

PROGRAMMA CORSO DI FLAG FOOTBALL

Tutti gli incontri si svolgeranno c/o la palestra del Liceo Righi dalle 14.30 alle 17.00 nelle seguenti date:

- martedì 17 novembre,
- martedì 24 novembre,
- martedì 1 dicembre,
- martedì 15 dicembre.

1ma lezione

Informazioni di base sulle regole del flag football

Approfondimento sull'attacco

Esercizi di sensibilizzazione col pallone (lanci, ricezioni ecc.)

Introduzione alla difesa

2da lezione

Ripasso veloce sulla lezione precedente, domande, dubbi, ecc..

Approfondimento sulla difesa

Esercizi con uso delle flag (per imparare il defleggamento)

3za lezione

Ripasso veloce sulla lezioni precedente, domande, dubbi. ecc..

Spiegazioni sugli schemi di gioco (attacco-difesa)

Esercizi con divisione in reparti (attacco-difesa a rotazione per tutti)

Esercizi di attacco contro difesa (in particolare trasformazioni dopo il Td)

Filosofie e tecniche di costruzione del libro degli schemi (playbook) di attacco e difesa ed esercitazioni

4ta lezione

Ripasso veloce sulla lezioni precedente, domande, dubbi, ecc..

Realizzazione dei Playbook

Torneo di flag a squadre con i prof di Flag come arbitri e coach

Formatori: Andrea Tosti, Stefano Capelli, Dario Giordo, Simona Venturi.

Parteciperanno in caso di necessità, e compatibilmente agli orari di lavoro, anche Roberto Cardile e Simone Ferri, giocatori esperti della nostra squadra.