

# Flag football – Verso la forma finale: Ultimate football

Gli allievi allenano il lancio del pallone e la ricezione in corsa, combinati con l'obiettivo del gioco «Raggiungere la endzone».

Senza flag. Come per l'[ultimate frisbee](#), le squadre cercano di giocare il pallone nella endzone avversaria con dei passaggi in tutte le direzioni. Questo gioco classico facilita la transizione del conosciuto verso lo sconosciuto.

Varie regole possono essere applicate a seconda della situazione:

- Non è consentito attaccare i portatori di palla.
- Non si può correre con il pallone in mano.
- Se un passaggio viene intercettato nella endzone, l'altra squadra riparte dalla linea di fondo (linea anteriore della endzone).

**Osservazione:** a scuola, si sconsiglia di giocare successivamente a «Palla al ricevitore» e poi a «Ultimate football». Le due forme di gioco infatti sono simili.



Clicca per ingrandire.

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