

Flag football

Flag Football is de non-contact variant van American Football. Binnen deze variant zijn tackelen en blokken niet toegestaan. Wel kan de verdediging een aanvallende speler in het bezit van de bal stoppen door een van de lintjes (flag) af te pakken. Deze 'flags' zitten met klittenband bevestigd aan een riem die de spelers in het veld dragen. **Lichamelijk contact is niet toegestaan!**

Teams

Bij Flag Football spelen teams van 5-8 spelers tegen elkaar. Het aanvallende team, wordt de 'offense' genoemd, het team in de verdediging is de 'defense'. De toss bepaald welk team mag beginnen met de aanval.

Duur

Een Flag Football wedstrijd duurt 40 minuten en bestaat uit twee helften van elk 20 minuten.

Basisregels

Line of scrimmage

Als de scheidsrechter de bal heeft neergelegd op de startlijn (line of scrimmage), heeft het aanvallende team 30 seconden om de aanval te starten.

Snap

Het aanvallende team begint met de bal bij haar eigen endzone. De 'center' geeft de bal tussen zijn benen door aan de 'quarterback' (spelverdeler). Dit wordt de 'snap' genoemd.

De 'quarterback' mag niet zelf met de bal voorbij de 'line of scrimmage' lopen, behalve als hij de bal afgeeft aan een medespeler en daarna weer terugkrijgt.

First down

De aanvallers hebben vier pogingen om over de middenlijn van het veld te komen. De verdedigers proberen dit te voorkomen.

Er is één voorwaartse pass vanachter de 'line of scrimmage' toegestaan per poging.

Touch down

Als de aanvallers over de middenlijn zijn gekomen, krijgt het team vier nieuwe pogingen om te proberen bij de endzone van de tegenstander te komen en te scoren. Deze score heet een 'touch down'. Een team scoort een touch down als de bal in de endzone van de tegenstander wordt gevangen, of door met de bal de endzone in te lopen.

Geen first- of touch down

Als het de aanvallers niet lukt om tijdens de eerste vier pogingen over de middenlijn te komen (first down) of om tijdens de tweede vier pogingen te scoren (touch down), krijgt het andere team balbezit. Het spel begint dan weer van voren af aan met de snap vanaf de endzone van de nieuwe aanvallers.

Veld

