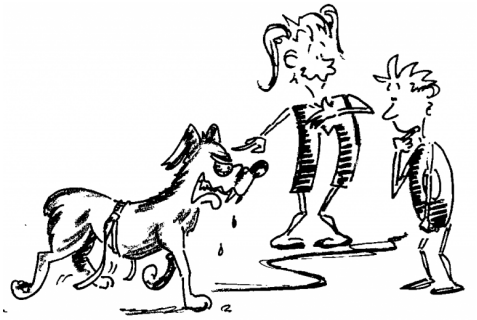
SUBMITTED BY
Irmgard

ON
06.04.2016

★ ★ ★ ★ ★
Keine Stimmen

Flag football



Flag football je ideálnou prípravnou hrou na americký futbal

Zoznámenie sa s flag futbalom

Flag football je ideálna prípravná hra na americký futbal, ktorú možno hrať vonku s minimálne ôsmimi hráčmi. Každý hráč má na oboch bokoch zavesené herné stužky („flags“).

Lapači psov

Ako to funguje?Vytvoria sa dva tímy. Jeden tím tvoria „lovci psov“, ktorí stoja rozostavení na ohraničenom ihrisku. Druhý tím tvoria „psy“, ktoré sa na ihrisko púšťajú jeden po druhom. Hráč („pes“) s vlajočkami na oboch bokoch behá po ihrisku, kým mu niekto z „lovcov psov“ nezoberie vlajočku. Ihneď potom vstúpi na ihrisko ďalší „pes“, až kým nie sú všetci „psi“ chytení. Víťazom sa stáva ten tím, ktorému ako „lovcom psov“ trvá najkratší čas na chytenie všetkých „psov“.

Variácia: Hra „Tape Heist“: Vytvoria sa dva tímy. Oba tímy sa po štartovom signále snažia získať vlajky druhého tímu. Tím, ktorému dôjdu vlajky, je vyradený.

Na čo to je? Niekoľko ľudí sa snaží získať jednu z dvoch vlajok (stuhy) od jednej osoby.

Biela a čierna

Ako na to? Dva tímy stoja proti sebe v pároch vo vzdialenosti dvoch metrov. Jedna osoba hodí dvojfarebnú mincu do stredu ihriska a vyhlasuje príslušnú farbu. Ak je hore biela strana, tím „Bieli“ musí utiecť a čo najrýchlejšie prekročiť záchrannú čiaru (asi 15 m od stredovej čiary). Druhý tím „Čierni“ sa snaží získať vlajku súperov, skôr ako prekročia záchrannú čiaru. Ak je po hodení mince hore čierna strana, vybehnú opačným smerom. Ak sa obe vlajky dostanú do cieľa, znamená to jeden bod. Ak sa podarí získať vlajku, chytač aj bežec získajú po jednom bode. Potom sa opäť nastaví východisková pozícia. Ktorý tím má na konci najviac bodov?

Na čo to slúži? Reakčná schopnosť v kombinácii s únosom vlajky.

Beh s tyčou

Ako? Na lúke sa pomocou pilín nakreslia dve čiary, vzdialené od seba 1,5 m a dlhé približne 20 m. Vytvoria sa dva tímy. Hráči jedného tímu behajú po jednom cez vyznačenú uličku a snažia sa preniesť

tenisové loptičky z jedného konca A na druhý koniec B bez toho, aby im vlajky ukradli hráči druhého tímu, ktorí sa zoradili po oboch stranách uličky. Ak sa to stane, bežec je vyradený. Hra sa hrá na čas (napr. tri minúty) alebo dovtedy, kým nie sú vyradení všetci bežci. Potom sa spočíta počet prenesených tenisových loptičiek.

Načo?Odobrať vlajku bežcom, ktorí prebiehajú okolo, aby boli vyradení.

Ukradnúť šunku

Ako? Rovnaký počet ľudí stojí proti sebe vo vzdialenosti 20 metrov. Skupiny sú očíslované postupne a každá umiestni číslo 1 na ľavú stranu. Uprostred je šunka (vlajka). Vedúci hry teraz vyvolá číslo. Vyvolaní hráči z každého tímu bežia k šunke (vlajke) a snažia sa ju priniesť do svojej línie bez toho, aby im ju niekto z druhého tímu stihol ukradnúť. Jeden bod sa udeľuje za úspešné prenesenie vlajky cez čiaru alebo za úspešné ukradnutie vlajky.

Načo? Na precvičenie taktických postupov pri získavaní predmetu alebo vlajky (od súpera)

Ako správne hrať flag football

Rovnako ako pri všetkých športoch, aj v tomto prípade by sa mali najskôr hrať zápasy v malých tímoch, než sa prejde k veľkej finálnej forme. To dáva všetkým účastníkom príležitosť vyskúšať si všetky pozície. Okrem toho sa tak dá lepšie nacvičiť aj technika uchopovania vlajky.

Hra v malých tímoch: 4 proti 3

Ako na to:Tím sa skladá zo štyroch hráčov – rozohrávača, hráča na face-off a dvoch krídelníkov. Útok sa zastaví, keď sa podarí strhnúť niektorú z vlajok hráča s loptou alebo keď lopta spadne na zem. Hráč s loptou nesmie zakrývať vlajky. Hra sa hrá bez fyzického kontaktu. Formácia obranného tímu (bez držania lopty): Obrancovia môžu tacklovať rozohrávača (odtrhnúť vlajočku) len vtedy, ak sú vzdialení najmenej päť yardov od čiary scrimmage. Formácia útočiaceho tímu (v držaní lopty): Hráč na vhadzovaní stojí uprostred čiary vhadzovania. Dvaja krídelníci stoja vľavo a vpravo od hráča na vhadzovaní na čiare vhadzovania. Útok sa začína a lopta sa hádže cez roztiahnuté nohy dozadu k rozohrávačovi. Útočiaci tím má tri pokusy zo svojej vlastnej päťyardovej čiary na posunutie lopty do ďalšej zóny stredného poľa a ďalšie tri pokusy na skórovanie zo stredného poľa. Ak sa to nepodarí, loptu preberá súper a začína zo svojej vlastnej päťyardovej čiary. Hráč organizujúci hru nesmie behať s loptou cez čiaru scrimmage. Šesť bodov sa zaznamená, ak sa lopta prenesie do koncovej zóny alebo sa tam zachytí. Na čo: Na naučenie sa jednoduchých herných kombinácií flag futbalu v malých skupinách.

Hra veľkých tímov

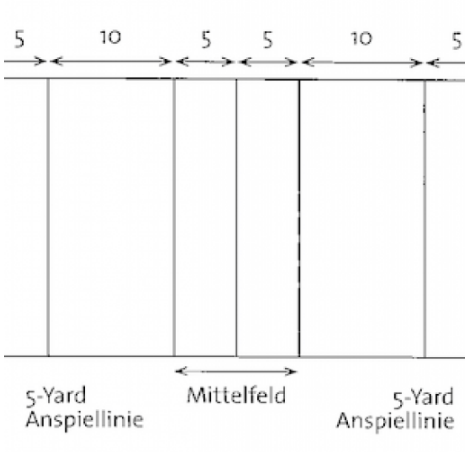
Ako na to: Dvatímy (sedem až jedenásť hráčov v každom tíme) hrajú na ihrisku s koncovými zónami hlbokými desať yardov. Stredná časť ihriska je tiež rozdelená na desaťmetrové zóny. Cieľom hry je získať alebo zabrániť získaniu priestoru. Dosiahnutie koncovej zóny (touchdown) prináša šesť bodov.

Dôležité body: Získanie priestoru sa dosahuje behom s loptou a prihrávkami (späť len raz, dopredu len raz alebo odovzdaním lopty). Podporné pohyby môžu zahŕňať jasné blokovanie hráča s loptou alebo hádzajúceho. Pred každým pokusom sa útočiaci tím dohodne na hernej akcii približne za 30 sekúnd. Útočiaci tím začína uprostred čiary scrimmage prihrávkou alebo hodom lopty medzi nohami k rozohrávačovi v zadnej časti. Rozohrávač môže loptu niesť dopredu sám alebo ju prihrávať spoluhráčovi. Hra sa končí, keď: (A) Obranca strhne ktorúkoľvek vlajku z hráča nesúceho loptu. (B) Keď sa lopta dotkne zeme. (C) Hráč nesúci loptu spadne na zem. (D) Rozhodca zapíska, alebo (E) Je zaznamenaný touchdown.

Ak útočiaci hráč nedokáže loptu chytiť, hra pokračuje v mieste, kde sa pokúsil o chytanie. Ak loptu chytí obranca, otvorí tým útok pre svoj tím bez prerušenia hry. Tím, ktorý má loptu v držaní, má štyri pokusy na to, aby s ňou postúpil o desať metrov. Ak sa mu to podarí, dostane ďalšie štyri pokusy; ak nie, lopta (s aktuálnou líniou scrimmage) prechádza na súperov tím. Po dosiahnutí touchdownu úspešný tím vykoná kop zo svojej koncovej zóny smerom k súperom, ktorí sa pokúsia o prvý pokus. Fauly sa trestajú stratou alebo ziskom priestoru (5 až 15 yardov).

Načo? Aby bolo možné vyskúšať taktické možnosti vo väčšom tíme.

Flagový futbal



Zdroj:

Obsah: Patrik Lehner, učiteľ telesnej výchovy, odborný učiteľ programu Y+S v predmete „táborové športy/trekking“ a prednášajúci na Inštitúte športu Bazilejskej univerzity „mobile“ BASPO, Magglingen

autorské práva: www.mobile-sport.ch

Ilustrácie: Leo Kühne

YoungstarsWiki.org

Weitere Informationen

Kategórie
Hry a aktivity

Značky
Flag football
Americký futbal
Šport
Lopta
Príprava

Vek
Údaje nie sú k dispozícii.

Počet účastníkov
Údaje nie sú k dispozícii.

Biblia
Táto informácia chýba.

Trvanie
Údaje nie sú k dispozícii.

Materiál
Chýba

Stiahnutie súboru
Súbor na stiahnutie k dispozícii

KI Generierter Inhalt
Obsah
Kategórie
Značky
Vek
Počet účastníkov
Biblia
Trvanie
Materiál

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