

Øvelser Flagfootball Idrætslærernes forum 2017, Ringsted

Øvelse 1 Basal kaste/gribe teknik

- Gribe med fingre i en diamant og kurven
- Kast: lad hofter klare rotationen

Øvelse 2 Basal tackle teknik

- Tackling mellem 2 kegler
- Husk ingen lommer i bukserne
- Tommelfingrene opad
- To hænder enten på hver sit flag eller på samme flag
- Op på tærne så man hurtigt kan bevæge sig
- En spiller står mellem keglerne og tackler alle

Øvelse 3 Sørens leg

- Endzone markeres med fire kegler i hver ende
- Scoring: En spiller griber bolden i endzonen
- Der må kastes frem, tilbage til siden
- Der må ikke løbes med bolden

Øvelse 4 forsvarsøvelse

- 4 mod 4
- Angrebspillere står på baglinjen og aftaler en rækkefølge
- De løber 1 ad gangen og forsvarspillerne tackler
- Når første mand er tacklet løber næste osv.

Øvelse 5 forsvarsøvelse

- 6 kegler danner en rektangel
- to spillere stå overfor hinanden på de to midterste kegler
- angrebspilleren runder et hjørne og forsvarspilleren det modsatte og nu skal der tackles så langt fremme på banen som muligt.

Øvelse 6 rutetræning

- WR løber forskellige ruter og QB kaster en bold

Thor Storgaard
Thorstorgaard1@gmail.com



”Legen Er Vejen – pædagogik og didaktik i bevægelse” - Vidensdeling, inspiration og netværk.
I er velkomne til at tilmelde jer gruppen.



Flagregler

5 mod 5

1 Quarterback

1 Center

3 Wide Receivere/Tight

Ends/Runningbacks

Thor Storgaard
Thorstorgaard1@gmail.com



”Legen Er Vejen – pædagogik og didaktik i bevægelse” - Vidensdeling, inspiration og netværk.
I er velkomne til at tilmelde jer gruppen.



NON- kontakt

Tænk basketkontakt.

Det vil sige, i

opdækning og kamp

Thor Storgaard
Thorstorgaard1@gmail.com




”Legen Er Vejen – pædagogik og didaktik i bevægelse” - Vidensdeling, inspiration og netværk.
I er velkomne til at tilmelde jer gruppen.



om bold er det umuligt uden kontakt.

Thor Storgaard
Thorstorgaard1@gmail.com


 ”Legen Er Vejen – pædagogik og didaktik i bevægelse” - Vidensdeling, inspiration og netværk.
I er velkomne til at tilmelde jer gruppen.



4 forsøg (downs) til at
nå midten. 4 forsøg til
endzone.

(Passere man en midten på
1.st, 2nd eller 3rd down får
man stadig kun fire nye forsøg)

Thor Storgaard
Thorstorgaard1@gmail.com

 ”Legen Er Vejen – pædagogik og didaktik i bevægelse” - Vidensdeling, inspiration og netværk.
I er velkomne til at tilmelde jer gruppen.



Point

Scoring/Touchdown = 6 p

Ekstra point fra 5y/12y = 1/2p

Safety = 2 p

Ved scoring starter modsatte hold på egen 5y linje.

Ved safety starte det scorende hold med bolden.

Thor Storgaard
Thorstorgaard1@gmail.com



”Legen Er Vejen – pædagogik og didaktik i bevægelse” - Vidensdeling, inspiration og netværk.
I er velkomne til at tilmelde jer gruppen.



Touchdown 6p + mulighed for ekstrapoint

- En spiller løber ned i endzone og griber bolden
- En spiller griber bolden og løber ind i endzone
- Holdet vælger om de går efter 1 eller 2 point
- En forsvarsspiller griber bolden og løber i endzone

Safety 2point

- En spiller løber tilbage i egen endzone og bliver tacklet.
- Ofte er det QB der løber bagud.



- Det scorende hold starter efterfølgende med bolden.

Spillet - angreb

1. Alle fem spillere står bag boldens linje (Los, Line Of Scrimadge).
 - a. Alle skal stå stille inden 1 s inden spillet startes.
 - b. 1 spiller må løbe sidelæns
2. Centeren "snapper" bolden, med en bagudrettet bevægelse til en spiller der per definition er QB.
3. QB kaster til en af de fire spillere der er løbet ned af banen. Har maks. 7 sekunder.
 - a. QB kan også vælge at aflevere bolden til en medspiller så længe det er bag los.
4. Når bolden er grebet må angrebsspilleren løbe ned ad banen indtil personen tackles eller score touchdown.
5. Det næste spil starter der hvor angrebsspilleren er nået op til.



6. Scores der touchdown har holdet mulighed for ekstra point fra enten 5y eller 12 yard.

Thor Storgaard
Thorstorgaard1@gmail.com



”Legen Er Vejen – pædagogik og didaktik i bevægelse” - Vidensdeling, inspiration og netværk.
I er velkomne til at tilmelde jer gruppen.



Spillet – forsvar

1. Skal alle være på den rigtige side af LOS
2. Hvis en forsvarsspiller vil tackle QB, skal man stå 7y væk.
3. Hvis der er 3 angrebsspillere der har rørt bolden må alle krydse linje. (C- QB- RB)
4. Forsvarsspillere må slå bolden ned i jorden, gribe bolden eller tage modstanderens flag. Tackle.



Basale straffe Angreb

Illegal Contact:

10y

(Ulovlig kontakt, skub i ryggen, hiv i armen)

False start :

5y

(En spiller krydser LOS inden bolden snappes)(eneste spil der skal fjernes af)

Flagguarding:

5y

(En spiller blokerer sine flag med arme, bold, hoved)

Diving:

5y

Thor Storgaard
Thorstorgaard1@gmail.com



”Legen Er Vejen – pædagogik og didaktik i bevægelse” - Vidensdeling, inspiration og netværk.
I er velkomne til at tilmelde jer gruppen.



(Hvis en spiller kaster sig frem med hovedet først. Det er ok at kaste sig efter bold)

Right of way:

5y

(Hvis C blokerer blitzens direkte vej til QB)

Illegal pass

5y

(Når Qb kaster over los)


Illegal run

5y

(Når Qb løber over los)

False Start, Right of way, flagguarding, diving, og illegal contact og illegal run

Thor Storgaard
Thorstorgaard1@gmail.com

 "Legen Er Vejen – pædagogik og didaktik i bevægelse" - Vidensdeling, inspiration og netværk.
I er velkomne til at tilmelde jer gruppen.



udmåles fra det forrige spot og repeat down.

Illegal pass udmåles fra forrige spot og koster en down.
(eks. Hvis det sker på 2. Down og 10 til midten, er næste forsøg 3. Down og 15y)

Thor Storgaard
Thorstorgaard1@gmail.com



”Legen Er Vejen – pædagogik og didaktik i bevægelse” - Vidensdeling, inspiration og netværk.
I er velkomne til at tilmelde jer gruppen.



Basale straffe forsvar

Illegal Contact: 10y

+ny 1st down

(Ulovlig kontakt, skub i ryggen, hiv i armen)

(Straffen udmåles efter spillets afslutning, så man får både spil og 10y ekstra og ny 1. down)

Illegal Blitz:

5y

(Hvis en spiller der står mindre end 7y væk fra LOS og krydser linjen)

Offside

5y

(Hvis en spiller krydser LOS inden spillet er starter, husk spillet skal ikke fløjtes af)

Thor Storgaard
Thorstorgaard1@gmail.com



”Legen Er Vejen – pædagogik og didaktik i bevægelse” - Vidensdeling, inspiration og netværk.
I er velkomne til at tilmelde jer gruppen.



Det hold straffen er begået imod bestemmer om man vil have straffen eller spillet.

(eks. 2 down og 15 til midten, angrebet laver et spil der giver 12yard, men der er illegal blitz. Angrebet kan vælge om de vil have 3. down og 3y eller 2. down og 15y)


Thor Storgaard
Thorstorgaard1@gmail.com



”Legen Er Vejen – pædagogik og didaktik i bevægelse” - Vidensdeling, inspiration og netværk.
I er velkomne til at tilmelde jer gruppen.



Thor Storgaard
Thorstorgaard1@gmail.com

 ”Legen Er Vejen – pædagogik og didaktik i bevægelse” - Vidensdeling, inspiration og netværk.
I er velkomne til at tilmelde jer gruppen.

