







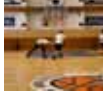




Slovenská asociácia amerického futbalu



**Príručka pre učiteľov
telesnej výchovy a trénerov**

	0. Flag futbal v školách <i>Výklad použitých cudzích pojmov</i>	5
	1. Držanie, chytanie a hádzanie lopty <i>Nácvik</i>	7
	2. Držanie, prihrávka, chytanie lopty <i>Štafetový beh</i>	9
	3. Hádzanie a chytanie lopty <i>Pohybové hry</i>	14
	4. Obrana a eliminácia útočníka <i>Nácvik</i>	18
	5. Obrana a strhávanie vlajok <i>Pohybové hry</i>	21
	6. Útok vedený pasom <i>Nácvik</i>	24
	7. Útok vedený pasom II. časť <i>Nácvik</i>	30
	8. Útok vedený po zemi <i>Nácvik</i>	34
	9. Držanie a manipulácia s loptou <i>Pohybové hry</i>	37
	10. Reakčné cvičenia <i>Pohybové hry</i>	42



Vážení učitelia telesnej výchovy a športu, tréneri,

som veľmi rád, že Vám v mene Slovenskej asociácie amerického futbalu (SAAF) môžem predstaviť manuál Hraj Flag Futbal. Tento manuál je súčasťou projektu, ktorý na Slovensku začiatkom roku 2020 predstavila SAAF a je určený učiteľom telesnej výchovy a trénerom. Cvičenia v ňom zahrnuté sme testovali v pilotnom projekte a v tejto podobe sú určené primárne žiakom druhého stupňa ZŠ a stredným školám.

Hlavným cieľom je poskytnúť stručný, praktický a jednoduchý návod, pomocou ktorého dokážete v priebehu krátkeho času naučiť hrať flag futbal vašich zverencov. Tento materiál je zároveň inšpiráciou k tvorbe nových cvičení a hier, ktoré prispievajú k skvalitneniu hodín telesnej výchovy v školách, resp. tréningového procesu v športovom klube. Dúfame, že pre Vás bude táto skúsenosť podnetom k záujmu o získanie licencie trénera flag futbalu alebo založeniu krúžku flag futbalu, resp. klubu.

Želáme učiteľom, trénerom a žiakom veľa zábavy a radosti z hry. Aj vďaka Vám si flag futbal nájde svoje stabilné miesto v slovenských školách.

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'MS' or similar initials.

Michal Slašťan
prezident SAAF

Legenda



Lopta



Hráč modrého družstva



Hráč oranžového družstva



Quarterback



Running back



Center



Značkovacia méta



Kužel'



Prihrávka



Pohyb hráča bez lopty



Pohyb hráča s loptou

Ako funguje SCAN QR CODE?

Na začiatku každej kapitoly sa nachádza všeobecný popis uvedenej kapitoly. V pravom dolnom rohu stránky kapitoly sa nachádza ikonka QR CODE. Načítajte tento QR CODE do svojho mobilu alebo tabletu, ktorý Vás hneď odkáže na youtube video cvičenia kapitoly



Podstatou projektu Hraj flag futbal je s minimálnym množstvom pomôcok umožniť každému učiteľovi telesnej výchovy naučiť hrať flag futbal, resp. aspoň jeho základy každého žiaka, či už v školskej telocvični alebo na školskom dvore.



Flexibilné pravidlá

V telesnej výchove platí - len toľko pravidiel koľko je nevyhnutné, aby si žiaci mohli zahrať. Pravidlá hry sú odvodené z amerického futbalu. Samotná hra ponúka množstvo variantov od 3 na 3 až po 6 na 6. Najčastejšie sa však hra hrá 5 na 5. Pravidlá si môže učiteľ upraviť podľa veľkosti telocvične alebo ihriska, ktoré má k dispozícii, počtu hráčov, alebo hernej úrovne. Platí pravidlo, že zjednodušenie pravidiel má viesť k lepšiemu pochopeniu, plynulosti, vyššej úspešnosti.



Hra pre všetkých

Je málo aktivít, ktoré môžu hrať v triede všetci. Flag futbal umožňuje zapojiť dievčatá aj chlapcov, viac aj menej pohybovo zdatných. Flag futbal je vhodný pre všetky vekové kategórie a na všetkých stupňoch ZŠ a SŠ je možné uplatniť prvky tejto hry alebo ju vyučovať ako celok. Rozdielne sú len ciele a výber cvičení. Oficiálne súťažné kategórie sú: U10, U12, U15, U17 a muži, ženy.



Dá sa hrať kdekoľvek

Každá škola je limitovaná svojimi materiálno-technickými možnosťami. Flag futbal sa môže hrať v každej telocvični, na školskom dvore, v škole v prírode alebo v parku, na pláži. Stačí upraviť pravidlá, alebo stanoviť upravené ciele.



Nenáročné materiálne vybavenie

Na samotnú hru postačuje jedna lopta, sada flag futbalových opaskov, a zopár kužeľov. Na hru sa používa rovnaká lopta ako na americký futbal. Tá sa vyrába vo viacerých veľkostiach podľa veku hráčov. Pri nasadení opasku je potrebné aby vlajky boli na bokoch, neprekryvalo ich tričko, zbytočné časti opasku treba zapraviť aby nezavadzali. Vlajky sú farebne rozlíšené, čo zároveň určuje príslušnosť k družstvu. SAAF odporúča hrať so schválenými loptami zn. Wilson.

Odporúčané športové vybavenie SAAF

Kategória U11

Wilson TDJ



Kategória U17, ženy

Wilson TDY



Kategória U17, U19, muži

Wilson GST



Flag opasky SAAF

sada opaskov



Flag futbal je hra, ktorá tak ako americký futbal vznikla v angloamerickom prostredí a používa svoj špecifický slovník pojmov a situácií. Ich preklad by niekedy nemusel vystihovať podstatu alebo by mohol pôsobiť zmätočne, preto sa neprekladajú. Posty hráčov, počítanie vzdialeností v yardoch, názvy hodov, útočných drilov a mnohé ďalšie sú neoddeliteľnou súčasťou tohto športu a je dobré, ak si ich žiaci postupne od začiatku osvoja.

Flag futbal	Flag futbal je nekontaktná verzia amerického futbalu, ktorá vznikla v 90. rokoch v USA.
Flag (vlajka)	Farebný pruh pripevnený na opasku hráča, jeho odtrhnutie zastavuje hráča
Quarterback	Hráč útočiaceho družstva, ktorý môže hádzať loptu. Na jeho povel začína hra.
Center	Hráč útočiaceho družstva, ktorý začína hru hodom lopty vzad, tzv. SNAP
Running back	Hráč útočiaceho družstva, ktorý preberá loptu od Quarterbacka smerom dozadu alebo do strany a vedie útok po zemi.
Down – Set - Hut	Slovné spojenie ktorá sa používa na začiatok hry. (Anglický ekvivalent slovného spojenia Pripraviť – Pozor – Štart)
Snap	Pomenovanie rozohrávky centra na quarterbacka
Offense	Útočiace družstvo
Defense	Brániace družstvo
Interception	Úspešné odchytenie lopty útočiaceho družstva obrancom vo vzduchu
Incomplete pas	Neúspešný pokus útočiaceho družstva o prijatie prihrávky
Endzóna	Vyznačené územie na oboch koncoch ihriska, do ktorého sa snaží útočiace družstvo dostať loptu a skórovať
Touchdown	Úspešné skórovanie útočiaceho družstva a získanie 6 bodov
In	
Slant	
Fly	Základné drily útočiaceho hráča, ktoré obsahujú informáciu o smere a dĺžke pohybu hráča smerom do hracieho poľa.
Curl	
Hitch	
Yard	Dĺžková miera, v ktorej sa meria vzdialenosť vo flag futbale. Pre zjednodušenie je možné povedať že je to jeden väčší krok. 1 yard = 0,9144 metra

1.

Držanie, hádzanie a chytenie flag futbalovej lopty si vyžaduje nácvik a osvojenie si nových zručností. Aj keď v samotnej hre hádže loptu iba jeden špeciálny hráč útočiaceho družstva – Quarterback, v školskom prostredí sa všetci žiaci učia všetky herné činnosti. Samotné správne hodenie alebo chytenie lopty je pre žiakov výzvou a prípadný úvodný neúspech by ich nemal odradiť. Flag futbal je jeden z mála športov, kde lopta nesmie padnúť na zem, a preto “skamarátiť” sa s loptou môže byť kľúčové.



Držanie, chytenie a hádzanie lopty | Nácvik

2.364 views

👍 1K 👎 0K → SHARE ≡ SAVE ⋮



SHOW MORE

SUBSCRIBED 6.6M

Vídeo cvičenia na YOUTUBE

<https://youtu.be/HgTK7GRQaz4>

Načítajte tento QR CODE do svojho mobilu alebo tabletu, ktorý Vás hneď odkáže na youtube video cvičenia kapitoly.

SCAN
QR CODE

Popis cvičenia:

Žiaci stoja oproti sebe a hádžu si loptu.

1. Spodným oblúkom (snažia sa aj o rotáciu)
2. Horným oblúkom
3. V predklone vzad pomedzi nohy (SNAP)

TIP:

1. Odporúčame začať bližšie a postupne sa vzdalovať
2. Motivovať žiakov k určitému počtu prihrávk, napr. 5 alebo 10 bez spadnutia lopty
3. Odporúčame hádzať aj opačnou rukou aspoň polovicu hodov

Bezpečnosť:

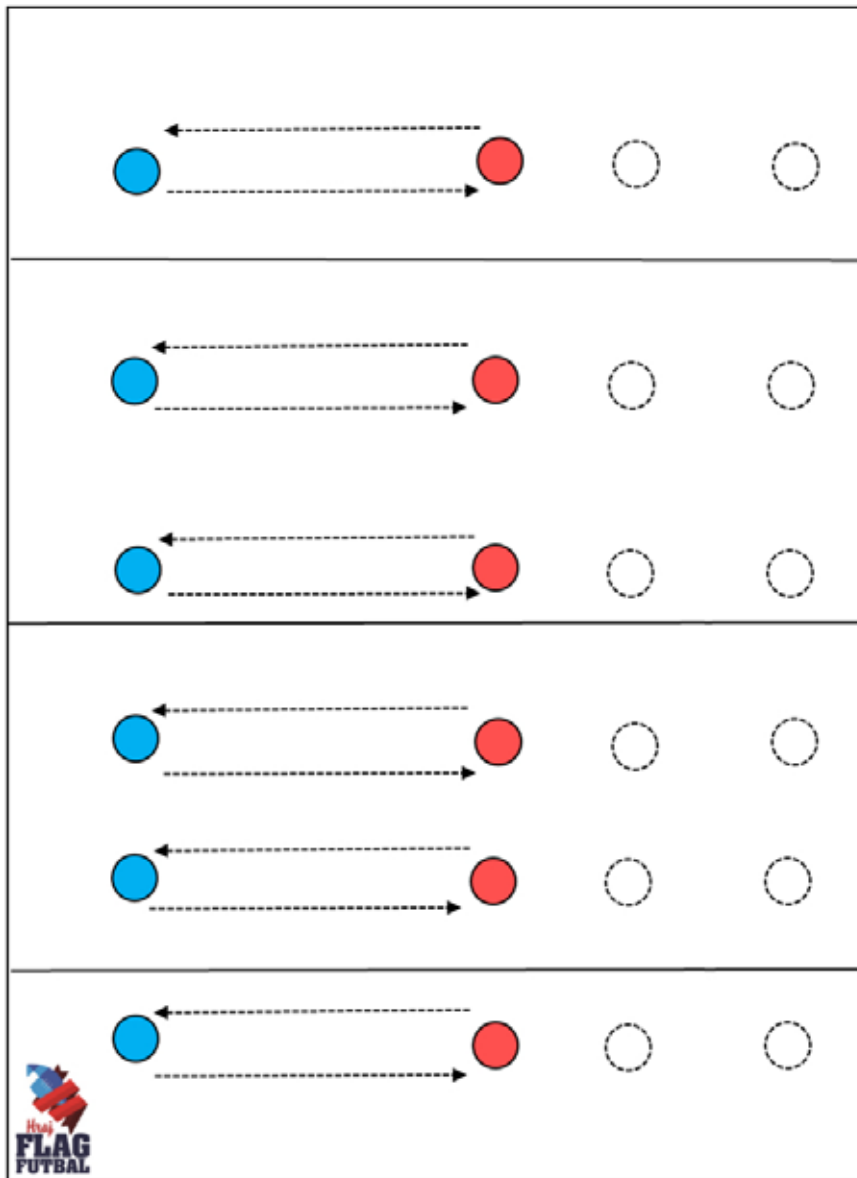
Treba dodržať dostatočné odstupy dvojíc a využiť maximálne priestor.

Potrebné pomôcky:

- » 1 x lopta do každej dvojice

Nácvik:

- » hádzanie
- » chytanie



2.

Štafetové hry patria neodmysliteľne k telesnej výchove. Ak do týchto hier vložíme prvky flag futbalu, žiaci si tak zábavnou formou osvojujú viaceré zručnosti a herné činnosti a pritom súťažia. Táto forma je obzvlášť vhodná pri väčšom počte žiakov.



Držanie, prihrávka, chytanie lopty | Štafetový beh

2,364 Views

👍 10K 🗨️ 0K → SHARE 📌 SAVE ...



SUBSCRIBED 6.6M

Video cvičenia na YOUTUBE

<https://youtu.be/HgTk7GRQaz4>

Načítajte tento QR CODE do svojho mobilu alebo tabletu, ktorý Vás hneď odkáže na youtube video cvičenia kapitoly.



SCAN
QR CODE



Popis cvičenia:

Ide o klasický štafetový beh, kde úlohu štafetového kolíka plní lopta na flag futbal. Žiak sa na povel SET pripraví a na povel HUT vyštartuje, obehne kužeľ a beží späť do svojho družstva, pričom na štartovacej čiare správnym spôsobom odovzdá loptu spoluhráčovi, ktorý opakuje cvičenie. Družstvo, ktorého členovia splnia úlohu ako prví, zvíťazia.

Bezpečnosť:

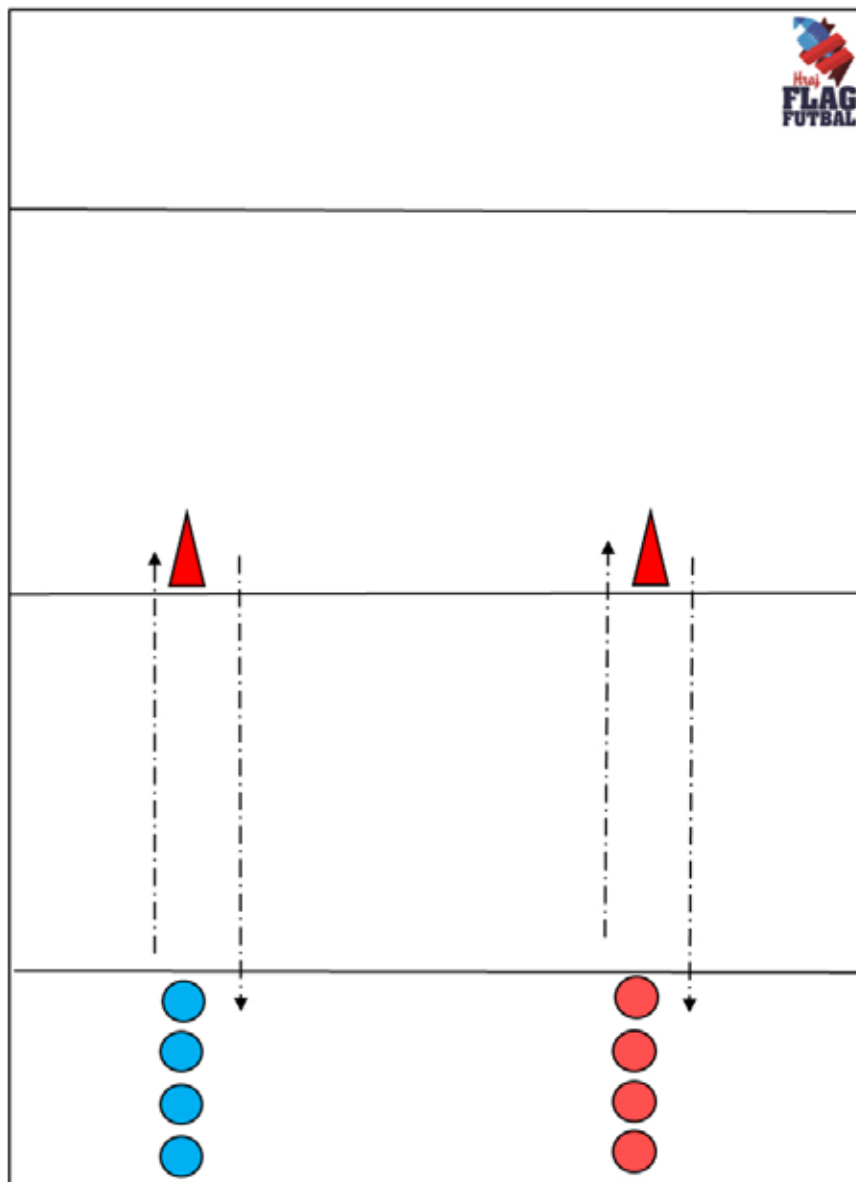
Loptu vždy odovzdávať z boku, nie čelne. Ďalší člen družstva štartuje, až keď spoluhráč s loptou príde na štartovaciu čiaru.

Potrebné pomôcky:

- » 1 x lopta do každého družstva
- » 2 x kužeľ na vyznačenie koridorov

Nácvik:

- » behanie s loptou
- » odovzdávanie lopty



Popis cvičenia:

Žiak na povel SET pripraví a na povel HUT vyštartuje, keď dobehne za kužeľ, zastaví a hodí loptu späť prvému hráčovi, ktorý čaká na štarte. Po hode ostáva na druhej strane. Cvičenie sa opakuje, až kým nie sú všetci hráči jedného družstva na opačnej strane.

TIP:

1. Cvičenie je možné rozšíriť tak, že v momente, keď posledný člen prejde na druhú stranu, družstvo sa opäť snaží dostať čo najrýchlejšie späť na opačnú stranu.
2. Vzdialenosť kužeľa od štartovej čiary nastavujeme s ohľadom na hernú úroveň žiakov.

Bezpečnosť:

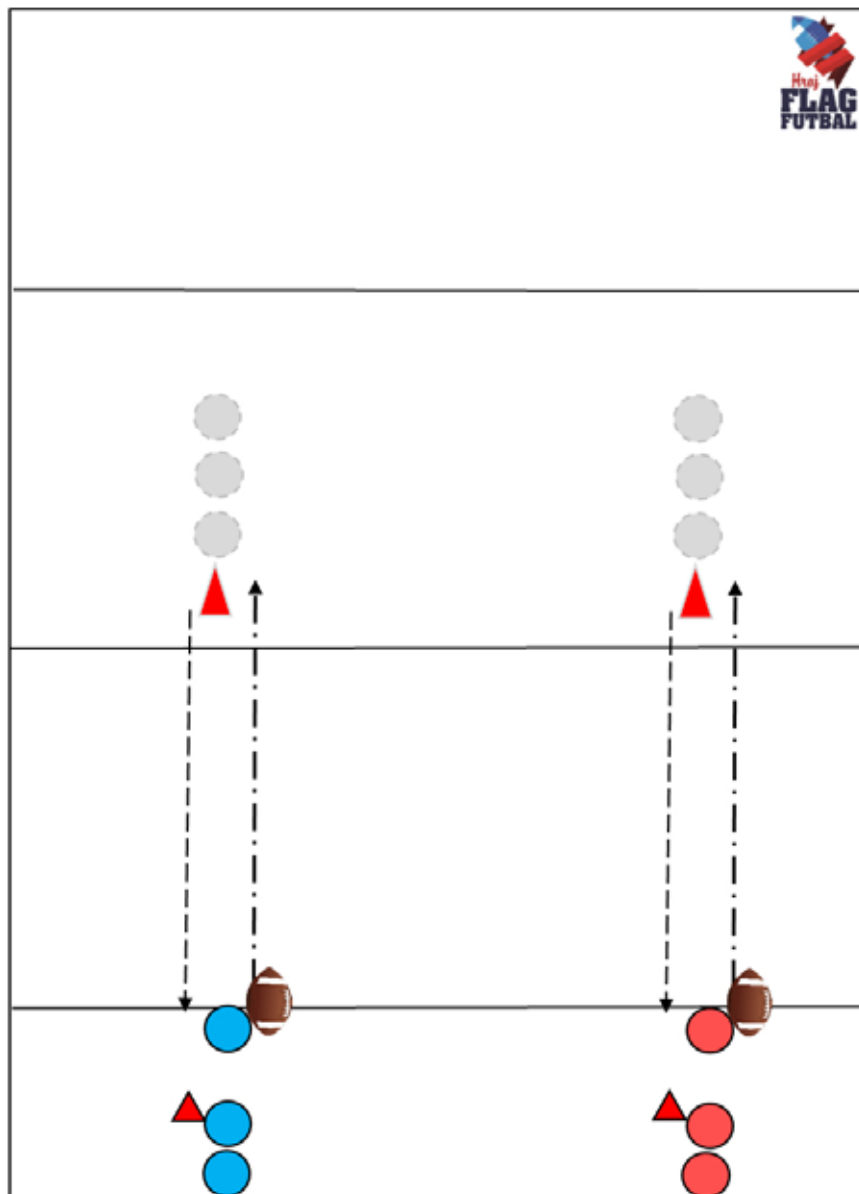
Medzi hráčom, ktorý čaká na prihrávku a ostatnými čakajúcimi členmi družstva, je potrebné zachovať odstup 1 meter. Nepresná prihrávka môže spôsobiť úder do tváre nepripravenému žiakovi.

Potrebné pomôcky:

- » 1 x lopta do každého družstva
- » 2 x kužeľ
- » 2 x méta

Nácvik:

- » behanie s loptou
- » hádzanie a chytanie lopty



Popis cvičenia:

Klasický štafetový beh, kde úlohu štafetového kolíka plní lopta na flag futbal. Loptu má žiak, ktorý stojí **druhý v poradí (plní úlohu Quarterbacka)**. Na povel SET HUT vybieha prvý v poradí, na značke sa zastaví a spracuje prihrávku. Následne obieha kužeľ a beží späť do svojho družstva. Na štartovacej čiare odovzdá loptu spoluhráčovi, opäť **druhému v poradí**, a zaradí sa na koniec rady. Cvičenie sa opakuje, až kým sa nevystriedajú všetci členovia družstva. Cvičenie je možné poňať aj ako súťaž.

TIP:

Ak žiaci zvládli spracovanie prihrávky na mieste so zastavením, môžu skúsiť spracovať prihrávku v behu na značke prihrávky.

Bezpečnosť:

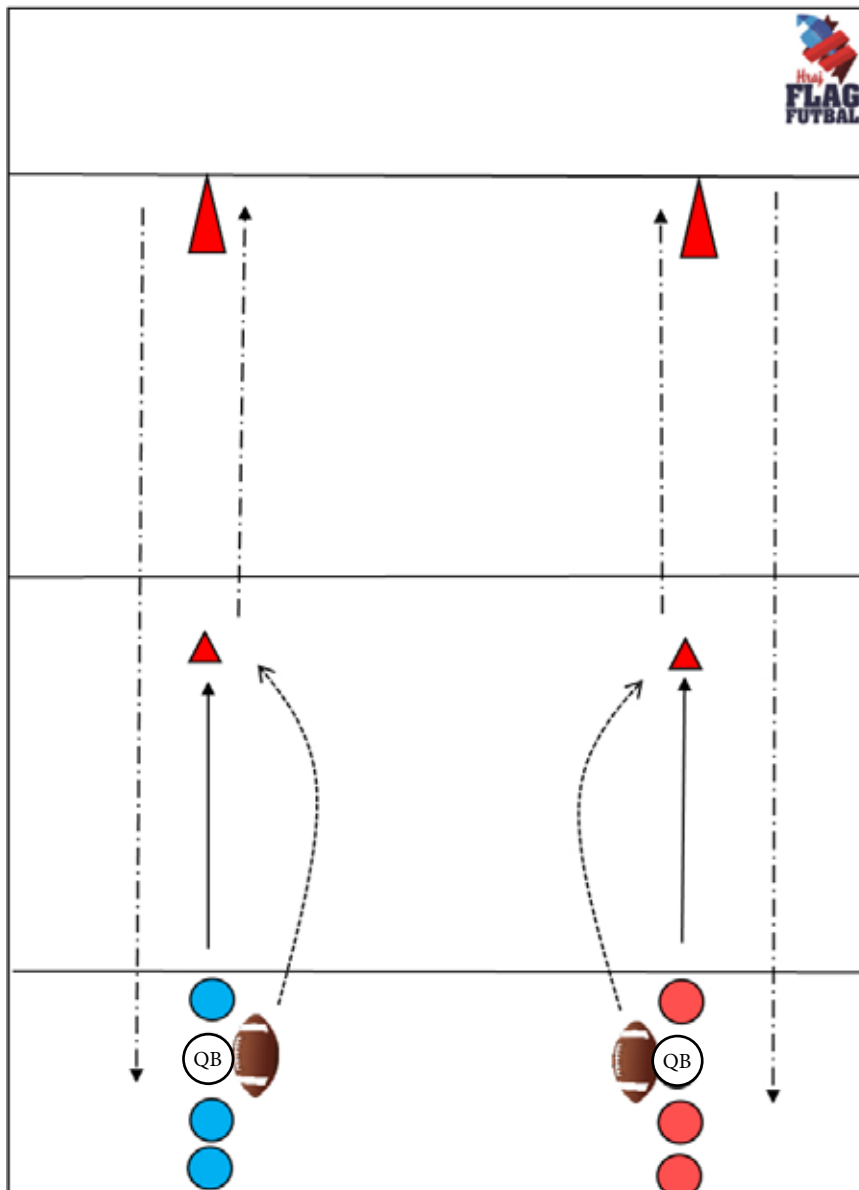
Pre Quarterbacka je potrebné nechať priestor na hádzanie. Ostatní členovia družstva stoja krok vzadu.

Potrebné pomôcky:

- » 1 lopta do každého družstva
- » 2 x kužeľ na vyznačenie koridorov
- » 2 x méta

Nácvik:

- » behanie s loptou
- » prihrávka
- » spracovanie lopty



Popis cvičenia:

Klasický štafetový beh, kde úlohu štafetového kolíka plní lopta na flag futbal. Cvičenie sčasti simuluje začiatok hry a tzv. SNAP, tj. rozohrávku Centra. Loptu má žiak, ktorý stojí **druhý v poradí (plní úlohu Centra)**. Na povel SET sa pripraví a na povel HUT vybieha **prvý v poradí**, na značke sa zastaví a spracuje prihrávku, ďalej obieha kužel a beží späť do svojho družstva. Na štartovacej čiare odovzdá loptu spoluhráčovi, opäť **druhému v poradí**, a zaradí sa na koniec rady. Cvičenie sa opakuje, až kým sa nevystriedajú všetci členovia družstva. Cvičenie je možné poňať aj ako súťaž.

Bezpečnosť:

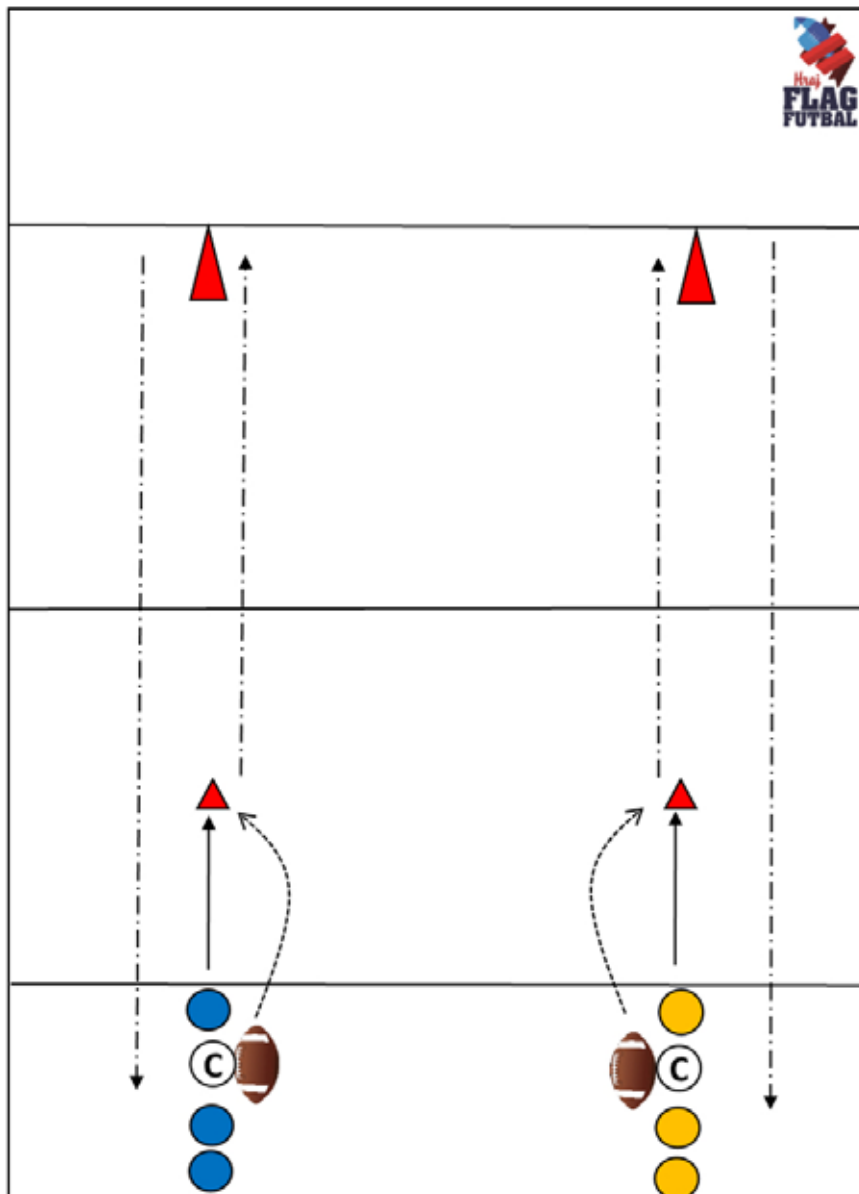
Pre Centra je potrebné nechať priestor. Ostatní členovia družstva stoja krok vzadu.

Potrebne pomôcky:

- » 1 x lopta do každého družstva
- » 2 x kužel
- » 2 x méta

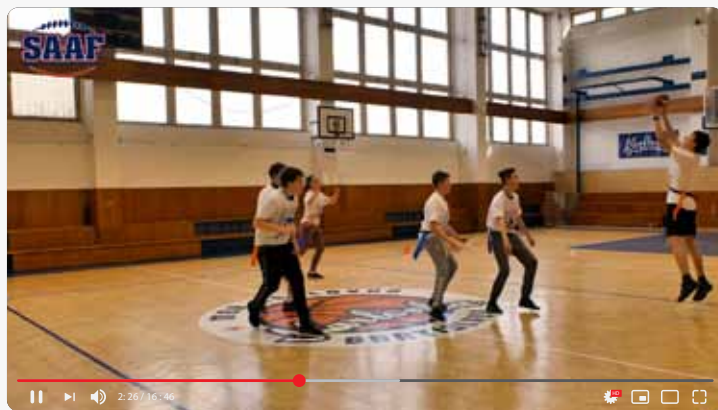
Nácvik:

- » behanie s loptou
- » prihrávka
- » spracovanie lopty



3.

Je dobré, ak si po nácviku niektorej z herných činností žiaci môžu túto zručnosť vyskúšať v reálnej hre v zjednodušených podmienkach. Pohybové hry, ktoré sme vybrali, sú známe medzi žiakmi aj učiteľmi. Jedinú obmenu tvoria flag futbalové prvky ako lopta, flag opasky alebo zaradenie Endzóny. Basketbalový kôš ako terč je len jeden z množstva spôsobov ako motivovať žiakov k hádzaniu do diaľky alebo na presnosť.



Hádzanie a chytanie lopty | Pohybové hry

2.364 views

👍 10K 👎 0K → SHARE ≡ SAVE ...

Flag Futbol
Published on Jul 26, 2020Interaktívne video pre učiteľov
školskej športovej a telesnej.

SHOW MORE

SUBSCRIBED 6.6M

Video cvičenia na YOUTUBE

<https://youtu.be/HgTk7GRQaz4>

Načítajte tento QR CODE do svojho mobilu alebo tabletu, ktorý Vás hneď odkáže na youtube video cvičenia kapitoly.

SCAN
QR CODE

Popis cvičenia:

Hra je totožná soznámou pohybovou hrou na 10 prihrávk. Trieda sa rozdelí na 2 družstvá. Namiesto klasickej lopty použijeme loptu na flag. Žiak s loptou sa nesmie pohybovať, plní úlohu **Quarterbacka**. Ostatní členovia jeho družstva sa musia uvoľňovať a získavať si priestor pre prihrávku. Odchytením lopty vo vzduchu (**Interception**) je hra prerušená a loptu získava družstvo, ktoré takto hru prerušilo.

Ak lopta spadne na zem, lopta ostáva v držaní útočiaceho družstva, avšak musia počítať prihrávky opäť od nuly. Útočiace družstvo má 2 pokusy na to, aby nahralo 5 prihrávk.

TIP:

1. Veľkosť hracej plochy vyznačte kuželmi a zvolte veľkosť zodpovedajúcu počtu hráčov.
2. Počet prihrávk 5 alebo 10 nastavte podľa hernej úrovne.

Bezpečnosť:

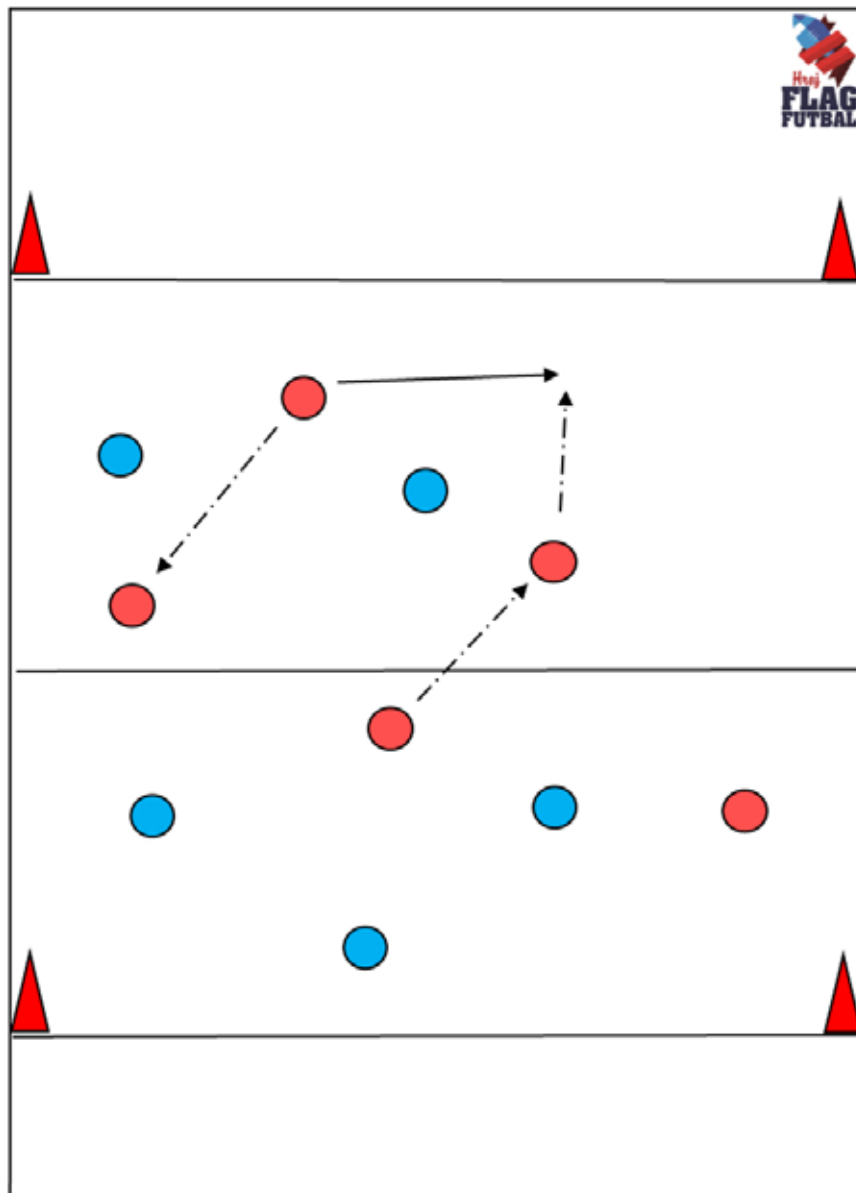
Je zakázaný akýkoľvek kontakt hráča s hráčom. Prípadný kontakt je posúdený ako foul a loptu získava druhé družstvo. Protihráč nesmie loptu vypichovať, ťahať, vyrážať. Odchytenie lopty je možné iba vo vzduchu.

Potrebné pomôcky:

- » 1 lopta
- » 4 x kužel

Nácvik:

- » hádzanie a chytanie
- » interception (odchytenie lopty vo vzduchu)
- » uvoľňovanie sa v priestore



Popis cvičenia:

Hra je totožná so známou pohybovou hrou na 10 prihrávkov. Družstvá si ale nepočítajú počet platných prehodených pokusov, ale snažia sa skórovať v **Endzóne**. Družstvo získava bod, keď jeho hráč chyť prihrávku v priestore za kuželmi, cca. 5 m na každom konci telocvične. Hráč s loptou môže urobiť max. 3 kroky, nesmie hádzať, ani sa posúvať vzad.

TIP:

1. Pokiaľ pri zachytení prihrávky súperom lopta nespadá na zem, ale protihráč ju úspešne chyť, začína okamžitý útok svojho družstva. Pokiaľ lopta spadla na zem, hra sa zastaví a útočiaci tím pokračuje v útoku z predchádzajúceho miesta odhodenia. Útočiace družstvo má 2 pokusy na to, aby skórovalo.
2. Cvičenie je možné sťažovať, napr. zavedením pravidiel o maximálnom počte prihrávkov pri útoku.

Bezpečnosť:

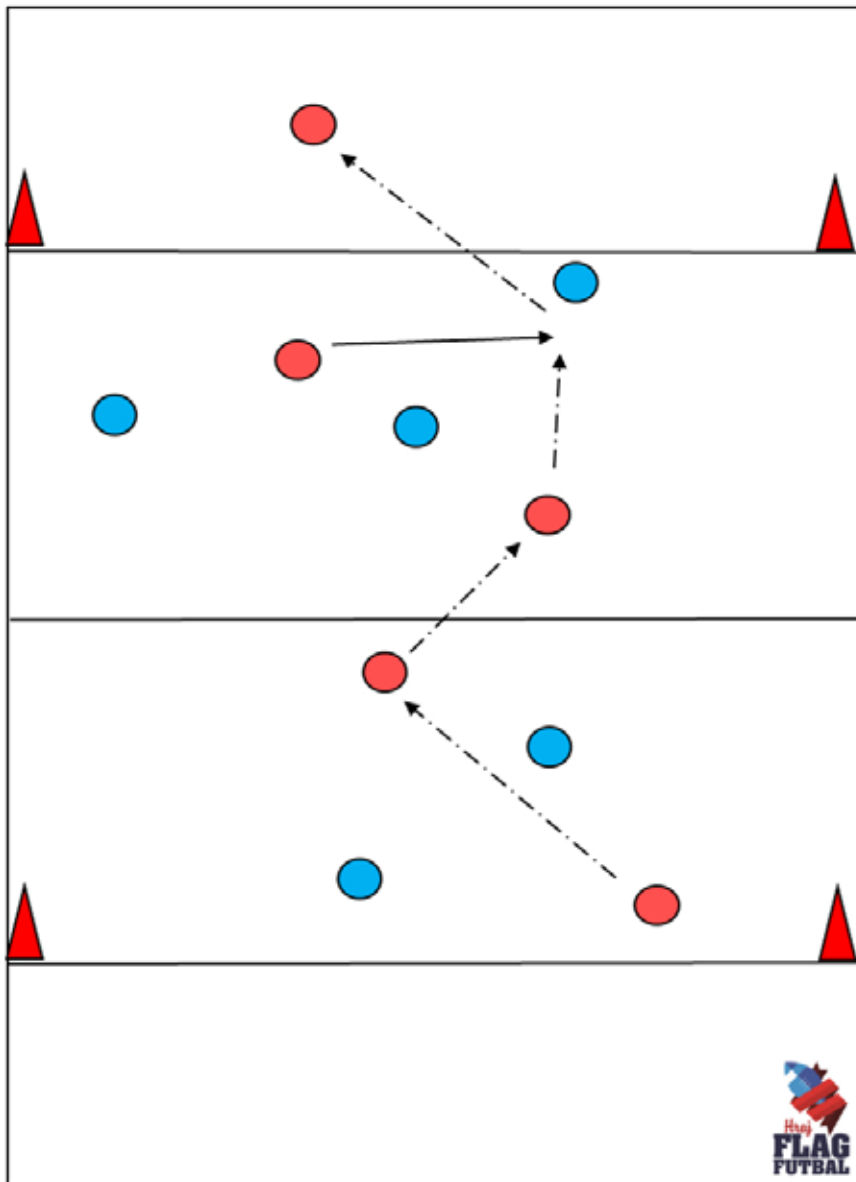
Je zakázaný akýkoľvek kontakt hráča s hráčom. Prípadný kontakt je posúdený ako faul a loptu získava druhé družstvo. Protihráč nesmie loptu vypichovať, ťahať, vyrážať. Odchytenie lopty je možné iba vo vzduchu.

Potrebné pomôcky:

- » 1 lopta
- » 4 x kužel

Nácvik:

- » hádzanie a chytanie
- » interception (odchytenie lopty vo vzduchu)



Popis cvičenia:

Žiaci sú rozdelení do dvoch družstiev a stoja v rade pred basketbalovým košom vo vzdialenosti, z ktorej sú schopní dohodit' do koša. Každý žiak má loptu. Jeden po druhom sa snažia trafiť do koša, alebo do dosky.

Bodovanie:

kôš - 3 body

doska - 1 bod

TIP:

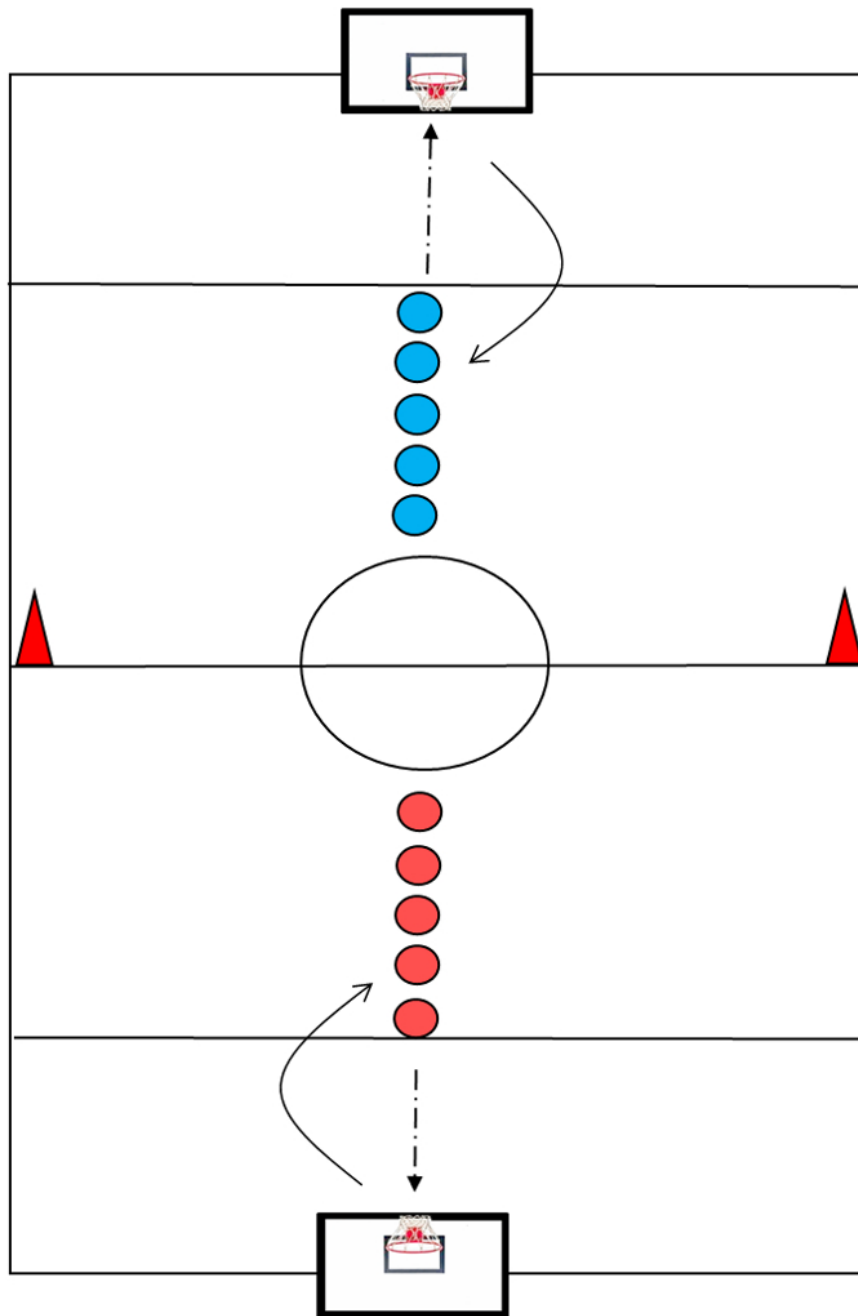
Cvičenie je možné hrať aj ako súťaž, kedy je v každom družstve 1 lopta. Družstvo sa snaží nahrať určitý cieľový počet bodov, napr. do 10, alebo hrať na čo najviac bodov za stanovený čas.

Potrebné pomôcky:

» Ideálne - každý žiak má loptu

Nácvik:

- » hádzanie
- » triafanie na cieľ



4.

Cielom brániaceho družstva tzv. defense je eliminovať snahu útočiaceho družstva skórovať alebo minimálne zastaviť ich postup po ihrisku. Medzi aktivity defense patrí snaha o prerušenie prihrávky, odchytenie prihrávky a okamžitý protiútok, alebo zastavenie útočníka odtrhnutím flagu z opaska. Práve odtrhnutie flagu z opaska je pre žiakov úplne nový prvok, ktorý sa treba naučiť, ideálne v kombinácii s útočníkom.



Obrana a eliminácia útočníka | Nácvik

2.364 views

1K 0K SHARE SAVE ...



SUBSCRIBED 6.6M

SHOW MORE

Video cvičenia na YOUTUBE

<https://youtu.be/HgTk7GRQaz4>

Načítajte tento QR CODE do svojho mobilu alebo tabletu, ktorý Vás hneď odkáže na youtube video cvičenia kapitoly.

SCAN
QR CODE

Popis cvičenia:

Prvý v rade vybehne s loptou a snaží sa dostať do ENDZÓNY bez toho, aby mu obranca odtrhol flag z opasku. Obranca sa môže pohybovať iba doprava - doľava. Pohyb vpred alebo cúvanie je zakázaný.

Útočiaci hráč sa musí pohybovať v kuželmi vyznačenom priestore, môže používať kľučky, nesmie skákať, ani si rukami brániť flagy. Po odtrhnutí flagu môže pokračovať v snahe obísť aj druhého obrancu. Cestou späť si pozbiera flagy, ktoré obrancovia hádžu na kraj telocvične.

Bezpečnosť:

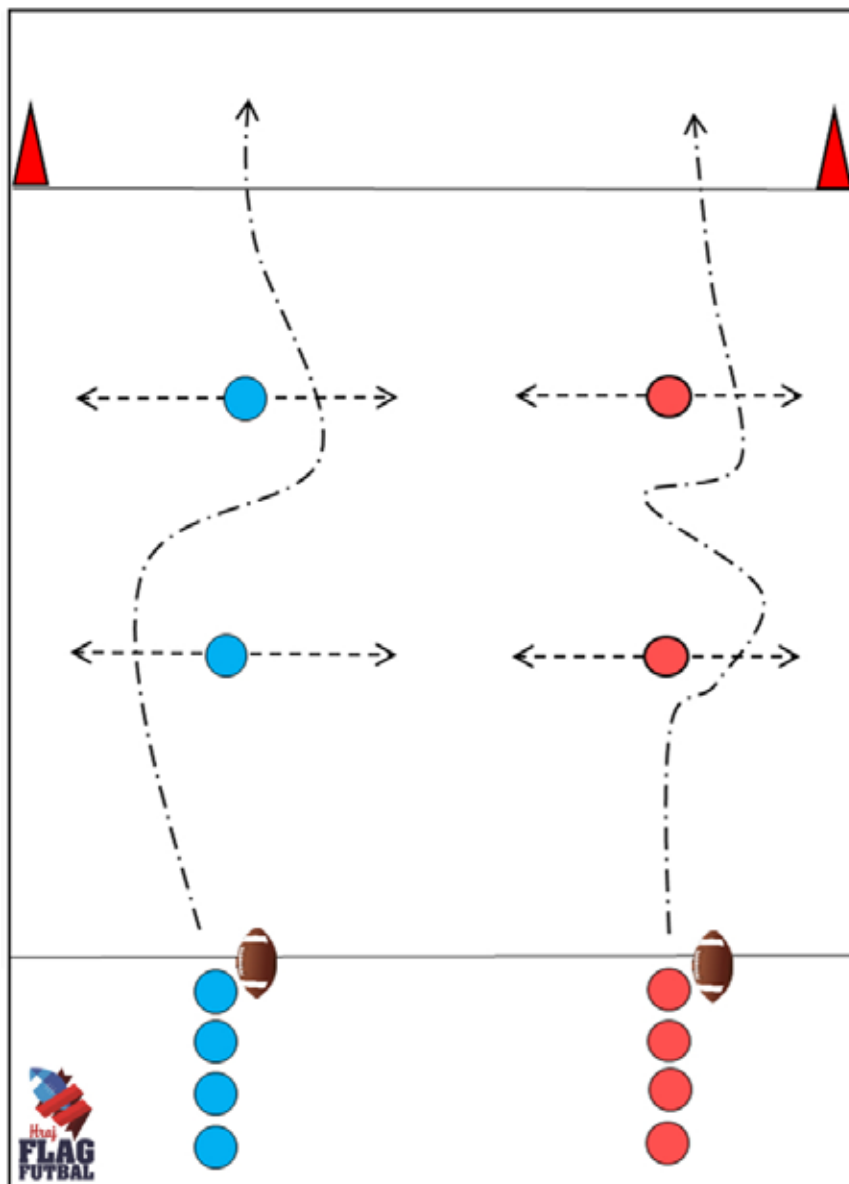
V prípade užšej telocvične je bezpečnejšie spraviť iba jeden koridor na behanie. Prípadne dať iba jedného obrancu. Striktne treba dodržiavať pohyb vo vyznačenom koridore.

Potrebné pomôcky:

- » flagy pre každého hráča
- » min. 3 lopty do každého družstva
- » 10 x kužeľ / méty na vyznačenie koridorov
- » 2 x kužeľ na vyznačenie ENDZÓNY

Nácvik:

- » behanie s loptou
- » uhýbanie sa obrancovi
- » nácvik eliminácie útočníka, strhávanie flagov



Popis cvičenia:

Prvý v rade sa na povel SET pripraví a na povel HUT vybehne a dostáva prihrávku od Quarterbacka. Po spracovaní prihrávky sa s loptou snaží dostať do ENDZÓNY bez toho, aby mu obranca odtrhol flag z opasku. Obranca sa môže pohybovať iba doprava - doľava. Pohyb vpred alebo cúvanie je zakázané.

Útočiaci hráč sa musí pohybovať v kuželmi vyznačenom priestore, môže používať kľučky, nesmie skákať, ani si rukami brániť flagy. Po odtrhnutí flagu môže pokračovať v snahe obísť aj druhého obrancu. Cestou späť si pozbiera flagy, ktoré obrancovia hádžu na kraj telocvične.

TIP:

1. Obrancov je ideálne rozmiestniť na čiary, po ktorých sa potom pohybujú.
2. Úlohu Quarterbacka môže na začiatku robiť učiteľ, neskôr žiaci, ktorí sa po určitom počte pokusov striedajú. Striedajú sa aj obrancovia v poli.

Bezpečnosť:

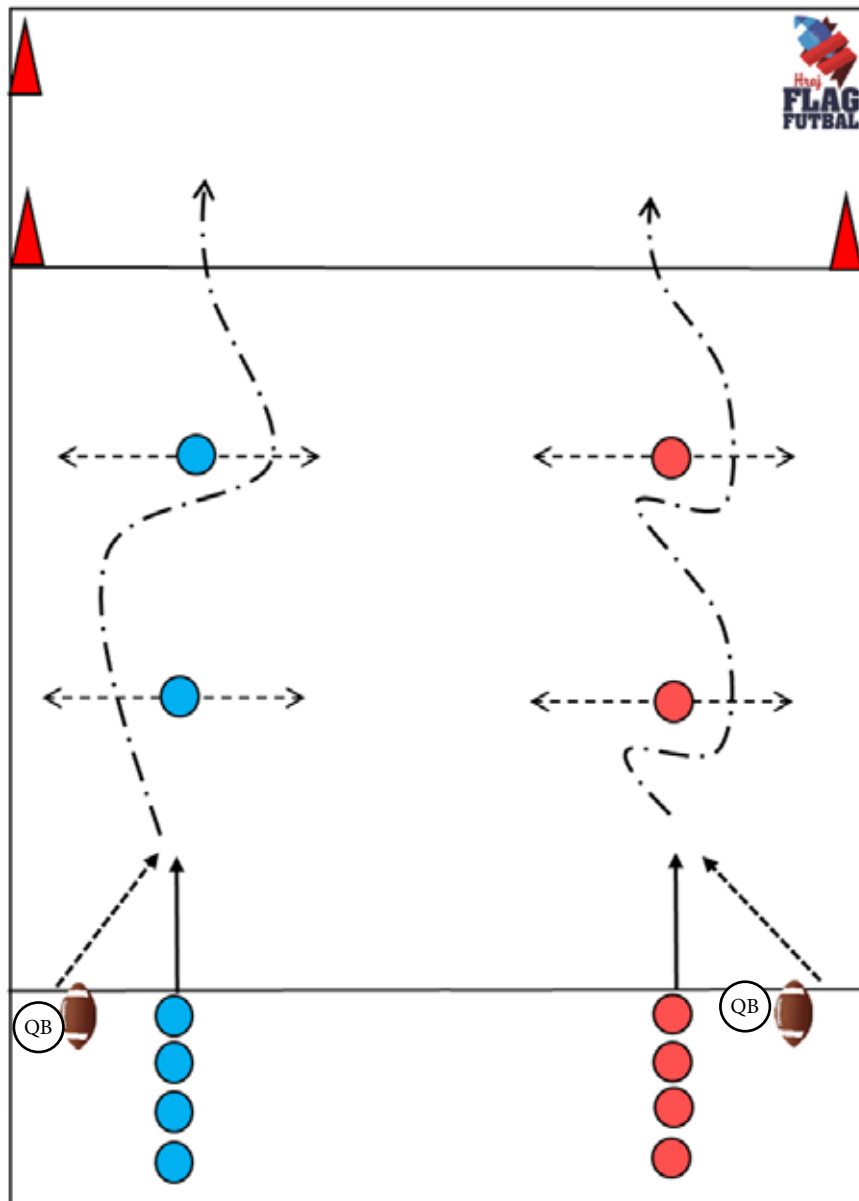
V prípade užšej telocvične je bezpečnejšie spraviť iba jeden koridor na behanie. Prípadne dať iba jedného obrancu.

Potrebné pomôcky:

- » flagy pre každého hráča
- » min. 3 lopty do každého tímu
- » 10 x kužel / méty na vyznačenie koridorov
- » 2 x kužel na vyznačenie ENDZÓNY

Nácvik:

- » uhýbanie sa obrancovi
- » spracovanie prihrávky a beh s loptou
- » nácvik strhávania flagov a eliminácia útočníka



5.

Cieľom väčšiny naháňačiek, ktoré hráme je niekoho chytiť, väčšinou dotykom. Učiteľ často rieši mieru dotyku, aby neprešla do silného kontaktu. S použitím flag opaskov je situácia vyriešená, pretože chytený je ten, komu odtrhnú flag. Akýkoľvek iný kontakt je zakázaný, a aj preto je flag futbal veľmi bezpečný šport.



Obrana a strhávanie vlajok | Pohybové hry

2:364 views

👍 10K 👎 0K → SHARE 📌 SAVE ⋮

Flag Futbol
Published on Jul 26, 2020Inštruktážne video pre učiteľov
lokálnej súťaže a trénerov.

SHOW MORE

SUBSCRIBED 6.6M

Video cvičenia na YOUTUBE

<https://youtu.be/HgTk7GRQaz4>

Načítajte tento QR CODE do svojho mobilu alebo tabletu, ktorý Vás hneď odkáže na youtube video cvičenia kapitoly.

SCAN
QR CODE

Popis cvičenia:

Pohybová hra ŽRALOK je obdobou známej naháňačky. Žiaci majú na páse pripnuté flagy. Jeden má úlohu naháňať. Žiak je chytený vtedy, keď mu naháňajúci odtrhne aspoň 1 flag z opasku.

Každá hra začína povelom naháňajúceho SET (pripraviť) a HUT (štart). Ostatné deti sa snažia dostať za polovicu telocvične vyznačenú kuželmi. Tí, ktorým sa to podarí, sa pripravujú na ďalší štart na opačnej strane telocvične.

Chytajúci môžu ísť iba smerom vpred a pohybovať sa do strán. Komu chytajúci odtrhne flag, stáva sa chytajúcim. Podľa počtu detí sa môže hrať na 2, 3... max. 5, chytajúcich, alebo sa hrá, kým nie sú všetky deti chytené.

TIP:

Pri dostatočnom počte lôpt môžu deti behať aj s loptami a simulovať tak snahu útočníka dostať sa do Endzóny.

Bezpečnosť:

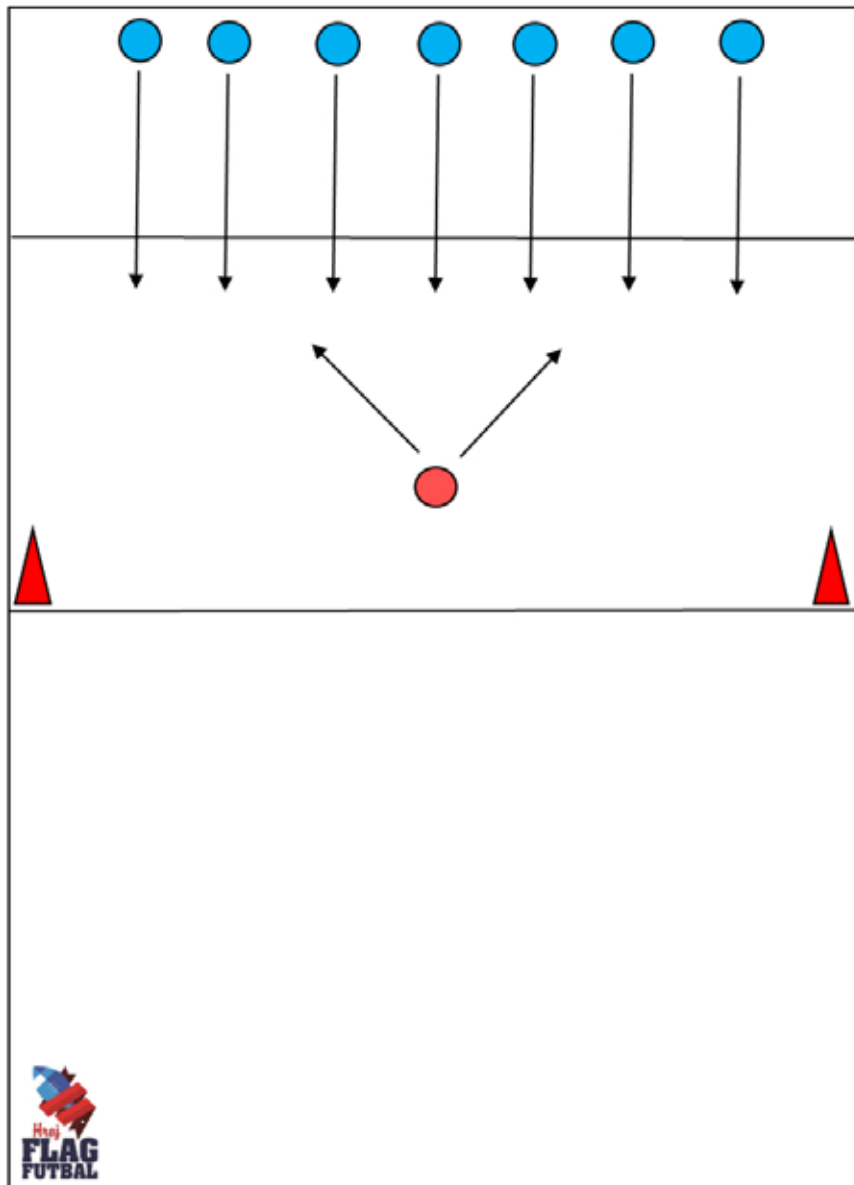
Deťom treba jasne vyznačiť bočné čiary ihriska kuželmi, za ktoré nesmú prejsť, inak sú chytené. Je zakázaný akýkoľvek telesný kontakt.

Potrebné pomôcky:

- » flagy pre každého hráča
- » lopty
- » kužele na vyznačenie bočných čiar

Nácvik:

- » strhávanie flagov



Popis cvičenia:

Pohybová hra Vlajková naháňačka je naháňačka na čas. Deti majú na páse pripnuté flagy. Jeden má úlohu naháňať - strhávať flagy. Na povel naháňajúceho SET (pripraviť) a HUT (štart) sa deti snažia vo vymedzenom priestore vyhnúť naháňajúcemu, ktorý sa pohybuje všetkými smermi a odtrháva flagy. Komu chytajúci odtrhne flag, odchádza von z herného poľa. Hra trvá 20 alebo 30 sekúnd. Posledných 5 sekúnd sa odpočítava. Po uplynutí času sa spočíta, koľko flagov naháňajúci nazbieral.

Bezpečnosť:

Deťom treba jasne vyznačiť hracie pole kužeľmi, za ktoré nesmú prejsť, inak sú chytené. Ideálne je zvoliť rozmer, ktorý dáva šancu na chytenie a zároveň sa deti netlačia.

Odtrhnuté flagy si naháňajúci drží celú dobu v ruke.

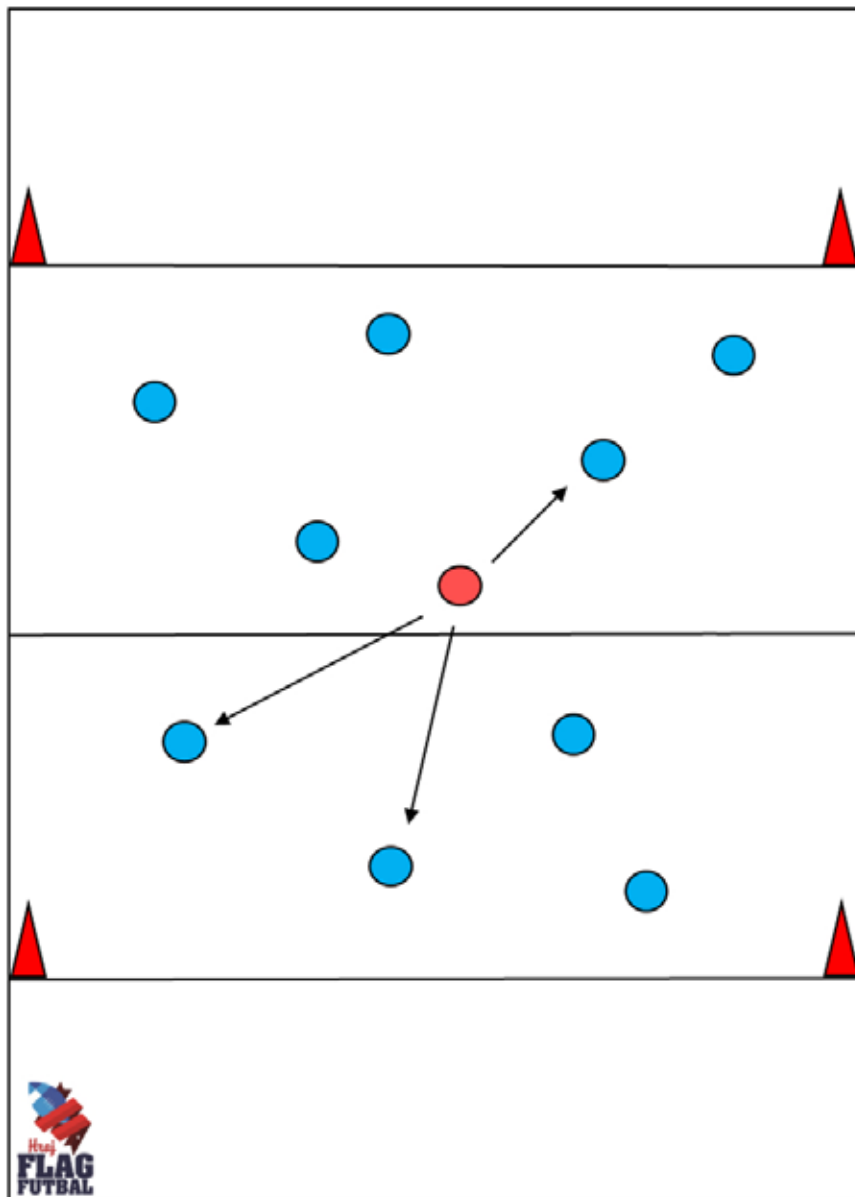
Žiaci, ktorí boli chytení, opúšťajú čo najrýchlejšie hraciu plochu.

Potrebné pomôcky:

- » flagy pre každého hráča
- » 4 x kužele na vyznačenie hracieho poľa

Nácvik:

- » strhávanie flagov



6.

Vo flag futbale môže byť útok vedený pasom alebo po zemi. V prípade, že je vedený pasom, útočiace družstvo využíva množstvo útočných signálov, ktorými sa snaží preniknúť hlbšie na súperovo územie, prípadne skórovať. Z množstva signálov vyberáme tie základné, aby žiaci už po pár hodinách boli schopní ich používať v hre.



Video cvičenia na YOUTUBE

<https://youtu.be/HgTk7GRQaz4>

Načítajte tento QR CODE do svojho mobilu alebo tabletu, ktorý Vás hneď odkáže na youtube video cvičenia kapitoly.



SCAN
QR CODE



Popis cvičenia:

Jeden zo žiakov je Quarterback, ostatní stoja v rade. Prvý je pripravený na štartovej čiare. Na povel Quarterbacka SET (pripraviť) a HUT (štart) prvý v rade vybieha podľa signálu IN. Snaží sa chytiť prihrávku a dostať sa čo najrýchlejšie do Endzóny.

TIP:

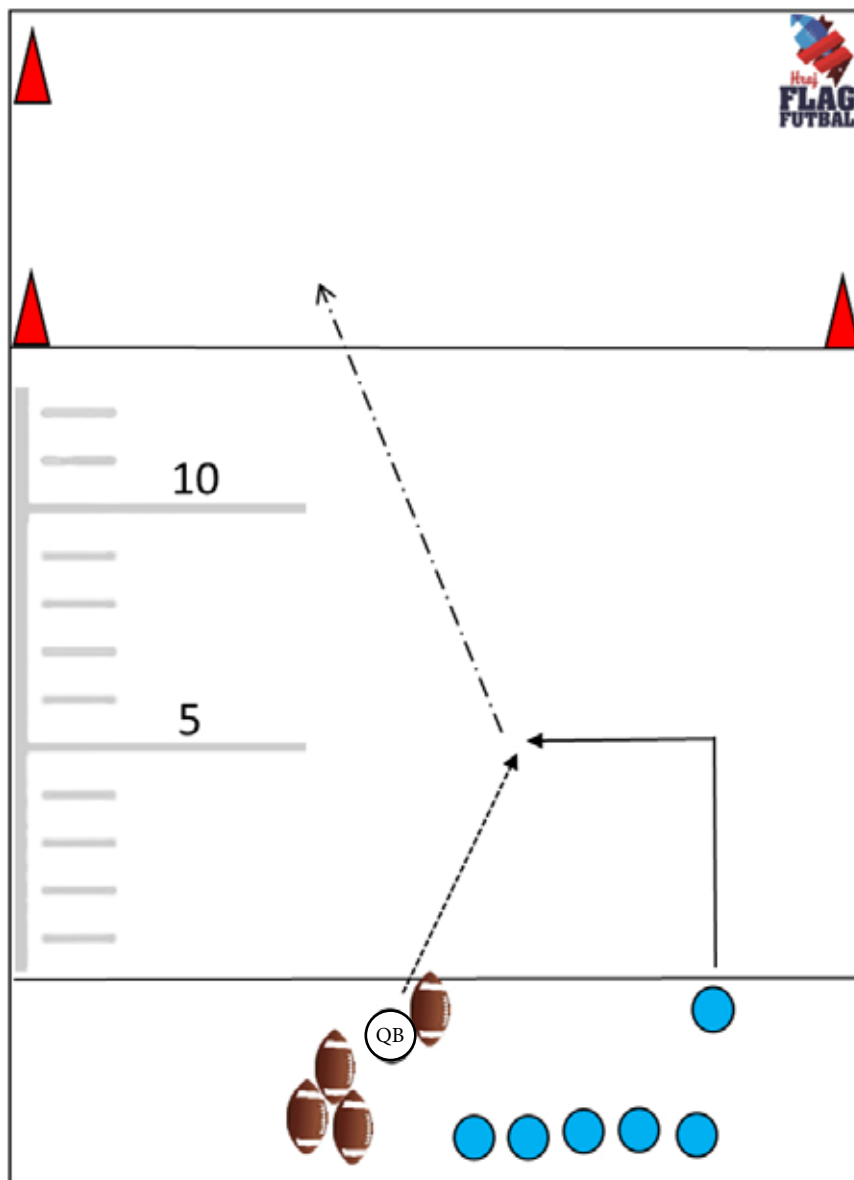
Signál IN sa môže bežať na vzdialenosť 5 yardov alebo 10 yardov. Vzdialenosť 5 alebo 10 yardov určuje zmenu smeru o 90°. Na pozícii Quarterbacka sa žiaci striedajú.

Potrebné pomôcky:

- » 10 x lopta
- » 4 x kužeľ na vyznačenie Endzóny

Nácvik:

- » hádzanie
- » chytanie
- » taktické myslenie



Popis cvičenia:

Jeden zo žiakov je Quarterback, ostatní stoja v rade, prvý je pripravený na štartovej čiare. Na povel Quarterbacka SET (pripraviť) a HUT (štart) prvý v rade vybieha podľa signálu Slant. Snaží sa chytiť prihrávku a dostať sa čo najrýchlejšie do Endzóny.

TIP:

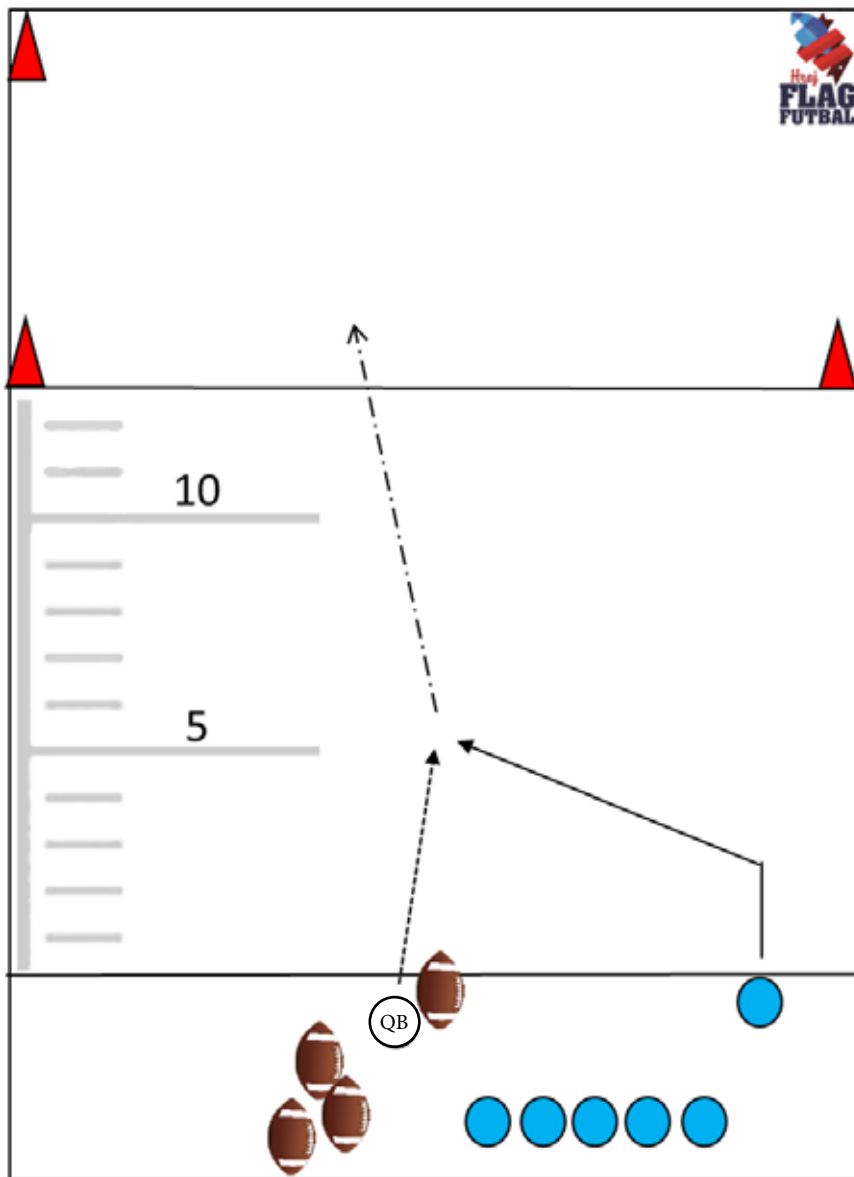
Signál SLANT sa beží na vzdialenosť 5 yardov alebo 10 yardov. Je možné precvičovať oba varianty podľa hernej úrovne žiakov. Na pozícii Quarterbacka sa žiaci striedajú.

Potrebné pomôcky:

- » 10 x lopta
- » 4 x kužeľ na vyznačenie Endzóny

Nácvik:

- » hádzanie
- » chytanie
- » taktické myslenie



Popis cvičenia:

Jeden zo žiakov je Quarterback, ostatní stoja v rade, prvý je pripravený na startovej čiare. Na povel Quarterbacka SET (pripraviť) a HUT (štart) prvý v rade vybieha podľa signálu FLY. Snaží sa chytiť prihrávku a dostať sa čo najrýchlejšie do Endzóny.

TIP:

Na začiatku je vhodné určiť približné miesto spracovania prihrávky vo vzdialenosti, ktorú žiaci zvládnu. Postupne sa táto vzdialenosť môže predlžovať. Na pozícii Quarterbacka sa žiaci striedajú.

Bezpečnosť:

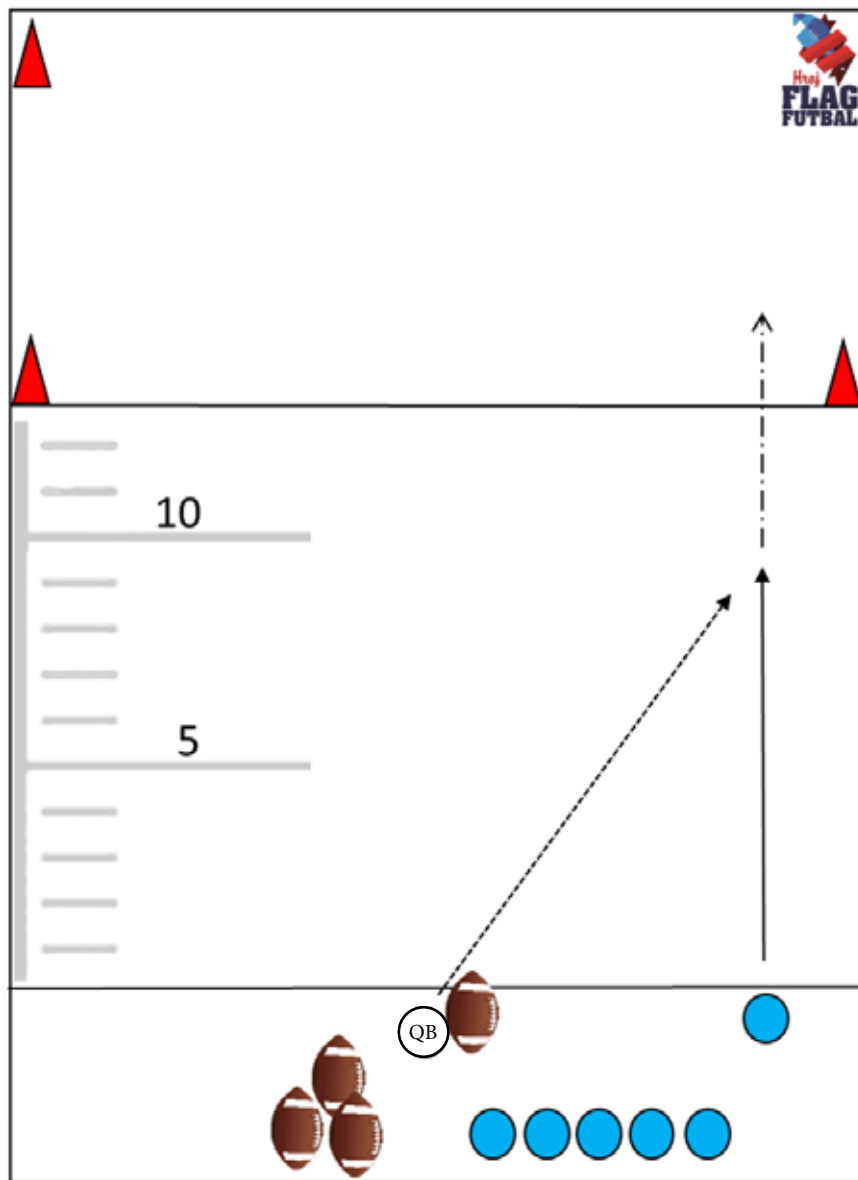
Keďže žiak chytá loptu chrbtom k smeru hodu, je potrebné dbať na bezpečný odstup od okrajov telocvične a prekážky v dráhe behu.

Potrebné pomôcky:

- » 10 x lopta
- » 4 x kužeľ na vyznačenie Endzóny

Nácvik:

- » hádzanie
- » chytanie
- » taktické myslenie



Popis cvičenia:

Jeden zo žiakov je Quarterback, ostatní stoja v rade, prvý je pripravený na štartovej čiare. Na povel Quarterbacka SET (pripraviť) a HUT (štart) prvý v rade vybieha podľa signálu **CURL**. Snaží sa chytiť prihrávku a dostať sa čo najrýchlejšie do Endzóny.

TIP:

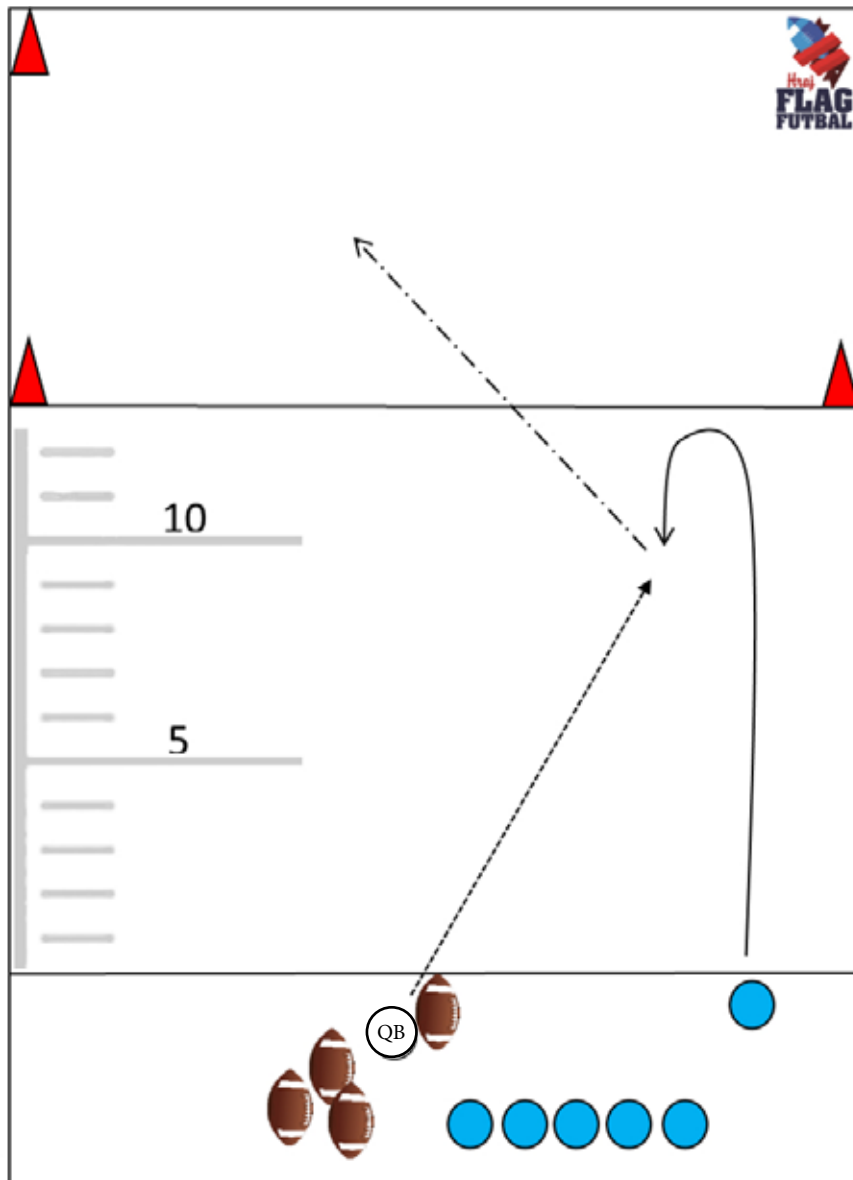
Signál CURL sa beží na vzdialenosť 5 yardov alebo 10 yardov. Je možné precvičovať oba varianty podľa hernej úrovne žiakov. Na pozícii Quarterbacka sa žiaci striedajú.

Potrebné pomôcky:

- » 10 x lopta
- » 4 x kužeľ na vyznačenie Endzóny

Nácvik:

- » hádzanie
- » chytanie
- » taktické myslenie



Popis cvičenia:

Jeden zo žiakov je Quarterback, ostatní stoja v rade, prvý je pripravený na štartovej čiare. Na povel Quarterbacka SET (prípraviť) a HUT (štart) prvý v rade vybieha podľa signálu HITCH. Snaží sa chytiť prihrávku a dostať sa čo najrýchlejšie do Endzóny.

TIP:

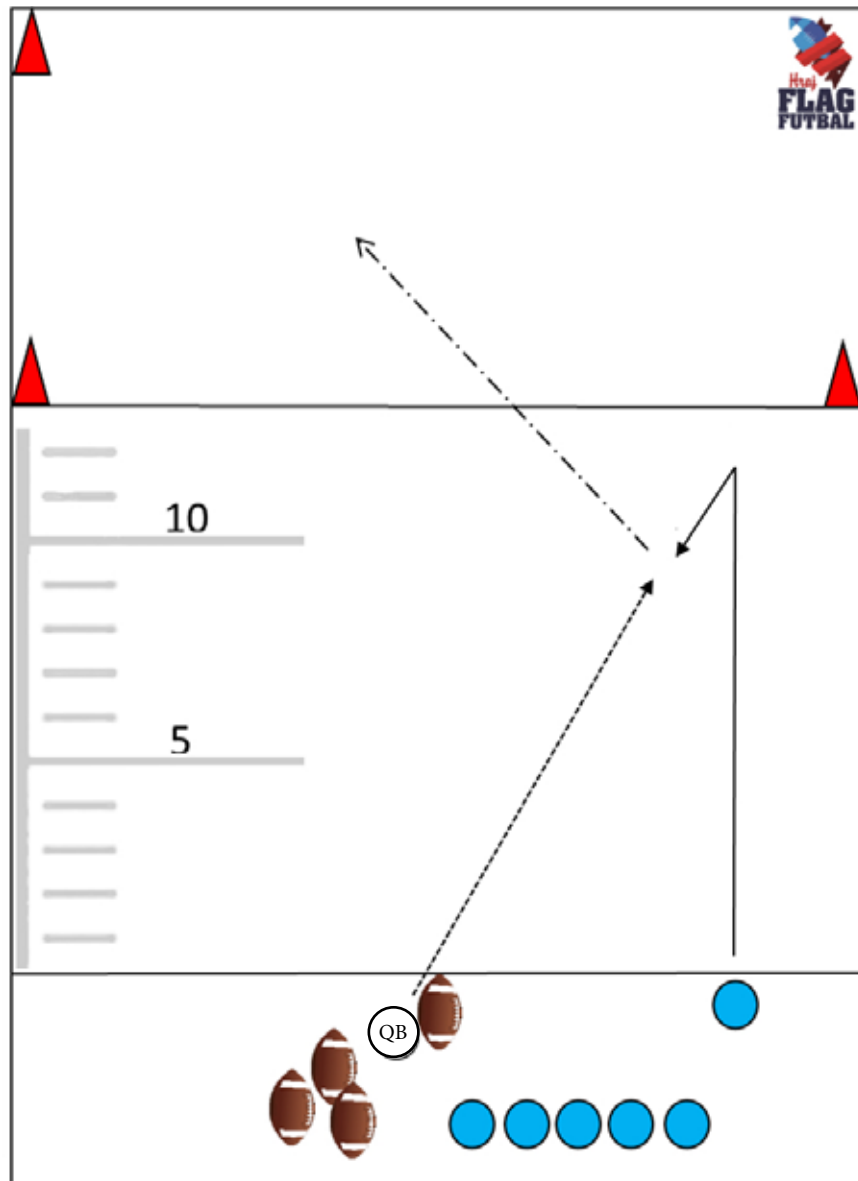
Signál HITCH sa beží na vzdialenosť 5 yardov alebo 10 yardov. Je možné precvičovať oba varianty podľa hernej úrovne žiakov. Na pozícii Quarterbacka sa žiaci striedajú.

Potrebné pomôcky

- » 10 x lopta
- » 4 x kužeľ na vyznačenie Endzóny

Nácvik:

- » hádzanie
- » chytanie
- » taktické myslenie



7.

Po zvládnutí základných útočných drilov môžeme cvičenia urobiť zaujímavejšími, ak zaradíme ďalšie hráčske pozície ako Center, pasívny alebo aktívny obranca alebo ďalší útočník. Z klasických izolovaných útočných drilov sa stávajú herné situácie a takto sa pomaly cvičenie približuje k reálnemu útoku. V prípade cvičení s aktívnou obranou nastupuje už aj taktika a aktívna komunikácia tímov.



Útok vedený pasom II.časť | Nácvik

2,364 views

10K 0K SHARE SAVE



SUBSCRIBED 6.6M

Video cvičenia na YOUTUBE

<https://youtu.be/HgTk7GRQaz4>

Načítajte tento QR CODE do svojho mobilu alebo tabletu, ktorý Vás hneď odkáže na youtube video cvičenia kapitoly.

SCAN
QR CODE

Popis cvičenia:

Cvičenia sa riadia rovnakými pokynmi ako nácvik útočných signálov (**IN, SLANT, FLY, CURL, HITCH**). Okrem Quarterbacka pribudne nový hráčsky post Center. Na povel SET (pripraviť) a HUT (štart) rozohráva hru Center – tzv. SNAP na Quarterbacka a zároveň vybieha hráč podľa dohodnutého signálu (**IN, SLANT, FLY, CURL, HITCH**), v tomto príklade **FLY**.

TIP:

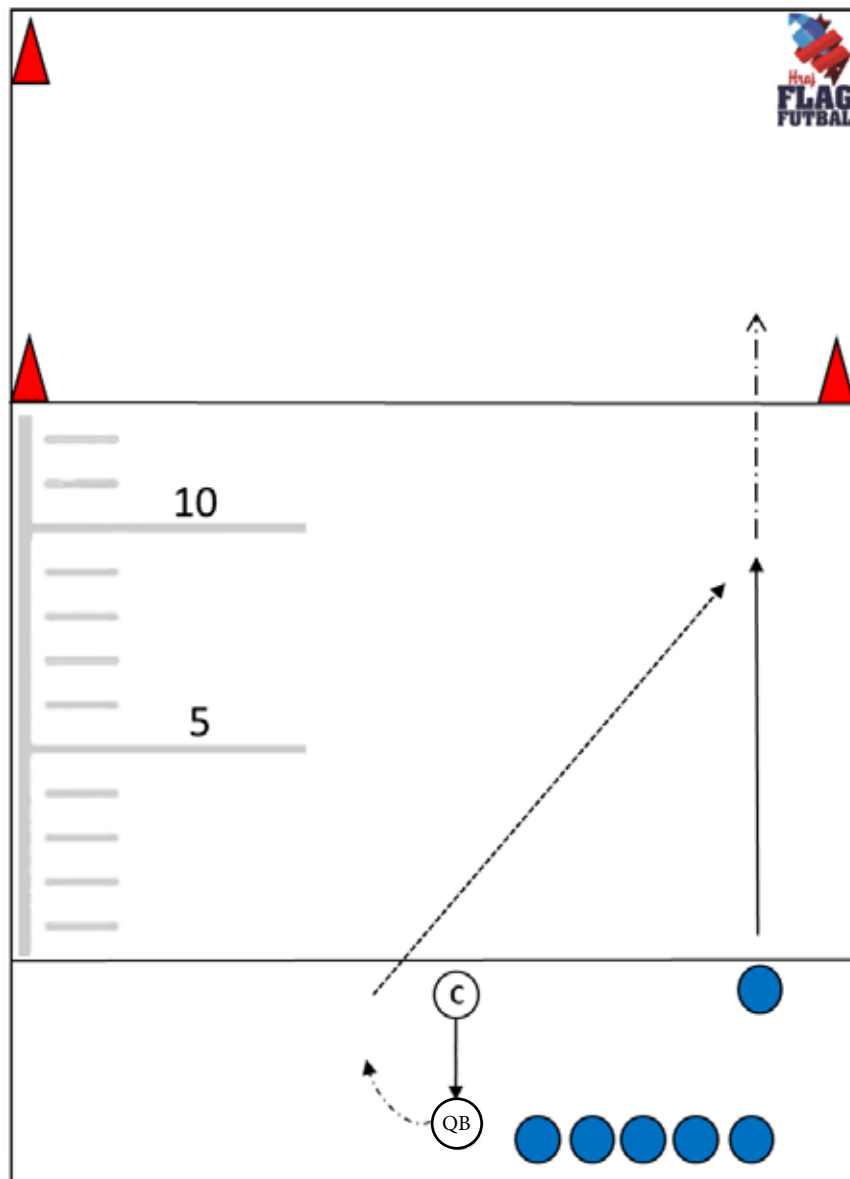
Učiteľ pomáha s taktikou a výberom signálu. Žiaci sa na postoch Quarterbacka a Centra po určitom počte hodov menia za iných žiakov.

Potrebné pomôcky:

- » 10 x lopta
- » 4 x kužel na vyznačenie Endzóny

Nácvik:

- » hádzanie a chytanie
- » taktické myslenie



Popis cvičenia:

Cvičenia sa riadia rovnakými pokynmi ako nácvik útočných signálov (**IN, SLANT, FLY, CURL, HITCH**). Žiaci už poznajú pozície Quarterbacka a Centra. Novým hráčskym postom bude aktívny obranca. Pred začiatkom hry si družstvo v zložení (Quarterback, Center a útočník) dohodne taktiku, teda aký útočný signál budú hrať. Na povel SET (pripraviť) a HUT (štart) rozohráva Center hru a zároveň vybieha útočník podľa dohodnutého signálu. V tomto príklade **5 yards IN**, ale môže to byť ktorýkoľvek iný dohodnutý signál (IN, CURL, SLANT na 5 alebo 10 yardov)

Obranca sa snaží prečítať zámer a eliminovať útočníka (prerušiť, či znemožniť prihrávku alebo zastaviť útočníka pred Endzónou odtrhnutím flagu). Útok bol úspešný, ak sa útočník bezpečne dostane do Endzóny.

TIP:

Učiteľ pomáha s taktikou a výberom signálu. Žiaci sa na postoch Quarterbacka a Centra po určitom počte hodov menia za iného žiaka.

Družstvá, útok - OFFENSE a obrana - DEFENSE sa po výmene všetkých menia.

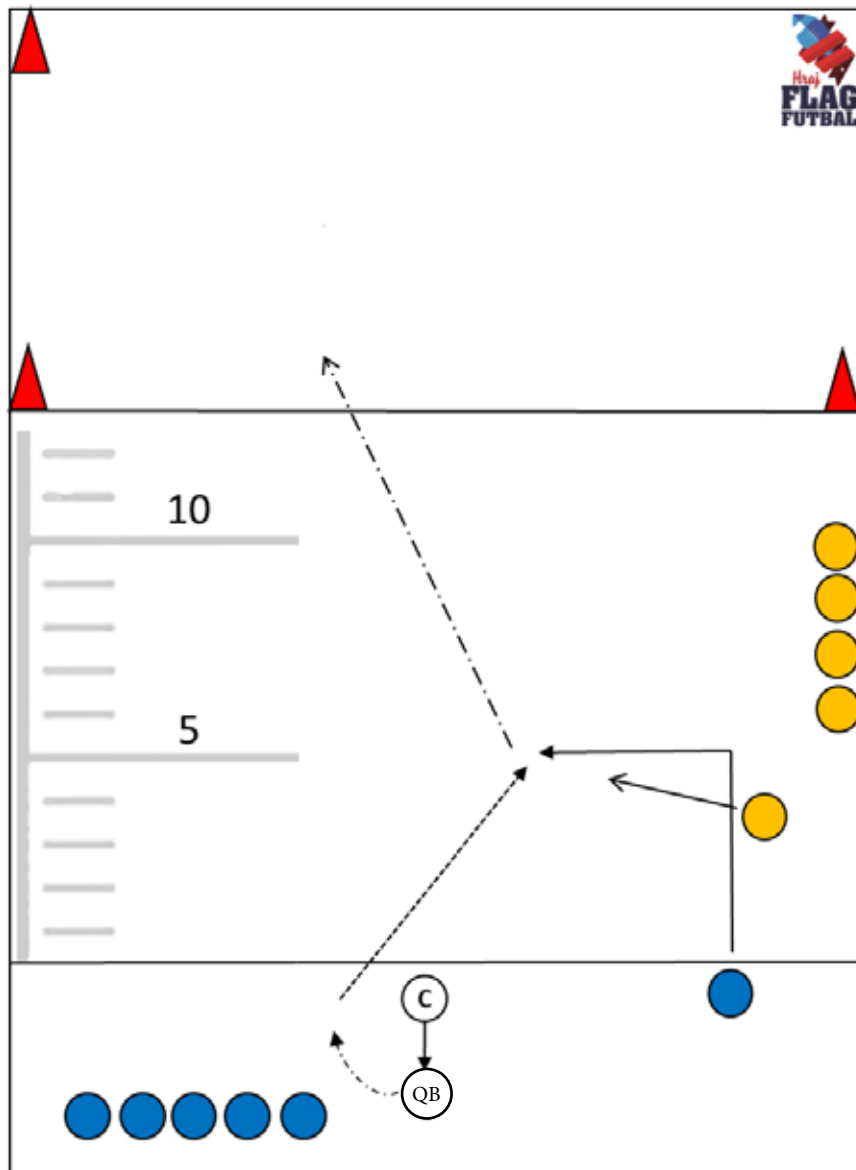
Cvičenie sa dá hrať ako súťaž dvoch družstiev, kde úspešné donesenie lopty do Endzóny (TOUCHDOWN) bude hodnotené bodmi.

Potrebné pomôcky:

- » 10 x lopta
- » 4 x kužeľ na vyznačenie Endzóny
- » flag opasky

Nácvik:

- » hádzanie a chytanie
- » osobná obrana
- » taktické myslenie



Popis cvičenia:

Cvičenie sa riadi rovnakými pokynmi ako nácvik útočného drilu s aktívnym obrancom. Hra začína na povel SET (pripraviť) a HUT (štart), kedy útočný tím v zložení (Quarterback, Center a dvaja útočníci) má za úlohu skórovať TOUCHDOWN. Vopred si dohodnú signál (IN, SLANT, FLY, CURL). Obrancovia sa snažia osobnou obranou eliminovať útočníkov (prerušit alebo znemožniť prihrávku, či zastaviť útočníka pred Endzónou odtrhnutím flagu).

TIP:

Učiteľ pomáha s taktikou a výberom signálu. Žiaci sa na postoch Quarterbacka a Centra po určitom počte hodov menia za iného žiaka.

Družstvá, útok - OFFENSE a obrana - DEFENSE sa po výmene všetkých menia.

Filozofiou útoku by mala byť snaha o „roztiahnutie“ obrany, teda voľba signálov tak, aby útočiaci hráči smerovali na rôzne miesta (napr. kombinácia SLANT + FLY).

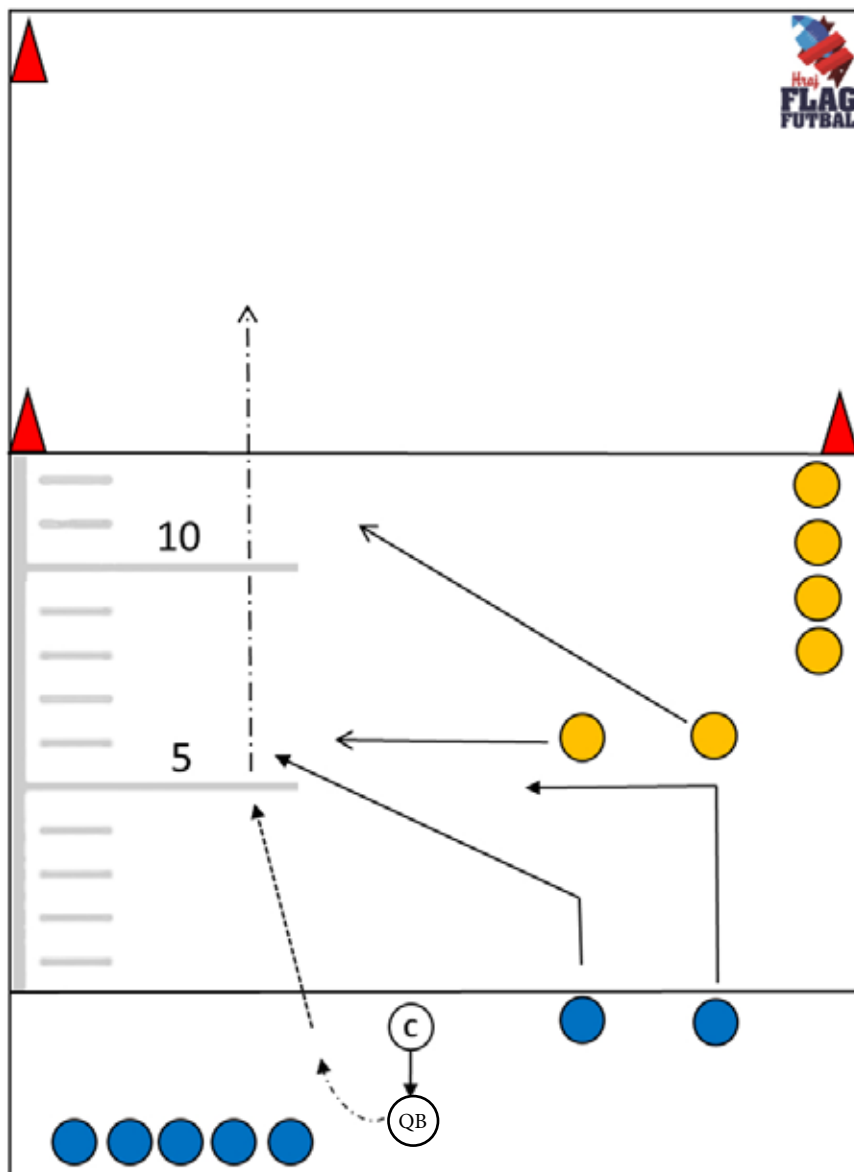
Cvičenie sa dá hrať ako súťaž dvoch družstiev, kde úspešné donesenie lopty do Endzóny (TOUCHDOWN) bude hodnotené bodmi.

Potrebné pomôcky:

- » 10 x lopta
- » 4 x kužel na vyznačenie End zóny
- » flag opasky

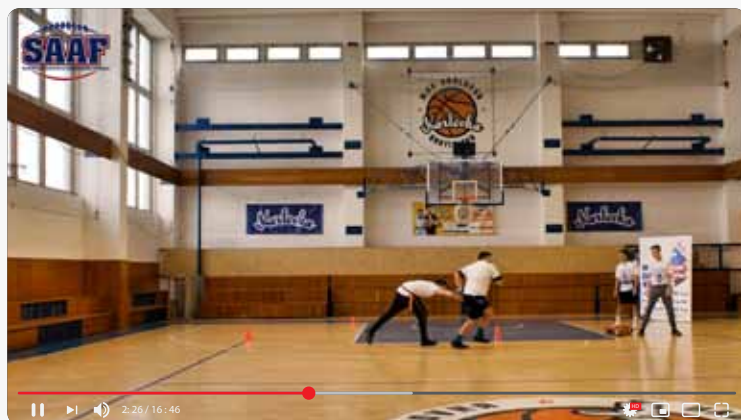
Nácvik:

- » hádzanie a chytanie
- » osobná obrana
- » taktické myslenie



8.

Súčasťou taktiky a stratégie útočiaceho družstva je aj voľba útoku po zemi. Je to prípad, keď Quarterback loptu nehádza, ale podá spoluhráčovi, ktorý s ňou beží v snahe získať časť územia súpera alebo skórovať. Tento dril je dobré nacvičiť v zjednodušených podmienkach, neskôr sa určite stane súčasťou útočného repertoára každého družstva.



Vídeo cvičenia na YOUTUBE

<https://youtu.be/HgTk7GRQaz4>

Načítajte tento QR CODE do svojho mobilu alebo tabletu, ktorý Vás hneď odkáže na youtube video cvičenia kapitoly.



SCAN
QR CODE



Popis cvičenia:

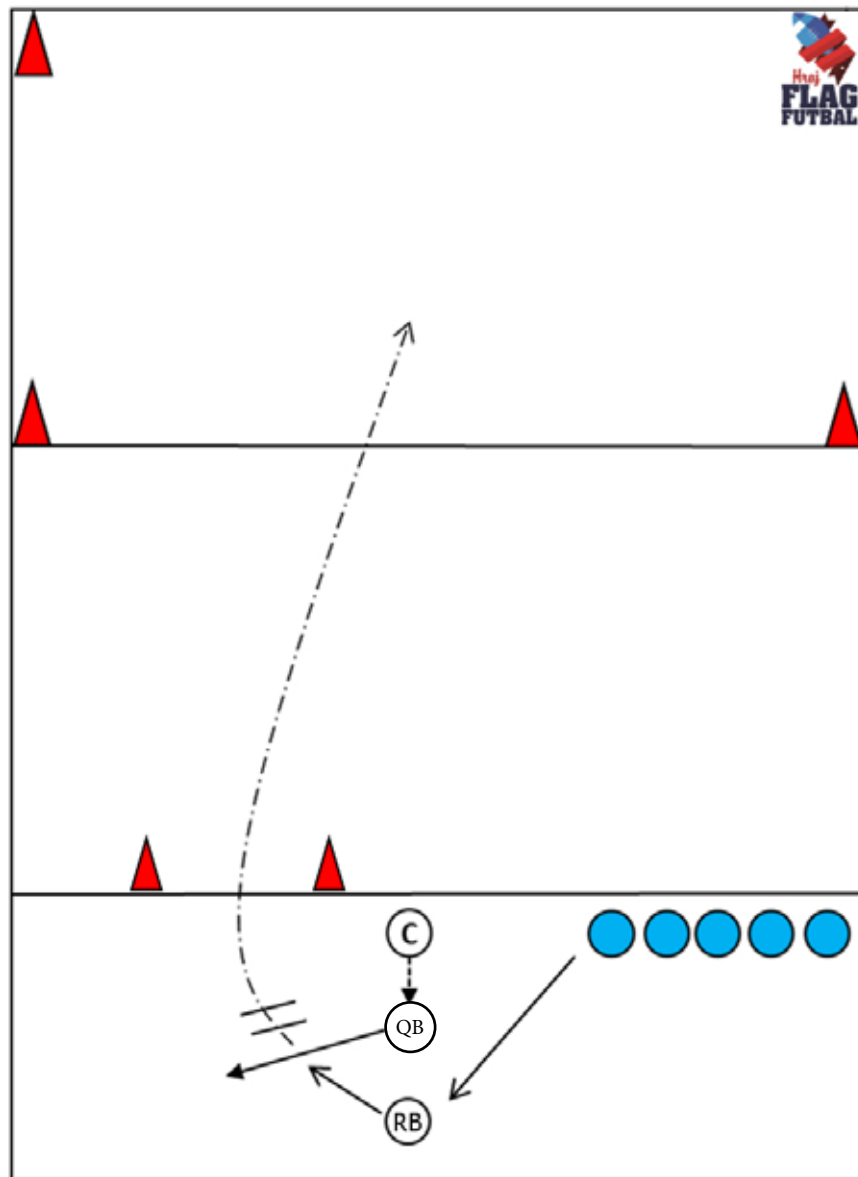
Cvičenie je nácvikom situácie, pri ktorej sa Quarterback rozhodne viesť útok po zemi. Namiesto pasu odovzdá loptu tzv. RUNNING BACKOVI, ktorý s loptou beží a snaží sa dobehnúť až do Endzóny. Quarterback po prihrávke od Centra odovzdá loptu Running backovi (loptu buď podá alebo odovzdá krátkym odhodením zospodu na 2-3 metre). Odovzdávka by mala byť rýchla a nenápadná.

Potrebné pomôcky:

- » 10 x lopta
- » 4 x kužeľ na vyznačenie End zóny
- » flag opasky

Nácvik:

- » odovzdávka Quarterback - Running Back
- » taktické myslenie



Popis cvičenia:

Cvičenie je nácvikom situácie, pri ktorej sa Quarterback rozhodne viesť útok po zemi. Namiesto pasu odovzdá loptu tzv. RUNNING BACKOVI, ktorý s loptou beží a snaží sa dobehnúť až do Endzóny. Quarterback po prihrávke od Centra odovzdá loptu Running backovi (loptu buď podá alebo odovzdá krátkym odhodením zospodu na 2-3 metre). Odovzdávka by mala byť rýchla a nenápadná. Running Back ale čelí aktívnemu obrancovi, ktorý sa ho snaží zastaviť odtrhnutím vlajky.

TIP:

Cvičenie je možné kombinovať s viacerými útočníkmi, pričom iba jeden bude **Running Back** a druhý bude čakať prihrávku vzduchom. Oproti nim môžu byť dvaja obrancovia, ktorí budú musieť čítať situáciu.

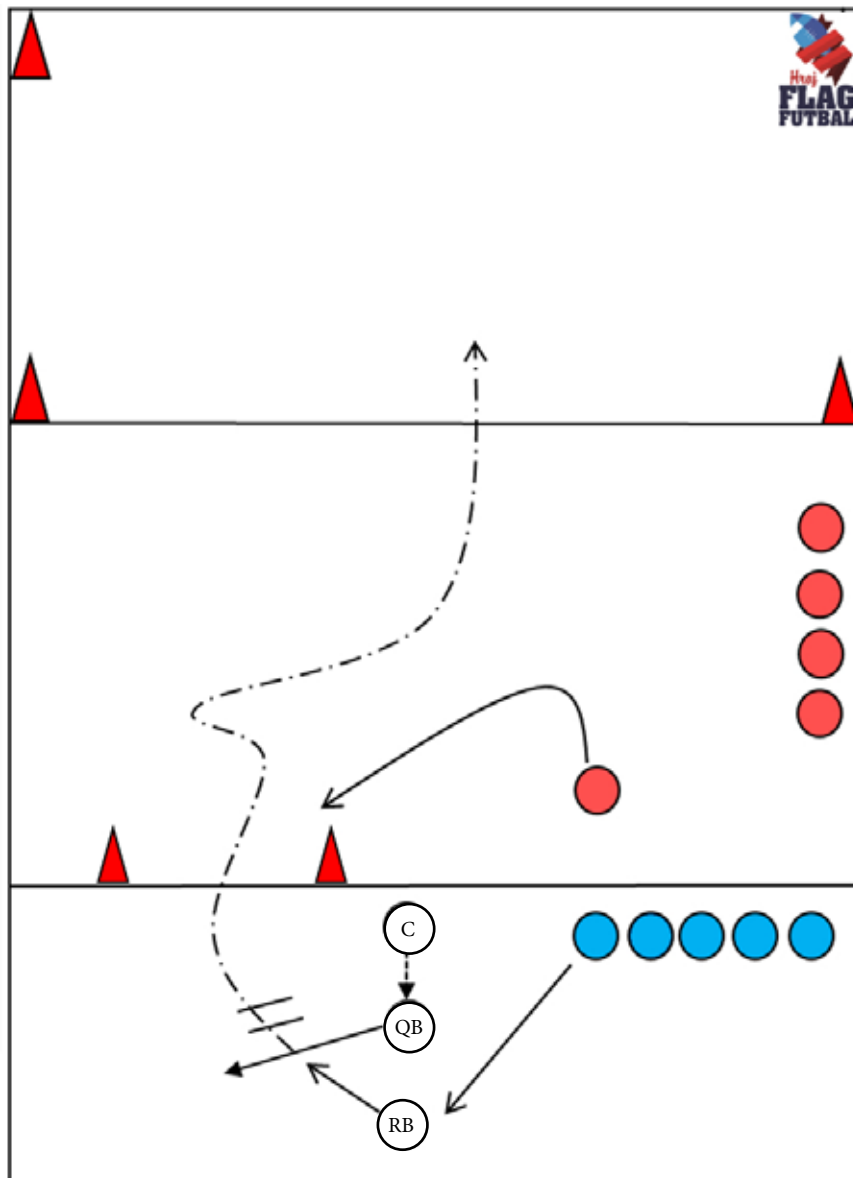
V prípade zapojenia dvoch útočníkov a dvoch obrancov žiaci už v podstate hrajú hru 4 na 4.

Potrebné pomôcky:

- » 10 x lopta
- » 4 x kužeľ na vyznačenie Endzóny
- » flag opasky

Nácvik:

- » osobná obrana
- » odovzdávka Quarterback – Running Back
- » taktické myslenie



9.

Flag futbalová lopta je asi jediná, ktorá pre žiakov predstavuje výzvu už len vďaka svojmu tvaru. Preto cvičení na manipuláciu, podávanie, behanie s loptou, ... nie je nikdy dosť. Aj bežné cvičenia s použitím flag futbalovej lopty sa môžu zrazu zmeniť na zaujímavejšie a náročnejšie.



Držanie a manipulácia s loptou | Pohybové hry

2.364 views

👍 TOK 🗑️ OK → SHARE 📌 SAVE ⋮

Flag Futbal
Published on Jul 26, 2020Interaktívne video pre učiteľov
telesnej výchovy a trénerov.

SHOW MORE

SUBSCRIBED 6.6M



Video cvičenia na YOUTUBE

<https://youtu.be/HgTk7GRQaz4>

Načítajte tento QR CODE do svojho mobilu alebo tabletu, ktorý Vás hneď odkáže na youtube video cvičenia kapitoly.



SCAN
QR CODE



Popis cvičenia:

Žiaci sú rozdelení do dvoch družstiev, každé stojí na čiare v rade za sebou. Prvý má loptu. Na povel SET (prípraviť) a HUT (štart) podáva loptu obojručne nad hlavou žiakovi, ktorý stojí za ním. Takto pokračujú, až kým lopta nepríde k poslednému žiakovi. Ten vyštartuje, beží na začiatok radu a pokračuje v podávaní lopty.

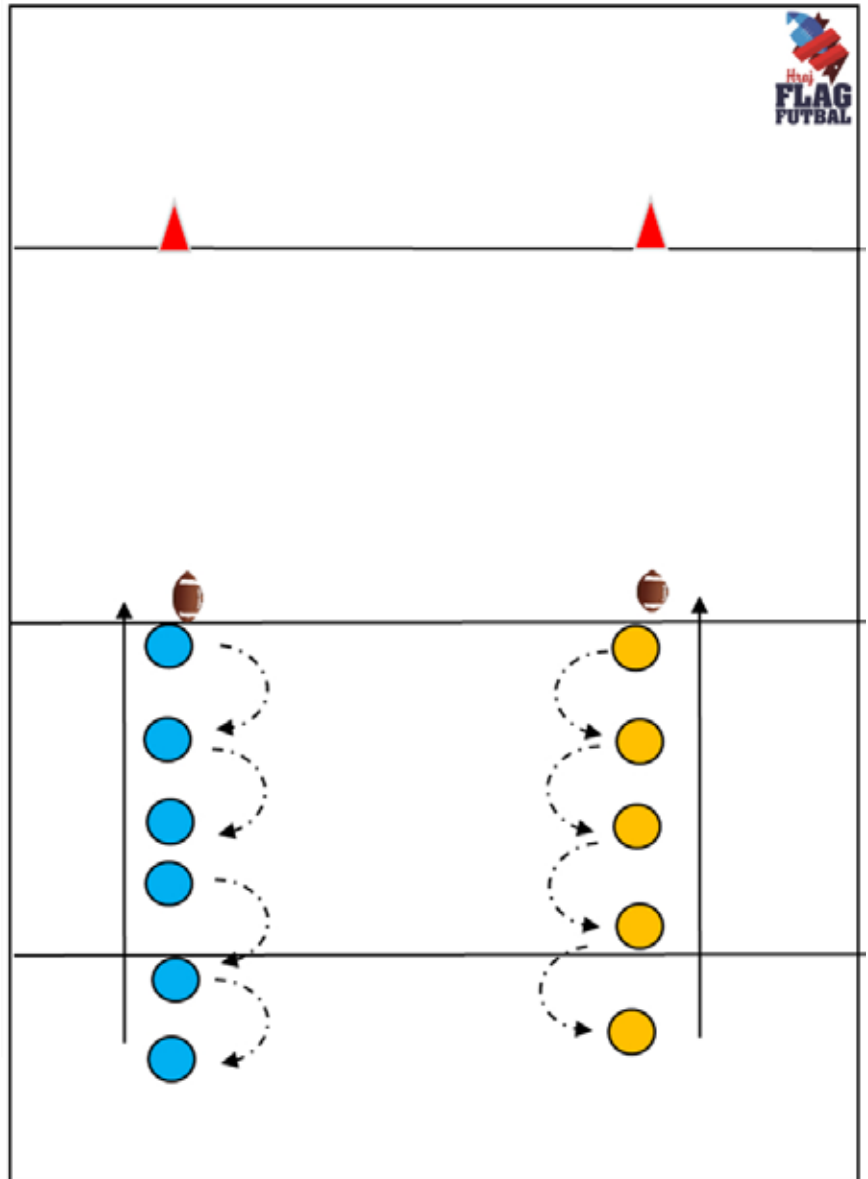
Súťaž končí, keď sa na post prvého dostane opäť žiak, ktorý začínal súťaž.

Potrebné pomôcky:

» 1 x lopta do každého družstva

Nácvik:

» držanie a manipulácia s loptou
» beh s loptou



Popis cvičenia:

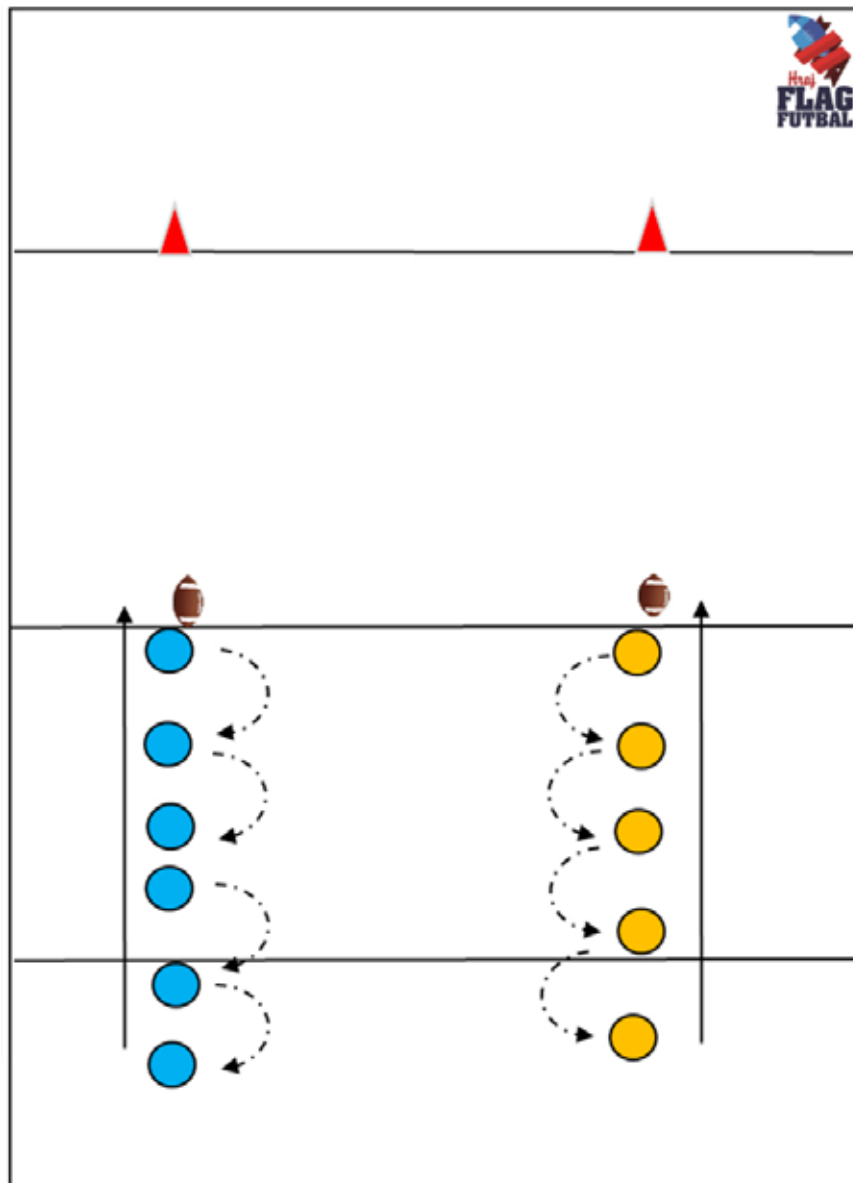
Žiaci sú rozdelení do dvoch družstiev, každé stojí na čiare v rade za sebou. Prvý má loptu. Na povel SET (pripraviť) a HUT (štart) podáva loptu obojručne pomedzi nohy vzad žiakovi, ktorý stojí za ním. Takto pokračujú, až kým lopta nepríde k poslednému žiakovi. Ten vyštartuje, beží na začiatok radu a pokračuje v podávaní lopty. Súťaž končí, keď sa na post prvého dostane opäť žiak, ktorý začínal súťaž.

Potrebné pomôcky:

» 1 x lopta do každého družstva

Nácvik:

» držanie a manipulácia s loptou
» beh s loptou



Popis cvičenia:

Žiaci stoja na štartovej čiare v rade za sebou. Každý má loptu a v druhej ruke drží gymnastickú obruč (hula-hop). Na vlastný povel obruč rozgúľa vpred a počas toho sa snaží loptu cez pohybujúci sa kruh čo najviac krát podať z ruky do ruky. Lopta ide stredom cez kruh tam a ponad kruh naspäť. Žiaci si počítajú max. počet pokusov, až kým nepadne obruč na zem.

Tipy:

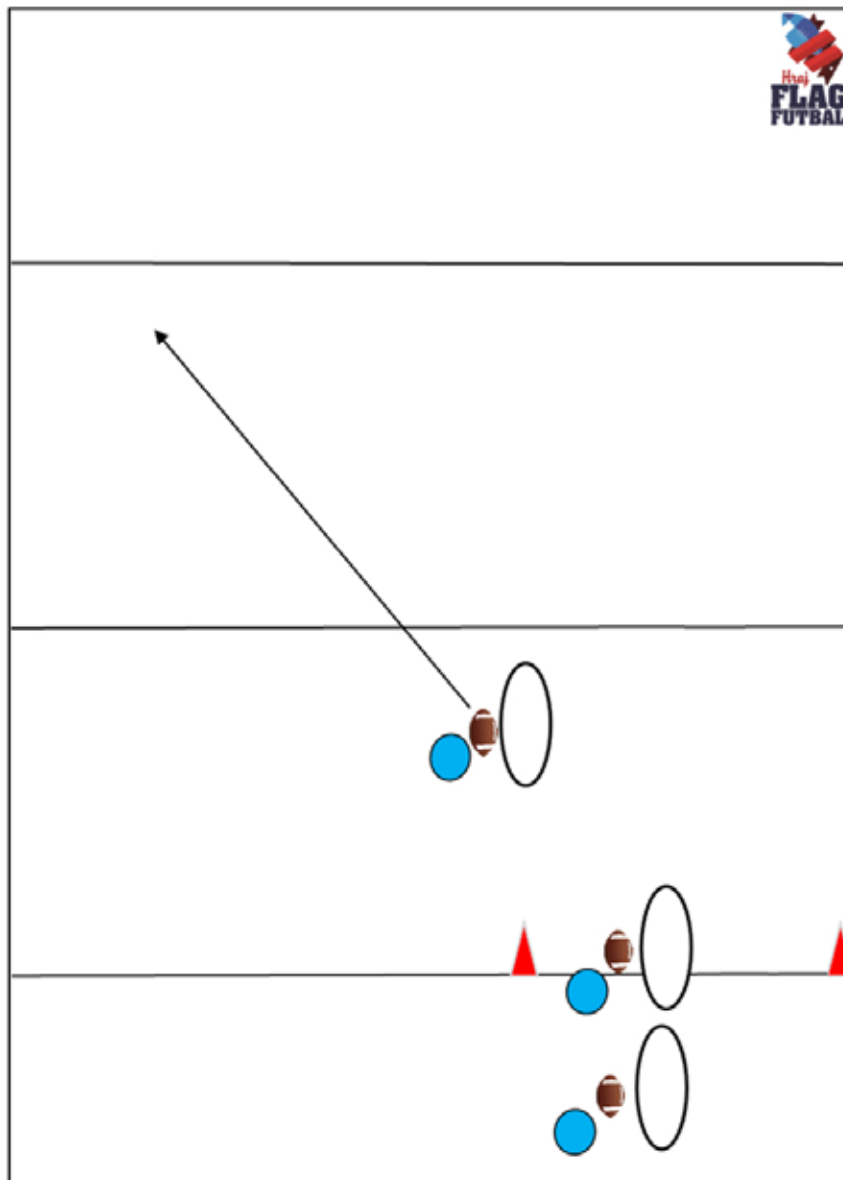
Cvičenie je vhodné robiť do diagonály s max. využitím priestoru.

Potrebné pomôcky:

- » gymnastické obruče / hula hopy
- » lopta pre každého žiaka

Nácvik:

- » manipulácia s loptou
- » reakčná rýchlosť



Popis cvičenia:

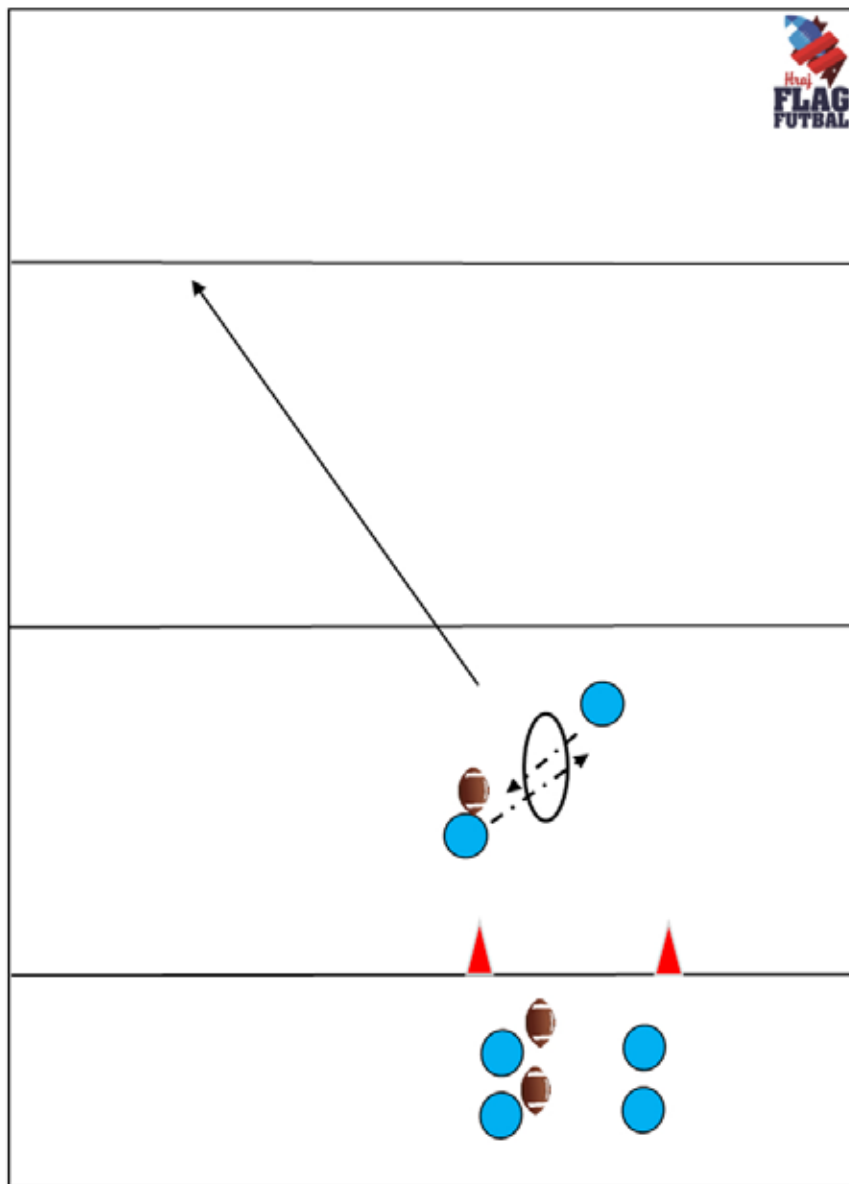
Žiaci stoja vo dvojiciach na štartovej čiare. Jeden z dvojice má loptu, druhý drží gymnastickú obruč (hula-hop). Na vlastný povel obruč rozgúľa vpred a počas toho sa snaží so svojou dvojicou podať loptu cez pohybujúci sa kruh čo najviac krát. Lopta ide stredom cez kruh tam a ponad kruh naspäť. Žiaci si počítajú max. počet pokusov, až kým nepadne obruč na zem.

Potrebné pomôcky:

- » gymnastické obruče / hula hopy
- » lopta do každej dvojice

Nácvik:

- » manipulácia s loptou
- » reakčná rýchlosť
- » tímová spolupráca



10.

Prvky flag futbalu je možné využiť pri širokej škále cvičení, ako sú aj štarty z rôznych polôh a reakčné hry, kde je možné preniesť symboliku obrancu a útočníka. Telocvikár, alebo tréner môže využiť atraktivitu flag opaskov a zaradiť ich aj pri bežných cvičeniach a spestriť tak tréningy.



Reakčné cvičenia | Pohybové hry

2.364 views

1K 0K SHARE SAVE ...



Flag Futbal

Published on Jul 26, 2020

Inštruktážne video pre učiteľov

telesnej výchovy a trénerov.

SHOW MORE

SUBSCRIBED 6.6M

Video cvičenia na YOUTUBE

<https://youtu.be/HgTk7GRQaz4>

Načítajte tento QR CODE do svojho mobilu alebo tabletu, ktorý Vás hneď odkáže na youtube video cvičenia kapitoly.

SCAN
QR CODE

Popis cvičenia:

Na štartovacej čiare je v rozostupoch prvá skupina žiakov, ktorá má loptu a na páse opasok s flagmi. Za nimi je druhá skupina žiakov (s odstupom, ktorý je úmerný výkonnosti a veku žiakov) bez lopty. Na zvukový alebo zrakový povel obe skupiny vyštartujú. Prvá skupina sa snaží uniknúť do Endzóny. Druhá sa snaží eliminovať útočníka odtrhnutím flagu pred vstupom do Endzóny. Po dobehnutí sa skupiny vymenia.

Tipy:

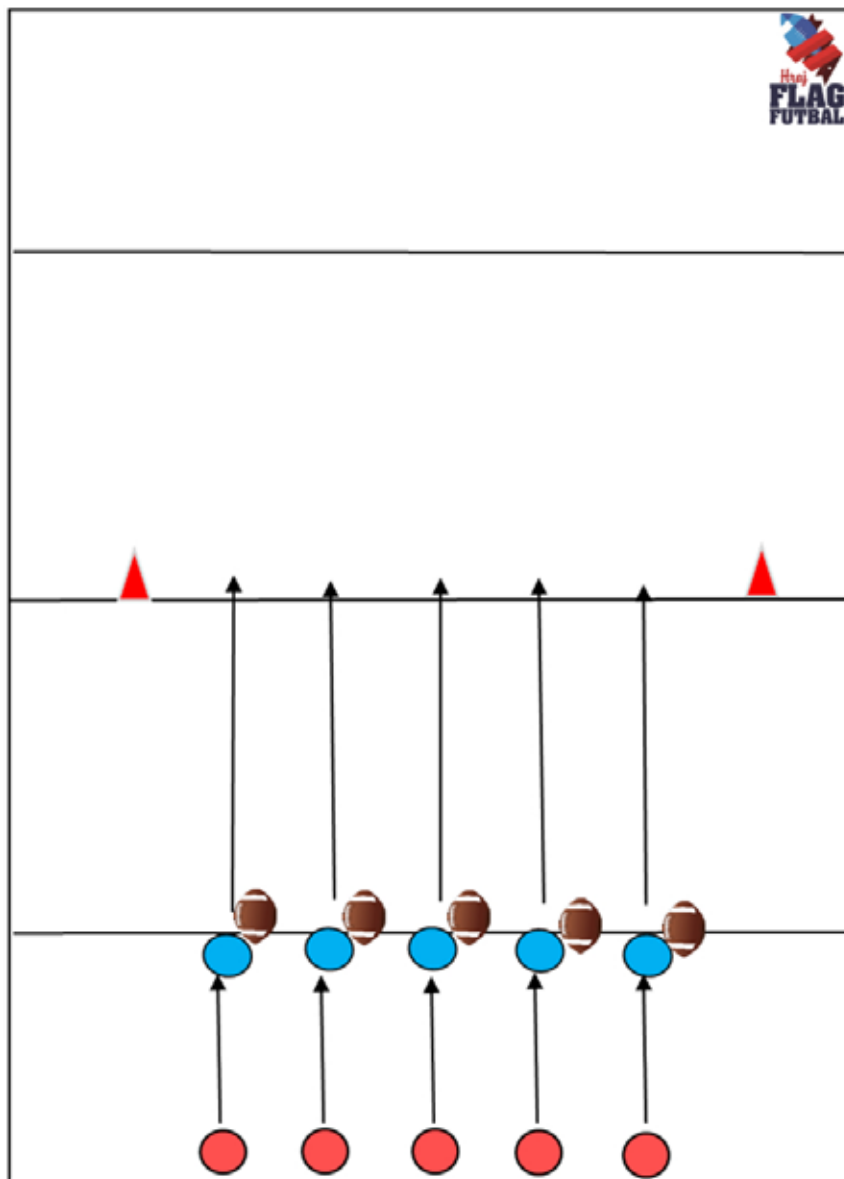
Učiteľ môže cvičenie spestriť rôznymi polohami štartov (sed, ľah, podpor ležmo, ...).

Potrebné pomôcky:

- » 2 kužele na vyznačenie Endzóny
- » opasok s flagmi pre každého žiaka

Nácvik:

- » strhávanie flagov
- » reakčná rýchlosť



Popis cvičenia:

Žiaci sú rozdelení do dvoch družstiev (červený / čierny). Postavia sa tvárou k sebe asi 1 meter od stredovej čiary telocvične tak, aby mal každý súpera. Učiteľ na povel červený alebo čierny štartuje družstvo, ktorého názov zakričí - toto družstvo naháňa a snaží sa strhnúť flag súperovi skôr ako prebehne do bezpečnej zóny za kužele.

Típy:

Učiteľ môže cvičenie spestriť rôznymi polohami štartov (sed, ľah, podpor ležmo...), náročnosť je možné upravovať predĺžovaním vzdialenosti družstiev na štarte alebo vzdialenosťou Endzóny.

Bezpečnosť:

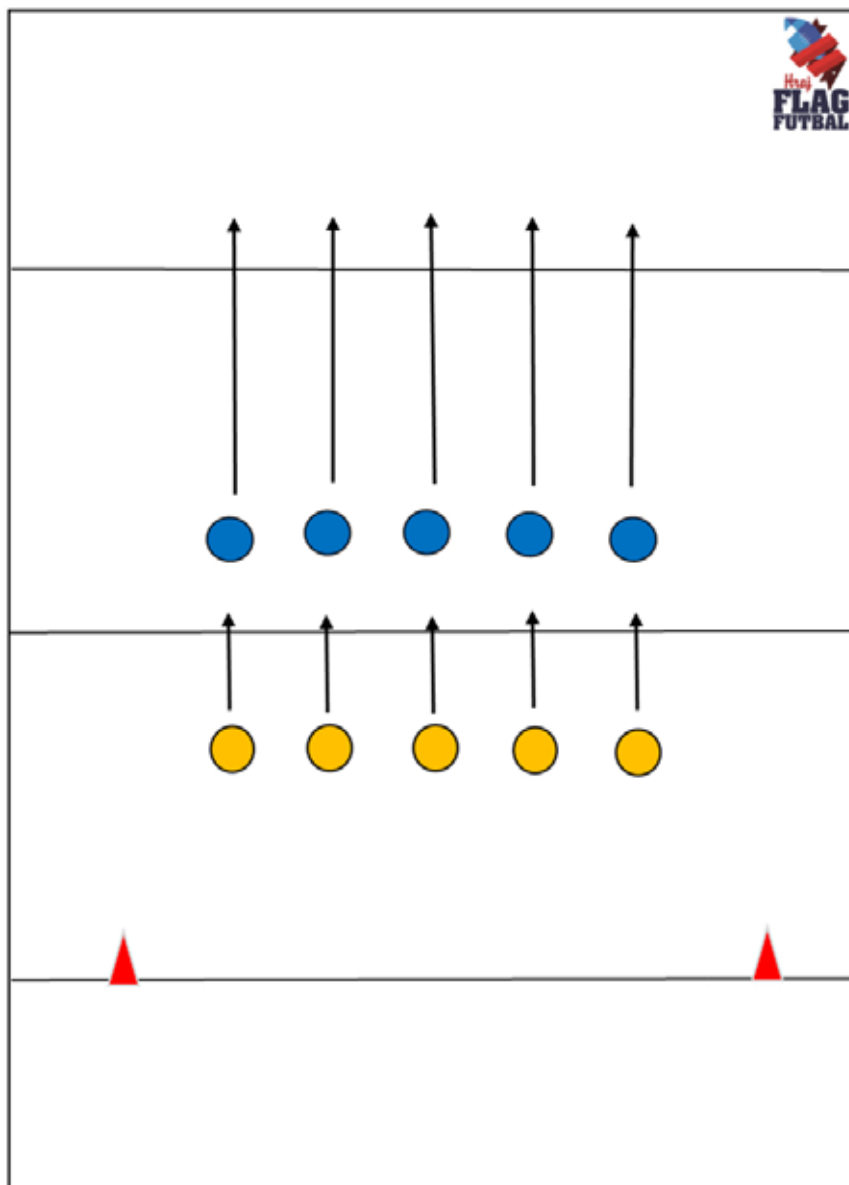
Žiaci bežia iba rovno.
Pri vyššom počte je potrebné spraviť menšie skupiny 5-7 žiakov v jednom družstve.

Potrebné pomôcky:

- » 2 kužele na vyznačenie Endzóny
- » opasok s flagmi pre každého žiaka

Nácvik:

- » strhávanie flagov
- » reakčná rýchlosť



Všetky potrebné pomôcky nájdete na e-shope SAAF

Dresy - rôzne varianty



Dresy - rôzne varianty



Flagy - rôzne varianty



Lopty - rôzne varianty



Slovenská asociácia amerického futbalu
Nevádzová 17211/6B
821 01 Bratislava
e-mail: info@saaf.sk / flag@saaf.sk

Vyrobené v spolupráci



Americký futbal na Slovensku



[saaf_official](https://www.instagram.com/saaf_official)



www.saaf.sk