**Gebruiksaanwijzing / FLAG FOOTBALL / Amercian football:**

Flag football is een non-contact versie van het American football dat gespeeld wordt om de basis van het spel goed te leren. Spelers van elke leeftijd en postuur kunnen genieten van het gooien, vangen en lopen met de bal. In flag football kun je de bal gooien naar en medespeler of met de bal lopen om aan de andere kant van het veld te komen. Een poging eindigt als een flag (vlag) van het heupriempje van de speler in balbezit wordt getrokken. Daarmee wordt lichamelijk contact overbodig en verboden.

Het aanvallende team (door toss bepaald) krijgt 4 pogingen om de middellijn te passeren. Als dit lukt kan (ook weer in 4 pogingen) geprobeerd worden een touchdown te scoren. Lukt dit niet dan gaat het recht van aanval over op het andere team. Een touchdown levert 6 punten op en bij het scoren vanaf de 5- of 12 yard-lijn worden resp. 1 of 2 punten verdiend.

Een team bestaat normaal uit 6 spelers (vijf in het veld en een wisselspeler). Een wedstrijd duurt 2 x 20 minuten. Wanneer de scheidsrechter de bal heeft neergelegd op de line of scrimmage (aanvalslijn van elke poging) heeft het aanvallende team 30 seconden om de aanval te starten.