

# FLAG FOOTBALL (AMERIKANSK FODBOLD)



Flag Football er en variant af Amerikansk Fodbold, hvor der spilles uden fysiske tacklinger, uden hjælp og beskyttelse og hvor blokeringer ikke er tilladt. I det oprindelige spil har hvert hold 5 spillere på banen af gangen, og der spilles på en bane der er 30x70 meter. Hver spiller har et bælte med to flag på – deraf navnet på sporten. Der "tackles" ved at trække et flag af personen der holder bolden. I Flag Football har angrebet 4 downs (forsøg) til at passere midten af banen. Hvis dette lykkes har holdet yderligere 4 downs til at nå endzone. Bolden kastes og løbes på samme måde som i Amerikansk Fodbold, men er uden fysiske tacklinger. Point tildeles som i Amerikansk Fodbold, hvor touchdown giver 6 point og så kan der gives 1 eller 2 ekstra point.

Flag football er en holdsport, hvor alle på banen har en vigtig og afgørende rolle. En kamp i Flag Football er meget struktureret og kan derfor også være god til børn som har koncentrationsvanskeligheder. Idet Flag Football består af meget korte spil vil alle elever være inddraget i spillet hele tiden, idet der hele tiden skal lægges taktik. Flag Football stiller dermed store krav til koordination, hurtighed og samarbejde.

De 3 lektioner er bygget progressivt op, så eleverne opnår flere og flere kompetencer indenfor spillet igennem lektionerne. Det er ikke målet, at eleverne skal kunne spille det færdige spil efter at have gennemført lektionerne, men at de får kendskab til bolden og delelementer fra det færdige spil. Lektionsplanerne kan gennemføres både udendørs og indendørs. Det anbefales at bruge træningssko både udendørs og indendørs.



## INDHOLD OG LÆRINGSMÅL I IDRÆTSUNDERVISNINGEN:

### Lektion 1

Formålet med lektion 1 er, at eleverne skal træne kaste- og gribe-færdigheder og derigennem opnå kendskab til bolden. Eleven får ligeledes indblik i teknikken når bolden kastes og gribes.

### Lektion 2

Formålet med lektion 2 er, at eleverne skal lære at tackle hinanden. Tackling i Flag Football træner elevens hurtighed, bevægemønstre og koordination, hvilket stiller krav til både grov- og finmotorik. Samtidig lærer det eleverne at tage selvstændige beslutninger.

### Lektion 3

Formålet med lektion 3 er, at eleverne begynder at kunne spille spillet med få regler. Denne lektion vil have genkendelige elementer fra lektion 1 og 2, hvilket gerne skulle gøre eleverne mere trygge i øvelserne. Samtidig stiller øvelserne krav til samarbejde.

## FÆRDIGHEDSMÅL OG VIDENSMÅL:

### Alsided idrætsudøvelse

- Eleven kan modtage og aflevere forskellige boldtyper
- Eleven har grundlæggende kaste-, gribe- og sparketeknik
- Eleven kan spille bold med få regler
- Eleven har viden om enkle regler i spil med bold

### Idrætskultur og Relationer

- Eleven kan samarbejde om idrætslige aktiviteter og lege
- Eleven kan samarbejde i par eller mindre grupper om idrætslege
- Eleven kan respektere regler og aftaler for idrætsaktiviteter

### Krop, træning og trivsel

- Eleven har viden om fysiske forskelle og forudsætninger
- Eleven har viden om sammenhænge mellem fysisk aktivitet og trivsel
- Eleven kan udføre opvarmingsøvelser

God fornøjelse med undervisningen.

/Dansk Amerikansk Fodbold Forbund

## Lektion 1 – Kaste-/gribefærdigheder

### Introduktion med beskrivelse af formålet med lektionen:

Formålet med lektion 1 er, at eleverne skal træne kaste- og gribefærdigheder og derigennem opnå kendskab til bolden. Eleven får ligeledes indblik i teknikken når bolden kastes og gribes.

### Materialeliste:

- 1 Flag-sæt eller markeringsbånd (alle børn skal have et bælte på med et-to "flag". Alternativt kan markeringsbånd eller aflange stofstykker bruges som flag).
- Kegler (2 af keglene skal kunne væltes og skal derfor være høje).
- 7-10 amerikanske fodbolde – alternativt kan håndbolde bruges, men det ville give den bedste effekt med de bolde, der anvendes i sporten.

### ØVELSESBESKRIVELSER

#### Introduktion og opvarmning (8-10 min):

#### KAMPLEG – FANG HALEN:

Eleverne ifører sig bæltet med flag på og går sammen to og to af ca. samme størrelse. Eleverne giver hinanden venstre eller højre hånd og skal nu forsøge at stjæle hinandens flag ved at trække den anden til sig. Eleven der taber laver 10 mavebøjninger, mens eleven der vinder laver høje knæløft indtil den anden elev er færdig med de 10 mavebøjninger. Øvelsen kan køre et par omgange.

#### Variation:

Styrkeøvelserne kan varieres. For at få eleverne til kæmpe mod hinanden længere tid, kan man også vælge, at de skal hive begge flag af på den anden.

### OVERSIGT OVER AKTIVITETER/ØVELSER:

Tid	Indhold	Proces	Formål	Rekvisitter
8-10 min	Kort intro til dagens program Kampleg – fang halen Guldfisk og hajer	Kort introduktion fra underviser	Eleven får et kort indblik i lektionen og kroppen varmes op	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hal/græsområde</li> <li>• Mindst et flag pr. elev – gerne to (bælter med flag, overtræksbånd, stofstykker – kan alle anvendes som flag)</li> </ul>
10 min	Hvordan holder man på bolden?	Instruktion fra underviser(e) Afprøvning i grupper	Eleven får kendskab til den bold der anvendes i Flag Football	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5-7 amerikansk fodbold bolde</li> </ul>
10 min	To og to	Instruktion fra underviser Øvelser i grupper	Eleven lærer grundlæggende boldføling	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 10 amerikansk fodbold bolde</li> <li>• Kegler</li> </ul>
10 min	Kaospil	Instruktion og forevisning fra underviser Spillet spilles med hjælp fra undervisere	Eleven lærer at samarbejde og anvender de teknikker de tidligere er blevet introduceret for.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 8 kegler som mål</li> <li>• Kegler til afmærkning af mål og bane</li> <li>• 2-3 amerikansk fodbold bolde</li> <li>• 1 sæt flag til hver elev</li> </ul>



**GULDFISK OG HAJER:**

Alle elever ifører sig et bælte med flag og placerer sig i den ene ende af hallen eller banen. Der vælges 2 "hajer" som skal forsøge at fange "fiskenes" flag. Hvis man som fisk får fanget et af sine flag, bliver man til en haj og skal hjælpe med at fange de andre guldfisk. Legen forsætter til der ikke er flere guldfisk. Til en normal klassestørrelse med 20-25 elever kan bruges en bane på 20x40 m.

**Variation:**

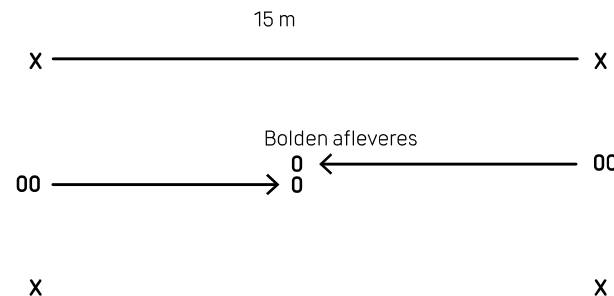
Klassen kan deles i 2 hvis der er mange elever, og praktiseres på tværs af hallen. Længden på banen kan øges. Der kan sættes en grænse for hvor lang tid børnene har "helle", så de får en kortere pause.

**ØVELSE: TO OG TO (8 MIN)**

Eleverne stiller sig, med 15 meters afstand, på hver deres baglinje. Den ene elev har en bold i hænderne. De to elever løber nu frem mod hinanden og bolden afleveres ca. midt på banen. Dermed laves en såkaldt hand-over. Eleverne skal forsøge at holde farten, når bolden afleveres. Dette behøver ikke nødvendigvis gøres med en amerikansk fodbold, men kan fx også gøres med en håndbold. Hvis man er begrænset på antal bolde, kan dette også gøres med 4 personer i en gruppe. Hvis der er 4 personer i en gruppe, skal dem der ikke løber lave høje knæløft. Eleverne skiftes til at være den, der starter med bolden.

**Variation:**

Afstanden eleverne skal løbe, kan varieres efter deres niveau. Der kan ligeledes stilles en kegle, som gør, at eleverne skal løbe en mindre rute inden de afleverer/modtager bolden.

**ØVELSE: HVORDAN HOLDER MAN PÅ BOLDEN? (10 MIN)**

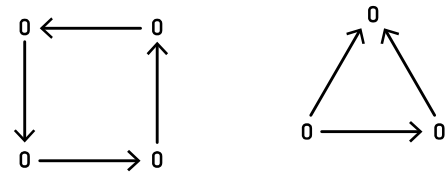
Læreren forklarer hvordan man holder på bolden og kaster. <https://videodif.dk/sadan-kaster-du-en-amerikansk-fodbold>

Eleverne inddeles i grupper af 3-4 personer (gruppe størrelsen afhænger af antal bolde). Ved 3 personer står eleverne i en trekant og 4 personer står i en firkant. Hver gruppe har én bold, som kastes på skift mellem eleverne rundt i en trekant eller firkant. Den eller de elever, der ikke enten kaster eller griber, skal lave en styrke- eller pulsøvelse som fx knæløft, sprællemænd, knæløft eller jumpsquats.

Eleverne kan se hvor mange runder de kan nå uden at bolden tabes.

**Variation:**

Afstanden mellem eleverne kan øges, efterhånden som de bliver bedre. Tempoet for afleveringen af bolden kan varieres afhængig af elevernes niveau.





**ØVELSE: KAOSPIL (12 MIN)**

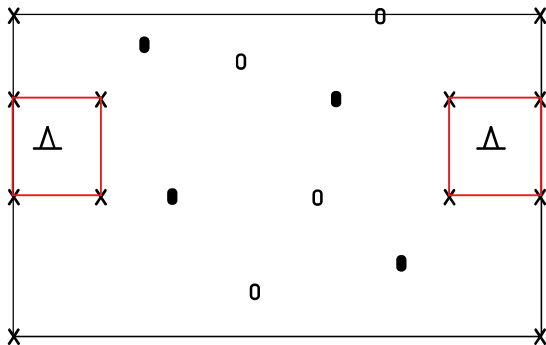
Der laves to hold med 4 spillere på hvert hold. Banen skal være på størrelse med en badmintonbane eller volleyballbane, afhængig af børnenes størrelse og niveau. I hver ende af banen placeres et felt, der er ca. 2x2 meter hvor en kegle placeres i midten. Det handler nu om for holdene at komme ned og vælte modstanderholdets kegle.

Den elev der har bolden må ikke bevæge sig, men det må de andre på holdet gerne. Tabes bolden må den gerne samles op af samme hold. Det modsatte hold erobrer bolden, ved at hive et flag af den person der har bolden. Ved scoring byttes bolden over til modsatte hold og der startes fra holdets egen baglinje. Scoringen skal ske ved at eleven vælter kegler mens de står udenfor det markerede målområde.

Det kan være svært for eleverne at gribe en flag football bold, så alternativt kan en håndbold eller skumbold bruges.

**Variation:**

Størrelsen på banen kan ændres efter elevernes niveau. Målfeltets størrelse kan varieres. Bolden kan også ændres. Hvis eleverne fx har meget svært ved at gribe bolden, kan en håndbold eller skumbold bruges.

**Lektion 2 - Lær at tackle****Introduktion med beskrivelse af formålet med lektionen:**

Formålet med lektion 2 er, at eleverne skal lære at tackle hinanden. Tackling i flag football træner elevens hurtighed, bevægemønstre og koordination, hvilket stiller krav til både grov- og finmotorik. Samtidig lærer det eleverne at tage selvstændige beslutninger.

**Materialeliste:**

- 1 Flag-sæt eller markeringsbånd (alle børn skal have et bælte på med et-to "flag". Alternativt kan markeringsbånd bruges som hale).
- Kegler (2 af keglerne skal kunne væltes og skal derfor være høje).
- 5-7 amerikanske fodbolde – alternativt kan håndbolde bruges, men det ville give den bedste effekt med de bolde der bruges i sporten.

**OVERSIGT OVER AKTIVITETER/ØVELSER:**

Tid - 40 min	Indhold (hvad)	Proces (hvordan)	Formål (hvorfor)	Rekvisitter
8-10 min	Kort intro til dagens program Kampeg - fang halen Ståtrold	Kort introduktion fra underviser	Eleven får et kort indblik i lektionen og kroppen varmes op	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 flag til alle elever</li> <li>• 2 overtrækstrøjer til at fangere</li> </ul>
20 min	Tackleøvelse 1 Tackleøvelse 2	Instruktion og forevisning fra underviser Løbende anvisninger fra underviser	Eleven får kompetencer indenfor tackling Eleven træner at tænke løsningsorienteret	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kegler</li> <li>• 3-4 amerikansk fodbold bolde</li> <li>• 1 sæt flag til hver elev</li> </ul>
10 min	Halefange	Instruktion fra underviser Alle mod alle	Eleven bliver alle involveret og får høj puls	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1-2 haler pr. elev</li> <li>• 1 sæt flag til hver elev</li> </ul>

**ØVELSESBESKRIVELSER****Introduktion + opvarmning (8-10 min):****KAMPLEG - FANG HALEN:**

Eleverne ifører sig bæltet med flag på og går sammen to og to af ca. samme størrelse. Eleverne giver hinanden venstre eller højre hånd og skal nu forsøge at stjæle hinandens flag ved at trække den anden til sig. Eleven der taber laver 10 mavebøjninger, mens eleven der vinder laver høje knæløft indtil den anden elev er færdig med de 10 mavebøjninger. Øvelsen kan køre et par omgange.

**Variation:**

Styrkeøvelserne kan varieres. For at få eleverne til kæmpe mod hinanden længere tid, kan man også vælge, at de skal hive begge flag af på den anden.

**STÅTROLD:**

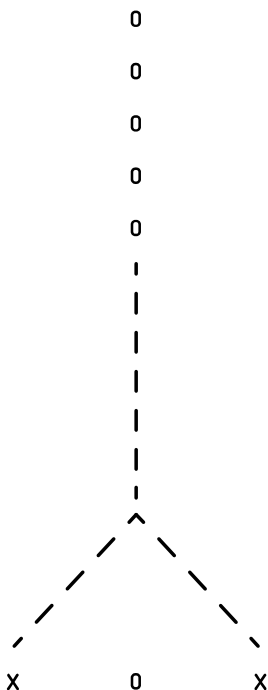
Reglerne er som ved almindelig ståtrold. Der vælges 1-2 elever, der skal være fangere. De resterende elever har et bælte om livet. Eleverne fanges ved, at en af flagene hives af. Når elevens flag er taget, tager eleven det tabte flag i hånden og laver sprællemænd. Eleven befries ved, at der er en anden elev, der stiller sig overfor og laver sprællemænd. Der skal laves 5 sprællemænd før man er befriet.

**Variation:**

Antallet af fangere kan øges, hvis man ønsker at øge intensiteten. Banestørrelsen kan ligeledes varieres.

**TACKLEØVELSER (20 MIN):****TACKLE-ØVELSE 1:**

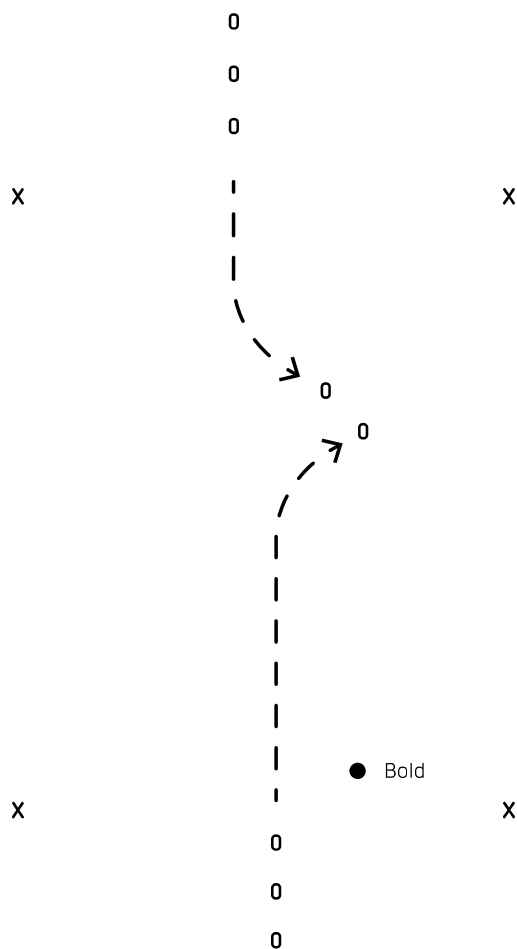
En elev stilles mellem 2 kegler og 5-6 elever stilles i en række med ca. 5 m hen til eleven, der står imellem keglerne. Eleverne løber nu, en ad gangen, hen mod eleven der skal tackle de andre, og de bestemmer selv hvorvidt denne vil trække til højre eller venstre. Eleverne må gerne løbe lidt tæt, så der ikke bliver for meget pause imellem. Eleven, der er placeret mellem keglerne, skal forsøge at hive så mange flag af som muligt. Efterfølgende roteres der, så alle får lov til at prøve at tackle.

**TACKLE-ØVELSE 2:**

I denne tackle-øvelse skal eleverne skiftevis agere forsvarer og angriber. Det er 1 mod 1 dueller. 6-8 elever fordeles på to rækker med 10 meters afstand, med front mod hinanden. Eleverne står på en række bag hinanden. Angriberen får en bold fra læreren som står ved siden af rækken. Bolden holdes tæt til kroppen. Så snart angriberen har modtaget bolden, må forsvareren begynde at løbe frem og forsøge at tackle angriberen, ved at hive et flag af. Angrebsspilleren skal nå ned til den anden ende af banen med bolden uden at blive tacklet. Begge spillere skifter nu kø så de bytter roller i næste løb. Så snart angriberne når ned i den anden ende eller bliver tacklet sendes to nye spillere afsted. Hvis man har 8 elever i en gruppe, kan to angribere sendes afsted på én gang, og dermed vil 4 elever være aktiveret på samme tid. Det er stadig 1 mod 1 dueller. Hvis dette ikke kan lade sig gøre, laves der jump-squats af de elever der står i kø.

**Variation:**

Afstanden mellem de to rækker kan enten gøres kortere eller længere for at gøre det lettere eller sværere. Man kan evt. tilføje en ekstra forsvarer, så der er to personer der skal forsøge at tackle eleven med bolden.



**ØVELSE (10 MIN):****HALEFANGE:**

Eleverne har alle iført sig et bælte med to flag. Det handler nu om, at hver elev fanger så mange flag som overhovedet muligt. Det er dermed alle mod alle. Man skal hele tiden selv fylde flag på sit bælte, så man må ikke løbe med flag i hånden, med mindre, at man allerede har to i bæltet. Eleven har "helle" mens flaget sættes på. Når underviseren synes, at legen har været i gang længe nok, stoppes den og man ser hvem der har flest flag. Legen kan gentages et par gange. For en gruppe af 20-25 elever anbefales en bane på 20x20.

**Variation:**

Ved en stor klasse kan gruppen deles i to lige store grupper. Banestørrelsen kan ligeledes varieres.

## Lektion 3 - Tackling og løbesystemer

**Introduktion med beskrivelse af formålet med lektionen:**

Formålet med lektion 3 er, at eleverne begynder at kunne spille spillet med få regler. Denne lektion vil have genkendelige elementer fra lektion 1 og 2, hvilket gerne skulle gøre eleverne mere trygge i øvelserne. Samtidig stiller øvelserne krav til samarbejde.

**Materialeliste:**

- 1 Flag-sæt eller markeringsbånd (alle børn skal have et bælte på med et-to "flag". Alternativt kan markeringsbånd bruges som hale.
- Kegler (2 af keglene skal kunne væltes og skal derfor være høje).
- 5-7 amerikanske fodbolde – alternativt kan håndbolde bruges, men det ville give den bedste effekt med de bolde der bruges i sporten.

**OVERSIGT OVER AKTIVITETER/ØVELSER:**

Tid - 40 min	Indhold (hvad)	Proces (hvordan)	Formål (hvorfor)	Rekvisitter
8-10 min	Kort intro Guld fisk og hajer	Kort introduktion fra underviser	Eleven får et kort indblik i lektionen og kroppen varmes op	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hal/græsområde</li> <li>• Mindst et flag pr. elev – gerne to (bælter med flag, overtræksbånd, stofstykker – kan alle anvendes som flag)</li> </ul>
10 min	Tackle-øvelse 2 - udvidet	Løbende instruktioner og forevisninger fra underviser	Eleven får føling med bolden og får samtidig kendskab til forskellige løbesystemer	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4-5 bolde</li> <li>• Kegler</li> <li>• 1 sæt flag til hver elev</li> </ul>
20 min	Kaospil	Instruktion og forevisning fra underviser Spillet spilles i mindre grupper med hjælp fra undervisere	Eleven lærer at samarbejde og anvender de teknikker de tidligere er blevet introduceret for.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 kegler som mål</li> <li>• Kegler til afmærkning af mål og bane</li> <li>• 1 sæt flag til hver elev</li> </ul>
<b>Ekstra øvelse</b>	Halefange	Instruktion fra underviser Alle mod alle	Eleven bliver alle involveret og får høj puls	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1-2 haler pr. elev</li> <li>• 1 sæt flag til hver elev</li> </ul>

**ØVELSESBESKRIVELSER:****Introduktion + opvarmning (8-10 min):****GULDFISK OG HAJER:**

Alle elever ifører sig et bælte med flag og placerer sig i den ene ende af hallen eller banen. Der vælges 2 "hajer" som skal forsøge at fange "fiskenes" flag. Hvis man som fisk får fanget et af sine flag, bliver man til en haj, og skal hjælpe med at fange de andre guldfisk. Legen forsætter til der ikke er flere guldfisk. Til en normal klassestørrelse med 20-25 elever kan bruges en bane på 20x40 m.

**Variation:**

Klassen kan deles i 2 hvis der er mange elever, og praktiseres på tværs af hallen. Længden på banen kan øges. Der kan sættes en grænse for hvor lang tid børnene har "helle", så de får en kortere pause.

**TACKLEØVELSER (10 MIN):****TACKLE-ØVELSE 2 - UDVIDET:**

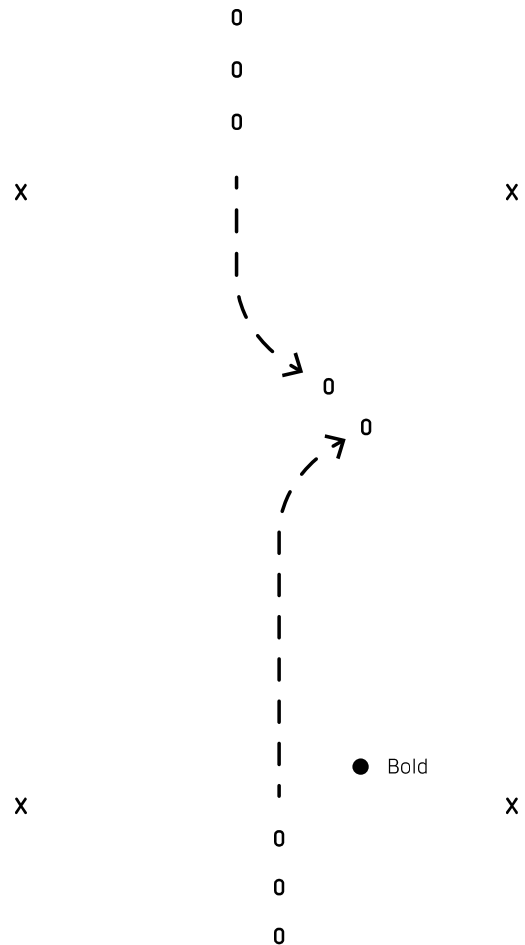
I denne tackle-øvelse skal eleverne skiftevis agere forsvarer og angriber. Det er 1 mod 1 dueller. 6-8 elever fordeles på to rækker med 10 meters afstand, med front mod hinanden. Eleverne står på en række bag hinanden. Angriberen får en bold fra læreren som står ved siden af rækken. Bolden holdes tæt til kroppen. Så snart angriberen har modtaget bolden, må forsvareren begynde at løbe frem og forsøge at tackle angriberen ved at hive et flag af. Angrebsspilleren skal nå ned til den anden ende banen med bolden uden at blive tacklet. Begge spillere skifter nu kø så de bytter roller i næste løb. Så snart angriberne når ned i den anden ende eller bliver tacklet sendes to nye spillere afsted. Hvis man har 8 elever i en gruppe, kan to angribere sendes afsted på én gang, og dermed vil 4 elever være aktiveret på samme tid. Det er stadig 1 mod 1 dueller. Hvis dette ikke kan lade sig gøre laves der jump-squats af de elever, der står i kø.



Hvis eleverne har let ved denne øvelse, kan der placeres nogle kegler imellem de to rækker, så både forsvarer og angriber skal ud og runde en kegle inden selve "duellen" mellem dem opstår.

**Variation:**

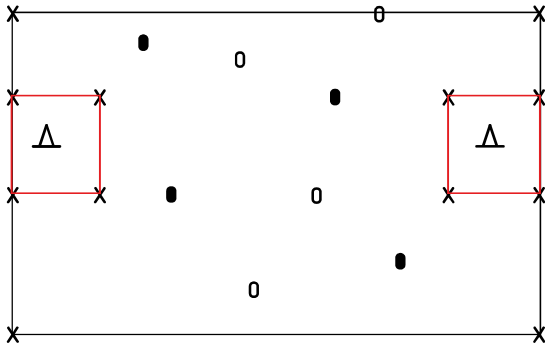
Afstanden mellem de to rækker, kan enten gøres kortere eller længere for at gøre det lettere eller sværere. Man kan evt. tilføje en ekstra forsvarer, så der er to personer der skal forsøge at tackle eleven med bolden. Hvis bolden er et forstyrrende element for de mindre klasser kan denne udelades.

**ØVELSE: KAOSSPIL (20 MIN)**

Der laves to hold med 4 spillere på hvert hold. Banen skal være på størrelse med en badmintonbane eller volleybane, afhængig af børnenes størrelse og niveau. I hver ende af banen placeres et felt, der er ca. 2x2 meter hvor en kegle placeres i midten. Det handler nu om for holdene at komme ned og vælte modstanderholdets kegler.

Den elev der har bolden, må ikke bevæge sig, men det må de andre på holdet gerne. Tabes bolden, må den gerne samles op af samme hold. Det modsatte hold erobrer bolden, ved at hive et flag af den person, der har bolden. Ved scoring byttes bolden over til modsatte hold og der startes fra holdets egen baglinje. Scoringen skal ske ved, at eleven vælter kegler mens de står udenfor det markerede målområde.





Det kan være svært for eleverne at gribe en flag football bold, så alternativt kan en håndbold eller skumbold bruges.

**Variation:**

Størrelsen på banen kan ændres efter elevernes niveau. Målfeltets størrelse kan varieres. Bolden kan også ændres. Hvis eleverne fx har meget svært ved at gribe bolden, kan en håndbold eller skumbold bruges. En variation af denne øvelse kan være, at man fjerner målfelterne og så siger, at holdene har fået point, når de har afleveret bolden til hinanden 4 gange uden at blive "tacklet". Hvis bolden tabes, samles den op af samme hold. Bolden kan kun erobres ved, at eleven med bolden tackles. Igen må eleven der har bolden ikke bevæge sig. Det er de resterende spillere, der skal sørge for at løbe sig fri.

