

Flag football: Tecnica

La ricezione è più facile se la palla rimane orizzontale durante l'intera fase di volo. Per assicurare questa traiettoria, il quarterback deve girare la palla intorno al suo asse longitudinale. Si tratta del cosiddetto lancio a spirale.

Estratto da «PQ Educazione fisica durante la formazione professionale»

- **Gioco – competenza disciplinare:** «Le persone in formazione utilizzano e modificano le tecniche di base
- **Sfida – competenza personale:** «Le persone in formazione s'impegnano in nuove sfide.»

Lanciare la palla



La presa corretta: il pollice e l'anulare formano un anello in prossimità della punta del pallone ovale. Le altre dita sono raggruppate intorno alla cucitura. L'indice scivola verso la punta della palla.



Poi il pallone viene sollevato dietro la testa. Il braccio superiore e quello inferiore formano un angolo di 90°. La posizione del gomito è importante: deve essere

sempre al di sopra dell'altezza delle spalle e davanti al pallone al momento del lancio.

- Il lancio successivo corrisponde ad un normale movimento di lancio con particolare attenzione al movimento del polso prima che il pallone si stacchi dalla mano. In questo modo, al pallone viene inferto il massimo grado possibile di rotazione (spin = maggiore stabilità e maggiore ampiezza di lancio).
- La «rotazione finale» avviene con un impulso dell'indice sulla cucitura del pallone. Lanciare da fermi e in equilibrio è più facile che lanciare in movimento. In questo caso, il quarterback deve fare passi brevi e veloci con la gamba posteriore.
- La gamba anteriore deve puntare nella direzione del lancio. I tiri più difficili per il quarterback sono quelli effettuati durante la corsa indietro (drop back).



Ricevere il pallone



Per tutti i palloni che raggiungono il ricevitore **all'altezza del petto e più in alto**, la posizione della mano deve essere tale che il pollice e l'indice di entrambe le mani

descrivano la forma di un diamante. Le altre dita sono disposte a forma di cesto, simile al passaggio superiore della pallavolo.

- Per tutti i palloni che raggiungono il ricevitore **sotto l'altezza del torace**, i due mignoli descrivono un semicerchio. È importante che le mani restino morbide e rilassate al momento della presa per poter ricevere il pallone in modo flessibile.
- La presa corretta, tuttavia, non è caratterizzata solo dalla posizione corretta della mano ma anche dal fatto di riuscire a seguire il pallone con gli occhi fino alla fine della sua traiettoria. Inoltre, è utile portare il pallone verso la parte superiore del corpo dopo la ricezione per evitare di perderlo quando si ricomincia a correre.



Passare il pallone (dal quarterback al running back)



- Il running back forma una sorta di cestino con le braccia, in cui il quarterback depone il pallone (handoff).
- Il braccio più vicino al quarterback è sempre sollevato, l'altro invece è posizionato in basso.



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