

## ***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.**