



FOOTBALL AMERICANO E FLAG FOOTBALL



Introduzione

Il football americano e il flag football sono entrambi sport basati su una palla ovale, ma differiscono notevolmente nelle regole e nell'intensità del contatto fisico.

Football Americano:

Il football americano è uno sport di squadra giocato con due squadre di 11 giocatori ciascuna su un campo rettangolare. Lo scopo del gioco è segnare punti facendo avanzare la palla attraverso una combinazione di corse e passaggi. La squadra in attacco ha quattro tentativi (downs) per avanzare di almeno 10 iarde. Se ci riescono, ottengono un nuovo set di downs. Il football americano è noto per il contatto fisico e le tackle, con i giocatori che cercano di fermare l'avanzata avversaria bloccandoli o placcandoli. Il gioco è diviso in

quattro quarti con una pausa all'intervallo. Il Super Bowl è il più grande evento del football americano, attirando milioni di spettatori in tutto il mondo.

Flag Football:

Il flag football è una variante del football americano che mette meno enfasi sul contatto fisico. Invece di placcare gli avversari, i difensori cercano di strappare le bandiere attaccate alla cintura dei giocatori avversari per "fermarli". È giocato di solito su un campo più piccolo con squadre più piccole e partite più corte. Non ci sono calci, e i passaggi sono l'elemento principale del gioco. Il flag football è spesso praticato come sport ricreativo e è una scelta popolare per chi vuole sperimentare il football senza il rischio di infortuni gravi.

In sintesi

Il football americano è noto per il suo contatto fisico e le tackle, mentre il flag football è una versione meno intensa, basata sullo strappo delle bandiere per fermare i giocatori avversari. Entrambi gli sport offrono divertimento e competizione per gli amanti del football.

Quando

Gli allenamenti si tengono ogni lunedì e venerdì

Dalle 19:00 alle 21:00 per FLAG FOOTBALL

Dalle 20:00 alle 22:00 per FOOTBALL AMERICANO

Clicca su www.luganorebels.ch per maggiori informazioni

Dove

Campo E, Stadio Cornaredo (Lugano)

Materiale

È obbligatorio presentarsi con le scarpe da ginnastica outdoor, scarpe con tacchetti ed un abbigliamento sportivo. Portare con sé una bottiglia d'acqua (o bevanda isotonica). In palestra sono a disposizione degli spogliatoi con docce. Il materiale sportivo per il gioco è messo a disposizione dalla Società.

Partecipazione

Per partecipare è necessario avvisare la Società scrivendo a info@luganorebels.ch così da poter essere seguito da un Coach al primo allenamento.

Iscrizione

Con il tesseramento è compreso l'ingresso annuale al Parco Acquatico Splash & SPA Tamaro.

"Quanto coraggio e determinazione ci vogliono per affrontare il contatto fisico nel football americano?"

"Il football americano è davvero uno sport di squadra, ma quanto conta il talento individuale in un momento cruciale?"

"Cosa significa per un giocatore segnare un touchdown in una partita che conta?"

"Quando il quarterback lancia il pallone, quali decisioni tattiche sta prendendo per superare la difesa avversaria?"

"I momenti di grande rivalità nel football americano mostrano la vera passione sportiva. Qual è il segreto di queste sfide epiche?"

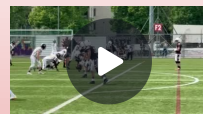
"Come si possono trarre insegnamenti dal football americano per affrontare le sfide nella vita di tutti i giorni?"

"Cosa rende il Super Bowl uno degli eventi sportivi più seguiti al mondo, oltre al gioco stesso?"

"Quando un difensore fa un'intercettazione, quali abilità e istinto sono necessari per leggere le intenzioni del quarterback avversario?"

"Il football americano è una combinazione di strategia, potenza e agilità. Ma quali sono le abilità più importanti per un giocatore di successo?"

"Nel football americano, ogni istante conta. Cosa può insegnarci questo sport sulla gestione del tempo e delle opportunità?"



**Vieni a trovare
le tue risposte**



IL FOOTBALL AMERICANO È
DIVERTENTE, STIMOLANTE E
PERSINO STANCANTE, MA
OGNI SFORZO NE VALE LA
PENA



REBELS Lugano

Associazione sportiva di football americano

Luogo: Stadio Cornaredo, Lugano, Campo E

ogni lunedì e venerdì

Contatti telefonici:

Enrico +41 763825864 Tackle

Francesca +41 788084519 Flag

Website: www.luganorebels.ch