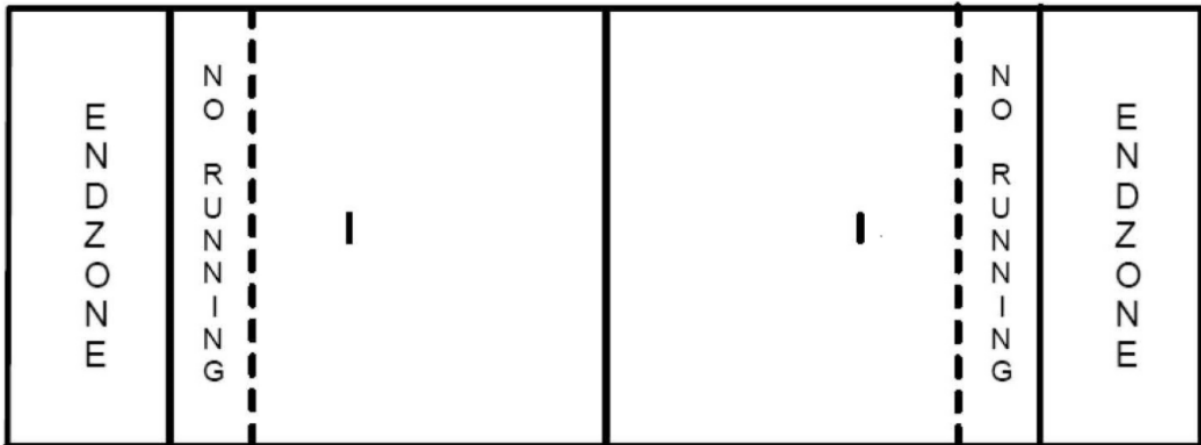


Regler för Flaggfotboll

Sporten kan spelas både inomhus och/eller utomhus. Det är 4–7 spelare i varje lag och det går ut på att föra bollen (en oval boll) till andra sidan av planen utan att motståndarna rycker i ens "flaggor" (snören som hänger på höften). Du får kasta bollen framåt (1 gång) eller bakåt (flera gånger) och även springa med bollen. Du har 4 försök på dig att ta dig till halva plan. Sedan 4 försök att göra mål. Det går givetvis bra att göra poäng i första försöket.

Markera ut en plan en basketplan/handbollsplan ganska lämpligt. Målområdet (Endzone) bör vara minst 5 meter djupt. Sedan bör du ha en "intespringa zon" framför där du bara får passa bollen som är minst 2 meter djup och en mittlinje. 4 försök att ta sig till mittlinjen, 4 försök att ta sig vidare till målet.



Grundregler för flaggfotboll

Bollen du spelar med är en oval boll, en amerikansk fotboll

- Alla har 1 flagga på varsin höft (totalt 2) som går att rycka loss.
- 4–5 personer i varje lag är lämpligt. 7 personer om ni spelar utomhus på större plan (till exempel 9 manna fotbollsplan)
- Anfall och försvar ställer upp. Första försöket startar alltid på linjen för "Ej Springa" området på egen planhalva.
- Anfallarnas Startare håller i bollen (som ligger på golvet) innan spelet startar. Då måste försvaret göra sig beredda.
- Passaren startar spelet med klapp eller ord.
- Startaren passar bollen mellan benen (då får alla börja springa, innan dess är alla i anfallande lag stilla) till kastaren.
- Kastaren passar till någon springer. Kastaren kan också springa själv eller ge bollen till någon som springer eller själv passar bollen till någon.
- När bollen går i backen, flaggan dras lös av en försvarare eller spelaren med bollen springer över sidlinjen/gör poäng så är försöket över.

Lekolar®

- Gick bollen i backen går man tillbaka till den plats där man började och gör nästa försök, annars fortsätter man där flaggan drogs/sidlinjen passerades fast flyttar in bollen till mitt på plan.
- Startar ni ett försök i motståndarens "InteSpringa" område så måste bollen passas framåt. Är det svårt att passa mellan benen för startaren är det helt ok att kasta den baklänges bara.
- Varje lag har 4 försök att ta sig till mittlinjen eller göra mål. När de passerat mittlinjen får de 4 nya försök att göra mål. Klarar de inte uppgiften på sina 4 försök så går bollen över till andra laget som startar sitt första försök på sin "InteSpringa" linje.
- Försvarearna måste vänta minst 4 sekunder innan de försöker rycka passarens flagga (Om inte passaren börjar springa med bollen). De får inte passera platsen där bollen startades ifrån så länge passaren har bollen och det inte gått 4 sekunder. (Mao, lämnar han över bollen till någon annan, då får man springa och försöka ta flaggan från den som har bollen)
- Du får inte rycka flaggan av någon annan än den som har bollen.
- När ni spelar fort så bör det vara 15–25 sekunder mellan varje försök. Använda gärna en markering (typ platt kon) där försöket startar.
- Tacklar, knuffar eller är du på något annat sätt är oschysst så får de andra automatiskt poäng. Är förseelsen allvarlig får de dessutom behålla bollen.