

## Futebol de salão



O flag football é um jogo de preparação ideal para o futebol americano

## Conhecendo o Flag Football

O Flag football é um jogo preparatório ideal para o futebol americano que pode ser jogado ao ar livre com um mínimo de oito jogadores. Cada pessoa tem fitas de jogo ("bandeiras") penduradas em cada quadril.

### Apanhador de cães

**Como?** São formadas duas equipes. Uma equipe é a dos "dog catchers", que ficam espalhados no campo confinado. A outra equipe é a dos "cães", que são deixados no campo um após o outro. Um jogador (cão) com bandeiras em ambos os lados corre pelo campo até que alguém dos "dog catchers" possa pegar uma bandeira dele. Imediatamente, o próximo cão entra em campo até que todos os cães sejam capturados. O vencedor é a equipe que, como apanhador de cães, levar menos tempo para apanhar os cães.

**Varição:** Game Tape Heist: Duas equipes são formadas. Ambas as equipes tentam capturar as bandeiras da outra equipe em um sinal de início. A equipe que ficar sem bandeiras é eliminada.

**Para quê?** Várias pessoas tentam capturar uma das duas bandeiras (fita) de uma pessoa.

### Branca e preta

**Como?** Duas equipes se enfrentam em pares com dois metros de distância. Uma pessoa joga uma moeda de duas cores no centro do campo e diz a cor correspondente. Se a área branca estiver para cima, a equipe "Branca" deve fugir e cruzar a linha de resgate (a cerca de 15 m da linha central) o mais rápido possível. A outra equipe, a "Preta", tenta pegar uma bandeira dos adversários antes que eles cruzem a linha de resgate. Se a equipe "Preta" estiver no topo da moeda, ela correrá na outra direção. Se ambas as bandeiras forem levadas até a linha de chegada, isso resultará em um ponto. Se uma bandeira puder ser capturada, o apanhador e o corredor receberão um ponto cada. Depois disso, a posição inicial é definida novamente. Qual equipe tem mais pontos no final?

**Para quê?** Reatividade combinada com roubo de bandeiras.

### Corrida com haste de espinhos

**Como?** Duas linhas são desenhadas em um prado com serragem, com 1,5 m de distância e cerca de 20 m de comprimento. Formação de duas equipes. Os jogadores de uma equipe correm um de cada vez pelo beco marcado, tentando carregar bolas de tênis de uma extremidade A para a outra extremidade B sem que suas bandeiras sejam roubadas pelos jogadores da outra equipe que se alinham em ambos os lados do beco. Se isso acontecer, o corredor é eliminado. O jogo é disputado por tempo (por exemplo, três minutos) ou até que todos os corredores sejam eliminados. O número de bolas de tênis transportadas é então contado.

**Para quê?** Tirar uma bandeira das pessoas que estão correndo, para que elas sejam eliminadas.

## Para roubar um presunto

**Como?** O mesmo número de pessoas se enfrenta a 20 metros de distância. Os grupos são numerados consecutivamente e cada um coloca o número 1 no lado esquerdo. No meio está o presunto (bandeira). O líder do jogo agora chama um número. Os jogadores chamados de cada equipe correm para o presunto (bandeira) e tentam trazer a bandeira para sua própria linha sem que a outra pessoa consiga roubar a bandeira da pessoa que a carrega. Um ponto é concedido se a bandeira puder ser levada para o outro lado da linha ou se o roubo da bandeira for bem-sucedido.

**Para que serve?** Para praticar medidas táticas quando for preciso pegar o objeto ou a bandeira (do oponente)

## Jogando Flag Football da maneira certa

Como em todos os esportes, os jogos de equipes pequenas devem ser jogados primeiro, antes da grande final. Isso dá a todos os participantes a oportunidade de experimentar todas as posições. Além disso, a técnica de agarrar a bandeira também pode ser melhor praticada.

### Jogo de equipe pequena: 43 contra 4

**Como?** A equipe é formada por quatro jogadores, um armador, um jogador de face-off e dois wingers. Uma infração é interrompida quando uma das bandeiras do jogador que está carregando a bola pode ser arrancada ou quando a bola cai no chão. As bandeiras não podem ser cobertas pelo jogador que está carregando a bola. O jogo é disputado sem contato físico. Formação da equipe defensiva (sem a posse da bola): Somente quando os jogadores da equipe defensiva estiverem a cinco jardas ou mais da linha de scrimmage é que eles podem atacar o criador da jogada (pegar a bandeira). Formação da equipe ofensiva (com posse de bola): O jogador de face-off está no meio da linha de face-off. Os dois jogadores alas estão à esquerda e à direita do jogador de face-off na linha de face-off. O ataque é aberto e a bola é lançada através das pernas esticadas para trás até o armador. A equipe ofensiva tem três tentativas a partir de sua própria linha de cinco jardas para mover a bola até a próxima área do meio de campo e outras três tentativas para marcar a partir do meio de campo. Se isso não for bem-sucedido, a equipe adversária recebe a bola e começa a partir de sua própria linha de cinco jardas. O criador da jogada não pode correr com a bola pela linha de scrimmage. Seis pontos são marcados se a bola for levada até a zona final ou se a bola for apanhada lá. Para que serve Aprender jogadas simples de flag football em pequenos grupos.

## Jogo de equipe grande

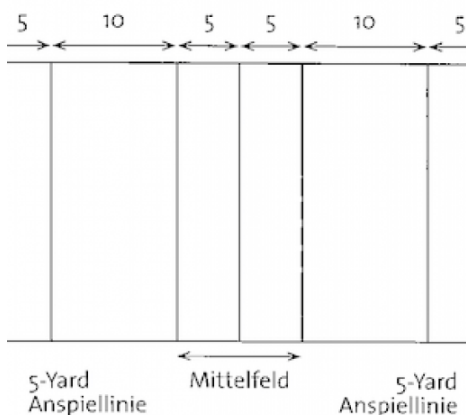
**Como**Doistimes (sete a onze pessoas por time) jogam em um campo com zonas finais de dez jardas de profundidade. O campo intermediário também é dividido em zonas de dez metros. O objetivo do jogo é ganhar ou impedir espaço. Alcançar a zona final (touchdown) resulta em seis pontos.

Pontos importantes: O ganho de espaço deve ser obtido por meio de corrida com a bola e passes (para trás apenas uma vez, para frente apenas uma vez ou transferências de bola). As jogadas de apoio podem incluir o bloqueio claro do portador da bola ou do arremessador. Antes de cada tentativa, a equipe de ataque combina uma jogada em aproximadamente 30 segundos. A equipe atacante abre no meio da linha de scrimmage passando ou lançando a bola por entre as pernas para o armador na parte de trás. O armador pode levar a bola para frente sozinho ou passá-la para um colega de equipe. Uma jogada é concluída quando: (A) Um jogador da defesa arranca uma das bandeiras do jogador que está carregando a bola. (B) Quando a bola toca o chão. (C) O portador da bola cai no chão. (D) O árbitro apita, ou (E) Um touchdown é marcado.

Se o jogador que está atacando não conseguir pegar a bola, o jogo continua no local onde a bola foi pega. Se um defensor pegar a bola, ele abre a ofensa para sua equipe sem interromper o jogo. A equipe em posse da bola tem quatro tentativas para se mover dez metros com a bola. Se conseguir, terá mais quatro tentativas; se não conseguir, a bola (com a linha de scrimmage atual) vai para o time adversário. Após um touchdown, a equipe bem-sucedida chuta de sua zona final em direção aos adversários, que tentam a primeira tentativa. As faltas são penalizadas com perda de espaço ou ganho de espaço (5 a 15 jardas)

**Para que serve?** Para poder experimentar opções táticas em uma equipe maior.

## Futebol de salão



## Referência da fonte:

**Conteúdo:** Patrik Lehner, professor de esportes, professor da disciplina Y+S "esportes de acampamento/trekking" e palestrante no Inst. for Sport da Universidade da Basileia "mobile" BASPO, Magglingen

**direitos autorais:** [www.mobile-sport.ch](http://www.mobile-sport.ch)

**Desenhos:** Leo Kühne