varusteet: 1 pallo kuudelle pelaajalle, sekä lippuvyöt jokaiselle.

Tavoite: Lisätä heittopeli harjoite #1:een.

Järjestelyt: Kuusi pelaajaa osallistuu harjoitteeseen; sentteri, pelinrakentaja, keskushyökkääjä, laitahyökkääjä sekä kaksi puolustajaa. Sentteri antaa aloitussyötön pelinrakentajalle, jolla on nyt kolme vaihtoehtoa. Hän voi antaa handoffin, hämätä handoffia, tai pelata suoraan heittopeliä. Sentteri voi juosta heittokuvion annettuaan aloitussyötön.

Puolustajat voivat pelata joko mies- tai aluepuolustusta. Peitosta riippumatta heidän täytyy yrittää liputtaa pallonkantaja ennen kuin tämä pääsee maalialueelle.



Muunnelma: 4 hyökkääjää kolmea puolustajaa vastaan. Tällöin keskushyökkääjää ei ole, joten ainoastaan heittopelit ovat mahdollisia.