



SPILLEREGLER FLAGGFOTBALL

1. Spillets gang

- Kampen starter med «stein, saks, papir»
Vinnerlaget av dette begynner med ballen direkte på sin «**5-yard**»- linje og blir da det angripende laget dette forsøket. De bestemmer også da hvilken retning de vil angripe fra.
- Det angripende laget har 4 forsøk på å spille ballen over midtbanen, om de klarer det, får de 4 nye forsøk på å score en «**touchdown**».
- Hvis angripende lag mislykkes etter 4 forsøk, overtar forsvarende lag ballen fra sin egen «**5-yard**»- linje, og rollene som forsvarende og angripende lag byttes.
- I flaggfotball «**napper**» du av ett av flaggene fra beltet til motstander som har ballen, i stedet for å «**takle**» motspiller som i vanlig amerikansk fotball for å stoppe spillet.
- Alle spillere skal ha belter med flagg, og flaggene skal **alltid** henge langs hoftene.
- Vi spiller med løpende klokke, som betyr at det blir ingen stopp av spill klokken.
- Ett lag vinner med å score flest poeng i løpet av kampen.

2. Spill og passninger

- Ballen kan bare kastes framover én gang hvert forsøk.
- Du kan alltid løpe med ballen eller kaste den bakover.
- Om forsvarende lag stjeler «**intercepter**» ballen i luften fra angripende lag, før angrepsspilleren tar den imot / ballen går i bakken, begynner det som var forsvarende laget med ballen fra der flagget ble «**nappet**» av. De blir da det angripende laget.
- Om spiller med ball løper ut til en av sidelinjene uten at noen av flaggene har blitt «**nappet**» av, stopper spillet og neste forsøk begynner fra der spiller med ball løp ut
- Om en pasning går i bakken, stopper spillet. Dette blir sett på som en bruk av ett forsøk, og neste forsøk begynner fra samme sted.

3. Scoringer og poeng

- Mål «**touchdown**» gir 6 poeng når en spiller løper inn i målområdet «**endzone**» med ballen, eller tar imot en pasning der.
- Etter en «**touchdown**» får laget et forsøk på å score ekstrapoeng. De velger selv vanskelighetsgrad:
 - o 1 poeng: Forsøk fra 5-yardslinjen (må gjøres via en pasning).
 - o 2 poeng: Forsøk fra 10-yardslinjen (kan gjøres via løp eller pasning).
- «**Safety**» gir 2 poeng til forsvaret hvis angrepsspiller med ball, blir «**nappet**» fra et flagg inne i sin egen målsone

4. Forbudte handlinger og straffer

- «**Flag guarding**» (Skjerming av flagg) er ikke lov. Det betyr at spilleren med ballen ikke har lov til å bruke hendene, armene eller ballen til å hindre forsvareren i å ta flagget. Straff: 5 yards tilbake.
- Ingen har lov til å blokkere, takle eller holde fast motstandere. Hard fysisk kontakt er ikke tillatt. Straff: 10 yards tilbake.
- Tjuvstart «**False start**» Angrepsspillere kan ikke bevege seg fremover før ballen settes i spill. Straff: omstart.

5. HA DET GØY, OG IKKE VÆR REDD FOR Å SPØRRE OM DU HAR SPØRSMÅL! 😊

Scan QR- koden under for å finne våre sosiale medier, annen informasjon og denne spilleregelplakaten:

