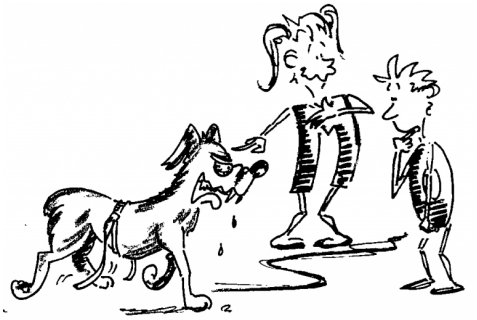
YoungstarsWiki.org

ENVIADO POR
Irmgard

ON
06/04/2016

★ ★ ★ ★ ★
Keine Stimmen

Flag Football



El flag football es un deporte ideal para prepararse para el fútbol americano

Introducción al fútbol bandera

El flag football es un juego ideal como introducción al fútbol americano que se puede practicar al aire libre con un mínimo de ocho jugadores. Cada jugador lleva unas cintas de juego («banderas») colgadas de cada cadera.

El «cazador de perros»

¿Cómo se juega?Se forman dos equipos. Un equipo son los «cazadores de perros», que se colocan dispersos en el campo delimitado. El otro equipo son los «perros», que van entrando en el campo uno tras otro. Un jugador («perro») con banderas a ambos lados corre por el campo hasta que alguien del equipo de los «cazadores de perros» le quite una bandera. Inmediatamente entra en el campo el siguiente «perro», hasta que se hayan atrapado todos. Gana el equipo de los «cazadores de perros» que tarde menos tiempo en atrapar a todos los «perros».

Variante: Juego «Tape Heist»: Se forman dos equipos. Ambos equipos intentan capturar las banderas del equipo contrario al dar la señal de salida. El equipo que se quede sin banderas queda eliminado.

¿Para qué sirve? Varias personas intentan arrebatarle una de las dos banderas (cintas) a una persona.

Blanco y negro

¿Cómo? Dos equipos se enfrentan en parejas a dos metros de distancia. Una persona lanza una moneda bicolor al centro del campo y dice en voz alta el color correspondiente. Si queda hacia arriba la cara blanca, el equipo «Blanco» debe huir y cruzar la línea de rescate (a unos 15 m de la línea central) lo más rápido posible. El otro equipo, el «Negro», intenta quitarle una bandera a los oponentes antes de que crucen la línea de rescate. Si al lanzar la moneda queda el lado blanco hacia arriba, el equipo «Blanco» debe correr en la otra dirección. Si ambas banderas llegan a la línea de meta, se suma un punto. Si se consigue capturar una bandera, tanto el que la captura como el que la lleva obtienen un punto cada uno. A continuación, se vuelve a establecer la posición de salida. ¿Qué equipo tiene más puntos al final?

¿Para qué? Reactividad combinada con el robo de banderas.

Carrera con barra de púas

¿Cómo? Se trazan dos líneas en un prado con serrín, separadas 1,5 m entre sí y de unos 20 m de longitud. Se forman dos equipos. Los jugadores de un equipo corren de uno en uno por el pasillo marcado, intentando llevar pelotas de tenis desde un extremo A hasta el otro extremo B sin que los jugadores del otro equipo, que se han alineado a ambos lados del pasillo, les roben las banderas. Si esto ocurre, el corredor queda eliminado. El juego se disputa por tiempo (por ejemplo, tres minutos) o hasta que todos los corredores hayan sido eliminados. A continuación, se cuenta el número de pelotas de tenis transportadas.

¿Para qué?Para quitarles la bandera a los que pasan corriendo, de modo que queden eliminados.

Robar un jamón

¿Cómo? El mismo número de personas se colocan una frente a otra a 20 metros de distancia. Los grupos se numeran consecutivamente y cada uno coloca al número 1 en el lado izquierdo. En el centro está el jamón (bandera). El árbitro del juego dice entonces un número en voz alta. Los jugadores de cada equipo a los que se haya llamado corren hacia el jamón (bandera) e intentan llevarlo hasta su propia línea sin que la otra persona pueda robarle la bandera a quien la lleva. Se otorga un punto si se consigue llevar la bandera hasta la línea o si se roba con éxito.

¿Para qué? Para practicar medidas tácticas sobre cuándo hacerse con el objeto o la bandera (del adversario).

Cómo jugar al fútbol bandera correctamente

Al igual que en todos los deportes, primero se deben disputar partidos con equipos reducidos antes de pasar a la modalidad definitiva. Esto brinda a todos los participantes la oportunidad de probar todas las posiciones. Además, así se puede practicar mejor la técnica de arrancar la bandera.

Partido con equipos reducidos: 43 contra 4

Cómo se juega: El equipo está formado por cuatro jugadores clave: el jugador clave, el jugador de saque inicial y dos extremos. Una jugada ofensiva se detiene cuando se le arranca cualquiera de las banderas al jugador que lleva el balón o cuando el balón cae al suelo. El jugador que lleva el balón no puede tapar las banderas. El partido se juega sin contacto físico. Formación del equipo defensivo (sin posesión del balón): los jugadores defensivos solo pueden placar al creador de juego (arrancarle la bandera) cuando se encuentren a cinco yardas o más de la línea de scrimmage. Formación del equipo ofensivo (en posesión): El jugador de saque inicial se sitúa en el centro de la línea de saque inicial. Los dos extremos se colocan a la izquierda y a la derecha del jugador de saque inicial en la línea de saque inicial. Se inicia el ataque y el balón se lanza hacia atrás, entre las piernas abiertas, al creador de juego. El equipo ofensivo dispone de tres intentos desde su propia línea de cinco yardas para llevar el balón a la siguiente zona del centro del campo y de otros tres intentos para anotar desde el centro del campo. Si no lo consigue, el equipo contrario recibe el balón y comienza desde su propia línea de cinco yardas. El creador de juego no puede correr con el balón cruzando la línea de scrimmage. Se anotan seis puntos si el balón se lleva a la zona de anotación o se atrapa allí. Para qué: Para aprender jugadas sencillas de fútbol americano con banderas en grupos reducidos.

Partido por equipos grandes

Cómo: Dosequipos (de siete a once personas por equipo) juegan en un campo con zonas de anotación de diez yardas de profundidad. El campo intermedio también se divide en zonas de diez metros. El objetivo del juego es ganar o impedir el avance. Llegar a la zona de anotación (touchdown)

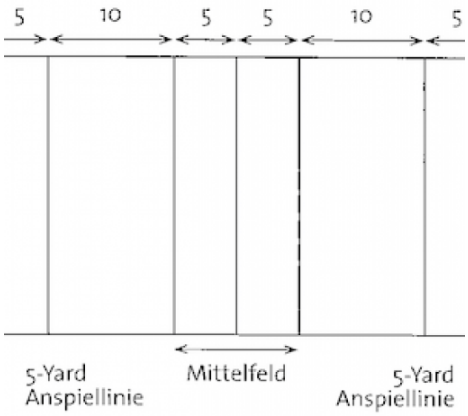
supone seis puntos.

Puntos importantes: La ganancia de terreno se consigue corriendo con el balón y pasando (solo una vez hacia atrás, solo una vez hacia delante o mediante entregas del balón). Las jugadas de apoyo pueden incluir bloqueos claros al portador del balón o al lanzador. Antes de cada intento, el equipo atacante acuerda una jugada en unos 30 segundos. El equipo atacante inicia la jugada en el centro de la línea de scrimmage pasando o lanzando el balón entre las piernas al creador de juego situado en la retaguardia. El creador de juego puede llevar el balón hacia delante él mismo o pasárselo a un compañero. Una jugada finaliza cuando: (A) un jugador defensivo arrebata cualquiera de las banderas al jugador que lleva el balón; (B) el balón toca el suelo; (C) el portador del balón cae al suelo; (D) el árbitro pita, o (E) se anota un touchdown.

Si el jugador atacante no puede atrapar el balón, el juego continúa en el lugar donde se intentó la recepción. Si un defensor atrapa el balón, este inicia el ataque para su equipo sin detener el juego. El equipo en posesión del balón dispone de cuatro intentos para avanzar diez metros con él. Si lo consigue, obtiene cuatro intentos más; si no, el balón (con la línea de scrimmage actual) pasa al equipo contrario. Tras un touchdown, el equipo ganador patea desde su zona de anotación hacia el equipo contrario, que intenta su primer intento. Las faltas se sancionan con pérdida o ganancia de terreno (de 5 a 15 yardas).

¿Para qué? Para poder probar opciones tácticas en un equipo más numeroso.

Flag football



Referencia de la fuente:

Contenido: Patrik Lehner, profesor de educación física, profesor de la asignatura «deportes de campamento/senderismo» del programa Y+S y profesor del Instituto de Educación Física de la Universidad de Basilea «mobile» BASPO, Magglingen

Derechos de autor: www.mobile-sport.ch

Ilustraciones: Leo Kühne

YoungstarsWiki.org

Weitere Informationen

Categorías
Juegos y actividades

Etiquetas
Flag Football
Fútbol americano
Deporte
Juego de pelota
Preparación

Edad
No hay datos disponibles.

Número de participantes
No hay datos disponibles.

Biblia
Falta esta información.

Duración
No hay datos disponibles.

Material
Ninguno

Descarga de archivos
Descarga de archivos disponible

KI Generierter Inhalt
Contenido
Categorías
Etiquetas
Edad
Número de participantes
Biblia
Duración
Material

© YoungstarsWiki | https://youngstarswiki.org/es/wiki/art/flag-football