
Proyecto: “ESCUELA DE FLAG”

Para la introducción del flag football en la oferta deportiva de la comarca de Ferrolterra en categorías infantiles.



Club de Fútbol Americano TRASNOS

CONTACTO

www.cfatrasnos.es
628 879 950 – Adrián
671 719 666 – Jairo
669 124 745 – Iago

Índice de capítulos

1	EL FLAG FOOTBALL EN LA EDUCACIÓN ESCOLAR.	3
1.1	¿QUÉ ES EL FLAG FOOTBALL?	3
1.2	VALORES QUE APORTA A LA EDUCACIÓN DEL NIÑO.	4
2	¿CÓMO SE JUEGA A FLAG FOOTBALL?	6
2.1	EL CAMPO DE FLAG FOOTBALL. MEDIDAS.	6
2.2	EL CAMPO DE FLAG FOOTBALL. LÍNEAS DE JUEGO.	6
2.3	INDUMENTARIA.	7
2.4	POSICIONES DE CAMPO.	7
3	RESUMEN DE LAS REGLAS DE JUEGO.	8
3.1	TIEMPO DE JUEGO.	8
3.2	OBJETIVO.	8
3.3	ANOTACIONES.	8
4	¿POR QUÉ FLAG FOOTBALL Y NIÑOS?	10
5	¿CÓMO ABORDAMOS ESTE PROYECTO?	12
5.1	¿QUIÉNES SOMOS?	12
5.2	¿QUÉ PROPONEMOS?	12
5.3	¿QUÉ OFRECEMOS?	13
5.4	FORMACIÓN DE LOS EQUIPOS Y PROYECTO DE FLAG GALLEGO.	13
6	VOCABULARIO ESPECÍFICO Y TERMINOLOGÍA	15
7	REGLAMENTO OFICIAL DE FLAG FOOTBALL	16

AGRADECIMIENTO

*Queremos mostrar nuestro agradecimiento al **Comité Aragonés de Football Americano** por cedernos amablemente la documentación en la que nos hemos basado para la creación de este dossier, así como todas las imágenes utilizadas en el mismo.*



1 EL FLAG FOOTBALL EN LA EDUCACIÓN ESCOLAR.

1.1 ¿QUÉ ES EL FLAG FOOTBALL?

El flag football es un deporte que derivado del fútbol americano pero muy, muy simplificado. Las características más destacables de esta modalidad deportiva son:

- **No se permite el contacto físico.**
- **Número de jugadores por equipo reducido.**
- **Es un deporte mixto.**
- **Puede jugarse en distintas superficies.**

Explicamos un poco más estos puntos:

El no permitir **en absoluto** el contacto físico significa que no existe posibilidad de que haya placajes y a su vez hace que no sea necesario jugar con protecciones. En su lugar decimos que un jugador ha sido “placado” cuando el defensa le quita un flag que lleva colgando de la cintura pegado con velcro. Esta norma es tan importante que ni siquiera están permitidos los bloqueos, ya sean activos o pasivos. Las posibilidades de lesión por un encontronazo con otro jugador son por tanto prácticamente nulas, a diferencia de otros deportes más extendidos en nuestro país como fútbol o baloncesto.

Ante la imposibilidad de utilizar la fuerza física, el jugador de flag se ve obligado a valerse de otras aptitudes igualmente importantes como son la coordinación, las habilidades de comunicación, la inteligencia, la visión de conjunto, la táctica de equipo o el conocimiento de las reglas del juego. Sin embargo el deporte también fortalecerá la forma física de quien lo practique ya que entrenamiento tras entrenamiento conseguirá un mejor acondicionamiento, aumentará su velocidad, etc.

En resumen: Es bueno para el desarrollo físico del niño y no hay agarrones, empujones, bloqueos ni nada que pueda acabar en una pelea. Al no haber ningún tipo de roce se favorece la existencia en todo momento de una actitud deportiva con lo que se fomenta el respeto entre jugadores, ya sean compañeros o rivales, y también al árbitro.

El ser menos jugadores por equipo respecto a la modalidad donde sí existe contacto es otra clara ventaja. De entrada simplifica mucho la comprensión de las explicaciones tácticas al haber menos elementos en juego y esto garantiza que el jugador que se inicia en el flag podrá asimilar de forma rápida la mecánica básica del juego y a partir de ahí ir mejorando poco a poco.

Existen diferentes variantes de entre 4 y 8 jugadores por equipo pero la más extendida, y la que se juega en España, es 5x5.

Es un deporte mixto, y no solamente en categorías inferiores. Está pensado para que la diferencia física entre niños y niñas (que en edades tempranas no pero puede llegar a ser importante a partir de los 12 años) no desequilibre la balanza de lo que pueden aportar al equipo, con independencia de su sexo. El flag consigue con esta visión de equipo como un grupo heterogéneo fomentar valores muy importantes en la educación del niño como el respeto, el trabajo en equipo y la integración de todos, sin excepción, en el grupo.

La versatilidad de este deporte es muy grande. Puede practicarse tanto a cubierto como al aire libre y en ambos casos en una multitud de superficies: hierba, parquet, superficies sintéticas, arena, etc.

En una zona geográfica como la nuestra, en la que la lluvia a menudo está más presente en el día a día de lo que preferiríamos, la posibilidad de poder trabajar con los niños en un pabellón es de clave para asegurar el confort de los niños (no solo por lluvia si no por el frío en invierno, por ejemplo) y a la vez minimizar los riesgos de resbalones debidos a charcos o barro. Al mismo tiempo, si la meteorología acompaña, se puede jugar sobre césped o incluso en la playa.

1.2 VALORES QUE APORTA A LA EDUCACIÓN DEL NIÑO.

Antes de centrarnos en explicar las reglas del juego, y aunque ya se han comentado por encima algunos puntos, queremos señalar los principales valores que aporta esta práctica deportiva.

Aunque ahora mismo el flag football es una novedad en Galicia, en otras regiones como Cataluña (que es la comunidad pionera en España en cuanto a fútbol americano se refiere) se imparte con gran éxito entre niños desde hace años y ha demostrado ser una herramienta pedagógica que ha dado grandísimos resultados entre los más pequeños.



Este deporte fomenta:

La **no violencia**. Al no existir contacto físico entre jugadores se evitan los “piques” propios de otros deportes y el niño se acostumbra a practicar deporte en una atmósfera tranquila de forma que percibe esto como la situación normal. Al no coger malos vicios en la práctica deportiva no puede trasladarlos luego al ámbito extradeportivo.

La **integración de niños de ambos sexos**. Niños y niñas aprenden a trabajar en equipo desde pequeños y ven a sus compañeros del sexo opuesto exactamente igual que a los del suyo: como a un compañero más.

La **integración, en general**. Todos los niños pueden aportar algo a este deporte. El que no es muy rápido puede ser más listo a la hora de leer la jugada, otro puede comunicarse mejor con sus compañeros y ser el “pegamento” que mantiene la unión del equipo, otro puede tener buenas manos para recibir o interceptar pases... Todos aportan algo.

El **respeto a los compañeros, a uno mismo y a las figuras de autoridad**. Este es un deporte en el que el respeto es llevado a su máxima expresión. Por ejemplo, un insulto a un árbitro durante un partido supondría la descalificación del jugador de la competición. Esta descalificación no depende del árbitro sino que el propio entrenador es el encargado de garantizar una atmósfera de respeto en todo momento a través del ejemplo, de su trabajo diario con los chavales y de acciones correctoras como la suspensión temporal de quien no entrara en la dinámica correcta.

Como es lógico, no se puede tocar, insultar o menospreciar de cualquier otra forma al rival o al árbitro pero no solo se trabaja el respeto por la gente ajena equipo. También se fomenta el respeto por los compañeros ya que todos los compañeros del niño son importantes en la actividad. Como hemos dicho, todos aportan algo al conjunto. El niño necesita a sus compañeros y las indicaciones de su entrenador si quiere progresar y valora de forma positiva lo que recibe de ellos.

En cuanto a la valoración personal, el niño sabe que aprovechando su entrenamiento beneficiará al equipo. Sabe que debe esforzarse en trabajar la capacidad específica que él puede aportar a sus compañeros y que de esta forma será importante para el desarrollo de la actividad.

El **pensamiento colectivo**. La táctica es absolutamente vital en este deporte. A menudo se ejecutan jugadas de engaño en la que la sincronización de las acciones de cada miembro del equipo es crítica para lograr realmente engañar al rival y ofrecer una ventaja al compañero que se encargará de intentar anotar. En defensa es clave la coordinación entre todos para cubrir de forma efectiva el mayor terreno posible. Ante el ataque rival será necesario identificar las rutas más vulnerables no de "mi zona" sino de todo el grupo y estar atento a ayudas.

La **visión espacial y temporal**. Trasladar las rutas dibujadas sobre la pizarra del entrenador al terreno de juego y ejecutarlas correctamente en espacio y tiempo, además de ser capaz de identificar situaciones que ya se han dado con anterioridad en el juego y relacionarlas con el resultado que tuvieron para así ver "más allá" de lo que resulta evidente.

La **comunicación oral eficiente orientada a resultados**. En este deporte antes de cada jugada se dispone de 30 segundos para prepararla. Además de decidir qué hacer, los jugadores valoran el escenario que afrontan en esta nueva jugada a través del análisis del partido. Esto significa que el niño identifica sus puntos fuertes y sus propias limitaciones ("necesito ayuda para parar al que defiende" o "mi defensor está algo despistado, vamos a atacar por mi lado") y las comunica a sus compañeros, que a su vez aportarán sus propias valoraciones. Entre todos, y teniendo en cuenta los consejos del entrenador, se decide cuál es la mejor actuación en cada caso.

La **creatividad y adaptación al cambio**. Una vez establecidas las responsabilidades individuales, en cada jugada es necesario hacer una lectura segundo a segundo para comprobar que todo va según el plan y, en caso contrario, actuar en consecuencia a través de medidas correctoras que dependerán de la capacidad de improvisación del niño. Todo es mejorable y el deportista sabe que tiene libertad para reaccionar a la situación.

La **responsabilidad**. Una vez el niño entiende la mecánica de juego y la importancia de la colaboración entre todos los jugadores, comprende que debe ejecutar su parte dentro del plan global. Valora a sus compañeros y no quiere "dejarlos tirados".

Y no podemos olvidar que el mero ejercicio físico mezclado con el juego hace que los niños estén sanos y se diviertan, por lo tanto esos niños son felices.

2 ¿CÓMO SE JUEGA A FLAG FOOTBALL?

2.1 EL CAMPO DE FLAG FOOTBALL. MEDIDAS.

- Largo 60 yardas (54 m)
- Ancho 30 yardas (27 m)
- End zone 7-10 yardas

2.2 EL CAMPO DE FLAG FOOTBALL. LÍNEAS DE JUEGO.

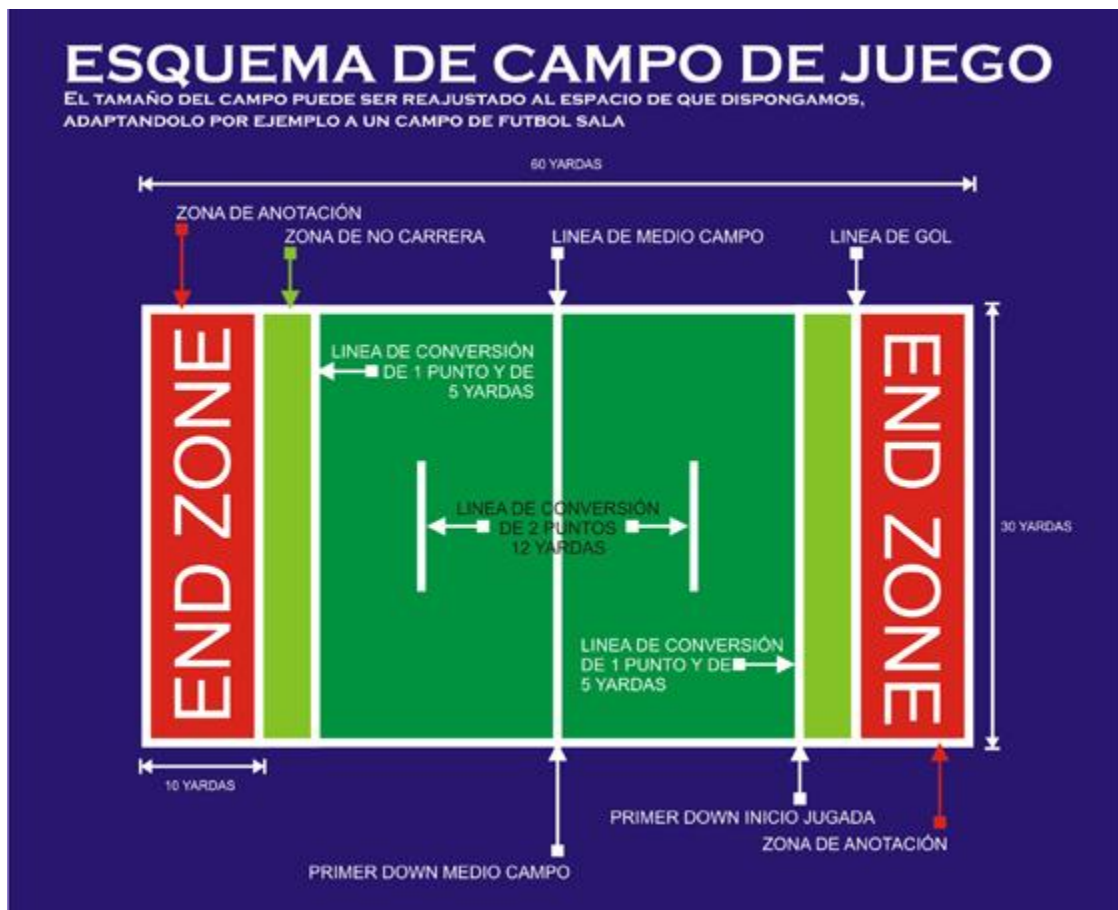
Línea de gol. Es la “yarda 0”. Separa la “end zone” (zona de anotación) del resto del terreno de juego.

Línea de 5 yardas. Medidas desde la línea de gol. Marca la zona de inicio de la posesión, la zona de no carrera y el punto de snap para las conversiones de un punto.

Línea de 12 yardas. Medidas desde la línea de gol. Marca el punto de snap para las conversiones de dos puntos.

Línea de medio campo. Es necesario pasar esta línea en menos de 4 intentos para así conseguir “primer down” y disponer de otros 4 intentos para llegar a la zona de anotación.

Línea de scrimmage. Línea virtual, de posición variable en el tiempo, que marca el inicio de cada jugada.



2.3 INDUMENTARIA.

Los uniformes oficiales para un torneo deben ser llevados durante el juego. Constarán de un pantalón de deporte y una camiseta numerada, además de dos flags (banderas) que cuelgan de un cinturón a ambos lados de la cadera, sujetos con velcro.

Las protecciones para el cuerpo, así como pañuelos o gorros en la cabeza no deberían ser permitidos.

Si se juega sobre hierba (natural o sintética) los tacos estarán permitidos pero deben ser siempre de plástico. Las inspecciones se realizarán antes del inicio de los partidos.



2.4 POSICIONES DE CAMPO.

Como se ha establecido anteriormente, en el campo de juego habrá simultáneamente 5 jugadores por equipo.

Todos los jugadores del equipo que defiende se llaman **defensive backs**, mientras que en el equipo de ataque cambian los nombres dependiendo de su posición. Diferenciamos:

- **Center.** Pone el balón en juego mediante el "snap".
- **Quarterback.** Recibe el balón del center y dirige la jugada.
- **Wide receiver.** Receptor. Se encarga de recibir los pases largos del QB.
- **Running back.** Corredor. Recibe el balón del QB en mano y corre con él.



3 RESUMEN DE LAS REGLAS DE JUEGO.

3.1 TIEMPO DE JUEGO.

Se jugarán dos partes de 20 minutos a reloj corrido. Habrá un descanso de 10 minutos entre ambas y cada equipo dispondrá de dos tiempos muertos de 1 minuto de duración en cada una de ellas.

La duración de las prórrogas, y su propia existencia o no, estará regulada de forma diferente según cada competición.

3.2 OBJETIVO.

El equipo que ataca debe intentar llevar el balón desde su propia yarda 5 hasta la zona de anotación del extremo opuesto del campo. Para ello dispone de 4 intentos ("downs") para llegar a la línea de medio campo (consigue un nuevo primer down) y, otros 4 para anotar (consigue touchdown). En caso de no conseguir anotar, o ni siquiera primer down, la posesión del balón pasa al otro equipo.

El equipo que defiende debe intentar evitar este avance bien interceptando el balón cuando se produce un pase o bien quitando el flag del contrario que lleva el balón antes de que consiga un buen avance, de forma que los atacantes agoten sus intentos de anotación.

3.3 ANOTACIONES.

En ataque existen tres formas de anotación:

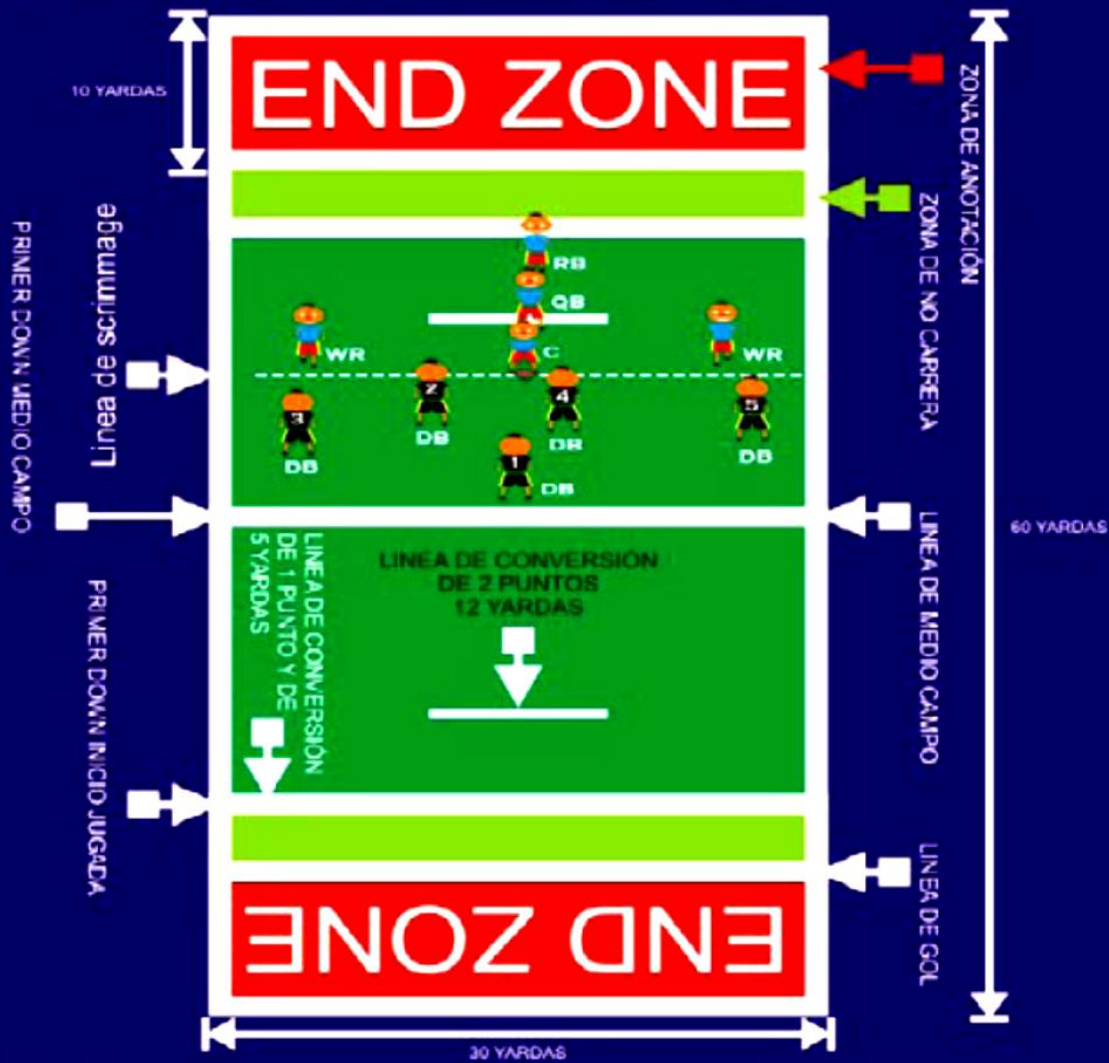
- **Touchdown (TD)** 6 ptos. Al llegar a la end zone.
- **Conversión de 1 punto** 1 pto. Tras el TD, empezando desde la yarda 5.
- **Conversión de 2 puntos** 2 ptos. Tras el TD, empezando desde la yarda 12.

En defensa se puede anotar de dos formas:

- **Safety** 2 ptos. Quitar el flag a un rival en su end zone.
- **Retornar una intercepción** 2 ptos. Llegar a la end zone rival tras una intercepción.

Después de anotar en ataque la posesión del balón pasa al equipo que defendía pero tras conseguir una anotación en defensa se suman los puntos y además se conserva el balón, comenzando un nuevo ataque desde la propia yarda 5. Es una buena forma de primar el trabajo defensivo y de evitar la situación que encontramos en otros deportes en los que defiende "el que no vale" para atacar. Aquí la defensa es muy, muy importante... y no solamente para frenar al contrario sino también para sumar puntos "extra" que aumenten nuestra ventaja.

EL TAMAÑO DEL CAMPO PUEDE SER REAJUSTADO AL ESPACIO DE QUE DISPONGAMOS, ADAPTÁNDOLO POR EJEMPLO A UN CAMPO DE FUTBOL SALA



JUGADA DE PASE

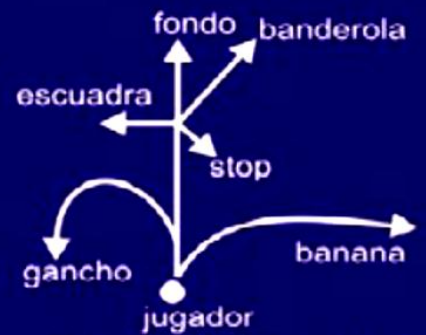


JUGADA DE CARRERA



- ATAQUE: C CENTER, QB QUARTERBACKS, WR RECEPTORES, RB CORREDORES
- DEFENSA: DB DEFENSIVEBACKS

El ataque empieza en su yarda 5.
 Tiene 4 oportunidades de llegar a medio campo.
 Si lo consigue 4 mas para anotar.
 Si no anota, ataca el otro equipo, empezando en su yarda 5.
 Las jugadas son de pase hacia delante o carrera hacia atrás.
 Si se intercepta un balón se puede intentar anotar, y se empieza desde donde se para al jugador.



ARBOL DE TRAYECTORIAS

ANOTACIONES

TOUCHDOWN: 6 PUNTOS

PUNTO EXTRA DESPUES DE UN TOUCHDOWN: 1 PUNTO DESDE YARDA 5

PUNTO EXTRA DESPUES DE UN TOUCHDOWN: 2 PUNTO DESDE YARDA 12

SAFETY: 2 PUNTOS

INTERCEPTAR UNA PELOTA Y CORRER HASTA LA END ZONE SE CONSIDERARA COMO UN SAFETY. SAFETY ES QUITAR EL PAÑUELO A UN JUGADOR EN SU PROPIA END ZONE

No se permite el contacto y cualquier jugador que cometa alguna irregularidad contr otro compañero puede ser expulsado

4 ¿POR QUÉ FLAG FOOTBALL Y NIÑOS?

El flag football posee una serie de características nada despreciables para el área de la educación, algunas de ellas ya han sido comentadas en este documento. Pero además de eso este deporte es una modalidad muy interesante a desarrollar precisamente por las diferencias que tiene con otras modalidades deportivas de equipo más conocidas y ofertadas desde clubes y servicios deportivos municipales o provinciales en nuestro país,.

En primer lugar **es una novedad** y las novedades son interesantes. Los niños, y no tan niños, perciben las novedades como algo bueno por lo que enfrentan cada entrenamiento con una gran actitud. Los niños se sienten bien siendo "aventureros", "pioneros" de este nuevo deporte en sus comunidades. Además, al ser un deporte poco conocido no está supeditado a ningún tipo de opinión preconcebida (tipo: "el baloncesto solo es para los altos").

Tradicionalmente se ha abordado la enseñanza de los deportes desde el terreno más técnico, partiendo de que el dominio de la técnica lleva necesariamente al dominio del deporte. La destreza en el flag football se adquiere más en la **comprensión de conceptos de juego** que en la repetición de ejercicios. Obviamente será necesario practicar una serie de rutinas en los entrenamientos pero la riqueza y complejidad táctica de este deporte es lo que realmente marca la diferencia y lo que hará que el niño desarrolle lo que se conoce como **pensamiento táctico**.

Si comparamos este deporte con otros más conocidos en nuestro país, creemos que **el flag proporciona una experiencia más satisfactoria a un rango más amplio de practicantes**. Centrándonos en el caso de un niño que tenga en general pocas aptitudes deportivas:

Si queremos enseñarle a jugar fútbol, después de muchas horas de entrenamiento puede que su coordinación entre cerebro y pies mejore pero por pura estadística, con la cantidad de practicantes de ese deporte, habrá muchísimos niños que sin necesidad de entrenar sean mucho mejores que él. Una vez dentro de un partido los jugadores con más aptitud natural serán los "titulares" mientras él es "suplente" (si es que es convocado) y, en caso de que el niño llegue a saltar al campo, es posible que intervenga poco en el juego. Esto se traduce en frustración y con el tiempo incluso aversión hacia ese deporte por el simple hecho de que el niño no se siente partícipe del equipo.

En flag, ya de entrada, hay muchos menos participantes e incluso los que tienen muy buenas aptitudes es la primera vez que tienen contacto con él por lo que necesitan entrenar si quieren ser efectivos... todos los niños parten en igualdad de condiciones. Además, las características propias de este deporte hacen que en cada jugada se puedan alinear a los jugadores que mejor vayan a realizar la tarea que de ellos se requiera en ese momento determinado. El niño puede tener pocas aptitudes en general pero ser muy bueno en un aspecto específico del juego y esto le pone al mismo nivel de "éxito" que el más atlético de sus compañeros y además favorece el sentimiento de grupo. Por ejemplo, si un niño manifiesta ser un buen defensa puede ser un pilar básico del equipo sin llegar a tocar nunca un balón... es más, sin que el balón se dirija nunca hacia su zona de influencia (ante el miedo del rival a perder la posesión). No es necesario anotar o hacer intercepciones para destacar, la sensación de ser útil aunque no te llegue el balón es mucho mayor en flag que en otros deportes.

Repetimos de nuevo que la **noción de equipo** y de que **todos los jugadores son importantes** es básica en este deporte.



Los tres pilares que convierten este deporte en un gran aliado a la hora de formar futuros ciudadanos son las llamadas “3 C’s”:

- **Comunicación**
- **Cooperación**
- **Competición**

Conseguir avanzar el balón y finalmente anotar no es una tarea sencilla y pasa imperativamente por la necesidad de que el grupo hable, se entienda y se coordine para ejecutar con precisión lo planificado con anterioridad.

Ver al grupo reunirse en lo que se conoce como “huddle” (foto inferior) y exponer cada uno sus puntos de vista individuales para diseñar entre todos un ataque conjunto que consiga superar la defensa, y ejecutarlo a la perfección, es uno de los aspectos que más satisfacción provocan a un entrenador tanto a nivel deportivo como personal.



5 ¿CÓMO ABORDAMOS ESTE PROYECTO?

5.1 ¿QUIÉNES SOMOS?

Somos un grupo de entrenadores y jugadores del **Club de Fútbol Americano TRASNOS** (www.cfatrasnos.es). En el año 2007 comenzamos a darle vueltas a la posibilidad de traer el fútbol americano a la comunidad gallega y llevamos a cabo las acciones oportunas a tal efecto (en colaboración con otros compañeros que desarrollan proyectos similares por toda la geografía gallega), que se materializarían dos años más tarde en forma de la constitución oficial del club como asociación deportiva y de la I Liga Gallega de Flag Football.

Todos somos amantes del deporte en general y del fútbol americano en particular, y desde nuestros inicios pretendemos promocionar este deporte en nuestra tierra al tiempo que colaboramos en toda forma posible para **enriquecer la oferta deportiva** disponible para la gente que quiere comenzar a practicar algún deporte, más allá de lo que “se ha hecho siempre”.

Ante la dificultad que presenta introducir este deporte en una tierra que no lo conoce decidimos centrarnos en trabajar duro en nuestro equipo senior de flag, más sencillo de llevar a cabo que la versión original (con placajes, protecciones, etc.)

Una vez hemos considerado que hemos alcanzado un nivel aceptable de formación **pretendemos trabajar igual de duro en el deporte base**. Hemos ganado todas las ediciones de la Liga Gallega de Flag Football celebradas hasta el momento (esto es 2009, 2010 y 2011), y en el camino hemos aprendido de primera mano lo que puede aportar este deporte a la formación de los valores de una persona. Incluso en adultos pueden cambiar la comprensión del juego en equipo y **hemos podido comprobar que en personas con baja autoestima y dificultades para la comunicación con sus semejantes la práctica de este deporte ha supuesto un cambio de actitud a la hora de afrontar las relaciones interpersonales**, fruto de la sensación de integración y de sentirse valorado dentro de un grupo de personas sanas que realizan una actividad de ocio.

Si ha podido hacer esto por adultos ya formados no dudamos de las bondades que supondrá para todo tipo de niños y especialmente niños con problemas de integración.

5.2 ¿QUÉ PROPONEMOS?

Proponemos, de forma totalmente **gratuita**, poner nuestra fuerza de trabajo al servicio de aquellos colegios que a través de sus ANPA's quieran ofrecer a sus alumnos la posibilidad de entrar en contacto con este nuevo y entretenido deporte (y no solamente colegios, sino también cualquier asociación o club deportivo). **El objetivo final es formar un número suficiente de equipos como para que a la mayor brevedad se pueda organizar una liga infantil** en la que los niños tengan la ocasión de desarrollar los conocimientos y destrezas adquiridos en los entrenamientos.

Ahora mismo nos encontramos buscando el apoyo de colegios, instituciones, asociaciones, etc. para crear estos equipos y poder desarrollar el flag en la comunidad gallega, asumiendo nosotros la responsabilidad del proyecto en la comarca de Ferrolterra.

El apoyo que estamos buscando se centra principalmente en la búsqueda de los niños y su organización en equipos, así como de unas **instalaciones** en las que éstos puedan realizar la actividad.

La resolución de **seguros**, en caso de que fueran necesarios, y la aportación del **material de entrenamiento** (conos, flags, balones y petos) es también algo de lo que nos gustaría se ocupasen las ANPA's (les ayudaríamos) porque preferiríamos no cobrar ningún tipo de cuota mensual a los niños. No obstante dejamos esa decisión a su criterio. Nuestro esfuerzo económico lo hacemos en la forma de trabajar gratuitamente para no encarecer la cuota mensual en caso de que el ANPA decida establecerla.

5.3 ¿QUÉ OFRECEMOS?

Nuestros entrenadores titulados, con la asistencia ocasional de otros jugadores del equipo, se encargarán de impartir tanto la teoría como la práctica del juego en **entrenamientos de aproximadamente una hora de duración, dos veces por semana**. Inicialmente proponemos esto pero la duración y frecuencia de los entrenamientos es algo que podría hablarse en cada caso individual de acuerdo a la disponibilidad de horarios de cada asociación y del propio entrenador.

Esos mismos entrenadores, en colaboración con otros compañeros repartidos por la geografía gallega, crearán la base necesaria para iniciar una futura **liga gallega infantil**. En el caso de tener un número apropiado de equipos dentro de nuestra zona, algo en lo que tenemos confianza, crearemos una **competición a nivel comarcal**. El formato de estas competiciones es algo que todavía está por discutir ya que necesitamos antes saber el número aproximado de competidores que participarían en ellas.

Nos comprometemos a educar a los niños y niñas en las formas de la **sana competición deportiva basada en el respeto, el esfuerzo y superación personales, y el trabajo en equipo**, así como a proporcionar una atmósfera óptima de cara a conseguir esto. El entrenador será en todo momento un espejo en el que el joven deportista pueda reflejarse con orgullo y no exigirá nada de sus pupilos que él mismo no les ofrezca primero. Se establecerá así una relación de confianza y respeto mutuo que será básico de cara a la consecución de los objetivos tanto deportivos como educativos.

5.4 FORMACIÓN DE LOS EQUIPOS Y PROYECTO DE FLAG GALLEGO.

- La actividad está dirigida a **niños y niñas de entre 10 y 16 años**, separados en categoría **sub-13** y **sub-16**.
- Cada grupo de entrenamiento deberá tener un **mínimo de 10 niños y un máximo de 20**. Menos de 10 niños apuntados supondría un entrenamiento poco dinámico en el momento que un par no pudieran asistir por cualquier causa y más de 20 sería demasiado como para desarrollar la actividad con normalidad. Podrá hacerse **más de un grupo por colegio si fuera necesario** y la disponibilidad de horarios así lo permite.
- **Uniformes:** estamos dispuestos a colaborar buscando proveedores e imprentas, diseñando logos, etc. Ya hemos establecido contacto con unos grandes almacenes de material deportivo de la zona y se muestran interesados en colaborar proporcionando las camisetas.

- **Nosotros aportamos los entrenadores y el material de entrenamiento del que ya dispongamos.** De ser necesario algo a mayores estamos más que dispuestos a colaborar en su adquisición pero como equipo amateur de reciente creación no podemos asumir el coste de equipar a x colegios.
- Una vez alcanzado un número mínimo de equipos en los distintos ámbitos se organizarán **ligas** tanto comarcales como autonómicas. Llegado el caso se cobrará una pequeña inscripción por equipo para costear los gastos de arbitraje, trofeos, etc.
- Está proyectada la instauración de **clinics**, o campamentos de fin de semana, **con carácter anual** en los que los niños puedan relacionarse con otros jugadores de la comunidad gallega (y con el tiempo esperamos que del resto de la geografía nacional).

Lejos de limitarnos al plano deportivo, pretendemos que el proyecto de flag football infantil gallego, y en especial en la comarca de Ferrolterra, sea una experiencia satisfactoria para jugadores, padres e instituciones. Con un carácter marcadamente social y espíritu de superación personal y grupal en todos los ámbitos.



6 VOCABULARIO ESPECÍFICO Y TERMINOLOGÍA

Ataque. El equipo en posesión de la pelota que intenta avanzar.

Blitz. Presión al QB. Si un DB se sitúa a más de 7 yardas de la línea de scrimmage tiene permitido presionar al QB, de lo contrario no.

Cadencia. La secuencia de palabras del QB para dar inicio a la jugada de ataque. Por lo general se utilizan las palabras "Down... Set... Hut!".

Center (C). Entrega el balón por entre sus piernas (snap) al quarterback y después puede salir para recibir un pase.

Defensa. El equipo que no tiene el balón y debe proteger su zona de anotación.

Defensive backs (DB). A diferencia del fútbol americano, en flag football todas las posiciones de defensa se llaman igual. Su función es parar el ataque quitándole el flag al atacante que corre con la pelota o bien recuperando el balón en una intercepción. No está permitido arrancar el balón de las manos de un jugador.

Down. Intento, oportunidad, etc. cada una de las cuatro oportunidades de cruzar medio campo (conseguir primer down) o anotar.

End zone. Cada una de las zonas situadas en los extremos del campo, una de cada equipo. Cada equipo intenta llegar a la end zone rival con el balón a la vez que defiende la suya.

Extra point. Después de un touchdown, se llama extra point a la oportunidad del ataque de sumar 1 punto más desde la yarda 5 o 2 puntos desde la yarda 12.

Fumble. Situación en la que a cualquier jugador se le cae la pelota. La jugada queda automáticamente detenida en un fumble.

Handoff. Es un pase directo de las manos de un jugador a las de otro. El balón no viaja por el aire.

Huddle. Es la reunión que hacen cada equipo entre down y down para decidir la siguiente jugada. En categorías inferiores se permite la entrada del entrenador.

Intercepción. Jugada de la defensa en la que un defensor atrapa un pase que iba dirigido a un atacante. El defensa puede entonces correr hasta la end zone rival para intentar anotar.

Línea de gol, o línea de anotación. Es la línea de la end zone que debe ser cruzada para anotar un touchdown o un extra point.

Línea de scrimmage. Es la línea imaginaria que separa al ataque de la defensa, el balón se sitúa en esta línea al principio de cada jugada.

Motion. Movimiento. Situación en la que un WR o RB cambian su posición antes del snap para confundir a la defensa. Está permitido el movimiento en cualquier dirección excepto hacia la end zone rival.

Offside. Fuera de juego. Falta que se comete cuando cualquier jugador cruza la línea de scrimmage antes de que se produzca el snap.

Pitch. Pase del QB hacia algún compañero que se encuentra por detrás de él.

Primer down. Primera de las 4 oportunidades para conseguir avanzar el balón hasta el medio campo o hasta la zona de anotación rival. Se puede conseguir por sobrepasar el medio campo o bien puede concederle el árbitro a causa de una infracción de la defensa.

Quarterback (QB). Es el capitán del ataque. Decide las jugadas de ataque, empieza la jugada detrás del center y recibe el balón en el snap. Distribuye el juego bien con un handoff a un corredor o un pase a un receptor o al center. No tiene permitido correr con el balón y debe soltarlo antes de 7 segundos.

Running back (RB). Corredor. Empieza la jugada detrás o cerca del QB, recibe la pelota en handoff y corre con ella, también puede salir a pase. Es frecuente que el RB simule recibir el balón en handoff para centrar en él la atención de la defensa cuando en realidad la jugada es de pase.

Sack. Acto de "placar", esto es: quitar el flag, al QB. En fútbol americano sería placar al QB tras la línea de scrimmage pero en este deporte el QB no puede cruzar esta línea.

Safety. Acto de "placar", esto es: quitar el flag, a un jugador que está dentro de su propia end zone. El equipo que consigue realizar un safety suma 2 puntos y dispone de primer down en su propia yarda 5.

Snap. Pase del center al QB a través de sus piernas. Marca el inicio de la jugada.

Touchdown. Anotación del ataque que se consigue cuando un jugador entra corriendo en la end zone rival, o bien recibe un pase estando dentro de ella. Tiene un valor de 6 puntos.

Wide receiver (WR). Receptor. Es el responsable de recibir los pases del QB y tras el pase seguir corriendo con la pelota. También puede recibir un handoff (puede haber hasta tres en una jugada).

Zona de no carrera. Es la zona entre la línea de cinco yardas rival y la línea de anotación. Si el ataque empieza la jugada dentro de esa zona solo podrá anotar tras haber realizado un pase hacia adelante.

7 REGLAMENTO OFICIAL DE FLAG FOOTBALL

Para conocer en detalle la totalidad de las reglas que conforman este deporte puede consultarse el recurso web:

<http://flagfootballspain.blogspot.com/p/reglamento-flag.html>

O bien puede descargarse en formato .pdf desde el blog de nuestro sitio web, a través del enlace:

http://trasnos.weebly.com/uploads/4/9/6/2/4962142/reglamento_oficial_futbol_flag_5x5.pdf