

# FLAG FOOTBALL

## Játékleírás

### 1. Mi a flag football?

A flag football az amerikaifutball módosított, non-kontakt változata, amely játékban a résztvevők hasonló képességeket fejlesztenek és taktikákat ismernek meg, mint az anyasportban, de testi **ütközés (kontakt) nélkül**. Mivel az ütközés és a blokkolás nem megengedett, a flag football testalkattól, nemtől, kortól, előképzettségtől függetlenül **mindenki által játszható, biztonságos sportjáték**. A játék üzhető szabadidősportként és versenysportként egyaránt.

A szabályok is a biztonságos játékot szolgálják, de mivel véletlen ütközések minden sportban előfordulhatnak, ezért fontos az alapos technika és a szabályok betartása, valamint a megfelelő bemelegítés és a folyamatos edzői (tanári) figyelem.

### 2. Miért érdemes játszani?

A flag football egy olyan gyors tempójú, izgalmas, szórakoztató, biztonságos, olcsó, könnyen szervezhető, magas részvételi arányú, **koedukáltan (fiúk - lányok közösen)** is játszható csapatjáték, amely az agilitás, gyorsaság, labdaérezék és játékind intelligencia mellett fejleszti a kooperációs és koncentrációs készségeket, valamint a fegyelmet és az önbizalmat is. A játékban résztvevők testi adottsága (alacsony, magas, sovány, duci) alapján tudnak a megfelelő posztokon a csapatba illeszkedve, annak részévé válni, a játékot játszani.



### 3. A játék lényege

Két ötfős csapat próbál minél több pontot szerezni egymás ellen.\*

A támadó csapat birtokolja a labdát és az ellenfél gólvonalán túlra próbálja juttatni azt dobás (passz) vagy futás útján. A védekező csapat ezt próbálja megakadályozni olyan módon, hogy a labdát vivő játékosról eltávolítja a „zászló-övet“ (flag), azaz leszereli.

\*hétfős csapatok is játszhatják, hasonló szabályokkal.

### 4. Eszközök

amerikaifutball -labda, zászló-övek, mezek, pilonok vagy bolyák a pálya és a zónák határainak jelzésére, (bírói babzsákok játékvezetőknek).

Fogvédő is használható véletlen ütközések esetére.



### 5. Pályaméret

Hosszúság: 60 (vagy 80) yard\*

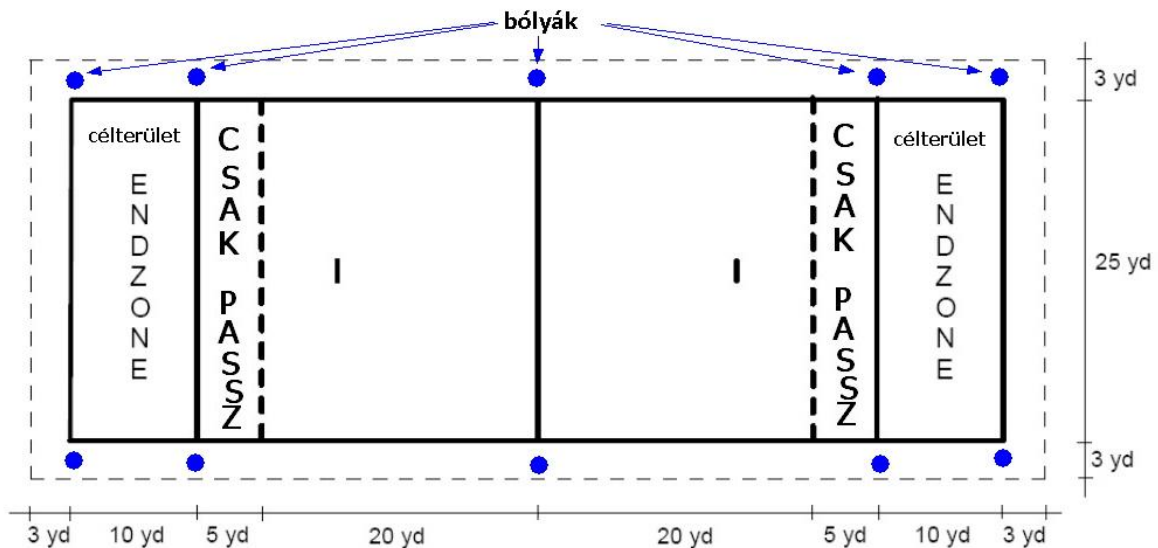
Szélesség: 25 (vagy 30) yard

Gólzónák: minimum 7, maximum 10 yard

Futásmentes zónák: a gólvonaltól számított 5 yard

First down jelzés: félpályánál

(\*1 yard = 0.91m )



Elfogadott a hazai műfüves kispálya, kézilabda pálya használata is, ha a pálya körül minimum 1 m-es biztonsági zóna, kifutó tér van. A játék pálya kialakítható egy adott tér, terület adottságainak megfelelően is, illetve az műanyag vagy fa padló burkolatú teremben is játszható.

## 6. Játékos pozíciók elnevezése

### a) *Irányító (quarterback), QB*

A támadóegység kapitánya, aki a játékokat behívja és elindítja. A centertől kapott labdát dobva passzolhatja, vagy továbbadhatja egy futónak.

### b) *Center, C*

A labdát adja fel az irányítónak (snap). Ezután elindulhat előre passzt elkapni.

### c) *Elkapó (wide receiver), WR*

Passzok elkapása illetve futás a feladata. Akár 3 db elkapó is felállhat egyszerre a támadó csapatban.

### d) *Futó (running back), RB*

Az irányító mögött vagy mellett áll fel és általában az irányítótól kapott labdával fut, de passzokat is elkaphat.

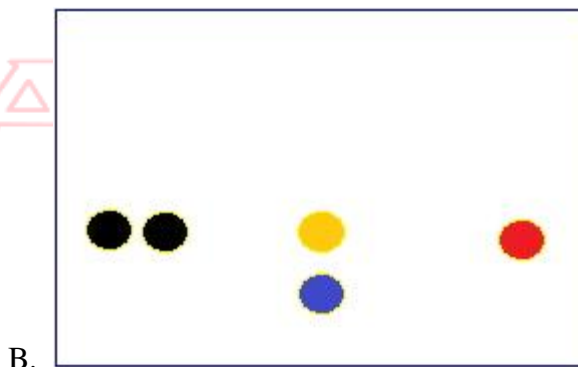
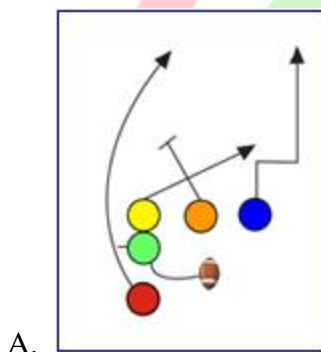
### e) *Védő (defensive back), DB*

A flag footballban minden védő pozíciója ez.

Feladatuk a támadójátékosok megállítása és a labdabirtoklás jogának megszerzése a támadójátékos zászlójának eltávolításával (szerelés) illetve támadópasszok megakadályozásával (labda leütése vagy elkapása a támadójátékos előtt).

Egy vagy több védőt lehet úgynevezett rohamra küldeni, azaz a labdairítás után a scrimmage vonalon átfutva az irányítót vagy futót szerelni, ilyenkor megnevezésük rohamozó (rusher).

A játékosok a pályán különböző formációkban állhatnak fel, íme néhány gyakori formáció:



## 7. A játék menete

Az érmefeldobással meghatározott, elsőként támadó csapat a saját 5-yardos vonalától indulva 4 kísérlet alatt kell átjutnia a félpályán. Ha ez sikerül, további 3 kísérlete van arra, hogy touchdownt érjen el, azaz átjuttassa a labdát az ellenfél gólvonalán passz vagy futó játékkal.

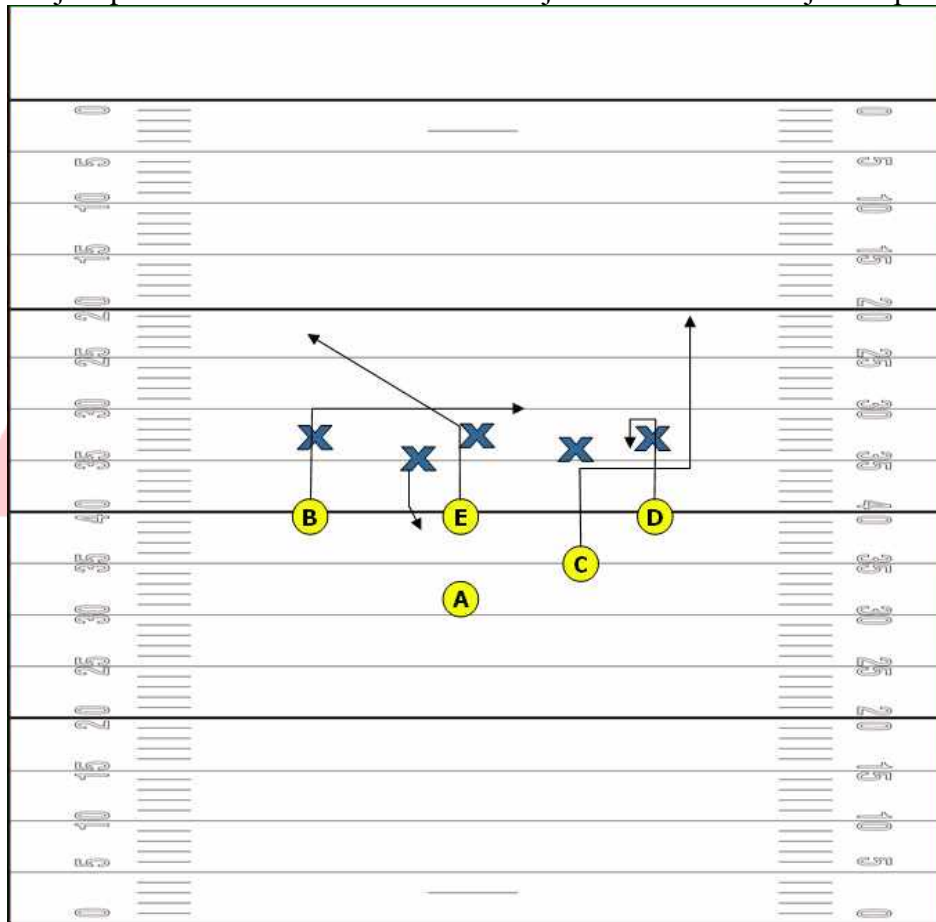
Ha ez a 4 kísérletből nem sikerül, a labdabirtoklás joga átszáll a másik csapatra, amely a saját 5-yardos vonalától indulva ugyanezen szabályok szerint haladhat az ellenfél célterülete felé.

A labdát az indítás vonalától a center adja fel az irányítónak, aki ezután átadhatja egy futójátékosnak, vagy passzolhat az elkapóknak – **előrefelé egy kísérleten belül egyszer lehet passzolni**, ha ez megtörtént további passzok csak oldalra vagy hátrafelé irányulhatnak.



Az irányító (vagy az edző) hívja a play-eket azaz az egyes kísérleteknél elindított játékvariációt amely meghatározza az elkapó és futójátékosok mozgásait.

Ehhez az elkapóknak és a futóknak is tudniuk kell a különböző variációkat és benne szerepüket. Az elkapók általában meghatározott és előre megbeszélt útvonalakat futnak be, így az irányító könnyebben tudja elpasszolni nekik a labdát és a védőjátékosokat is be tudják csapni.



További szabályok (részletesebben lsd. MAFSZ Flag football játékszabálykönyvben):

- Minden támadó az irányító jelzésére indul (a beugrást a szabályok büntetik).
- Féldőben a csapatok térfelet cserélnek.
- A mérkőzés 2 db 10-25 perces féldőből áll (megegyezés szerint).
- A labda letételétől számítva a csapatnak 30 másodperce van elindítani a kísérletet.

## 8. Szerzett pontok

- Touchdown (támadócsapat által az ellenfél góletterületére bevitt labda): 6 pont
- Extra pont (touchdown utáni jutalomkísérlet):
  - 5-yardos vonalról indítva: 1 pont
  - 12-yardos vonalról indítva: 2 pont
- Safety (ha a támadócsapat a saját góletterületén veszít labdát): 2 pont a védekező csapatnak



**Jó szórakozást kívánunk mindenkinek!**