

SK LERNES MOTIONS DAG

SBBS
.INFO



Aktivitet

Flagfootball (fra gameboosters.dk)

Krav

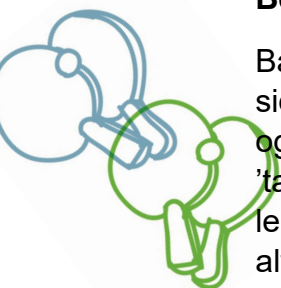
To hold med mindst 5 på hvert hold. Overtrækstrøjer eller markeringsbånd som flag. Kegler til markering af banen. Størrelsen af banen afhænger af antal deltagere. Amerikansk fodbold eller en anden bold.

Beskrivelse

Banen markeres med kegler og i hver ende markeres en målzone. Alle spillere sætter to 'flag' i buksekanten – et i hver side. De må ikke bindes fast, men være synlige og kunne trækkes ud. Det ene hold starter med bolden i egen målzone, og spiller bolden fremad. Man har i alt fire forsøg til at bringe bolden over midten. Et forsøg gælder, til man er blevet 'taklet'. Man takler ved at hive modstanderens 'flag' ud af buksekanten. Når man er taklet, stopper spillet, og man stiller op på række med modstanderholdet overfor på det sted, hvor taklingen skete. Det taklede hold har stadig bolden til i alt fire forsøg. Lykkes det at få bolden over midten inden for fire forsøg, får man fire nye forsøg til derefter at score. Man scorer ved enten at løbe bolden ind i målzonen (uden at blive taklet) eller ved at gribe bolden i målzonen. Lykkes det ikke at få bolden over midten (eller ind i målzonen) inden for de fire forsøg, afleveres bolden til modstanderholdet, som nu fra egen målzone skal forsøge at spille bolden frem til scoring.

Kropstaklinger er ikke tilladt - der må kun takles ved at hive flaget ud af buksekanten på den spiller, der har bolden. Man kan kun takle spilleren med bolden. Bolden må kun kastes fremad én enkelt gang mellem hver takling, men bolden må altid løbes frem eller kastes bagud. Hvis man når over midten, tælles forsøgene forfra - man har altså hverken mere eller mindre end fire forsøg til at nå målzonen – også selvom man ikke har brugt sine fire forsøg til at nå midten. Ved scoring byttes målende, og det andet hold får bolden.

Alternativer: Når ens flag er taget, skal man stå stille, og man har så tre sekunder til at aflevere bagud til en medspiller - i stedet for at stoppe spillet og stille op på række. Bolden må frit kastes både frem og tilbage – det gør spillet lettere, men også hurtigere.



dansk
skoleidræt



TrygFonden