

# Iniciação do Futebol Americano

Modalidade: Flagbol 5 contra 5



## 1 - O QUE É FLAGBOL?

O Flagbol ("Flag Football": termo em inglês) permite explorarmos todas as estratégias de conquista territorial, sem que para isso seja necessário o uso da força em forma de abraços, agarrões ou trancos, como acontece no futebol americano. Para interromper uma jogada do ataque adversário, basta puxar uma das duas fitas, ou flags, que os jogadores levam presas à cintura. Em seguida uma nova jogada é executada no local onde ocorreu a retirada da flag. Apenas pode ser retirada a "flag" do jogador que está com o domínio da bola oval. O objetivo principal é a marcação do touchdown, que ocorre quando um jogador consegue invadir com posse de bola ou recebê-la através de passe dentro da zona de pontuação da equipe adversária. As equipes podem ser formadas de 4 a 9 elementos em ambos os sexos.

## Origem do esporte:

Nascido a partir de uma variação mais suave do futebol americano, o Flagbol começou a desenvolver-se como modalidade esportiva no início dos anos 40, em bases militares americanas de forma recreativa para os soldados. Durante os anos 50, já haviam ligas recreativas em várias regiões dos EUA, sendo que em 1960 surgiu a primeira liga.

No Brasil, os primeiros passos no ano de 1999 foram em escolas do ensino fundamental da cidade de São Paulo coordenados pelos professores de educação física Cláudio Telesca\* e Paulo Arcuri\*\*. Com o aumento de praticantes e formação das primeiras equipes, em 2000 foi fundada a Associação Brasileira de Futebol Americano & Flag (ABRAFA & FLAG) sendo a pioneira no país na organização e de torneios, cursos, palestras e programas de Flagbol. Em 2001 o Brasil participou pela 1ª vez da Copa do Mundo de Flagbol realizada em Cocoa Beach -EUA, obtendo a 10ª colocação.

## 2- MATERIAL PARA JOGAR FLAGBOL:



**cinto com 2 flags e bola de futebol americano**





1. Fraco:

Bola não atingiu o alvo

Falha no deslocamento, na mudança de peso para a frente

Realizar o primeiro passo com o mesmo pé do braço de lançador e Direcionar o pé oposto na direção do alvo.

desequilíbrio na ação do passe.

Apoiar o pé oposto antes de lançar a bola e manter o braço oposto erguido à frente

Sem movimento do tronco

Gire o tronco com o braço de lançamento para trás na fase preparatória, use a força da rotação do tronco e extensão do braço e ombro para execução e finalização do movimento.

Falha na empunhadura da bola

Espalhar os dedos sobre a costura com o polegar do outro lado e o indicador mais perto da ponta da bola

Sincronização ruim

Incapacidade de lançar com velocidade

Realize um forte movimento para frente com a sucessão de ações do tronco, braço, antebraço e punho

2. Impreciso:

Bola vai para esquerda ou direita do alvo.

Não manter o cotovelo na altura do ombro

Elevar o cotovelo do braço de lançamento na altura do ombro

Falha em executar um giro espiral na trajetória da bola

flexione o pulso para que a bola role para fora da ponta dos dedos em movimento espiral; deixe o último contato na bola com o dedo indicador

Falha em soltar a bola no tempo correto com a mesma fora do ângulo para o alvo

soltar a bola na altura da cabeça ou com a ponta da mesma direcionada para o alvo

Falha em olhar na direção do alvo

manter os olhos sempre focados no alvo





