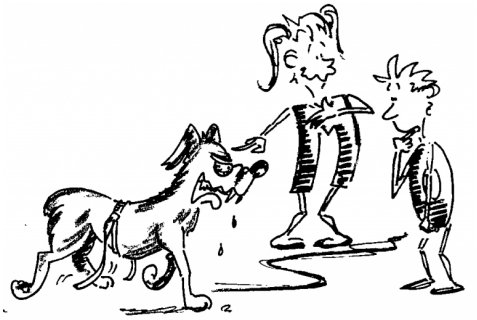
SUBMITTED BY
Irmgard

ON
06.04.2016

★ ★ ★ ★ ★
Keine Stimmen

Flag Football



Flag football-ul este un joc ideal de pregătire pentru fotbalul american

Să cunoaștem flag football-ul

Flag football este un joc de pregătire ideal pentru fotbalul american, care se poate juca în aer liber cu cel puțin opt jucători. Fiecare jucător are panglici de joc („flaguri”) atârnate de fiecare șold.

Vânătorii de câini

Cum se joacă?Se formează două echipe. O echipă este formată din „vânătorii de câini”, care stau împrăștiați pe terenul delimitat. Cealaltă echipă este formată din „câini”, care sunt lăsați pe teren unul câte unul. Un jucător („câine”) cu steaguri pe ambele părți ale corpului aleargă pe teren până când unul dintre „vânătorii de câini” reușește să-i ia un steag. Imediat, următorul „câine” intră pe teren, până când toți „câinii” sunt prinși. Câștigătoare este echipa care, în rolul de „vânători de câini”, reușește să prindă „câinii” în cel mai scurt timp.

Variație: Jocul „Tape Heist”: Se formează două echipe. La semnalul de start, ambele echipe încearcă să captureze steagurile echipei adverse. Echipa care rămâne fără steaguri este eliminată.

La ce servește? Mai multe persoane încearcă să captureze unul dintre cele două steaguri (panglici) de la o singură persoană.

Alb și negru

Cum se joacă? Două echipe se înfruntă în perechi, la o distanță de doi metri una de cealaltă. O persoană aruncă o monedă bicoloră în centrul terenului și strigă culoarea corespunzătoare. Dacă partea albă este cu fața în sus, echipa „Alb” trebuie să fugă și să treacă linia de salvare (la aproximativ 15 m de linia centrală) cât mai repede posibil. Cealaltă echipă, „Negru”, încearcă să ia un steag de la adversari înainte ca aceștia să treacă linia de salvare. Dacă partea neagră a monedei este cu fața în sus, ei aleargă în direcția opusă. Dacă ambele steaguri sunt aduse la linia de sosire, se acordă un punct. Dacă un steag poate fi capturat, atât cel care îl prinde, cât și alergătorul primesc câte un punct. După aceea, se restabilește poziția de start. Care echipă are cele mai multe puncte la final?

Care este scopul? Reactivitatea combinată cu capturarea steagurilor.

Alergare cu prăjina

Cum se joacă? Pe o pajiște se trasează două linii cu rumeguș, la o distanță de 1,5 m una de cealaltă și cu o lungime de aproximativ 20 m. Se formează două echipe. Jucătorii unei echipe aleargă pe rând prin culoarul marcat, încercând să transporte mingi de tenis de la un capăt A la celălalt capăt B, fără ca steagurile lor să fie furate de jucătorii celeilalte echipe, care s-au aliniat de o parte și de alta a culoarului. Dacă acest lucru se întâmplă, alergătorul este eliminat. Jocul se desfășoară pe timp (de exemplu, trei minute) sau până când toți alergătorii sunt eliminați. Apoi se numără numărul de mingi de tenis transportate.

Care este scopul?Să le furi steagul celor care trec pe lângă tine, astfel încât aceștia să fie eliminați.

Să furi un „șuncă”

Cum? Un număr egal de persoane stau față în față, la o distanță de 20 de metri una de cealaltă. Grupurile sunt numerotate consecutiv, iar fiecare plasează numărul 1 pe partea stângă. În mijloc se află „șunca” (steagul). Conducătorul jocului strigă acum un număr. Jucătorii strigați din fiecare echipă aleargă spre șuncă (steag) și încearcă să aducă steagul la propria linie fără ca adversarul să poată fura steagul de la persoana care îl poartă. Se acordă un punct dacă steagul este adus peste linie sau pentru o furt de steag reușit.

În ce scop? Pentru a exersa măsurile tactice privind momentul în care trebuie preluat obiectul sau steagul (de la adversar)

Cum se joacă flag footballul așa cum trebuie

Ca în toate sporturile, jocurile cu echipe mici ar trebui practicate mai întâi, înainte de trecerea la forma finală cu echipe mari. Acest lucru le oferă tuturor participanților ocazia de a încerca toate pozițiile. În plus, tehnica de a smulge steagul poate fi exersată mai bine.

Meci cu echipe reduse: 43 contra 4

Cum se joacă: Echipa este formată din patru jucători: playmaker, jucătorul care execută face-off și doi aripi. Un atac este oprit atunci când unul dintre steagurile jucătorului care poartă mingea poate fi smuls sau când mingea cade la pământ. Steagurile nu pot fi acoperite de jucătorul care poartă mingea. Meciul se joacă fără contact fizic. Formația echipei defensive (care nu are posesia mingii): Jucătorii defensivi pot placa jucătorul-cheie (să-i smulgă steagul) numai atunci când se află la o distanță de cel puțin cinci yarzi de linia de scrimmage. Formația echipei ofensive (în posesia mingii): jucătorul de față-off se află în mijlocul liniei de față-off. Cei doi jucători de aripă se află la stânga și la dreapta jucătorului de față-off, pe linia de față-off. Atacul este deschis, iar mingea este aruncată prin picioarele desfăcute, înapoi, către jucătorul coordonator. Echipa ofensivă are la dispoziție trei încercări de la propria linie de cinci yarzi pentru a avansa mingea până în zona următoare a mijlocului terenului și încă trei încercări pentru a înscrie din mijlocul terenului. Dacă acest lucru nu reușește, echipa adversă primește mingea și începe de la propria linie de cinci yarzi. Jucătorul coordonator nu are voie să alerge cu mingea peste linia de scrimmage. Se înscriu șase puncte dacă mingea este purtată în zona de finalizare sau dacă este prinsă acolo. Scop: Învățarea unor scheme simple de joc de flag football în grupuri mici.

Jocul cu echipe mari

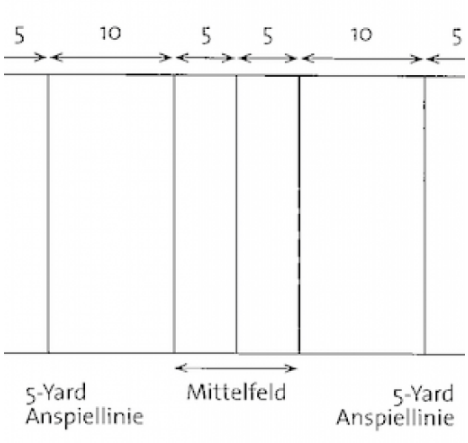
Cum se joacă: Douăechipe (cu câte șapte până la unsprezece jucători fiecare) joacă pe un teren cu zone de final de zece yarzi adâncime. Terenul intermediar este, de asemenea, împărțit în zone de zece metri. Scopul jocului este de a câștiga sau de a împiedica câștigarea de spațiu. Ajungerea în zona de final (touchdown) aduce șase puncte.

Puncte importante: Câștigul de teren se realizează prin alergarea cu mingea și prin pase (spre înapoi doar o dată, spre înainte doar o dată sau prin predarea mingii). Mișcările de sprijin pot include blocarea clară a purtătorului de minge sau a aruncătorului. Înainte de fiecare încercare, echipa atacantă stabilește o schemă de joc în aproximativ 30 de secunde. Echipa atacantă începe din mijlocul liniei de scrimmage, pasând sau aruncând mingea printre picioare către jucătorul de joc din spate. Jucătorul de joc poate purta mingea înainte singur sau o poate pasa unui coechipier. O fază de joc se încheie când: (A) Un jucător din apărare smulge oricare dintre steaguri de la jucătorul care poartă mingea. (B) Când mingea atinge solul. (C) Purtătorul mingii cade la pământ. (D) Arbitrul fluieră, sau (E) Se înscrie un eseu.

Dacă jucătorul atacant nu reușește să prindă mingea, jocul continuă din locul în care s-a încercat prinderea. Dacă un apărător prinde mingea, acesta inițiază atacul pentru echipa sa fără a opri jocul. Echipa care deține mingea are patru încercări pentru a avansa zece metri cu mingea. Dacă reușește, primește încă patru încercări; dacă nu, mingea (cu linia de scrimmage actuală) trece la echipa adversă. După un eseu, echipa câștigătoare execută o lovitură din zona sa de final către adversari, care încearcă prima încercare. Faulturile sunt sancționate cu pierderea sau câștigul de teren (5 până la 15 yarzi)

De ce? Pentru a putea testa opțiuni tactice într-o echipă mai numeroasă.

Flag football



Referință sursă:

Conținut: Patrik Lehner, profesor de educație fizică, profesor de specialitate Y+S „sporturi de tabără/drumeții” și lector la Institutul de Sport al Universității din Basel „mobile” BASPO, Magglingen

Drepturi de autor: www.mobile-sport.ch

Desene: Leo Kühne

YoungstarsWiki.org

Weitere Informationen

Categorii
Jocuri și activități

Etichete
Flag Football
Fotbal american
Sport
Joc cu mingea
Pregătire

Vârsta
Nu sunt disponibile date.

Număr de participanți
Nu sunt disponibile date.

Biblia
Această informație lipsește.

Durată
Nu sunt disponibile date.

Material
Nu există

Descărcare fișier
Fișier disponibil pentru descărcare

KI Generierter Inhalt
Conținut
Categorii
Etichete
Vârsta
Număr de participanți
Biblia
Durată
Material

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