

Futbol flagowy

Szanowni Państwo, nauczyciele i trenerzy.

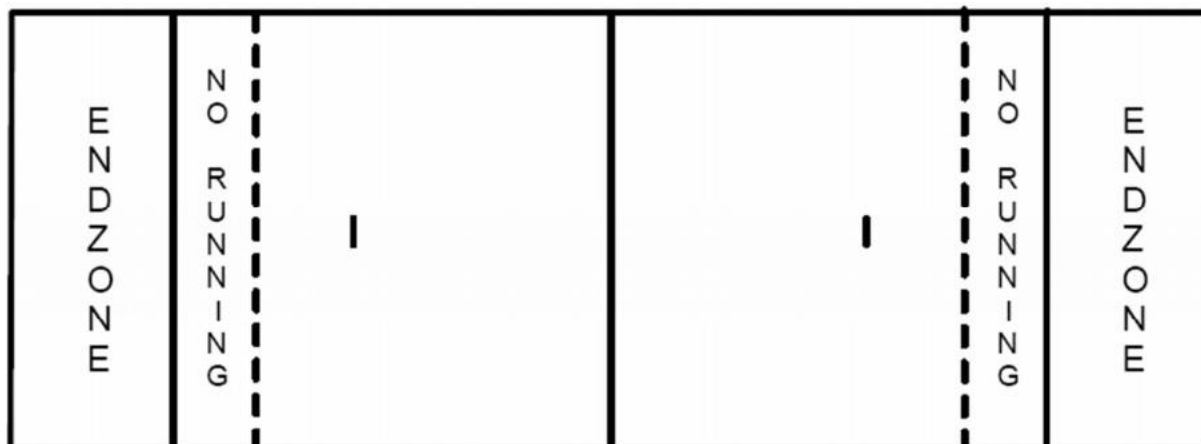
Serdecznie polecam Waszej uwadze pewną egzotyczną dla naszego kraju dyscyplinę sportu. W innych częściach świata, a zwłaszcza w USA, uprawiają ją dziesiątki milionów młodych ludzi. Mam na myśli **futbol flagowy**, czyli **bezkontaktową odmianę futbolu amerykańskiego**. Domyślam się, że pierwsze Wasze skojarzenia z tą grą to niebezpieczeństwo i wysokie ryzyko kontuzji. Spieszę z wyjaśnieniem, że "flagówka" to sport bezkontaktowy, a ryzyko urazów jest podobne jak w wypadku koszykówki czy siatkówki. Przez lata uprawiania i promowania futbolu amerykańskiego i flagowego spotykałem się z szeregiem zarzutów wobec tych gier, ale każdemu rozmówcy i krytykowi udało się wytrącić z ręki wszelkie argumenty "przeciw". Sport, który chcę przedstawić, jest moim zdaniem najbardziej kompletny i wszechstronnie rozwijający, przez co idealny na zajęcia wychowania fizycznego.

Trzy najważniejsze cechy „flagówki”:

- **bezkontaktowość** - każdy intencjonalny kontakt fizyczny między zawodnikami jest faulem popełnionym przez gracza inicjującego kontakt; zakończenie akcji następuje w momencie zerwania specjalnej flagi przywieszzonej do paska zawodników.
- **koedukacja** - na równych zasadach mogą występować w drużynie chłopcy i dziewczęta; boisko, piłka i reguły gry są takie same dla obojga płci.
- **zespołowość** - w trakcie zagrywki każdy zawodnik ma przypisane sobie zadanie, skuteczność jego wykonania ma ogromny wpływ na przebieg akcji. Czasem najważniejszą rolę odgrywa zawodnik, który w trakcie zagrywki nie dotyka nawet piłki.

Na czym właściwie polega gra we „flagówkę”?

Na boisku znajdują się dwie drużyny liczące po pięć osób - ta, która jest w posiadaniu piłki, nazywana jest drużyną ataku, a drużyna przeciwna to drużyna obrony. Boisko do futbolu składa się dwóch jednakowych kwadratów stykających się bokami. Optymalnie bok takiego kwadratu powinien mieć długość 25 jardów (1 jard to ok. 0,9 metra), jednak wymiar boiska można zmieniać zgodnie z wymiarami obiektu na którym się gra. Tak stworzony prostokąt ma jeszcze na krótszych bokach strefy punktowe, których długość wynosi 10 jardów.



Drużyna ataku ma **4 próby** (4 akcje) by przemieścić piłkę z granicy własnej strefy zakazu biegu (oznaczonej na powyższym rysunku jako "no running zone")- linia przerywana do połowy boiska. Jeśli jej się to powiedzie zyskuje kolejne 4 próby na zdobycie **przyłożenia**, czyli wniesienie piłki do pola punktowego przeciwnika (oznaczonego na rysunku jako "endzone").

Piłkę można przemieszczać na dwa sposoby:

- **akcją biegową**, w trakcie której zawodnik otrzymuje piłkę przekazaną od rozgrywającego i biegnie z nią w kierunku pola punktowego przeciwnika
- **akcją podaniową**, w trakcie której rozgrywający rzuca piłkę do jednego z zawodników swojej drużyny.

Akcja kończy się, gdy zawodnik z piłką wyjdzie poza pole gry lub gdy zawodnik obrony oderwie flagę z paska zawodnika z piłką.

Formacja ataku przed wznowieniem gry ustala konkretną strategię, która obejmuje ścieżki biegu, po których będą poruszać się zawodnicy oraz to, który z graczy będzie pierwszym celem rozgrywającego. Obrona z kolei po ustawieniu formacji ataku próbuje odgadnąć taktykę przeciwnika i dostosować do niej swoje ustawienie.

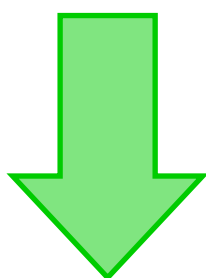
Futbol flagowy to sport kompleksowy, co oznacza, że dzieci i młodzież uczestniczące w treningach rozwijają nie tylko umiejętności motoryczne jak biegi, zwroty i skoki, ale też techniczne jak rzucanie i łapanie piłki czy zrywanie flag ale przede wszystkim umiejętności taktyczne i interpersonalne. Bieżące analizowanie gry przeciwnika, dostosowywanie do niej własnego systemu zagrywek oraz współpraca między członkami zespołu to podstawy sukcesu w tej grze.

Możecie się zastanawiać, jak duży jest koszt wprowadzenia tej dyscypliny sportu do zajęć WF. Otóż relatywnie niewielki - **komplet pachołków**, które potrzebne są do większości ćwiczeń i wyznaczenia boiska jest zapewne na wyposażeniu każdej szkoły. Cena **piłki do futbolu** nie różni się od ceny piłek potrzebnych do treningów sportów popularnych w Polsce - siatkówki, koszykówki itp. Jedynym „specjalistycznym” sprzętem niezbędnym do gry są **paski z flagami**. Koszt kompletu 12 flag (5 zawodników w drużynie + 1 rezerwowy x 2 drużyny) wynosi około 200 pln. Jestem więcej niż pewien, że takimi środkami dysponuje przeważająca większość placówek. Dodajmy jeszcze do tego fakt, że „flagówka” tak samo dobrze odpowiada warunkom halowym, jak i lekcji na boisku szkolnym. Teraz już mamy obraz tego, jak łatwo zacząć przygodę z futbolem flagowym.

Scenariusz lekcji obejmujący podstawy gry w futbol flagowy pozwoli Wam i Waszym podopiecznym zapoznać się z „flagówką” na tyle, by rozegrać mecz w trakcie lekcji wychowania fizycznego. Poza scenariuszem lekcji zapraszam do zapoznania z podręcznikiem "Futbol flagowy dla nauczycieli i trenerów", a w razie pytań i wątpliwości gorąco zapraszam do kontaktu z organizatorem projektu.

[Tutaj](http://videos.usafootball.com/video/2012-NFL-FLAG-National-Champi-2;NFL-) możecie zobaczyć, jak wygląda gra we „flagówkę” (<http://videos.usafootball.com/video/2012-NFL-FLAG-National-Champi-2;NFL->)

SCENARIUSZ LEKCJI

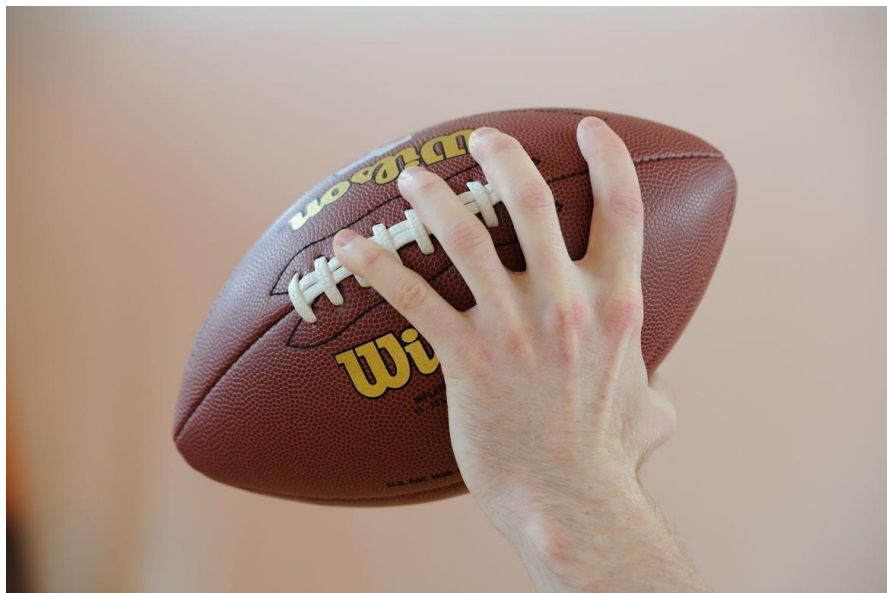


Futbol flagowy – scenariusz lekcji

1. **Temat** - wprowadzenie techniki rzutu piłką futbolową
2. **Uczestnicy** - grupa mieszana - chłopcy i dziewczęta - gimnazjum i liceum (zajęcia uniwersalne dla obu grup wiekowych)
3. **Czas** - 1 godzina lekcyjna
4. **Potrzebne materiały/narzędzia/pomoce dydaktyczne:**
 - **piłki futbolowe** - w przypadku gimnazjum rozmiar juniorski, w liceum rozmiar seniorski - ilość piłek = liczba uczestników zajęć/2 + 3 zapasowe
 - **pachołki treningowe** - zestaw (20 sztuk)
5. **Cele ogólne i cele szczegółowe**
 - **cel ogólny** - nauka prawidłowego rzutu piłką futbolową
 - **cele szczegółowe** - ukazanie prawidłowej rozgrzewki do ruchu rzutowego, przedstawienie rzutu rozłożonego na poszczególne fazy, przećwiczenie celnego rzutu piłką futbolową, przedstawienie najczęstszych błędów w ruchu rzutowym oraz sposobów zapobiegania im, przeprowadzenie zabawy rzutowej.
6. **Przebieg zajęć** (krok po kroku) w minutach:
 - **0-2** - czynności organizacyjne, sprawdzanie listy obecności itp.
 - **3-10** - rozgrzewka:
 - **90 sekund** - biegi - przodem, tyłem i krokiem odstawno-dostawnym
 - **60 sekund** - krążenia stawów skokowych, kolanowych i biodrowych
 - **90 sekund** - krążenia stawów barkowych, łokciowych i nadgarstków oraz stretching mięśni rąk
 - **180 sekund** - ćwiczenie w parach - uczniowie stają naprzeciw siebie w dwóch szeregach - na każdą parę przypada jedna piłka. Młodzież staje naprzeciw siebie w odległości ok. 5 kroków i rzuca do siebie piłkę oburącz sprzed klatki piersiowej. Po kilkunastu powtórzeniach należy zwiększać odległość aż do uzyskania kilkunastu kroków dystansu. Następnie należy ponownie zmniejszyć dystans między szeregami do ok. 8-10 kroków i zmieniamy ćwiczenie na rzut jedną ręką zza głowy. Po kilkunastu powtórzeniach uczniowie winni oddać kilka rzutów ręką niedominującą, po czym ponownie zwiększać dystans jak w poprzednim ćwiczeniu
 - **11-15** - pokazanie prawidłowej techniki rzutu piłką futbolową

Prowadzący zajęcia pokazuje rzut rozbity na poszczególne fazy:

Chwyt piłki: piłkę chwytemy dominującą ręką tak, by co najmniej palec serdeczny i mały rzucającej dłoni spoczywały na szwie.



Postawa rzutowa: osoba rzucająca staje bokiem do swojego celu (w przypadku osób praworęcznych stajemy lewym bokiem do celu, a osoby leworęczne stają prawym bokiem do celu), stopy rozstawione na szerokość barków. Futbolówka trzymana jest oburącz (ręka dominująca zgodnie z paragrafem "chwyt piłki", a druga ręka podtrzymuje piłkę na wysokości ucha osoby rzucającej).



Ruch rzutowy: siła rzutu wynika nie tylko z ruchu ręki, ale i całego ciała - sekwencja rzutowa rozpoczyna się od kroku w stronę celu. Krok wykonywany jest stopą nakierowaną na odbiorcę (w trakcie kroku stopę obraca się w kierunku celu); równocześnie rzucająca ręka zgięta w łokciu pod kątem 90 stopni przeniesiona jest za głowę - należy uważać by ramiona cały czas były równoległe do podłoża.



Gdy w trakcie kroku ciężar ciała przejdzie na "przednią" nogę rozpoczynamy rzut piłki. Łokieć nie rzucającej ręki kieruje się do biodra, a rzucająca ręka wyprowadza piłkę nad głowę rzucającego. Łokieć prostuje się/Wyprostowanie łokcia następuje dopiero w końcowej fazie rzutu. Równocześnie z ruchem ręki należy rotować górną połowę ciała tak, by w momencie wyrzutu piłki klatka piersiowa skierowana była przodem do celu.



Ruch spiralny piłki: dobrze rzucona piłka powinna obracać się wokół własnej dłuższej osi. Gwarantuje to większy dystans i lepszą celność rzutu. Ruch spiralny jest najtrudniejszym elementem rzutu piłką futbolową, więc nie należy się zrażać początkowymi niepowodzeniami. Aby osiągnąć pożądany efekt potrzebny jest przede wszystkim pewny i prawidłowy chwyt futbolówki opisany wcześniej, a przede wszystkim ułożenie palców na szwie piłki. Ostatnia faza rzutu, w trakcie prostowania łokcia, to równocześnie moment skrętu nadgarstka ręki rzucającej tak, by kciuk tej ręki skierowany był do podłogi. Ostatnią częścią ciała, dotykającą futbolówki w procesie rzutu jest palec wskazujący ręki rzucającej, który wzmacnia ruch spiralny piłki. Ważne jest by zakończyć ruch i pozwolić rzucającej ręce (wciąż ze skrzyconym nadgarstkiem) dotrzeć swobodnie do uda nogi skierowanej do celu.

Zapraszam do obejrzenia krótkiego materiału video, który przedstawia **sekwencję rzutową piłki** (<http://www.youtube.com/watch?v=pq7ax9xQrE0>).

- **15 - 25 - ćwiczenia w parach.** Uczniowie ustawiają się naprzeciw siebie w dwóch szeregach i rzucają do siebie piłkę. Podobnie jak w trakcie rozgrzewki należy ustawić uczniów na początku w niedużej (ok. 6-8 metrów) odległości od siebie, a następnie zwiększać ten dystans. Nie można uczniów ustawić zbyt blisko siebie, ponieważ będą oni odruchowo rzucać do siebie łżej, a wtedy trudniej o ruch spiralny piłki. W początkowej fazie ćwiczenia warto zlecić uczniom rzucanie pojedynczo - tak by łatwiej było skorygować błędy. Po kilku minutach uczniowie mogą rzucać wszyscy równocześnie. Nauczyciel musi pilnować prawidłowej techniki rzutu.
- **25 - 30 - gra rzutowa.** Dzielimy uczniów na dwa zespoły oznaczone flagami dwóch różnych kolorów. Każdy zespół ma do dyspozycji pięć piłek. Zadaniem drużyny jest przerzucenie wszystkich piłek z punktu A do punktu B w jak najkrótszym czasie. W trakcie przemieszczania piłki musi ona być złapana i rzucona przez każdego zawodnika (prócz zawodników na punkcie A i B, z których pierwszy tylko rzuca, a drugi tylko łapie). Jeśli w trakcie "podróży" piłka upadnie - wraca ona do punktu A i zaczyna swoją wędrówkę od nowa. Co istotne, każdy zawodnik podczas łapania piłki może zrobić tylko jeden krok. Jeśli podanie jest niecelne (zawodnik do chwytu potrzebuje więcej niż 1 kroku) piłka tak samo wraca do punktu A. Rozmieszczenie zawodników pomiędzy punktami należy dopasować do poziomu umiejętności zawodników. Można ich rozmieścić np. po obwodzie kwadratu, albo można zrobić chaotyczną rozsypankę po całej przestrzeni gry. Dzięki temu tory lotu piłek obu drużyn mogą się przecinać.

- **30 - 32** - wprowadzenie gry w „ultimate football”. Jest to gra na zasadach „ultimate frisbee”, jednak rozgrywana piłką do futbolu. Dzielimy grupę na 2 równoliczne drużyny oznaczone flagami. Wygrywa ta drużyna, która zdobędzie więcej przyłożeń w trakcie meczu. Przyłożenia zdobywa się poprzez złapanie podania w polu punktowym przeciwnika. Gra jest bezkontaktowa, a każde dotknięcie zawodnika z piłką jest faulem powodującym możliwość przejścia z piłką 4 kroków w kierunku pola punkowego przeciwnika (jeśli faul jest blisko pola punkowego to skutkuje on de facto przyłożeniem).

Uprozczone zasady gry:

- nie wolno chodzić z piłką - jedna noga zawodnika z piłką musi cały czas być na ziemi
- drużyna może utrzymać się przy piłce tylko dzięki wymianie podań - każde niecelne lub zbite podanie to przejście piłki przez przeciwnika
- zawodnik nie może trzymać piłki dłużej niż 7 sekund
- zawodnik drużyny obrony może stać nie bliżej niż metr od rzucającego (względny bezpieczeństwa)
- po stracie przyłożenia drużyna wznawia grę od własnego pola punkowego

Boisko do „ultimate football” to prostokąt o rozmiarze zależnym od ilości zawodników i możliwości technicznych szkoły. Podobnie jak na boisku do „flagówki”, na końcach boiska należy wyznaczyć dwa jednakowe pola punktowe (po jednym na każdej stronie) o długości ok. 10-15% długości całkowitej boiska każde.

- **32 - 44** - gra w „ultimate football”

- **44 – 45** - zakończenie zajęć

7. Na co będę zwracać uwagę

Poniższa tabela zawiera najczęstsze błędy przy rzucie piłką oraz ich przyczyny. Należy pilnować niuansów technicznych rzutu oraz przede wszystkim samemu opanować tę technikę. Często obserwowana (zwłaszcza u dziewcząt) jest tendencja do wykonywania ruchu podobnego do pchania kulą zamiast rzutu piłką. Należy szybko ją korygować, ponieważ nie jest ona w tym wypadku skuteczna i nie da się w ten sposób nadać piłce ruchu spiralnego.

Problem	Prawdopodobna przyczyna
Piłka przerzucona (rzucona za daleko)	• piłka wypuszczona za łukiem barkowym • za duży rozkrok podczas podania • za wczesne odchylenie barku nie rzucającej ręki i otwarcie klatki piersiowej
Piłka niedorzucona (rzucona za blisko)	• piłka wypuszczona przed łukiem barkowym • łokieć nie „prowadzi” rzucającego ramienia • za mały rozkrok powodujący za małą prędkość piłki • brak ruchu spiralnego piłki • nieprawidłowy chwyt piłki • przedramię nie zwrócone do wewnątrz • brak ruchu nadgarstkiem przy wyrzucie piłki • przyspieszenie ruchu rzutowego tuż przed wypuszczeniem piłki • palec wskazujący nie podkręca piłki • ramię rzucającej ręki ułożone nierównoległe do ziemi
Brak celności rzutu	• krok stawiany w trakcie rzutu nie jest ukierunkowany na cel • za wczesne bądź za późne otwarcie klatki piersiowej • brak koncentracji (zmniejszony obszar na którym wzrokowo koncentruje się rozgrywający)
Mała prędkość piłki	• źle przeniesiony ciężar ciała • słaby ruch biodrami i / lub ramionami • złe wypuszczenie piłki – brak rotacji na koniec rzutu • hamowanie ruchu ręki po wypuszczeniu piłki

Za: *Futbol flagowy. Podręcznik dla nauczycieli i trenerów*, red. M. Łojewski, PLFA, rok wydania 2013 s. 43.

Jako że są to pierwsze zajęcia z zakresu „flagówki”, trzeba przede wszystkim zadbać o dobrą zabawę. Technika rzutu jest podstawową umiejętnością dla tego sportu, ale jest dość trudna i ciężko będzie wprowadzić ją na jednej lekcji. Każdy kolejny scenariusz lekcji będzie zawierał w sobie elementy rzutowe i jestem pewien, że na koniec cyklu uczniowie będą spokojnie dawać sobie ze wszystkim radę.

Opracował Marcin Łojewski - dyrektor ds. rozwoju i nowych klubów, Polski Związek Futbolu Amerykańskiego

Autorem fotografii jest Marcin Fijałkowski www.maffoto.pl