**Drejebog**

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

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Sekvens**  | **Øvelser** | **Fokuspunkter** | **Tid** |
| 1Kaste- 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
 |  |
| 2Angrebs-øvelseRuteløb | 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.
 |  |
| 3Forsvars-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
 |  |
| 4Kamp | 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
 |  |