

Flag football – Riscaldamento: Acchiappa-bandiera

Gli allievi devono imparare a strappare la bandiera (flag) o evitare di farsela sottrarre con un'abile schivata.

Tutti gli allievi si posizionano su di un campo da gioco definito, ognuno con due bandiere. Al segnale, ognuno cerca di strappare le flag ai compagni cercando di evitare di farsi sottrarre le sue. Attenzione : è vietato proteggere la propria fla con le mani (schivare eseguendo dei movimenti di rotazione) ! Gli allievi conservano le bandiere strappate (chi ne ha sottratte di più alla fine ?) oppure le consegnano all'insegnante (chi non ha più bandiere viene eliminato, il vincitore è l'ultimo in possesso di almeno una flag).



Variante

- «Acchiappa-bandiera in squadra»: idem «Acchiappino», ma ad affrontarsi ci sono due squadre. La squadra che non ha più bandiere perde.

Fonte: Andrea Derungs, docente di educazione fisica presso il BBZ Zürich; Urs Böller, docente di educazione fisica presso la AGS Basel



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO