

Flag football: Regole del gioco

Il flag football è un gioco senza contatti fisici, le cui regole si basano su quelle del football americano. L'obiettivo è di segnare raggiungendo una determinata area del campo da gioco. Per fermare l'attacco, la squadra in difesa può intercettare la palla o strappare la flag a chi la indossa.

Gli allievi spesso associano il flag football al più conosciuto football americano. Pertanto, per motivi di sicurezza, è necessario indicare chiaramente sin dall'inizio che devono essere rispettate le seguenti regole di base:

- evitare i contatti fisici, non scontrarsi con i giocatori, non far cadere a terra il portatore di palla
- il pallone non va tolto dalle mani del quarterback.
- non saltare (tranne che per prendere il pallone)
- la bandierina non deve essere coperta.

→ [International flag football Rules 2019 \(5 on 5/non contact\)](#)(pdf)

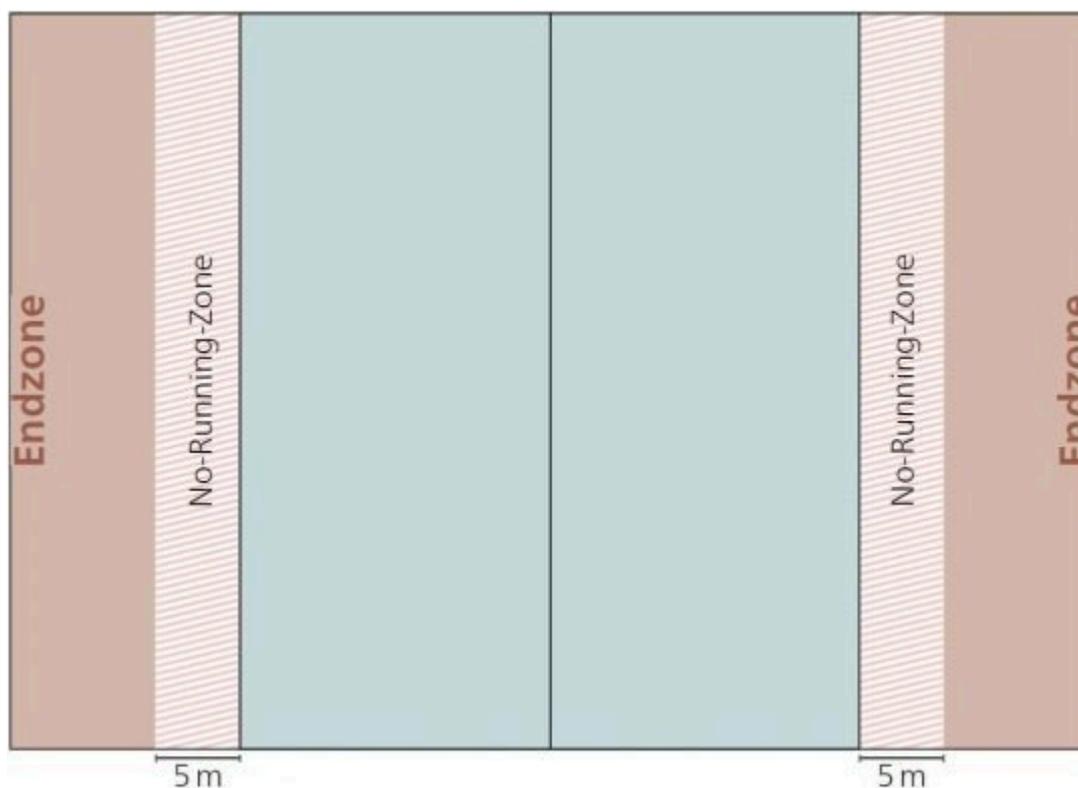
Si consiglia a chi desidera introdurre il gioco a scuola di semplificare notevolmente le regole. Dovrebbero essere introdotte solo quelle che migliorano la qualità del gioco o che sono obbligatorie per altri motivi (ad es. rischio di infortuni, livello di gioco degli allievi).

ExEstratto da «PQ Educazione fisica durante la formazione professionale»

Gioco – Competenza disciplinare: «Le persone in formazione conoscono vari giochi (idee di gioco, regole).»

Di seguito le regole di base più importanti:

Campo da gioco



Un campo ufficiale è composto di due endzone di 10 yards (9,1 m) e due zone no-running di cinque yards (4,6 m) situate di fronte ad ogni porta. Le demarcazioni sono utilizzati per definire le endzone, le zone no-running e la linea centrale.

A scuola, la dimensione del campo da gioco dipende dalle infrastrutture disponibili, ma anche dal numero di giocatori. A differenza della zona di no-running (5 m, per facilitare il lavoro dell'insegnante), le dimensioni delle endzone possono essere ridotte se necessario.

Le squadre

Secondo le regole della «International Federation of American Football», in una partita ufficiale giocano squadre di cinque giocatori ciascuna. La squadra in attacco è composta dei seguenti giocatori: centro, quarterback e da altri tre giocatori con il compito di intercettare o trasportare la palla. Ci sono anche forme di flag football (dal 4 contro 4 al 9 contro 9) dove i contatti fisici sono consentiti.

A scuola, il numero di giocatori per squadra deve essere adattato alle infrastrutture esistenti e al numero totale degli allievi (per ridurre i tempi di attesa). In una palestra tripla o all'aperto, si possono formare squadre di nove giocatori. In uno spazio più piccolo, il gioco 5 contro 5 è l'ideale.

Svolgimento del gioco

- Inizio partita e cambio di possesso palla dalla linea dei 5 metri, ad eccezione delle «intercettazione»
- Quattro tentativi a metà campo, poi altri 4 tentativi nella endzone (questa regola consente di effettuare degli adattamenti con gli allievi).
- Inizio del gioco: snap attraverso le gambe (dal centro al quarterback). A seconda del livello,

- È possibile effettuare un semplice passaggio dal centro al quarterback.
 - Il pallone non può essere consegnato direttamente al centro.
 - Solo un passaggio in avanti per azione, realizzato da dietro la linea di scrimmage.
-

Attribuzione dei punti

- Touchdown: 6 punti (posare la palla dietro la linea di fondo o prendere un passaggio nell'area di meta (endzone avversaria).
- Safety: 2 punti (tirare la bandierina nella endzone avversaria)
- Possibili punti extra: Dopo «un'intercettazione», il pallone viene portato nella endzone dell'avversario: 2 punti + possesso palla (oppure 8 punti senza cambio possesso palla).

Osservazione: il punto supplementare dopo un touchdown viene segnato con un calcio di rinvio (a seconda delle condizioni del campo o della palestra).

Durata del gioco

La durata ufficiale di una partita è di 2 × 20 minuti. In ambito scolastico si raccomanda di giocare almeno 15-20 minuti di fila, in modo che gli allievi possano sperimentare il flusso del gioco.

Regole per il quarterback

- Il quarterback ha sette secondi al massimo per eseguire un passaggio.
- Al quarterback non è consentito superare la linea di scrimmage con il pallone.

Osservazione: questa regola può essere omessa per offrire alla squadra in attacco un'ulteriore variante. L'insegnante deve valutare attentamente i vantaggi e gli svantaggi.

Regole per le traiettorie di corsa

- È consentito passare il pallone dietro la «linea di scrimmage» (all'indietro o lateralmente) = movimento di corsa.
 - Dopo aver attraversato la «linea di scrimmage» non sono consentiti né i passaggi né lanci.
 - «No-running-zone» = gli ultimi 5 m prima della «endzone».
 - Non è consentito proteggere le bandiere (flag).
-

Regole per i ricevitori

- Tutti i giocatori possono ricevere i passaggi.
 - Un «pass catch» è completo quando entrambi i piedi sono in campo (linea = off).
 - Dopo le «intercettazioni» il possesso del pallone cambia.
-

Difesa

- «Blitz» = «rush» del quarterback. Prerequisiti: almeno 7 m di distanza dalla «linea di scrimmage» al momento dello «snap». Il «blitzer» deve essere in grado di raggiungere direttamente il quarterback (nessun blocco, ad es. da parte del «centro»).
- Solo il portatore di palla può essere attaccato (= tirare la bandierina).

Osservazione: si raccomanda di definire con la classe quando inserire il blocco del giocatore attaccante (dopo quante lezioni in cui viene esercitato il gioco). Nelle prime lezioni – quando si impara a conoscere il gioco – il contatto fisico attivo durante il blocco deve essere evitato.

Penalità

- Qualsiasi violazione delle regole viene sanzionata: 5 metri di penalità dalla linea di scrimmage + ripetizione del tentativo.
- Eccezione: ostruzione del passaggio: 1° tentativo nel luogo in cui avviene il fallo → nella endzone = touchdown.

Osservazione: dal punto di vista pedagogico, adattare le regole apre nuovi ed efficaci orizzonti di apprendimento (ad es. negoziare/discutere le conseguenze delle violazioni delle regole).

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