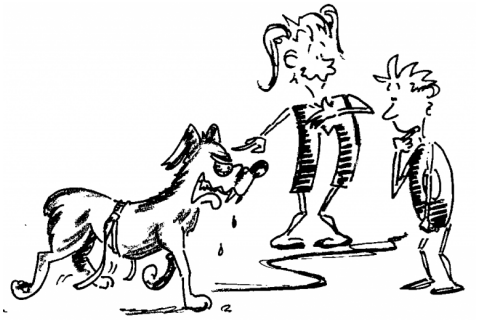
BEKÜLDŐ
Irmgard

ON
2016.04.06

★ ★ ★ ★ ★
Keine Stimmen

Flag Football



A flag football ideális felkészülési játék az amerikai futballhoz

Ismerkedés a flag footballal

A flag football az amerikai futballra felkészítő ideális játék, amelyet szabadban lehet játszani, legalább nyolc játékossal. Minden játékosnak mindkét csípőjén játékzsinórok („zászlók”) lógnak.

Kutyafogók

Hogyan játszák?Két csapatot alakítanak ki. Az egyik csapat a „kutyafogók”, akik szétszóródva állnak a kijelölt pályán. A másik csapat a „kutyák”, akiket egymás után engednek be a pályára. Az a játékos (kutya), akinek mindkét oldalán zászló van, addig futkározik a pályán, amíg a kutyafogók közül valaki el nem veszi tőle a zászlót. Azonnal a következő kutya lép a pályára, amíg az összes kutyát el nem fogják. Az a csapat nyer, amelyik kutyafogóként a legrövidebb idő alatt elkapja a kutyákat.

Változat: „Tape Heist” játék: Két csapatot alakítanak ki. Mindkét csapat a rajtjelet követően megpróbálja elkapni a másik csapat zászlóit. Az a csapat esik ki, amelyiknek elfogynak a zászlai.

Mire jó? Több ember próbálja elvenni az egyik személytől a két zászló (szalag) egyikét.

Fehér és fekete

Hogyan? Két csapat áll egymással szemben, párokban, két méter távolságra. Egy játékos egy kétszínű érmét dob a pálya közepére, és kimondja a megfelelő színt. Ha a fehér oldal van felfelé, a „Fehér” csapatnak el kell menekülnie, és a lehető leggyorsabban át kell lépnie a menekülési vonalat (kb. 15 méterre a középvonaltól). A másik, „Fekete” csapat megpróbálja elvenni az ellenfelek egyik zászlaját, mielőtt azok átlépnék a menekülési vonalat. Ha a fekete oldal van felül az érmével, akkor a másik irányba sprintelnek. Ha mindkét zászlót elviszik a célvonalig, az egy pontot ér. Ha egy zászlót sikerül elkapni, az elkapó és a futó egy-egy pontot kap. Ezt követően újra felállítják a kiindulási pozíciót. Melyik csapatnak lesz a legtöbb pontja a végén?

Mi a célja? Reakcióképesség és zászlóelrablás kombinációja.

Tűrúd-futás

Hogyan? A rétre fűrészporral két vonalat rajzolnak, 1,5 m távolságra egymástól és körülbelül 20 m hosszúságban. Két csapatot alakítanak ki. Az egyik csapat játékosai egyenként futnak át a kijelölt folyosón, és megpróbálják a teniszlabdákat az A végponttól a B végpontig eljuttatni anélkül, hogy a folyosó mindkét oldalán felállított másik csapat játékosai elvennék a zászlóikat. Ha ez mégis megtörténik, a futó kiesik. A játékot időre (pl. három percig) vagy addig játsszák, amíg az összes futó kiesik. Ezután megszámolják az elszállított teniszlabdák számát.

Mi a cél?A futók zászlójának elvétele, hogy kiesjenek a játékból.

Sonka ellopása

Hogyan? Ugyanannyi játékos áll egymással szemben 20 méter távolságra. A csoportokat egymást követő sorszámmal jelölik, és mindegyik a 1-es számút a bal oldalra állítja. Középen van a sonka (zászló). A játékvezető most kiált egy számot. Mindkét csapatból a kihívott játékosok a sonkához (zászlóhoz) futnak, és megpróbálják a zászlót a saját vonalukra vinni anélkül, hogy a másik játékos el tudná lopni a zászlót a zászlót vivő játékostól. Egy pontot kapnak, ha a zászlót átviszik a vonalon, vagy ha sikeresen ellopják a zászlót.

Miért? Hogy gyakorolják a taktikai lépéseket, amikor el kell venni a tárgyat vagy a zászlót (az ellenféltől)

A flag football helyes játékmódja

Mint minden sportág esetében, a flag footballt is először kis csapatokban kell játszani, mielőtt áttérnénk a teljes csapatú játékra. Ez lehetőséget ad minden résztvevőnek arra, hogy kipróbálja az összes pozíciót. Ezenkívül így jobban gyakorolható a zászló elkapásának technikája is.

Kis létszámú játék: 43 a 4 ellen

Hogyan működik?A csapat négy játékosból áll: a játékmesterből, a face-off játékosból és két szélsőből. A támadás akkor szakad meg, ha a labdát vivő játékos bármelyik zászlóját letépik, vagy ha a labda a földre esik. A zászlókat a labdát vivő játékos nem takarhatja el. A játékot fizikai kontaktus nélkül játsszák. Védekező csapat felállása (nem labdabirtoklás esetén): A védekező játékosok csak akkor támadhatják meg a játékmestert (vehetik el a zászlót), ha legalább öt yard távolságra vannak a scrimmage-vonaltól. A támadó csapat felállása (labdabirtoklás esetén): A face-off játékos a face-off vonal közepén áll. A két szélső játékos a face-off játékos bal és jobb oldalán áll a face-off vonalon. A támadás megkezdődik, és a labdát a játékos szétterpesztett lábai között hátrafelé dobják a játékmesternek. A támadó csapatnak három kísérlete van a saját öt yardos vonaláról, hogy a labdát a középpálya következő területére juttassa, és további három kísérlete, hogy a középpályáról pontot szerezzen. Ha ez nem sikerül, az ellenfél csapat kapja meg a labdát, és a saját öt yardos vonaláról indul. A játékmester nem futhat a labdával a scrimmage-vonalon át. Hat pontot ér, ha a labdát beviszik az end zone-ba, vagy ott elkapják. Miért? Hogy kis csoportokban megtanulják a flag football egyszerű játékmeneteit.

Nagycsapatos játék

Hogyan: Kétcsapat (csapatonként 7–11 fő) játszik egy olyan pályán, amelynek végzónái 10 yard mélyek. A pálya középső része szintén 10 méteres zónákra van felosztva. A játék célja a területnyerés vagy annak megakadályozása. A végzónába való bejutás (touchdown) 6 pontot ér.

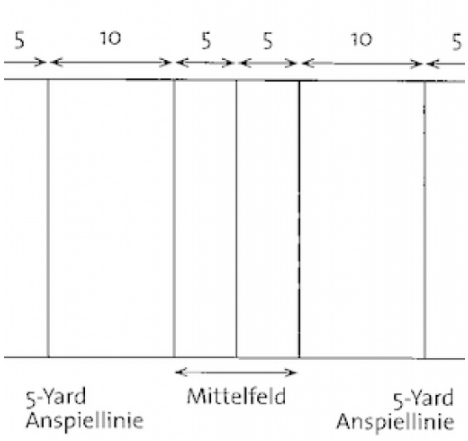
Fontos tudnivalók: A területnyerést a labdával való futással és passzolással (hátrafelé csak egyszer, előrefelé csak egyszer, illetve labdaátadásokkal) kell elérni. A támogató mozdulatok közé tartozhat a labdahordozó vagy a dobó egyértelmű blokkolása. Minden kísérlet előtt a támadó csapat körülbelül 30 másodperc alatt megegyezik egy játékmenetről. A támadó csapat a scrimmage-vonal közepén indítja a játékot úgy, hogy a labdát a lábai között átpasszolja vagy átdobja a hátsó játékvezetőnek. A

játékvezető maga is előre viheti a labdát, vagy átadhatja egy csapattársának. Egy játék akkor fejeződik be, amikor: (A) egy védekező játékos elkapja a labdát vivő játékos bármelyik zászlóját; (B) a labda a földhöz ér; (C) a labdát vivő játékos a földre esik; (D) a játékvezető sípot fúj; vagy (E) touchdown születik.

Ha a támadó játékos nem tudja elkapni a labdát, a játék azon a helyen folytatódik, ahol az elkapási kísérlet történt. Ha egy védő elkapja a labdát, a védő a játék leállítása nélkül támadási lehetőséget biztosít csapatának. A labdát birtokló csapatnak négy kísérlete van arra, hogy a labdával tíz métert haladjon előre. Ha ez sikerül, további négy kísérletet kap; ha nem, a labda (az aktuális scrimmage-vonalról) az ellenfél csapatához kerül. Touchdown után a győztes csapat az end zone-jából rúgja a labdát az ellenfél felé, akik megkísérlik az első kísérletet. A szabálytalanságokat térvesztéssel vagy térnyeréssel (5–15 yard) büntetik.

Miért? Hogy nagyobb csapatban is kipróbálhassák a taktikai lehetőségeket.

Flag football



Forráshivatkozás:

Tartalom: Patrik Lehner, testnevelő tanár, a Y+S „tábori sportok/túrázás” tantárgy tanára, valamint a Bázeli Egyetem Sporttudományi Intézetének „mobile” BASPO, Magglingen előadója

Szerzői jog: www.mobile-sport.ch

Rajzok: Leo Kühne

Weitere Informationen

Kategóriák
Játékok és foglalkozások

Címkék
Flag Football
Amerikai futball
Sport
Labdajáték
Előkészítés

Kor
Nincsenek elérhető adatok.

A résztvevők száma
Nincsenek elérhető adatok.

Biblia
Ez az információ hiányzik.

Időtartam
Nincsenek elérhető adatok.

Anyag
Nincs

Fájl letöltés
Fájl letöltés elérhető

KI Generierter Inhalt
Tartalom
Kategóriák
Címkék
Kor
A résztvevők száma
Biblia
Időtartam
Anyag

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