

## Flag football-ordbog

Offense	Offense (O) kan bruges som betegnelse for det angribende hold.
Defense	Defense (D) kan bruges som betegnelse for det forsvarende hold.
Line of Scrimmage (LOS)	Den linje, hvorfra angrebet starter et givent spil. Line of scrimmage er udgangspunktet i alle spil, og linjen flyttes i takt med, at angrebet kommer tættere på - eller længere væk fra - endzone.
Endzone	Målzonen. Hvert hold har en endzone. For angrebet gælder det om at komme ned til forsvarets endzone. For forsvaret gælder det om at forhindre dette. Kommer angrebet ned i endzonen er der touchdown.
Flag	Alle spillere har et sæt flag på, som skal sidde på spillerens hofter. Disse må ikke tildækkes af tøj el. lign. Flagene bruges, når man skal tackle en modspiller, og siger en lyd, når de trækkes af bæltet.
Tackling	Når en angrebsspiller har bolden i hænderne, er det forsvarets opgave at tackle denne. Dette sker ved at hive flaget af boldholderens bælte. Når boldholderens flag er taget af, er spillet dødt. Angrebet starter næste spil, hvor spilleren blev tacklet.
Quarterback (QB)	Dette er den vigtigste spiller på angrebet, da det er ham, der kaster bolden til sine medspillere. QB'en må ikke krydse LOS med bolden.
Snap	Alle spil startes ved at centeren fører eller kaster bolden bagud mellem benene op i hænderne på QB'en – dette kaldes et snap. QB'en kan enten stå lige bag centeren og få bolden direkte op i hænderne eller stå længere tilbage og få kastet bolden tilbage til sig – sidstnævnte kaldes et "shotgun"-snap, mens førstnævnte betegnes som at QB'en står "under center". Bolden snappes gerne ved at QB'en råber "hut" "hike" eller lignende, men signalet kan principielt være hvad som helst. Snappet skal foretages på midten af LOS.
Kast (pass)	QB'en kaster bolden til sine medspillere. Når medspilleren har grebet bolden, må han IKKE kaste den videre. Hvis bolden ikke gribes og rammer jorden, er spillet dødt, og angrebet starter forfra fra LOS.
Catch	En grebet bold/det at gribe bolden. For at en bold er grebet, skal den gribende spiller have fuld kontrol over bolden og lande med mindst én kropsdel inden for banen, før han forlader denne. Hvis man griber bolden i luften og derefter lander ned med begge fødder på eller uden for sidelinjen, er bolden således ikke grebet (incomplete).
Handoff	Et handoff er en form for aflevering, der sker ved, at QB lægger bolden direkte i hænderne på en medspiller, som så løber bolden frem ad banen. Handoff må kun ske bag LOS. Denne måde at rykke bolden fremad på kaldes et løbspil.
No run-zone	Der findes to no run-zones inden for 5 yards fra hver endzone. I disse zoner SKAL bolden kastes over LOS, dvs. at løbspil ikke kan bruges i disse zoner.
Blitz	Dette er en måde at lægge pres på QB'en på: En forsvarsspiller starter 7 yards fra LOS og løber ned imod QB'en for at tackle ham. Hvis tacklingen lykkes, er spillet dødt. Dette kaldes et sack.
Downs (forsøg)	<p>Bolden starter på egen 5 yard-linje, hvorfra angrebet har 4 forsøg (downs/spil/plays) til at krydse midterlinjen. Hvis holdet formår det, har holdet yderligere 4 forsøg til at komme i endzone og score. Hvis holdet på deres fjerde forsøg ikke formår at krydse næste relevante linje (midterlinjen eller mållinjen til forsvarets endzone), vil det forsvarende hold nu komme på angreb, hvor det starter på egen 5 yard linje.</p> <p>Der findes ikke punts i flag football.</p>
Incomplete	Dette er betegnelsen, hvis en kastet bold ikke gribes. Hvis dette sker, mister holdet en down og må tilbage til den tidligere LOS og starte et nyt spil.

Hvis bolden tabes i løb	Hvis en angriber taber bolden ud af hænderne, er spillet dødt, og angrebet starter næste spil derfra, hvor spilleren tabte bolden.
Interception	Hvis QB'en kaster en bold, som bliver grebet af en forsvarsspiller, kaldes dette en interception. Hvis dette sker, byttes rollerne, og det forsvarende hold er nu i angrebsposition. Spilleren, der griber bolden, må forsøge at løbe mod modstandernes endzone. Hvis spilleren tackles, starter spillerens hold med en ny 1. down på det sted, hvor spilleren blev tacklet.
Flag guarding	<p>Dette er en af de vigtigste regler i flag football: Det angribende hold må ikke dække for flaget ved enten at slå hænderne væk på eller skubbe til forsvarsspilleren, eller ved et uheld komme til at dække for flagene med bolden, hænder, albue osv.</p> <p>Hvis dette sker, får angrebet 5 yards straf fra stedet, hvor flag guarding'en blev begået.</p>
Scoringer og touchdowns	<p><b>Touchdown:</b> Et touchdown giver 6 point og kan scores på følgende måder:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. En angrebsspiller griber bolden, mens han befinder sig i modstandernes endzone.</li> <li>2. En angrebsspiller, som har modtaget bolden enten via et kast eller et handoff, løber bolden ind i modstandernes endzone.</li> <li>3. En forsvarsspiller griber et kast fra angrebet og løber bolden ind i angrebets endzone.</li> </ol> <p><b>Ekstrapoint:</b> Efter alle touchdowns får det scorende hold mulighed for at score yderligere 1-2 point ved et ekstra forsøg – disse kaldes ekstrapoint. Man kan vælge, om man vil forsøge at få 1 ekstrapoint ved at score fra 5-yard-linjen eller forsøges at få 2 ekstrapoint ved at score fra 10-yard-linjen.</p> <p>Hvis forsvaret griber bolden under et ekstrapoint-forsøg og løber bolden ned i modstanderens endzone, giver dette 2 point.</p> <p><b>Safety:</b> Hvis en angrebsspiller tackles i egen endzone, kaldes dette en safety. En safety giver 2 point til forsvaret, og forsvaret starter derefter med bolden på egen 5-yard-linje.</p> <p>I flag football er der IKKE mulighed for field goals.</p>
Tidstagning	<p>En flag football kamp varer 2 gange 20 minutter. De første 18 minutter er løbende tid. De sidste 2 minutter før hver halvleg slutter tages der tid efter nogle specielle regler. Her stoppes tiden ved følgende hændelser:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ved incomplete pass</li> <li>• Hvis det angribende hold løber ud over sidelinjen med bolden</li> <li>• Hvis det angribende hold kommer over midterlinjen</li> <li>• Ved scoring</li> </ul> <p>Til skolebrug vil anbefalingen nok være at spille med løbende tid og uden ovennævnte regler, f.eks. 2 gange 12, 15 eller 20 minutter.</p> <p>Fra bolden er lagt på LOS og fløjtet klar til spil har angrebet 25 sekunder til at sætte bolden i spil – dette for at undgå at man kan trække tiden.</p>

Positioner	<p>Offense:</p> <p>Quarterback (QB) – Den spiller som kaster bolden.</p> <p>Wide receiver (WR) – De spillere som skal gribe bolden.</p> <p>Running Back (RB) – Den eller de spillere som modtager handoffs og løber med bolden.</p> <p>Center – Spilleren som snapper bolden til QB. Centeren må også gerne gribe bolden.</p> <p>Defense:</p> <p>Blitzer (B): Spilleren som jagter QB'en.</p> <p>Cornerback (CB): Spillerne dækker ofte op for de korte kast.</p> <p>Safety (S): Der er gerne 2 safeties på et hold, og deres opgave er primært at dække op for de lange kast.</p>
Straf	<p>Hvis et hold begår en fejl, skal dommeren kaste et gult flag ind på banen. Holdet vil blive straffet enten ved at få en dårligere udgangsposition, eller at modstanderholdet får 4 nye forsøg.</p>
Playbook	<p>Et katalog over forskellige designede spil – løbemønstre, handoffs og opdækninger – kan således eksistere for både angrebet og forsvaret</p>