

Slovenská asociácia amerického futbalu



## Príručka pre učiteľov telesnej výchovy a trénerov

1. stupeň ZŠ

## Základy flag futbalu

1. Chytanie lopty - kruh	6
2. Chôdza	7
3. Flagové bago	8
4. Podávanie lopty - rôzne varianty	9
5. Flag basketbal	10

## Pohybové hry

6. Štarty z rôznych polôh - dvojice	11
7. Červený - čierny	12
8. Vlajkový žralok	13
9. Vlajková naháňačka	14

## Štafety

10. Štafetový beh so strhávaním flagu	15
11. Štafeta s odovzdaním lopty	16
12. Skákacia štafeta	17
13. Prekážkový beh okolo kuželov	18
14. Štafeta s rebríkom - rôzne varianty	19

## Herné situácie

15. Snap Center - QB	20
16. Snap Center - QB - RB	21
17. Strhávanie flagov - 1 obranca	22
18. Strhávanie flagov - 2 obrancovia	23
19. Strhávanie flagov - Diamant	24
20. Strhávanie flagov z boku	25



Vážení učiteľia telesnej výchovy a športu, tréneri,

som veľmi rád, že Vám v mene Slovenskej asociácie amerického futbalu (SAAF) môžem predstaviť manuál Hraj Flag Futbol. Tento manuál je súčasťou projektu, ktorý na Slovensku začiatkom roku 2020 predstavila SAAF a je určený učiteľom telesnej výchovy a trénerom. Cvičenia v tejto podobe sú určené primárne žiakom prvého stupňa ZŠ.

Hlavným cieľom je poskytnúť stručný, praktický a jednoduchý návod, pomocou ktorého dokážete v priebehu krátkeho času atraktívne využiť hodiny TV so začlenením prvkov flag futbalu.

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 založenie krúžku flag futbalu, resp. klubu.

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

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'MS' or similar initials, written in a cursive style.

**Michal Slašťan**  
prezident SAAF

## Flag futbal všeobecne

Podstatou projektu **Hraj flag futbal** je s minimálnym množstvom pomôcok umožniť každému učiteľovi telesnej výchovy **spesťrenie hodín TV** v školskej telocvični alebo na školskom dvore.

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 variant** 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.

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

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**, 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.

Na samotnú hru postačuje **jedna lopta, sada flag futbalových opaskov** a kužele. Na hru sa používa rovnaká lopta ako na americký futbal. Tá sa vyrába **vo viacerých veľkostiach podľa veku hráčov**. SAAF odporúča hrať so schválenými loptami zn. Wilson.

	Značkovacia méta
	Kužeľ
	Lopta
	Hráči v družstvách
	Pohyb hráča bez lopty
	Prihrávka
	Pohyb hráča s loptou



*Pri nasadení opasku je potrebné, aby mal žiak vlajky na bokoch, nezakrývalo ich tričko, zbytočné časti opasku treba zapraviť tak, aby nezavadzali. Vlajky sú farebne rozlíšené, čo zároveň určuje príslušnosť k družstvu.*

<b>Flag futbal</b>	Flag futbal je nekontaktná verzia amerického futbalu, ktorá vznikla v 90. rokoch v USA.
<b>Flag (vlajka)</b>	Farebný pruh pripevnený na opasku hráča, jeho odtrhnutie zastavuje hráča
<b>Quarterback</b>	Hráč útočiaceho družstva, ktorý môže hádzať loptu. Na jeho povel začína hra.
<b>Center</b>	Hráč útočiaceho družstva, ktorý začína hru hodom lopty vzad, tzv. SNAP
<b>Running back</b>	Hráč útočiaceho družstva, ktorý preberá loptu od Quarterbacka smerom dozadu alebo do strany a vedie útok po zemi
<b>Down – Set - Hut</b>	Slovné spojenie ktorá sa používa na začiatok hry. (Anglický ekvivalent slovného spojenia Pripraviť – Pozor – Štart)
<b>Snap</b>	Pomenovanie rozohrávky centra na quarterbacka
<b>Endzóna</b>	Vyznačené územie na oboch koncoch ihriska, do ktorého sa snaží útočiace družstvo dostať loptu a skórovať
<b>Touchdown</b>	Úspešné skórovanie útočiaceho družstva a získanie 6 bodov
<b>Yard</b>	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

**Lopta Volley Mini**  
5-8 rokov

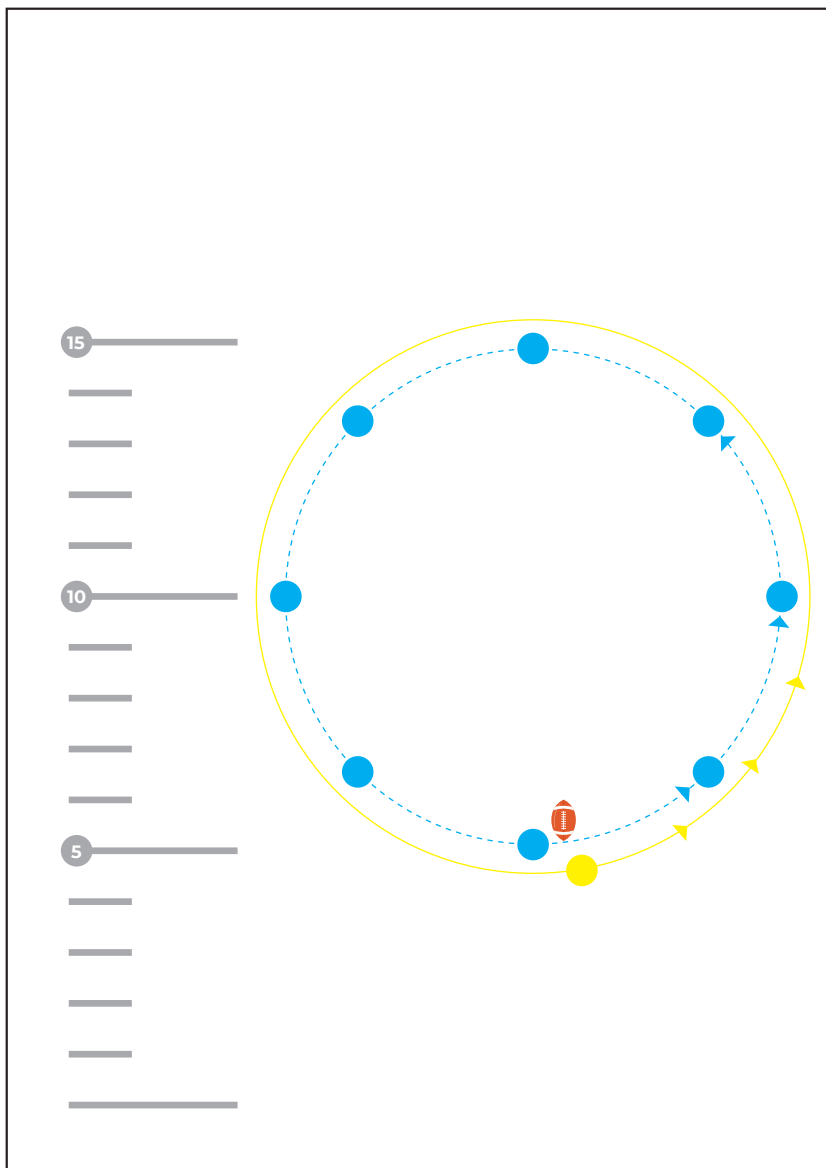


**Lopta K2**  
6 - 9 rokov



**Flag opasok**  
rôzne farby



**Popis cvičenia:**

Žiaci sú rozostavaný v kruhu vo vzdialenosti dvoch krokov od seba. Určí sa jeden žiak, ktorý je mimo kruhu. Žiaci si rýchlo podávajú loptu, určený žiak beží po obvode kruhu (do kruhu nesmie vbehnúť) a usiluje sa obehnúť kruh skôr, ako si loptu všetci žiaci v kruhu vymenia. U koho sa mu to podarí, ten strieda žiaka. Žiaka strieda aj ten, kto pustí loptu na zem.

Ak je väčší počet detí, môže sa vytvoriť viac kruhov, prípadne jeden veľký kruh a môže sa tak hrať s dvoma loptami. Spôsob podávania lopty a smer podávania určuje pedagóg.

**TIP:**

V prípade, ak sú žiaci šikovní, tak je možné rozostupy medzi nimi zväčšiť a nechať ich medzi sebou presúvať loptu krátkymi prihrávkami.

**Bezpečnosť:**

Dodržiavanie dostatočnej vzdialenosti pri podávaní lopty.

**Potrebné pomôcky:**

» 1 x lopta do každého družstva (resp. kruhu)

**Nácvik:**

» držanie a manipulácia s loptou

**Popis cvičenia:**

Chôdza v predpažení s loptou na rukách. Tri skupiny žiakov nastúpia do 3 zástupov. Prvý žiak v zástupe predpaží ruky a spojí dlane, učiteľ mu položí na vyrovnané ruky v oblasti zápästia flagovú loptu. Základom je udržať rovnováhu pri chôdzi tak, aby lopta nespadla. Po odštartovaní idú žiaci ku vyznačeným kuželom, ktoré sú od štartu vzdialené približne na 10 krokov. Obídu ich a vrátia sa naspäť na štart, kde flagovú loptu odovzdajú nasledujúcemu dieťaťu. Lopta nesmie spadnúť, inak ide žiak ešte raz. Vyhrá tá skupina, v ktorej sa žiaci najskôr vystriedajú.

**TIP:**

Učiteľ môže cvičenie spestriť rôznymi smermi chôdze (dozadu alebo doboku). Prípadne upraviť dráhu pomocou viacerých kuželov.

**Bezpečnosť:**

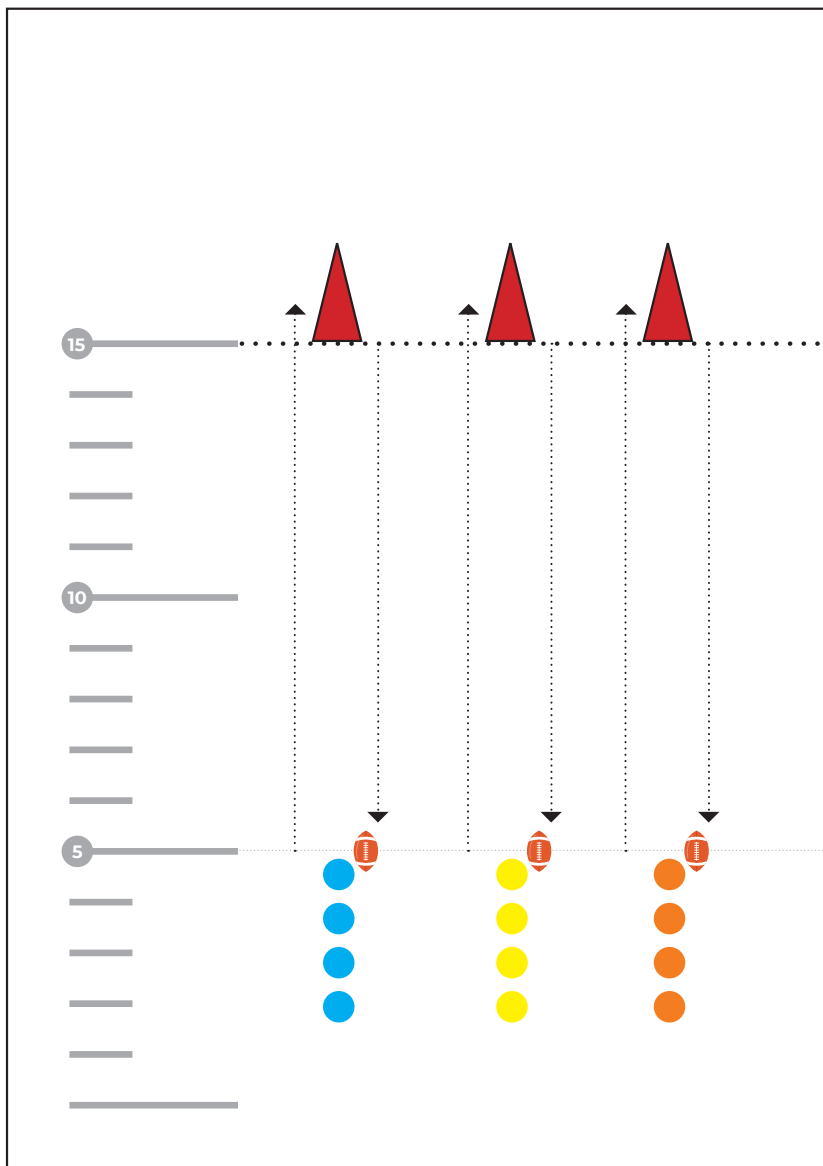
Dodržiavanie dostatočnej vzdialenosti medzi skupinami žiakov.

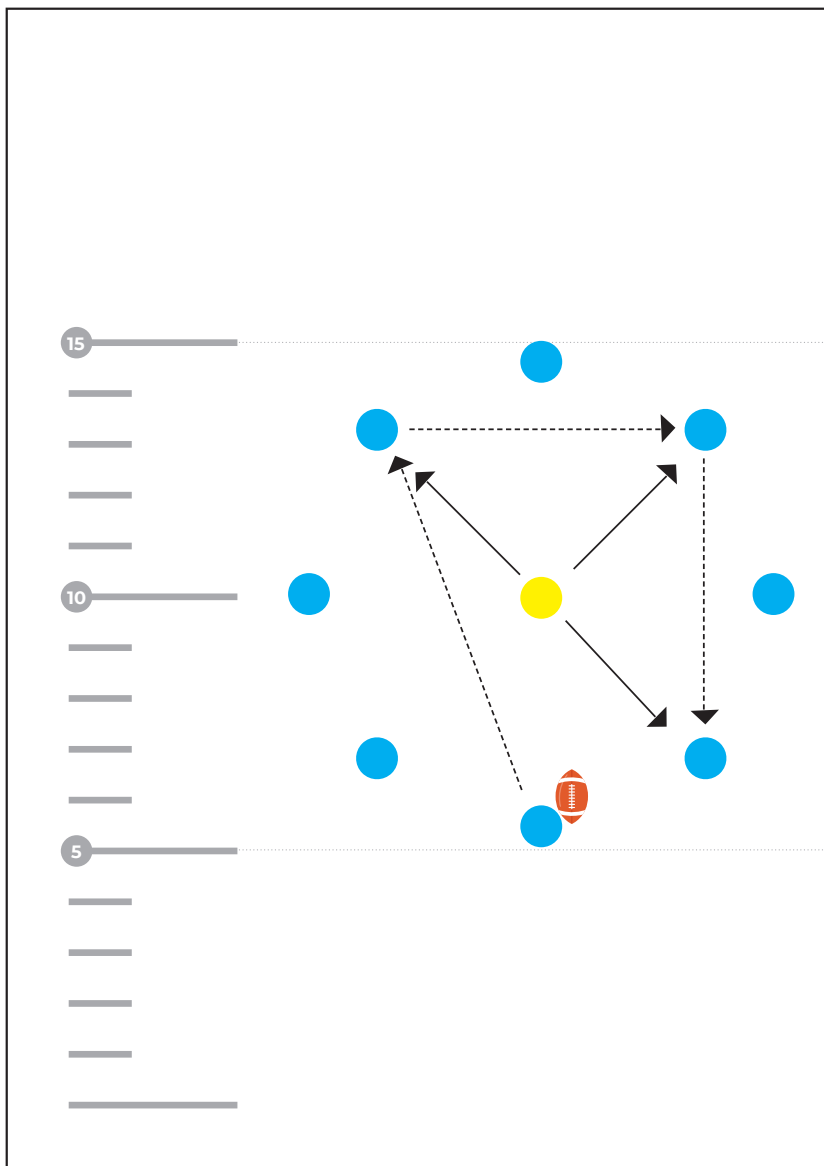
**Potrebné pomôcky:**

- » 3 x kužel
- » 1 x lopta pre každú skupinu

**Nácvik:**

- » koordinácia a obratnosť



**Popis cvičenia:**

Žiaci sa postavia do kruhu. Jeden určený žiak sa postaví do stredu. Na povel učiteľa si žiaci medzi sebou prehadzujú loptu. Žiak v strede sa ju snaží chytiť (stačí sa jej dotknúť). Pokiaľ sa mu to podarí, v strede ho mení žiak, ktorého prihrávku vystihol. Žiak sa môže dostať von z kruhu aj strhnutím flagu, pokiaľ ho stihne strhnúť žiakovi, ktorý loptu nestihol prihrať. (má ju v držaní).

**TIP:**

V prípade väčšieho počtu žiakov zväčšite kruh a do stredu postavte dvoch.

**Potrebné pomôcky:**

- » 1 x lopta
- » flagy pre každého žiaka

**Nácvik:**

- » hádzanie
- » chytanie
- » strhávanie flagov
- » koordinácia a obratnosť



**Popis cvičenia:**

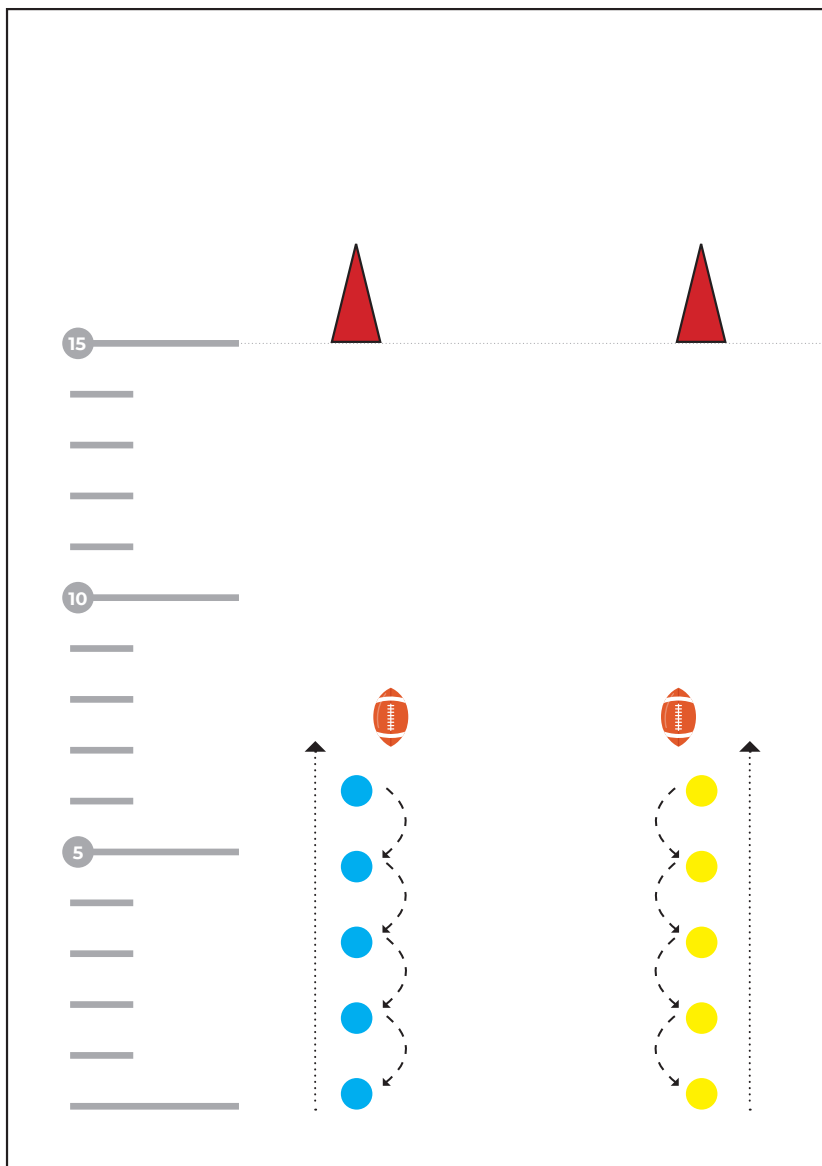
Žiaci sú rozdelení do dvoch družstiev, každé stojí na čiare v rade za sebou. Prvý má loptu. Na povel SET (prípraviť) a HUT (štart) podáva loptu žiakovi, ktorý stojí za ním. Takto pokračujú, až kým lopta nepríde k poslednému žiakovi. Ten vyštaruje, beží na začiatok radu a pokračuje v podávaní lopty. Súťaž končí, keď sa na prvú pozíciu dostane opäť žiak, ktorý začíнал súťaž.

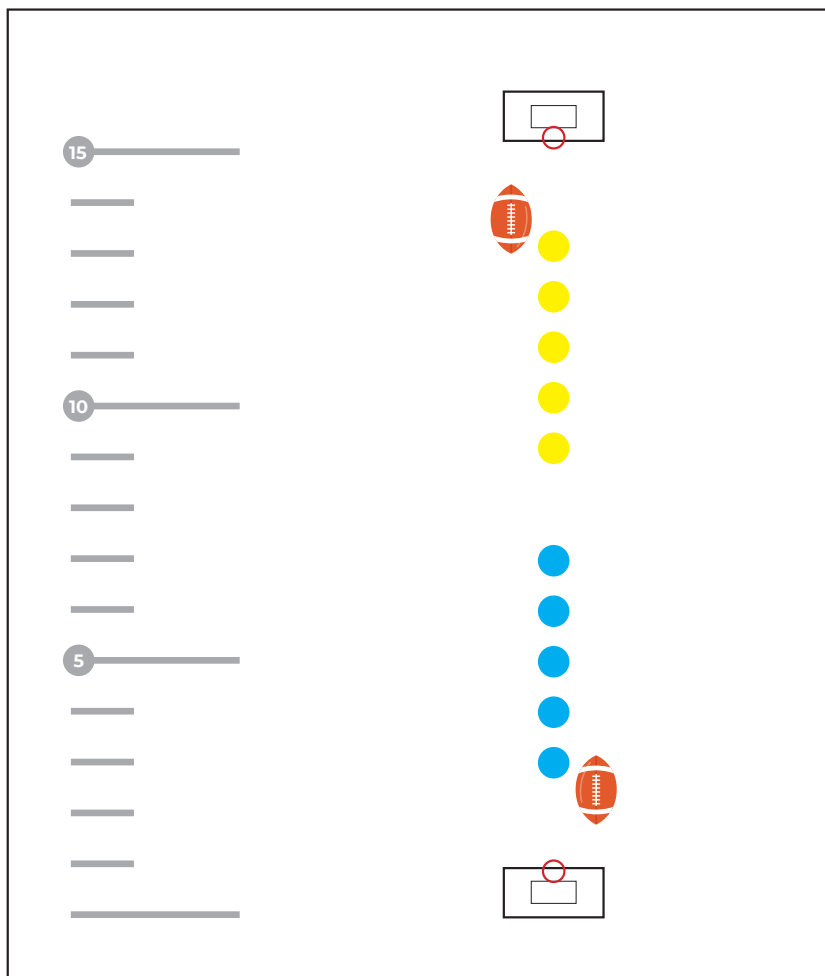
**Potrebné pomôcky:**

» 1 x lopta do každého družstva

**Nácvik:**

» držanie a manipulácia s loptou  
» beh s loptou



**Popis cvičenia:**

Žiaci sú rozdelení do dvoch družstiev 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 nahráť určitý cieľový počet bodov, napr. do 10, alebo hrať na čo najviac bodov za stanovený čas.

**Potrebné pomôcky:**

» lopty

**Nácvik:**

» hádzanie  
» triafanie na cieľ

## Popis cvičenia:

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

## TIP:

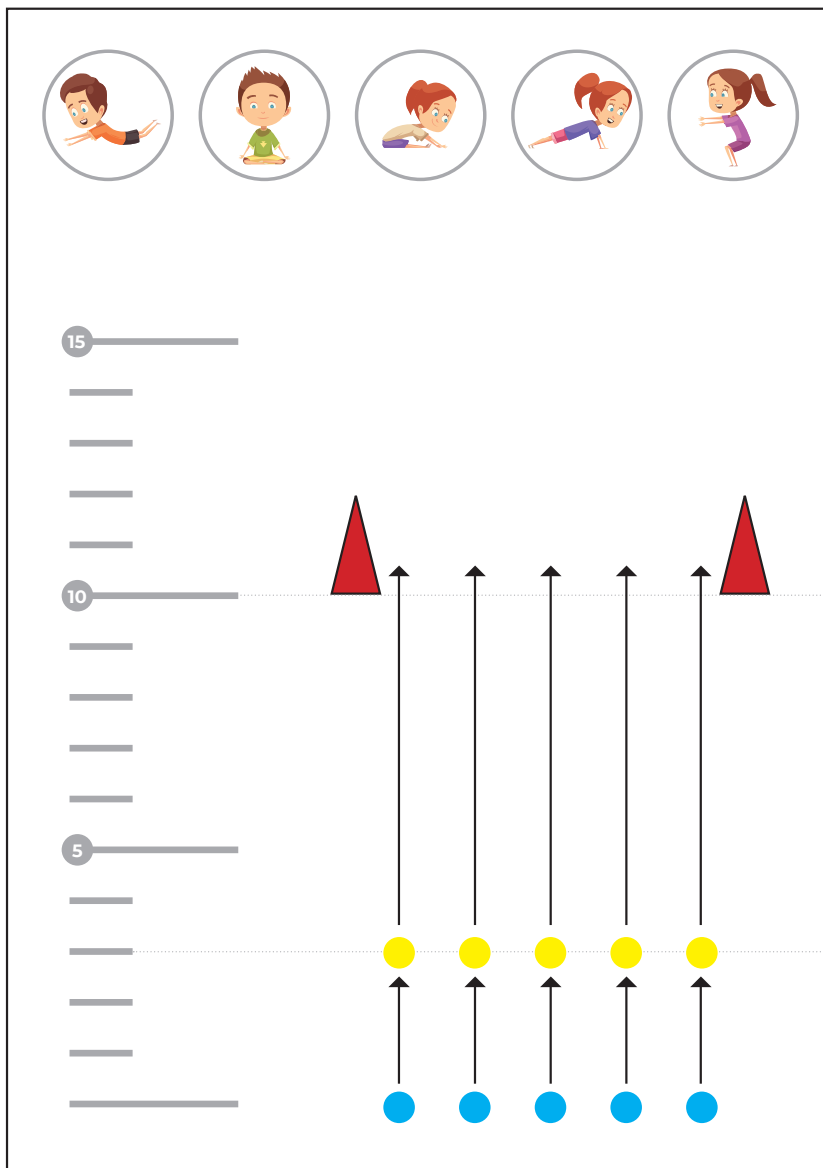
Učiteľ môže cvičenie spestriť rôznymi polohami štartov (sed, ľah, podpor ležmo atď.) alebo pridať prvému radu žiakov loptu.

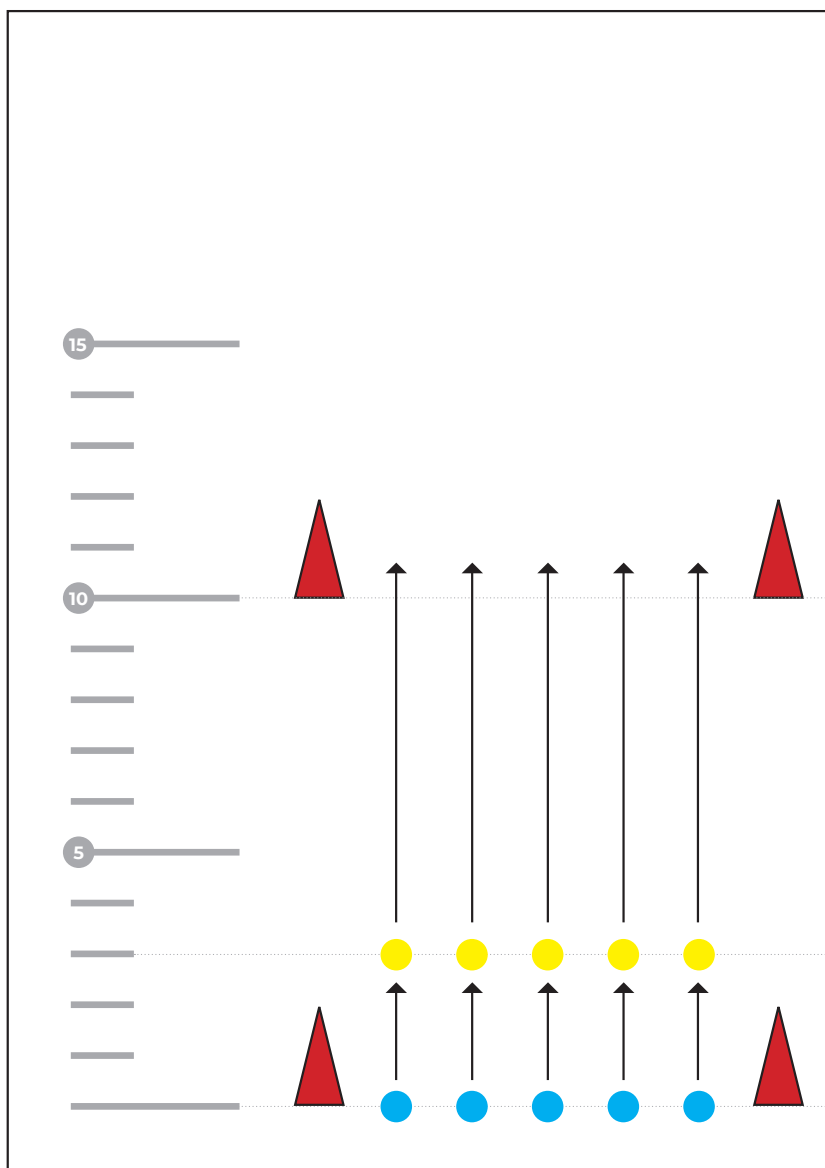
## Potrebné pomôcky:

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

## Nácvik:

- » strhávanie flagov
- » reakčná rýchlosť





### Popis cvičenia:

Žiaci sú rozdelení do dvoch družstiev (červený a 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 celovej zóny (tzv. Endzóny).

### TIP:

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

### Bezpečnosť:

Žiaci bežia iba rovno.

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

### Potrebné pomôcky:

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

### Nácvik:

- » strhávanie flagov
- » reakčná rýchlosť

## Popis cvičenia:

Pohybová hra ŽRALOK je obdobou známej naháňačky. Žiaci majú 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 kužeľmi. Tí, ktorým sa to podarí, sa pripravujú na ďalší štart na opačnej strane telocvične.

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:

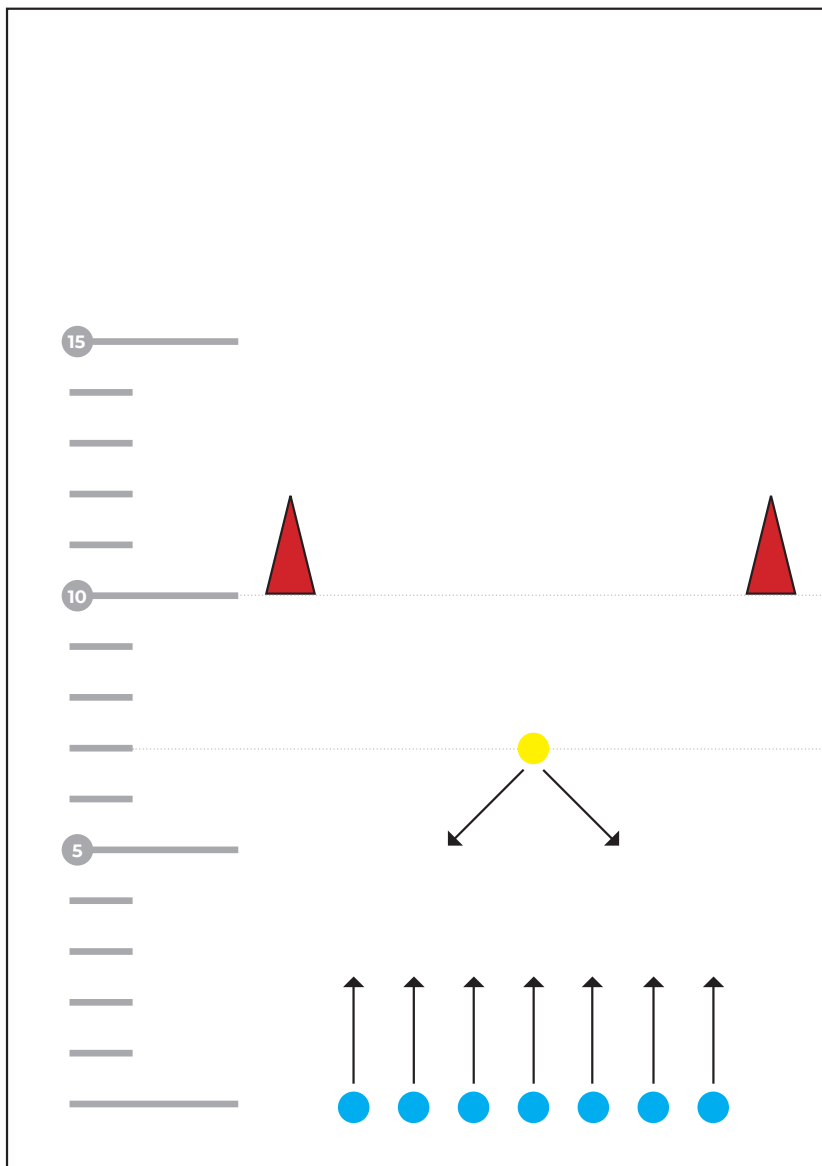
Deťom treba jasne vyznačiť bočné čiary ihriska kužeľmi, za ktoré nesmú prejsť, inak sú chytené. Je zakázaný akýkoľvek telesný kontakt.

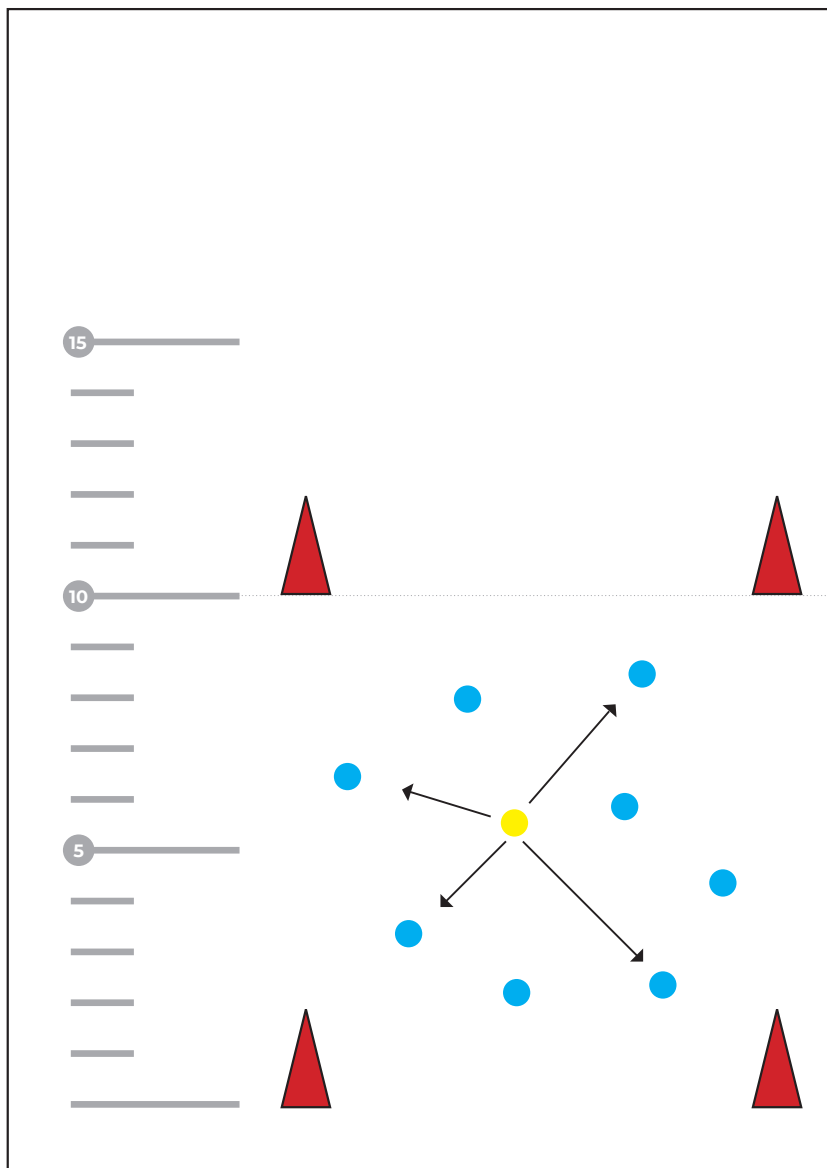
## Potrebné pomôcky:

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

## Nácvik:

- » strhávanie flagov



**Popis cvičenia:**

Pohybová hra Vlajková naháňačka je naháňačka na čas. Žiaci majú pripnuté flagy. Jeden má úlohu naháňať - strhávať flagy.

Na povel naháňajúceho SET (pripraviť) a HUT (štart) sa žiaci snažia vo vymedzenom priestore vyhnúť naháňajúcejmu, 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.

Odrhnuté 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 kužeľ na vyznačenie hracieho poľa

**Nácvik:**

- » strhávanie flagov

**Popis cvičenia:**

Tri skupiny žiakov nastúpia do 3 zástupov. Každý žiak dostane opasok s jedným flagom. Vzdialenosť medzi štartom a cieľom je približne 15 yardov (cca 15 dospelých krokov), vyznačená kuželmi. Učiteľ odpíska štart. Prvý žiak po obehnutí cieľového kužela beží späť k štartu, kde nasledujúcemu žiakovi strhne flag. Hneď ako žiakovi strhne flag, môže vyštartovať a hra takto pokračuje. Vyhrá tá skupina žiakov, v ktorej sa najskôr vystriedajú všetky deti.

**TIP:**

Učiteľ môže cvičenie spestriť tým, že upraví dráhu pomocou viacerých kuželov. Prípadne zmení smer pohybu (dozadu alebo doboku).

**Bezpečnosť:**

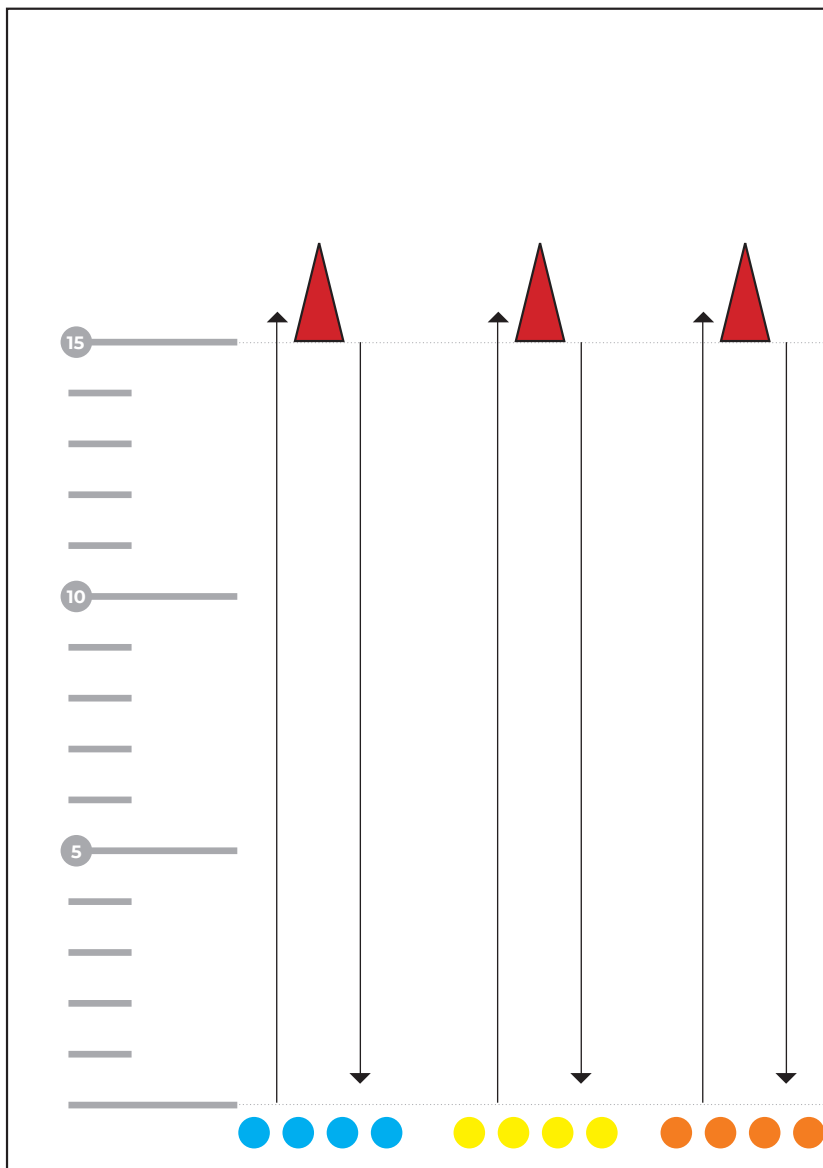
Dodržiavanie dostatočnej vzdialenosti pri strhávaní flagu. Žiak flag po strhnutí nehádza na zem, ale nechá si ho v ruke.

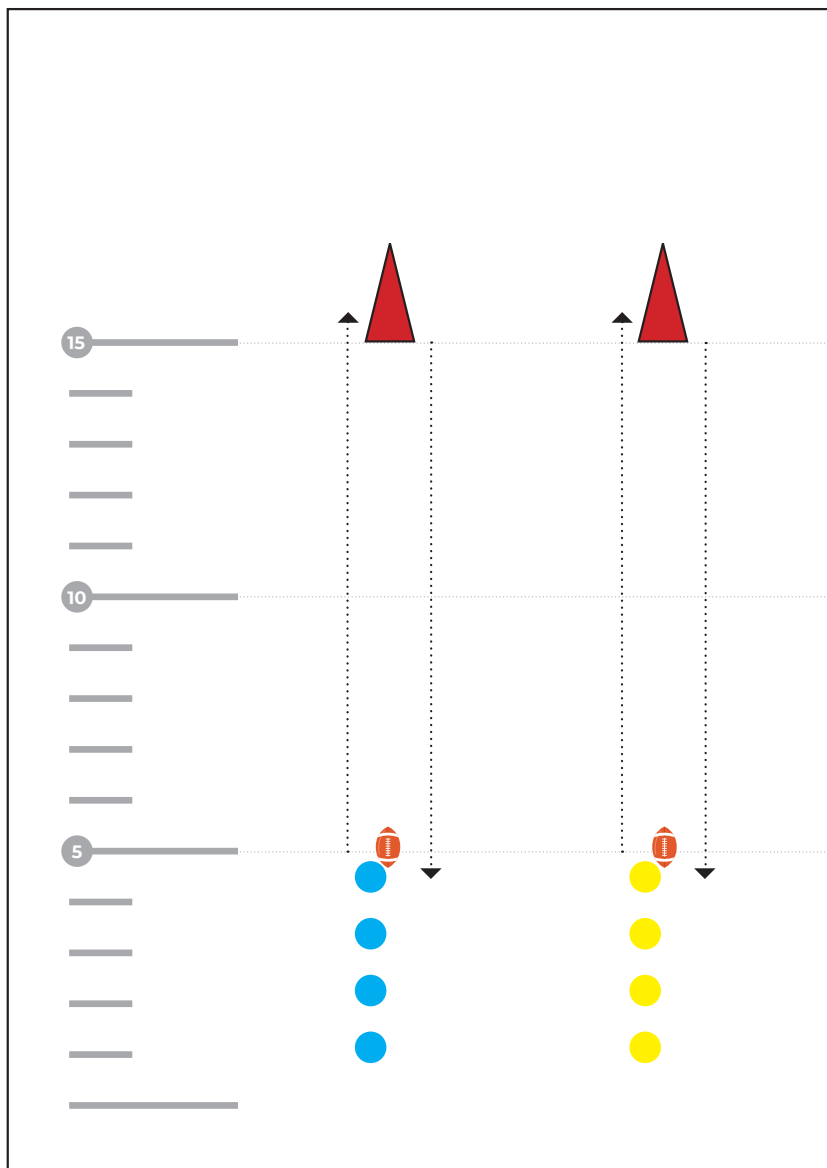
**Potrebné pomôcky:**

- » 1 x flag pre každé dieťa
- » kužele
- » píšťalka

**Nácvik:**

- » strhávanie flagov



**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 lop­tu 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:**

So žiakmi vytvorte viaceré družstvá po troch členoch. Prvý z družstva má vždy loptu. Učiteľ stojí otočený chrbtom a žiakov šartuje píšťalkou. Prvý žiak beží po prvý kužel, odkiaľ pokračuje po druhý kužel skákaním na jednej nohe. Po príchode na druhý kužel odloží loptu do vyznačeného priestoru (žltý štvorec) a pokračuje ďalej skákaním na opačnej nohe. Od ďalšej méty pokračuje skákaním znožmo.

Ďalší z družstva šartuje, keď žiak pred ním položí loptu do vyznačeného priestoru. Druhý žiak loptu vyzdvihne a odnáša k ďalšej méte, kde ju znova položí a pokračuje. Vtedy šartuje tretí v poradí, ktorý po prevzatí odnáša loptu do cieľa. Žiaci môžu skákať, len keď je učiteľ otočený chrbtom. Pokiaľ sa otočí čelom a vidí žiaka v pohybe, vracia ho na začiatok. Vyhráva ten tím, ktorý prvý dorazí do cieľa v plnom počte.

**TIP:**

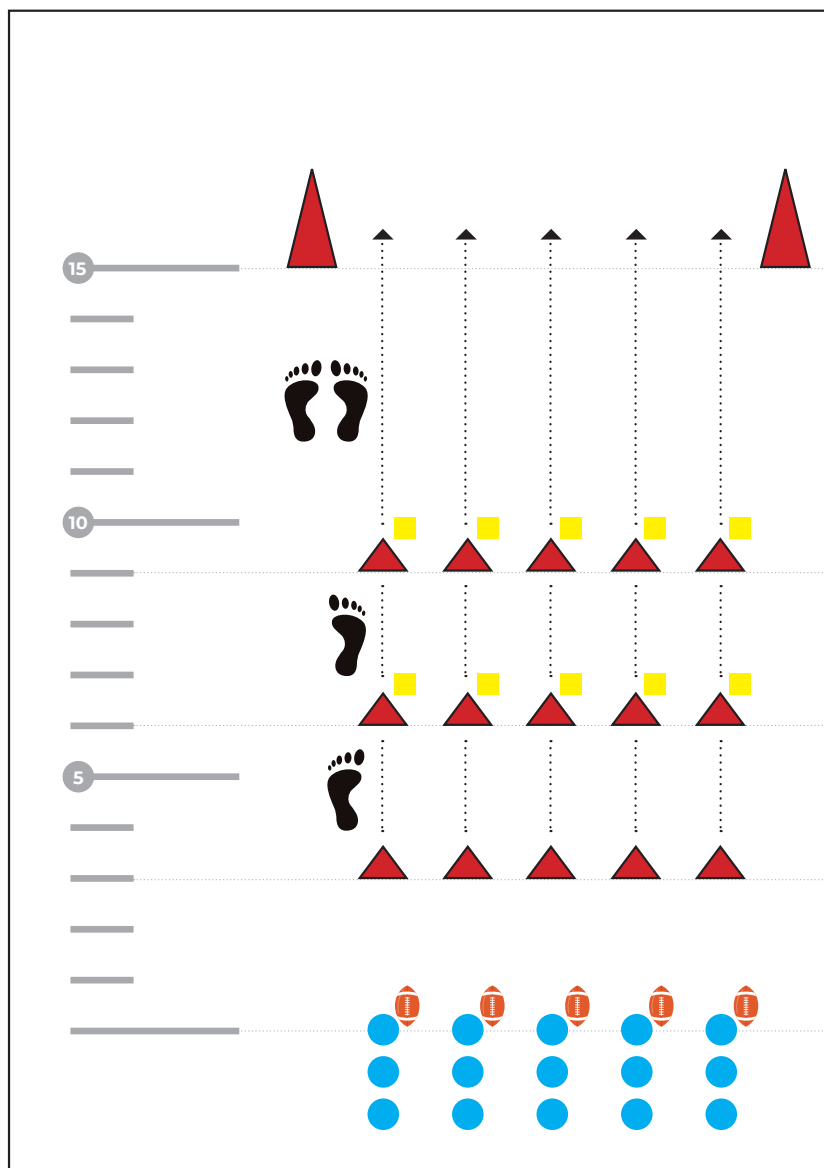
Podľa veľkosti telocvične môžete upravovať počet stanovišť a teda aj počet žiakov v jednom družstve.

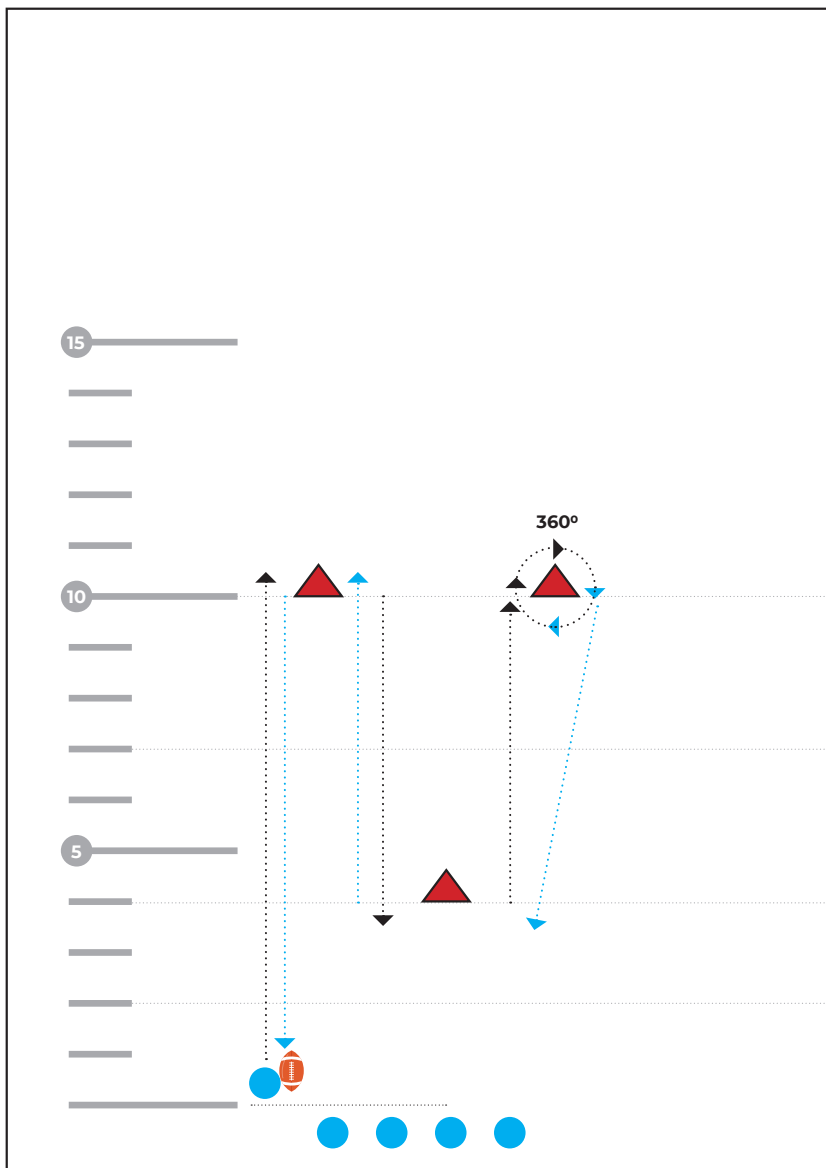
**Potrebné pomôcky:**

- » 1 x lopta do každého družstva
- » kužele

**Nácvik:**

- » obratnosť
- » držanie lopty
- » beh s loptou



**Popis cvičenia:**

Žiakov postavte do zástupu. Kužeľe rozmiestnite do priestoru tak, aby ste vytvorili dráhu. Úlohou žiaka s loptou bude čo najrýchlejšie obehnúť kužeľe a podať loptu prvému v rade. Následne môže žiak, ktorý prebral loptu, vyšartovať.

**TIP:**

V prípade, ak máte k dispozícii penové prekážky, je možné ich zaradiť do prekážkového behu. Prípadne zmeniť smer pohybu (dozadu alebo do boku). Je dobré, ak postavíte dve skupiny a necháte ich medzi sebou suťažiť na čas.

**Bezpečnosť:**

Dbajte na to, aby si žiaci podávali loptu z boku.

**Potrebné pomôcky:**

- » 1 x lopta do jedného tímu
- » kužeľe, prípadne iné prekážky.

**Nácvik:**

- » obratnosť
- » výbušnosť
- » beh s loptou.

**Popis cvičenia:**

Žiakov postavte do zástupu. Frekvenčný rebrík položte pred nich na zem. Úlohou žiaka s loptou je čo najrýchlejšie prebehnúť cez rebrík, obehnúť kužel a následne podať loptu prvému v rade. Následne môže žiak, ktorý prebral loptu, vyštartovať. Žiak prebehne rebríkom podľa pokynov učiteľa (napr. jedna noha do každého štvorca, dve nohy do každého štvorca, jedna noha do boku, dve nohy do boku, výskokmi, prechod bokom atď.)

**TIP:**

Cvičenie s rebríkom je možné využiť aj vo forme súťaže, avšak správnosť prevedenia má prednosť pred rýchlosťou.

**Bezpečnosť:**

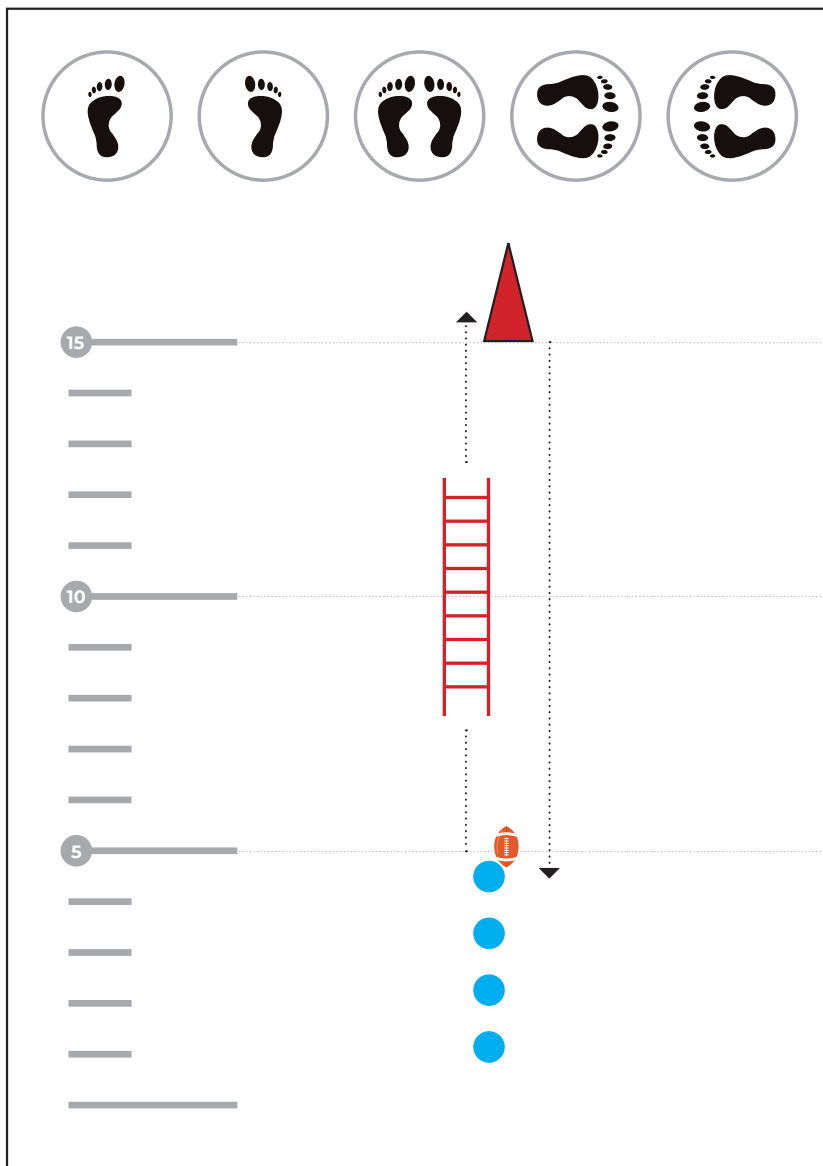
Dbajte na to, aby si žiaci podávali loptu z boku.

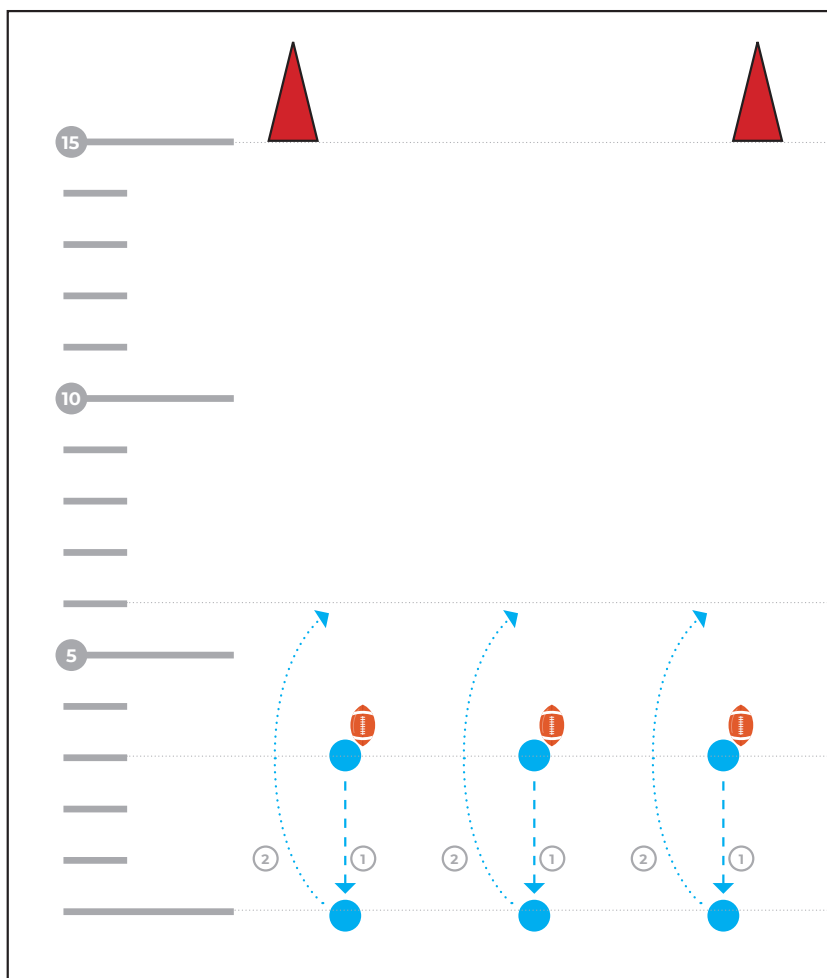
**Potrebné pomôcky:**

- » 1 x rebrík
- » kužel
- » lopty

**Nácvik:**

- » obratnosť
- » výbušnosť
- » beh s loptou.



**Popis cvičenia:**

Žiakov rozdelíme do dvojíc a postavíme ich na štartovaciu čiaru. Druhý z dvojice stojí v zástupe vo vzdialenosti približne 3 kroky od prvého žiaka. Učiteľ odpíska štart. Na povel SET-HUT druhého žiaka v poradí (QB) prvý žiak (C) prihrá loptu pomedzi nohy druhému žiakovi. Lopta sa prihráva vzduchom. Po tom, čo druhý v poradí prihrávku chytí, prejde s loptou 3 kroky pred prvého z dvojice a vymenia si role. Takýmto spôsobom sa žiaci posúvajú až k cieľovej zóne (Endzóne).

**TIP:**

Čím je vzdialenosť medzi žiakmi v dvojici menšia, tým je cvičenie menej náročné. V prípade menších detí odporúčame si loptu najprv podávať.

**Bezpečnosť:**

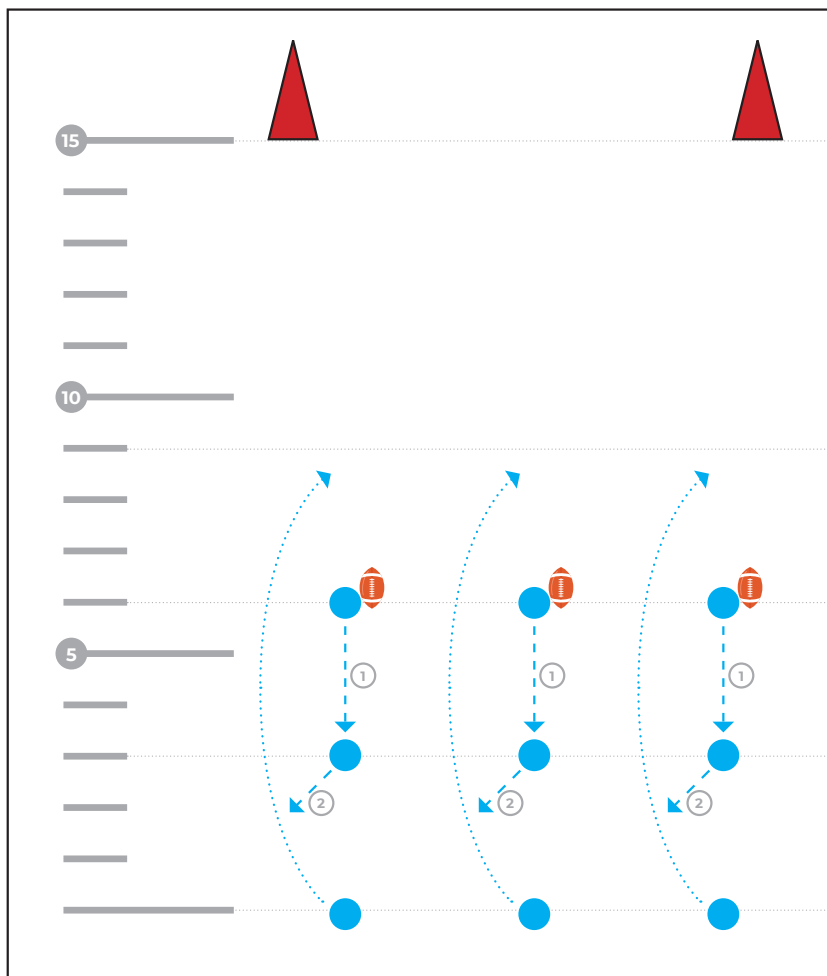
Dbajte na to, aby sa žiaci sústredili na presnosť. Síla nie je dôležitá.

**Potrebné pomôcky:**

» 1 x lopta do každej dvojice

**Nácvik:**

» rozohrávka (snap)  
» chytanie

**Popis cvičenia:**

Žiakov rozdelíme do trojíc a postavíme ich na štartovaciu čiaru. Druhý z trojice stojí v zástupe vo vzdialenosti približne 3 kroky od prvého žiaka a tretí z trojice stojí ďalšie 3 kroky od druhého v poradí. Učiteľ odpíska štart. Na povel SET- HUT druhého žiaka (QB) v poradí prvý žiak (C) prihrá loptu pomedzi nohy druhému žiakovi (QB). Druhý žiak v poradí prihrávkou chytí, podá loptu tretiemu v poradí, ktorý s loptou prebehne 3 kroky pred prvého žiaka v trojici a vymenia si role. Takýmto spôsobom sa žiaci posúvajú až k cieľovej zóne (Endzóne).

**TIP:**

Učiteľ môže spestriť cvičenie a spraviť z tohto cvičenia súťaž.

**Bezpečnosť:**

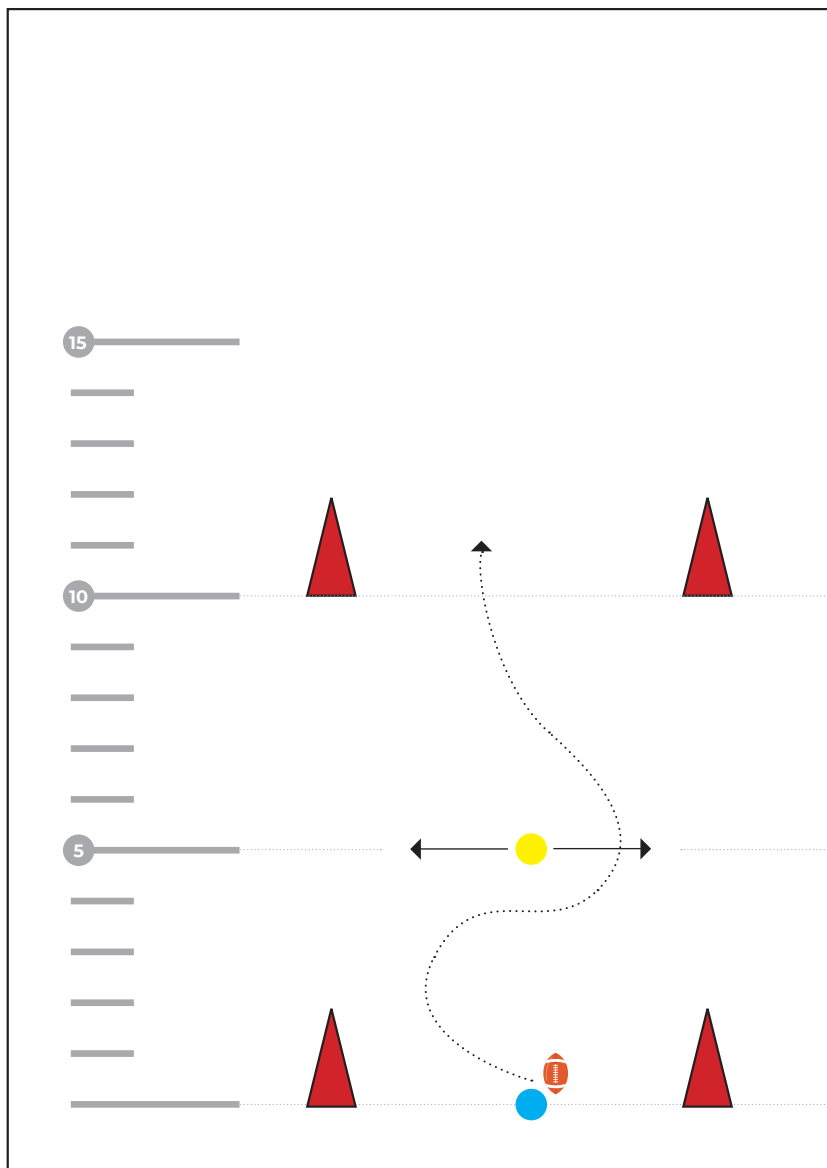
Dbajte na to, aby sa žiaci sústredili na presnosť. Sila nie je dôležitá. Žiaci sa dopredu dohodnú, z ktorej strany bude QB (druhý v poradí) odovzdávať loptu RB (tretiemu v poradí (napr. vždy z pravej alebo ľavej strany)).

**Potrebné pomôcky:**

» 1x lopta do každej trojice

**Nácvik:**

- » rozohrávka (snap)
- » odovzdanie lopty
- » chytanie

**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. Útoiaci hráč sa musí pohybovať v kuželmi vyznačenom priestore, môže používať kľučky, nesmie skákať, ani si rukami brániť flagy. Cestou späť si pozbiera flagy, ktoré obranca hádže na kraj telocvične.

**Bezpečnosť:**

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

**Potrebné pomôcky:**

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

**Nácvik:**

- » behanie s loptou
- » uhýbanie sa obrancovi
- » strhávanie flagov

**Popis cvičenia:**

Prvý v rade vybehne s loptou a snaží sa dostať do Endzóny bez toho, aby mu obrancovia odtrhli flag z opasku. Obrancovia sa môžu 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:**

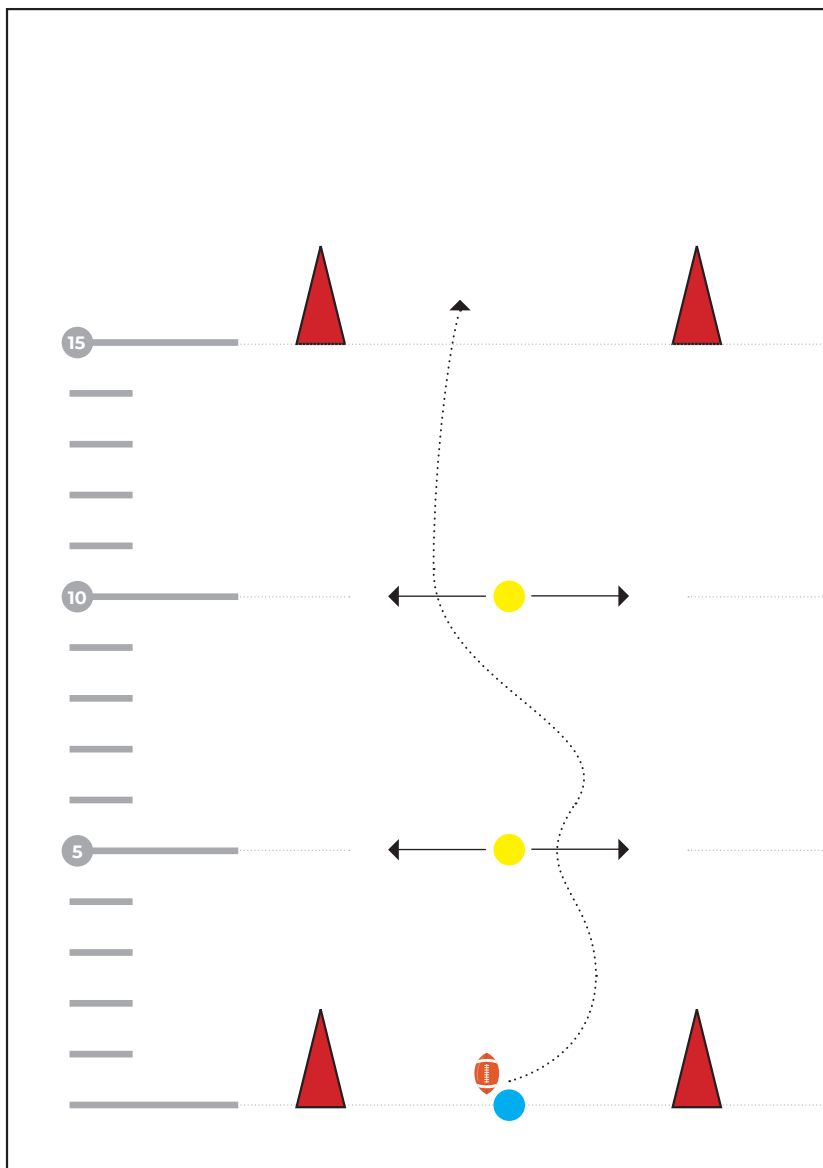
V prípade užšej telocvične je bezpečnejšie spraviť iba jeden koridor na behanie. Striktne treba dodržiavať pohyb vo vyznačenom koridore.

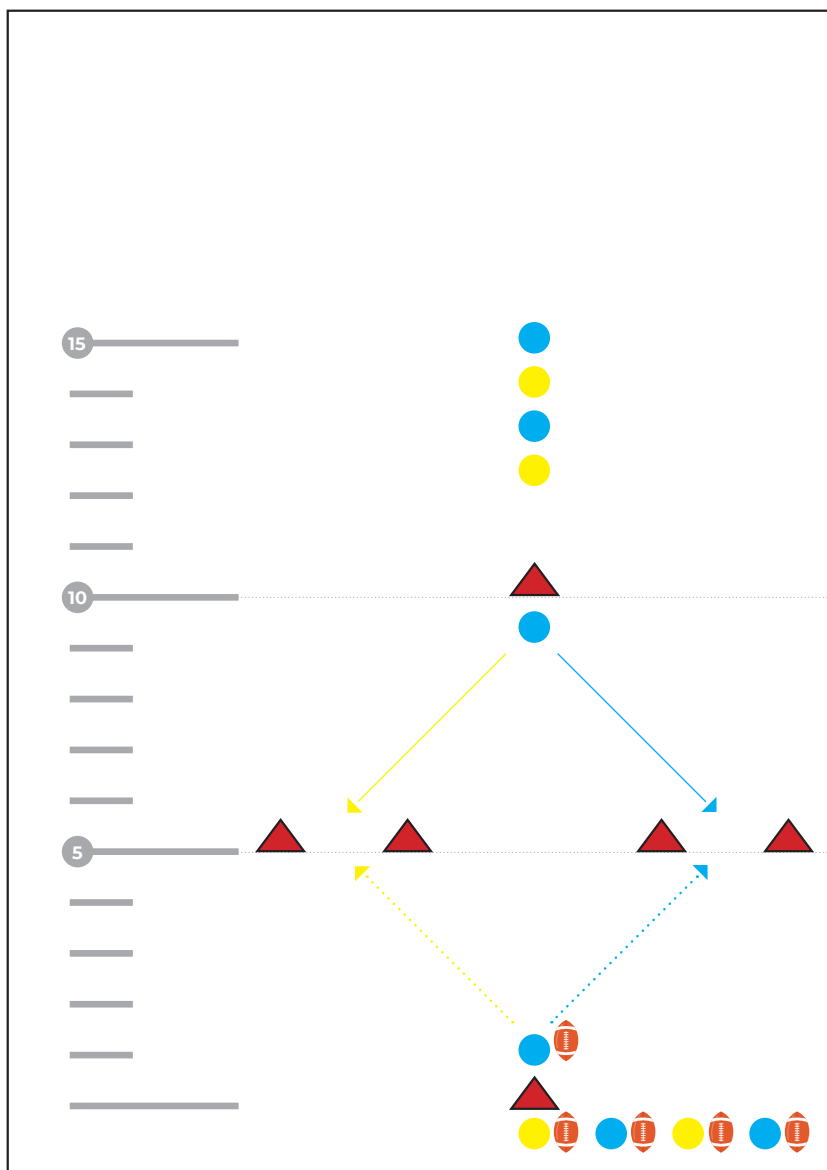
**Potrebné pomôcky:**

- » flagy pre každého hráča
- » min. 3 lopty do každého družstva
- » 10 x kužel na vyznačenie koridorov
- » 2 x kužel na vyznačenie Endzóny

**Nácvik:**

- » behanie s loptou
- » uhýbanie sa obrancovi
- » strhávanie flagov



**Popis cvičenia:**

Žiaci sú rozdelení do 2 skupín. Skupina s loptou sú útočníci a skupina bez lopty sú obrancovia. Na pohyb útočiaceho hráča reaguje obranca. Úlohou útočiaceho žiaka je prejsť pomedzi dva kužele na ľavej alebo pravej strane (podľa toho na ktorú stranu sa rozhodne bežať). Úlohou brániaceho žiaka je zareagovať na pohyb útočiaceho žiaka a strhnúť mu flag. Následne si loptu vymenia a útočník sa postaví do skupiny obrancov a obranca do skupiny útočníkov.

**TIP:**

Postavte sa za chrbát obrancom a ukazujte útočníkom, na ktorú stranu má bežať.

**Bezpečnosť:**

Dbajte na to, aby sa útočníci snažili obísť obrancu kľúčkami. Zmenšite vzdialenosti, ak žiaci budú bežať príliš rýchlo.

**Potrebné pomôcky:**

- » lopty
- » kužele

**Nácvik:**

- » obratnosť
- » beh s loptou
- » strhávanie flagov



**Popis cvičenia:**

Rozdeľte žiakov do 2 skupín. Skupina s loptou budú útočníci a skupina bez lopty budú obrancovia. Na pohyb útočiaceho hráča reaguje obranca. Úlohou útočiaceho hráča je prejsť od jedného kužela k protilahlému kuželu bez toho, aby mu strhli flag. Úlohou brániaceho žiaka je zareagovať na pohyb útočiaceho žiaka a strhnúť mu flag pred tým, ako dobehne k druhému kuželu. Následne si loptu vymenia a útočník sa postaví do skupiny obrancov a obranca do skupiny útočníkov.

**TIP:**

Žiakov stavajte na rôzne kužele tak, aby menili strany, z ktorých pribieha obranca.

**Bezpečnosť:**

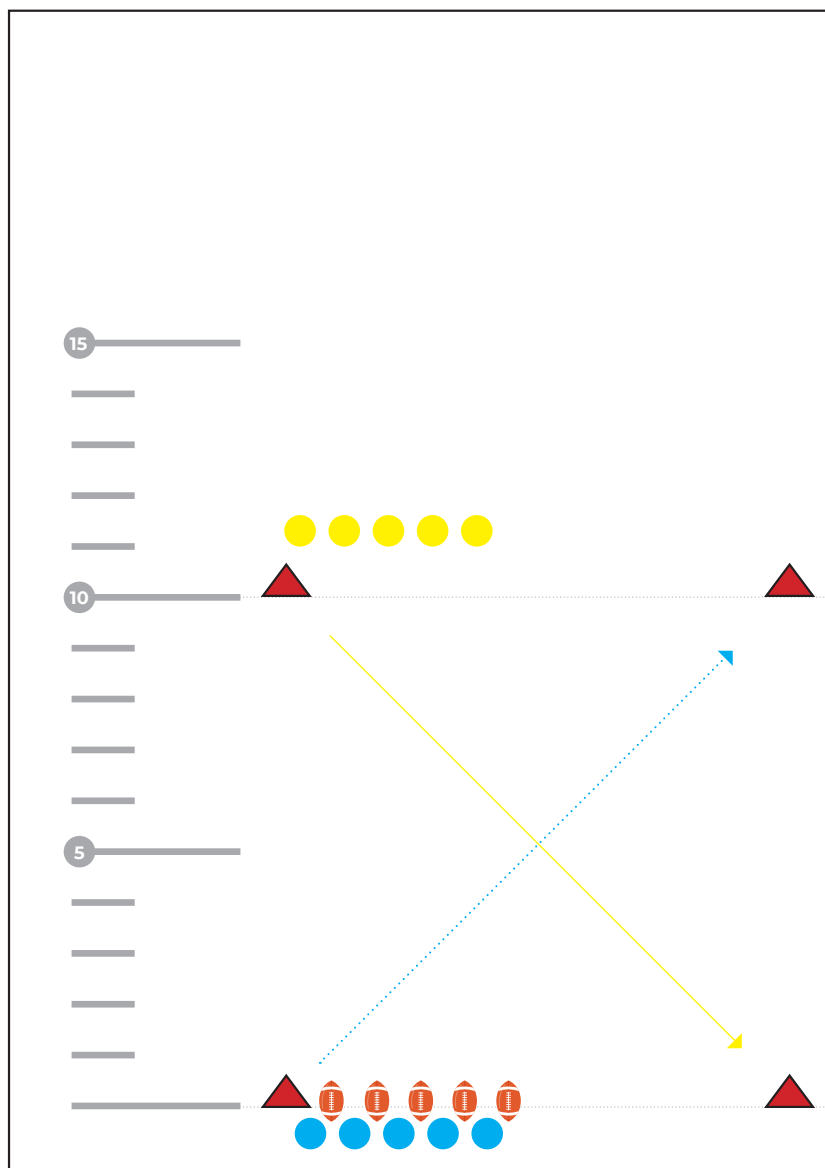
Dbajte na to, aby sa útočníci snažili obísť obrancu kľučkami. Zmenšite vzdialenosti, ak žiaci budú bežať príliš rýchlo.

**Potrebné pomôcky:**

- » lopty
- » kužele

**Nácvik:**

- » obratnosť
- » beh s loptou
- » strhávanie flagov





**Tvorcovia:**

Michal Slašťan, Ing. Juraj Sopkuliak, Milan Múdry, Mgr. Martin Jančovič, Peter Német



**Slovenská asociácia amerického futbalu**

Nevádzová 17211/6B

821 01 Bratislava

e-mail: [info@saaf.sk](mailto:info@saaf.sk) / [flag@saaf.sk](mailto:flag@saaf.sk)

@ [info@saaf.sk](mailto:info@saaf.sk)

☎ +421 908 772 722

🌐 [www.saaf.sk](http://www.saaf.sk)



Americký futbal na Slovensku



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



[www.saaf.sk](http://www.saaf.sk)