© A.S.D. BANDITI FERRARA

FLAG FOOTBALL PLAYBOOK

FLAG FOOTBALL

LIFF
LEGA ITALIANA FLAG FOOTBALL

PROGRAMMA DI INSEGNAMENTO

Cos'è il flag football

Niente scontri, niente protezioni, niente placcaggi, blocchi o tuffi...

SOLO MOLTO DIVERTIMENTO

Possono giocare tutti: grandi e piccoli, magri o robusti, maschi e femmine...
Non è necessario avere nessuna attrezzatura particolare: scarpe da ginnastica, maglietta e calzoncini e la tipica cintura con le bandierine (da cui il nome FLAG FOOTBALL).
La peculiarità del gioco è lo strappo di queste "bandierine" dalla cintura che ha lo stesso effetto di un "placcaggio" (arrestare il portatore di palla) ma è privo di contatto.
Il flag football esalta il gioco di squadra e il divertimento. Tutti i ragazzi sono chiamati a prendere decisioni durante il gioco, scegliendo tra una rosa di precise traiettorie e schemi predefiniti o ideati in precedenza.
Tutti hanno importanza in campo, imparando quindi a porsi a disposizione dei compagni e della squadra in ogni istante del gioco, con il fine di sentirsi partecipi dei risultati ottenuti.

Il gioco del flag football nasce dal football americano, stessa tecnica, stessa mentalità di gioco ma nessun contatto. A differenza del football americano il flag si gioca in un campo dalle dimensioni ridotte e pertanto con un numero minore di giocatori impegnati.
Lo scopo del gioco rimane quello di cercare di guadagnare terreno con corse e lanci e di portare il pallone in meta (Touch Down), con la difesa avversaria impegnata ad ostacolare i tentativi dell'attacco.
Nel flag non esiste il contatto fisico, il placcaggio del difensore viene sostituito dallo strappo della "flag", la bandierina che ogni singolo giocatore indossa alla cintura, ma come nella disciplina maggiore anche nel flag football si possono ammirare azioni spettacolari con ottimi lanci e corse funamboliche.
La squadra in attacco ha quattro tentativi per raggiungere con azioni di lancio o corsa la metà campo o di portare il pallone direttamente in Touch Down, superata la linea di metà campo l'attacco ha ulteriori quattro tentativi per conquistare l'area di meta con la difesa avversaria schierata ad impedire od interrompere le intenzioni del team offensivo.
E' uno sport divertente, veloce, dinamico ed immediato.

Perché il flag football

.....perché è uno sport collettivo, che prevede solidarietà cioè la responsabilizzazione dell'individuo al servizio dello spirito di squadra. Esige inoltre una disciplina esemplare, un rispetto del prossimo e delle regole.

E' uno sport per tutti che aiuta i ragazzi in difficoltà, quei ragazzi che non riescono, per motivi di carattere fisico o comportamentale, ad inserirsi nelle discipline più consuete (calcio, basket e volley su tutte) e trovano la propria dimensione negli sport alternativi.

E' uno sport intelligente a causa della relativa complessità delle regole e dei numerosi elementi che intervengono nel gioco (arresto del portatore di palla, guadagno graduale del terreno, pallone non rotondo, scelta delle tattiche) il flag football stimola l'intelligenza e la mente. Spirito di squadra e capacità decisionali sono gli effetti della gestione di situazioni critiche che il gioco può presentare durante il suo sviluppo.

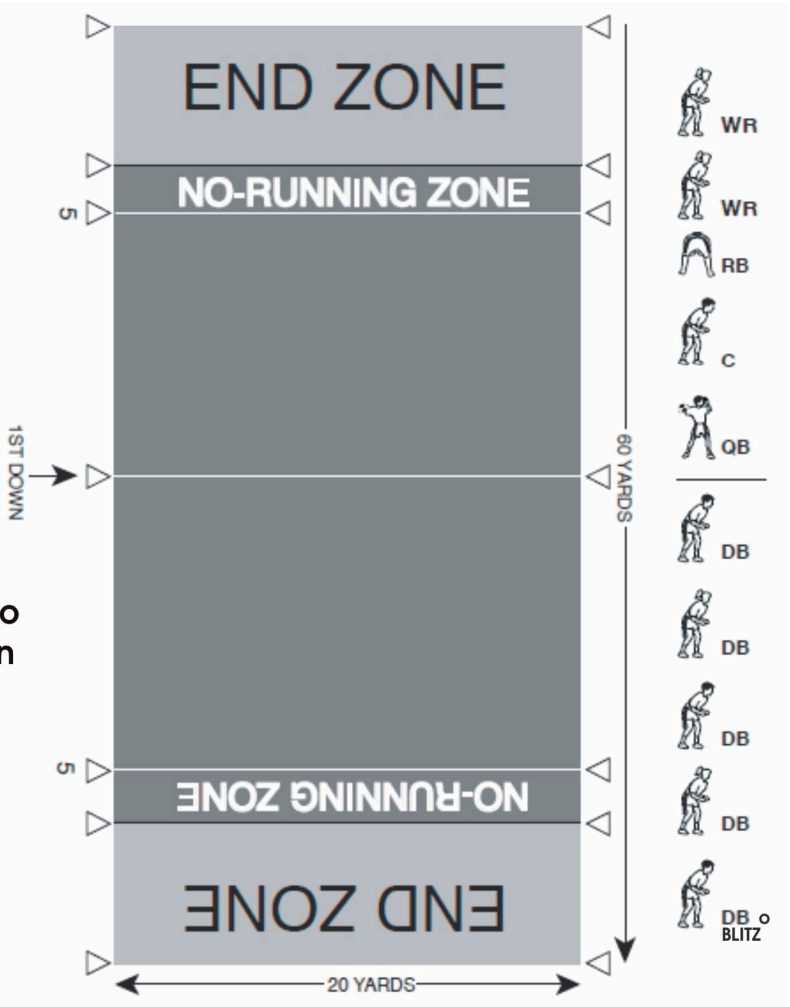
E' uno sport completo, tutte le masse muscolari sono coinvolte in maniera omogenea.
Scatti, cambi di direzione, lancio del pallone, salti, corsa all'indietro, ricezioni in movimento, portano il ragazzo a relazionare le azioni del proprio corpo con lo spazio circostante.
Il flag football porta ad uno sviluppo delle capacità senso percettive ed al consolidamento ed affinamento degli schemi motori di base, allo sviluppo di corretti comportamenti reazionali, all'acquisizione di abilità di comunicazione mediante il movimento (tutti obiettivi riportati nei programmi ministeriali delle scuole)

Il Gioco

Il campo di gioco e le regole base

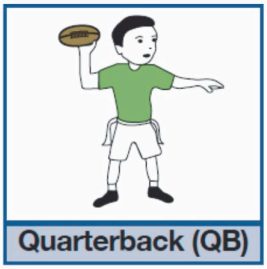
Il flag football può essere giocato ovunque, in un prato, in una palestra o sulla spiaggia al mare. Il campo è lungo 60 yard comprese le aree di META (END ZONE) e largo 20 yards. La partita dura 40 minuti ed è divisa in due tempi da 20 minuti ciascuno.
L'attacco inizia le proprie azioni posizionando il pallone sulle 3 yard difensive e da quel punto avrà 4 tentativi (down) per superare almeno la metà campo e successivamente altri 4 per raggiungere la zona di META (END ZONE). Ogni meta (TOUCH DOWN) vale 6 punti. Dopo che una squadra ha segnato un TD può incrementare il suo punteggio con un ulteriore tentativo da 5 yard oppure con uno da 12 yard; la trasformazione vale 1 punto nel primo caso, 2 nel secondo.

Qualsiasi azione di gioco si ferma quando al portatore di palla viene tolta almeno una bandierina (flag). Infatti un'altra maniera per incremen - tare il proprio punteggio sono le SAFETY, ovvero togliere la bandierina (flag) ad un giocatore dell'attacco all'interno della sua area di META (END ZONE) prima che ne possa uscire o avvenga il lancio del pallone; in questo caso vengono assegnati DUE (2) punti alla squadra che ha effettuato lo strappo.
Il giocatore della difesa deputato normalmente a compiere questa azione prende il nome di BLITZ o BLIZZATORE, si posiziona a 7 yard dall'attacco avversario ed alla partenza del pallone penetra con uno scatto cercando di "sbandierare" l'attaccante in possesso del pallone.

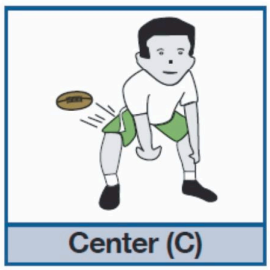


Descrizione delle posizioni dell'attacco

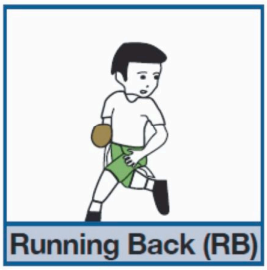
In campo si posizionano 5 attaccanti e 5 difensori, iniziamo ad analizzare le posizioni offensive:
L'attacco è normalmente composto da 1 QUARTERBACK - 1 CENTRO - 1 RUNNING BACK e 2 WIDE RECEIVERS.


Quarterback (QB)

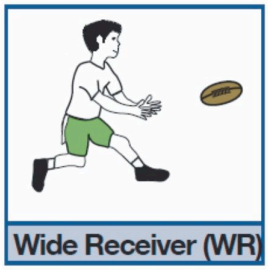
Il Quarterback (QB) è il giocatore che riceve il pallone (SNAP) dal Center (C), è il capitano dell'attacco ed è lui che decide e chiama gli schemi, i giochi e le formazioni. Può decidere se consegnare la palla al Running Back (RB) oppure lanciarla ai Wide Receivers (WR).


Center (C)

Il Center (C) è il giocatore che da inizio all'azione dell'attacco passando il pallone sotto le sue gambe (SNAP) e consegnandolo nelle mani del QB. Dopo lo SNAP, il Center può andare in profondità per ricevere un passaggio e quindi correre con il pallone.


Running Back (RB)

Il Running Back (RB) è il giocatore che si posiziona di lato o dietro al QB, può ricevere direttamente la palla (HAND OFF) e correre, oppure smarcarsi lateralmente o in profondità per ricevere un passaggio e correre in TD.


Wide Receiver (WR)

Il Wide Receiver (WR) è il giocatore che si posiziona in linea insieme al Center, alla partenza dell'azione corre in profondità ed effettua delle traiettorie predefinite e concordate con il QB, smarcandosi dal difensore per poi ricevere, catturare il pallone in volo e correre in TD
L'attacco schiera normalmente due o tre WR.

L'INIZIO DEL GIOCO

HUDDLE

Il Center (C) chiama ad alta voce l'HUDDLE e raduna tutti i giocatori dell'attacco.
Nell'HUDDLE il QB chiamerà il gioco, e stabilirà se effettuare una corsa del RB oppure un lancio per i WR. L'HUDDLE può avere la durata massima di 30 secondi.
Stabilito il tipo di gioco il QB deciderà il CHECK (Segnale) di partenza 1° - 2° - 3° "HUT" e subito dopo scioglierà l'HUDDLE gridando la parola "READY" (Pronti), tutti i giocatori risponderanno "BREAK" e si muoveranno posizionandosi in campo pronti a partire.

CADENZA

Consiste in una serie ritmica di parole (o numeri) con le quali il QB comunica ai giocatori del proprio attacco l'inizio del gioco. I compagni di squadra saranno schierati sulla LINEA DI SCRIMMAGE (LOS) ed al CHECK precedentemente stabilito daranno inizio all'azione.
Facciamo un esempio:
Se il QB nell'HUDDLE, dopo aver chiamato il gioco, ha stabilito la partenza al 2° HUT effettuerà la seguente chiamata

READY
SET
HUT
HUT

Alla chiamata del 2° HUT il Center darà inizio all'azione consegnando il pallone al QB che eseguirà lo schema prestabilito.

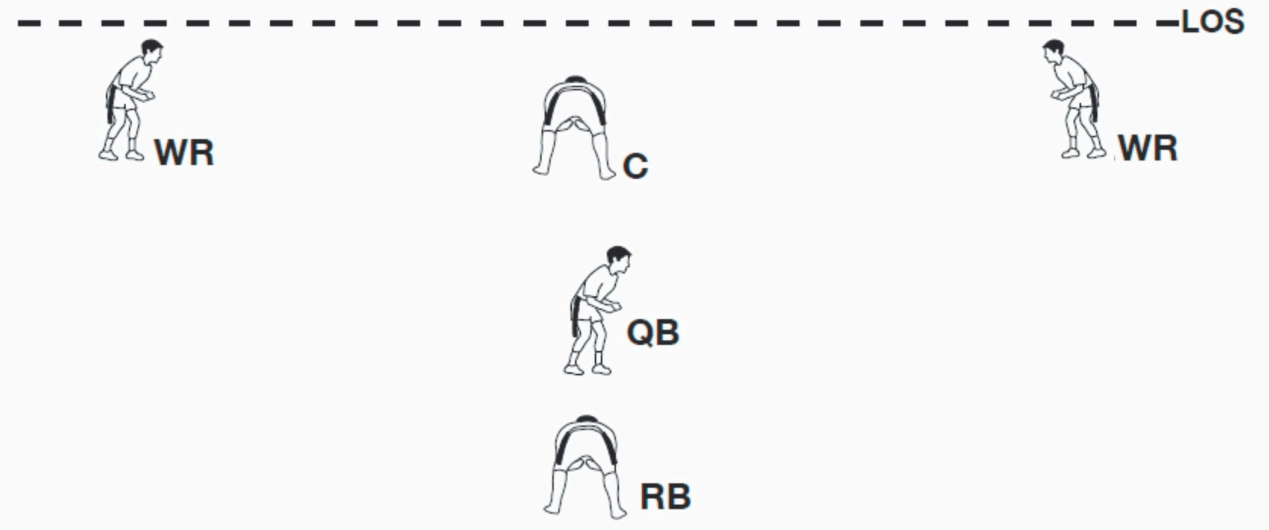
E' IMPORTANTE RICORDARE CHE DOPO LO SNAP IL QUARTERBACK HA 7 SECONDI PER LIBERARSI DEL PALLONE, LANCIANDOLO AI WIDE RECEIVERS O CONSEGNANDOLO AL RUNNING BACK

IL QUARTERBACK NON PUO' CORRERE CON IL PALLONE OLTRE LA LOS A MENO CHE NON SE NE SIA LIBERATO CONSEGNANDOLO AD UN COMPAGNO DI SQUADRA E SOLO SUCCESSIVAMENTE SIA TORNATO IN POSSESSO DELLA PALLA

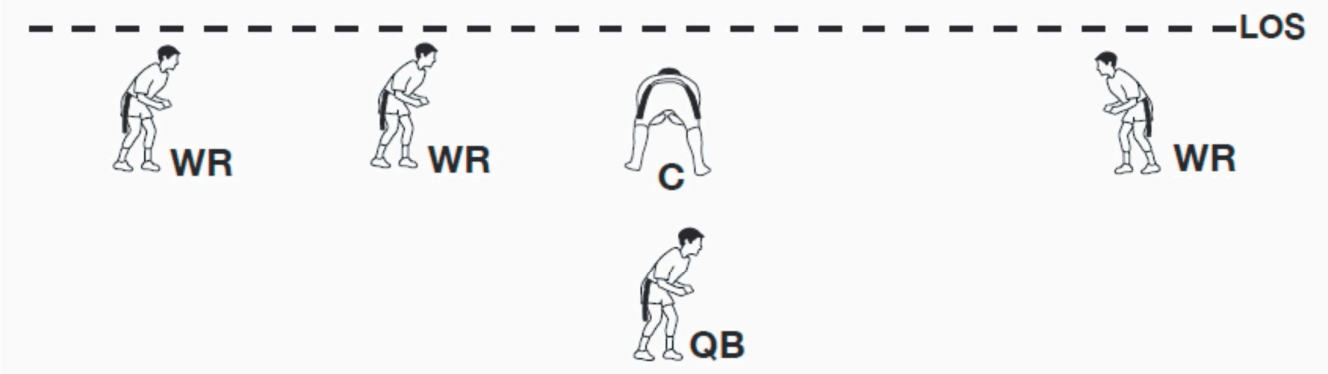
Formazioni e Allineamento

Esistono innumerevoli formazioni offensive, con un RB e due WR, con due RB e un WR, con tre WR ed altre ancora, ma per iniziare prenderemo in esame le formazioni standard, cioè l'allineamento che prevede un RB e due WR e la formazione che allinea tre WR senza RB.

Formazione Standard con un Running Back

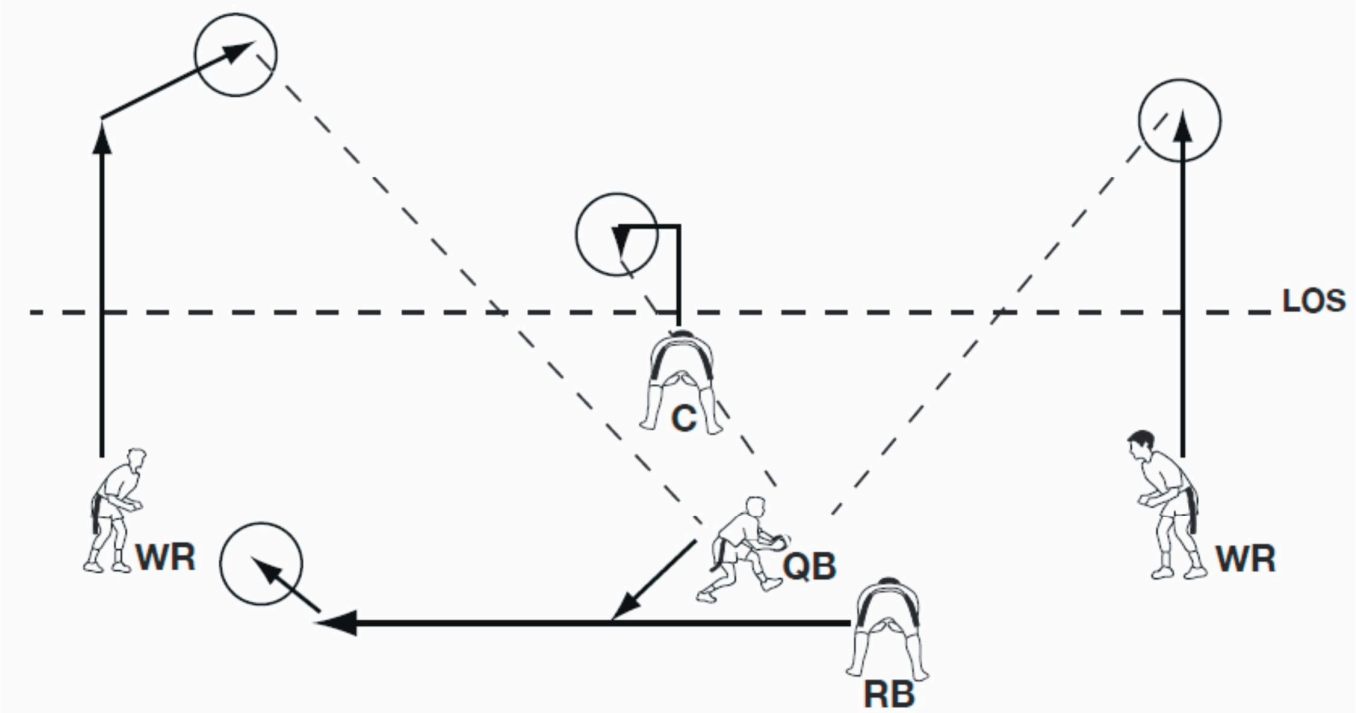


Formazione Standard con tre Wide Receivers senza Running Back



In entrambe le formazioni i Wide Receivers si dovranno allineare lulla LINEA DI SCRIMMAGE (LOS) una linea trasversale immaginaria delimitata dal pallone che attraversa il campo e che non può essere attraversata prima che l'azione abbia inizio.
Solo il CENTER (C) incaricato dello SNAP è autorizzato ad avere ogni parte del corpo nella "NEUTRAL ZONE", di conseguenza i WR dovranno quindi allinearsi sulla LOS senza superare con il corpo il pallone.

Giochi Base



Il **C** effettua lo "SNAP" e corre in profondita' una traccia **HOOK**

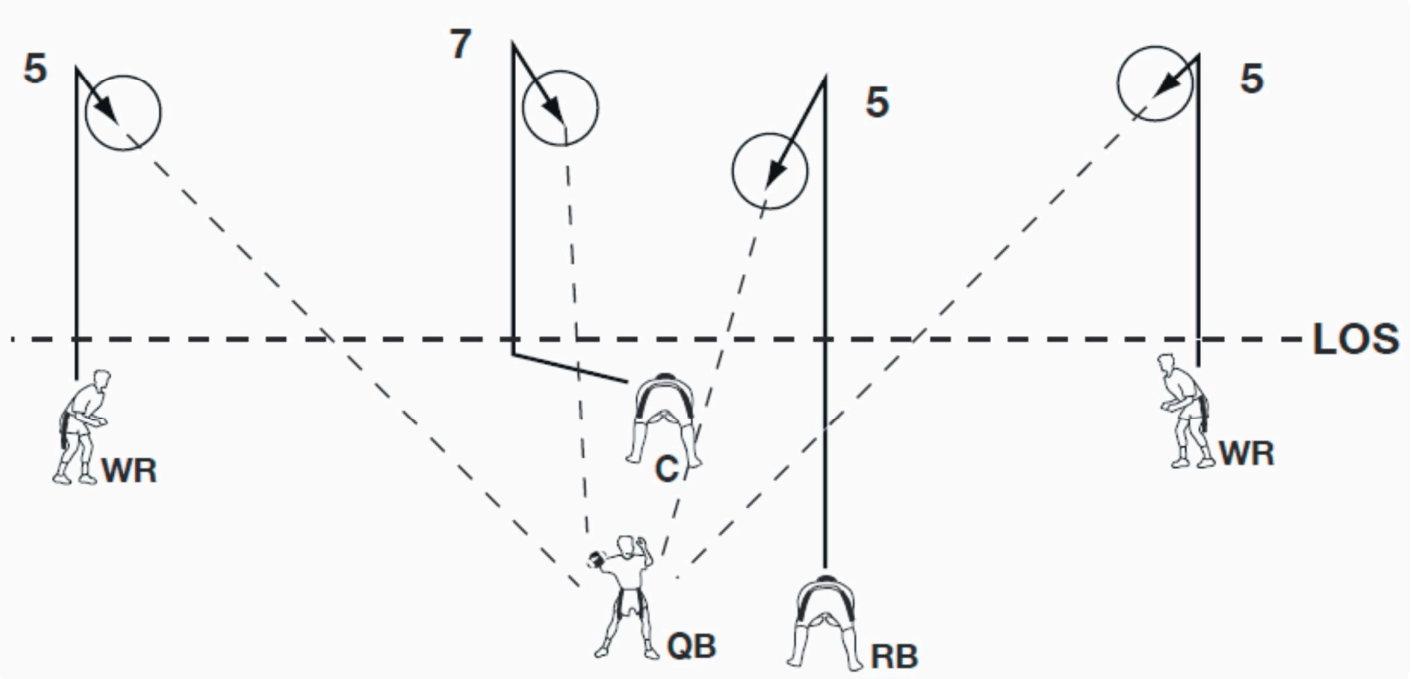
Il **RB** si sposta velocemente a Sx per ricevere il pallone dalle mani del QB o per una finta di corsa

Il **WR** di SX corre in profondita' una traccia **POST**

Il **WR** di DX corre in profondita' una traccia **FLY**

Giochi Base

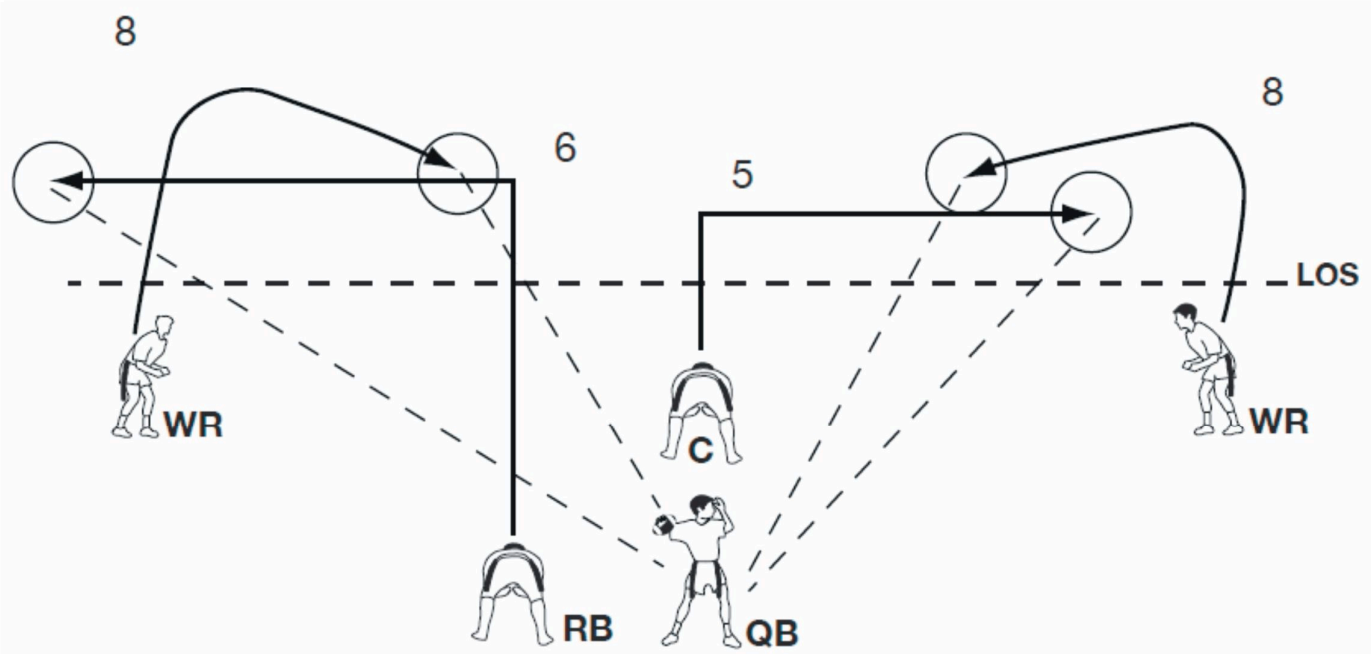
HOOKS



Il C effettua lo "SNAP", corre due passi all'esterno per poi eseguire un HOOK di 7 yard

Il RB e i due WR corrono tutti in profondita' per 5 yard ed eseguono un HOOK

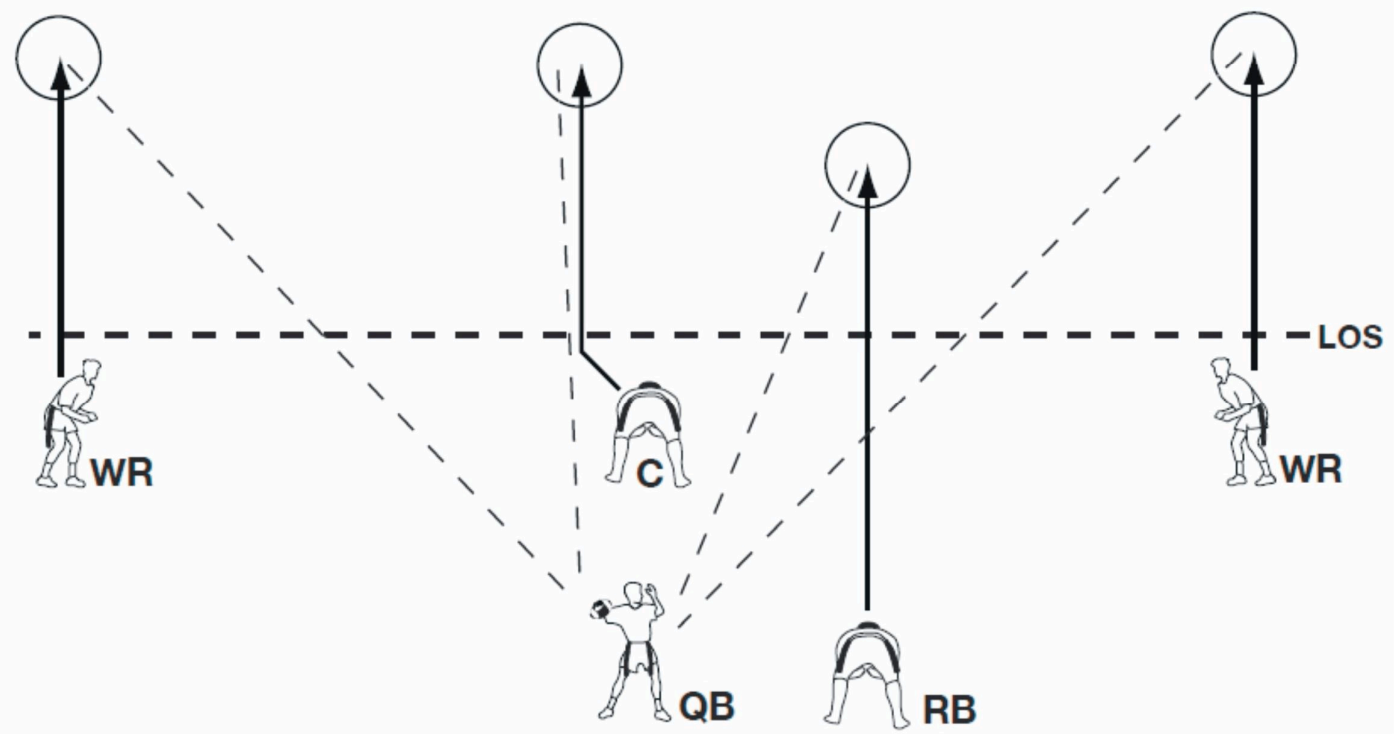
CURLS - OUTS



IL C EFFETTUA LO "SNAP", E CORRE UNA TRACCIA OUT DI 5 YARD A DX
IL RB CORRE 6 YARD IN PROFONDITA' ED ESEGUE UN OUT A SX DI 6 YARD

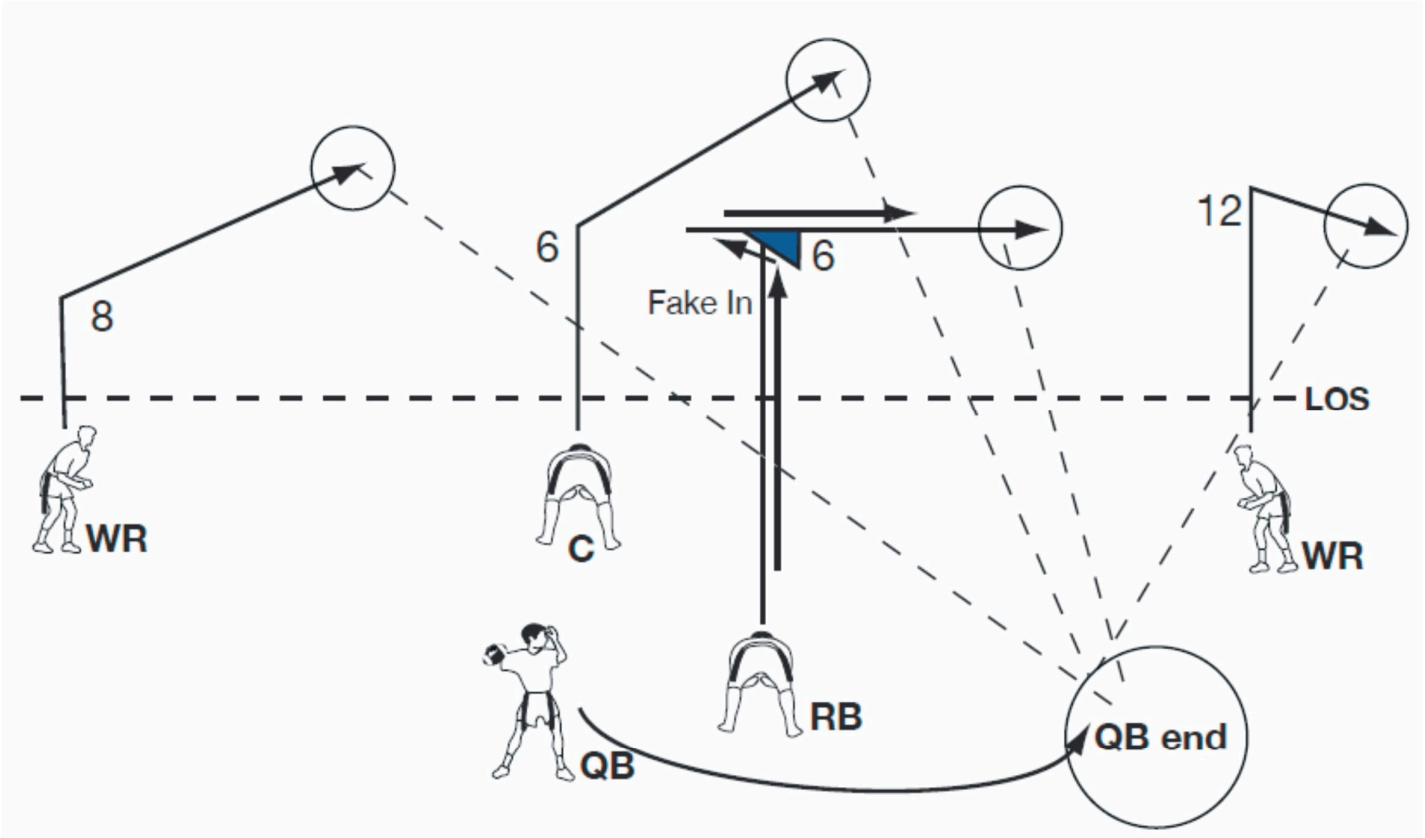
I DUE WR CORRONO IN PROFONDITA' PER 8 YARD ED ESEGUONO UN CURL INTERNO, ALLARGANDOLO VERSO LA PARTE CENTRALE DEL CAMPO

FLY



TUTTI I GIOCATORI CORRONO IN PROFONDITA' ED ESEGUONO LA TRACCIA FLY, DOPO AVER PERCORSO CIRCA 8-10 YARDS, SENZA DIMINUIRE LA VELOCITÀ, GUARDANO IL QB PRONTI PER RICEVERE IL PALLONE.

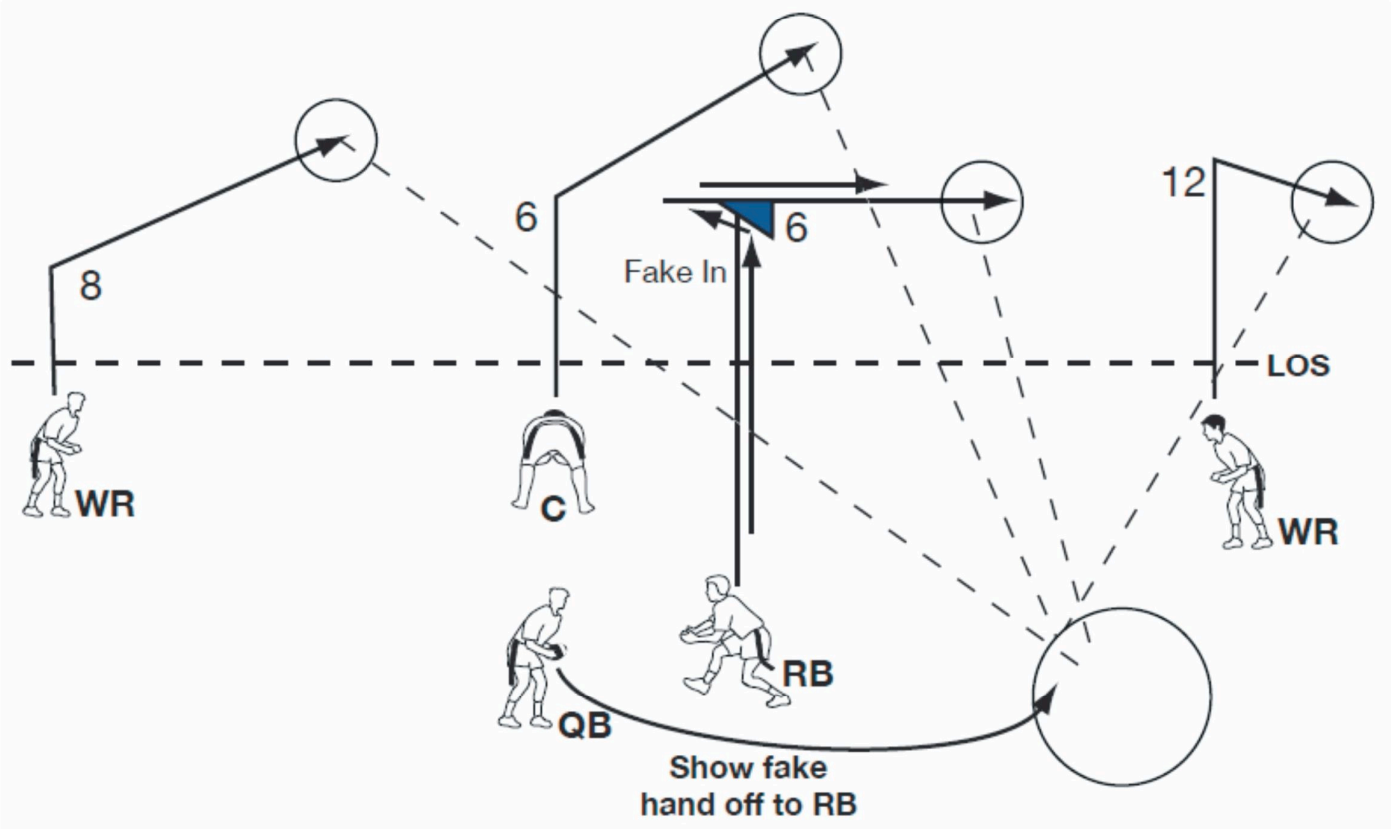
ROLL OUT



IL **ROLL OUT** E' IL MOVIMENTO LATERALE CHE IL QB COMPIE DIETRO LA LOS PRIMA DI EFFETTUARE IL PASSAGGIO, VIENE ESEGUITO A DESTRA O SINISTRA PER EVITARE LA PRESSIONE DEL DIFENSORE E PER SBILANCIARE LA DIFESA AVVERSARIA, NORMALMENTE IL QB EFFETTUA IL ROLL OUT NELLA DIREZIONE CHE CONCENTRA IL MAGGIOR NUMERO DI TRACCE DEI WR, OPPURE VERSO IL WR PRIMARIO, CIOE' QUELLO CHE PROBABILMENTE RICEVERA' IL PASSAGGIO.

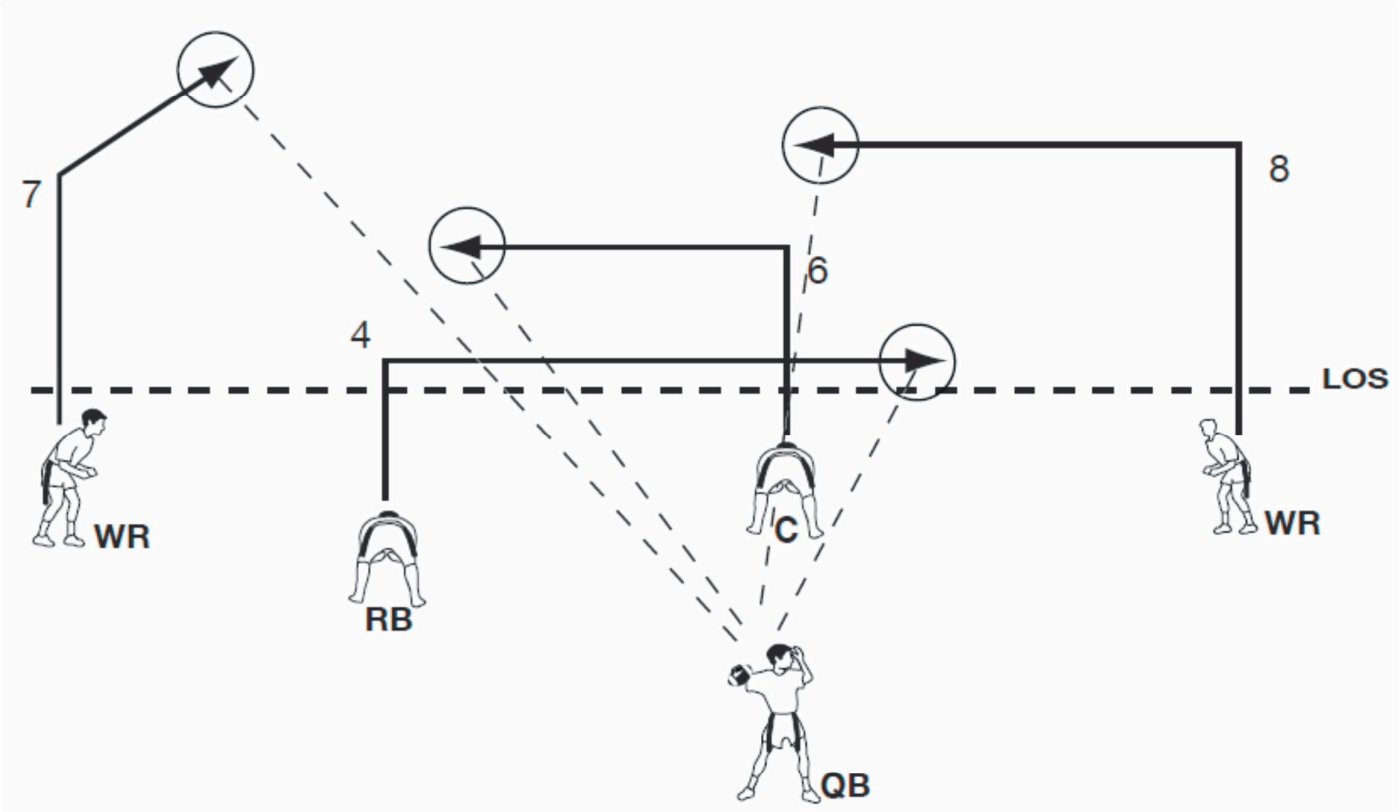
NELLO SCHEMA INDICATO IL **QB** COMPIE IL ROLL OUT VERSO DX, IL **WR** DI **SX** ESEGUE UNA **POST** DI **8** YARDS, IL **C** UNA **POST** DI **6** YARDS, IL **RB** CORRE IN PROFONDITA' PER **6** YARDS FINTA ALL'INTERNO PER POI ESEGUIRE UN **OUT** ALL'ESTERNO, INFINE IL **WR** DI **DX** ESEGUE UN **HOOK** ESTERNO DI **12** YARDS

ROLL OUT CON PLAY ACTION



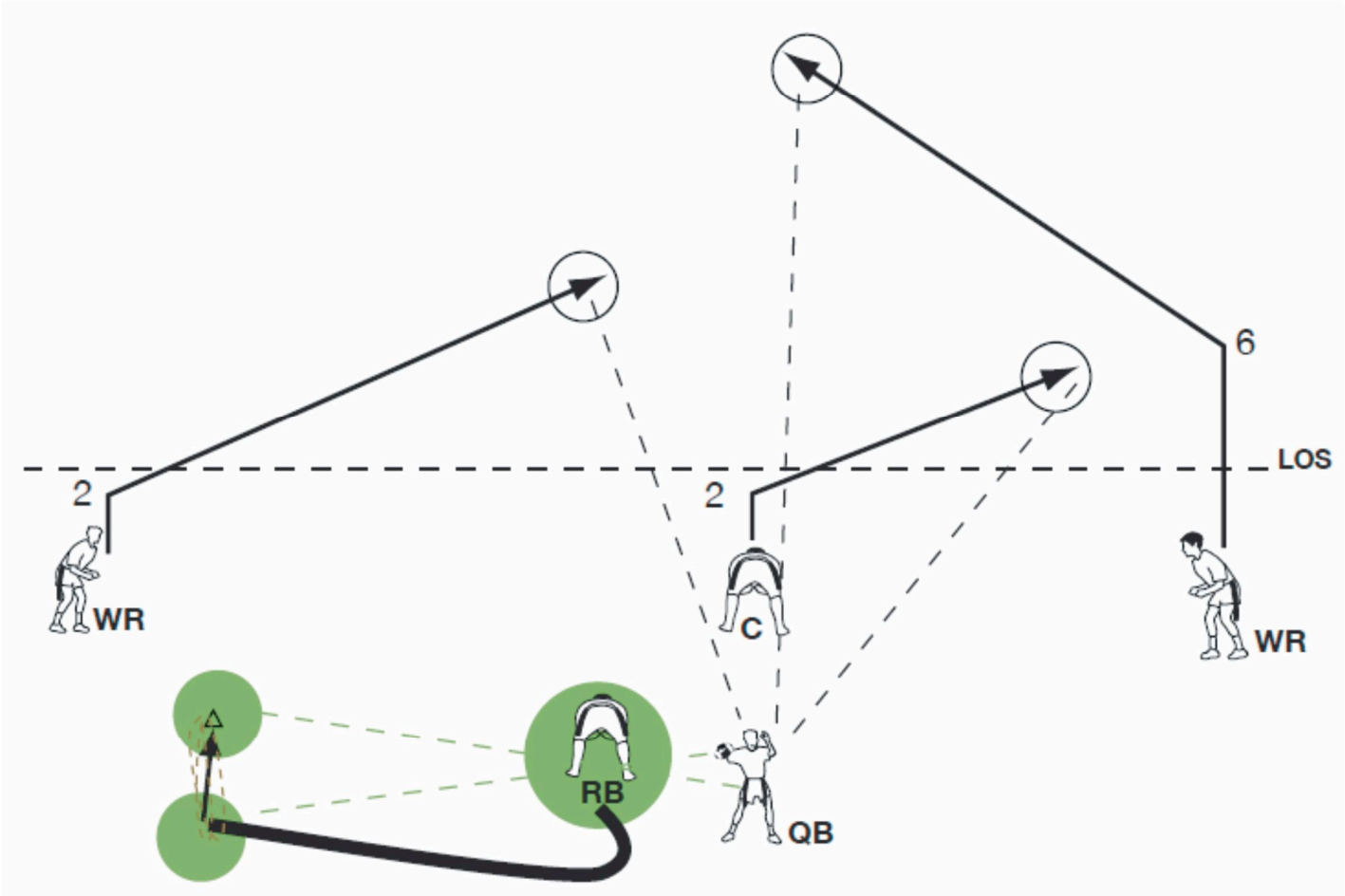
DI FATTO E' LO STESSO SCHEMA INDICATO NELLA PAGINA PRECEDENTE, I DUE **WR** ED IL **C** EFFETTUANO LE MEDESIME TRACCE, LA DIFFERENZA CONSISTE NEL GIOCO TRA **QB** E **RB**, INFATTI IN QUESTO SCHEMA IL QB ESEGUE IL MOVIMENTO DEL ROLL OUT MA **FINGE** DI CONSEGNARE IL PALLONE AL RB CHE A SUA VOLTA DOPO AVER SIMULATO LA CORSA CON LA PALLA VA IN PROFONDITA' ED ESEGUE LA TRAIETTORIA PRECEDENTEMENTE DESCRITTA.

CROSSERS



E' UNO SCHEMA CHE INCROCIA LE TRACCE DEI GIOCATORI, DUE VANNO DA SINISTRA A DESTRA E GLI ALTRI DUE DA DESTRA A SINISTRA.
NEL CASO SPECIFICO IL WR DI SX ESEGUE UNA POST DI 7 YARD, IL RB COMPIE UN IN DI 4 YARD IL C UN OUT DI 6 YARD ED INFINE IL WR DI DX UN IN DI 8 YARD'.
E' MOLTO IMPORTANTE CHE TUTTI GLI ATTACCANTI ESEGUANO CON ATTENZIONE E DISCIPLINA LA PROFONDITA' DELLE TRACCE PER EVITARE CHE L'INCROCIO DELLE TRAIETTORIE POSSA DETERMINARE GIOCATORI SUL MEDESIMO LIVELLO.

SWING PASS

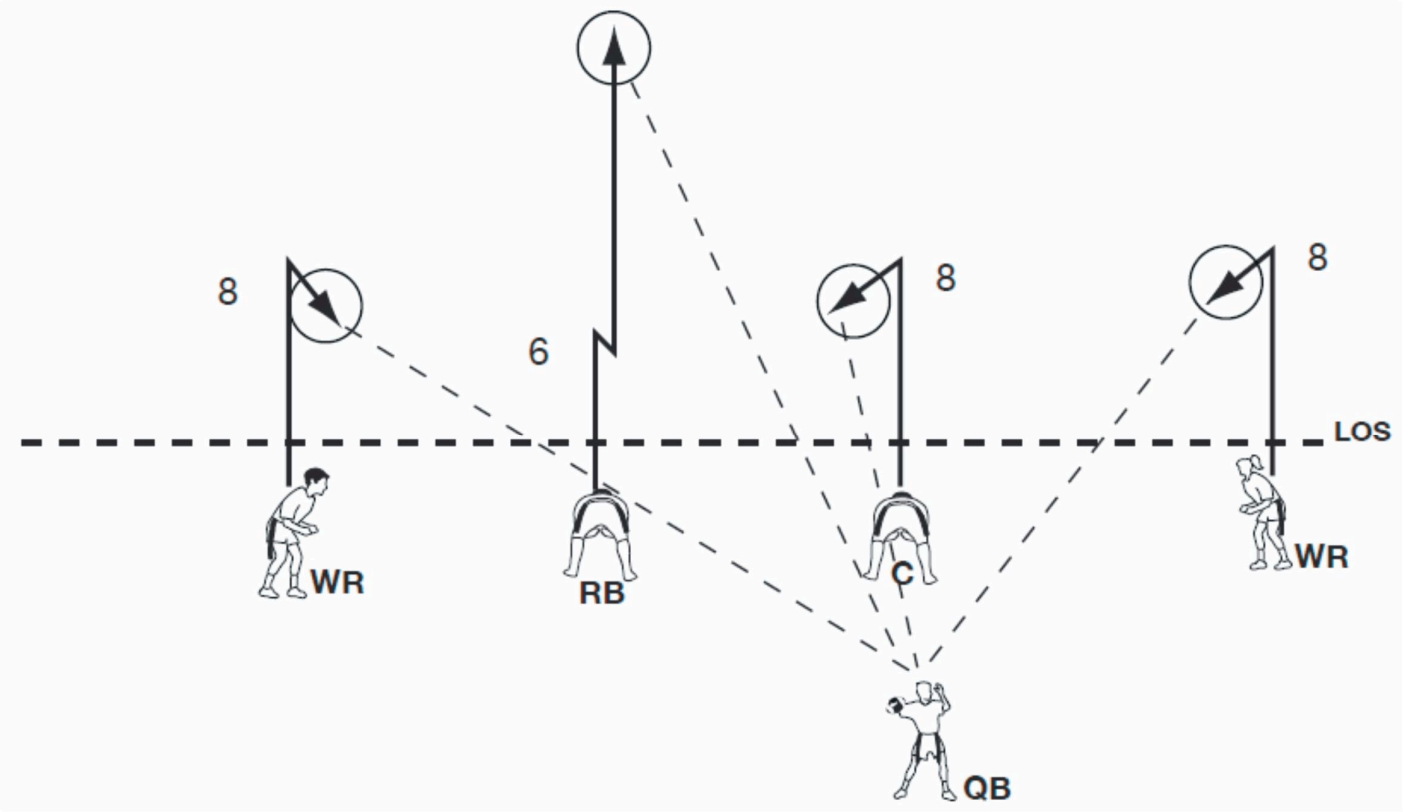


E' LO SCHEMA CHE PREVEDE UN LANCIO CORTO PER IL RB CHIAMATO **SWING PASS.**

IL **WR** DI SX COMPIE DUE PASSI ED ESEGUE UNA **SLANT**, IL **C** VA IN PROFONDITA' PER DUE YARD ED ESCE VERSO LA **FLAG**, IL **WR** DI DX EFFETTUA UNA **POST** DI 6 YARD.

IL **RB** SI POSIZIONA A FIANCO DEL QB, RITARDA PER QUALCHE ISTANTE L'USCITA A SX ATTENDENDO LO SVILUPPO DELL'AZIONE DA PARTE DEGLI ALTRI RECEIVERS PER POI ESEGUIRE LO **SWING PASS** COME INDICATO NELLO SCHEMA ILLUSTRATO.

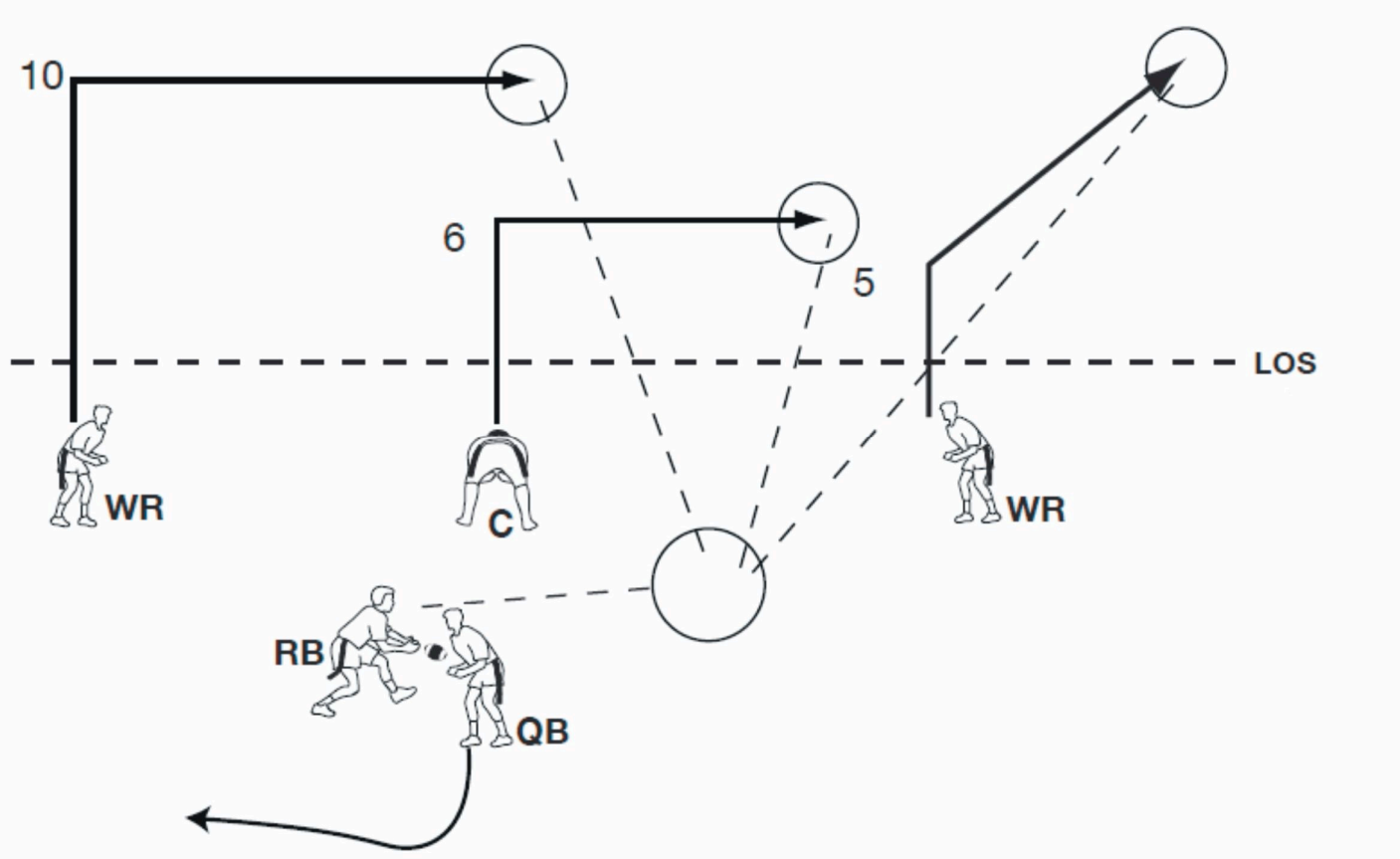
STOP AND GO / HOOK AND GO



QUESTO SCHEMA PUÒ ESSERE CHIAMATO STOP AND GO OPPURE HOOK AND GO

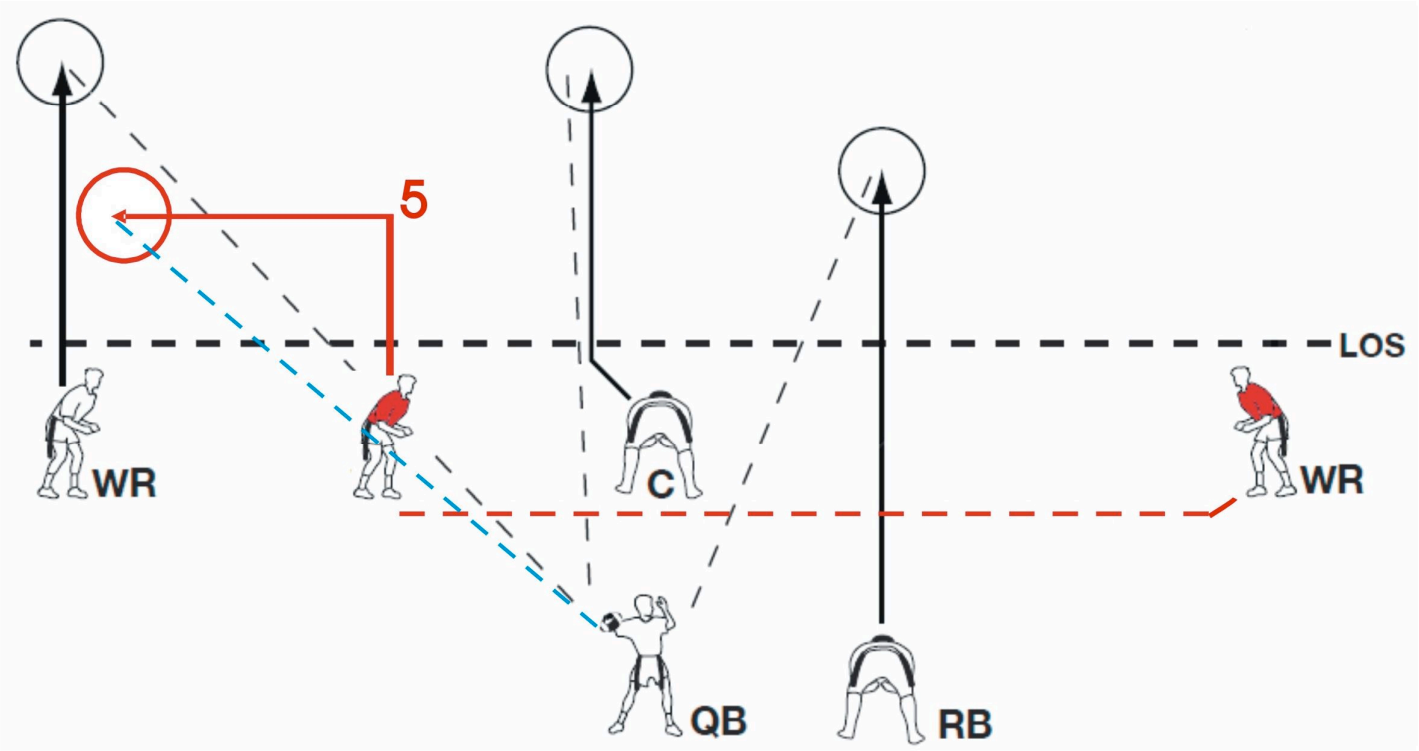
LO SCOPO DI QUESTO SCHEMA CONSISTE NEL FAR CREDERE AI DIFENSORI DI VOLER ESEGUIRE UNA SEMPLICE HOOK DI 8 YARDS PER POI EFFETTUARE UN GO (FLY), CIOE' UNA TRACCIA LUNGA IN PROFONDITA'.
LO STOP AND GO PUÒ ESSERE EFFETTUATO DA UN SOLO GIOCATORE OPPURE CONTEMPORANEAMENTE DA PIÙ RECEIVERS.

RB PASS / OPTION PASS



LO SCHEMA VIENE DEFINITO **RB PASS** OPPURE **OPTION PASS**.
È UN GIOCO "SPECIALE" NEL QUALE IL **QB** CONSEGNA LA PALLA AL **RB** IL QUALE DOPO AVER FINTATO DI CORRERE LANCIA IL PALLONE IN PROFONDITÀ PER I **WR**.
LO SCHEMA PUÒ ESSERE RIPETUTO PIÙ VOLTE EFFETTUANDO DIFFERENTI OPZIONI DI GIOCO, A VOLTE LA CORSA VERA E PROPRIA DEL RB ED A VOLTE IL LANCIO.
IL QB DOPO AVER CONSEGNATO IL PALLONE AL RB DIVENTA UN RICEVITORE ELEGGIBILE AL QUALE PUÒ ESSERE LANCIATA LA PALLA.
IN QUESTO SCHEMA IL **QB** CONSEGNA LA PALLA AL **RB** CHE FINGE LA CORSA PER POI SCEGLIERE DI LANCIARE AL **WR** DI SX CHE ESEGUE UN **IN** DI 10 YARD, AL **C** CHE EFFETTUA UN **OUT** DI 6 YARD, OPPURE AL **WR** DI DX CHE ESEGUE UNA **FLAG** DI 5 YARD.

MOTION (MAN IN MOTION)



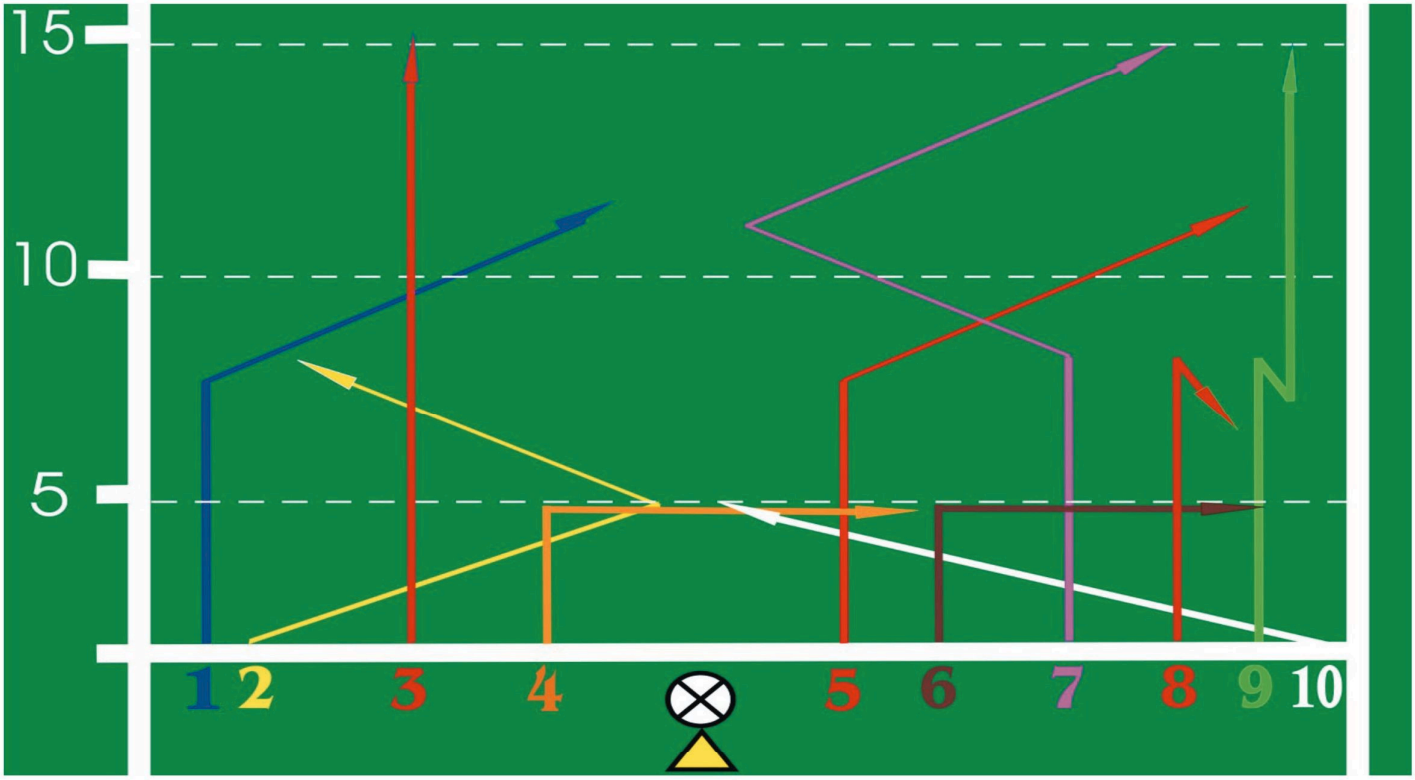
TUTTI I GIOCATORI DELL'ATTACCO, PER ALMENO UN SECONDO PRIMA CHE AVVENGA LO "SNAP" DEL CENTER, DEVONO RIMANERE IMMOBILI SUL POSTO, SENZA MUOVERE I PIEDI, IL CORPO, LA TESTA O LE BRACCIA.

TUTTAVIA IL REGOLAMENTO DI GIOCO CONSENTE AD UN SOLO GIOCATORE DI MUOVERSI (**MOTION**) MA IL SUO MOVIMENTO NON DEVE COMPORTARE UNA RIDUZIONE DELLA DISTANZA TRA IL GIOCATORE STESSO E LA LINEA DI META AVVERSARIA. QUESTO SIGNIFICA CHE IL MOVIMENTO PUÒ ESSERE ALL'INDIETRO O LATERALE (CIOÈ PARALLELO ALLA LOS) MA NON IN AVANTI NELLA DIREZIONE DELLA END ZONE AVVERSARIA.

NELLO SCHEMA ILLUSTRATO È EVIDENZIATO IL **MOTION** (MOVIMENTO) DEL **WR** DI **DX** CHE SPOSTANDOSI PARALLELAMENTE ALLA LOS SI RIPOSIZIONA SULLA PARTE **SX** DEL CAMPO E DA QUELLA POSIZIONE ESEGUE LA SUA TRACCIA **OUT** DI 5 YARD. IL MOTION DI UN ATTACCANTE VIENE NORMALMENTE ATTUATO PER CERCARE DI SBILANCIARE E DISORIENTARE LA DIFESA AVVERSARIA O PER LIBERARE UNA ZONA DEL CAMPO PRECEDENTEMENTE OCCUPATA DAL WR.

Le tracce dei WR

Il QB (evidenziato nella figura con il triangolo giallo) è posizionato al centro del campo, è importante ricordare che le tracce vengono chiamate in differente modo se corse dall'esteno verso l'interno o viceversa (Es. POST e FLAG oppure OUT o IN ecc)



1 POST

Una traccia che va a colpire la parte centrale del campo. Si percorrono circa 7-8 yds e poi si taglia a 45° verso il centro del campo.

2 V OUT

Si sviluppa con un taglio all'interno identico alla SLANT per poi colpire all'esterno con un taglio di 45°.

3 FLY

Traccia veloce che colpisce in profondità e sfrutta la potenza del lancio di un buon QB.

4 DOWN IN / IN

Colpisce la parte corta ed interna del campo sulle 5-6 yds circa.

5 FLAG / Corner

E' una traccia identica al POST solo che la FLAG colpisce la parte esterna (corner) del campo. Dopo 7-8 yds si esegue un taglio a 45° verso l'esterno.

6 DOWN OUT / OUT

E' identica all'IN solamente che questa traccia colpisce la parte corta ed esterna del campo sulle 5-6 yds circa.

7 POST CORNER

Si sviluppa inizialmente come una POST per poi terminare con un taglio a 45° sul CORNER all'esterno del campo.

8 HOOK / COME BACK

Traccia veloce che si sviluppa correndo per circa 5-6 yds per poi fermarsi e tornare velocemente indietro nella direzione del QB per effettuare la presa

9 HOOK AND GO

Si sviluppa nella sua prima parte come un HOOK per poi terminare in profondità come un FLY.
Si fa credere al difensore di voler correre la traccia corta per poi colpirlo sul profondo del campo.

10 SLANT

Traccia veloce con un taglio interno a 45°.

DIFESA

Descrizione delle posizioni difensive

Il compito primario dei giocatori della difesa è quello di ostacolare od impedire all'attacco di guadagnare terreno e segnare un touch down.
Tutti i difensori in campo dovranno pertanto cercare di marcare un attaccante o una zona del campo a loro assegnata nel tentativo di intercettare il pallone lanciato dal QB oppure di strappare la bandierina (flag) del giocatore in possesso della palla. Il DEFLAG è l'unico modo per fermare un avversario in possesso del pallone, e consiste nel catturare con le mani almeno una delle due flags indossate alla cintura.
Nel tentativo di effettuare il DEFLEG il difensore non può in alcun modo trattenere, colpire, spingere od atterrare l'avversario.
Come in attacco anche in difesa sono schierati 5 giocatori, definiti comunemente DEFENSIVE BACKS (DB) ma che possono anche essere denominati in altro modo a seconda della posizione difensiva che ricoprono sul campo e dei compiti assegnati.

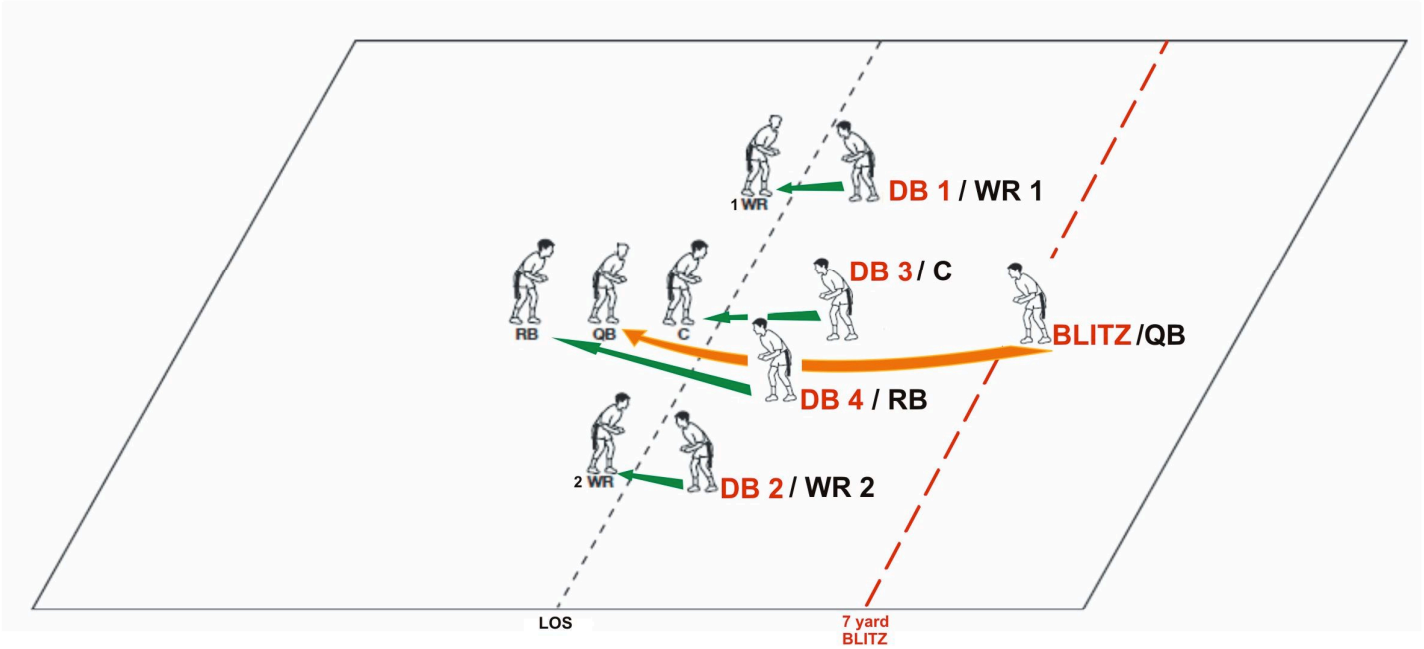
Normalmente in una difesa standard abbiamo schierati in campo quattro DEFENSIVE BACKS ed un BLIZZATORE (BLITZ).
Infatti solamente i giocatori che al momento dello snap si trovano ad almeno 7 YARD dalla LOS possono effettuare un BLITZ legale e pertanto tale compito viene abitualmente assegnato ad un solo giocatore che allo snap della palla scatta verso il QB nel tentativo di strappare la flag.

Difese Standard

Man (UOMO)

Nella difesa a **UOMO** (**MAN**) tutti i Defensive Back hanno il compito di marcare un attaccante precedentemente assegnato dal capitano o dal coach (allenatore), lo seguiranno in qualunque parte del campo cercando di mantenersi il più vicino possibile nel tentativo di impedirgli di effettuare la presa del pallone, di intercettare la palla lanciata dal QB oppure di effettuare il deflag.

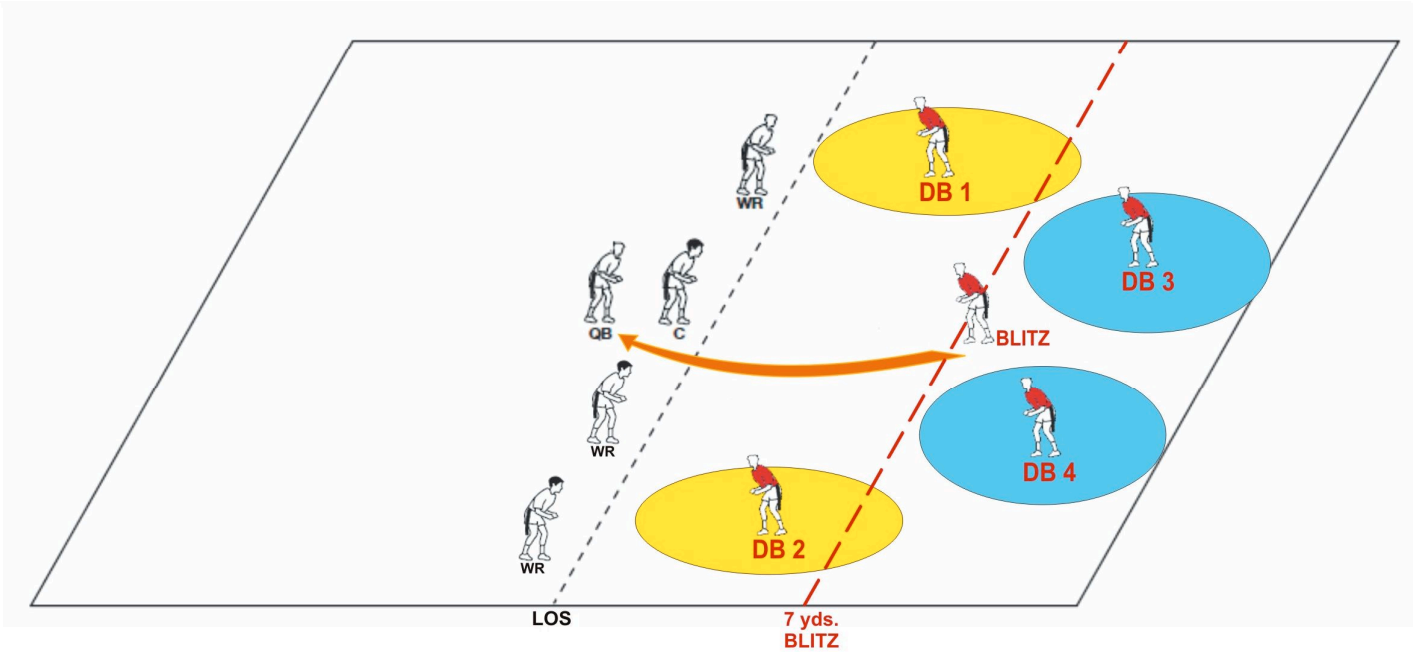
È importante ricordare che il difensore in copertura non può mai toccare, ostacolare o colpire l'attaccante che esegue la traccia o che sta per ricevere il pallone.



Nell'illustrazione si possono notare gli assegnamenti, il **DB** (**1**) sul WR1, il **DB** (**2**) sul WR2, il **DB** (**3**) sul C, il **DB** (**4**) sul RB ed infine il **BLITZ** sul QB

DIFESE STANDARD

ZONA

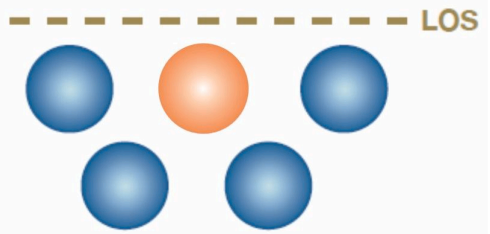


NELLA DIFESA A **ZONA** TUTTI I DEFENSIVE BACKS HANNO ASSEGNATA UNA BEN DETERMINATA AREA DEL CAMPO CHE DEVONO DIFENDERE CONTRO I LANCI E CONTRO LE CORSE. NELLO SCHEMA ILLUSTRATO IL **DB (1)** E IL **DB (2)** SI OCCUPERANNO DI DIFENDERE LA ZONA BASSA (**GIALLA**) MENTRE IL **DB (3)** ED IL **DB (4)** LA ZONA ALTA (**AZZURRA**) INFINE IL BLITZ EFFETTUERÀ LA PENETRAZIONE PER BLOCCARE IL QB.

Difese Zona

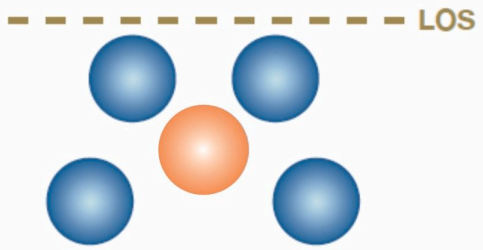
La difesa a Zona può essere impiegata in diversi modi, a seconda del tipo di attacco schierato, della posizione in campo e del personale a disposizione.

3-2 ZONA



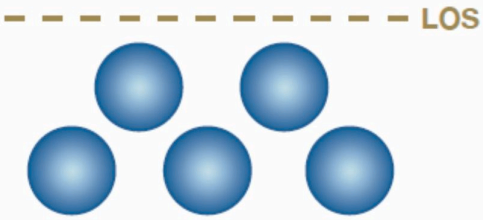
La **3-2** è generalmente efficace contro i lanci corti esterni e le corse, può essere utilizzata con o senza BLITZ (cerchio arancio)

2-1-2 ZONA



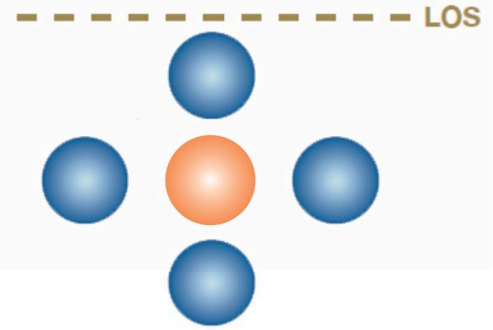
La **2-1-2** protegge maggiormente la parte centrale corta, i giocatori bassi sono più stretti e quelli profondi più larghi, può essere utilizzata con o senza BLITZ.

2-3 ZONA



La **2-3** protegge la zona profonda del campo, ma non schierando il blitz consente al QB molto tempo per lanciare.

1-3-1 ZONA



La **1-3-1** è una difesa molto bilanciata che copre sia la parte corta sia quella profonda del campo.
Può essere utilizzata con o senza blitz.

REGOLE BASE - CAMPO DI GIOCO

IL PERIMETRO DI GIOCO È LA ZONA RETTANGOLARE DELIMITATA DALLE LINEE LATERALI E DI FONDO, SE UN GIOCATORE TOCCA CON UNA QUALUNQUE PARTE DEL CORPO UNA DI QUESTE LINEE IL GIOCO SARÀ INTERROTTO.

GIOCATORI IN CAMPO

IN CAMPO SI SCHIERANO 5 GIOCATORI DELL'ATTACCO E 5 GIOCATORI DELLA DIFESA, I GIOCATORI POSSONO ESSERE SOSTITUITI, SENZA ALCUN LIMITE, AL TERMINE DI UN AZIONE E QUELLA SUCCESSIVA

DIVISA DI GIOCO

I GIOCATORI DI UNA STESSA SQUADRA DEVONO INDOSSARE UNA MAGLIA DI GIOCO CON I MEDESIMI COLORI, LE MAGLIE DOVRANNO ESSERE INDOSSATE ALL'INTERNO DEI PANTALONI E SE PORTATE ALL'ESTERNO NON DOVRANNO CREARE IMPEDIMENTO NELL'AZIONE DI DISTACCO DELLA FLAG. LA CINTURA CON LE FLAGS (DI COLORE CONTRASTANTE CON I PANTALONCINI) DOVRÀ ESSERE INDOSSATA ALL'ALTEZZA DELL'ANCA. NON È CONSENTITO INDOSSARE OROLOGI, BRACCIALETTI, ANELLI OD ORECCHINI, GLI OCCHIALI DA VISTA DEVONO ESSERE SALDAMENTI FISSATI ALLA TESTA.
NON È CONSENTITO L'USO DI SCARPE CON TACCHETTI IN METALLO.

PALLA PRONTA AL GIOCO

SI POSIZIONA LA PALLA SULLE 3 YDS PER DARE INIZIO AL GIOCO CON UNO SNAP, A QUESTO PUNTO L'ATTACCO AVRÀ 30 SECONDI PER METTERE IN GIOCO IL PALLONE. OGNI VOLTA CHE SI CONCLUDE UN GIOCO DELL'ATTACCO LA PALLA SARÀ RIPOSIZIONATA NEL PUNTO DI MASSIMO AVANZAMENTO E SCATTERANNO I 30 SECONDI.

L'AZIONE DI GIOCO

LA SQUADRA IN ATTACCO HA LA FACOLTÀ DI AVANZARE IL PALLONE CON DELLE CORSE O CON DEI LANCI, IN OGNI AZIONE DI GIOCO L'ATTACCO PUÒ EFFETTUARE UN SOLO LANCIO IN AVANTI, IL QB CHE EFFETTUA IL PASSAGGIO DOVRÀ FARLO ENTRO 7 SECONDI E NON POTRÀ MAI SUPERARE LA LOS.
IL CONTEGGIO DEI 7 SEC VIENE INTERROTTO SE IL QB SI LIBERA DEL PALLONE, IL GIOCATORE CHE SI TROVERÀ IN POSSESSO DELLA PALLA NON AVRÀ PIÙ LIMITI DI TEMPO PER EFFETTUARE IL PASSAGGIO.
TUTTI I GIOCATORI DELL'ATTACCO SONO AUTORIZZATI A RICEVERE UN PASSAGGIO IN AVANTI, COMPRESO IL QB. PERCHÉ LA RICEZIONE SIA CONSIDERATA VALIDA IL PALLONE NON DEVE AVER TOCCATO PER TERRA PRIMA DELLA PRESA DEL RICEVITORE, QUESTULTIMO DOVRÀ AVERE ALMENO UN PIEDE ALL'INTERNO DEL PERIMETRO DI GIOCO. L'ATTACCO HA LA FACOLTÀ DI AVANZARE LA PALLA CON AZIONI DI CORSA, MA IL GIOCATORE IN POSSESSO DEL PALLONE UNA VOLTA SUPERATA LA LOS NON POTRÀ PIÙ LIBERARSI DELLA PALLA CONSEGNANDOLA O LANCIANDOLA.
I GIOCHI DELL'ATTACCO SI CONCLUDONO QUANDO IL GIOCATORE CON LA PALLA SUPERA LA LINEA DI META AVVERSARIA, IL GIOCATORE ESCE DAL CAMPO, IL GIOCATORE SUBISCE UN DEFLAG O PERDE IL CONTROLLO DELLA PALLA E QUESTA TOCCA IL TERRENO, QUANDO UN GIOCATORE TOCCA IL TERRENO CON UNA PARTE DEL CORPO CHE NON SIANO I PIEDI O LE MANI, IN CASO DI INTERCETTO DELLA DIFESA ED INFINE QUANDO L'ARBITRO FISCHIA L'INTERRUZIONE DELL'AZIONE.

Estratto Regolamento di gioco

NO RUN ZONE

L'attacco non può effettuare corse se al momento dello snap la palla si trova nella così detta NO RUN ZONE, quella parte del campo che si trova a 5 yds dalla end zone avversaria, in questo caso l'attacco sarà obbligato ad effettuare solo giochi di lancio.

MOVIMENTI CONSENTITI A CHI CORRE CON LA PALLA

Il giocatore che corre con il pallone non può tuffarsi, scivolare o saltare in avanti per evitare il defleg del difensore, è ammesso solamente il salto laterale o all'indietro ed è ammessa la rotazione su se stessi (roll out) se questa non è a contatto con il difensore.

DEFLAG

Il deflag è l 'unico modo di fermare il giocatore in possesso del pallone e consiste nel catturare almeno una delle due flag dell'avversario. I giocatori che effettuano il deflag non possono assolutamente trattenere, spingere, colpire o trattenere l'avversario.
I difensori nel tentativo di catturare la flag possono tuffarsi o saltare solamente se questo non genera un pericolo od un contatto con i giocatori in campo. Se un attaccante perde accidentalmente una bandierina prima del deflag sarà sufficente toccarlo con una mano per arrestare la sua corsa. E' vietato effettuare il deflag ai danni di un giocatore avversario che chiaramente non è ancora in possesso del pallone.

SEGNATURE DEI PUNTI

Il touch down (6 punti) sarà segnato quando un giocatore in possesso del pallone tocca con un piede o con un'altra parte del corpo il terreno della end zone avversaria.
Punti addizionali (extra point/ try) la squdra che segna un TD ha il diritto di tentare una trasformazione addizionale che consiste in un solo tentativo con il pallone posizionato sulla linea delle 5 yds (1 punto) oppure sulla linea delle 12 yds (2 punti).
SAFETY (2 punti) la safety viene segnata dalla squadra in difesa quando un giocatore dell'attacco subisce un deflag all'interno della propria area di meta, oppure se un giocatore dell'attacco in possesso della palla esce dal campo attraverso le porzioni delle linee laterali o di fondo che delimitano la propria end zone.
Dopo la segnatura la squadra che ha realizzato la safety avrà il possesso della palla ed attaccherà nuovamente dalla linea delle 3 yds.

CAMBIO DI POSSESSO (TURNOVER - INTERCETTO - TD - SAFETY

Quando una squadra in attacco segna un TD, oppure quando esaurisce i 4 tentativi senza aver conquistato la metà campo od aver segnato un td il possesso del pallone passa all'altra squadra; La medesima cosa capiterà in caso di intercetto da parte della difesa od in caso di safety.

Estratto Regolamento di gioco

DURATA DELLA PARTITA - CRONOMETRO E TIME OUT

La partita è divisa in due tempi da 20 minuti ciascuno, i tempi potranno essere accorciati per motivi organizzativi, ma le due frazioni di gioco dovranno sempre avere la stessa durata. Tra il primo ed il secondo tempo si effettuerà un intervallo di 3 minuti.
Il cronometro ed il tempo della partita sarà affidato all'arbitro,
il tempo verrà fatto partire al momento del primo snap e non si interromperà sino l'ultimo minuto di gioco (19 minuto) oppure per richiesta time out o infortunio.
Durante l'ultimo minuto di gioco si giocherà con il tempo semi-effettivo pertanto il cronometro sarà fermato quando: Un giocatore con la palla esce da campo, quando un passaggio in avanti cade a terra incompleto, quando la palla tocca a terra a causa di un fumble, quando la squadra in attacco conquista la metà campo, quando viene rilevato un fallo nell'azione, dopo una segnatura (td, safety), dopo un cambio di possesso (turnover - intercetto) ed ovviamente time out. Ogni squadra dispone di 2 time out per ogni frazione di gioco e potranno essere chiamati solamente dai capitani o dal coach.

TEMPO SUPPLEMENTARE (OVER TIME)

Qualora al termine dei due tempi di gara le squadre si trovino in parità sarà giocato il tempo supplementare, si effettuerà nuovamente il sorteggio per stabilire quale delle due squadre partirà in attacco dopodichè l'attacco partendo dalla linea di metà campo avrà a disposizione 4 tentativi per cercare di segnare un td più la relativa trasformazione addizionale di 1 o 2 punti. Terminati i 4 tentativi (con turnover, TD, intercetto o safety), la squadra in difesa diventerà la squadra in attacco e viceversa. La squadra che avrà più punti al termine dei due drive si aggiudicherà la partita; in caso di ulteriore parità le squadre giocheranno altri due drive (1 a testa) e si proseguirà così sino al 4 drive ed in caso di ulteriore parità dal 5 drive sarà obbligatorio effettuate solamente le trasformazioni addizionali da 2 punti.

PRINCIPALI FALLI E PENALITÀ DELL'ATTACCO

DELAY OF GAME:
L'attacco non effettua lo snap entro i 30 secondi - Penalità 5 yds.

FALSE START:
Un giocatore dell'attacco si muove prima dello snap in maniera impropria - Pen. 5 yds.

Illegal Run:
Corsa del QB oltre la LOS, oppure corsa dentro la No Run Zone - Perdita del down.

PASS IN AVANTI ILLEGALE:
L'attacco effettua un secondo lancio in avanti nella stessa azione, oppure un lancio in avanti dopo la los - Pen 5 yds + perdita del down.

DELAY OF Pass:
Il QB non si libera del pallone entro i 7 secondi - Perdita del down.

PROTEZIONE DELLE FLAG:
UN ATTACCANTE IN POSSESSO DELLA PALLA, PER EVITARE UN DEFLAG DEL DIFENSORE AVVERSARIO PROTEGGE CON LA MANO OD IL BRACCIO LA PROPRIA FLAG. - PEN. 5 YDS.

SALTO O TUFFO IN AVANTI:
IL GIOCATORE CON LA PALLA SALTA O SI TUFFA IN AVANTI PER EVITARE UN DEFLAG - PEN. 5 YDS.

CONTATTO ILLEGALE:
IL GIOCATORE DELL'ATTACCO SPINGE, URTA, COLPISCE VOLONTARIAMENTE UN DIFENSORE -PEN. 5 YDS.

INTERFERENZA OFFENSIVA:
UN ATTACCANTE INTERFERISCE E COLPISCE VOLONTARIAMENTE UN DIFENSORE PER IMPEDIRGLI DI PRENDERE LA PALLA IN VOLO - PEN 5 YDS.

INTERFERENZA SUL BLITZER:
UN ATTACCANTE COLPISCE OD URTA VOLONTARIAMENTE IL BLITZER - PEN. 5 YDS

PRINCIPALI FALLI E PENALITÀ DELLA DIFESA

OFFSIDE:
UN GIOCATORE DELLA DIFESA SI TROVA ALL'INTERNO OD OLTRE LA NEUTRAL ZONE AL MOMENTO DELLO SNAP - PEN. 5 YDS.

DEFLAG ILLEGALE:
UN DIFENSORE EFFETTUA UN DEFLAG SU UN GIOCATORE CHE CHIARAMENTE NON È ANCORA IN POSSESSO DEL PALLONE -- PEN. 5 YDS.

INTERFERENZA DEFENSIVA:
UN DIFENSORE URTA, COLPISCE O SPINGE UN ATTACCANTE PER IMPEDIRGLI DI FARE UNA RICEZIONE - PRIMO DOWN AUTOMATICO NEL PUNTO DEL FALLO.

BLITZ ILLEGALE:
UN DIFENSORE SI TROVA A MENO DI 7 YDS DALLA LOS ED EFFETTUA UN BLITZ SUPERANDO LA LOS - PEN. 5 YDS.

CONTATTO ILLEGALE:
UN DIFENSORE URTA, SI TUFFA E/O COLPISCE VOLONTARIAMENTE UN ATTACCANTE - PEN 5 YDS + PRIMO DOWN AUTOMATICO.

RICORDATEVI SEMPRE DI RISPETTARE I COMPAGNI DI SQUADRA, GLI AVVERSARI E GLI ARBITRI, LO SPORT E' UN ESPLOSIONE DI DIVERTIMENTO ED ALLEGRIA.

BUON FLAG A TUTTI !!!!

© ASD BANDITI FERRARA FLAG FOOTBALL TEAM