



FLAG FOTBAL

FLAG FOTBAL

PŘÍRUČKA
PRO ZÁKLADNÍ ŠKOLY

ZÁKLADNÍ PRINCIP HRY

Principem hry je dostat se s míčem do koncové zóny soupeře.

Každé mužstvo má dva 5členné týmy, které mohou být tvořeny jak chlapci, tak dívkami.

Na hřišti vždy nastupuje útok jednoho týmu proti obraně druhého a naopak.

Útočící je to mužstvo, které má v držení míč.

Útočící tým má 4 pokusy na překonání poloviny hřiště nebo na skórování.

Pokud se mu podaří překonat polovinu, získává další 4 pokusy na skórování.

Jestliže se mu to nepodaří, dostává míč útočící tým soupeře.

Posun hráče po hřišti je vždy zastaven tam, kde byl hráči s míčem stržen flag.

PRAVIDLA HRY

HŘIŠTĚ

Hrát se dá prakticky kdekoliv: v tělocvičně, na travnatém hřišti nebo třeba na pláži.

Rozměry hřiště se dají upravit podle našich možností. Standardně se hraje na hřišti o rozměrech 70 yd x 25 yd

HRÁČI

Počet hráčů není pevně určen, soutěžní utkání se hraje 5 proti 5.

V týmu mohou hrát chlapci i dívky. Každý tým může mít náhradníky, kteří mezi rozehrávkami mohou volně střídat.

ČAS

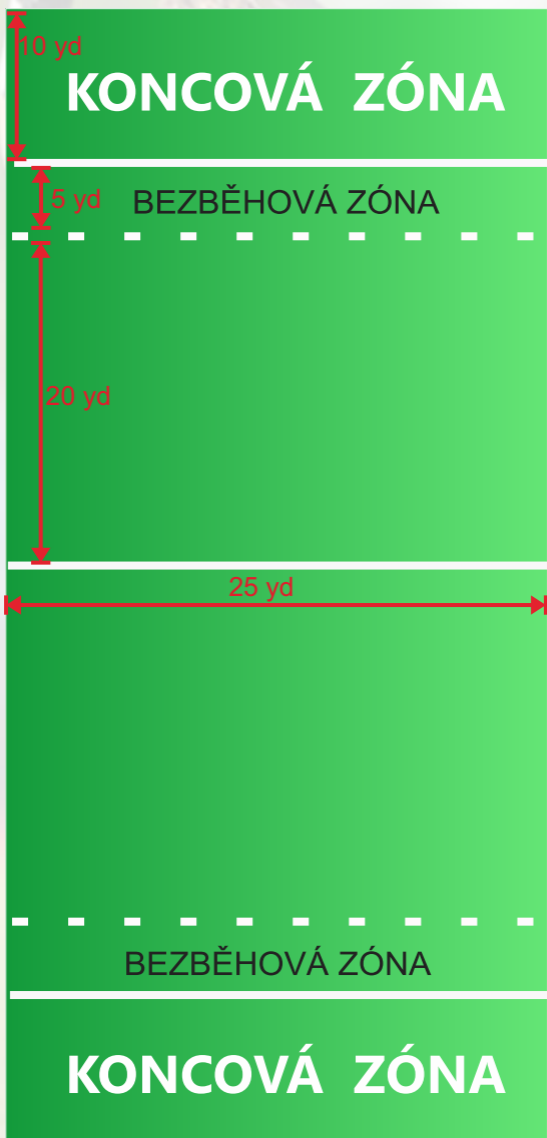
Hraje se na 2x10 minut hrubého času, při rovnosti bodů se pokračuje bez přerušení.

Kdo v prodloužení první skóruje, vyhrál. Pokaždé, když je míč připraven k rozehraní, má tým 25 s na to aby ho uvedl do hry (snap).

Tým bude při překročení času poprvé varován a potom již trestán za zdržování hry.

Každý tým má v každém poločasu jeden 60 s oddechový čas (time-out). Rozhodčí může zastavit čas podle svého úsudku.

HŘIŠTĚ



HŘIŠTĚ

BĚH S MÍČEM (RUN)

Quarterback (rozehrávač) nemůže běžet s míčem.

Jsou povoleny jen přímé předávky míče z ruky do ruky před dosažením čáry rozehrání (scrimmage line - SL).

Útok může předat míč vícekrát. Po překročení SL je zakázáno míč házet do stran a dozadu.

Pokud je SL 5 yd a méně před koncovou zónou (**bezběhová zóna**), tak útok nesmí běžet, ale musí hodit pas.

Hráč, který přebírá míč za SL smí před překročením SL hodit jednu přihrávku dopředu.

Po provedení předávky útokem smí kterýkoli hráč obrany překročit SL.

Hráč útoku nesmí vyskočit do výšky (výskok), aby se vyhnul obránci.

Míč se umístí pro další rozehrávku tam kde hráč útoku měl míč v ruce v momentu stržení flagu, NE tam, kde stál nohama.

PŘIHRÁVKA VZDUCHEM (PAS)

Všichni hráči útoku mohou za SL chytit přihrávku (tedy i QB pokud předal míč).

Jen jeden hráč útoku smí být před rozehráním v pohybu.

Hráč, který chytá přihrávku musí být alespoň jednou nohou ve hřišti.

Přihrávka musí být hozena dopředu a chycena za SL.

Házet se smí i spodem.

Quarterback má 7 vteřin na přihrávku.

Pokud včas nepřihraje, hra se přerušuje a útok ztrácí jeden pokus (down).

Jakmile je míč předán, pravidlo 7 vteřin přestává působit.

Zachycení přihrávky obranou (interception) mění vlastnictví míče a tým, který míč získal s ním může hned běžet.

HRÁČSKÉ POZICE



QUARTERBACK (QB) - vede útok, dostává míč od centra. Předává míč runnigbackovi nebo přihrává na wide recivery.

RUNNING BACK (RB) - stojí za nebo vedle QB. Dostává do rukou míč od QB nebo běží pro přihrávku.

WIDE RECIVER (WR) - běží rout pro přihrávku

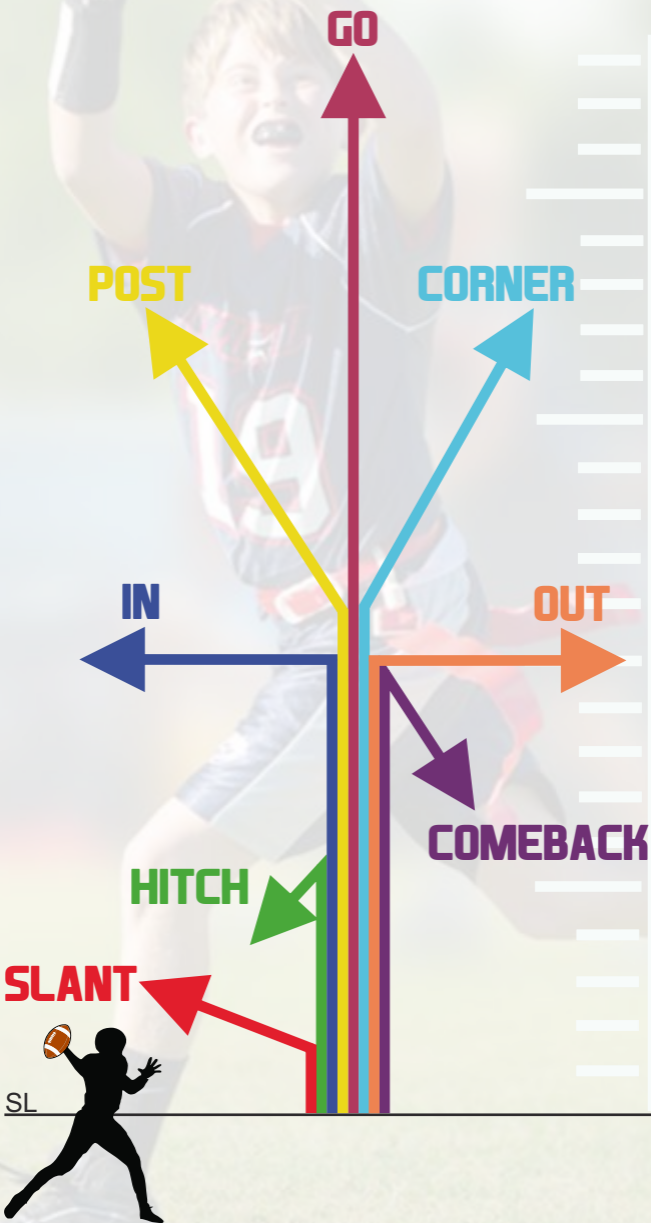
CENTER - snapuje míč quaterbackovi a běží rout

DEFENSIVE BACK (DB) - corner back (CB) a safety (S) brání pasovou hru útoku. Střeží WR.

LINEBACKER (LB) - při běhové hře brání RB, při pasové hře hlídá svojí zónu nebo WR

HRÁČSKÉ POZICE

ROUTE TREE



ROUTE TREE

KONCOVÁ ZÓNA

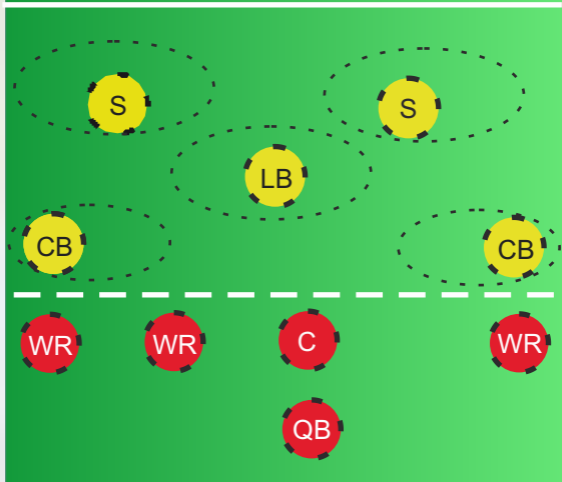


Každý hráč obrany si hlídá svého útočníka.

Tento typ obrany lze použít pokud jsou obránci na všech pozicích dost rychlí na to, aby se dokázali udržet se svým útočníkem.

ZÓNOVÁ OBRANA

KONCOVÁ ZÓNA



V zónové obraně každý obránce zodpovídá za část hřiště, která mu je přidělena.

Hlídá každého útočníka, který mu vběhne do jeho zóny.

TYPY BRÁNĚNÍ

BLITZOVÁNÍ

Kterýkoliv hráč obrany smí po rozehrání překročit SL ("čáru" rozehrávky) jen pokud stál při snapu (zvednutí míče ze země) alespoň 7 yardů od SL.

Ti hráči obrany, kteří nejdou po rozehrání dopředu smí stát kdekoliv za SL.

Po předávce míče provedené útokem smí každý obránce překročit SL.

7yardovou vzdálenost od SL označí před rozehráním rozhodčí.

F

FAULY

Všechny fauly se trestají ztrátou území.

OBRANA

- offside - 5 yd
- předčasné stržení flagu - 5 yd
- nepovolený blitz - 5 yd
- bránění v chycení pasu - 10 yd a první down
- zakázaný kontakt - 10 yd a první down

ÚTOK

- false start - 5 yd
- nepovolený pas dopředu - 5 yd a ztráta downu
- blokování blitzu - 5 yd
- zdržování (qb nestihne odhodit balón do 7 s)
- 5 yd
- bránění obránci v chycení pasu - 10 yd a ztráta downu
- bránění vlastního flagu (flag guarding) - 5 yd a ztráta downu

NÁCVIK HRY

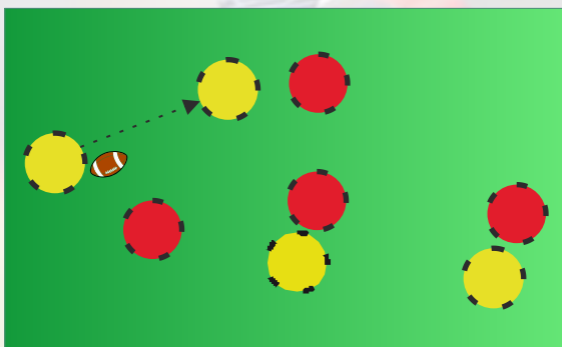
1) PARTY BALL

KONCEPT

- tým A (žluté) se snaží udržet házením a chytáním míč ve vlastních řadách.
- tým B (červené) se tomu snaží zabránit odchyčením míče (Interception) nebo jeho sražením.

PRAVIDLA

- hráč nesmí sám s míčem běžet
- hráči, který má míč v držení, se nesmí bránit v jeho odhození
- pokud míč upadne na zem, získává míč druhá strana (žádné smlouvání)
- žádný tělesný kontakt!



CÍL

- úvod do házení, chytání míče, volný běh, situace 1 proti 1, přečíslení v obraně při stejné početných družstvech

NÁCVIK HRY

2) PARTY BALL S KONCOVOU ZÓNOU

KONCEPT

- stejný jako u hry "Party ball", jen se hráči musí přihráváním míče dostat do koncové zóny soupeře, kde musí být chycen spoluhráčem

PRAVIDLA

- základní pravidla stejně jako u hry "Party ball"
- míč se může házet všemi směry



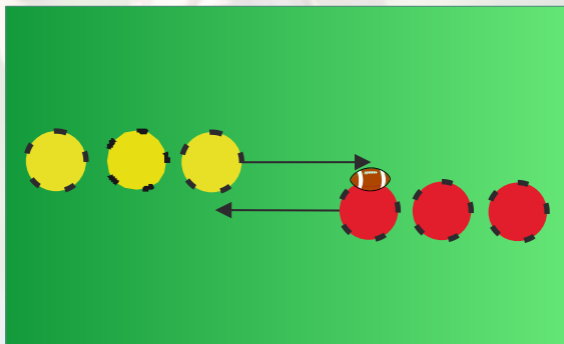
CÍL

- zavedeme nový pojem "koncová zóna", která je pro flag fotbal typická

DRILLY

1) NÁCVIK PŘEDÁNÍ MÍČE

- utvoříme dva zástupy vzdálené 10y proti sobě
- hráči si navzájem předávají míč

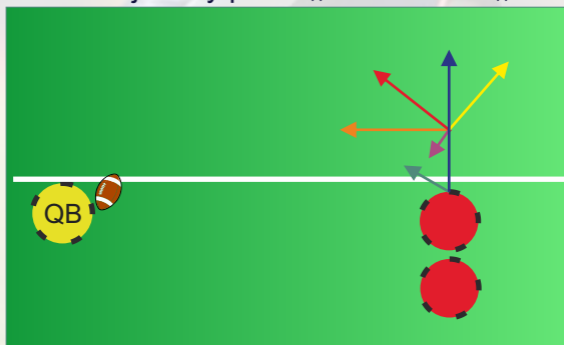


TECHNIKA

- hráč, který přijímá míč má loket bližší ruky k předávajícímu hráči nahoře
- míč si nechá dát vždy až na břicho
- nikdy nebere míč do rukou

2) NÁCVIK PASOVÝCH ROUT

- QB hází hráčům míče
- hráči běhají routy podle „ROUT TREE,,



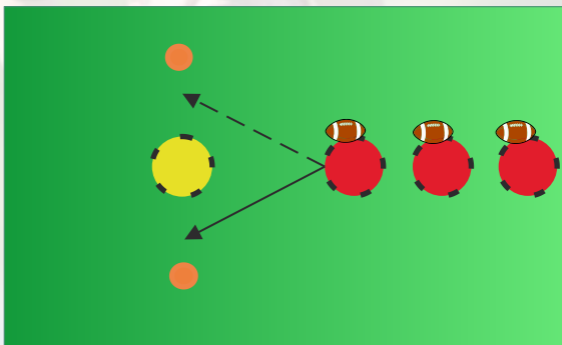
TECHNIKA

- dbáme na přesnost zaběhnutí routy

DRILLY

3) NÁCVIK STRHÁVÁNÍ FLAGŮ

- hráč obrany stojí mezi kužely a snaží se probíhajícím hráčům strhnout flag

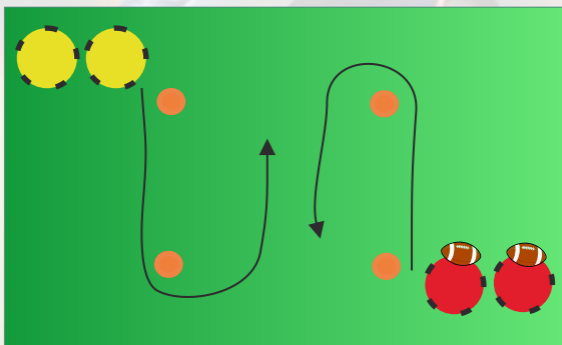


TECHNIKA

- flagy strháváme oběma rukama (na každý flag jednu ruku)
- flag se snažíme uchopit v polovině jeho délky

2) NÁCVIK STRHÁVÁNÍ FLAGŮ V BĚHU

- hráči se snaží strhnout flagy uvnitř čtverce



TECHNIKA

- dodržujeme správnou techniku strhnutí flagu

SLOVNÍČEK

BLITZ – když obránce (defensive back nebo linebacker) přeběhne scrimmage line (SL) směrem ke quarterbackovi (QB) a snaží se ho sackovat.

CENTER - neboli snapper, hráč útoku, který má jako první ruku na míči a předává ho snapem QB.

DEFENSE – tým bez míče, který brání end zone.

DOWN – útok má 4 pokusy (tzv. downy) na překonání poloviny hřiště. Pokud uspějí, tým získají další 4 pokusy na skórování.

ENDZONE – koncová zóna, 10 yardů hluboká a 25 yardů široká. Tuto oblast brání obrana (defense).

EXTRA POINT / TWO POINT CONVERSION

- bod navíc, dvoubodové potvrzení po skórování touchdownu, kdy má útok možnost skóre ještě navýšit. Může si zvolit zda to bude za 1 bod a to ze vzdálenosti 5 yardů od endzone (bezběhová zóna) nebo ze vzdálenosti 12 yardů od endzone za 2 body

FALSE START - nastává ve chvíli, kdy některý z hráčů obrany překročí scrimmage line (SL) před tím, než útok rozehraje (center zvedne míč ze země) opak offside

FIRST DOWN – útok získá tzv. první down ve chvíli, kdy překročí polovinu hřiště. První down může útok získat i po faulu, o penalizaci rozhoduje rozhodčí.

FLAG - fáborek, který je na pásku všech hráčů. Strhávání flagů je princip této hry. Jeho stržením zastavují obránci posun útoku.

SLOVNÍČEK

FLAG GUARDING - faul, hráči si nesmí chránit flagy před stržením. Penalizace 5 y z místa faulu a ztráta downu.

FLAT – oblast před scrimmage line (SL), nejbliž k jedné nebo druhé sideline.

FUMBLE – nastane ve chvíli, kdy je míč upuštěn nebo se dotkne země.

GOAL LINE – čára, která musí být překročena pro získání touchdownu (6 bodů) nebo potvrzení (1-2 body).

HANDOFF – přímá předávka míče mezi hráči útoku (nejčastěji od QB).

HUDDLE – shromáždění hráčů útoku nebo obrany na hřišti mezi jednotlivými downy, důvodem může být diskuze o strategii nebo hlášení akcí.

INTERCEPTION – nastává ve chvíli, kdy obránce zachytí pass směřovaný na útočníka. Interception může být po zachycení obráncem navrácen na opačnou stranu hřiště, až do endzone.

JUMPING (VÝSKOK) - faul, kdy útočník vyskočí a tím se vyhne stržení flagu. Penalizace 5y z místa faulu a ztráta downu.

SL / SCRIMMAGE LINE – imaginární čára ukazující na pozici útoku na hřišti. Míč je snapován a každá útočná hra začíná ze scrimmage line.

MOTION – změna postavení některého z útočníků před snapem. Motion může probíhat oběma směry k sideline, nikoliv však směrem k SL.

SLOVNÍČEK

NO RUNNING ZONE - *bezběhová zóna* - oblast 5y před každou endzone, měřeno od goal line. Zde se musí zahrát pasová akce.

OFFENSE – tým, který je v držení míče.

OFFSIDE – nastává ve chvíli, kdy některý z hráčů obrany překročí SL dřív než center zvedne míč ze země. Jedná se o foul.

PASS – přihrávka vzduchem, QB (rozehrávač) hodí míč některému z útočníků.

QB / QUARTERBACK – rozehrávač, první hráč, který dostává míč po snapu, a který může míč házet (přihrávka).

RB / RUNNING BACK – útočník, který obvykle dostává míč do ruky (handoff) za SL a s míčem běží.

ROUTE – trasy, které běhají útočníci. Na konci své cesty chytají přihrávku z rukou rozehrávače (QB).

SACK - situace, kdy je QB stržen před odhozením míče a tím přichází o down (obvykle úspěšný blitz)

SAFETY – je další možnost jak skórovat. Jedná se o situaci, kdy je některý z útočníků (v držení míče) stržen ve vlastní endzoně. Hra je zastavena a bránící tým si připisuje 2 body.

SHOTGUN – formace, ve které QB stojí 5-7 yardů za centrem a zde přijímá snap. Toto postavení mu umožňuje získat více času proti blitzujícímu hráči.

SNAP – když centr zvedne míč ze země a prohazuje ho mezi nohama do rukou QB.

SLOVNÍČEK

TIMEOUT - každý tým má možnost vybrat si předepsaný počet timeoutů. V průběhu timeoutu čas stojí a je určen pro projednání další strategie.

TOUCHDOWN – skórování, když útočník zachytí přihrávku v koncové zóně nebo do ní doběhne s míčem. Skorování touchdownem je za 6 bodů.

TOSS – způsob předávky, kdy QB hází míč, nejčastěji RB, před SL (hod směřující dozadu nebo směrem k sideline).

TURNOVER – ztráta držení míče, dochází k němu při interception, kdy útok přichází o míč ve prospěch obrany

WR / WIDE RECEIVER – útočník, který po snapu vybíhá za SL a běží předem domluvenou route. Na jejím konci chytá pass z rukou QB

YD / YARD - jednotka (0,914 m), která se používá pro určování vzdálenosti v americkém fotbal



ČESKÁ ASOCIACE
AMERICKÉHO FOTBALU



CAAF_cz



caaf.cz



caaf.cz



user/caafcz

www.caaf.cz



FLAG FOTBAL

www.flagfotbal.cz