

Flag football: Principio del gioco

L'idea di base del flag football è quella di guadagnare spazio, di respingere l'avversario e infine di spostare il pallone nell'area di meta dietro la linea di fondo dell'avversario.



Il flusso di gioco è diviso in singoli tentativi («downs», vedi Terminologia a pagina x). Tra due down, la squadra in attacco ha il tempo di coordinare la mossa successiva, mentre la squadra in difesa cerca di adattarsi ad essa e si riorganizza.

La squadra in attacco cerca di superare una determinata distanza con un certo numero di tentativi, a seconda delle dimensioni del campo da gioco, della squadra (variabile negli sport scolastici) e del livello di gioco. Se l'obiettivo è raggiunto la squadra ottiene un «first down» e si ricomincia da capo. Alla fine, la squadra in attacco si dirige verso l'area di meta avversaria per segnare. Se invece, la squadra in attacco non riesce a coprire la distanza minima entro i down definiti, il possesso di palla cambia.

Il possesso di palla cambia anche se un passaggio lanciato dal quarterback viene intercettato da un difensore («intercettazione»). In questo caso i ruoli delle due squadre cambiano immediatamente: il difensore cerca di arrivare il più lontano possibile con il pallone intercettato, fino a quando la bandierina (flag, vedi materiale) gli viene sottratta. La squadra in attacco diventa immediatamente la squadra in difesa. In questo caso si può anche concordare all'interno della classe i punti da attribuire se il difensore corre verso la endzone (vedi [regole](#)).

Concretamente per l'attacco

- Una mossa di gioco (down) termina quando il passaggio in avanti non può essere preso («incomplete pass»): La prossima mossa inizia nel luogo in cui avviene la prima mossa.
- Una mossa termina quando la bandierina viene tolta a chi è portatore di palla: la mossa successiva inizia nel luogo in cui è stata tolta la bandierina.
- Una mossa finisce quando chi è in possesso di palla esce fuori campo: la mossa successiva inizia nel luogo in cui il giocatore è uscito dal campo.
- Una mossa termina quando chi è in possesso di palla perde quest'ultima («fumble»): la mossa successiva inizia nel luogo in cui il pallone è stato sottratto.

Concretamente per la difesa

- La difesa toglie la bandiera a chi è in possesso della palla: la mossa successiva inizia nel luogo in cui è stata tolta la bandiera.
- La difesa impedisce la ricezione di un passaggio: la mossa successiva inizia nel luogo in cui è iniziata la mossa precedente.
- La difesa intercetta il passaggio in avanti («intercettazione»): il movimento continua nella direzione opposta, la difesa diventa l'attacco.

Materiale

- La cintura a bandiera è l'ultimo capo d'abbigliamento. Le magliette vanno infilate nei pantaloni. Le bandiere (flag) devono essere attaccate lateralmente sulle cosce, prestando attenzione a che non scivolino in avanti o indietro. Per evitare lesioni alle dita, si raccomandano pantaloni senza tasche. Come alternativa si possono anche usare dei nastri normali. Assicuratevi di avere un numero sufficiente di nastri di ogni colore e lunghezza.
- Le dimensioni e il tipo di palla variano a seconda della fascia d'età e del livello di prestazione dei giocatori.
- Sono necessari quattordici coni o oggetti di demarcazione per delimitare il campo da gioco con le sue diverse aree (vedi [regole](#)).

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