**Drejebog**

**Forløb:** Flagfootball **Navne:** **Klasse/hold:**

**Færdighedsområde**: Boldspil **Tidsramme**:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Sekvens** | **Øvelser** | **Fokuspunkter** | **Tid** |
| 1  Kaste- og gribe teknik | 2 og 2 stående kast  *Juster længden af kast*  Kaste og gribe i bevægelse  *Der placeres to kegler og der løbes imellem dem.*  *Quarterback (QB) skal ramme spilleren i bevægelse imellem de to kegler.*  Roter mellem at kaste og gribe | Kast:   * Placer hånden på den forreste halvdel af bolden * Før armen igennem i kasteafviklingen, først albue og så hånden * Svirp med håndleddet idet bolden slippes * Fokus på at bolden skal flyve i en spiral * Rotation i kroppen ved kastafvikling * Modsatte ben af kastearm er forrest. Roter i hoften for at skabe kraft i kastet   Gribe:   * Øjnene på bolden hele tiden * Pegefingre og tommelfingre samles og former en diamant som griber spidsen af bolden * Under hoften samles lillefingre og bolden gribes underhånd * Over skulderen samles lillefingrene i en skål, når bolden gribes |  |
| 2  Angrebs-øvelse  Ruteløb | Angrebsøvelse:  *Igangsætning af et spil med snap fra center til quarterback (QB), som kaster til en receiver der løber en rute.*  Forevis ruter i øvelsen   * *Hitch (5 yard stopper og vender rundt mod QB)* * *Slant (5 yard, skråt indad i banen)* * *Out (5 yard ud mod sidelinjen)* * *Corner (7 yard, cutter mod yderste hjørne)* | Snap:   * Bolden ligger stille på jorden og afleveres igennem benene til QB. * Snap skal ligge i brysthøjde til QB * Afvent snappet til man får signal fra QB, fx ”Hut”   Ruter:   * Stå stille indtil bolden er snappet med det ene ben forrest, klar til at sprinte * God acceleration og højt tempo, når man løber en rute * Cut (retningsskifte). Hoften sænkes og yderbenet plantes i jorden, så man laver et hurtigt retningsskifte, afhængigt af rutens retning. * Fokus på at løbe korrekt længde på rute og cutte i den rigtige vinkel, fx 90 grader på Out og 45 grader på en slant. * Få hovedet hurtigt rundt og lokaliser bolden og grib den med hænderne. |  |
| 3  Forsvars-  Øvelser | Takleøvelser  *Placer 4 kegler i en firkant. Angrebsspiller og forsvarspiller starter i hvert sit hjørne og skal løbe ud om en kegle. Forsvarsspiller skal takle angrebsspiller inden der løbes imellem to kegler.*  Ruteøvelser med opdækning  *Ligesom i angrebsøvelse, men med opdækning fra en forsvarsspiller.* | Takle   * Bøjede knæ og lavt tyngdepunkt, øjnene på flagene * Stå i vejen så angrebsspiller skal løbe rundt om en, men undgå fysisk kontakt * Brug begge hænder til at få fat i flaget på hoften   Opdækning   * Backpedal, korte baglæns skridt mens man læser receiverens rute og klar til at reagere på et kast * Spejl receiverens bevægelse ved at dreje hoften i løberetningen |  |
| 4  Kamp | Kampsituation  *I de 3 første sekvenser har alle forevist teknik fra alle positioner. I kamp er der udvalgt mere faste pladser, herunder QB. Der kan laves få skift undervejs.* | Angreb:   * Forevis aftale spil fra en playbook * Koordinerede ruteløb med rigtig timing * Præcist kast til receiver * Højt tempo ved udførelse af ruteløb * Forevise forskellige typer spil, både løbe- og kastespil   Forsvar:   * Tydelighed i opdækning (zone- og mandsopdækning) * God kommunikation, kald kryds ruter og når bolden er kastet * Fokus på korrekt takle-teknik * Forståelse for downs og angrebets position på banen |  |