

HVAD ER FLAGFOOTBALL?

Flagfootball er en gren der udspringer af amerikansk fodbold (tackle football), som er ændret til at være en kamp uden kropskontakt med 5 mod 5 på banen, hvor det fysiske element af at tackle hinanden er fjernet, men erstattet med at man tackles ved hjælp af nogle "flag" i et bælte, der skal trækkes af. Det kaldes også at "flagge" eller "deflagge".

Sporten opstod i 1940'erne i USA, og byen Fort Meade i staten Maryland betragtes i dag som sportens fødested. Især militærpersonel brugte det som adspredelse, og som en måde at holde sig fysisk aktive, uden den store risiko for skader som er forbundet med almindelig amerikansk fodbold.

Det er gennem tiden også blevet spillet meget i parker og baghaver, og der findes i dag nationale ligaer i mange lande og desuden en international liga - *The International Federation of American Football (IFAF)* – desuden er sporten på programmet til OL i Los Angeles i 2028.

Spillets forløb

Holdene starter med bolden på deres egen 5 yard linje, hvorefter man har 4 forsøg (downs) til at krydse midten og få yderligere 4 forsøg til at score touchdown. Hvis et hold er i angreb, og det modsatte hold griber bolden, kaldes det en interception. Holdet der griber bolden, skal nu i angreb, og holdet starter med bolden hvor spillet sluttede.

Der spilles 2 x 20 minutter løbende tid, undtagen de sidste 2 minutter af hver halvleg, hvor tiden stopper når en spiller løber ud af banen, der laves en incomplete (som det kaldes, når bolden som kastes af quarterbacken ikke gribes) eller ved en scoring.

Angrebet består af en quarterback, der modtager bolden når spillet starter, hvorefter de fire andre løber ned af banen i forskellige systemer og quarterbacken kaster til en af dem. Quarterbacken må ikke løbe med bolden, men bolden kastes eller gives til en anden spiller, og denne person kan løbe med bolden.

Der må kun foretages et fremadrettet kast per spil, og det skal ske bag hvor bolden starter (kaldet Line of Scrimmage). Der må foretages bagudrettet kast et uendelig antal kast bag ved bolden. Når bolden har passeret Line of Scrimmage – må den ikke videregives til andre.

Spillet stopper ved at en spiller tackles via de flag der sidder i bæltet, at en spiller løber ud af banen, at bolden rører jorden, eller at en spiller rører jorden med andet end hænder eller fødder.

Begrebsoversigt

Yard: Engelsk/amerikansk enhed for længde 1 yard $\approx$ 1 meter (0,9144 meter).

Line of scrimmage (LOS): Fiktiv linje som bolden startes på. Den er altså ikke synlig, men skifter hele tiden placering alt efter, hvor på banen angreb/forsvar befinder sig.

Centerspiller (C): Snapper (giver bolden op) bagud mellem sine ben på signal fra Quarterback'en.

Snappe: Bolden gives op mellem benene af centerspiller til bagved stående spiller, som derved bliver spillets Quarterback.

Quarterback (QB): Den spiller, som står bag ved centerspilleren og modtager bolden gennem dennes ben. QB er spilstyrende og kaster bolden frem til medspillere eller giver bolden til en løber, som er bagved LOS. Quarterback'en må ikke krydse LOS med bolden i hånden.

"Down, set, hut": Råber QB, når bolden snappes. På "hut" snappes bolden.

Idéen med "down, set, hut", er at hele angrebet ved, hvornår bolden bliver snappet, men i princippet kan man råbe lige, hvad man har lyst til, eller helt lade være med at råbe noget. Spillet går i gang så snart, bolden bevæger sig.

Wide Receiver (WR): Angrebsspillere som løber langt. Startpositioner på hver side af centeren.

Running Back (RB): Angrebsspillere som kan modtage et handoff eller løbe langt. Starter typisk lige bagved eller ved siden af Quarterback'en. Der spilles dog sjældent med running backs i flagfootball på højere niveau, i stedet indsættes endnu en WR.

Defensive Back (DB): Forsvarsspiller, som dækker op enten i zoner eller som personlig opdækning. Der er typisk 2 DB's, som er ansvarlige for de første 7 yards fra LOS.

Safety (S): Forsvarsspiller, der dækker op dybt i banen. Bageste spiller. Typisk også 2 forsvarsspillere her, som dækker alt op længere tilbage end 7 yards.

Rusher (R): Forsvarsspiller der starter 7 yards fra LOS og sprinter hen mod QB for at rushe/blitze denne og trække dennes flag (tackle), når bolden gives op af centerspiller. En spiller skal starte mindst 7 yards fra LOS for at måtte rushe QB.

Handoff: QB giver bolden til en løber (ikke et kast), som løber bolden op mod modstandernes endzone. Denne spiller må gerne kaste, så længe vedkommende er bag LOS.

Endzone: De sidste 10 yards i hver ende af banen, som fungerer som målområde.

Interception (INT): Bolden gribes af en modstander, når bolden kastes ud af QB. Ved en interception bliver defense med ét offense og spilleren der får bolden skal løbe mod modstanderens endzone, for at få så mange yards op ad banen som muligt, indtil spilleren tackles, hvorfra dennes hold får 1. down, eller indtil spilleren er løbet helt til endzone, og har scoret. Denne scoring giver 6 point, som hvis det var et helt normalt angreb, og modstanderholdet får bolden på deres 5-yard-linje. Hermed vender spillet.

Down: 4 forsøg (downs) til at komme over midten og derefter 4 forsøg til at score i modstanders endzone. Ved en fejl af angrebet mister disse et forsøg og har derved en down mindre tilbage.

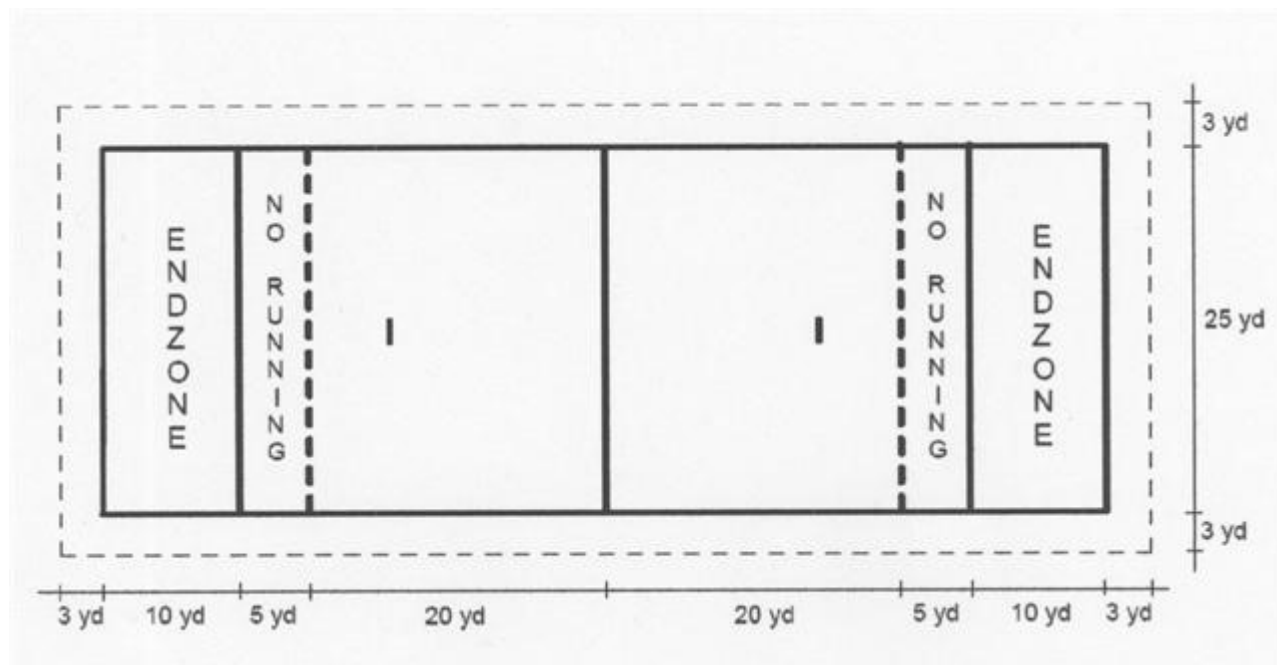
Backpedal: Baglæns løb. Benyttes af forsvarsspiller. Formålet er at bevæge sig baglæns, mens man bevarer overblik over spillet, men så man er klar til at ændre retning og deflagge en modstander.

Flagfootball – 10 vigtige punkter

1

Bane: Rektangel med endzone i hver ende af banen og midterlinje.

Længde = 70 yards (1 yard $\approx$ 1 meter), bredde = 25 yards.



2

Antal spillere 5 vs. 5, evt. 6 eller 7 på hvert hold, med udskiftere. Lav banen lidt bredere, hvis der kommer flere spillere.

3

Igangsætning: Bold kastes ("snappes") mellem benene af Center (C) til Quarterback (QB).

4

Quarterback'en har mulighed for:

1. fremadrettet kast til en løber – der må kun ske ét fremadrettet kast pr. down (forsøg) og det skal ske fra bag LOS.
2. at give bolden tilbage til en løber ved et handoff.

5

Scoring/touchdown: Løbe bolden ind i modstanders endzone eller gribe kastet bold fra Quarterback'en i endzone (begge giver 6 point).

6

Ekstra forsøg: Kan opnås ved touchdown.

1 points forsøg: Bolden placeres 5 yards fra modstanderens endzone, og det angribende hold har 1 forsøg til at få den ind.

2 points forsøg: Bolden placeres 12 yards fra modstanderens endzone, og det angribende hold har stadig kun 1 forsøg til at få den ind.

7

4 downs (forsøg): Det angribende hold har 4 forsøg til at komme over midten, hvorved det opnår 4 nye forsøg til en evt. scoring. Når bolden tabes/mistes tæller det som et forsøg.

8

Tabt bold: Bolden rammer jorden (næste forsøg starter samme sted), bolden kastes ud for banen (næste forsøg starter samme sted), bolden løbes ud for banen eller boldholderen vælter (næste forsøg starter på højde med stedet, hvor bolden blev løbet ud eller boldholderen væltede), tackling (næste forsøg starter på højde med tackle-stedet).

9

Tackling: Flag trækkes ud af bæltet – kaldes at "flagge" eller "deflagge" modstanderen.

10

Interception: Bold gribes af modstanderne, hvorved disse har mulighed for at løbe bolden ned mod endzone og evt. lave en scoring (giver 2 point) herefter får man bolden på din egen 5 yard linje.

Kilder:

Dansk Amerikansk Fodbold Forbund (<https://www.daff.dk/flag-football/>) og Wikipedia

(både https://en.wikipedia.org/wiki/Flag_football og https://da.wikipedia.org/wiki/Flag_football).