

SWE3

Flaggfotboll

Förenklade spelregler & Spelförslag



Flaggfotboll är en snabb och rolig sport som är kontaktfri

Sportens idé är fött ur amerikansk fotboll. Målet för det anfallande laget är att nå motståndarnas målområde och därmed få poäng. Det anfallande laget måste dock avancera minst ett antal yards på fyra spelförsök för att kunna få avancera vidare. Vissa skillnader förekommer främst i det att flaggfotboll spelas utan tacklingar och därför inte kräver några skydd. "Tacklingen" av bollbäraren sker istället genom att rycka en av de två flaggor som sitter i ett bälte vid varje spelares höfter.

Deltagare / Utrustning

- Två 5-, 6- eller 7-manna lag.
- Dessa två lag turas om med att anfalla och försvara.
- Varje spelare bär två flaggor i ett bälte vid höften.
- En markeringspåse märker ut LOS (Boll Linje Starten).
- Markeringspåse flyttas för LOS efter varje försök. Detta görs av domare/lärare.
- Bollstorlek
 - Wilson TDJ Fotboll 11-13 år
 - Wilson TDY Fotboll 14-15 år / damer
 - Wilson TDS Fotboll 16 år och äldre

Syfte / Objektiv

- Man flyttar bollen framåt via passning eller springspel.
- Anfallande laget har fyra försök att avancera bollen till målområdet (endzone).
- En touchdown ger 6 poäng.
- Efter touchdown får man möjlighet till ett extrapoängsförsök 3 yards från endzone
- Ett lyckat extrapoängsförsök ger 1 poäng.
- Försvarande laget ska förhindra anfallande laget att avancera bollen framåt.
- Ett försök är över när en pass är ofullständig eller när en bollbärarens flagga rycks av.
- Rör bollen marken är försöket över.
- Vid ett misslyckat passningsförsök går boll tillbaka till föregående LOS.
- Anfallande lag börjar 5 meter från eget målområde.
- Vid spelstart skickar Centern bollen till QB för spelfördelning.

Anfallande Lag

- Ska flytta bollen framåt via springspel eller pass-spel. Endast en framåtpassning per spelförsök.
- Fyra försök på sig att ta sig till mittplan. Därefter får man 4 nya försök att göra touchdown.
- Springspel får ej startas närmare än 5 meter från målområdet (endzone). Alla spelare på anfallande laget måste stå stilla innan bollstart.

Försvarande lag

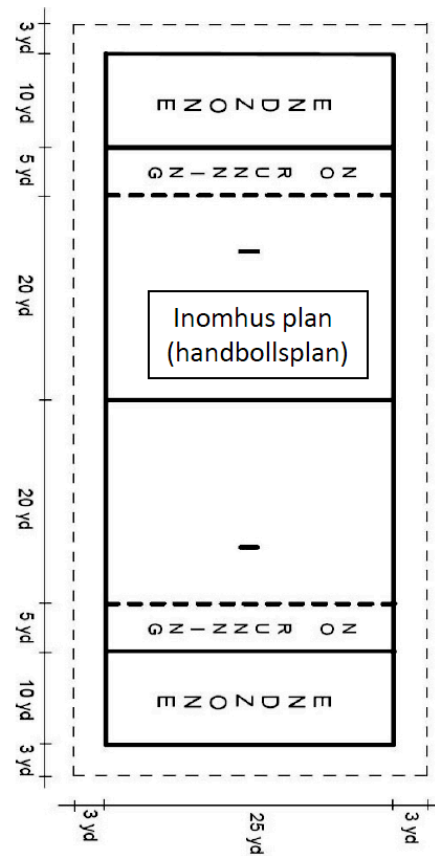
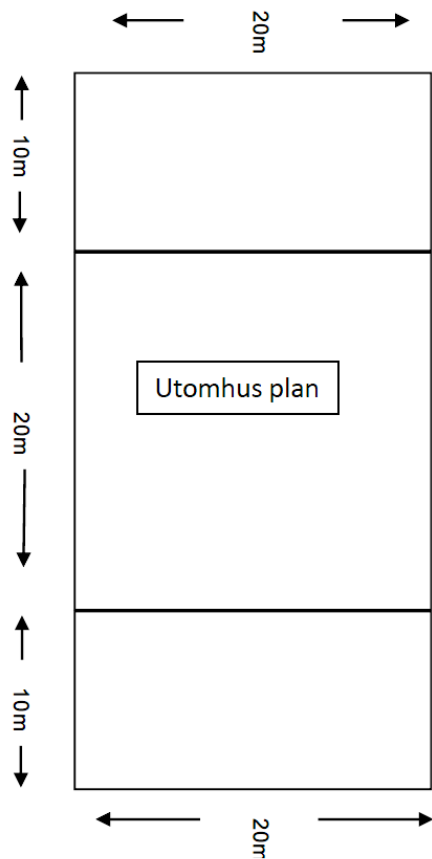
- Försvaret ska dra flaggan på bollföraren eller bryta passningsspelet.
- Försvaret får fånga anfallande lagets passningsförsök och göra en defensiv touchdown.

- Försvarsspelare får röra sig fritt innan bollstart.
- Försvarsspelare får ej passera startpunktlinjen förrän QB överlämnar bollen, passar bollen eller springer själv.

Ej tillåtet att:

- Bollföraren får inte skydda sina flaggor eller förhindra motståndare att rycka flaggan.
- Anfallande spelare får inte blocka spelare eller söka kontakt.
- Man får ej tacklas eller söka kroppskontakt.
- Försvararen får inte slå ut bollen från bollförarens händer.

Spelplan



Spelförslag

