

skole·idrett



DRILLER FOR FLAGGFOTBALL

DRILLER FOR FLAGGFOTBALL

En drill er en treningsøvelse som er utformet for å utvikle og forbedre ferdigheter og arbeidsoppgaver, her innen flaggfotball. Det handler om å kaste og ta imot ballen, flagge en ballbærer, eller å forsøke å unngå å bli flagget, og det handler om å løpe en god pasningsrute på et kast, eller å klare å passe godt nok på en pasningsmottaker, slik at denne ikke får det for enkelt i forsøket på å score en touchdown.

Denne lille drillboken er delt inn i tekniske øvelser for kast og mottak, flagging og å unngå å bli flagget, og bakerst i boken finner du også en innføring i FunFlag, som er en versjon for tre mot tre spillere, og som er litt enklere enn den vanlige konkurranse-versjonen med fem mot fem.

Innhold

Kast og mottak.....	2
Flagging	10
Alt i ett (Turboflagg)	13
FunFlag	14

KAST & MOTTA

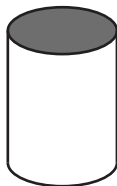
BØTTEBALL'ETT

Utstyr:

Baller og stor bøtte/korg/tønne

Areal:

Felt på rundt 2x15 meter/yard

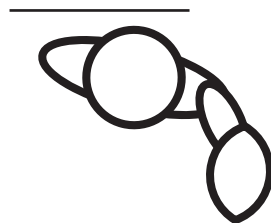
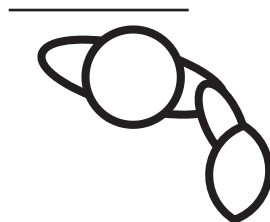
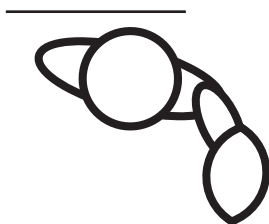


I denne øvelsen handler det bare om å treffe blink, nemlig opp i bøtten/korgen/tønningen.

Man skal kaste fra 5, 10 og 15 meter/yard og man starter på 5 meter/yard fra og kaster inntil tre kast. På første treffet flytter man til neste punkt.

Om man ikke treffer på tre forsøk fra 5, så flytter man til 10. Om man ikke treffer på tre forsøk fra 10, så flytter man tilbake til 5 og prøver igjen.

Er man kommet til 15, men ikke treffer på tre forsøk, flytter man tilbake til 10. Når man treffer på 15, går man tilbake til 5 og starter drillen på nytt.



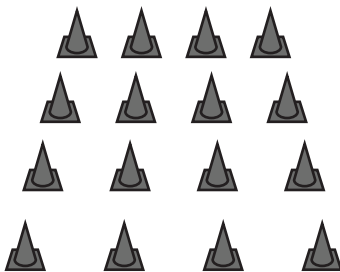
TRIPP-TRAPP-BALLSKO

Utstyr:

Baller, tre vester hver i to farger, 16 kjegler

Areal:

Felt omlag 5 meter/yard bredt og inn-til 18 meter/yard langt

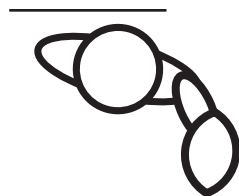
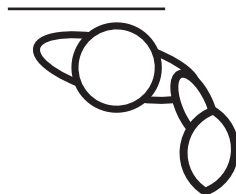
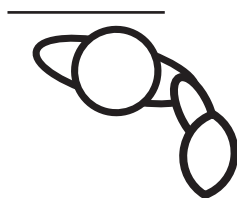


I denne øvelsen handler det både om å treffe blink, men også å treffe blink taktisk; tripp-trapp-tresko med ball.

Det settes opp et rutenett på 3x3 meter/yard, med kjegler i hvert rute-hjørne, hvor man, ved hjelp av å kaste ballen inn i den ruten man ønsker, “merker” ruten for sitt lag.

Del opp i to grupper, hvert lag får “sin” vestfarge, og avhengig av ferdigheter, så kaster man 5, 10 eller 15 meter/yard unna rutenettet.

Når begge lag har alle sine tre vester i rutenettet, så gjelder det å finne veien frem til tre på rad!



NUMMERBALL

Utstyr:

Ball

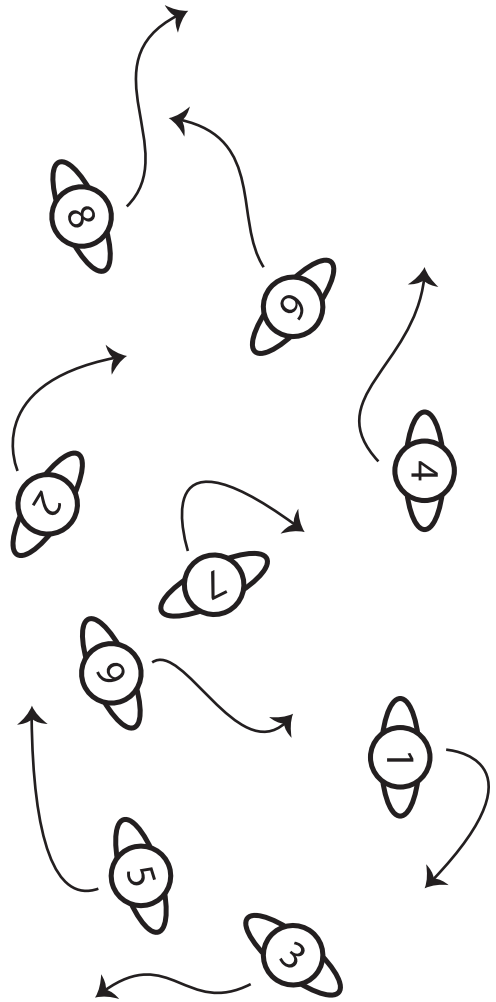
Areal:

Felt på rundt 20x20 meter/yard

Gi alle deltakerne i gruppen et nummer fra 1 og oppover. (Litt store grupper kan deles opp slik at det er maksimalt 10 i hver gruppe.)

Spiller 1 starter med ballen, og på startsignal begynner alle å løpe rundt innenfor feltet, mens de følger med på hvor spilleren med nummeret før sitt eget befinner seg. Spiller 1 finner så spiller 2 og kaster ballen til hen, når spiller 2 får kontroll på ballen, fremdeles i bevegelse, ser hen etter spiller 3 og kaster dit, og slik fortsetter det i noen runder.

I øvelsen må hver og en passe på at de ikke løper inn i noen andre, samtidig som de har kontroll på hvor ballen vil komme fra når det er deres tur til å ta imot.



10-BALL

Utstyr:

Ball

Areal:

Felt på rundt 20x20 meter/yard

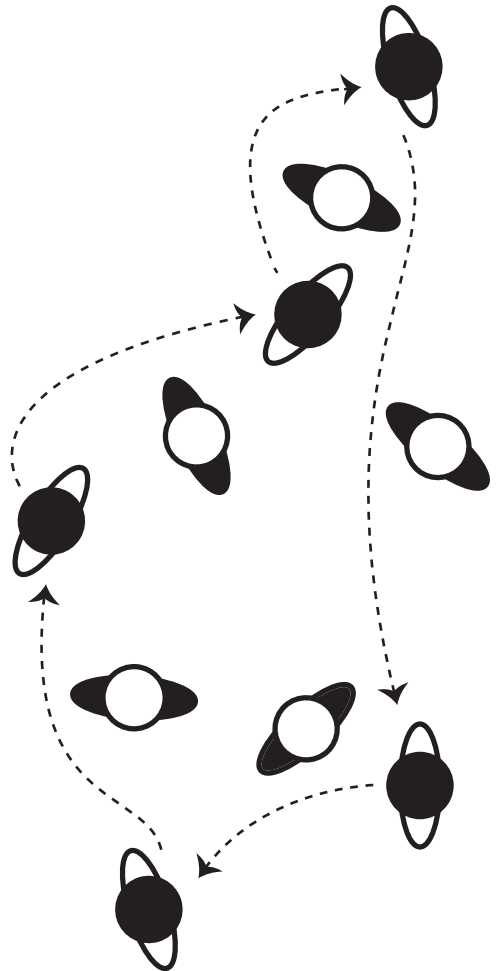
Del opp i to lag. (Litt store grupper kan deles opp slik at det er maksimalt 10 i hver gruppe.)

Lagene klomser (stein, saks og papir) om hvem som skal starte med ballen først.

Det laget som starter skal forsøke å få til 10 vellykkede kast og mottak innad i laget, uten at motstanderne klarer å avskjære eller slå ballen bort, eller at ballen går i bakken. Klarer et lag dette, får de 1 poeng og det andre laget overtar ballen.

Det andre laget overtar ballen også dersom de klarer å avskjære eller slå ballen bort, eller om ballen går i bakken før det første laget klarer å oppnå 10 vellykkede kast og mottak.

Alle spillere kan bevege seg så mye de vil i alle retninger innenfor området, men ballen MÅ kastes og tas imot for at det skal telles, det er ikke lov å gi/overlevere ballen til hverandre.



FLY

Utstyr:

Baller

Areal:

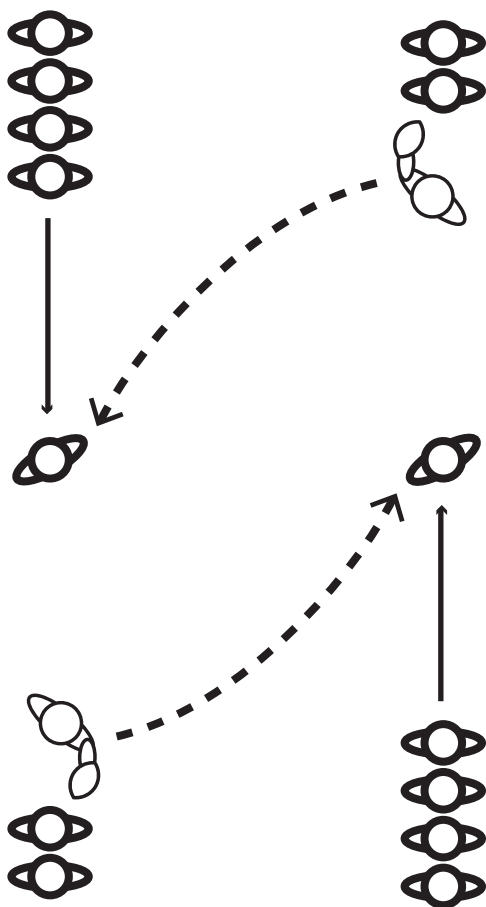
Felt på rundt 10x20 meter/yard

Fordel gruppen på fire stasjoner, som på tegningen.

Trener/lærer gir felles startsignal (eller bestemmer hvilken av quarterbackene som får oppgaven, de kan gjerne gjøre det annenver gang, for eksempel), og begge mottakerne løper rett fremover og snur blikket mot QB etter omlag 4-5 skritt (mens de fremdeles løper fremover), og forsøker å ta imot pasningen fra QB.

Mottakerne leverer så ballen til den neste i QB-rekken som ikke har ball, og stiller seg selv bakerst, mens den som nettopp har kastet stiller seg bakerst i mottaker-rekken på samme side.

Øvelsen gjennomføres til alle har fått tilstrekkelig med repetisjoner.



1 - 2 - 3

Utstyr:

Baller, fem kjegler

Areal:

Felt på rundt 10x20 meter/yard

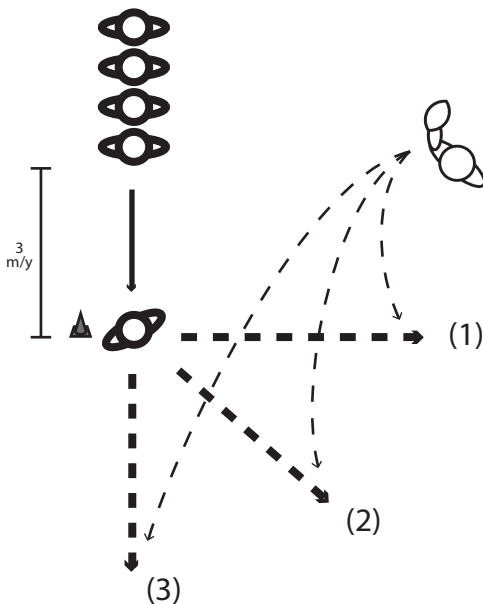
Sett opp øvelsen som illustrert.

Hvert "spill" starter ved at quarterbacken signaliserer 1, 2 eller 3 (med fingre), som korresponderer til pasningsruten mottakeren skal løpe. Mottakeren nikker for å vise at hen har mottatt ruten.

Når quarterbacken gir startsignalet, tar hen et par steg bakover, samtidig som mottakeren løper mot kjeglen 3 meter/yard fremme. Der skifter hen enten retning 90 grader inn mot quarterbacken, skrått fremover, eller fortsetter rett frem (som i FLY), avhengig av tallet hen fikk oppgitt.

Når quarterbacken har kastet til alle i gruppen, går første mottaker inn som quarterback, mens den som nettopp kastet stiller seg bakerst i mottakerrekken.

Øvelsen gjennomføres til alle har vært quarterback minst en gang.



FLAGGING

SUPER-S

Utstyr:

Baller og flagg, fire kjebler

Areal:

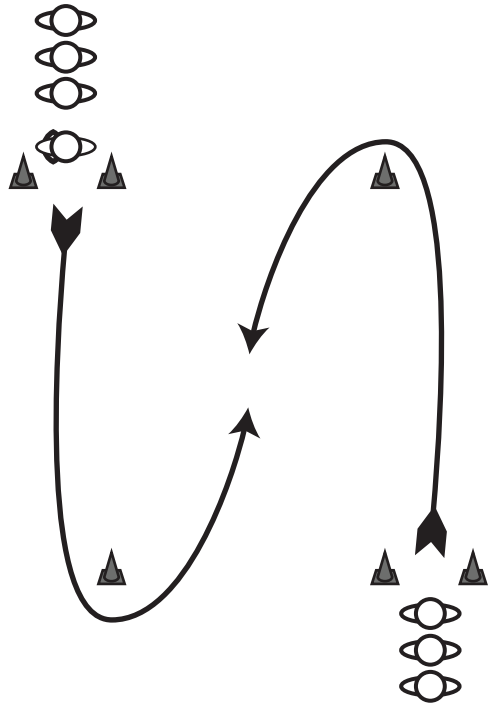
Felt på rundt 10x10 meter/yard

Ene rekken løper med ball (angrepet/ ballbærere), den andre rekken skal flagge (forsvarere).

På signal (fløyte eller "hut!"), så løper begge til kjeblen på sin side, runder denne og møter motstanderen omtrent på midten. Der skal forsvareren forsøke å flagge ballbæreren, som selv skal forsøke å unngå å bli flagget.

Når man har løpt med ball, stiller man seg bak i flagge-rekken, og omvendt.

Drillen repeteres til alle har fått et passe antall repetisjoner.



FLAGG-KAOS

Utstyr:

Flagg, fire kjebler

Areal:

Felt på rundt 10x20 meter/yard

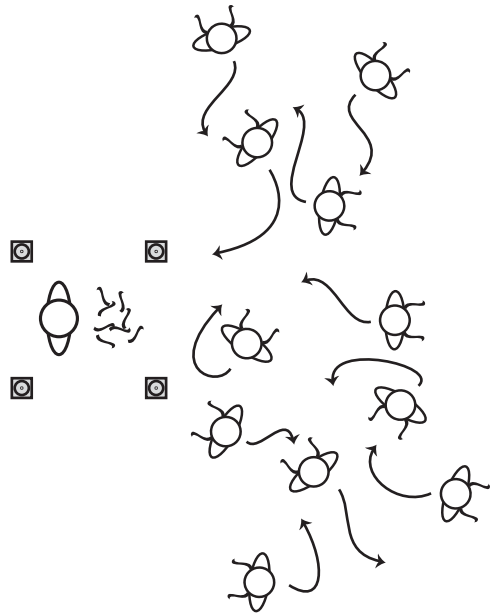
Alle starter med to flagg hver, og det settes opp en base, gjerne langs sidelinjen sånn omtrent midt på banen (en firkant av kjebler, for eksempel). Trener/lærer sitter inne i basen.

På startsignal er det om å gjøre å flagge andre deltakerne, og det er "alle mot alle". Man har kun lov å flagge én person om gangen, så må man løpe til basen og kaste fra seg flagget man har tatt der. (Man har lov å prøve å ta begge flaggene til én person samtidig, men om man bare klarer å ta det ene, så kan man ikke løpe videre etter for å ta det andre, men må returnere til basen med det man har tatt.)

Man er med i spillet så lenge man fortsatt har minst ett flagg, men om man er fratatt begge to, må man til basen for å få to nye, før man kan være med igjen.

Det er IKKE lov å flagge noen som står i/ved basen og fester nye flagg.

Alle er ansvarlig for at ingen kolliderer med hverandre under aktiviteten!



FLAGG-BOM

Utstyr:

Flagg, fire kjebler

Areal:

Felt på rundt 5x5meter/yard



Still opp to kjebler fem meter/yard fra hverandre og et kjeblepar fem meter/yard foran det igjen.

Hver utøver “står i bommen” etter tur, mens de andre stiller seg på rekke bak kjebleparet.



En etter en (den neste starter når den første kommer frem til “bommen”) løper utøverne frem mot bommen og skal forsøke å komme seg forbi uten å “betale avgift” i form av å bli flagget.



Oppfordre de som løper til å velge annenhver side og ha høy fart, så vil de også etterhvert finne ut at litt “hoftefinte” kan hjelpe for å unngå flagging.

Når alle har løpt mot den første som står i bommen, stiller den første som løpte seg i bommen, og slik fortsetter man til alle har stått i bommen.

Gi øvelsen litt mer konkurranse ved å innføre opptelling av flagg tatt av hver utøver.

HINDERLØYPE

Utstyr:

Flagg, 10 kjegler

Areal:

Felt på rundt 5x20 meter/yard



Still opp fem kjeglepar med fem meter/yard mellom kjeglene og fem meter/yard mellom parene.

Fire utøvere står mellom hvert sitt kjeglepar fra det andre til det femte.



De andre utøverne stiller seg på rekke bak det første kjegleparet.

Etter tur forsøker utøverne ved det første kjegleparet å komme seg gjennom “hinderløypen” uten å bli flagget.



De utøverne som skal forsøke å flagge løperen, kan kun bevege seg på linjen mellom sitt kjeglepar, og altså ikke fremover eller bakover, i forsøket på å flagge løperen.

“Hemligheten” her er fart, for løperne vil oppleve at de blir enklere flagget om de stopper litt opp foran den som skal flagge, i håp om å forsøke å “finte ut” forsvarsspilleren.



ALT I ETT

TURBOFLAGG

Utstyr:

Flagg og ball

Areal:

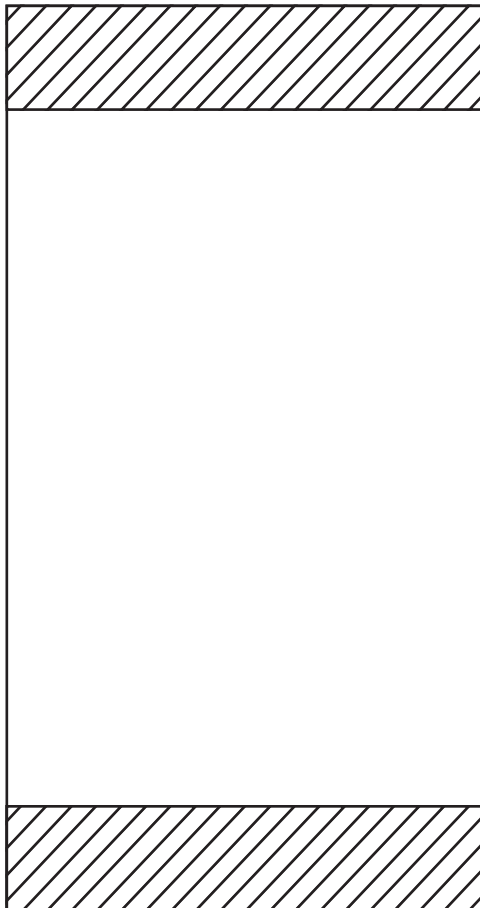
Fra gymsal til håndball-/7er-bane

Denne øvelsen er nesten en idrett i seg selv. Det deles opp i to lag, og størrelsen på både lag og bane kan variere, jo flere spillere, jo større bane. Målet med øvelsen er kort og enkelt; få kontroll på ballen inne i motstanderens målsone, enten ved å løpe den inn eller at den blir tatt imot ved kast.

Alle spillere kan løpe med, og kaste, ballen i alle retninger. Dersom ballen går utenfor banen, eller treffer bakken, så starter det laget som IKKE var borti ballen sist, fra punktet ballen gikk ut eller i bakken; frikast (den som tar frikastet, kan ikke begynne å løpe med ballen, men må kaste den til en lagkamerat).

Etter scoring starter laget som var i forsvar, i egen målsone ("fristed"), og den som starter kan enten løpe ut med ballen eller kaste den til en lagkamerat

Sørg for å holde jevne lag, så bytt gjerne litt underveis, om nødvendig.



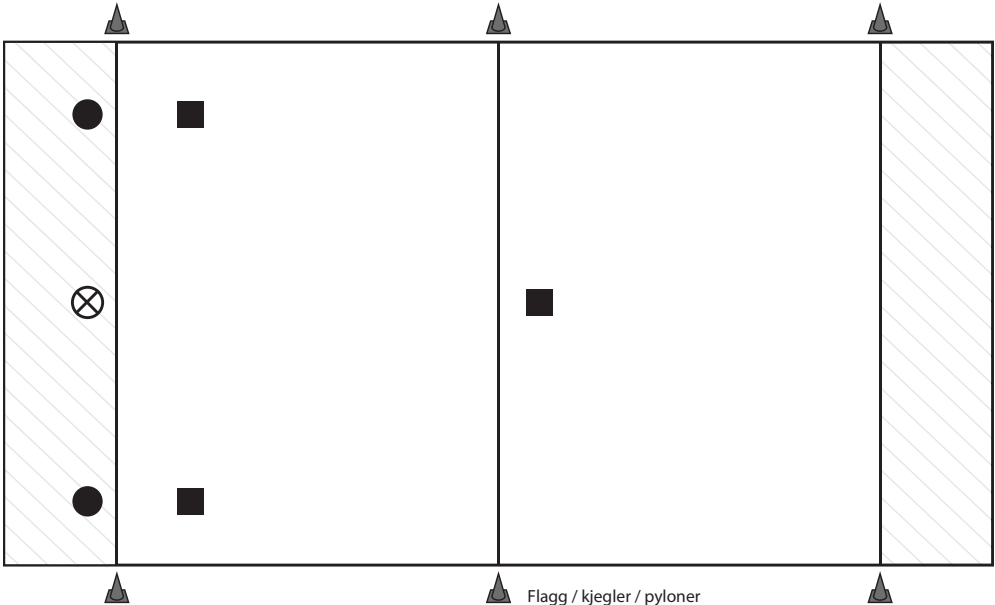
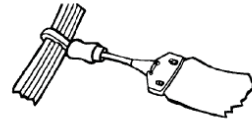
Banen må ha målsoner i hver ende, minst 4 meter/yard dype på små baner (gymsal), og opp til maksimalt 10 på store baner.

FUNFLAG

GRUNNLEGGENDE

- funflagg spilles med to lag med tre spillere på hvert lag
- hver spiller har et **flagg-belte** med **to flagg**
- banen er et rektangel, og det kan spilles på arealer fra størrelser gymsal til håndballbane
- har man tilgang på oppmerket bane, skal denne være 25 yard bred og 50 yard lang, inkludert 5 yard dype målsoner i hver ende
- kjepler (el.l) markerer mållinjer og midtlinje.
- det brukes amerikansk fotball

- ⊗ Quarterback
- Mottaker
- Forsvarsspiller



VIKTIG

Sperring, blokking, brøyting og lignende er IKKE tillatt, i funflagg er det ikke kroppskontakt!

SPILLET'S GANG

• **ANGREP**

- hvert forsøk starter ved at angrepsspillerne står oppstilt bak egen mållinje
- angrepet kan stå i hvilken formasjon de ønsker (se spilleksempler)
- ett fremoverkast er tillatt, men det må foretas fra bak egen mållinje
- dersom ballbæreren har krysset egen mållinje på vei mot forsvarrets målsone, kan hen IKKE løpe tilbake til egen målsone for så å kaste fremover
- quarterbacken kan velge å selv løpe med ballen, og dersom hen gjør det, må medspillerne stoppe opp og stå i ro til spillet er over
- dersom quarterbacken velger å kaste ballen til en mottaker, har en forsvarsspiller samtidig lik rett til å forsøke å ta imot, disse har altså ikke lov til å hindre hverandre i forsøket på å ta imot
- dersom en mottaker tar imot ballen, må medspillerne stoppe opp og stå i ro til spillet er over

• **FORSVAR**

- hvert forsøk starter ved at forsvarsspillerne står oppstilt som følger; to kan stå hvor de vil, normalt et stykke fremfor hver sin mottaker, mens den tredje må stå bak midtlinjen
- den som står bak midtlinjen før spillet starter, er blitzer, altså den eneste som har lov til å løpe mot, og forsøke å flagge, quarterbacken ved spillstart

• **STOPP AV SPILLET**

- når ballbærer er flagget
- når ballen treffer bakken
- dersom ballbærer faller/berører bakken med annet enn fotsåler/hender
- ved scoring

• **SCORING**

- dersom angrepet har/får kontroll på ballen inne i forsvarrets målsone (3p)
- dersom angrepet har/får kontroll på ballen forbi midtlinjen (1p)
- dersom forsvaret avskjærer ballen (1p)
- dersom forsvaret, etter avskjæring, løper ballen til angrepets målsone (3p)

• **FIRE FORSØK, MEN HVIS...?**

- i løpet av angrepets fire forsøk, kan et lag altså oppnå maksimalt 12 poeng (fire touchdown), før det andre laget overtar ballen til sitt første forsøk
- dersom forsvaret avskjærer angrepets kast, mister angrepet sine gjenstående forsøk, dersom de har flere igjen av sine fire, og forsvaret får sitt første forsøk i angrep

- **DØMMING**

- det kreves minst en dommer, hen står plassert ved midtlinjen på en av sidene. dersom man har mulighet, er det også nytting med en til på motsatt side. disse er øverste myndighet, og alle regelbrudd bestraffes med fratrukk av 1 - ett poeng, dersom det er poeng å trekke fra laget som begår regelbruddet. er det ikke poeng å trekke, legges det til 1 - ett poeng til laget som ble utsatt for regelbruddet.
- regelbrudd er som følger;
 - garding (flag guarding), d.v.s. å hindre motstanders tilgang til flaggene (når ballbærer nærmer seg en forsvarer, er det beste å bare løfte armene)
 - holding (grep om annet enn flagg)
 - blokking (dytting av motstander)
 - sperring (tre inn foran en forsvarer som forfølger ballbærer for å flagge)
 - brøyting (løpe inn i motstander)
 - ulovlig fremoverkast (quarterbacken har krysset egen mållinje)
- dommeren(e) er også ansvarlig for å holde rede på lagenes poeng

- **KAMPTID**

- en kamp varer så lenge lagene bestemmer det
- i konkurranser er kamptid normalt 2x10 minutter, løpende klokke (angrepet har da 30 sekunder på seg før ballen må settes i spill, fra det øyeblikket de selv har kontroll på ballen på egen banehalvdel)
- halvtidspause er 3 minutter

- **ANNET**

- lag kan bestå av fire eller flere spillere, og lagene kan bytte spillere mellom forsøkene eller ved bytte av angrep og forsvar, det er ingen begrensning

LYKKE TIL!!

