

Flag football – Verso la forma finale: Catch and run

Gli allievi imparano a difendere contrastando i passaggi dell'avversario, inclusa l'azione dello strappare la flag.

L'idea del gioco corrisponde a quella dell'esercizio «[Palla al quarterback](#)». In questo caso ogni giocatore porta due flag. Dopo aver preso il pallone correttamente, l'attaccante può correre fino a quando non si fa strappare le bandiere da un difensore («tackling»).

Regole

- Il quarterback non può oltrepassare la linea di scrimmage, ma si può spostare di lato o all'indietro per trovare una migliore posizione di lancio o evitare un difensore («blitz»).
- Il blitz descrive l'azione di un difensore che attacca il quarterback dopo la rimessa in gioco per strappargli la flag. All'inizio dell'azione il difensore deve trovarsi almeno a 7 m dalla linea di scrimmage. Se riesce a strappare la flag al quarterback il gioco s'interrompe e il tentativo seguente riprende nel punto in cui è avvenuto il tackling.
- Il difensore che intercetta una palla può portarla in direzione dell'endzone avversaria fino a quando non gli viene sottratta una flag. Quando perde la flag l'azione si interrompe e la sua squadra esegue il suo primo tentativo in questo punto («first down»).



Punti : il giocatore che riceve la palla di un compagno di squadra nella endzone avversaria o che la porta in questa zona segna un punto per la sua squadra (touchdown).

Variante

Se la squadra B è meno forte, limitare o vietare i blitz.

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