

# Flag football – Verso la forma finale: Palla al quarterback

**Imparare a eseguire diversi passaggi, i percorsi da seguire in attacco, il comportamento tattico della difesa per contrastare i passaggi (senza strappare la flag).**

Senza flag. Tutti i giocatori della squadra A (portatori di palla) si allineano dietro la linea di scrimmage. La squadra B si posiziona nello spazio tra questa linea e la propria endzone. La squadra A può iniziare in direzione del gioco solo quando il quarterback dà il segnale («set-go!»).

I suoi compagni iniziano a giocare in avanti (obbligatorio). Il quarterback esegue un passaggio a un compagno, se quest'ultimo lo prende il primo tentativo è riuscito e il gioco si ferma. Si riparte da questa nuova linea di scrimmage. Il ricevitore diventa quarterback e i suoi compagni di squadra si spostano dietro questa linea..

## Regole

- Il quarterback non può oltrepassare la linea di scrimmage, ma può spostarsi lateralmente per ottenere una migliore posizione di lancio. Non si può impedire al quarterback di lanciare la palla.
- Se la squadra B tocca la palla o quest'ultima viene persa dalla squadra A (passaggio incompleto) lo stesso quarterback ha due tentativi in più a partire dalla posizione iniziale.
- Se tutti i tentativi falliscono, la squadra B entra in possesso della palla sulla propria linea di fondo. Se la squadra B intercetta il pallone (intercettazione) il gioco riprende nel punto in cui è avvenuta l'intercettazione.

**Osservazione:** si consiglia di cambiare quarterback dopo ogni touchdown e dopo ogni cambiamento di possesso di palla.

**Punti:** la squadra che riesce a passare la palla a un compagno nella endzone avversaria segna un punto (touchdown).



## Variation

- Adattare il numero di down (tentativi) in base al numero di giocatori e alla dimensione del campo (massimo 4).

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**