

Flag football – Verso la forma finale: Palla al ricevitore

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

Senza flag. Questo gioco è un'estensione dell'esercizio «[Lotta per la palla](#)». L'obiettivo è di attraversare tutto il campo eseguendo dei passaggi e infine lanciare il pallone al proprio ricevitore che si trova nella endzone. Il ricevitore è l'unico che può stare in questa zona. Gli altri giocatori non possono entrarci.

Punti: per ogni palla presa dal ricevitore nella endzone si ottiene un punto. L'ultimo giocatore che esegue il passaggio sostituisce il ricevitore.



Varianti

- Ogni giocatore deve aver ricevuto il pallone almeno una volta per ottenere un punto.
- Aggiungere più ricevitori per ogni squadra per aumentare le possibilità di segnare e quindi vivere esperienze positive.
- Ogni ricevitore può essere assegnato a un difensore, che può stare anche nella endzone.
- I giocatori sono muniti di flag. Se uno perde la bandiera, la palla cambia cambio.

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