

Flag football – Strappare la flag: Raggiungere la endzone

Gli allievi iniziano ad imparare a strappare la flag in una situazione 1 contro 1.

L'attaccante si posiziona in un angolo dell'area (circa 8m x 6m), il difensore nell'altro angolo diagonale. L'insegnante (o un allievo) lancia il pallone all'attaccante. Dopo aver preso il pallone, l'attaccante corre verso la endzone cercando di non perdere la flag. Non deve attraversare l'esterno dell'area definita. Il difensore scatta non appena l'attaccante riceve il pallone. L'obiettivo è di strappare la flag al corridore. L'esercizio finisce quando l'attaccante raggiunge la endzone, esce dai limiti laterali o perde una flag.

Osservazioni: assicurarsi che il corridore schivi il difensore. Il difensore non deve reagire in modo eccessivo e deve cercare di posizionarsi parallelamente all'attaccante. Gli occhi del difensore dovrebbero essere rivolti sempre sul fianco dell'attaccante.



[Clicca per ingrandire.](#)

Variante

- Due difensori sono posizionati all'esterno, possono strappare la flag solo se l'attaccante si avvicina a una linea laterale, ma senza entrare nel campo.

Consiglio di sicurezza: gli allievi in attesa non si avvicinano troppo alle linee per evitare collisioni con i giocatori in campo.

Altri esercizi per allenare la forma finale

- Due attaccanti contro due difensori, con il quarterback come giocatore.
- Tre attaccanti contro tre difensori, con il quarterback come feed player
- Quattro attaccanti contro quattro difensori, con il quarterback come feed player

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