

APUNTES DE FLAG FOOTBALL

1-Copien las funciones de los jugadores/as, el nombre de las jugadas y cómo se hacen a su cuaderno o libreta

2- Rellenen los equipos. Al ser **poc@s** en clase, salen 2 equipos de 6,7 **jugador@s**. Háganlos mixtos.

3- Hagan la actividad de “Palabras Cruzadas”. Para resolverlo, deben leer los apuntes. Por parejas, recuerden.

UD V. DEPORTES ALTERNATIVOS: FLAGFOOTBALL

CONTENIDO DE LA SESIÓN:

Competición por equipos

Partidos:

- A—B
- C—D

JUGADORES/AS

Un equipo de Flag Football NFL es mixto al 50% y está compuesto por 6 jugadores/as (5 en el campo y un sustituto) pudiéndose hacer todos los cambios que el entrenador considere oportunos.

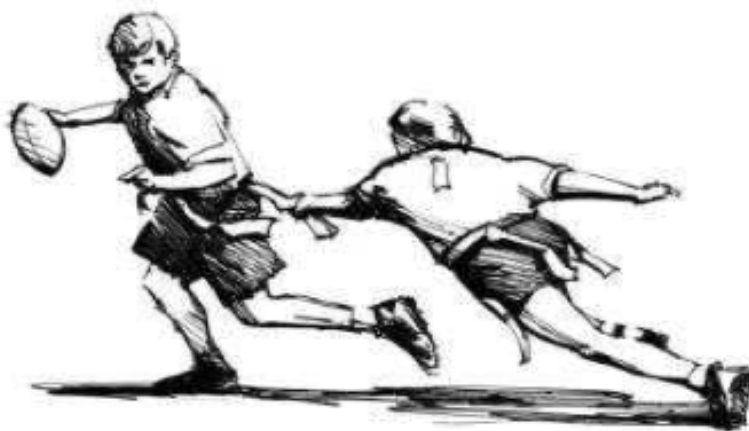
QUARTERBACK (QB): Es el capitán del ataque, el que elige las jugadas. Siempre se sitúa tras el Center (C) de quien recibe el balón en el snap. Es el encargado de lanzar los pases a los receptores o de entregar (handoff) o pasar hacia atrás al corredor dentro de la línea de scrimmage. No puede correr con el balón. Tiene 7 segundos para hacer el pase.

CENTER (central) es el encargado de poner la pelota en juego (SNAP) al inicio de cada jugada. Después de poner la pelota en juego es un jugador más y puede recibir un pase de quarterback.

RECEIBER (WR) o receptor, es el jugador más rápido del equipo. Es el encargado de atrapar los pases largos del quarterback. Si agarra la pelota en el aire puede seguir corriendo hasta que le quiten el flag o consiga marcar. Todos los jugadores pueden recibir pases, incluyendo el quarterback si entregó la pelota detrás de la línea de scrimmage. En el momento de la recepción debe tener al menos un pie dentro del terreno de juego.

RUNNING BACK (RB) o corredor. Se coloca detrás del QB o del central, esta especializado en correr con la pelota gracias a su rapidez y habilidad para esquivar defensas. Normalmente recibe la pelota en handoff y ha de intentar ganar terreno corriendo con la pelota bien agarrada sin que se le caiga o le quiten el flag.

DEFENSIVE BACK (DB) Todas las posiciones defensivas en NFL Flag son llamadas Defensive backs. El DB es responsable de parar a los jugadores en ataque e intentar interceptar o ganar la posesión del balón. El DB intenta quitar el flag al atacante que lleva la pelota.



REGLAMENTO

CONTENIDO DE LA SESIÓN:

Competición por equipos.

Partidos:

- C—B
- D—A

FALTAS Y SANCIONES

Ya hemos mencionado que en el Flag Football no está permitido el contacto físico de ningún tipo, por lo tanto cualquier contacto será sancionado como falta.

Las faltas más habituales en este deporte son:

- Agarrarse o esconder el flag.
- Lanzarse para quitar un flag.
- Bloquear a un contrario.
- Agarrar el cinturón.
- Sujetar de la camiseta o de cualquier otra parte a un contrario.
- Discutir con el árbitro.

PENALIZACIONES A LAS FALTAS EN ATAQUE: 5 ó 10 yardas y pérdida de un down.

PENALIZACIONES A LAS FALTAS EN DEFENSA: : 5 ó 10 yardas y primer down automático (el equipo contrario gana el centro del campo).

FLAGFOOTBALL

Palabras cruzadas

Horizontal:

- 2 Acción por la que un jugador de ataque pone la pelota en juego entregándola al quarterback por entre sus propias piernas.
- 5 Anotación
- 6 Quitar el flag a un atacante estando dentro de su propia zona de marca
- 9 Línea imaginaria que cruza el campo de una banda a la otra y que constituye el espacio neutral que separa el ataque de la defensa en el momento de iniciarse la jugada
- 10 Encargado de atrapar los pases largos

Vertical:

- 1 Acción de entregar la pelota a un compañero que se encuentra próximo y que se realiza de mano a mano detrás de la línea de Scrimmage
- 3 Cada una de las cuatro oportunidades que el ataque tiene para conseguir una nueva serie de 4 oportunidades o para conseguir anotar.
- 4 Encargado de lanzar los pases a los receptores
- 7 Cintas que los jugadores llevan a cada costado
- 8 Encargado de poner la pelota en juego al inicio de cada jugada.

RESUELVE