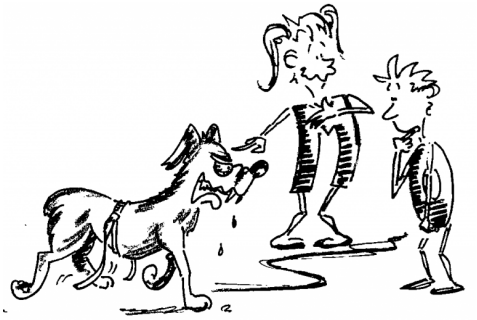
INVIATO DA
Irmgard

ON
06/04/2016

★ ★ ★ ★ ★
Keine Stimmen

Flag football



Il flag football è un gioco ideale per prepararsi al football americano

Alla scoperta del flag football

Il flag football è un gioco di preparazione ideale per il football americano che può essere praticato all'aperto con un minimo di otto giocatori. Ogni giocatore ha dei nastri da gioco ("flag") appesi a entrambi i fianchi.

I "cacciatori di cani"

Come si gioca?Si formano due squadre. Una squadra è composta dai “cacciatori di cani”, che si dispongono sparsi all’interno del campo delimitato. L’altra squadra è composta dai “cani”, che vengono fatti entrare in campo uno dopo l’altro. Un giocatore (cane) con le bandierine su entrambi i fianchi corre per il campo finché qualcuno dei "cacciatori di cani" non riesce a strappargli una bandierina. Subito dopo entra in campo il cane successivo, finché tutti i cani non vengono catturati. Vince la squadra dei "cacciatori di cani" che impiega meno tempo a catturare tutti i cani.

Variante: Gioco «Tape Heist»: si formano due squadre. Al segnale di partenza, entrambe le squadre cercano di conquistare le bandierine dell’altra squadra. La squadra che rimane senza bandierine viene eliminata.

A cosa serve? Diverse persone cercano di conquistare una delle due bandierine (nastri) da una persona.

Bianco e nero

Come si gioca? Due squadre si affrontano a coppie a due metri di distanza l’una dall’altra. Una persona lancia una moneta bicolore al centro del campo e annuncia il colore corrispondente. Se il lato bianco è rivolto verso l’alto, la squadra «Bianchi» deve scappare e attraversare la linea di salvataggio (a circa 15 m dalla linea centrale) il più rapidamente possibile. L’altra squadra, i «Neri», cerca di sottrarre una bandiera agli avversari prima che questi attraversino la linea di salvataggio. Se al lancio della moneta è il lato bianco a essere rivolto verso l’alto, i Neri corrono nella direzione opposta. Se entrambe le bandiere vengono portate al traguardo, si ottiene un punto. Se una bandiera viene catturata, chi la cattura e chi la porta ottengono un punto ciascuno. Al termine, si ripristina la posizione di partenza. Quale squadra totalizza più punti alla fine?

A cosa serve? Reattività combinata con il furto della bandiera.

Corsa con l’asta

Come si gioca? Su un prato vengono tracciate con la segatura due linee distanti 1,5 m l’una dall’altra e lunghe circa 20 m. Si formano due squadre. I giocatori di una squadra corrono uno alla volta attraverso il corridoio segnato, cercando di trasportare palline da tennis da un'estremità A all'altra B senza che le loro bandiere vengano rubate dai giocatori dell'altra squadra, schierati su entrambi i lati del corridoio. Se ciò dovesse accadere, il corridore viene eliminato. Il gioco si svolge a tempo (ad es. tre minuti) o fino a quando tutti i corridori non vengono eliminati. Viene quindi conteggiato il numero di palline da tennis trasportate.

A cosa serve?A rubare la bandierina ai giocatori che passano di corsa, in modo che vengano eliminati.

Rubare un prosciutto

Come? Lo stesso numero di persone si dispone una di fronte all’altra a 20 metri di distanza. I gruppi sono numerati in ordine progressivo e ciascuno posiziona il numero 1 sul lato sinistro. Al centro si trova il prosciutto (bandiera). Il capogruppo chiama ora un numero. I giocatori chiamati di ciascuna squadra corrono verso il prosciutto (bandiera) e cercano di portare la bandiera alla propria linea senza che l’avversario riesca a rubarla a chi la sta trasportando. Si ottiene un punto se la bandiera viene portata oltre la linea o se si riesce a rubarla con successo.

A cosa serve? Per esercitarsi nelle strategie tattiche su quando prendere l’oggetto o la bandiera (dall’avversario)

Giocare a flag football nel modo giusto

Come per tutti gli sport, è consigliabile iniziare con partite a squadre ridotte prima di passare alla formazione completa. Questo offre a tutti i partecipanti l’opportunità di provare tutti i ruoli. Inoltre, permette di esercitarsi meglio nella tecnica di afferrare la bandierina.

Partita con squadre ridotte: 43 contro 4

Come funziona:la squadra è composta da quattro giocatori chiave: il playmaker, il face-off man e due ali. Un attacco viene interrotto quando una delle bandierine del giocatore in possesso della palla viene strappata o quando la palla cade a terra. Le bandierine non possono essere coperte dal giocatore in possesso della palla. La partita si gioca senza contatto fisico. Formazione della squadra difensiva (non in possesso della palla): solo quando i giocatori difensivi si trovano a cinque iarde o più dalla linea di scrimmage possono placcare il playmaker (strappargli la bandierina). Formazione della squadra in attacco (in possesso palla): il giocatore incaricato del face-off si trova al centro della linea di face-off. I due giocatori esterni si posizionano a sinistra e a destra del giocatore incaricato del face-off sulla linea di face-off. L’attacco ha inizio e la palla viene lanciata all’indietro attraverso le gambe divaricate verso il playmaker. La squadra in attacco ha a disposizione tre tentativi dalla propria linea delle cinque yard per portare la palla nella zona di centrocampo successiva e altri tre tentativi per segnare da centrocampo. Se non ci riesce, la squadra avversaria riceve la palla e riparte dalla propria linea delle cinque yard. Il playmaker non può correre con la palla oltre la linea di scrimmage. Si segnano sei punti se la palla viene portata nell’area di meta o se viene ricevuta in quella zona. A cosa serve: imparare semplici schemi di gioco del flag football in piccoli gruppi.

Gioco a squadre numerose

Come si gioca:due squadre (da sette a undici giocatori per squadra) giocano su un campo con zone di meta profonde dieci iarde. Anche la zona centrale del campo è suddivisa in zone di dieci metri. Lo

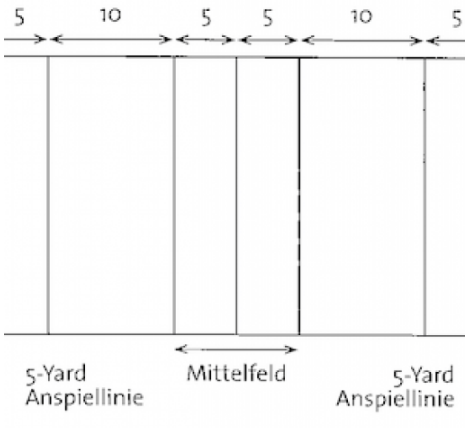
scopo del gioco è guadagnare o impedire l'avanzata avversaria. Raggiungere la zona di meta (touchdown) vale sei punti.

Punti importanti: il guadagno di terreno deve essere ottenuto correndo con la palla ed effettuando passaggi (all'indietro solo una volta, in avanti solo una volta o con consegne della palla). Le azioni di supporto possono includere il blocco netto del portatore di palla o del lanciatore. Prima di ogni azione, la squadra in attacco concorda una giocata in circa 30 secondi. La squadra in attacco inizia al centro della linea di scrimmage passando o lanciando la palla tra le gambe al playmaker in posizione arretrata. Il playmaker può portare avanti la palla da solo o passarla a un compagno di squadra. Un'azione si conclude quando: (A) un difensore strappa una delle due bandierine al giocatore in possesso della palla; (B) la palla tocca terra; (C) il portatore di palla cade a terra; (D) l'arbitro fischia; oppure (E) viene segnato un touchdown.

Se il giocatore in attacco non riesce a prendere la palla, il gioco prosegue nel punto in cui è stato tentato il ricezione. Se un difensore prende la palla, questi avvia l'attacco per la propria squadra senza interrompere il gioco. La squadra in possesso della palla ha quattro tentativi per avanzare di dieci metri con la palla. Se ci riesce, ottiene altri quattro tentativi; in caso contrario, la palla (con la linea di scrimmage attuale) passa alla squadra avversaria. Dopo un touchdown, la squadra vincitrice calcia dalla propria end zone verso gli avversari, che tentano il primo tentativo. I falli vengono sanzionati con la perdita o il guadagno di spazio (da 5 a 15 iarde)

A cosa serve? Per poter sperimentare diverse opzioni tattiche in una squadra più numerosa.

Flag football



Riferimento alla fonte:

Contenuto: Patrik Lehner, insegnante di educazione fisica, docente Y+S per la materia «sport da campo/trekking» e docente presso l'Istituto di scienze motorie dell'Università di Basilea «mobile» BASPO, Magglingen

Copyright: www.mobile-sport.ch

Disegni: Leo Kühne

Weitere Informationen

Categorie
Giochi e attività

Tag
Flag football
Football americano
Sport
Gioco con la palla
Preparazione

Età
Nessun dato disponibile.

Numero di partecipanti
Nessun dato disponibile.

Bibbia
Manca questa informazione.

Durata
Nessun dato disponibile.

Materiale
Nessuno

Scarica il file
Download del file disponibile

KI Generierter Inhalt
Contenuto
Categorie
Tag
Età
Numero di partecipanti
Bibbia
Durata
Materiale

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