

FLAGFOOTBALL TEKNISKE ØVELSER

Fra: "Flag Football – En introduktion til en hastigt voksende holdsport i Danmark" (2006)
Aarhus Tigers Flagfootball (tidligere Warthogs)

Backpedal:

Målet med denne øvelse: at lære at løbe baglæns.

Udførelse:

Start lavt i knæene og løb ca 15 meter bagud. Sørg for at have god balance i kroppen. Brug armene til højere hastighed.



StepUp:

Målet med denne øvelse: at lære at støde frem i bolden.

Udførelse:

DB'en backpedaler og på signal støder han frem. Sørg for at få godt afsæt før man løber fremad.



Hand Off:

Målet med denne øvelse: at lære at aflevere og modtage bolden i et Hand Off.

Udførelse:

Spillerne stilles op i to rækker ed front mod hinanden.

Spiller 1 har bolden og løber mod spiller 2. De løber til venstre for hinanden. Spiller 1 holder bolden ud med højre hånd og "lægger" den ind på maven af spiller 2.

Det er vigtigt at spiller 2 holder sin højre albue oppe og venstre hånd nede. Når bolden rammer maven vil spiller 2 lukke sig om bolden og denne vil ikke tabes.

Når bolden er modtages starter spiller 3 sit løb og holder højre albue oppe og venstre hånd nede.

Spiller 2 laver nu hand off med højre hånd og "lægger" bolden til spiller 3.

Sådan forsættes der i loop.

OBS!

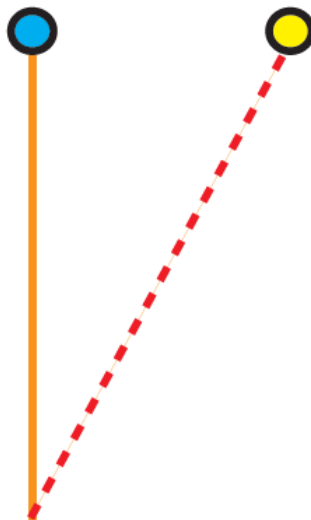
Forsøger spilleren som skal modtage bolden at "tage" bolden er der risiko for at den tabes eller at de støder sammen.

Variation:

Løb højre om hinanden - så spejles håndstilling og der gives hand off med venstre hånd!

**Over the shoulder drill:**

Målet med denne øvelse: at lære at gribe en bold, som kastes over skulderen på receiveren.

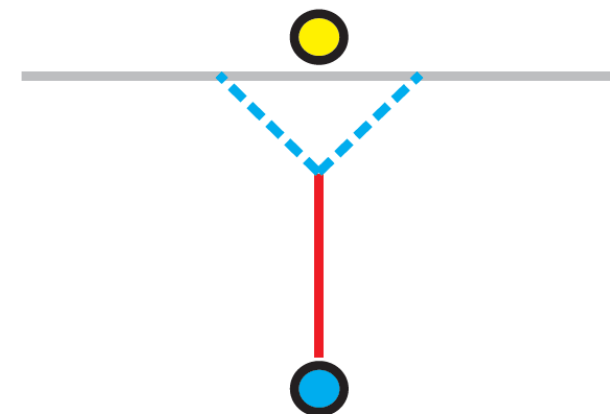
**Udførelse:**

På skift kaster og løber spillerne ruten. Receiver (blå) løber en fly rute. Kaster (gul) kaster et pass over skulderen på receiveren.

OBS! - det er vigtigt at receiveren holder hænderne som en kurv med håndfladerne vendt mod kroppen og dermed tommelfingerne udad.

Blitzdrill:

Målet med denne øvelse: at lære at tackle quarterbacken (ham der kaster bolden).

**Udførelse:**

Forsvarsspilleren (DB) starter 7 yards fra quarterbacken og afventer hans signal. Når dette sker løber DB'en med fuld fart imod QB'en. QB'en løber til en af siderne og forsøger at undgå DB'en. Som DB'en er det vigtigt ikke at løbe med fuld fart når man kommer tættere på QB'en. Derfor skal man bremse ned ca 2 skridt for QB'en og sørge for man ikke løber forbi, samtidigt skal man stadig tage hans flag.