



## Futbolowa lekcja w Mokrzykach



**Wczoraj we wnętrzach hali Dragon Arena przy Publicznej Szkole Podstawowej w Mokrzykach odbyła się wyjątkowa lekcja wychowania fizycznego. Uczniowie mieli okazję poznać podstawy futbolu amerykańskiego oraz jego bezkontaktowej odmiany - futbolu flagowego. Wszystko to za sprawą wizyty przedstawicieli drużyny Hunters Tarnów, którzy poprowadzili zajęcia dla młodzieży. Dzień wcześniej odwiedzili oni szkołę w Jasieniu.**

Podczas treningu uczestnicy mogli przećwiczyć wiele kluczowych elementów gry, takich jak technika łapania piłki, bieg do przodu i do tyłu oraz ustawianie się na pozycjach ataku i obrony. – *Młodzież była pełna energii, widać, że zajęcia dały im dużo satysfakcji* – podsumowała kierownik zespołu, Katarzyna Ostręga. Zwieńczeniem spotkania był mecz futbolu flagowego, w którym niektórzy uczniowie mogli sprawdzić nabyte umiejętności w praktyce.

Czym różni się klasyczny futbol amerykański od futbolu flagowego? Choć obie odmiany dzielą te same zasady zdobywania punktów, futbol flagowy jest wariantem bezkontaktowym. Fizyczne obalenia na ziemię

zostały tu zastąpione zerwaniem szarfy z pasa przeciwnika. Brak konieczności zakładania ciężkich kasków i pancerzy sprawia, że „flagówka” jest bardziej dynamiczna i dostępna dla osób, które cenią zwinność bardziej niż siłę fizyczną. Całość opiera się na szybkości oraz technice, co skutecznie eliminuje ryzyko kontuzji charakterystyczne dla tradycyjnych, twardych zderzeń na boisku.

Dzięki swojej formule futbol flagowy wydaje się więc dyscypliną skierowaną do bardzo szerokiego grona odbiorców. – *Grać mogą wszyscy. Dziewczeta, chłopcy, dzieci starsze, młodsze, młodzież i dorośli bez względu na płeć. Potrzebny jest tylko pas, flagi, piłka i przede wszystkim dobra energia* – kwituje pani Katarzyna. Z efektów zajęć zadowolony jest także dyrektor szkoły, Marek Kossoń, który dostrzega szansę na rozwój sportowy placówki: – *Nowa, bardzo widowiskowa dyscyplina sportu. Kto wie, może będzie to kolejna sekcja UKS Dragon Mokrzyńska?*

Warto wspomnieć, że treningi niosą za sobą również mniej oczywiste korzyści, jak choćby naukę języka angielskiego, w którym trenerzy często wydają komendy. Drużyna Hunters Tarnów powstała w sierpniu 2024 roku z inicjatywy entuzjastów chcących propagować ten sport na lokalnych boiskach. Ich misją jest nie tylko promowanie dyscypliny, ale przede wszystkim wychowywanie młodzieży. Przedstawiciele zespołu podkreślają, że futbol amerykański wymaga od zawodników czegoś więcej niż siły – uczy nieustannej pracy nad charakterem, wytrzymałością psychiczną oraz strategicznym myśleniem.

Członkiem drużyny jest m.in brzeszczanin Igor Rapała o którym pisaliśmy kilka miesięcy temu: <https://www.brzesko.pl/aktualnosc/88248,brzeszczanin-w-polskiej-lidze-futbolu-amerykanskiego>

---

Źródło: <https://www.brzesko.pl/aktualnosc/88661,futbolowa-lekcja-w-mokrzykach>

Data wydruku: 2026-06-12 15:04:19