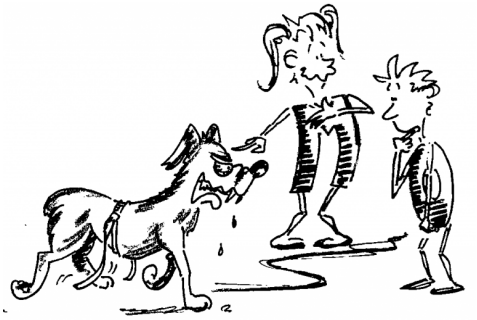
INGEDIEND DOOR
Irmgard

ON
06-04-2016

★ ★ ★ ★ ★
Keine Stimmen

Flag football



Flag football is een ideale voorbereidingssport voor American football

Kennismaken met flag football

Flag football is een ideale voorbereiding op American football en kan buiten worden gespeeld met minimaal acht spelers. Elke speler heeft linten ("flags") aan beide heupen hangen.

Dog Catcher

Hoe werkt het?Er worden twee teams gevormd. Het ene team bestaat uit de ‘hondenvangers’, die verspreid over het afgebakende speelveld staan. Het andere team bestaat uit de ‘honden’, die één voor één het veld op worden gelaten. Een speler (hond) met vlaggen aan beide kanten rent rond op het veld totdat iemand van de hondenvangers een vlag van hem kan afpakken. Meteen komt de volgende hond het veld op, totdat alle honden zijn gevangen. Het team dat als hondenvangers de minste tijd nodig heeft om de honden te vangen, wint.

Variant: Spel ‘Tape Heist’: Er worden twee teams gevormd. Beide teams proberen bij het startsignaal de vlaggen van het andere team te veroveren. Het team dat geen vlaggen meer heeft, ligt uit het spel.

Waarvoor? Meerdere mensen proberen een van de twee vlaggen (linten) van één persoon te veroveren.

Wit en zwart

Hoe? Twee teams staan tegenover elkaar in paren op twee meter afstand van elkaar. Eén persoon gooit een tweekleurige munt in het midden van het veld en roept de bijbehorende kleur. Als de witte kant boven ligt, moet het team „Wit“ wegrennen en zo snel mogelijk de reddingslijn (ongeveer 15 m van de middenlijn) overschrijden. Het andere team, ‘Zwart’, probeert een vlag van de tegenstanders te veroveren voordat ze de reddingslijn overschrijden. Als de zwarte kant van de munt boven ligt, sprinten ze in de andere richting. Als beide vlaggen naar de finishlijn worden gebracht, levert dit een punt op. Als een vlag kan worden veroverd, krijgen de vlaggenvanger en de loper elk één punt. Daarna wordt de startpositie opnieuw ingenomen. Welk team heeft aan het einde de meeste punten?

Waarvoor? Reactievermogen gecombineerd met vlaggenroof.

Spike-stokrennen

Hoe? Op een weide worden met zaagsel twee lijnen getrokken, 1,5 m uit elkaar en ongeveer 20 m lang. Vorming van twee teams. De spelers van één team rennen één voor één door de gemarkeerde doorgang en proberen tennisballen van het ene uiteinde A naar het andere uiteinde B te dragen, zonder dat hun vlaggen worden gestolen door de spelers van het andere team, die aan weerszijden van de doorgang staan opgesteld. Als dit toch gebeurt, is de loper uitgeschakeld. Het spel wordt gespeeld op tijd (bijvoorbeeld drie minuten) of totdat alle lopers zijn uitgeschakeld. Vervolgens wordt het aantal vervoerde tennisballen geteld.

Waarom? Omvlaggen af te pakken van voorbijrennende spelers, zodat ze worden uitgeschakeld.

Een vlag stelen

Hoe? Een gelijk aantal mensen staat tegenover elkaar op een afstand van 20 meter. De groepen worden opeenvolgend genummerd en elke groep plaatst nummer 1 aan de linkerkant. In het midden ligt de ham (vlag). De spelleider roept nu een nummer af. De opgeroepen spelers van elk team rennen naar de ham (vlag) en proberen de vlag naar hun eigen lijn te brengen zonder dat de tegenstander de vlag kan stelen van degene die de vlag draagt. Er wordt één punt toegekend als de vlag over de lijn kan worden gebracht of bij een succesvolle vlagroof.

Waarvoor? Om tactische maatregelen te oefenen bij het veroveren van het voorwerp of een vlag (van de tegenstander)

Flag football op de juiste manier spelen

Net als bij alle sporten moeten eerst wedstrijden met kleine teams worden gespeeld, voordat de grote finale plaatsvindt. Dit geeft alle deelnemers de kans om alle posities uit te proberen. Bovendien kan de techniek van het vlaggenpakken zo beter worden geoefend.

Spel in kleine teams: 4 tegen 3

Hoe het werkt: Het team bestaat uit vier spelmakers: de spelmaker, de face-off-speler en twee vleugelspelers. Een aanval wordt gestopt wanneer een van de vlaggen van de speler met de bal kan worden weggerukt of wanneer de bal op de grond valt. De vlaggen mogen niet door de speler met de bal worden bedekt. Het spel wordt gespeeld zonder fysiek contact. Opstelling van het verdedigende team (niet in balbezit): Pas wanneer de verdedigende spelers zich op vijf yards of meer van de scrimmagelijn bevinden, mogen ze de spelverdeler tackelen (de vlag pakken). Opstelling van het aanvallende team (in balbezit): De face-off-speler staat in het midden van de face-off-lijn. De twee vleugelspelers staan links en rechts van de face-off-speler op de face-off-lijn. De aanval wordt ingezet en de bal wordt achterwaarts tussen de gespreide benen door naar de spelverdeler gegooid. Het aanvallende team heeft drie pogingen vanaf de eigen vijf-yardlijn om de bal naar het volgende deel van het middenveld te brengen en nog eens drie pogingen om vanaf het middenveld te scoren. Als dit niet lukt, krijgt het andere team de bal en begint het vanaf de eigen vijf-yardlijn. De spelverdeler mag niet met de bal over de scrimmagelijn rennen. Er worden zes punten gescoord als de bal de eindzone wordt binnengedragen of daar wordt gevangen. Waarvoor? Om in kleine groepen eenvoudige spelpatronen van flag football te leren.

Spel voor grote teams

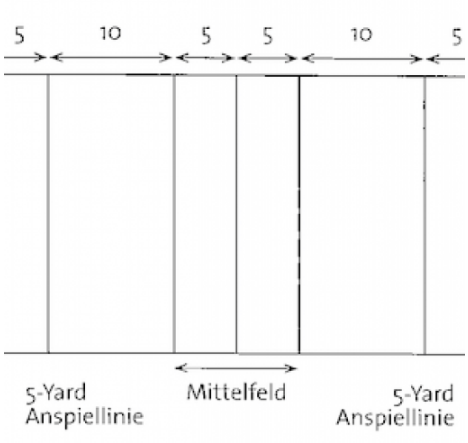
Hoe: Tweeteams (zeven tot elf spelers per team) spelen op een veld met eindzones van tien yard diep. Het middenveld is ook verdeeld in zones van tien meter. Het doel van het spel is ruimte te winnen of te voorkomen. Het bereiken van de eindzone (touchdown) levert zes punten op.

Belangrijke punten: Ruimtewinst moet worden behaald door met de bal te rennen en te passen (slechts één keer achterwaarts, slechts één keer voorwaarts of door de bal af te geven). Ondersteunende acties kunnen bestaan uit het duidelijk blokkeren van de baldrager of de werper. Voor elke poging spreekt het aanvallende team in ongeveer 30 seconden een spel af. Het aanvallende team begint in het midden van de scrimmagelijn door de bal door de benen te passen of te gooien naar de spelverdeler achterin. De spelverdeler kan de bal zelf naar voren dragen of deze aan een teamgenoot passen. Een spel is voltooid wanneer: (A) een verdedigende speler een van de vlaggen van de baldrager afpakt; (B) de bal de grond raakt; (C) de baldrager op de grond valt; (D) de scheidsrechter fluit, of (E) een touchdown wordt gescoord.

Als de aanvallende speler de bal niet kan vangen, wordt het spel voortgezet op de plek waar de vangpoging plaatsvond. Als een verdediger de bal vangt, zet de verdediger de aanval voor zijn team in gang zonder het spel te onderbreken. Het team dat in balbezit is, heeft vier pogingen om tien meter met de bal af te leggen. Als dat lukt, krijgen ze nog vier pogingen; zo niet, dan gaat de bal (met de huidige scrimmagelijn) naar het tegenstandende team. Na een touchdown schopt het winnende team vanuit zijn eindzone richting de tegenstanders, die voor de eerste poging gaan. Overtredingen worden bestraft met verlies of winst van afstand (5 tot 15 yards).

Waarvoor? Om tactische opties in een groter team te kunnen uitproberen.

Flag football



Bronvermelding:

Inhoud: Patrik Lehner, sportleraar, Y+S-vakdocent "kampsporteren/trekking" en docent aan het Instituut voor Sport van de Universiteit van Bazel "mobile" BASPO, Magglingen

Auteursrecht: www.mobile-sport.ch

Tekeningen: Leo Kühne

Weitere Informationen

Categorieën
Spelletjes en activiteiten

Tags
Flag football
American football
Sport
Balspel
Voorbereiding

Leeftijd
Er zijn geen gegevens beschikbaar.

Aantal deelnemers
Er zijn geen gegevens beschikbaar.

Bijbel
Deze informatie ontbreekt.

Duur
Er zijn geen gegevens beschikbaar.

Materiaal
Geen

Bestanden downloaden
Bestand downloaden

KI Generierter Inhalt
Inhoud
Categorieën
Tags
Leeftijd
Aantal deelnemers
Bijbel
Duur
Materiaal

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