

Flag football – Verso la forma finale: Palla a zone

In questo gioco, gli allievi assimilano il concetto «guadagnare spazio» e allenano i passaggi brevi e sicuri.

Senza flag. Il campo di gioco è suddiviso in zone trasversali. In ogni zona c'è un numero fisso di giocatori delle squadre A e B. Ogni passaggio riuscito (passaggio completo) nella zona successiva permette di «conquistare» questa zona. Si ottiene un punto dopo aver «conquistato» l'ultima zona.

Regole: è obbligatorio passare in tutte le zone e i giocatori restano nella loro. Gli allievi imparano così a eseguire dei passaggi corti e precisi. Una palla deviata o intercettata dalla squadra avversaria cambia campo. Il gioco inizia nell'altro senso nel punto in cui la palla è stata intercettata o la palla è caduta per terra.

Punti: la squadra che riesce a passare la palla a un compagno di squadra nella endzone avversaria segna un punto (touchdown).



Variante

- Modificare il numero e la larghezza delle zone, che possono anche essere distribuite in modo non uniforme (superiorità o inferiorità numerica).

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