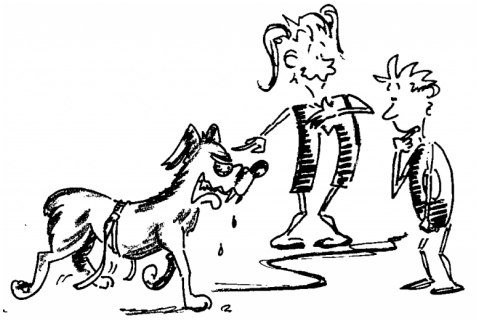
YoungstarsWiki.org

SUBMITTED BY
Irmgard

ON
06.04.2016

★ ★ ★ ★ ★
Keine Stimmen

Flag futbols



Flag futbols ir ideāla sagatavošanās spēle amerikāņu futbolam

Iepazīstoties ar flag futbolu

Karogu futbols ir ideāla sagatavošanās spēle amerikāņu futbolam, ko var spēlēt brīvā dabā ar vismaz astoņiem spēlētājiem. Katram spēlētājam uz abiem gurniem ir piestiprinātas spēles lentes („karogi").

Suņu ķērēji

Kā tas notiek?Tiek izveidotas divas komandas. Viena komanda ir „suņu ķērēji", kuri izkliedēti stāv norobežotajā laukumā. Otra komanda ir „suņi", kurus laukumā ielaiž viens pēc otra. Spēlētājs („suns"), kam abās pusēs ir karodziņi, skrien pa laukumu, līdz kāds no suņu ķērējiem spēj atņemt viņam karodziņu. Tūlīt pēc tam laukumā ienāk nākamais „suns", līdz visi „suņi" ir noķerti. Uzvar tā komanda, kas, darbojoties kā suņu ķērēji, suņus noķer visātrāk.

Variācija: Spēle „Lentes nolaupīšana": Tiek izveidotas divas komandas. Abas komandas pēc starta signāla mēģina atņemt otras komandas karogus. Komanda, kurai beidzas karogi, tiek izslēgta no spēles.

Kāpēc? Vairāki cilvēki mēģina atņemt vienu no diviem karogiem (lenti) vienam cilvēkam.

„White and black"

Kā? Divas komandas stāv viena otrai pretī pāros, divu metru attālumā. Viens dalībnieks iemet divkrāsainu monētu laukuma centrā un nosauc atbilstošo krāsu. Ja uz augšu ir balta puse, komandai „Balta" jāskrien prom un pēc iespējas ātrāk jāšķērso glābšanas līnija (aptuveni 15 m no centra līnijas). Otrā komanda „Melnie" mēģina atņemt pretiniekiem karogu, pirms tie šķērso glābšanas līniju. Ja monētas augšpusē ir melnā puse, viņi skrien pretējā virzienā. Ja abi karogi tiek nogādāti līdz finiša līnijai, tiek piešķirts viens punkts. Ja izdodas atņemt karogu, gan atņemtājs, gan skrējējs saņem pa vienam punktam. Pēc tam atkal tiek izveidota sākuma pozīcija. Kurai komandai beigās ir visvairāk punktu?

Kāds mērķis? Reakcijas ātrums apvienojumā ar karoga nolaupīšanu.

Skriešana ar smaili

Kā? Zālājā ar zāģu skaidām tiek iezīmētas divas līnijas, kas atrodas 1,5 m attālumā viena no otras un ir apmēram 20 m garas. Tiek izveidotas divas komandas. Vienas komandas spēlētāji pa vienam skrien cauri iezīmētajai ejai, cenšoties pārnest tenisa bumbiņas no viena gala A uz otru galu B, neļaujot otras komandas spēlētājiem, kuri izvietojušies abās ejas pusēs, nozagt viņu karogus. Ja tas tomēr notiek, skrējējs tiek izslēgts no spēles. Spēle notiek uz laiku (piemēram, trīs minūtes) vai līdz brīdim, kad visi skrējēji ir izslēgti. Pēc tam tiek saskaitīts pārnesto tenisa bumbu skaits.

Kāds mērķis?Atņemt karogu garām skrienošajiem, lai tie tiktu izslēgti no spēles.

Nozagt karogu

Kā? Vienāds skaits cilvēku stāv viens pret otru 20 metru attālumā. Grupas tiek numurētas secīgi, un katra novieto numuru 1 kreisajā pusē. Vidū atrodas šķiņķis (karogs). Spēles vadītājs tagad nosauc numuru. Katras komandas nosauktie spēlētāji skrien uz šķiņķi (karogu) un mēģina nogādāt karogu savā līnijā, neļaujot pretiniekam nozagt karogu no tā nesēja. Vienu punktu piešķir, ja karogu izdodas nogādāt pāri līnijai vai ja izdodas veiksmīgi nozagt karogu.

Kādam nolūkam? Lai apgūtu taktiskas darbības, kad jāpārņem objekts vai karogs (no pretinieka)

Kā pareizi spēlēt flag futbolu

Tāpat kā visos sporta veidos, pirms lielā fināla vispirms ir jāspēlē spēles mazās komandās. Tas dod visiem dalībniekiem iespēju izmēģināt visas pozīcijas. Turklāt šādā veidā var labāk apgūt karogu satveršanas tehniku.

Spēle mazās komandās: 43 pret 4

Kā tas notiek?Komandā ir četri spēlētāji: spēles vadītājs, spēles sākšanas spēlētājs un divi malējie spēlētāji. Uzbrukums tiek pārtraukts, ja kāds no bumbu nesošā spēlētāja karogiem tiek norāpts vai bumba nokrīt uz zemes. Bumbu nesošajam spēlētājam nav atļauts aizsegt karogus. Spēle notiek bez fiziska kontakta. Aizsardzības komandas izvietojums (bez bumbas): tikai tad, ja aizsardzības spēlētāji atrodas vismaz piecu jardu attālumā no scrimmage līnijas, viņi drīkst veikt taklējumu pret spēles veidotāju (noplēst karodziņu). Uzbrūkošās komandas izvietojums (bumbas valdītāji): Face-off spēlētājs atrodas face-off līnijas vidū. Abi malējie spēlētāji atrodas pa kreisi un pa labi no face-off spēlētāja uz face-off līnijas. Uzbrukums tiek sākts, un bumba tiek mest atpakaļ uz spēles veidotāju, to izmetot caur izplestām kājām. Uzbrūkošajai komandai ir trīs mēģinājumi no savas piecu jardu līnijas pārvietot bumbu uz nākamo laukuma vidusdaļu un vēl trīs mēģinājumi gūt punktus no laukuma vidusdaļas. Ja tas neizdodas, pretinieku komanda saņem bumbu un sāk no savas piecu jardu līnijas. Spēles veidotājs nedrīkst skriet ar bumbu pāri scrimmage līnijai. Seši punkti tiek gūti, ja bumba tiek nēsāta uz galzonu vai tur tiek noķerta. Kāpēc? Lai mazās grupās apgūtu vienkāršas flagfutbola spēles kombinācijas.

Spēle lielām komandām

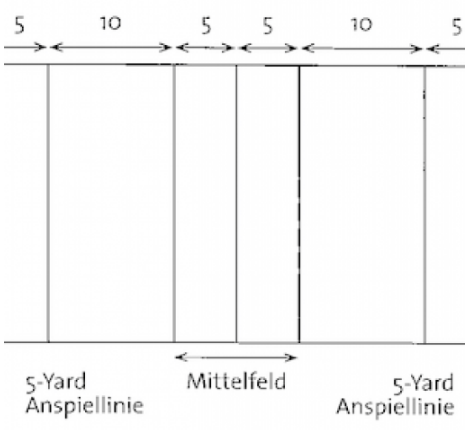
Kā: Divaskomandas (no septiņiem līdz vienpadsmit dalībniekiem katrā komandā) spēlē laukumā ar desmit jardu dziļām galzonām. Viduslaukums arī ir sadalīts desmit metru zonās. Spēles mērķis ir iegūt vai neļaut pretiniekiem iegūt teritoriju. Sasniedzot galzonu (touchdown), tiek piešķirti seši punkti.

Svarīgi punkti: Telpu iegūšana jāpanāk, skrienot ar bumbu un veicot piespēles (atpakaļ tikai vienu reizi, uz priekšu tikai vienu reizi vai bumbu nododot). Atbalstošās darbības var ietvert bumbas nesēja vai metēja skaidru bloķēšanu. Pirms katra mēģinājuma uzbrūkošā komanda aptuveni 30 sekundēs vienojas par spēles gājienu. Uzbrūkošā komanda sāk spēli skrimāžas līnijas vidū, piespēlējot vai metot bumbu caur kājām spēles veidotājam aizmugurē. Spēles veidotājs var pats nest bumbu uz priekšu vai to piespēlēt komandas biedram. Spēles gājiens tiek pabeigts, ja: (A) aizsardzības spēlētājs izrauj kādu no karogiem no bumbu nesošā spēlētāja; (B) bumba pieskaras zemei; (C) bumbu nesošais spēlētājs krīt uz zemes; (D) tiesnesis pīpina svilpi; vai (E) tiek gūts tačdauns.

Ja uzbrūkošais spēlētājs nespēj noķert bumbu, spēle turpinās vietā, kur tika mēģināts to noķert. Ja bumbu noķer aizsargs, viņš sāk savas komandas uzbrukumu, neapturot spēli. Komandai, kuras rīcībā ir bumba, ir četri mēģinājumi pārvietoties ar bumbu desmit metrus. Ja tas izdodas, tā saņem vēl četrus mēģinājumus; ja neizdodas, bumba (kopā ar pašreizējo scrimmage līniju) nonāk pretinieku komandas rīcībā. Pēc tačdauna uzvarētājkomanda veic sitienu no savas galējās zonas pretinieku virzienā, kuri veic pirmo mēģinājumu. Par pārkāpumiem tiek piespriestas soda sankcijas — attāluma zaudējums vai iegūšana (no 5 līdz 15 jardiem).

Kāpēc? Lai varētu izmēģināt taktiskās iespējas lielākā komandā.

Flag futbols



Avota atsauce:

Saturs: Patriks Lehner, sporta skolotājs, Y+S priekšmeta skolotājs „nometņu sports/pārgājieni” un lektors Bāzeles Universitātes Sporta institūtā „mobile” BASPO, Magglingen

autortiesības: www.mobile-sport.ch

Zīmējumi: Leo Kühne

Weitere Informationen

Kategorijas
Spēles un nodarbības

Tags
Flag futbols
Amerikāņu futbols
Sports
Lodes spēle
Sagatavošanās

Vecums
Dati nav pieejami.

Dalībnieku skaits
Dati nav pieejami.

Bībele
Šī informācija nav pieejama.

Ilgums
Dati nav pieejami.

Materiāls
Nav

Failu lejupielāde
Pieejama failu lejupielāde

KI Generierter Inhalt
Saturs
Kategorijas
Tags
Vecums
Dalībnieku skaits
Bībele
Ilgums
Materiāls

© YoungstarsWiki | https://youngstarswiki.org/lv/wiki/art/flag-futbols