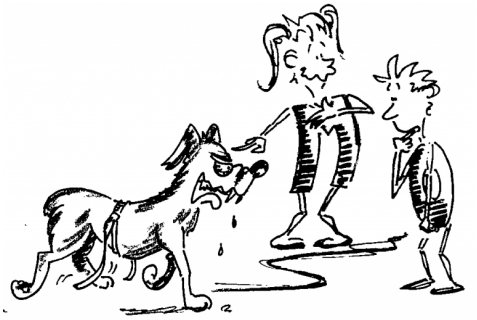
PATEIKĖ
Irmgard

ON
2016-04-06

★ ★ ★ ★ ★
Keine Stimmen

Flag futbolas



„Flag Football“ yra idealus pasirengimo žaidimas amerikietiškam futbolui

Susipažinkime su vėliavų futbolu

Vėliavinis futbolas yra puiki amerikietiškojo futbolo parengiamoji žaidimo forma, kurią galima žaisti lauke su mažiausiai aštuoniais žaidėjais. Kiekvienas žaidėjas turi žaidimo juosteles („vėliavas“), pakabintas ant abiejų klubų.

„Šunų gaudytojai“

Kaip žaidžiama?Sudaromos dvi komandos. Viena komanda – „šunų gaudytojai“, kurie stovi išsiskirstę ribotoje aikštelėje. Kita komanda – „šunys“, kurie į aikštelę įleidžiami vienas po kito. Žaidėjas („šuo“), turintis vėliavėles abiejose pusėse, bėgioja po aikštelę, kol kas nors iš šunų gaudytojų sugeba paimti iš jo vėliavėlę. Tuoj pat į aikštelę įleidžiamas kitas „šuo“, kol visi „šunys“ yra sugauti. Laimi ta komanda, kuri, vaidindama šunų gaudytojus, sugauti „šunis“ sugaišta mažiausiai laiko.

Variantas: žaidimas „Tape Heist“: Sudaromos dvi komandos. Abiejų komandų žaidėjai, gavę starto signalą, bando paimti kitos komandos vėliavas. Komanda, kuriai baigiasi vėliavos, iškrenta iš žaidimo.

Kam tai skirta? Keletas žmonių bando atimti vieną iš dviejų vėliavėlių (juostelių) iš vieno asmens.

Balta ir juoda

Kaip? Dvi komandos stovi viena priešais kitą poromis, atstumu dviejų metrų. Vienas žaidėjas įmeta dviejų spalvų monetą į aikštelės centrą ir paskelbia atitinkamą spalvą. Jei viršuje yra balta pusė, komanda „Balta“ turi kuo greičiau pabėgti ir perbėgti gelbėjimo liniją (maždaug 15 m nuo vidurinės linijos). Kita komanda „Juodieji“ bando atimti vėliavą iš priešininkų, kol šie neperžengė gelbėjimo linijos. Jei monetos viršuje atsiduria juoda pusė, jie sprintauja į kitą pusę. Jei abi vėliavos atnešamos iki finišo linijos, už tai skiriamas taškas. Jei pavyksta atimti vėliavą, gaudytojas ir bėgikas gauna po vieną tašką. Po to vėl nustatoma pradinė pozicija. Kuriai komandai pabaigoje surinkta daugiausia taškų?

Koks tikslas? Reakcijos greitis, derinamas su vėliavų grobimu.

Bėgimas su smeigimo lazda

Kaip? Pievos paviršiuje pjuvenomis nubrėžiamos dvi linijos, nutolusios viena nuo kitos 1,5 m ir apie 20 m ilgio. Sudaromos dvi komandos. Vienos komandos žaidėjai po vieną bėga per pažymėtą takelį, bandydami nunešti teniso kamuoliukus iš vieno galo A į kitą galą B, kad kitos komandos žaidėjai, išsirikiavę abiejose takelio pusėse, nepavogtų jų vėliavėlių. Jei tai nutinka, bėgikas iškrenta iš žaidimo. Žaidimas trunka nustatytą laiką (pvz., tris minutes) arba tol, kol iškrenta visi bėgikai. Tada suskaičiuojamas perneštų teniso kamuoliukų skaičius.

Koks tikslas?Atimti vėliavą iš prabėgančių žaidėjų, kad jie būtų pašalinti iš žaidimo.

Vogti „kumpį“

Kaip? Vienodas žmonių skaičius susiduria vienas su kitu 20 metrų atstumu. Grupės sunumeruojamos paeiliui, o kiekviena iš jų pastato numerį 1 kairėje pusėje. Viduryje yra „kumpis“ (vėliava). Žaidimo vedėjas dabar iššaukia numerį. Kiekvienos komandos iškviesti žaidėjai bėga prie kumpio (vėliavos) ir bando atnešti vėliavą į savo liniją, neleidžiant kitam žaidėjui pavogti vėliavos iš ją nešančiojo. Vienas taškas skiriamas, jei vėliava pernešama per liniją arba sėkmingai pavagiama.

Kam tai skirta? Treniruoti taktinius sprendimus, kada paimti objektą ar vėliavą (iš priešininko)

Kaip teisingai žaisti vėliavų futbolą

Kaip ir visose sporto šakose, prieš pradedant žaisti pilną žaidimą, reikėtų pirmiausia žaisti mažomis komandomis. Tai suteikia visiems dalyviams galimybę išbandyti visas pozicijas. Be to, taip galima geriau ištobulinti vėliavėlių paėmimo techniką.

Mažos komandos žaidimas: 43 prieš 4

Kaip žaidžiama: Komandą sudaro keturi žaidėjai – žaidimo organizatorius, pradedančiojo metimo žaidėjas ir du kraštiniai žaidėjai. Puolimas nutraukiamas, kai vienas iš kamuolį nešančio žaidėjo vėliavėlių yra nuplėšiamas arba kai kamuolys nukrenta ant žemės. Kamuolį nešantis žaidėjas negali uždengti vėliavėlių. Žaidimas vyksta be fizinio kontakto. Gynybinės komandos išsidėstymas (neturint kamuolio): tik tada, kai gynybos žaidėjai yra penkių jardų ar didesniu atstumu nuo susidūrimo linijos, jie gali užpulti žaidimo organizatorių (paimti vėliavėlę). Puolimo komandos išsidėstymas (turinti kamuolį): „Face-off“ žaidėjas stovi „face-off“ linijos viduryje. Du kraštiniai žaidėjai stovi kairėje ir dešinėje nuo „face-off“ žaidėjo ant „face-off“ linijos. Puolimas pradedamas, o kamuolys per išskėstas kojas metamas atgal į žaidimo organizatorių. Puolanti komanda turi tris bandymus iš savo penkių jardų linijos perkelti kamuolį į kitą vidurio aikštės zoną ir dar tris bandymus pelnyti taškus iš vidurio aikštės. Jei tai nepavyksta, kamuolį gauna priešininkų komanda ir pradeda žaidimą iš savo penkių jardų linijos. Žaidimo organizatorius negali bėgti su kamuoliu per susidūrimo liniją. Šeši taškai pelnyti, jei kamuolys nunešamas į galutinę zoną arba ten sugautas. Kam? Norint išmokti paprastų flag futbolo žaidimų mažose grupėse.

Didelės komandos žaidimas

Kaip žaidžiama: Dvikomandos (po septynis–vienuolika žaidėjų kiekvienoje) žaidžia aikštėje su dešimties jardų gylio galinėmis zonomis. Tarpinė aikštės dalis taip pat suskirstyta į dešimties metrų zonas. Žaidimo tikslas – užimti arba neleisti užimti erdvės. Pasiekus galinę zoną (touchdown) skiriama šeši taškai.

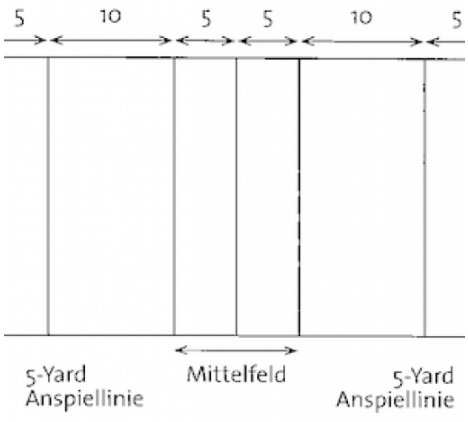
Svarbūs aspektai: erdvę reikia užimti bėgant su kamuoliu ir perduodant jį (atgal – tik vieną kartą, į priekį – tik vieną kartą arba perduodant kamuolį iš rankų į rankas). Pagalbiniai veiksmai gali apimti aiškų kamuolį nešančio ar metančio žaidėjo blokavimą. Prieš kiekvieną bandymą puolanti komanda per maždaug 30 sekundžių susitaria dėl žaidimo schemos. Puolanti komanda pradeda žaidimą scrimmage linijos viduryje, perduodama ar mestu kamuolį per kojas žaidimo organizatoriui, esančiam gale. Žaidimo organizatorius gali pats nešti kamuolį į priekį arba perduoti jį komandos draugui.

Žaidimo eiga baigiasi, kai: (A) gynybos žaidėjas atima bet kurią vėliavėlę iš kamuolį nešančio žaidėjo; (B) kamuolys paliečia žemę; (C) kamuolį nešantis žaidėjas pargriūna ant žemės; (D) teisėjas nuskamba švilpuku; arba (E) pelnytas „touchdown“.

Jei puolantis žaidėjas negali sugauti kamuolio, žaidimas tęsiamas toje vietoje, kurioje buvo bandoma jį sugauti. Jei kamuolį sugriebia gynybos žaidėjas, jis savo komandai suteikia teisę į puolimą, nenutraukdamas žaidimo. Komanda, turinti kamuolį, turi keturis bandymus pažengti su kamuoliu dešimt metrų. Jei jai tai pavyksta, ji gauna dar keturis bandymus; jei ne – kamuolys (su esama scrimmage linija) perduodamas priešininkų komandai. Po taško pelnymo laimėjusi komanda atlieka smūgį iš savo galinės zonos į priešininkų pusę, o priešininkai bando atlikti pirmąjį bandymą. Už pažeidimus skiriamos baudos – prarandama arba įgyjama atstumo (nuo 5 iki 15 jardų).

Kam tai skirta? Kad būtų galima išbandyti taktines galimybes didesnėje komandoje.

Vėliavinis futbolas



Šaltinio nuoroda:

Turinys: Patrik Lehner, sporto mokytojas, Y+S dalyko „stovyklų sportas/trekingas“ mokytojas ir Bazelio universiteto Sporto instituto „mobile“ BASPO, Magglingen, lektorius

Autorių teisės: www.mobile-sport.ch

Paveikslai: Leo Kühne

YoungstarsWiki.org

Weitere Informationen

Kategorijos
Žaidimai ir užsiėmimai

Žymos
Flag futbolas
Amerikietiškasis futbolas
Sportas
Žaidimas su kamuoliu
Pasirengimas

Amžius
Duomenų nėra.

Dalyvių skaičius
Duomenų nėra.

Biblija
Šios informacijos trūksta.

Trukmė
Duomenų nėra.

Medžiaga
Nėra

Failų atsisiuntimas
Galima atsisiųsti failą

KI Generierter Inhalt
Turinys
Kategorijos
Žymos
Amžius
Dalyvių skaičius
Biblija
Trukmė
Medžiaga

© YoungstarsWiki | https://youngstarswiki.org/lt/wiki/art/flag-futbolas