

# Flag football: Tattiche di base

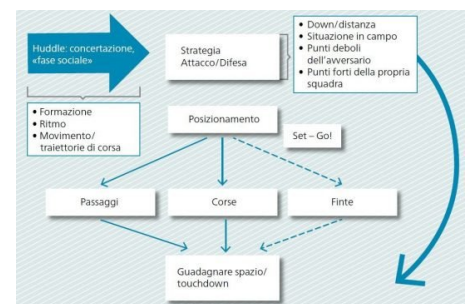
Di seguito una panoramica delle sfide che devono affrontare i giocatori in attacco e in difesa nel flag football: passaggi, corse in attacco, tattiche di difesa.

La grande sfida tattica in attacco consiste nell'applicare una delle varianti discusse in gruppo (huddle), ovvero quella che corrisponderà meglio alla situazione. La mancanza di esperienza all'inizio può complicare un po' le cose.

L'insegnante può introdurre delle brevi fasi di riflessione per spiegare alcune situazioni e discutere in gruppo se le decisioni prese siano sempre state le più indicate. In questo modo, il repertorio tattico può essere continuamente ampliato e migliorato.

Questo processo viene ripetuto continuamente, fino a quando vengono assegnati i punti o cambia il possesso di palla. L'insegnante dovrebbe intervenire solo in modo molto mirato. Ad esempio, è importante che tutta la squadra sia coinvolta nel processo decisionale.

A ogni interruzione, si discute della prossima mossa in attacco e il comportamento da assumere in difesa. Le squadre devono concordare una strategia che si adatti alla situazione in cui si trovano. Vanno considerati i punti seguenti: scelta del tentativo da eseguire, posizione della linea di scrimmage, punti forti/ deboli dei propri giocatori e/o dell'avversario, effetto sorpresa per l'avversario cambiando strategia, ecc.



## Estratto da «PQ Educazione fisica durante la formazione professionale»

### Gioco – Competenza disciplinare

- «Le persone in formazione sviluppano idee di gioco funzionali. »
- «Le persone in formazione analizzano le situazioni di gioco e orientano il proprio comportamento per avere successo nel gioco.»

## Varianti offensive

### Passaggi in avanti

È consentito un solo passaggio in avanti per tentativo (down). Dopo l'inizio del gioco (passaggio al quarterback), il pallone viene lanciato in avanti da un punto dietro linea di scrimmage ad un compagno di squadra. Se il ricevitore prende la palla può correre con essa fino a quando il difensore gli strappa una flag. Se non riesce a prendere il pallone lanciato dal quarterback (passaggio incompleto), il tentativo è considerato nullo. Il nuovo down viene eseguito sulla linea di scrimmage precedente.



Le posizioni e i nomi dei giocatori, i spostamenti in campo.

**Osservazione:** all'inizio, la squadra in attacco spesso fallisce perché i passaggi sono troppo lunghi e ampi, anche se spettacolari. È molto più facile e utile guadagnare spazio con un numero superiore di passaggi corti. Man mano che l'abilità cresce, i giocatori possono provare anche i passaggi più lunghi.

## Passaggio del pallone/corsa

Dopo il passaggio iniziale al quarterback, quest'ultimo può passare direttamente la palla lateralmente o all'indietro a un corridore («running back»), che deve cercare di percorrere la più grande distanza verso la porta.

## Corsa del quarterback

Secondo le regole ufficiali del flag football, il quarterback non può superare la linea di scrimmage con il pallone. La pratica tuttavia mostra che questa terza variante d'attacco può diventare utile durante le lezioni di educazione fisica. Dopo l'inizio del gioco, il quarterback corre senza lasciare il pallone per guadagnare più spazio possibile. È importante che gli altri giocatori facciano buon uso delle varianti 1 e 2 (ad es. simulando dei cambiamenti di direzione), in modo che i difensori non riescano subito a strappare la flag al quarterback.

## Varianti difensive

Fondamentalmente, ci sono due modi per difendere la propria endzone: la difesa a uomo e la difesa a zona.

## Difesa a uomo

In questo caso, a ogni difensore viene assegnato un avversario che segue ovunque. All'inizio dell'azione, i difensori si posizionano di fronte al giocatore che devono marcare. Quest'ultimo non può passarli davanti. Più il difensore è vicino al giocatore, maggiori sono le sue possibilità di far cadere a terra il pallone o di intercettarlo.

Se l'attaccante prende comunque il pallone, il difensore cerca di strappargli la flag il più rapidamente possibile. Il vantaggio di questa tattica è la sua facile introduzione. Se si applica la regola che vieta al quarterback di correre, i difensori si ritrovano in superiorità numerica, situazione che può generare un «blitz» ad esempio.

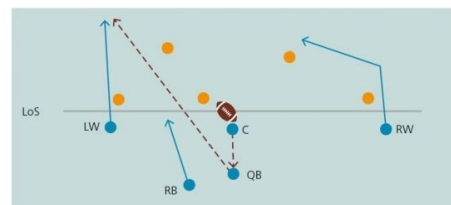
Lo svantaggio della difesa individuale è che i difensori corrono molto. Gli allievi fisicamente meno robusti potrebbero sentirsi quasi subito a disagio. Inoltre, la visione d'insieme del gioco non è garantita visto e considerato che i difensori si concentrano sul «loro» giocatore, ciò che può aumentare il rischio di collisioni, che andrebbero invece limitate al massimo.

## Difesa a zona

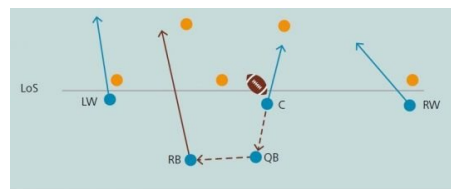
In questo caso, i difensori coprono una o più zone definite in anticipo. Ognuno è responsabile della «propria» zona e dei ricevitori che vi entrano. I difensori aspettano dunque che il ricevitore si diriga verso di loro.

Se due ricevitori entrano nella zona, il difensore deve tenere sotto controllo il quarterback per riuscire a «individuare» le sue intenzioni. In questo modo capisce a quale ricevitore è destinato il pallone e può focalizzare la propria attenzione su questo allievo.

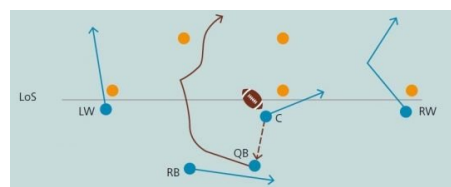
Il vantaggio di questa tattica è che permette ai giocatori meno robusti fisicamente di integrarsi in modo efficace



Passaggio semplice in avanti verso il wide receiver (nell'esempio si tratta del left wing) – gioco «5on5»



Passaggio dal quarterback al running back (gioco «5on5»)

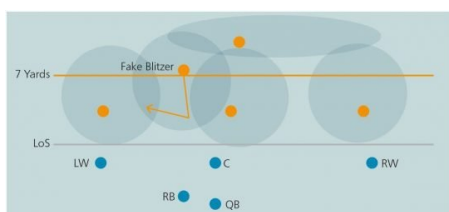


Traiettoria del quarterback

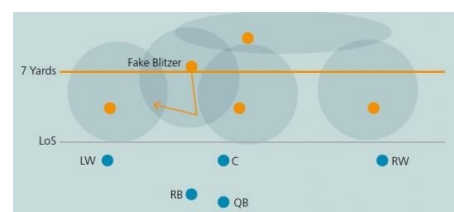
nel sistema di difesa. L'introduzione di questa forma di difesa più esigente può essere considerata uno svantaggio. Il concetto di strategia di difesa differenziata a livello di spazio non è così facile da attuare all'inizio. Anche in questa variante, bisogna affrontare la questione del pericolo che può rappresentare il momento della ricezione di un passaggio, ovvero quando il difensore e l'attaccante si dirigono contemporaneamente verso il pallone.

## Coperture difensive

Nella difesa a zone ci sono diverse disposizioni di base (covers). La decisione per un allineamento determinato si basa sulla situazione di gioco, sul piano previsto dell'attacco dell'avversario e sui propri punti forti. In lezioni di educazione fisica, il 5on5 si basa sulla posizionamento di base 3 - 2 - 0 (con o senza blitz): i tre giocatori della linea di scrimmage si occupano più o meno dello spazio del receiver e del center. Con blitz un giocatore occupa la funzione safety, senza blitz questo giocatore difende ad esempio un possibile sfondamento del ricevitore o del quarterback.



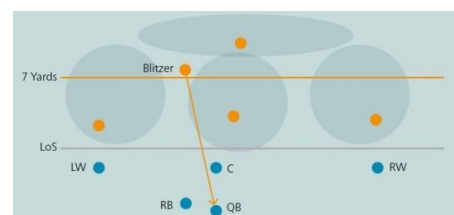
Formation 3-2-0 (fake blitz)



Posizionamento di base 3 - 2 - 0 (fake blitz)

**Esempio di corsa:** il finto blitz («fake blitz») si basa sul gioco in attacco dell'avversario (impedisce, ad esempio, lo sfondamento del RB).

**Osservazioni:** secondo il regolamento, al momento dello snap, il blitz deve trovarsi ad almeno 7 yard (6,4 m) o più dalla linea di scrimmage. A scuola questa distanza non viene misurata ogni volta ma calcolata dal blitz in base alle sue sensazioni (controllo/coaching da parte dell'insegnante o di un allievo cui è stato affidato il compito di osservare il gioco).



Posizionamento di base 3 - 1 - 1 (blitz)

### Estratto da «PQ Educazione fisica durante la formazione professionale»

- **Gioco - competenza sociale:** «Le persone in formazione sono tolleranti verso i giocatori con altre aspettative e capacità.»
- **Gioco - competenza disciplinare:** «Le persone in formazione comprendono e utilizzano semplici comportamenti tattici.»
- **Gioco - competenza personale:** «Le persone in formazione conoscono e sperimentano le proprie abilità nella pianificazione e nell'organizzazione.»



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSP**