

Flag football – Strappare la flag: Evasione collettiva

L'obiettivo principale di questo esercizio è di imparare a strappare la flag su un campo di grandi dimensioni.

I corridori si posizionano sulla linea di fondo. Un cacciatore è posizionato al centro. Lo scopo dei corridori è di attraversare la linea mediana evitando di farsi strappare la flag dalla cintura. Il corridore cui viene strappata la bandiera diventa cacciatore..



Clicca per ingrandire.

Consigli di sicurezza: i corridori seguono un corridoio di corsa (di circa 3-5 m) per evitare le collisioni con i compagni.

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 UFSPÖ