

Idrætslærernes Forum - 5. oktober

Flagfootball

90 min:

Introduktion til spil: 10 min.

Her skal de have flag på og høre hvordan spillet spilles. Derudover skal vi have sat en bane og kegler op til øvelser INDEN vi starter med undervisningen for at effektivisere tiden.

- Spillets formål
- Spillets flow
- Grundlæggende regler (holding, PI, flag guarding fx)

Kaste og gribe station: 10 min.

Her skal de stå overfor hinanden, hvor de både kaster og griber. Vi introducere teknikkerne bag det at gribe bolden, og det mest basale i kastet.

- Intro til diamanten og kurven
- Kastemekanik – hånd/arm og ben
- Kast til hinanden højt, lavt, midt

Opvarmning: 5 min.

Vigtigt at man er varm inden man begynder at løbe ruter, da kroppen nu skal lave eksplosive bevægelser der kræver musklerne er varme.

- Varm op (især inderste og yderste del af låret, og resten af musklerne omkring knæene)

Rutetræ: 20 min.

Her prøver de at løbe fremad og gribe bløde bolde i en små 5 minutter først. Herefter introduceres 3-4 ruter (5-hook/hitch, 5-in, 7-post og fly) og de gennemkøres.

- '80% fly'/'blød fly'
- 5 in/ud
- 5 hook
- 7 post
- Fly
- Vælg/find/rekrutter/shanghai 2-4 QBs til øvelsen

Opdækning og ruter: 15 min.

Her skal de introduceres til mand-mand og cover 2, og prøver herefter at dække de ruter op de lige har trænet overfor hinanden.

- Mand-mand start 5-7 yards fra – backpedal!
- Øvelse til cover 2 – fx halv bane, slot + wide 1 kort og 1 lang, safety skal vælge mand.
- Fuld bane cover 2 øvelse

Tackling: 10 min.

Her introduceres lærerne til, hvordan man tackler igennem to forskellige øvelser.

- Fx 'runde hjørnet og tackle' eller 'vend og grib/tackle på go' – mange muligheder

Scrimmage - det færdige spil: 20 min.

Lærerne inddeles på hold og det færdige spil afprøves med de lærte elementer fra sporten. Her introduceres blitzten også, og spillet afprøves.

- Eventuelt med instruktører som offensive/defensive koordinatører
- Overvej antal hold for at få flest mulige med ad gangen

Spillet flag football og dets forsimplede regler

- En officiel kamp varer 2x 20 minutter, men godt spil kan sagtens nås på én halvleg.
- Det ene hold starter med bolden på 5. yard-linjen.
- Her har de 4. forsøg til at nå over midten - lykkedes det, får de 4 nye forsøg til at score.
- Man scorer ved, at gribe eller løbe bolden ind i modstanderens "endzone" – det er muligt at score på hvert spil.
- Det er også tilladt for forsvaret at gribe angrebets kastede bold, dette kaldes en "interception". Forsvaret bliver til angreb, og får første down der, hvor de nåede at løbe frem til.
- Et "touchdown" (en scoring) giver 6 point. Herefter får det scorende hold ét "ekstra points forsøg" fra modstanderens 5. yard linje. Lykkedes dette, giver det 1 point
- Ved uafgjort, får begge hold 4 forsøg fra midten, indtil der er fundet en vinder.

Regler:

Ser dommeren/læreren en fejl på spillet (ligesom frispark i fodbold), så kastes et lille gult flag for at indikere, at der er "fejl" på spillet. Herefter, alt efter fejlen, bliver den udmålt og spillet kan fortsættes.

- **"Flag-guarding"**: at forhindre modstanderen i at tackle/nå boldholderens flag. (hold gerne begge hænder på bolden for at undgå dette)
Straf: 5 yard penalty - fra der hvor fejlen bliver begået og "loss of down" (dvs., spillet gælder, og straffen bliver udmålt efter spillet).
- **"Blitz-interference"**: – blitzten bliver forhindret, eller skal ændre sin lige rute, for at nå ind til quarterbacken. Blitzten skal stå lige ud for center.
Straf: 5 yard penalty, "repeat of down" (dvs. spillet gælder nu ikke, og det angribende hold rykkes 5 yards tilbage og skal tage deres forsøg om).
- **"Illegal contact"**: Spilleren er unødvendig fysisk/holder modstanderen. Dette gælder både for det angribende og det forsvarende hold. Flag football er IKKE en kontakt sport, og niveauet skal derfor også holdes således.
Straf: 10 yard penalty, fra hvor "fejlen" bliver begået. Derudover, laver forsvaret fejlen får angrebet ny første down. Laver angrebet derimod fejlen, bliver det loss of down.

- **"False start"**: Angrebsspilleren, bevæger sig inden bolden bliver "snappet"/bevæger sig.
Straf: 5 yard penalty, afmåles efter spillet.

Er distancen til endzone under det dobbelte af straffen, fx laver angrebet en illegal contact på angrebets egen 5-yard linje, så måles "half the distance" i stedet for den fulde straf. Det er aldrig muligt at starte fra egen endzone eller i modstanderens endzone.

PS. Vigtigt at have sko/støvler der passer til underlaget og shorts UDEN lommer (fingrene har en tendens til at finde lommerne når de vil tackle flaget, og det kan gøre voldsomt ondt).