

## FORBUDT

- ♦ tackling og hard kroppskontakt
- ♦ ballbærer senker hodet på vei gjennom forsvaret
- ♦ holding av ballbærer for å nå flagget lettere
- ♦ å beskytte flaggene (for å hindre forsvaret å avflagge).
- ♦ kaste ballen fremover etter å ha passert ut av egen mållinje

Beach-fotball kan spilles stort sett overalt og av alle. Har man ikke flaggbelter så kan tøyfiller i bukse-linningen fungere like bra.

Prøv beach-fotball med noen venner, det er lett å lære og enkelt å spille. Og det er bare utrolig gøy !!

Vil du vite mer om flagg-fotball og amerikansk fotball så ta kontakt med :



Åsane Amerikansk Fotball Klubb

Åsane Amerikansk Fotball Klubb  
Bruskedalsreset 138  
5115 ULSET

Tlf. : 9007 0105  
Fax : 5519 3629  
E-mail : styret@seahawks.org

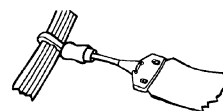
## Beach-Fotball i korte trekk

av Jon T. Bakken

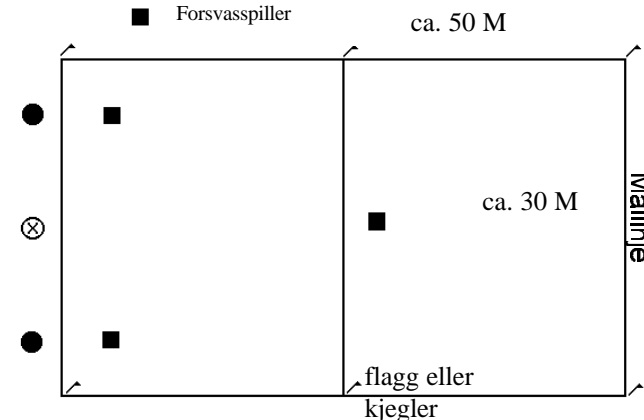


### Grunnleggende for beach-fotball

- beach-fotball spilles med **to** lag med tre spillere på hvert lag.
- hver spiller har et **flagg-belte** med **to flagg** (vimpler) minst **4 cm bred og 20 cm lang**
- banen skal være et rektangel, f.eks. ca. 30 x 50 meter
- ballen er en amerikansk fotball av lær eller gummi
- spillet består av ett lag i angrep og ett lag i forsvar



- ⊗ Spilleleder
- Angrepsspiller
- Forsvasspiller



### Angrepet

- laget i angrep prøver å flytte ballen over motstanderens mållinje ved å løpe med den eller ved å kaste den
- hvert angrep består av **4 forsøk** på å krysse motstanderens mållinje
- hvert forsøk består av et **spill**, et planlagt trekk som utføres

- av angrepet der hver spiller har sin bestemte oppgave å utføre
- spillet gis i en **samling**, av **spill-leder** med laget i en gruppe rundt ham
- hvert forsøk starter ved egen mållinje
- alle på angrepslaget må stille seg **bak** egen mållinje før spillet starter
- i beach-fotball er det **blokkering** - angrepet kan blokkere og beskytte ballbæreren fra å bli avflagget av forsvarets spillere
- den korrekte måten å blokkere på er å ha knyttede hender med håndflaten rettet mot seg, holde hendene tett inntil hverandre med albue opp
- etter lett kontakt er det lov å dytte motstanderen
- kun ett kast forover er tillat i hvert spill og dette må foretas bak egen mållinje
- det er ingen begrensinger på kast av ballen bakover noe sted på banen
- en angrepsspiller og forsvarsspiller får ikke fysisk hindre hverandres forsøk på å ta imot ballen ved kast fremover
- klarer angrepet, på et forsøk, å flytte ballen inn bak forsvarets mållinje får angrepet 3 poeng. greier angrepet bare å passere midten på et forsøk får de 1 poeng. laget i angrep kan altså, ihvertfall i teorien, klare å score 12 poeng i hvert angrep.

### **Forsvaret**

- forsvaret prøver, så fort som mulig, å lese angrepet og stoppe angrepet ved å **avflagge ballbæreren, blokkere ballen** om kastet eller å **ta ballen** når den er i luften (**avskjæring**)
- alle forsvasspillere kan prøve å ta ballen
- avflagging må skje kontrollert - det er ikke lov å kaste seg etter flagget
- flagget løftes i luften med en gang det er tatt
- det er *sportslig* å *gi* flagget tilbake til den avlaggede spilleren
- kun **angrepsspiller med ballen** kan avlagges
- to av forsvarets spillere kan stå helt opptil angrepets mållinje,

- men en av forsvarsspillerene **må** stille seg bak banens midtlinje
- forsvaret kan ikke løpe inn bak angrepets mållinje ved spillstart og avlagge spilleder. unntaket er dersom spilleder har latet som han har gitt ballen (fæiket) til medspiller bak mållinjen eller om spilleder krysser mållinjen men går tilbake
- hvis spilleder faktisk gir ballen til en medspiller bak egen mållinje kan forsvaret løpe inn og prøve å avlagge ballbæreren
- siste i forsvar har ikke lov å krysse midtlinjen før medspillerene har lov til å gå etter spilleder eller at spilleder har avlevert ballen til annen spiller i angrep
- klarer forsvaret å avskjære et kast får de 1 poeng og om de samtidig klarer å flytte ballen bak angrepets mållinje får de ytterligere 3 poeng. i tillegg så blir forsvaret nå angrepet.

### **Stopp av spillet**

- når ballbæreren er avflagget
- når ballen faller i bakken
- hvis ballbærer faller ned (eller berører bakken med annen del av kroppen enn fotsålene eller hender)
- det er en scoring

### **Dømming**

- man bør ha en dommer/nøytral på sidelinjen ved ett av midtflaggene/kjeglene. denne person er øverste myndighet (**gud**) i spillet. alle avgjørelser som denne person fatter skal etterfølges av lagene. dette kan være avgjørelser som holding, ulovlig kast fremover, scoringer etc. vedkommende er også ansvarlig for å holde rede på lagenes poenger.

### **Kamptid**

- en kamp varer så lenge lagene bestemmer det
- i konkurranser er kamptid 2 x 10 minutter i innledende runder og 2 x 15 minutter i sluttspill - løpende klokke
- pausene er henholdsvis 3 og 5 minutter