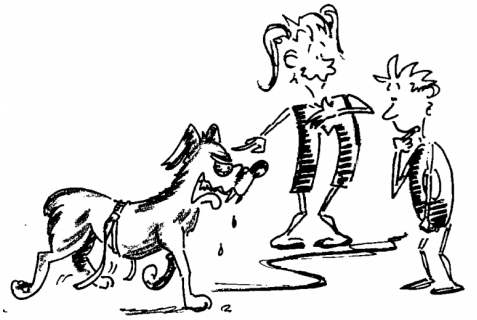
YoungstarsWiki.org

WYSŁANE PRZEZ
Irmgard

ON
06.04.2016

★ ★ ★ ★ ★
Keine Stimmen

# Flag football



Flag football to idealna gra przygotowawcza do futbolu amerykańskiego

## Poznajmy flag football

Flag football to idealna gra przygotowująca do futbolu amerykańskiego, w którą można grać na świeżym powietrzu przy udziale co najmniej ośmiu graczy. Każdy z graczy ma zawieszone na biodrach wstążki („flagi”).

### Łapacze psów

**Jak to**działa**?**Tworzy się dwie drużyny. Jedna z nich to „łapacze psów”, którzy rozstawiają się na wyznaczonym boisku. Druga drużyna to „psy”, które są wpuszczane na boisko jeden po drugim. Zawodnik („pies”) z flagami po obu stronach biegnie po boisku, dopóki ktoś z łapaczy psów nie zdoła mu odebrać flagi. Natychmiast na boisko wchodzi kolejny pies, aż wszystkie psy zostaną złapane. Zwycięża ta drużyna łapaczy psów, której złapanie wszystkich psów zajmie najmniej czasu.

**Wariant:** Gra „Tape Heist”: Tworzy się dwie drużyny. Obie drużyny próbują przejąć flagi przeciwnika po sygnale startowym. Drużyna, której skończą się flagi, zostaje wyeliminowana.

**Po co?** Kilka osób próbuje odebrać jedną z dwóch flag (wstążek) od jednej osoby.

### Biały i czarny

**Jak to działa?** Dwie drużyny stają naprzeciw siebie w parach, w odległości dwóch metrów od siebie. Jedna osoba rzuca dwukolorową monetą na środek boiska i wykrzykuje odpowiedni kolor. Jeśli strona biała jest do góry, drużyna „Biała” musi uciekać i jak najszybciej przekroczyć linię ratunkową (około 15 m od linii środkowej). Druga drużyna, „Czarni”, próbuje odebrać flagę przeciwnikom, zanim ci przekroczą linię ratunkową. Jeśli po rzucie monetą strona biała jest na wierzchu, drużyna „Biali” biegnie w przeciwnym kierunku. Jeśli obie flagi zostaną przeniesione do linii mety, drużyna zdobywa punkt. Jeśli uda się przejąć flagę, zarówno osoba, która ją przejęła, jak i biegacz otrzymują po jednym punkcie. Następnie ponownie ustawia się pozycje startowe. Która drużyna ma na koniec najwięcej punktów?

**Po co?** Reaktywność połączona z przejmowaniem flag.

### Bieg z drążkiem

**Jak to działa?** Na łące rysuje się piłem dwie linie oddalone od siebie o 1,5 m i o długości około 20 m. Tworzy się dwie drużyny. Zawodnicy jednej drużyny biegają pojedynczo przez wyznaczony korytarz, próbując przenieść piłki tenisowe z jednego końca A na drugi koniec B, nie dając się przy tym pozbawić flag przez zawodników drużyny przeciwnej, którzy ustawili się po obu stronach korytarza. Jeśli tak się stanie, biegacz zostaje wyeliminowany. Gra toczy się na czas (np. trzy minuty) lub do momentu wyeliminowania wszystkich biegaczy. Następnie liczy się liczbę przetransportowanych piłek tenisowych.

**O co chodzi? O**odebranie flagi biegnącym obok graczom, tak aby zostali wyeliminowani.

**Jak odebrać flagę?**

**Jak to działa?** Taka sama liczba osób staje naprzeciwko siebie w odległości 20 metrów. Grupy są ponumerowane kolejno, a każda z nich ustawia osobę z numerem 1 po lewej stronie. Na środku znajduje się „szynka” (flaga). Prowadzący grę wywołuje teraz numer. Wywołani gracze z każdej drużyny biegną do szynki (flagi) i próbują przenieść flagę na swoją linię, tak aby przeciwnik nie zdołał odebrać flagi osobie, która ją niesie. Jeden punkt przyznawany jest za przeniesienie flagi za linię lub za udane odebranie flagi przeciwnikowi.

**Po co?** Aby przećwiczyć taktyczne działania związane z przejęciem przedmiotu lub flagi (od przeciwnika).

## Jak prawidłowo grać w flag football

Podobnie jak w przypadku wszystkich dyscyplin sportowych, przed przejściem do pełnej formy gry należy najpierw rozgrywać mecze w małych drużynach. Daje to wszystkim uczestnikom możliwość wypróbowania wszystkich pozycji. Ponadto pozwala to lepiej opanować technikę wyrywania flagi.

**Mecz w małych drużynach: 4 na 4**

**Jak to działa:**Drużyna składa się z czterech graczy: rozgrywającego, gracza wykonującego face-off oraz dwóch skrzydłowych. Atak zostaje zatrzymany, gdy uda się zerwać jedną z flag gracza z piłką lub gdy piłka spadnie na ziemię. Gracz z piłką nie może zakrywać flag. Mecz rozgrywany jest bez kontaktu fizycznego. Ustawienie drużyny broniącej (nieposiadającej piłki): Gracze drużyny broniącej mogą wykonać blok na rozgrywającym (zdjąć flagę) tylko wtedy, gdy znajdują się w odległości co najmniej pięciu jardów od linii wznowienia gry. Ustawienie drużyny atakującej (posiadającej piłkę): gracz wykonujący face-off stoi pośrodku linii face-off. Dwaj skrzydłowi znajdują się po lewej i prawej stronie gracza wykonującego face-off na linii face-off. Atak rozpoczyna się, a piłka jest rzucana do tyłu między rozstawionymi nogami do rozgrywającego. Drużyna atakująca ma trzy próby z własnej linii pięciu jardów, aby przenieść piłkę do następnej strefy środka boiska, oraz kolejne trzy próby na zdobycie punktów ze środka boiska. Jeśli to się nie uda, drużyna przeciwna przejmuje piłkę i rozpoczyna grę z własnej linii pięciu jardów. Rozgrywający nie może przebiegać z piłką przez linię wznowienia gry. Sześć punktów przyznaje się, jeśli piłka zostanie wniesiona do strefy końcowej lub tam złapana. Cel: Nauka prostych zagrań w flag footballu w małych grupach.

**Gra drużynowa**

**Jak to działa: Dwie**drużyny (od siedmiu do jedenastu osób w każdej) grają na boisku z strefami końcowymi o głębokości dziesięciu jardów. Środkowa część boiska jest również podzielona na strefy o szerokości dziesięciu metrów. Celem gry jest zdobycie lub zapobieżenie utracie terenu. Dotarcie do strefy końcowej (touchdown) daje sześć punktów.

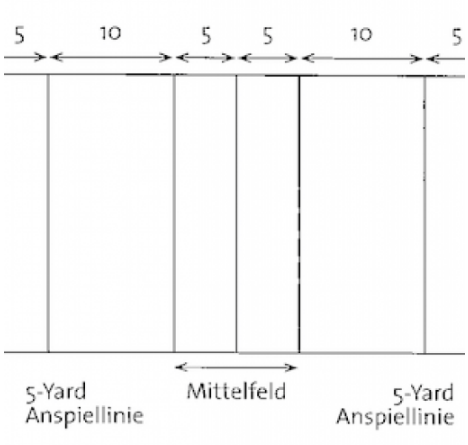
Ważne informacje: Zyskanie terenu osiąga się poprzez bieg z piłką oraz podania (tylko jedno podanie do tyłu, tylko jedno do przodu lub przekazywanie piłki). Ruchy wspierające mogą obejmować wyraźne blokowanie zawodnika z piłką lub rzucającego. Przed każdą akcją drużyna atakująca uzgadnia

zagrywkę w ciągu około 30 sekund. Drużyna atakująca rozpoczyna akcję na środku linii wznowienia gry, podając piłkę lub przerzucając ją między nogami do rozgrywającego znajdującego się z tyłu. Rozgrywający może sam nieść piłkę do przodu lub podać ją koledze z drużyny. Zagranie zostaje zakończone, gdy: (A) zawodnik drużyny broniącej wyrwie którąkolwiek z flag z rąk zawodnika niosącego piłkę; (B) piłka dotknie ziemi; (C) zawodnik niosący piłkę upadnie na ziemię; (D) sędzia zagwiżdże; lub (E) zostanie zdobyte przyłożenie.

Jeśli zawodnik atakujący nie zdoła złapać piłki, gra toczy się dalej w miejscu, w którym podjęto próbę złapania. Jeśli piłkę złapie obrońca, rozpoczyna on atak dla swojej drużyny bez przerywania gry. Drużyna będąca w posiadaniu piłki ma cztery próby na pokonanie dziesięciu metrów z piłką. Jeśli jej się to uda, otrzymuje cztery kolejne próby; jeśli nie, piłka (wraz z aktualną linią wznowienia gry) przechodzi na drużynę przeciwną. Po zdobyciu przyłożenia drużyna, która je zdobyła, wykonuje kopnięcie ze swojej strefy końcowej w kierunku przeciwników, którzy mają pierwszą próbę. Faul jest karany utratą lub zyskiem odległości (od 5 do 15 jardów).

**Po co? Aby** móc wypróbować opcje taktyczne w większym zespole.

Flag football




## Źródło:

**Treść:** Patrik Lehner, nauczyciel wychowania fizycznego, wykładowca w ramach programu Y+S w zakresie „sportów obozowych/trekkingu” oraz wykładowca w Instytucie Sportu Uniwersytetu w Bazylei „mobile” BASPO, Magglingen

**prawa autorskie:** www.mobile-sport.ch

**Rysunki:** Leo Kühne

## Weitere Informationen

*Kategorie*
Gry i zajęcia

*Tagi*
Flag football
Futbol amerykański
Sport
Gra w piłkę
Przygotowanie

*Wiek*
Brak dostępnych danych.

*Liczba uczestników*
Brak dostępnych danych.

*Biblia*
Brakuje tej informacji.

*Czas trwania*
Brak dostępnych danych.

*Materiał*
Brak

*Pobieranie plików*
Plik do pobrania dostępny

*KI Generierter Inhalt*
Zawartość
Kategorie
Tagi
Wiek
Liczba uczestników
Biblia
Czas trwania
Materiał

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