

Flag football – Riscaldamento: Lotta per la palla

Gli allievi, in quest'esercizio, fanno le prime esperienze con il lancio e la cattura del pallone.

Senza flag. I giocatori della squadra A si lanciano il pallone fra di loro la palla. La squadra B cerca di interrompere l'azione facendo cadere la palla a terra (passaggio incompleto) o di prenderla (intercettazione).

Punti

- Dopo un certo numero di passaggi completi, la squadra ottiene un punto

oppure

- Si ottiene un punto dopo che ogni giocatore ha preso il pallone almeno una volta.

Possibili regole: con il pallone in mano si può rimanere fermi o correre.

Varianti

- Ogni giocatore ha due bandiere. La palla cambia campo se un difensore strappa la bandiera dell'attaccante portatore di palla.
- Palla numero: ogni giocatore riceve un numero da 1 a x. I compagni si passano la palla seguendo un determinato ordine. Vince la squadra che riesce a eseguire il maggior numero di passaggi corretti.
- Palla al libero: ogni secondo passaggio la palla deve essere lanciata a un giocatore libero precedentemente designato, che appartiene sempre alla squadra in attacco. Il libero è l'unico che può correre con il pallone.



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