

Futbol flag

El Futbol flag més conegut com a *flag football*, és una modalitat de rugbi sense contacte, que ha ajudat els nens/es de menys de 15 anys puguin jugar a aquest esport, ja que només es pot placar a partir dels 15 anys.



A Futbol flag hi juguen deu jugadors, cinc per a cada equip. És una modalitat de futbol americà que es juga sense proteccions i sense placatges. En comptes de placar, el jugador ha d'arrencar un petit banderí o bandera a manera de cinturó que porta el rival. És una modalitat d'aprenentatge de futbol americà que evita lesions en no haver penes contacte i que resulta molt barata de practicar, ja que no requereix un equip protector.

Terreny de joc:

El camp per jugar ha de ser com a mínim de 54 metres de llargada i 27 metres d'amplada.

Possessió:

Un sorteig amb una moneda determina la primera possessió. El perdedor del sorteig té l'opció d'escollir la zona a defensar.

Les normes són: no es pot tenir contacte, no pots portar els flags tapats, no pots celebrar el *Tach Down* de manera que ofengui el rival, totes aquestes faltes són les comunes, però si l'àrbitre considera marcar alguna falta per un altre motiu, pot fer-ho.

Aquest esport es juga:

A l'inici del partit es fiquen 5 jugadors en línia al seu camp i els altres jugadors rivals també es posen en línia però al seu camp.

Les posicions són:

Quarterbac: que és el que comença la jugada fent un pas bastant llarg, el Cúbic. És el que passa la pilota a les mans al quaterbac de manera que la pilota no caigui.

Posicions tècniques: Són els altres jugadors que fan una jugada. La "hig", La 5/90, la 0, la 2 diagonal, La 10/360 i la 2/90. També hi ha altres jugades, però aquestes són les més comunes.



Durada / pròrroga

La durada d'un partit és de 40 minuts (dues parts de 20). En un partit on sigui necessari un guanyador, (eliminatòria, final, etc.) Es jugarà pròrroga. El temps entre el final del partit i l'inici de la pròrroga serà de 2 minuts. Un sorteig amb una moneda determinarà la primera possessió de la pròrroga. L'equip guanyador del sorteig començarà el seu atac des de la seva iarda 5, es jugarà fins que un dels dos anoti, moment en què es finalitzarà el partit. No hi ha temps morts a la pròrroga.

Quan la pilota quedi a punt per jugar-se l'equip atacant disposa de 30 segons per realitzar l'snap. Cada equip té 2 temps morts de 60 segons per part. Aquests no es podran reservar -ni per a la següent part ni per a la pròrroga. Els temps morts els poden demanar o l'entrenador principal o un jugador que estigui en al camp.

L'àrbitre pot aturar el rellotge si ho considera oportú. El rellotge s'aturarà perquè l'àrbitre avisi els dos equips que resten 2 minuts perquè s'acabi la segona part del partit.