

Amerikansk Duttboll



Spelets idé

Spelet kan ses som en bättre variant av handboll, spelet går ut på att ta så många poäng som möjligt. Alla på planen utom bollhållaren får röra sig fritt, när bollen lämnar bollhållaren får även denna röra sig fritt och den som mottagit bollen och blivit bollhållare blir tvungen att stanna. Det ena laget börjar som offensivt lag och skall växelvis röra sig samtidigt som bollen passas (företrädesvis framåt) på spelplanen. Poäng utdelas när det offensiva laget mottagit pass i målområdet och laget byter då roller. Det lag som inte är bollinnehavare är defensiva och skall försöka förhindra att passningarna når fram till motståndarlagets spelare.

Regler

Antal spelare

4-5 spelare / lag på planen

(Detta kan justeras utifrån storlek på planen)

Speltid

Normalt är en match 60 minuter som kan fördelas 1x60, 2x30, 3x20 eller 4x15 beroende på antal avbytare.

Turnering spelar man lämpligtvis 2x15 eller 2x20.

Antal avbytare

Inga begränsningar

Utrustning

Amerikansk fotboll storlek TDS för vuxna och TDJ/TDY för juniorer.

Personlig utrustning

Skydd i form av tandskydd, mjuka knäskydd, armbågsskydd o dyl. som ej kan bidra till att skada med-/motspelare får användas. Handskar är tillåtet.

Ringar och andra smycken ska avlägsnas om de kan orsaka skada på med-/motspelare.

Lagen ska ha tröjor/västar i färger som ej kan förväxlas med varandra.

Skor väljs utifrån underlag, dubbskor på gräs osv.

Byten

Fritt antal byten vilka kan göras när som helst under matchen. Byte av spelare skall ske vid sidlinjen i höjd med avbytarbänken och fysisk kontakt, t ex via händer eller "klapp på stjärten".

Spelstart

Vid spelstart får ej motståndare befinna sig närmare än två meter från bollhållaren.

"Offside"

Bollen måste passas 3 gånger inom laget innan bollen får passera mittlinjen, detta gäller endast vid spelstart och om bollen gått över till laget genom att motståndarlaget gjort poäng.

Skulle bollen passera över mittlinjen innan 3 pass får anfallande laget passa tillbaka till rätt planhalva och slutföra de tre passen; passen över själv mittlinjen räknas ej som något av de 3 passen.

Passning

Passning får ske åt alla håll och riktningar så länge bollhållaren inte tar mer än 1 steg i sida

Död boll

Bollen får studsas mot väggar tak men dör så fort den nuddar mark/golv varvid bollen går över till det lag som inte gjorde det senaste kastet.

Otillåten handling (Interference)

Knuffar, fasthållning, tacklingar o.dyl är ej tillåtet. Passare får ej vidröras och denne får ej heller knuffa bort försvarande spelare.

Blockerare ska försöka hindra att bollen når mottagaren, blockerare får ej påverka mottagarens armar eller händer genom fasthållning, drag eller slag, fokus ska vara på bollen.

OBS! Pga. hög skaderisk så är det strikt förbjuden att påverka passarens arm eller blockera armens framåtrörelse. Blockering får endast ske framifrån och då enbart vidröra bollen.

Passarens rörelse

Vid mottagning av bollen är det naturligt att man kan ta något steg innan man stannat, vid hög fart och där spelet stannar av backar passaren självmant till den position där bollmottagandet skedde.

Passaren får röra sig genom sk. "roteringsfot", dvs. att ena foten får byta position medan den andra ska vara kvar på samma position.

Poäng

Det blir 1 poäng om bollmottagare får kontroll över bollen och samtidigt har minst en fot i målområdet (end zone), linjen räknas till målområdet.

Beroende på planens utformning kan man justera regeln till att båda fötterna ska vara inom målområdet, detta kommer man då överens om innan spelets start.

Om bollen är mottagen inom målområdet spelar det ingen roll att försvarande spelare slår bollen ur händerna om mottagaren haft kontroll över bollen.

Om mottagning av bollen sker i luften så blir det poäng om mottagaren nuddar målområdet först med en kroppsdel, nuddar en kroppsdel först utanför målområde fortsätter anfallande laget spelet därifrån.