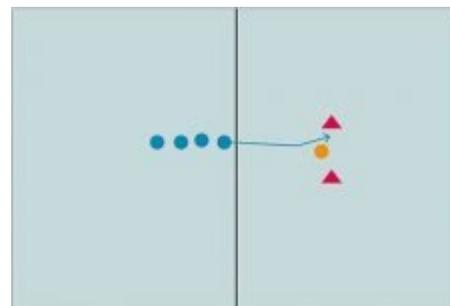


# Flag football – Strappare la flag: Passaggi in serie

Gli allievi in quest'esercizio devono imparare a strappare la flag in uno spazio confinato ad alta frequenza.

Il difensore si trova su una linea tra due coni (distanza di circa 3 m). Gli attaccanti si allineano di fronte a lui a una distanza di circa 5m. Al segnale, tutti cercano di correre uno dopo l'altro tra i due coni, senza perdere la flag. Il difensore, fermo sulla sua linea, cerca di strappare più bandiere possibili agli avversari.

**Osservazione:** inizialmente gli attaccanti corrono lentamente, perché l'esercizio è destinato principalmente al difensore. Gli attaccanti possono eventualmente correre con un pallone tra le braccia.

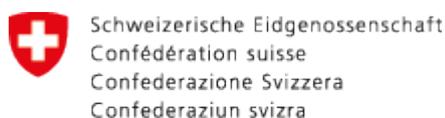


Descrizione dei simboli		Attaccante	Difensore
<b>C</b> Center		→ Spostamento senza palla	
<b>QB</b> Quarterback		→ Spostamento con palla	
<b>RB</b> Running Back		→ Passo	
<b>WR</b> Wide Receiver			
<b>LW</b> Left Wing			
<b>RW</b> Right Wing			
<b>LoS</b> Line of Scrimmage			→ Spostamento

Clicca per ingrandire.

**Consigli di sicurezza:** nessun attaccante deve oltrepassare il difensore, ma correre in rapida successione mantenendo una distanza tale, affinché nessuno possa scontrarsi con un altro giocatore. Il difensore deve avere via libera per strappare la flag.

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



Ufficio federale dello sport UFSP