



Flag Football

En introduktion til en hurtigt voksende holdsport i Danmark



Flag Footballs historie

Sporten er opstået i parker og baghaver som et alternativ til "rigtig" amerikansk Football – også kaldet Tackle Football. Idéen er at gennemføre et spil med alle de fede elementer fra den oprindelige sport, men samtidig fjerne de hårde fysiske elementer. Samtidig har man fjernet de (få) sparke-elementer der er i Tackle Football, så Flag Football spilles kun med hænderne (og det indvendige af hovedet!).

Sporten opstod i 1930'erne i USA, hvor især militærpersonel brugte det som adspredelse. Senere opstod der egentlige Colleeturneringer og i sidste ende et forsøg på en egentlig professionel liga i 1980'erne. De første officielle Flag turneringer startede i Europa i midten af 1990'erne, primært som et tilbud til unge og børn. I Danmark kender vi til små skole-turneringer der startede midt i 1990'erne, med deltagelse af både piger og drenge på 6. – 8. klassetrin.

Flag Football i Danmark er organiseret under Dansk Amerikansk Fodbold Forbund (DAFF), der er organiseret under Danmarks Amerikansk Idræts Forbund (DAIF), der igen er et specialforbund under Danmarks Idrætsforbund (DIF).

I 2004 startede den hjemlige Flag Liga, kaldet DFFL. Turneringen er gennem de tre år den har eksisteret vokset fra 10 til 40 hold og en egentlig divisionsstruktur. En stærkt medvirkende årsag til sportens hurtige vækst, er uden tvivl TV-transmissionerne fra amerikanske NFL. I samarbejde med TV2 Zulu og senere Viasat, er der arrangeret store såkaldte rookie-turneringer, hvor helt uerfarne spillere kunne stifte bekendtskab med sporten. Mange af disse rookies har sikkert fundet det ekstra appellerende, at man med få midler og en begrænset indsats kunne snuse til sporten, uden at risikere den voldsomme fysiske kontakt.

På internationalt plan spilles der både EM og VM, senest i Sydkorea i august 2006, hvor Danmark vandt sølv efter en fantastisk flot indsats. For at sætte præstationen i perspektiv, er VM sølvet det bedste resultat der nogensinde er præsteret af et hold under DAFF i de 17 år forbundet har eksisteret. Det vidner om en ung sport i en kolossal vækst, både på bredde og elite plan.

Hvem er udøverne – hvor ligger klubberne?

I Danmark har rookie turneringerne været forbeholdt spillere på 16+ år. Ligaen er også en senior liga. Det er et formuleret mål fra forbundet, at man over de næste år markant vil intensivere arbejdet rettet mod de 12-15 årige, som skal danne fundamentet for sportens videre udvikling. I Tackle Football arbejder man i dag med en struktur der omfatter U13, U16, U19 og senior hold. Det er yderst tænkeligt, at en lignende struktur vil blive implementeret i Flag Football regi. 99,75% af alle spillere i liga'en er mænd (der er 1 pige ud af 400!). Internationalt spilles der både i mænd og kvinde rækker. Der er ingen tvivl om, at det kommende ungdomsarbejde vil have som delmål, at tiltrække flere piger til sporten.

Flere Flag klubber er en del af Tackle klubber, eks. Aarhus Warthogs og Avedøre Mammoths, som er to af de store Flag Football klubber i Danmark. Andre klubber har stiftet egne foreninger og optræder derfor i eget foreningsregi. Klubberne i Danmark er centreret omkring de større byer, København, Århus og Odense, samt disse byers opland. I Jylland er der opstået klubber i flere mindre byer som Hadsten, Odder og Silkeborg/Sejs. Sporten har aldrig rigtigt fundet fodfæste i Aalborg/Nordjylland, ej heller længere vestpå end Silkeborg.

Der er ingen tvivl om, at mindre klubber i nogle tilfælde lader sig afskrække af udsigten til at skulle rejse til udekampe op mod 6-7 gange i løbet af sæsonen – især hvis klubberne befinder sig geografisk længere væk fra majoriteten af klubber.



Hvad skal der til for at spille Flag Football?

For at komme til at spille flagfootball skal der bruges nogle få rekvisiter. Der skal som minimum bruges 1 football, 10 flag og 14 kegler. Dette er nok til at to hold kan spille kamp mod hinanden. Hvis I er flere end 10 eller ønsker at benytte medfølgende træningsøvelser, så skal der selvfølgelig bruges mere. Generelt anbefaler vi et minimum på 8 bolde, 20 flag og 30 kegler. Udover dette er der ikke brug for andet udstyr. Det er en god ide at benytte bukser uden lommer og undgå løsthængende snore fra trøjer eller bukser.

Hvad er Flag Football?

Spillet er en variant af American Football, hvor der spilles uden fysiske tacklinger, uden hjelm og pads og hvor blokeringer ikke er tilladt. Hvert hold har 5 spillere på banen af gangen og der spilles på en lidt mindre bane end i Tackle Football (se bane nedenfor). Hver spiller har et bælte med to flag på – deraf navnet på sporten. Der "tackles" ved at trække et flag af boldholderen. I Flag Football har angrebet 4 downs til at passere midten af banen. Hvis dette lykkedes derefter yderligere 4 downs til nå endzonen. Bolden kastes og løbes akkurat som i Tackle Football, blot uden de fysiske tacklinger. Points tildeles som i Tackle Football; TD giver 6 points, ekstrapoints 1 eller 2 points og safety 2 points. Der indgår ikke kickoffs, punts eller andre spark i Flag Football.

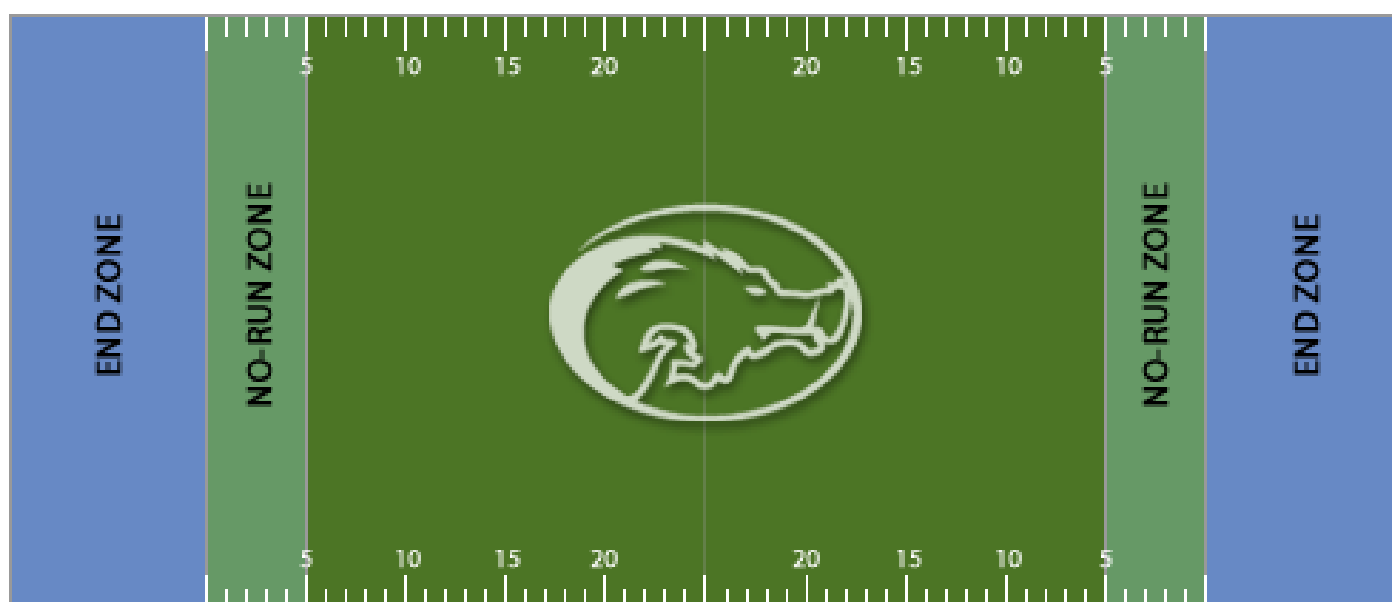
Internationalt

NFL Europe, som er den europæiske gren af NFL i USA, har et egentligt skole Flag Football program, som især i Tyskland og Frankrig er meget populært. I Tyskland nok primært fordi 5 ud af 6 NFL Europe Tackle hold er tyske og dermed fylder meget i sportsbilledet i dette land. Frankrig har altid været bannerførende på Flag Football. Frankrig er regerende verdensmestre for mænd, kvinder og junior. I de fleste lande er der ca. 5-10 gange så mange Tackle spillere som Flag spillere – i Frankrig er der næsten dobbelt så mange Flag spillere som Tackle spillere.

På europæisk plan skønnes det at der er i alt ca. 15.000 Flag Football spillere organiseret under de enkelte nationale forbund.

Links:

www.flagfootball.dk
www.daff.dk
www.efaf.de
www.play-football.net/en/flag/news
www.warthogs.dk





Flag klubber i Danmark. Oversigten er pr. oktober 2006.



Backpedal:

Målet med denne øvelse: at lære at løbe baglæns.

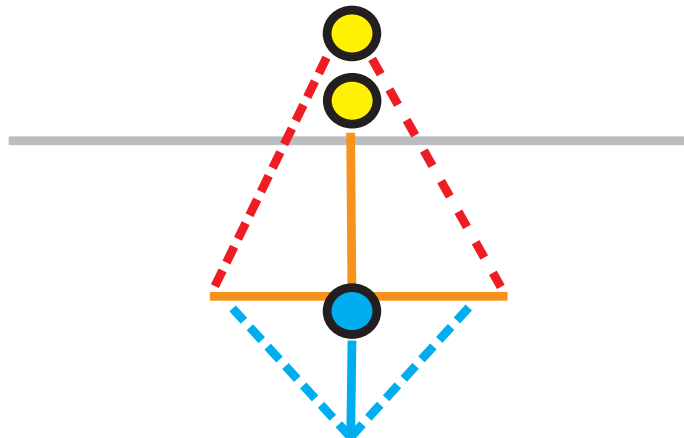
Udførelse:

Start lavt i knæene og løb ca 15 meter bagud. Sørg for at have god balance i kroppen. Brug armene til højere hastighed.



CB-Intercept:

Målet med denne øvelse: er for at lære DB'en at læse en WR (wide receiver, ham der modtager bolden i et kast).

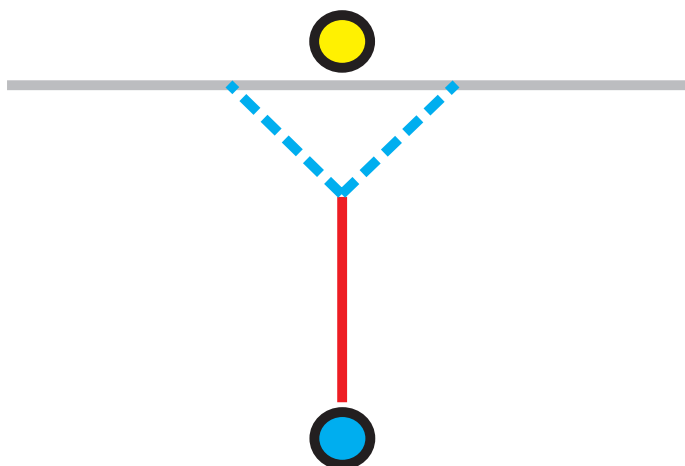


Udførelse:

WR'en løber 5 yards ned og 90 grader ud til enten højre eller venstre side. DB'en skal starte med at løbe bagud, når WR'en drejer til en af siderne gælder det om at løbe frem mod hans bane og gribe bolden før WR'en.

Blitzdrill:

Målet med denne øvelse: at lære at tackle quarterbacken (ham der kaster bolden).



Udførelse:

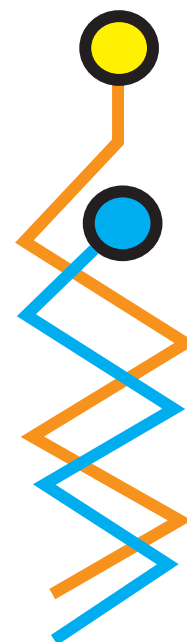
Forsvarspilleren (DB) starter 7 yards fra quarterbacken og afventer hans signal. Når dette sker løber DB'en med fuld fart imod QB'en. QB'en løber til en af siderne og forsøger at undgå DB'en. Som DB'en er det vigtigt ikke at løbe med fuld fart når man kommer tættere på QB'en. Derfor skal man bremse ned ca 2 skridt for QB'en og sørge for man ikke løber forbi, samtidigt skal man stadig tage hans flag.

CB-WR cover:

Målet med denne øvelse: at lære at følge en WR.

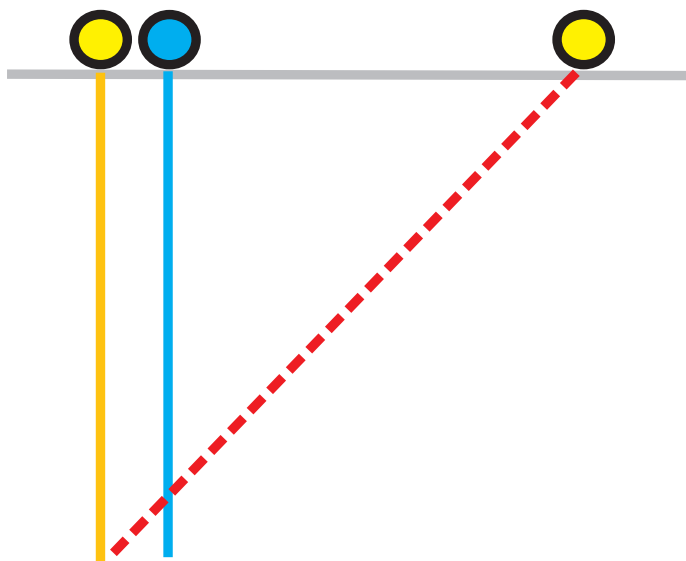
Udførelse:

WR'en løber zig zag ned af banen, mens DB'en følger med baglæns. WR'en løber ikke fuld hastighed. Det er vigtigt at DB'en anvender den teknik lært i første del af turn and run øvelsen.



Cornerfly:

Målet med denne øvelse: at lære at dække op for et langt kast mens man løber.

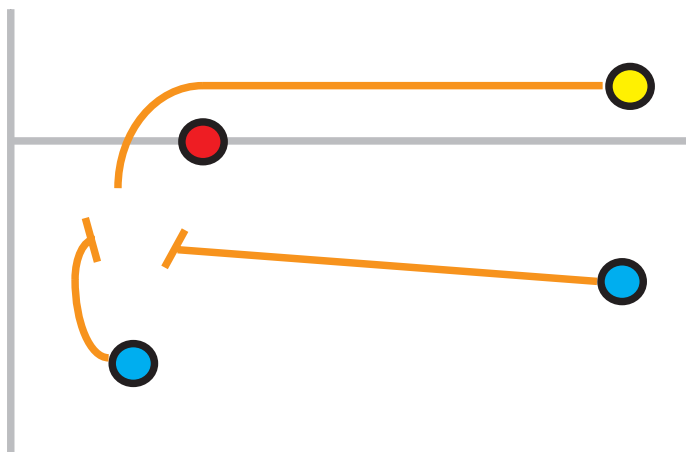


Udførelse:

Både WR og DB starter ved siden af hinanden og løber begge, på QB'ens signal, ned af banen. QB'en kaster til WR'en og så skal DB'en forsøge at slå bolden væk før WR'en griber den.

DoubleTeamTackle:

Målet med denne øvelse: at lære at arbejde sammen 2 DB's om at tackle.



Udførelse:

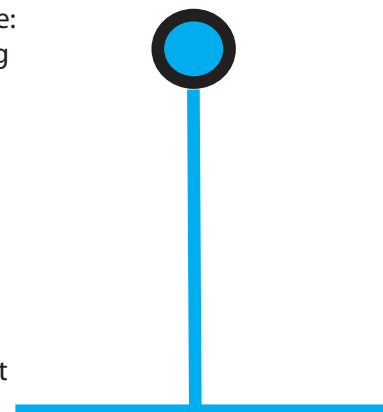
WR'en løber ud om keglen og derefter ned i banen. Venstre DB starter 5 yards fra kegle og højre starter overfor WR'en. De 2 DB's må ikke bevæge sig før WR'en krydser keglen. Derefter er målet at fange WR'en imellem de 2 DB's, dvs den venstre DB ikke må lade WR'en komme venstre om ham.

OpenDrill:

Målet med denne øvelse: at lære at løbe bagud og dreje 90 grader til en af siderne.

Udførelse:

DB'en backpedaler og på signal drejer han til den side. Sørg for at få en godt afsæt når man skifter retning. Hellere et skridt mere bagud end et dårligt sving.

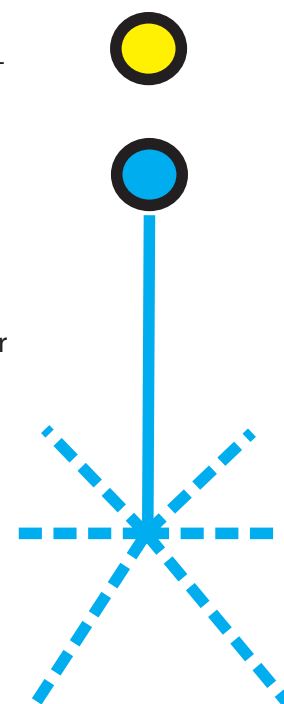


RunCombine:

Målet med denne øvelse: at lære at kombinere OpenDrill, StepUp og TurnAndRun øvelserne for bedre balance og bevægelse.

Udførelse:

DB'en backpedaler og på signal fra QB'en løber DB'en i den retning og griber bolden.

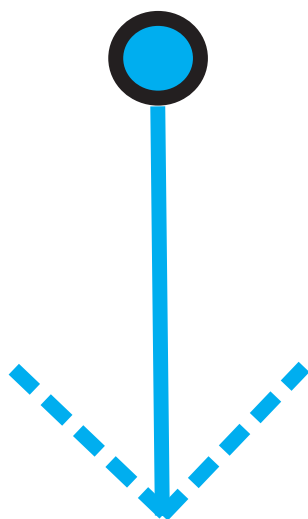


StepUp:

Målet med denne øvelse: at lære at støde frem i bolden.

Udførelse:

DB'en backpedaler og på signal støder han frem. Sørg for at få godt afsæt før man løber fremad.

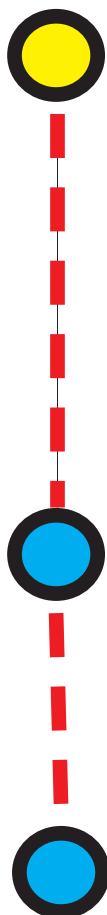


TipDrill:

Målet med denne øvelse: at lære at slå en for høj bold videre til en anden DB og for denne at gribe en løs bold.

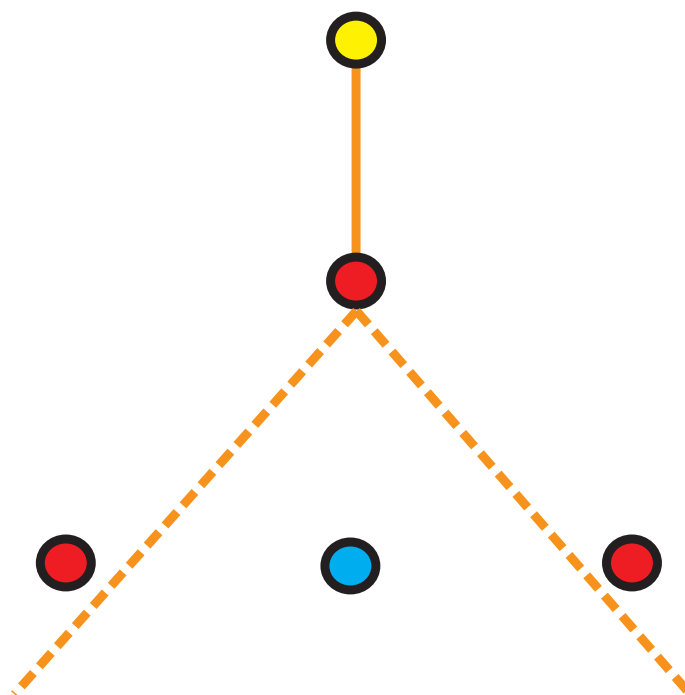
Udførelse:

QB'en kaster en bold så højt henover første DB at denne kan slå den videre i strakt arm, så skal næste DB gribe den.



TackleTrekant:

Målet med denne øvelse: at lære at trække flag af.

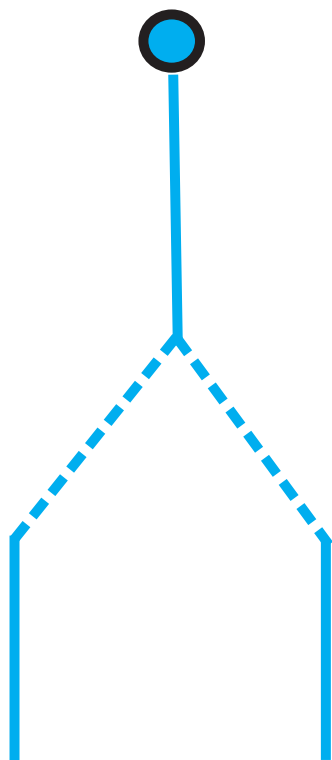


Udførelse:

En række RB's (runningbacks, folk der løber med bolden) løber, en efter en, ned mod øverste kegle, derfra drejer de imod en venstre eller højre kegle. De skal løbe indvendigt forbi denne. DB'en skal tackle dem en efter en. Husk boldholderen ikke må forhindre folk i at tage flagene og de skal ikke forsøge at undgå dem. DB'en må ikke søge fremad, dvs han skal blive på linien mellem de 2 bagerste kegler.

TurnAndRun:

Målet med denne øvelse: at lære at vende korrekt som DB.

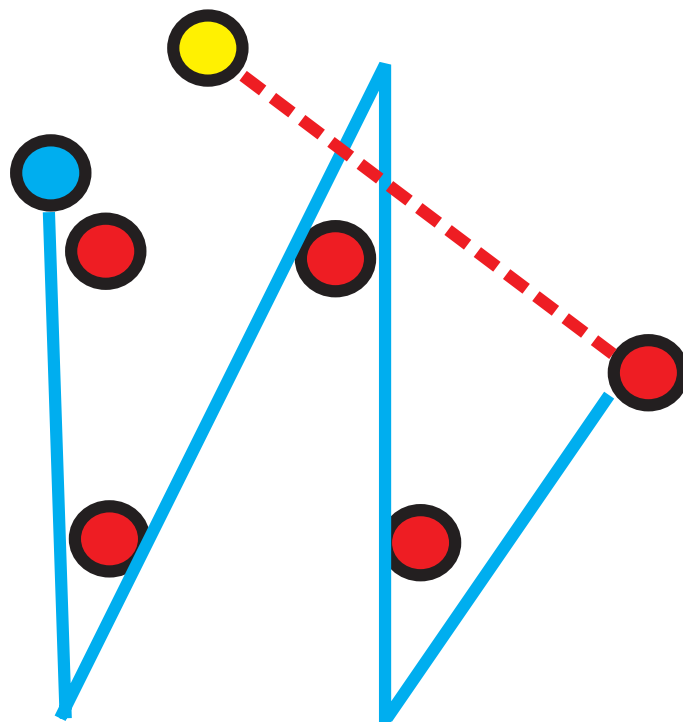


Udførelse:

Start med at backpedale. Efter 5 yards åbner man 45 grader ned i banen. Sørg for dette sker i et stort skridt. Derefter løber man 5 yards og vender helt ned i banen. Her og først her vender man ryggen til QB'en.

W-Drill:

Målet med denne øvelse: at lære at koordinere fremad og bagud rettet bevægelse og holde god balance.

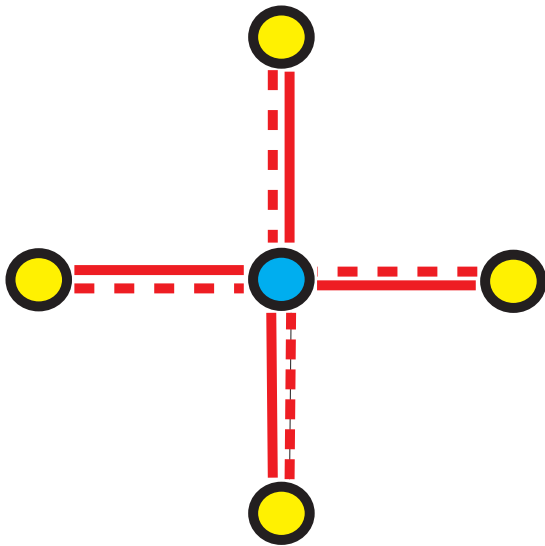


Udførelse:

Start i øverste venstre hjørne. Backpedal ned, sprint frem til øverste midterste, backpedal tilbage til nederste midterste og så sprint frem mod øverste højre hvor QB'en kaster bolden hen.

Circle Drill:

Målet med denne øvelse: at lære at vende korrekt som Receiver samt at øve hånd-øje koordination.

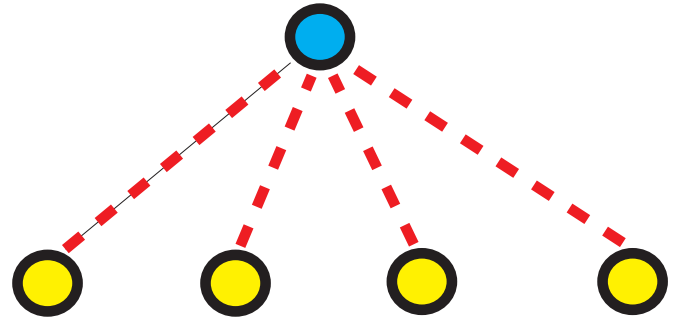


Udførelse:

På skift står spillerne i midten og skal gribe bolde fra hver af de 4 positioner. Når der kastes en bold fra en position til receiveren returnere receiveren bolden og skifter med et hurtigt vrid med hele kroppen med urret til næste position. Samtidig med at receiveren ændre retning så hun/han har front mod positionen kastes næste bold. Dette forsætter med fx. 3 bolde pr. position. Herefter skiftes der spiller og der startes på ny. Øvelsen træner hånd-øje koordination samt hurtigt fodskift.

Firing Squad:

Målet med denne øvelse: at lære at få overblik samt reagere på kast fra forskellige retninger.

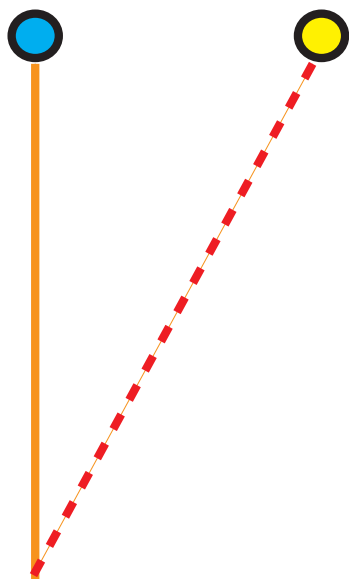


Udførelse:

Receiver (blå) står afventende med hænderne i gribe position. Kasterne (de gule) har alle en bold. På Down-set-hut laver alle kasterne kastebevægelse men kun en kaster til receiveren. Dette aftales indbydes fra kast til kast så receiveren får bolde fra alle positioner. 4-6 kast pr. spiller i receiver-rolle.

Over the shoulder drill:

Målet med denne øvelse: at lære at gribe en bold, som kastes over skulderen på receiveren.



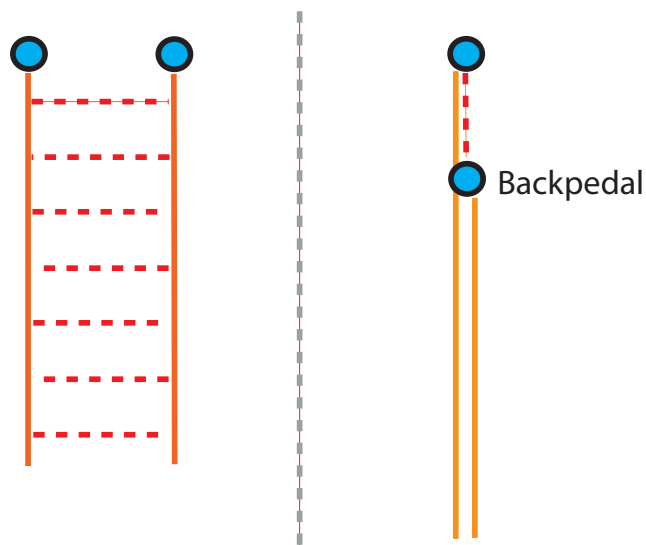
Udførelse:

På skift kaster og løber spillerne ruten. Receiver (blå) løber en fly rute. Kaster (gul) kaster et pass over skulderen på receiveren.

OBS! - det er vigtigt at receiveren holder hænderne som en kurv med håndfladerne vendt mod kroppen og dermed tommelfingerne udad.

Down the linie:

Målet med denne øvelse: at lære at kaste og gribe mens man er i bevægelse



Udførelse:

Parvis løber spillerne sidelæs med front mod hinanden. Der kastes og gribes i hele banens længde.

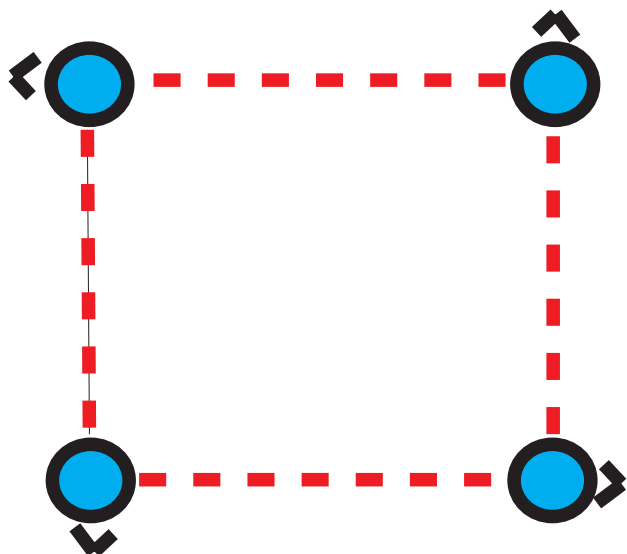
Variation:

Parvis løbes der igen med front mod hinanden men den ene spiller løber baglæs. Igen kastes der og gribes.

Kaste både oppe og nede samt ude til siderne. Det er ikke vigtigt at der kastes hård, men præcist og korrekt.

Circle Toss:

Målet med denne øvelse: at lære at gribe en bold, som kastes over skulderen på recieveren.



Udførelse:

fire og fire står spillerne som vist på tegningen. Med front i pilenes retning. Der kastes i retning efter den røde linje.

Variation:

Brug 2 bolde samtidig.

Hand Off:

Målet med denne øvelse: at lære at aflevere og modtage bolden i et Hand Off.

Udførelse:

Spillerne stilles op i to rækker ed front mod hinanden.

Spiller 1 har bolden og løber mod spiller 2. De løber til venstre for hinanden. Spiller 1 holder bolden ud med højre hånd og "lægger" den ind på maven af spiller 2.

Det er vigtigt at spiller 2 holder sin højre albue oppe og venstre hånd nede. Når bolden rammer maven vil spiller 2 lukke sig om bolden og denne vil ikke tabes.

Når bolden er modtages starter spiller 3 sit løb og holder højre albue oppe og venstre hånd nede.

Spiller 2 laver nu hand off med højre hånd og "lægger" bolden til spiller 3.

Sådan forsættes der i loop.

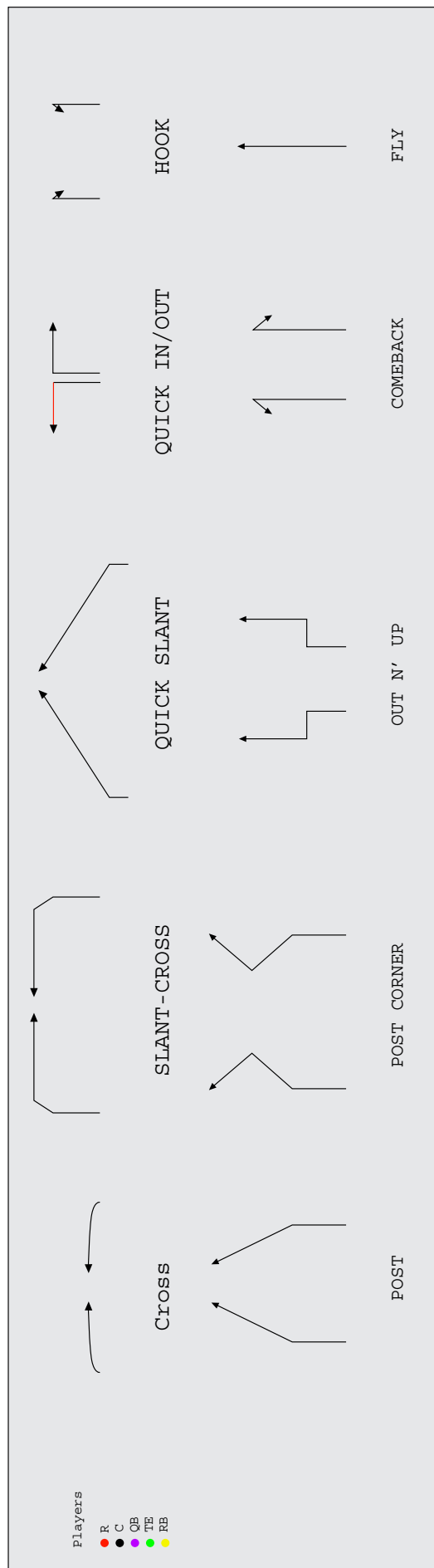
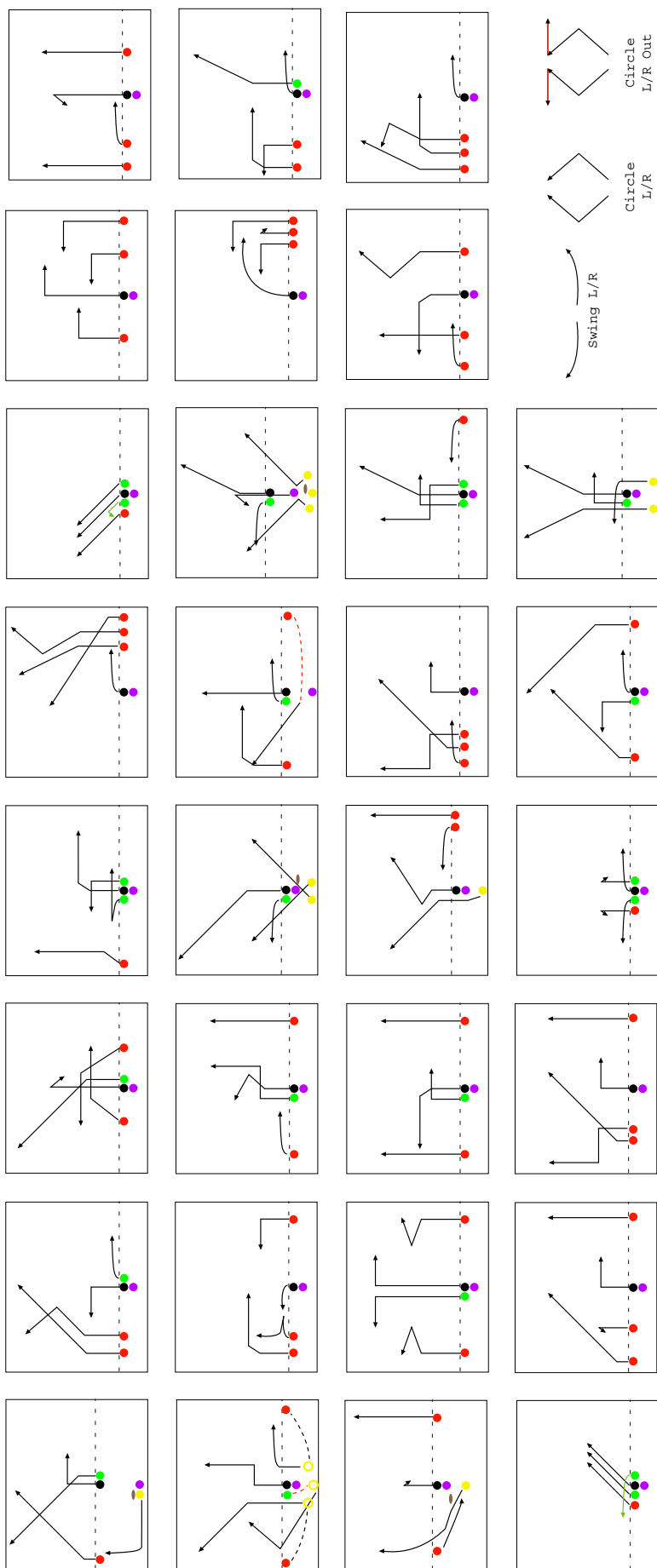
OBS!

Forsøger spilleren som skal modtage bolden at "tage" bolden er der risiko for at den tabes eller at de støder sammen.

Variation:

Løb højre om hinanden - så spejles håndstilling og der gives hand off med venstre hånd!





Flag Football Regler
2003 EFAF
Dansk udgave

Reglerne er lavet ud fra EFAF's officielle Flag Football regler, dog med enkelte ændringer for at få reglerne til at passe arrangementet.

DENNE SPORT ER UDEN KONTAKT. BLOKERINGER OG TAKLINGER ER IKKE TILLADTE.

Reglerne:

- En mønt-lodtrækning bestemmer hvilket hold, der først har bolden. Vinderen af lodtrækningen får bolden først. Taberen skal vælge banehalvdel.
- Det hold, der taber lodtrækningen, får bolden først i begyndelsen af 2. halvleg og skal starte på sin egen 5 yardlinje.
- Der er ikke kick-off.
- Angrebet får bolden på sin egen 5 yardlinje og har fire (4) forsøg til at krydse midterlinjen. Efter at et hold har krydset midterlinjen, har det fire (4) forsøg til at score et touchdown. Hvis det ikke lykkes for angrebet at score, går bolden over til det modsatte hold, der skal starte med bolden på sin egen 5 yardlinje. Et automatisk første forsøg igennem en straf, tilsidesætter de andre krav mht. fire (4) forsøg til at krydse midten eller score.
- Hvis det ikke lykkes for angrebet at krydse midterlinjen, så skifter bolden over til det andet hold og modstanderen begynder sit angreb fra sin 5 yardlinje.
- Når bolden skifter hold, så begynder det andet angreb på sin 5 yardlinje, med mindre der er tale om en interception.
- Holdene skifter banehalvdel efter de første 20 minutter.

Antal af spillere

- I officielle Skole turneringer består holdene af seks spillere (fem på banen med én udskifter) og det må bestå af syv spillere (5 på banen med 2 udskiftere) hvis én af spillerne er en pige.
- I officielle EFAF turneringer består holdene af 10 spillere (fem på banen med fem udskiftere).
- Holdene må spille med et minimum af fire (4) spillere (pga. skader).
- Hvis færre end fire spillere er spilleklar, bliver kampen tabt af det hold, der ikke kan stille med et hold.

Tidtagning / Overtid

- Kampens længde er 40 minutter. (2 x 20 minutter)
- Der bruges "løbende tid" under hele kampen, og dermed stopper tiden ikke på noget tidspunkt..
- Tidstagningen af kamptiden sker centralt fra dommerbordet.
- I tilfælde af en uafgjort kamp, skal der spilles overtid. Pausen mellem slutningen på anden halvleg og starten på overtiden skal være på to minutter. En lodtrækning skal bestemme hvem, der først har bolden i overtid. Der kan ikke tages timeout i overtid.
 - o I EFAF turneringer skal det hold, der vinder lodtrækningen begynde med bolden på midterlinjen. Hvert hold har fire forsøg til at score, hvorefter det andet hold får fire forsøg fra midterlinjen. Hvis stillingen stadigvæk er uafgjort efter begge hold har brugt deres forsøg, så gentages proceduren fra midterlinjen. Ekstra forsøg spilles som altid. Men startende i tredje runde af overtid, skal man forsøge ekstrapoint fra 12 yardlinjen. Hvis forsvaret får fat i bolden er angrebets serie slut og bolden kan returneres til et touchdown.
- Fra bolden bliver spottet har angrebet 30 sekunder til at snappe bolden.
- I turneringen vil der ikke være time outs til rådighed.
- Da tidstagningen er centralt vil der IKKE blive kaldt 2 minute warning af dommerne.
- Pausen mellem første og anden halvleg er to minutter.



Scoring:

Touchdown: 6 points.

Ekstrapoint: 1 point. (fra fem yardlinjen)

Ekstrapoint: 2 points. (fra 12 yardlinjen)

Safety: 2 points.

Bemærk: En interception returneret til modstanderens målzone på et hvilket som helst ekstrapoint forsøg giver forsvaret 2 points og bolden på deres egen 5 yardlinje.

Løbe med bolden:

- For at starte et spil, så skal bolden snappes mellem benene på snapperen.
- Centeren er den spiller, der giver bolden til quarterbacken via et snap. Centeren kan ikke modtage et direkte "hand-off" tilbage fra quarterbacken (ikke noget "center sneak spil").
- Quarterbacken er den spiller, der modtager bolden direkte ved snappet.
- Quarterbacken kan ikke løbe bolden over scrimmage linjen, med mindre han har afleveret bolden til en holdkammerat og fået den tilbage igen.
- Et angreb må gerne bruge adskillige afleveringer bag ved scrimmage linjen. Kun bagudrettede afleveringer er tilladt.
- "Sweep-spil" er tilladt bag ved scrimmage linjen under et løbespil.
- I det øjeblik boldholderen har krydset scrimmage linjen, så kan bolden ikke afleveres på nogen måde.
- "Ikke løbe zoner" er placeret de sidste fem yards inden målzonen. Når bolden er på eller inden for fem yardlinjen ind imod modstandernes målzone, så må angrebet ikke løbe med bolden.
- Spilleren, der modtager en aflevering må kaste bolden, så længe han er bag ved scrimmage linjen.
- Alle forsvarsspillere er frie til at "rush" (komme over scrimmage linjen) når bolden er blevet afleveret eller angrebet har foregivet en aflevering.
- Det er tilladt at dreje rundt om sig selv (spinding), men boldholderen må ikke kaste sig fremad med hovedet først eller hoppe for at undgå en forsvarsspiller eller komme fremad.
- Bolden bliver spottet hvor boldholderens fødder er, når flaget bliver hevet af, og ikke hvor bolden er.

At modtage:

- Alle spillere må modtage kast (inklusive quarterbacken hvis bolden er blevet afleveret bag ved scrimmage linjen).
- Ligesom i "Tackle football" så må én spiller være i bevægelse (motion), men ikke i bevægelse imod modstanderens målzone idet bolden bliver snappet.
- En spiller skal have mindst én fod inde på banen, når han/hun modtager et kast.

At kaste:

- Kun spillere, der starter 7 yards fra scrimmage linjen må "rush" kasteren.
- Quarterbacken har syv sekunder til at kaste bolden. Hvis bolden ikke bliver kastet inden for syv sekunder, er spillet dødt, og angrebet har tabt forsøget. Bolden bliver placeret på det forrige spot.
- Der må kun kastes fremad bag ved scrimmage linjen én gang pr forsøg.
- Bolden skifter hold i tilfælde af en interception.
- En interception kan returneres af forsvaret.
- Ved en interception, der sker og bliver i målzonen, så dør bolden, resultatet er at forsvaret få bolden på sin egen fem yardlinje.
- Hvis en interception sker i målzonen og boldholderen forlader målzonen, så vil bolden tilhøre forsvaret på det spot, hvor bolden dør. Men hvis boldholderen returnerer ind i sin egen målzone, og bliver flaget eller bolden dør der, så er resultatet en safety til det andet hold.



Død bold:

- Udskiftninger kan kun foretages, når bolden er død.
- Spillet dør når:
 - o En dommer fløjter.
 - o Boldholderens flag bliver hevet af eller bliver ulovligt
 - o Der scores point.
 - o Når en hvilken som helst del af boldholderens krop, på nær hænder eller fødder, rører jorden.
- Hvis boldholderens flag falder af, så vil spillet blive fløjtet død, og bolden vil blive spottet på det spot, hvor flaget faldt af.
- Spillere må ikke gribe et kast eller få en aflevering hvis deres flag er faldet af.

Bemærk: Der er ikke noget, der hedder fumbles. Bolden vil blive spottet, der hvor den forlod boldholderens hånd. Hvis bolden bliver fumblet ved et snap, så bliver bolden spottet på scrimmage linjen.

Rushing på quarterbacken:

Alle spillere, der rush'er kasteren skal være mindst syv yards fra scrimmage linjen når bolden bliver snappet. Alle spillere kan rush'e quarterbacken. Spillere, der ikke rush'er må forsvare på scrimmage linjen. Lige så snart bolden bliver afleveret, eller simuleret afleveret, gælder syv-yardsreglen ikke mere, og alle forsvarsspillere må krydse scrimmage linjen. En speciel markering, eller en dommer, skal markere syv yards fra scrimmage linjen.

HUSK, BLOKERING OG TAKLINGER ER IKKE TILLADTE.**Sportslig optræden/unødvendig grovhed:**

Hvis en dommer ser en handling, der involverer grov kontakt som fx en takling, et albueslag, skub i ryggen, blokeringer eller usportslig optræden, så bliver spillet stoppet og den pågældende spiller bliver diskvalificeret fra turneringen.

UÆRLIGT SPIL VIL IKKE BLIVE TOLERERET.

"Trash talk" er ulovligt. (Trash talk er udtalelser, der kan være stødende for dommere, modstandere eller tilskuere.) Det er op til dommernes vurdering hvad der er stødende. Hvis det forekommer, så vil dommeren give én advarsel, og hvis det forsætter, vil spilleren eller spillerne blive diskvalificeret fra kampen.

Straffe:

- Alle straffe er fem yards. Forsøget vil blive gentaget, med mindre andet er angivet, og straffen bliver udmålt fra scrimmage linjen.
- Alle straffe kan afvises, bortset fra en ulovlig start (overtrædelse mens bolden er død).
- En straf kan ikke overstige halvdelen af distancen til modstandernes mållinje, udmålt fra scrimmage linjen.
- Dommerne bestemmer hvornår der er tale om utilsigtet kontakt som er resultatet af almindeligt spil. Alle straffe udmåles fra scrimmage linjen.
- Kun anføreren og hovedtræneren må spørge referee'n om regler og fortolkninger. Spillere og trænere kan ikke stille spørgsmål ved vurderingskald.
- En kamp kan ikke slutte med end overtrædelse begået af forsvaret, med mindre angrebet afviser straffen.
- Overtrædelser efter en interception skal udmåles efter returløbet er slut og/eller spillet er dødt.

Straffe imod forsvaret:

- Offside – fem yards.
- Udskiftningsovertrædelse – fem yards. (en spiller, der kommer ind på banen efter bolden er blevet fløjtet klar til spil, fx for at forvirre forsvaret eller seks spillere på banen)
- Forstyrrende signaler – 5 yards. (signal der skal distrahere/simulere angrebssignaler lige før snappet)
- Forstyrre modstander eller bolden ved snappet – fem yards.
- Ulovlig "rush" – fem yards. (at begynde sit "rush" inden for syv yards)



- Forstyrrelse – 5 yards og et automatisk første forsøg.
- Ulovlig kontakt – 5 yards og et automatisk første forsøg. (holding, blockering, osv.)
- Ulovligt flagtræk – 5 yards og et automatisk første forsøg. (før modtageren har bolden)

Straffe imod angrebet:

- Flagbeskyttelse – fem yards.
- Forsinkelse af kampen – fem yards.
- Udsiftningsovertrædelse – fem yards.
- Ulovlig bevægelse (motion) – fem yards.
- Ulovlig start – fem yards (kan ikke afvises).
- Ulovligt snap – fem yards.
- Ulovligt skift eller manglende pause på et sekund – fem yards.
- Holding – fem yards.
- At kaste sig/hoppe – fem yards.
- Spiller ud af banen – fem yards. (hvis en spiller går ud af banen, kan denne spiller ikke returnere til banen og gribe bolden)
- Ulovligt fremadrettet kast – fem yards og tab af et forsøg. (to fremadrettede kast eller bolden har krydset scrimmage linjen)
- Kasteforstyrrelse – fem yards og tab af et forsøg. (stå i vejen med vilje eller skubbe forsvarsspiller væk)
- At løbe inde i en Ikke Løbe Zone betyder tab af et forsøg fra det forrige spot.

Turnerings tie-breaker system:

1. Indbyrdes opgør.
2. Netto point forskel.
3. Spil en overtidperiode.

Tøj/udstyr:

- Ingen beskyttelse eller hovedbeklædning er tilladt.
- Dupper på skoene er tilladt, men de skal være af gummi/plast.
- Alle spillere bør bruge tandbeskyttere,
- Ingen bukser med åbne lommer

Selvom landene må lave mindre modifikationer, så er det disse regler, som skal bruges til alle internationale flag turneringer under EFAF, fra 01.04.2003 Reprinted with permission of the National Football League International and the European Federation of American Football.

Dansk Amerikansk Fodbold Forbund ejer retten til at publicere denne Regelsamling. Frank Kristensen ejer retten til at oversætte denne regelsamling.
The Danish translation of the EFAF Flag Football International Competition Rules is © 2003 by Frank Kristensen

DE ALTID GÆLDENDE REGLER FINDES PÅ www.flagfootball.dk



