AFVH

American Football Verband Hessen e.V.

„Einführung in das Flagfootball-Spiel“

NFL FLAG FOOTBALL 5 GEGEN 5 OHNE KONTAKT

Inhaltsverzeichnis

METHODISCH DIDAKTISCHES ERLERNEN DES FLAG-FOOTBALL SPIELES 4

NFL Flag-Football im Bedingungsfeld Schule 4

Didaktische Überlegungen zum NFL Flag-Football 5
Die Vorerfahrungen der Schüler: 5
Die motorische Beanspruchung außerhalb der Alltagsmotorik: 5
Der Lernerfolg: 5
Erlebniswelt des Neuen: 5
Die Motivation der Lernenden: 6
Das Gefahrenpotential: 6

Flag-Football als Sportspiel 6

Überlegungen zur Methodischen Spielreihe Flag-Football 7

Konzepte zum Spiele lernen 7

SPIELFORMEN 9

Parteiball 11

Parteiball mit Joker 12

Basket-Football 12

Parteiball mit Endzone: Ultimate Football 13

Forward - Ultimate 14

Quarterback-Ball 15

Quarterback-Flag-Football 16

Jägerball 16

ETWAS ÜBER SPIELREGELN 17

DIE FLAG-FOOTBALL NO-NOS 18

DAS ZIEHEN DER FLAGGE 18

EINFACHE SPIEL- UND ÜBUNGSFORMEN ZUM FLAGGE ZIEHEN 19

„Jailbreak“ 19

„Shotgun Drill“ 19

„Endzonen-Lauf“ 20

„Go for Touchdown“ 21

TECHNIK DES BALLFANGENS 22

ÜBUNGSFORM ZUM BALLFANGEN 23

ÜBERLEGUNGEN ZU METHODISCHEN ÜBUNGSREIHEN IM FLAG-FOOTBALL 24

Methodische Übungsreihe (MÜR) zum Footballwerfen 25
Übung 1: Rotation des Balles um seine Längsachse 25
Übung 2: Abklappen des Handgelenks 26
Übung 3: Zusammenführung von Übung 1 und Übung 2 plus Armbewegung 26

TRAININGSFORM ZUM ERLERNEN DER PASSROUTEN 27

METHODISCHE ÜBUNGSREIHE ZUM ERLERNEN TECHNISCHER UND TAKTISCHER FERTIGKEITEN DES ANGRIFFSSPIELS 29

Übung 1: Ballübergabe vom Center zum Quarterback 29

Übung 2: Pass vom Quarterback zum Center nach der Shotgun 30

Übung 3: Ballübergabe (Hand Off) vom Quarterback zum Ballträger (Runningback) nach der Shotgun 30

Übung 4: Antäuschen eines Laufspiels (Fake) mit anschließenden Pass zum Center 31

GRUPPENTAKTISCHE ÜBUNGEN FÜR ANGRIFF (OFFENSE) UND VERTEIDIGUNG (DEFENSE) 32

Übung 1: Einführende Übung zum Laufspiel mit Verteidiger 32

Übung 2: Erweiterung der Übungsform zum Pass und Laufspiel 33

MANNSCHAFTSTAKTIK DEFENSE 34

Mann-Verteidigung 34

Zonenverteidigung 35

FLAG-FOOTBALL-TURNIER 36

ANHANG 37

Passroutenkarten für die Offense 37

Spielzüge 39

Wie können Punkte erzielt werden? 43

Zeichenerklärungen 44

Begriffserklärungen 45

NFL FLAG-FOOTBALL KONTAKTE 46

Methodisch Didaktisches Erlernen des Flag-Football Spieles

NFL Flag-Football im Bedingungsfeld Schule

Koedukativ

Cheerleading

Kooperation
Schule - Verein

Integration in den Schulalltag
(z.B. Geschichte / Englisch)

Klassenstufen
übergreifend

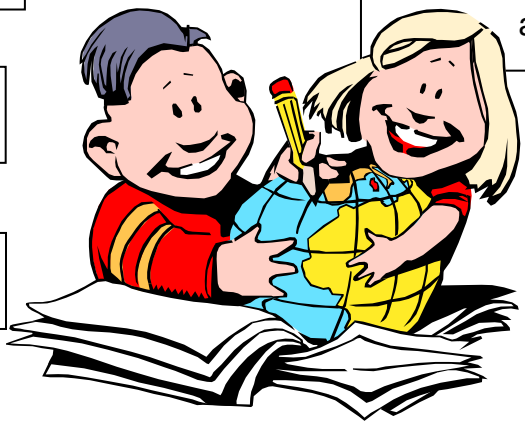
Integration in den Schulsportalltag
(Flaggen – Bälle)

Einbindung von
leistungsschwachen Schülern

Sportartübergreifende
Komponenten

Sozialpädagogisches
Konzept

Die Regeln und das Spielfeld können dem Entwicklungsstand der Schüler angepasst werden



Kann im Prinzip überall
gespielt werden

Trainingsergänzung für
andere Sportarten

geringe Kosten
(Material – Kleidung)

verschiedene
Wettkampfformen

Einbindung in AG’s

Erlernen von Schlüsselqualifikationen:
- soziale Kompetenz
- Kommunikations- und Teamfähigkeit
- Verantwortungsbewusstsein

Pausensport

Kontaktlose Variante

hoher Aufforderungscharakter
geringer Anforderungscharakter

Trendsport / American Way Of Life

© AFVH

Didaktische Überlegungen zum NFL Flag-Football

Die Vorerfahrungen der Schüler:

Bei der Einführung einer „neuen“ Sportart und speziell neuer großer Sportspiele haben diejenigen Schüler, die Erfahrungen aus anderen Sportarten mitbringen, große Vorteile im Lernprozess. Ist ein Schüler z.B. ein guter Läufer, kann er diese Fähigkeiten bei fast jedem großen Sportspiel gewinnbringend einsetzen. Die Chancen für Schüler mit Defiziten im Laufen sind im Sport erheblich niedriger. Die Transfermöglichkeiten sind gerade im Bereich des in der Schule traditionell angebotenen Sports relativ hoch. Die guten Schüler sind bei nahezu jeder neuen Unterrichtseinheit wieder die Leistungsfähigsten, die Schwächeren sind auch bei neuen Anforderungen benachteiligt.

Hier bietet das Sportspiel NFL Flag-Football eine besondere Alternative. Beim NFL Flag-Football werden die motorischen Fertigkeiten, die bei anderen großen Sportspielen gefordert werden (Laufen, Einfangen, Werfen, Fangen), zwar auch verlangt, erhalten aber durch die besondere Spiel- und Regelstruktur eine wesentlich andere Bedeutung und Wichtigkeit.

Alle starten in der Regel mit annähernd gleichen Vorgaben, kaum jemand hat Vorerfahrungen, alle sind endlich mal Anfänger. Motorische Vorerfahrungen können zwar eingebracht werden, können aber zunächst kaum transferiert werden.

Natürlich – das zeigt die Erfahrung – werden mit zunehmender Dauer der Unterrichtseinheit „NFL Flag-Football“ oder gar im weiteren Trainingsprozess motorische Transferleistungen möglich sein – gute Werfer, allgemeine „motorische Talente“ werden sich auch hier zu Leistungsträgern entwickeln.

Aber die Ausgangssituation wird auch dem sportschwachen Schüler zunächst das Gefühl vermitteln, unter den gleichen Voraussetzungen zu starten und so am Anfang zu Erfolgserlebnissen zu kommen. In der weiteren Spezialisierung und Positionierung kann dieser Trend beibehalten werden.

Die motorische Beanspruchung außerhalb der Alltagsmotorik:

NFL Flag-Football fördert Bewegungsmuster, die in unserer Alltagsmotorik vernachlässigt werden. Laufen, Springen, Radfahren, Treppensteigen u.ä. beanspruchen in besonderer Weise die Muskulatur der unteren Extremitäten. Beim NFL Flag-Football wird der Handlungsvollzug aber auch über die Muskelgruppen des Rumpfes und der oberen Extremitäten realisiert, so dass hier Kompensationen von Defiziten aus der Alltagsmotorik möglich sind.

Der Lernerfolg:

NFL Flag-Football ist ein Spiel, bei dem man auch in der Schule bald eine grundlegende Spielfähigkeit erreichen kann. Während z.B. beim Volleyball ein langer Lernprozess vorausgeht, damit ein einfaches Spiel zustande kommt, sind die Schüler schon nach wenigen Stunden – in der Regel in der 2. Doppelstunde – in der Lage, miteinander NFL Flag-Football mit einfachen Spielhandlungen zu spielen. Dabei sind natürlich situationsangemessene Regeländerungen sinnvoll.

Erlebniswelt des Neuen:

NFL Flag-Football in der Schule einzuführen, bedeutet, die Schüler mit etwas Neuem zu konfrontieren. Neu sind die Bewegungserfahrungen, die Unterrichtssituationen, die Organisationsformen, der hohe Aufforderungscharakter des Balles, die Kommunikation und das Zusammenspiel (*Teamwork*) innerhalb der Mannschaft. Die Motivationslage der Schüler ist mit hoher Wahrscheinlichkeit besonders dazu geeignet, einen nachhaltig wirksamen Unterricht anbieten zu können.

© AFVH

Die Motivation der Lernenden:

Spielen ist in der Regel freudvoller als Üben. Sport lebt in besonderer Weise davon, dass er Spaß macht. Alle mit Sport verbundenen Ziele sind zum Scheitern verurteilt, wenn die Bestätigung nicht freudvoll wahrgenommen wird.

Gerade bei Jugendlichen, aber bestimmt nicht nur dort, hat das Lernen bzw. durch Spiel einen hohen

„Spielen kann man nur durch Spielen lernen!“

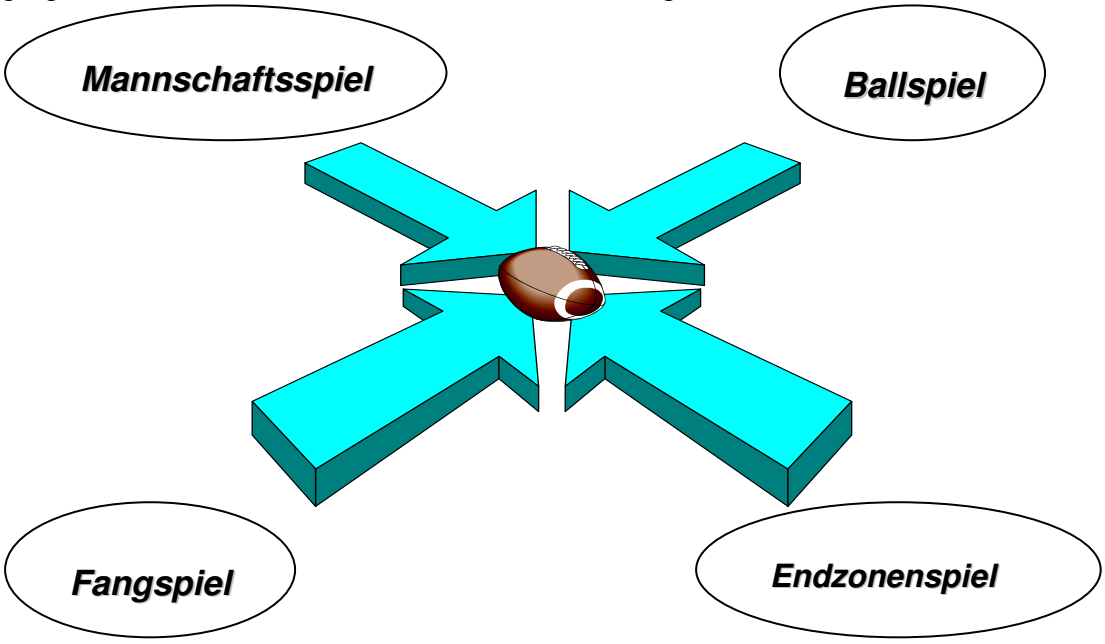
Aufforderungscharakter. Es zeigt sich immer wieder, dass gerade wegen der hohen Motivationslage Lernerfolge schneller zu erreichen sind und häufig gerade im Anfängerbereich in der unverkrampften Spielsituation technische Elemente umzusetzen sind, die vorher im Übungsprozess viel Mühe bereiteten.

Das Gefahrenpotential:

NFL Flag-Football ist bei Verwendung angemessener Ausrüstung (Schuhe, Sportkleidung, Flaggengürtel) eine ungefährliche Sportart. Die Verletzungsstatistiken auf jedem Leistungsniveau belegen dies eindrucksvoll. Es gibt keine direkten Gegnerkontakte, nicht der Körper des Gegners wird attackiert, sondern die Flagge rechts und links auf Hüfthöhe. Dadurch dass ein nichtgefangene Ball sofort bedeutet, dass das Spiel unterbrochen ist, gibt es auch kein Nachspringen, um den Ball zu sichern. Ferner ist das Springen zum Gegner generell verboten. Flag-Footballspezifische Aufwärmübungen oder Spiele sind, wie überall im Sport, notwendig, um sich auch unter gesundheitlichen Aspekten auf die kommenden Beanspruchungen einzustimmen.

Flag-Football als Sportspiel

Flag-Football lässt sich einreihen in die Gruppe der großen Ballspielsportarten wie Fußball, Handball oder auch Basketball. Es gibt aber einige Besonderheiten, durch die sich Flag-Football von den oben genannten Ballspielsportarten unterscheidet. Flag-Football verbindet eine Reihe von unterschiedlichen Spielarten. Es ist ein Bewegungsspiel, ein Mannschaftsspiel, ein Ballspiel, ein Fangspiel und ein Endzonenspiel. Die Summe



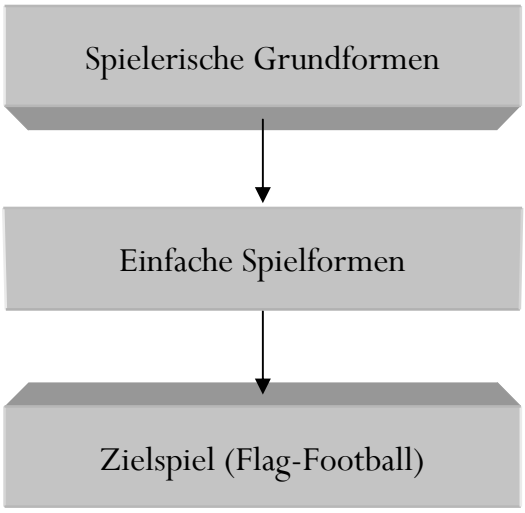
© AFVH

dieser vielzähligen Ansätze bietet interessante Möglichkeiten zum Einsatz in der Schule, aber auch im Verein. Sportartübergreifende Aspekte wie z.B. Koordinationsschulung, Deckungsverhalten, Ausbildung sozialer Kompetenz im Mannschaftsspiel, Förderung der Kommunikation innerhalb der Gruppe oder das Erlernen von taktischen Zusammenhängen können hierbei gelehrt und gelernt werden.

Überlegungen zur Methodischen Spielreihe Flag-Football

Spielreihen entsprechen dem methodischen Grundgedanken der Übungsreihe und sind eine Abfolge von Spielhandlungen mit einem deutlichen Bezug zum Zielspiel (Flag-Football). Sie gliedern sich in drei Stufen:

Die spielerischen Grundformen enthalten die charakteristischen motorischen Fertigkeiten des Zielspieles in einfacher technischer Ausführung (Werfen, Fangen, Freilaufen). Die Spielformen der zweiten Stufe sind



eigenständige kleine Spiele, die den Spielgedanken des Zielspiels enthalten.

In der Spielreihe dominiert der Spielgedanke. Jede Lernstufe soll der Spielidee gerecht werden, wobei dem Spieler ein relativ großer Handlungsfreiraum eingeräumt wird. Charakteristisch sind die in Schwierigkeits- und Komplexitätsgrad ansteigenden Spielformen mit gleicher Spielidee. Das Spielthema des Flag-Football ist dabei von Anfang an präsent.

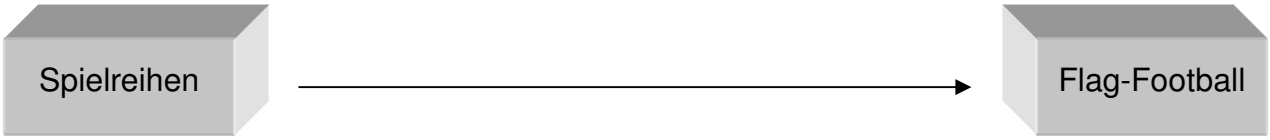
Je nach Begabungen, Erfahrungen und Könnensstand der Spieler sind methodische Spielreihen, die unmittelbar auf zusammenhängende Handlungs- und Interaktionsformen des Zielspiels (Flag-Football) ausgerichtet sind, durch methodische Übungsformen, die vorrangig die qualitative Ausbildung einzelner spieltechnischer Fertigkeiten (Flagge ziehen, Werfen, Fangen) und bestimmten spieltaktischen Fähigkeiten (Passrouten, Zonen-Verteidigung) zum Ziel haben, zu ergänzen.

Die Spielreihe enthält demnach eine geordnete Folge von Spielen, die in Technik und Taktik eine Verwandtschaft zum Zielspiel (Flag-Football) aufweisen. Die Spielidee des Zielspiels durchzieht wie ein Leitmotiv alle Stationen der Spielreihe. Geschult werden in Spielsituationen die Spielidee, die Spieltaktik und die Formen der Technik.

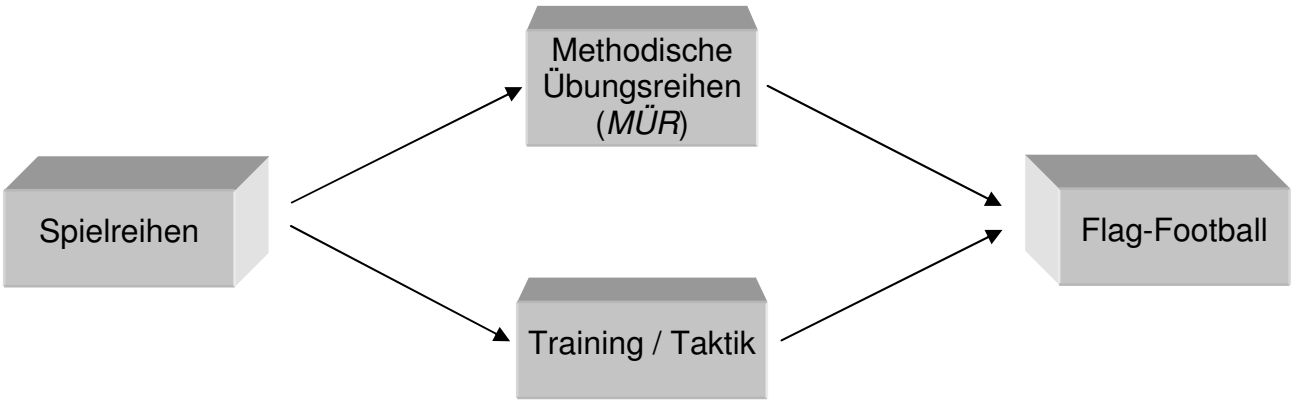
Konzepte zum Spiele lernen

Im Anfängertraining, im Jugendtraining und als Teilmaßnahme im Leistungstraining haben sich das *spielgemäße Konzept* und das *Transformationskonzept* besonders bewährt.

Spielgemäßes Konzept:



Transformationskonzept:



Spielreihen nach diesen Konzepten arbeiten nach dem Prinzip der Elementarisierung, d.h. der Reduktion komplexer Spielsituationen auf Grundsituationen und Verhaltensweisen, bei denen die Idee des Spiels gewahrt bleibt. Dadurch werden die Kernsituationen des Flag-Footballs von Anfang an in überschaubarem Rahmen trainiert.

Ein weiteres Konstruktionselement dieser Form von Spielreihen ist das Überzahlprinzip, d.h. das Prinzip einer numerischen Überlegenheit z.B. der Angreifer. Dies schafft einen Vorteil für den Angreifer, es kommt eher und häufiger zur erwünschten Zielhandlung des Angreifers (z.B. Pass, Fangen), die dann auch öfter erfolgreich ist.

Diese positive Verstärkung der Spieler (Lernen am Erfolg) führt wiederum zu einer Motivationssteigerung beim Lernenden und weckt die Bereitschaft, bestimmte Techniken in weniger attraktiven Trainingsformen (z.B. methodische Übungsreihen) zu optimieren.

Beim Überzahlspiel haben auch schwächere Spieler die Möglichkeit, als wertvoller Mitspieler in das Spiel einzugreifen. Neben entsprechenden Erfolgserlebnissen für diese Spieler werden dadurch Kooperation und Teamgeist in der Mannschaft gefördert. Technik, Taktik und Regelwerk können parallel zur Spielreihe in beliebigem Umfang eingeführt werden und sind jederzeit aus den aktuellen Spielerfahrungen einsichtig.

Methodische Spielreihen können nach unterschiedlichen Gesichtspunkten zusammengestellt werden, z.B.:

- von kleineren zu größeren Mannschaftsstärken
- von verkleinerten zu regelrechten Spielfeldmaßen
- durch schrittweise Veränderung der Spielgeräte (kleiner Ball, großer Ball, Flaggen)
- vom einfachen zum komplexeren Regelwerk

> Wenn die Aneinanderreihung von Spielen in methodischen Spielreihen das Erlernen von Flag-Football erleichtern soll, müssen zwischen den einzelnen Spielformen lernfördernde Übertragungen bestehen. Ohne die Annahme positiver Lernübertragungen sind Gedanke und Zielsetzung von methodischen Spielreihen gegenstandslos. Die einzelnen Spielformen bilden erst dann eine methodische Spielreihe, wenn zwischen ihnen ein lernwirksamer Zusammenhang besteht.

© AFVH

Spielformen

Die Spielformen sollten sich auszeichnen durch:

- einfache Organisation und
- wenig Vorbereitungszeit,
- Anpassungsfähigkeit an die räumlichen, zeitlichen und materiellen Gegebenheiten,
- Variabilität der Regeln im Hinblick auf die Leistungsvoraussetzungen und Wünsche der Spieler sowie der
- Vermittlungs- und Übungsabsichten des Trainers / Lehrers.

Als letztes Merkmal sei auf den meist recht einfachen, leicht verständlichen Grundgedanken der Spielformen hingewiesen, der ein schnelles Zum-Spielen-Kommen ohne lange zeitraubende Erklärungen erlaubt – was dem spontanen Spiel- und Handlungsbedürfnis vor allem Anfängern, Kindern und Jugendlichen sehr entgegenkommt.

© AFVH

Parteiball & Variationen
(Complete & Incomplete Pass, Interception, Man-Coverage)

Basket-Football
(Pointareas, Fastbreaks)

Ultimate
(Endzone, Touchdown)

Forward Ultimate
(Gain, Line of Scrimmage, Zone Coverage)

Quarterback- Ball & Variationen
(Count, Downs, Breaks, Plays, Position: Safety)

Quarterback-Flag-Football
(Flags, Open Field Running)

Jägerball
(Flags, Under Pressure Plays)



© AFVH

Parteiball

Idee: Die Mannschaft A ● versucht den Ball durch Werfen und Fangen in den eigenen Reihen zu halten. Mannschaft B ○ versucht dieses durch Ball abfangen (*Interception*) oder Ball abklatschen (*Incomplete Pass*) zu verhindern.

Regeln:
- Der Spieler im Ballbesitz darf beim Werfen nicht behindert werden.
- Er darf mit dem Ball aber auch nicht selber laufen.
- Kein Körperkontakt!
- Nur der gefangene Pass (*Complete Pass*) sichert das Ballrecht.
- Sollte der Ball auf den Boden fallen, wechselt sofort das Ballrecht (kein *Fumble*).

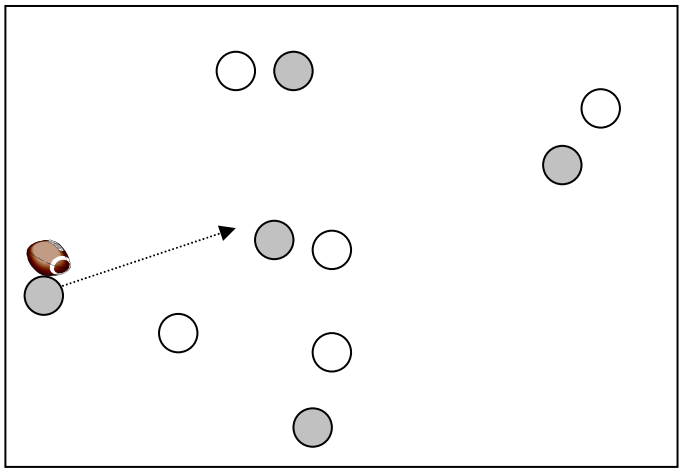
Tipp: 1 gegen 1-Situation, d.h. jeder hat einen direkten Gegenspieler.

Tipp: Jeder muss den Ball 1x geworfen und 1x gefangen haben, dann gibt es einen Punkt (Verantwortung für die Mannschaft!).

Tipp: Um die Integration von Mädchen besser zu fördern, könnte man bei einem von einem Mädchen erzielten Punkt zwei Punkte geben. Somit ist das entscheidende Anspiel weitaus interessanter.

Note: Einführung Ball werfen, Ball fangen, Freilaufen, 1 gegen 1-Situation, Überzahlspiel in der Verteidigung bei gleichgroßen Mannschaften.

Diagramm:



Parteiball mit Joker

Idee: Integration guter bzw. schlechterer Schüler in das Parteiballspiel.

Regeln:
- Jeder zweite Ball muss zum Joker geworfen werden.
- Der Joker darf mit dem Ball selber laufen.
- Der Joker ist immer in der Mannschaft mit Ballbesitz.

Tipp: Den Joker öfter wechseln.
Eventuell mit 2 Jokern spielen.

Tipp: Jeder bekommt eine Nummer ⇨ entsprechend anspielen (1⇨2⇨3⇨4⇨5)

Note: Der Joker ist ständig in Bewegung, um sich freizulaufen. Durch die ständigen Kontakte wird der sehr gute Spieler genauso gefördert wie der schlechtere Spieler, zu dem der Ball nun gespielt werden muss.

Basket-Football

Idee: Der Spielgedanke des Basketballs ist den meisten Schülern bewusst. Dadurch findet eine schnelle Adaption der Spielidee durch die Vorerfahrung statt. Beim Basket-Football wird die 5 gegen 5-Situation und das Punktemachen an den Stirnseiten des Feldes eingeführt. Spielregeln wie beim Parteiball, nur dass jetzt Punkte am Korb erzielt werden können.

Regeln:
- Treffer am großen Brett — 1 Punkt
- Treffer am Ring / Netz — 2 Punkte
- Treffer am kleinen schwarzen Quadrat — 3 Punkte
- Treffer durch den Korb — 5 Punkte
- Nach dem Wurf auf den Korb wechselt das Ballrecht an die Mannschaft, auf deren Korb geworfen wurde (kein *Rebound*).
- Erst wenn die Mittellinie überquert wurde darf auf den Korb geworfen werden.

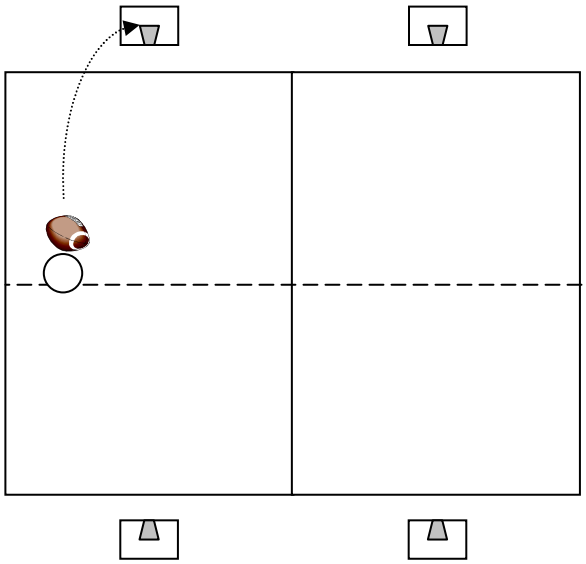
Tipp: Jeder Spieler muss mindestens einmal angespielt werden.
1 gegen 1-Situation.

Note: Spielverlagerung in Richtung der Stirnseiten (wie im Flag-Football).
5 gegen 5 (wie im NFL Flag-Football).

Durch die Beschränkung erst hinter der Mittellinie werfen zu dürfen, wird das Kurzpassspiel gefördert. Der lange Pass wird dadurch minimiert und alle Spieler können integriert werden. Man verhindert durch die Beschränkung, dass der Ball immer nur von einer Seite, über die Köpfe der anderen Spieler, lang auf die andere Seite geworfen wird.

© AFVH

Diagramm:



Parteiball mit Endzone: Ultimate Football

Idee: Ähnlich wie Parteiball; nur dass der Football in die Endzone des Gegners gepasst werden muss, wo er von einem Mitspieler gefangen werden kann (*Touchdown*).

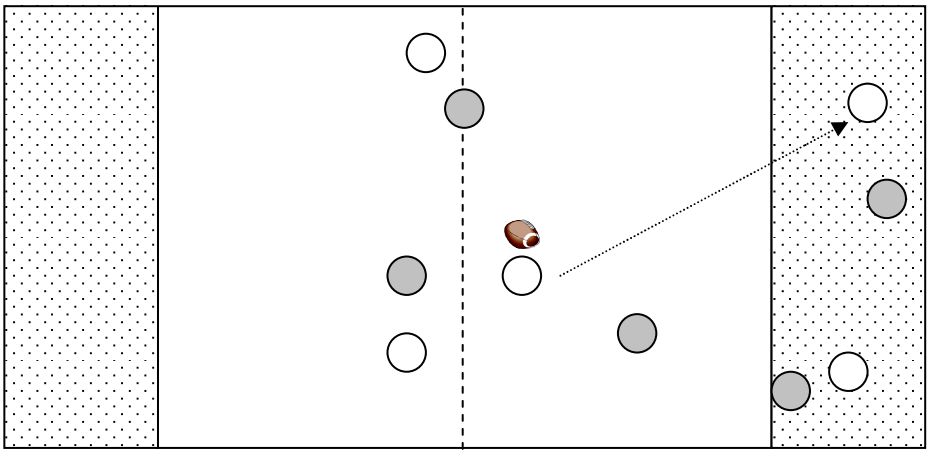
Regeln:
- Grundregeln wie beim Parteiball.
- Der Football darf in alle Richtungen geworfen werden.

Tipp: Der Ball muss von jedem mindestens einmal geworfen und gefangen werden. Der Ball darf erst nach der Mittellinie in die Endzone geworfen werden.

Tipp: Wenn die Endzonen am Anfang überproportional größer gemacht werden als die restliche Spielfläche, erzielt man relativ viele Punkte, was äußerst motivationsfördernd sein kann.

Note: Die „Endzone“, die für Football typisch ist, wird eingeführt.
Punkte (*Touchdown*) können nur in der Endzone erzielt werden.

Diagramm:



© AFVH

Forward-Ultimate

Idee: Ähnlich wie Parteiball; nur dass der Football in die Endzone des Gegners durch einen Vorwärtspass gespielt werden muss, wo er von einem Mitspieler gefangen werden kann (*Touchdown*).

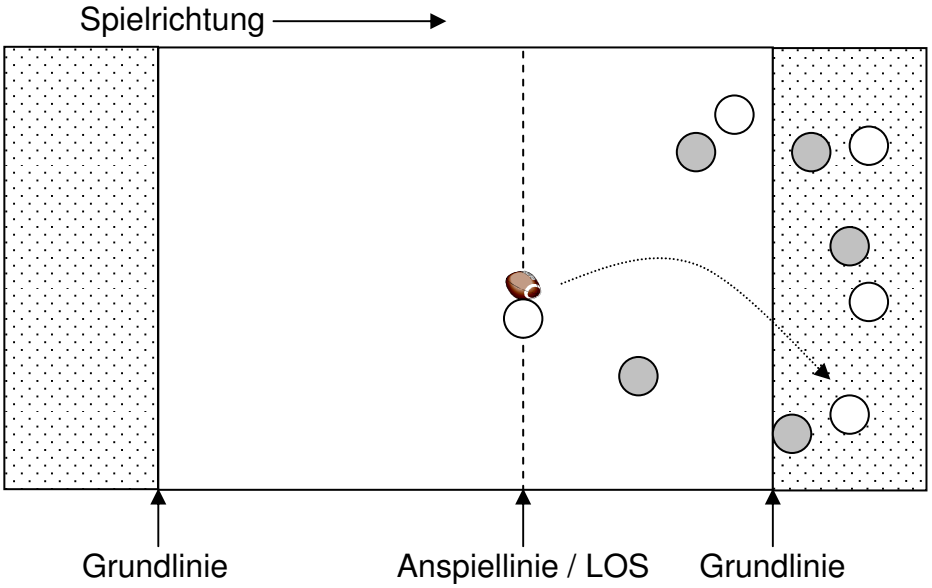
Regeln:

- Grundregeln wie beim Ultimate.
- Der Football darf aber nur nach vorne geworfen werden (*Raumgewinn*).
- Sollte der Ball auf den Boden fallen, beginnt die andere Mannschaft an ihrer eigenen Grundlinie (*Endzonenlinie*).
- Bei einem abgefangenen Ball (*Interception*) gelangt die gegnerische Mannschaft an ihrer eigenen Grundlinie in Ballbesitz.

Tipp: Der Spieler mit dem Ball muss warten, bis alle seine Mitspieler vor ihm sind, bevor er den Ball weiterpasst.

Note: Einführung des Raumgewinns. Durch den gefangenen Ball verschiebt sich das Spielgeschehen in Richtung Endzone des Gegners. Somit findet auch eine Verschiebung der Anspiellinie (*Line of Scrimmage / LOS*) statt. Das zur Verfügung stehende Spielfeld wird in Richtung Endzone immer kleiner. Dadurch hat die Verteidigung einen immer kleiner werdenden Raum zu decken. Sie kann nun entscheiden, ob sie eine Manndeckung (*Man-Coverage*) oder eine Raumdeckung (*Zone-Coverage*) spielt. Somit kann das taktische Element der Raumdeckung (*Zone-Coverage*) eingeführt werden.

Diagramm:



Quarterback-Ball

Idee: Alle Spieler der angreifenden Mannschaft stellen sich an der Anspiellinie (*LOS*) auf und laufen erst los, wenn der QB das Kommando (*Count*) gegeben hat. Sie versuchen sich freizulaufen und den Ball zu fangen.

Wenn ein Mitspieler den Ball fängt, wird er zum QB und der nächste Spielzug (*Play*) beginnt von diesem Punkt.

Der Aspekt des fließenden Spielverlaufes wird nun zu Gunsten des Counts aufgegeben. Die footballspezifische Form der statischen Spielunterbrechung (*Breaks*) zwischen den Spielzügen (*Plays*) wird eingeführt.

Regeln:

- Grundregeln wie beim Ultimate. Der Football darf nun aber nur nach vorne geworfen werden (*Raumgewinn*). Jeder QB hat ca. 2 – 4 Versuche (*Downs*), um den Football zu einem Mitspieler zu werfen.
- Erst auf Kommando (*Count: „Set Go“*) darf sich die angreifende Mannschaft in Richtung gegnerischer Endzone bewegen. Jedem Angriffsspieler ist es freigestellt, wie er sich freiläuft und wohin er läuft.
- Nach gefangenem Pass wird der Fänger zum QB und hat von der Stelle des Fanges (*Catch*) wieder ca. 2 – 4 Versuche (*Downs*), um den Ball zu einem Mitspieler zu werfen.
- Der QB darf nicht angegriffen werden, er darf aber auch nicht mit dem Ball versuchen, Raumgewinn zu erzielen. Er darf sich seitlich, parallel zur LOS bewegen, um die Verteidigung (*Defense*) auseinander zuziehen.
- Bei einem abgefangenen Ball (*Interception*) gelangt die gegnerische Mannschaft an ihrer eigenen Grundlinie in Ballbesitz.

Note: Einführung von:



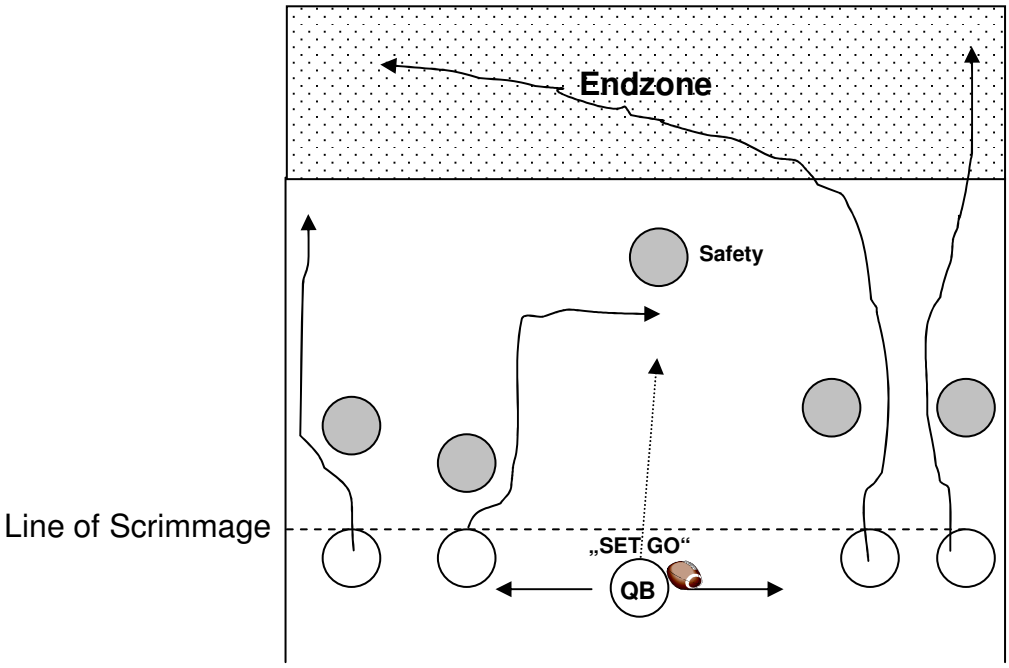
- Angriffskommando (*Count*),
- Versuchen (*Downs*),
- statischer Spielunterbrechung (*Breaks*),
- Spielzügen (*Plays*),
- Raumgewinn (*Gain*).

Durch das Laufverbot des QB kommt es in der Verteidigung automatisch zum Überzahlspiel. Somit kann der letzte Mann (*Safety*) in der Verteidigung (*Defense*) eingeführt werden.

Tipp: Der kurze Pass führt eher zum Erfolg als der lange Pass. Durch den gefangenen kurzen Ball (*Complete Pass*) erhält die angreifende Mannschaft erstens einen Raumgewinn und zweitens 2 – 4 neue Versuche. Die Anzahl der Versuche (*Downs*) sollte je nach Spielfeldgröße, Spieleranzahl etc. variieren, sollte aber die Zahl 4 nicht überschreiten. Mehrere erste Versuche (*First Downs*) vergrößern die Anzahl der verschiedenen QB’s.

© AFVH

Diagramm:



Quarterback-Flag-Football

Idee: Wie Quarterback-Ball. Nur dass jetzt jeder Spieler einen Flaggengürtel trägt. Der Spielzug ist erst zu Ende, wenn dem Ballträger eine Flagge aus seinem Gürtel gezogen worden ist (*Tackling*). An dieser Stelle wird der Ballträger zum Quarterback.

Regeln:

- Bei einer Interception darf der Ball zurückgetragen werden (*Interception-Return*). Sollte der Verteidiger mit dem abgefangenen Ball in die Endzone des Gegners gelangen, bekommt die Verteidigung dafür einen Touchdown (*Interception-Touchdown*).
- Der QB darf nun angegriffen werden (*Blitz*). Der blitzende Verteidigungsspieler muss aber mindestens 7 m von der Line of Scrimmage entfernt stehen und darf erst mit dem Kommando (*Count*) des Quarterbacks loslaufen.
- Der Quarterback darf nur seitlich oder nach hinten ausweichen.

Tipp: Blitze sollten am Anfang nicht so oft als taktisches Mittel eingesetzt werden, damit ein Spielfluss zustande kommen kann. Bei schwächeren Quarterbacks sollte auf Blitze gänzlich verzichtet werden.

Note: Einführung: Flagge abziehen (*Tackling*), mit dem Ball laufen (*open Field running*), abgefangenen Ball zurücktragen (*Interception Return*), Punkte für die Verteidigung (*Interception Touchdown*), Angriff auf den Quarterback (*Blitz*), Quarterback versucht auszuweichen (*Quarterback-Scramble*).

Jägerball

Idee: Aus der Gruppe wird ein Spieler zum „Jäger“ erklärt und als solcher kenntlich gemacht (Markierungsweste, Spielband), alle anderen sind die „Hasen“.

Der Jäger versucht, die frei im Spielfeld herumlaufenden „Hasen“ eine Flagge abzuziehen. Jeder Hase dem eine Flagge gezogen wurde wird zum Jäger.

Um die Hasen zu schützen kann ihm ein Ball zu geworfen werden. Mit dem Ball in der Hand ist der Hase „sicher“. Er kann mit dem Ball frei im Feld umherlaufen.

© AFVH

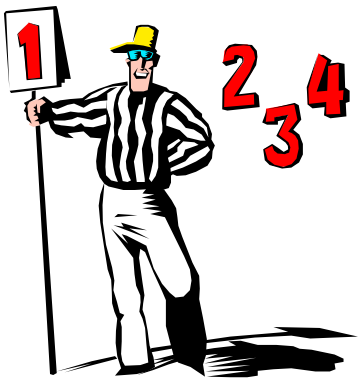
Regeln:
- Nur mit dem Ball in der Hand ist man als „Hase“ sicher vor dem „Jäger“.
- Sollte der Ball so geworfen werden, dass ihn der Fänger nicht fangen kann, wird der Werfer ebenfalls zum „Jäger“.
- Tritt ein Hase über die Spielfeldgrenzen, so wird er zum „Jäger“.

Tipp: Den „Hasen“ einen zweiten Ball geben.

Note: Festigung der Technik des Flaggeabziehens. Das Auge für den unter Druck geratenen Mitspieler bekommen. Das Anspiel (*Pass*) in eine Drucksituation. Das Fangen des Balles unter Druck und das Davonlaufen vor dem Verteidiger („Jäger“).

Etwas über Spielregeln

Spielregeln sind immer dann notwendig, wenn das Spielhandeln der Schülerinnen und Schüler der Spielidee widerspricht oder wenn das Spiel auf Grund ihres Verhaltens nicht angemessen in Gang gesetzt werden kann. Welche Regeln notwendig sind, kann am besten durch Beobachtung erschlossen werden. Erlebte Spielbeeinträchtigungen sollten Anlass für Besprechungen sein, mit denen die Regeln abgestimmt und von allen getragen eingeführt werden. Auf diese Weise wachsen die Regeln mit dem Spielgeschehen und werden von den Spielenden als spielzugehörig empfunden. Sie bilden das Grundvokabular für eine spielbezogenen Kommunikation. Das Motto sollte sein: „So wenig Regeln wie möglich, so viele Regeln wie nötig“.



© AFVH

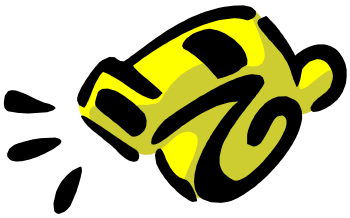
Die Flag-Football No-Nos

☹ Illegales sichern seiner Flagge ☹

☹ Springen, außer zum Football ☹

☹ In einen Spieler hineinlaufen ☹

☹ Den Ballträger zu Boden bringen ☹



☹ Illegaler Kontakt ☹

☹ Eine harte Spielweise ☹

☹ Jemandem ein Bein stellen ☹

☹ Jemandem beschimpfen ☹

☹ Jemanden verspotten oder verhöhnen ☹

☹ Jemanden schlagen ☹

☹ Das Blocken mit Körperkontakt ☹

☹ Jemanden von hinten angreifen ☹

☹ Dem QB den Ball beim Wurf aus der Hand schlagen ☹

☹ Jemanden festhalten ☹

☹ Jemanden nicht mitspielen lassen ☹

Das Ziehen der Flagge

Den Schülern muss bewusst werden, dass ein gegnerischer Angriff durch Abreißen der Flagge des balltragenden Spielers beendet wird. Das Entreißen der Flaggen hat einen hohen Aufforderungscharakter, nicht zuletzt weil es an das allseits bekannte und beliebte Spiel „Schwänze fangen“ anknüpft. Größtmögliche Erfolgsaussichten hat ein Verteidigungsspieler, wenn er nahe an seinen Gegner herankommt, damit er die Flagge mit beiden Händen greifen kann und sie ihm nicht entwischt. Wenn Sie eine gute Verteidigung (*Defense*) haben wollen, müssen Sie ihren Schülern das Flaggeziehen beibringen.

Es gibt einige Punkte, die dabei zu beachten sind:

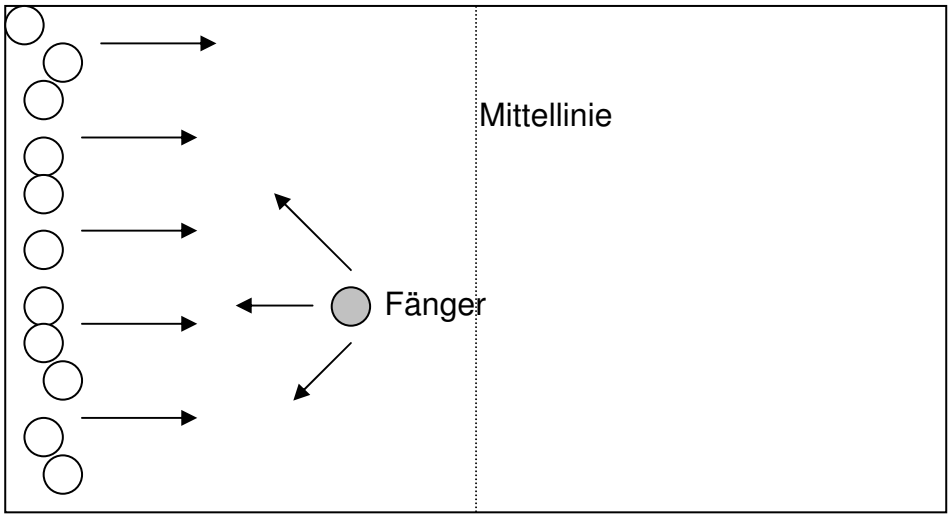
- Nicht überreagieren und den Ballträger zu einer Reaktion zwingen
- Einen sicheren Stand haben (Füße schulterbreit auseinander, Knie leicht gebeugt)
- Auf den Fußballen stehen
- Die Augen visieren die Flagge (von der Seite) oder den Bauchnabel (von vorne) an
- Die Arme vor dem Körper ausstrecken
- Den Kopf nach oben nehmen, nicht auf den Boden schauen
- Die Augen führen die Hände zur Flagge
- Locker bleiben beim Flagge ziehen, nicht verkrampfen

© AFVH

- Den Körper unter Kontrolle (Balance) halten, um in jede Richtung reagieren zu können
- Nach dem Flaggeziehen stehen bleiben und die Flagge in die Luft halten, damit der Schiedsrichter sieht, dass die Flagge gezogen wurde
- Nach dem Flaggeziehen wird die Flagge demjenigen wiedergegeben, dem die Flagge gezogen wurde „Fair geht vor!“

Einfache Spiel- und Übungsformen zum Flagge ziehen

„Jailbreak“

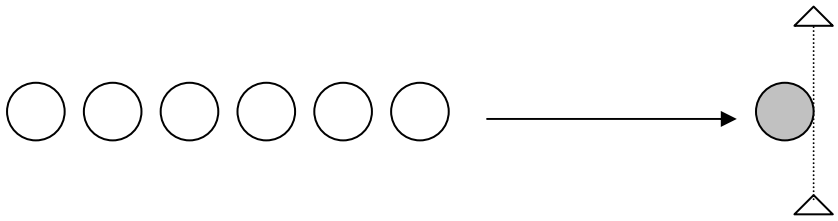
Name:	„Jailbreak“
Erforderliches Equipment:	Flaggengürtel
Zielsetzung:	Erlernen des Flaggenziehens auf dem offenen Feld.
Ablauf:	Die Läufer positionieren sich an der Stirnseite des Spielfeldes. Sie müssen versuchen über das Spielfeld bis zur Mittellinie zu kommen. Der Fänger, der in der Mitte des Spielfeldes steht, versucht dieses zu verhindern, indem er versucht, einem Läufer mindestens eine Flagge aus dem Gürtel zu ziehen. Jeder gefangene Läufer wird seinerseits zum Fänger. Der letzte Läufer wird zum Fänger.
Coaching Points:	Es sollte darauf geachtet werden, dass der Läufer dem Verteidiger ausweichen muss. Der Läufer darf seine Flagge nicht schützen. Hintereinanderlaufen ist erlaubt. Das Vorblocken ist verboten.
Sicherheitsfaktoren:	Der Läufer darf nur innerhalb seines „Korridors“ laufen, ca. 3 – 5 m breit. Dadurch soll verhindert werden, dass jemand quer durch das ganze Spielfeld läuft und jemand anderem in die blinde Seite läuft. Somit können Zusammenpraller verhindert werden.
Diagramm:	



Variationen:	Je nach Spielfeldgröße (Hallengröße) kann man quer oder längs zur Halle laufen (mehr Raum, weniger Raum).

„Shotgun Drill“

Name:	„Shotgun Drill“
Erforderliches Equipment:	Flaggengürtel, 2 Markierungsteller, 1 Linie, evtl. für jeden Angreifer einen

	Ball (muss aber nicht sein).
Zielsetzung:	Erlernen des Flaggenziehens auf engem Raum mit hoher Frequenz.
Ablauf:	Der Verteidiger steht auf einer Linie zwischen zwei Markierungstellern, in einem Abstand von ca. 3 m. Die Angreifer stellen sich ihm gegenüber in ca. 5 m Abstand auf. Sie stehen hintereinander, wie auf einer Perlenschnur aufgezogen. Auf Kommando versuchen alle nacheinander zwischen den beiden Markierungstellern hindurch zulaufen, ohne dass ihnen eine Flagge abgezogen wird. Der Verteidiger bleibt auf seiner Linie stehen (*Hold the Ground*) und versucht so viele Flaggen wie möglich abzureißen.
Coaching Points:	Zuerst sollten die Angreifer im langsameren Tempo durch die Markierungsteller laufen. Wenn die Technik des Flaggeziehens immer besser wird, kann man auch die Geschwindigkeit der Angreifer erhöhen.
Coaching Points:	Läuft der Angreifer rechts am Verteidiger (aus Sicht des Verteidigers), so macht er einen Schritt mit den rechten Fuß parallel zur Seite und greift mit der rechten Hand nach der Flagge (*Slide & Pull*). Läuft der Angreifer links am Verteidiger vorbei, geschieht das Gleiche umgekehrt.
Sicherheitsfaktoren:	Kein Angreifer darf den Verteidiger durchlaufen. Die Angreifer sollten zwar zügig hintereinander herlaufen, jedoch mit solch einem Abstand, dass keiner auf den anderen auflaufen kann. Dem Verteidiger muss der freie Weg zur Flagge ermöglicht werden.
Diagramm:	

„Endzonen-Lauf“

Name:	„Endzonen-Lauf“
Erforderliches Equipment:	Flaggengürtel, pro Aufbau 4 Markierungen und evtl. 1 Linie als Endzonenlinie. Je ein Ball
Zielsetzung:	Erlernen des Flaggenziehens in der 1 gegen 1-Situation
Ablauf:	Der Angreifer positioniert sich an einer Ecke der Box (ca. 8 m x 6 m), der Verteidiger auf der diagonal anderen Ecke. Der Lehrer wirft dem Angreifer den Ball zu. Der Angreifer, der den Ball gefangen hat, versucht durch die Box in die Endzone zu laufen, ohne dass ihm eine Flagge gezogen wird. Er darf die Außenseiten nicht überschreiten. Im Moment des Ballfangens darf der Verteidiger in die Box, um seinen Raum und die eigene Endzone zu verteidigen. Die Übung ist zu Ende, wenn der Angreifer die Endzonenlinie erreicht hat, eine Außenlinie berührt hat oder ihm eine Flagge gezogen wurde.
Coaching Points:	Es sollte darauf geachtet werden, dass der Läufer dem Verteidiger ausweichen muss. Der Verteidiger sollte nicht überreagieren und versuchen sich immer

© AFVH

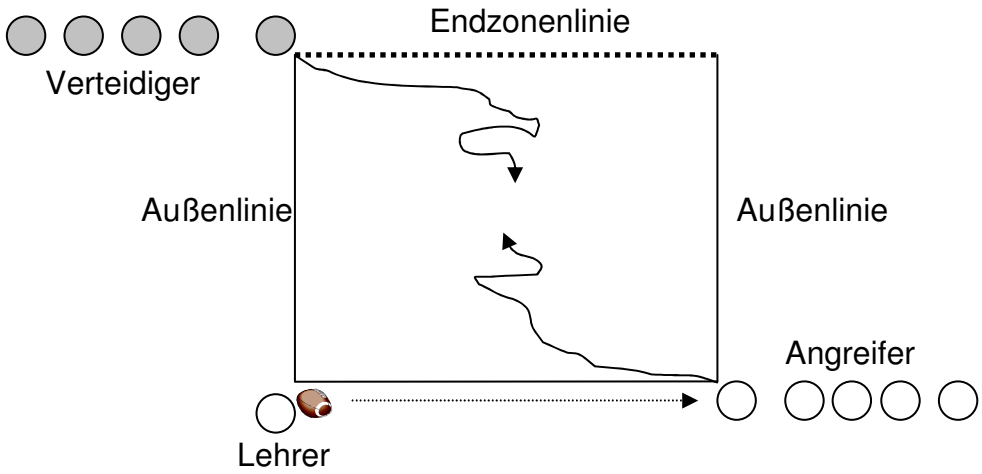
parallel vor dem Angreifer zu positionieren. Die Augen sollten auf die Hüfte gerichtet sein.

Sicherheitsfaktoren: Die wartenden Schüler sollten seitlich des Aufbaues warten, damit bei schnellen unkoordinierten Aktionen Zusammenpraller verhindert werden.

Variation: Die Box kann in der Breite vergrößert werden, so dass der Verteidiger mehr Raum (längere Endzonenlinie) zu verteidigen hat. Bei dieser Variante sollte der Verteidiger aber schon in der Mitte seiner Endzonenlinien warten können, damit er auch schnell genug zum Angreifer kommen kann.

Variation: An den Außenseiten positionieren sich zwei weitere Verteidiger, die aber nur ins Geschehen eingreifen, wenn der Angreifer in die Nähe der Außenseite kommt. Sie dürfen nicht mit in die Box, sondern müssen versuchen von außen dem Angreifer die Flagge zu ziehen.

Diagramm:



„Go for Touchdown“

Name: „Go for Touchdown“

Erforderliches Equipment: Flaggengürtel, diverse Bälle und eventuell Linien, die auf dem Hallenfußboden als Markierung dienen.

Idee: Mit diesem Spiel erlernen die Spieler das Laufen mit dem Ball und das geschickte Ausweichen des Gegners beim Versuch die Flagge zu ziehen. Die Spieler, die die Flagge ziehen lernen die 1 gegen 1-Situation oder je nach Variation auch das Verteidigen ihrer Zone.

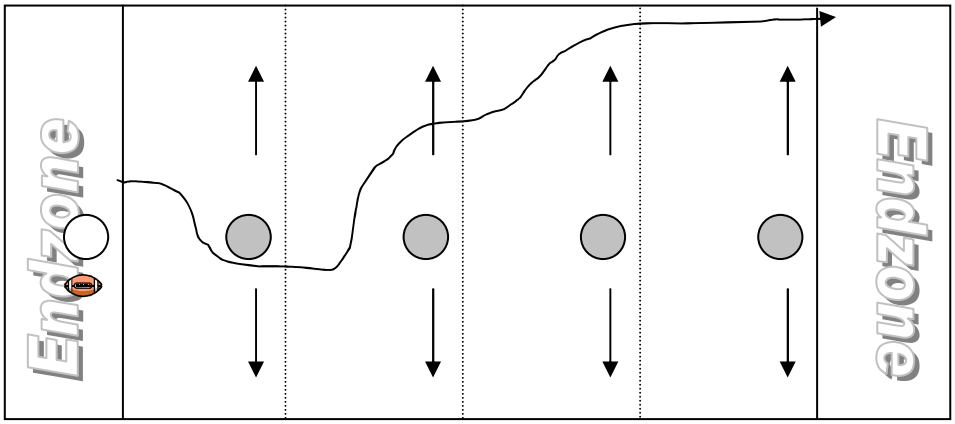
Ablauf: Die Läufer (Ballträger) stellen sich in der Endzone auf und versuchen nacheinander an den Verteidigern vorbei in die andere Endzone zu kommen und dadurch einen Touchdown zu machen. Die vier Verteidiger (kann je nach Spielfeldgröße variieren) in den Zonen versuchen die Flaggen der durchlaufenden Spieler zu ziehen. Die Spieler in den Zonen dürfen nur den Läufern die Flagge ziehen, wenn diese in ihrer Zone sind. Überschreitet ein Läufer die Außenlinie oder wird ihm die Flagge gezogen, kann er erst beim nächsten Durchgang wieder mitspielen.

Coaching Points: Der Ballträger darf seine Flagge nicht schützen und es sollte darauf geachtet werden, dass er dem Verteidiger in der Zone ausweichen muss!

© AFVH

Sicherheitsfaktoren:	Die Läufer (Ballträger) nicht zu schnell hintereinander starten lassen.
Variation:	Die Halle der Länge nach halbieren und 2 Aufbauten stellen.
Variation:	Die Fänger dürfen sich nur parallel zur Laufrichtung der Ballträger bewegen und auch nur auf den Linien der Hallenbodenmarkierung.
Variation:	Das Spiel ist zu Ende, sobald beispielsweise 3 Ballträgern von den Verteidigern die Flagge gezogen wurde (Mannschaftsspiel).

Diagramm:



Technik des Ballfangens

Bei allen Bällen, die auf Brusthöhe und höher den Fänger erreichen, muss die Handhaltung derart sein, dass Daumen und Zeigefinger beider Hände einen Kreis beschreiben. Die restlichen Finger bilden einen Korb, ähnlich wie beim „Pritschen“ im Volleyball.

Bei allen Bällen, die unterhalb der Brusthöhe den Fänger erreichen, wird ein Halbkreis von den beiden kleinen Fingern beschrieben. Wichtig ist, dass die Hände im Augenblick des Fangens weich und entspannt sind, um den Ball locker annehmen zu können.

Das richtige Fangen zeichnet sich jedoch nicht nur dadurch aus, dass die Handhaltung richtig ist, sondern, dass man den Ball „in die Hände schaut“, d.h. die Augen lösen sich bis zum Schluss nicht vom anfliegenden Ball.

Der Gesichtssinn liefert laufend Informationen über:

- die Flugbahn des Balles,
- die Stellung des Körpers zum Ball,
- die Position im Spielfeld und
- das Bewegungsverhalten von Gegnern oder Mitspielern.

Allerdings wechselt das Zentrum der Aufmerksamkeit; befindet sich der Ball z.B. noch nicht in der Luft, stehen die Aktionen des Gegners im Zentrum des Interesses. Kurz nach dem Wurf muss sich der Schüler voll auf seine Bewegungen konzentrieren, der Gegner verschwindet häufig aus dem Gesichtsfeld.

Es ist jedenfalls nicht möglich, gleichzeitig lückenlose Informationen über die gegnerischen Aktionen zu erhalten und das Flugverhalten des Balles zu beobachten. Zahlreiche Schüler versuchen trotzdem das Unmögliche; die Folge ist, dass sie bereits vor oder während des Fangens den Kopf (die Augen) vom Ball abwenden.

© AFVH

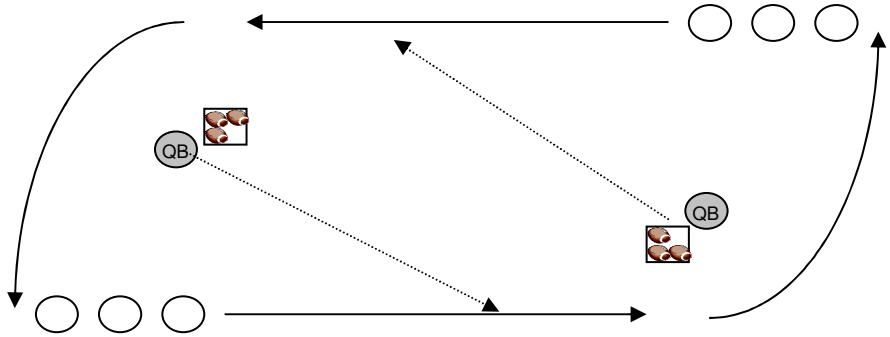
Rasche Bewegungen des Kopfes lösen aber über eine Reflexschaltung Folgebewegungen in der Wirbelsäule und in den Extremitäten aus. Dadurch kommt es zu Änderungen in dem Bewegungsmuster der Arme und Hände, wobei der sicher gefangen geglaubte Ball beim Fangversuch nicht kontrolliert festgehalten werden kann.

Um diese unerwünschte Reflexbewegungen auszuschalten, sollte der Schüler den Kopf bis kurz nach dem sicheren Fang und der Sicherung des Balles nicht bewegen, sondern den Ball vielmehr auf einen Punkt (z.B. weiße Streifen auf dem Ball / Spitze des Balles / Naht des Balles) fixiert lassen.

Übungsform zum Ballfangen

Name:	„Easy Ups“
Erforderliches Equipment:	Footbälle, Aufbewahrungsboxen für die Footbälle
Zielsetzung:	Bälle fangen im Laufen
Ablauf:	Auf Kommando des QB läuft der Passempfänger geradeaus und versucht den Ball zu fangen. Wenn er den Ball gefangen hat, legt er seinen Ball in die Kiste des anderen QB’s und stellt sich dann auf der anderen Seite an (*Rotationsprinzip*).
Coaching Points:	Der Passempfänger dreht sich nur soweit um, so dass er den Ball in der Luft sehen kann. Die Augen sollten die ganze Zeit am Ball bleiben, bis er in die Hände fällt. Der Ball sollte mit den Fingerspitzen oder mit der „Tasche“ gefangen werden. Bei der Tasche sollten die kleinen Finger und die Ellbogen zusammen sein.
Sicherheitsfaktoren:	Wenn der Ball gefangen wurde, sollte er beim QB in die Kiste gelegt werden, damit die Bälle nicht auf dem Boden herumrollen. Wird ein Ball nicht gefangen, sollte der QB erst wieder einen neuen Passempfänger lossenden, wenn der Vorherige mit seinem Ball aus dem Übungsablauf heraus ist.

Diagramm:



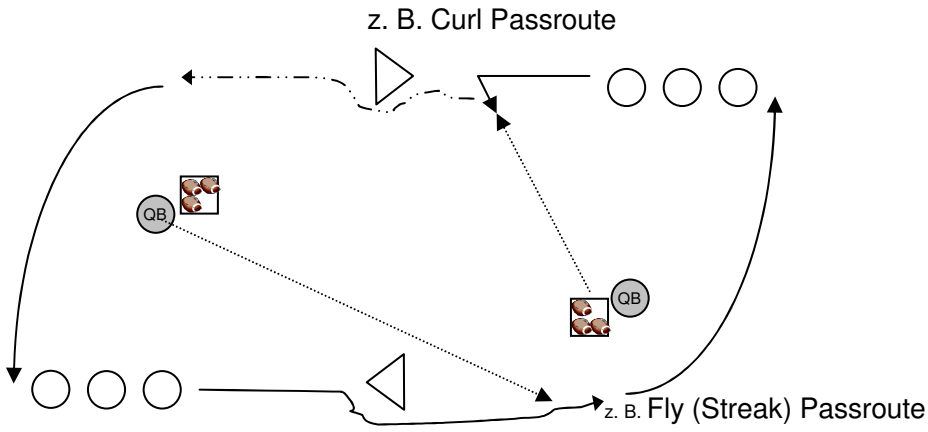
Variationen:

- Von rechts oder von links anlaufen.
- Der Quarterback bleibt während der ganzen Übung stehen.
- Der Quarterback wechselt nach jedem Wurf.
- Die Laufwege / Passrouten können variiert werden.

Variation: Diese Übung verläuft ähnlich wie die vorhergehende, wobei nun ein passiver Verteidiger den eigentlichen Laufweg des Receivers („Fly (Streak)“ – Passroute) behindert, ihn aber nicht angreift. Es ist darauf zu achten, dass der QB erst dann den Ball wirft, wenn er Blickkontakt mit dem Receiver hat. Als Passroute kann nun auch der „Curl“ eingeführt werden. Der Receiver läuft bis

kurz vor den Verteidiger, dreht sich zum QB um, fängt den Ball und muss nun versuchen seinen Weg nach vorne fortzusetzen, ohne dabei den Verteidiger umzurennen. Die Kombination aus „Fly (Streak)“ und „Curl“ ist sehr schwierig für einen Defense Back zu verteidigen. Bei dieser Übung kann das individualtaktische Verhalten des Receivers geschult werden. Welche Passroute gelaufen wird, sollte vorher zwischen QB und Receiver besprochen werden.

Diagramm:



Überlegungen zu Methodischen Übungsreihen im Flag-Football

Methodische Übungsreihen (*MÜR*) sind nach methodischen Grundsätzen geordnete Übungsfolgen, die zur Erlernung einer bestimmten motorischen Fertigkeit (z.B. Werfen des Footballs) führen sollen.

Das Aneinanderreihen immer komplexer und schwieriger werdender Übungen zu einer Bewegungsfertigkeit oder Bewegungskombination ist in Form der *MÜR* ein bewährtes Vorgehen beim sportlichen Training im Flag-Football.

Die Zusammenstellung der Übungsfolgen erfolgt nach dem Gesichtspunkt der Bewegungsverwandtschaft zur Zielübung (z.B. Werfen des Footballs). Eine *MÜR* ist ein Beitrag zur Effektivität und gewährleistet eine erhöhte Sicherheit vor Unfallgefahren.

Die Wirksamkeit einer *MÜR* erhöht sich, wenn dem Spieler der Zusammenhang zwischen der Zielübung und dem methodischen Weg über verwandte Übungsfolgen einsichtig ist bzw. gemacht wird. Das Lernen und Üben darf nicht ins Ungewisse, sondern muss auf eine deutlich bezeichnete und beschriebene Zielübung hin erfolgen. *MÜR* sollten nicht über größere Zeiträume ausgedehnt werden, weil dem Spieler sonst die Zusammenhänge wieder aus dem Gedächtnis entschwinden.

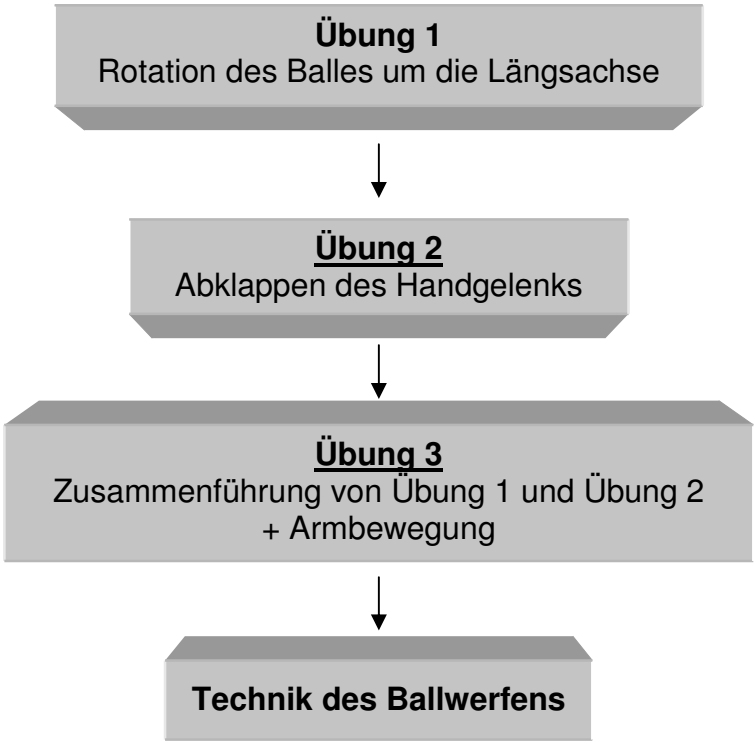
© AFVH

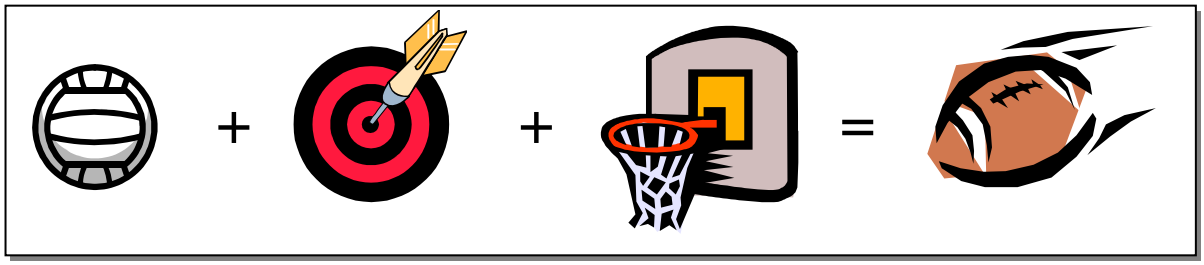
Methodische Übungsreihe (MÜR) zum Footballwerfen

Da Flag-Football im Rahmenplan der deutschen Schulen nicht verankert ist, kann davon ausgegangen werden, dass die Schüler den Schlagwurf als Technik aus der Leichtathletik und den Sportspielen (z.B. Handball) vor Erlernen des Footballspiels beherrschen.

Die Wurfbewegung beim Football ist eine Schlagwurfbewegung mit überlagerter Rotation des Handgelenks und ist somit den meisten Schülern geläufig. Ein weiterer Punkt ist die künstlich hervorgerufene Rotationsbewegung des Footballs um seine Längsachse. Diese Bewegung des Balles ist artverwandt mit dem Korbwurf aus dem Stand im Basketball. Ein ähnliches Prinzip findet sich auch im Dartspiel wieder. Der Pfeil wird meistens mit einer Rotation um die Längsachse auf die Wurfscheibe geworfen.

Von diesen Grundlagen abgeleitet entwickelt sich folgende *MÜR* zum Erlernen des Footballwerfens:





Übung 1: Rotation des Balles um seine Längsachse

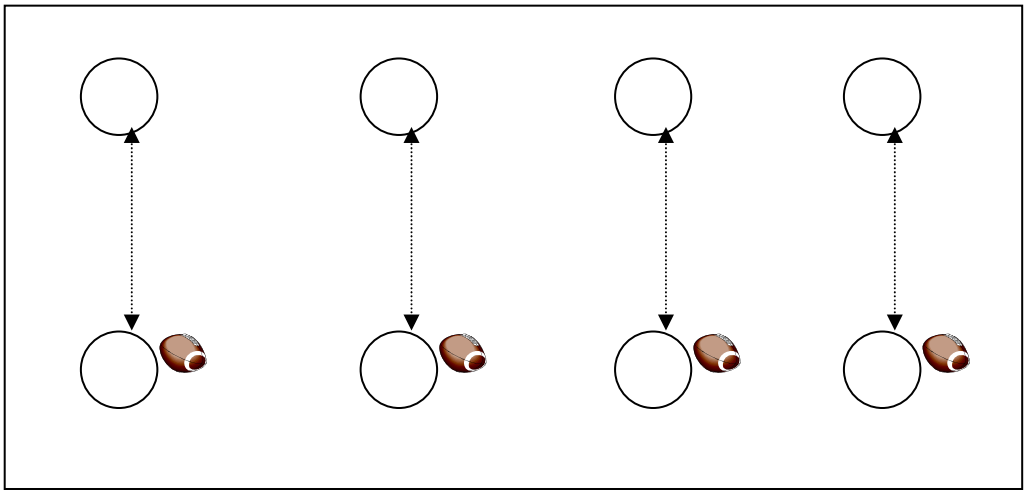
Erforderliches Equipment:	Für jeweils 2 Spieler einen Football
Zielsetzung:	Erlernen des Abrollens des Balles über die Fingerspitzen. Dadurch Erzeugung einer Rotation um die Längsachse.
Ablauf:	Zwei Spieler stehen sich in einem Abstand von ca. 3 – 6 m gegenüber. Der Football wird durch Unterarmwürfe hin und her geworfen.

© AFVH

Coaching Points: Die offene Handfläche zeigt nach oben, der Daumen zeigt nach außen. Der Football ruht mit der unteren Spitze im Handballen und auf den Fingerspitzen. Nun wird der Ball über die Fingerspitzen abgerollt, indem die Hand nach außen gedreht wird (Richtung Daumen). Die Ballspitze zeigt in Wurfrichtung. In Kombination mit einem Unterarmwurf wird der Football zum Partner geworfen.

Sicherheitsfaktoren: Der Abstand zwischen den Spielern sollte erst mit Festigung der Technik vergrößert werden. Der Wurf sollte nicht mit aller Kraft ausgeführt werden (der Wurf wird dadurch ungenau und schwer zu fangen).

Diagramm:



Übung 2: Abklappen des Handgelenks

Erforderliches Equipment: Für jeweils 2 Spieler einen Football

Zielsetzung: Abklappen des Handgelenks mit überlagerter Rotation. Angenäherte Wurfbewegung.

Ablauf: Organisationsform wie Übung 1. Der Football sollte im hohen Bogen von Partner zu Partner geworfen werden.

Coaching Points: Der Football wird in der Mitte gegriffen, die Fingerkuppen liegen auf der Naht. Der Wurfarm wird nach oben gehalten und der Ellbogen mit der anderen Hand fixiert. Der Football ruht auf der Hand mit einem nach hinten zeigenden Handgelenk. Der Wurfarm wird gestreckt. Zuletzt wird das Handgelenk nachgedrückt, die Finger beschleunigen den Football und geben ihm einen Rückwärtsdrall (Rotation um die Längsachse). Diese Bewegung ist ähnlich der „Cobra“ im Basketball. Nachdem der Football die Hand verlassen hat, ist der Körper gestreckt, der Wurfarm zeigt nach vorne-oben, die Finger des Wurfarmes nach vorne, der Daumen nach unten. Der Ball sollte im hohen Bogen zum Partner geworfen werden.

Sicherheitsfaktoren: Vergleiche Übung 1.

Diagramm: Vergleiche Übung 1.

Übung 3: Zusammenführung von Übung 1 und Übung 2 plus Armbewegung

Erforderliches Equipment: Für jeweils 2 Spieler einen Football

© AFVH

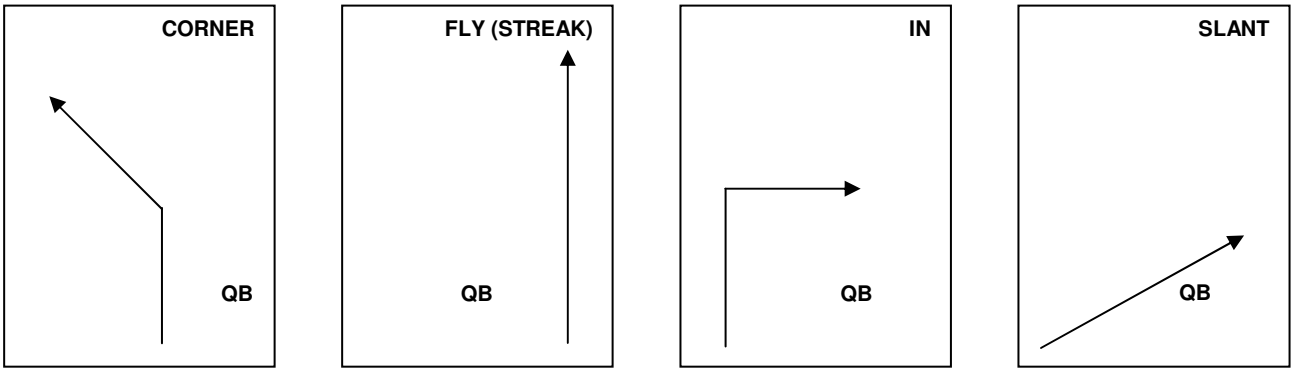
Zielsetzung:	Erreichen der Zielübung durch das Einführen der Schlagwurfbewegung in Kombination mit der Rotation des Footballs um seine Längsachse, Abklappen des Handgelenks und dem richtigen Griff des Footballs.
Ablauf:	Organisationsform wie Übung 1. Der Football wird von Partner zu Partner geworfen werden.
Coaching Points:	Halten des Footballs: Es gibt zwei Haupttechniken den Football zu halten (1 & 4 und 2 & 5). Bei der 1 & 4 Technik befindet sich der Ringfinger der Wurfhand auf der ersten Lasche der Naht und der kleine Finger auf der vierten. Bei der 2 & 5 Technik werden die Finger je eine Lasche weiter gerutscht. Der Ball wird nur mit den Fingerspitzen festgehalten. Anfänger sollten den Football möglichst in der Mitte festhalten, um eine bessere Kontrolle über den Football zu haben.
	
Schlagwurfbewegung / Bewegung des Wurfarmes:	Ausholbewegung mit Rückführen der Wurfarmschulter und Wurfarm nach hinten oben. Der Ellbogen bleibt in Schulterhöhe, Beckenachse und Schulterachse stehen gegeneinander. Auflösung der Verwringung, Umkehrung der Bewegung mit Vorbringen der Hüfte, Folgen der Schulter des Wurfarms, Wurfarm mit gleichzeitiger schlagartiger Streckung. Die Umkehrbewegung wird mit dem Einstemmen des vorderen Beins begonnen. Die Spitze des Footballs zeigt in die Wurfrichtung.
Sicherheitsfaktoren:	Gerade bei Anfängern ist die Streuung der Bälle enorm. Es sollte genügend Abstand zu den anderen Spielern in der Reihe gehalten werden. Ansonsten siehe Übung 1.
Diagramm:	Siehe Übung 1.

Trainingsform zum Erlernen der Passrouten

Einführung der verschiedenen Passrouten. Gleichzeitig können die erlernten Fähigkeiten Ballwerfen und Ballfangen erprobt und vertieft werden. Die Gruppe wird in vier Kleingruppen aufgeteilt. Jede Kleingruppe bekommt eine Passroute auf einer Karte vorgelegt. Der entsprechende Name der Passroute und auch der dazugehörige Laufweg sind auf der Karte enthalten. Einer der Spieler wird zum Quarterback ernannt. Dieser steht entsprechend der Passroute rechts oder links von der Gruppe. Bei ähnlich aussehenden Passrouten sollte die relative Stellung des Quarterbacks zu den Receivern beachtet werden. Er gibt mit dem Kommando (*Count*) „SET-GO“ dem Passempfänger (*Receiver*) das Startzeichen die angegebene Passroute zu laufen. Der Quarterback kann jederzeit gewechselt werden. Hat jeder in der Gruppe die Passroute mehrere Male durchlaufen, so wird die Station gewechselt. Am Ende sollte jede Gruppe jede Station mehrmals durchgespielt haben.

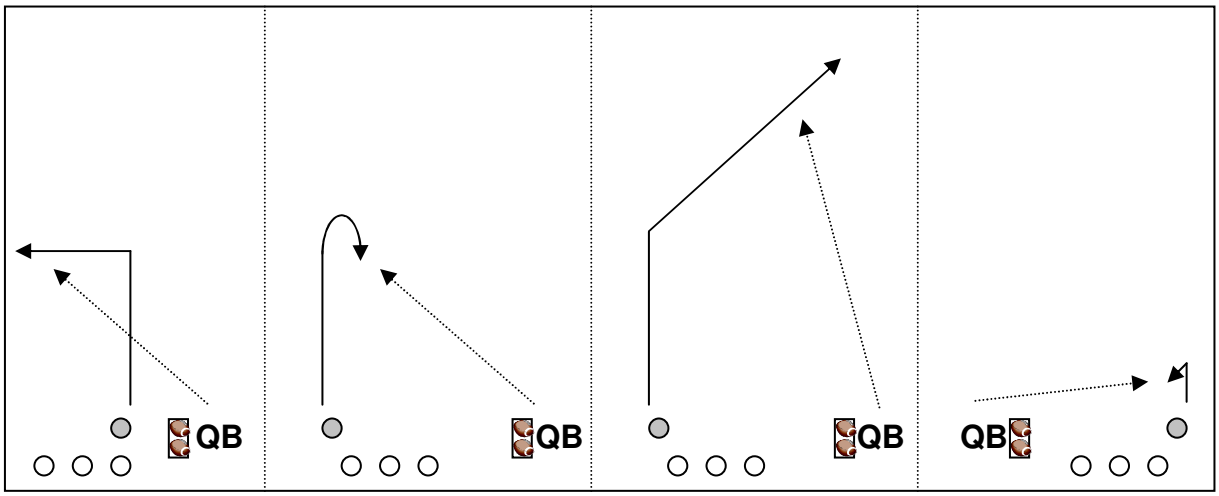
© AFVH

Mögliche Gestaltungsformen einer Karte:



OUT *CURL* *POST* *HITCH*

Beispiel der Aufstellung in einer größeren Halle:



Sicherheitsfaktoren:

Wenn der Ball gefangen wurde, sollte er beim QB in die Kiste gelegt werden, damit die Bälle nicht auf dem Boden herumrollen. Wird ein Ball nicht gefangen sollte der QB erst wieder einen neuen Passempfänger lossenden, wenn der Vorherige mit seinem Ball aus dem Übungsablauf heraus ist.

Die Passrouten sollten so nebeneinander angeordnet werden, dass sich keine Überschneidungen ergeben oder Bälle von einer Übung in die andere fliegen können.

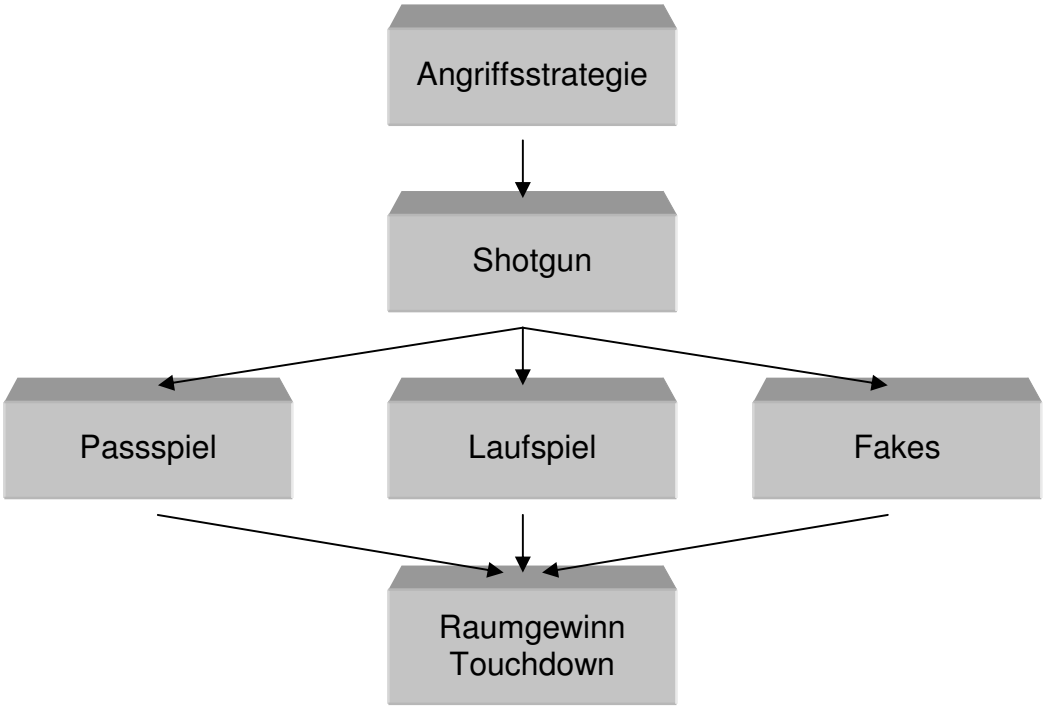
© AFVH

Methodische Übungsreihe zum Erlernen technischer und taktischer Fertigkeiten des Angriffsspiels

Um im Flag-Football eine Angriffsstrategie umsetzen zu können, müssen gewisse Fertigkeiten vermittelt werden.

Beginn des Spielzuges:	Ballübergabe vom Center zum Quarterback – „Shotgun“
Passspiel:	Wurf des Quarterbacks zum Center – „Passspiel“
Laufspiel:	Übergabe des Balles vom Quarterback zum Ballträger (R*unningback*) durch einen Hand Off – „Laufspiel“
Kombination aus Lauf- und Passspiel:	Antäuschen der Ballübergabe zum Ballträger und dann Wurf zu einem Passempfänger – „Fake“

Übung 1: Ballübergabe vom Center zum Quarterback



Erforderliches Equipment:	1 Football für 3 Spieler
Zielsetzung:	Erlernen der „Shotgun“ in der 3er-Gruppe. Die Shotgun ist der Wurf des Balles durch die Beine nach hinten zum Quarterback. Mit diesem Wurf beginnt der Angriffsspielzug im Flag-Football.
Ablauf:	Der Center steht mit dem Rücken zum Quarterback, etwa 1 m vom Quarterback entfernt. Der Football liegt vor dem Center auf dem Boden. Nun greift der Center den auf dem Boden liegenden Football so, als wenn er ihn normal werfen würde.

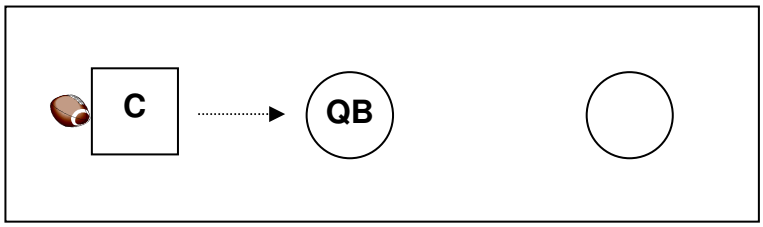
Der Football wird vom Boden aus durch die gegrätschten Beine des Centers zurück zum Quarterback geworfen. Danach sollte der Quarterback zum Center werden und das dritte Gruppenmitglied zum Quarterback (Rotationsprinzip).

Coaching Points:	Der Center wirft erst den Ball auf Kommando zum Quarterback. Der

Quarterback sollte seine Arme schon zum Ball ausgestreckt halten damit er nicht vom Football überrascht werden kann. Der Center sollte als Ziel den Oberkörper vom Quarterback anvisieren.

Sicherheitsfaktoren: Der Football sollte erst nach hinten geworfen werden, wenn alle Spieler bereit sind. Dadurch verhindert man, dass jemand den Ball ins Gesicht bekommt.

Diagramm:



Übung 2: Pass vom Quarterback zum Center nach der Shotgun

Erforderliches Equipment: 1 Football für 3 Spieler

Zielsetzung: Verbindung von Shotgun und Passspiel

Ablauf: Der Center läuft nach der „Shotgun“ eine Curl-Passroute und bekommt dann den Ball vom Quarterback zugeworfen. Danach sollte der Quarterback zum Center werden und das dritte Gruppenmitglied zum Quarterback (Rotationsprinzip).

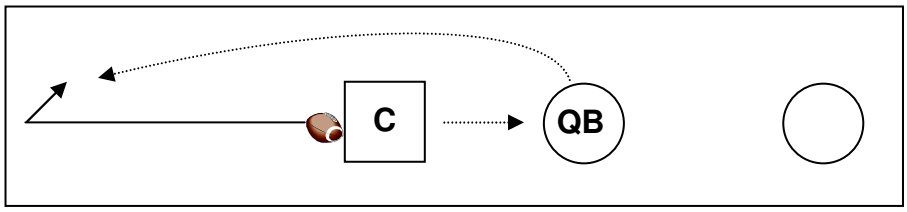
Coaching Points: Der Quarterback wirft erst den Ball zum Passempfänger, wenn dieser in Position gelaufen ist und ein Blickkontakt stattgefunden hat. Es sollte auf die richtige Fang- und Wurftechnik geachtet werden.

Tipp: Nicht der harte und schnelle Ball ist ein guter Ball, sondern der gefangene Ball. Quarterback und Passempfänger sind als eine Einheit zu betrachten.

Tipp: Wenn der Passempfänger bereit ist den Ball zu fangen, kann dieser dieses durch ein Handzeichen deutlich machen.

Sicherheitsfaktoren: Der Ball sollte erst vom Quarterback geworfen werden, wenn dieser Blickkontakt mit dem Passempfänger hat.

Diagramm:



Übung 3: Ballübergabe (Hand Off) vom Quarterback zum Ballträger (Runningback) nach der Shotgun

Erforderliches Equipment: 1 Football für 3 Spieler.

Zielsetzung: Verbindung von Shotgun und Laufspiel.

Ablauf: In dieser Übung wird ein Ballträger (*Runningback*) installiert. Center, Quarterback und Runningback stehen in einer Reihe hintereinander (Abstand: C ⇨ QB – ~1 m, QB ⇨ RB – 2 m). Auf das Kommando (*Count „SET GO“*) des Quarterbacks wirft der Center (*Shotgun*) den Ball durch seine Beine zum Quarterback.

Der Ballträger (*Runningback*) läuft zeitgleich mit dem Count, je nach Spielzug rechts oder links am Quarterback vorbei. Nachdem der Quarterback den Ball gefangen hat übergibt er diesen dem Runningback (*Hand Off*). Der Runningback läuft nun mit dem Ball nach vorne.

Coaching Points:

Der Hand Off ist wichtig für das Laufspiel. Bei einem Hand Off übergibt der Quarterback (QB) den Ball an den Runningback (RB). Dabei legt er den Ball genau in die Arme des Runningbacks und presst ihn gegen dessen Bauch. Der Runningback (RB) seinerseits hat ebenfalls eine gewisse Technik um den Ball entgegen zu nehmen.

Im Moment der Ballannahme muss der RB entsprechend der Position des QB mit seinen Unterarmen eine Tasche (*Pocket*) bilden, in die der Ball gelegt und sofort fixiert werden kann. D.h. läuft der RB links am QB vorbei (siehe Diagramm), so bildet der rechte Unterarm den oberen Rand der Tasche, während der linke Unterarm den unteren Rand der Tasche bildet. Beide Hände umklammern die Ballspitzen. Der obere Rand der Tasche ist ca. in Brusthöhe und der untere Rand unterhalb vom Bauchnabel.

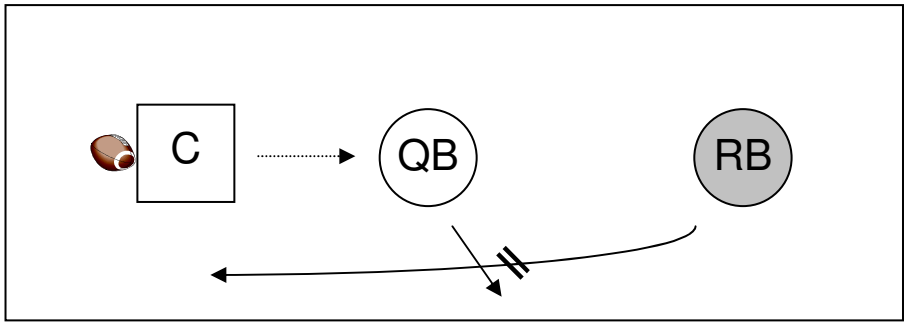
Drückt der Quarterback den Ball in die Tasche, sollte er so schnell wie möglich fixiert werden. Sowohl die Pocketbildung als auch der Hand Off müssen häufig geübt werden, da es leicht zu einem Ballverlust kommen kann.

Tipp:

Den Hand Off von beiden Seiten üben.

Es sollte versucht werden den Ball immer auf der Außenseite zu tragen, d.h. weg vom Verteidiger, da dieser immer wieder versuchen wird, den Ball zu entreißen.

Diagramm:



Übung 4: Antäuschen eines Laufspiels (Fake) mit anschließenden Pass zum Center

Erforderliches Equipment:

1 Football für 3 Spieler.

Zielsetzung:

Verbindung von Laufspiel und Passspiel.

Ablauf:

Wie Übung Nr.3, nur dass der Hand Off zum RB angetäuscht wird (*Fake*). Der QB wirft den Ball nach dem Fake zum Center. Der Center läuft nach der Shotgun eine Passroute (z.B. einen „Out“).

Coaching Points:

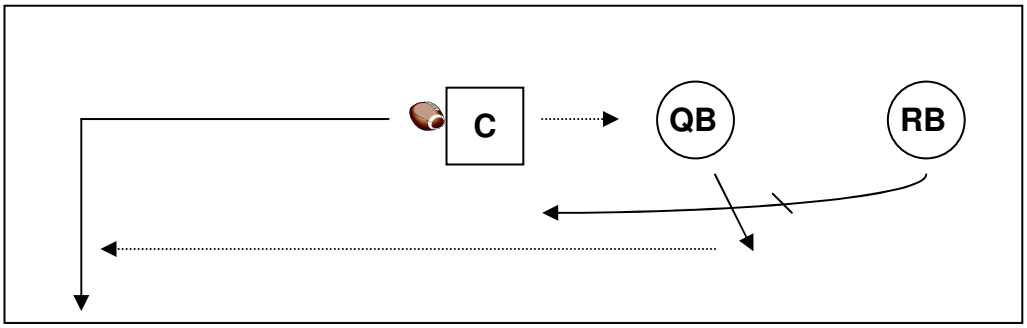
Beim angetäuschten Hand Off (*Fake*) laufen der RB und der QB aufeinander zu. Der QB hält den Ball mittig mit beiden Händen. Durch ein schnelles Strecken der Arme hält der QB den Ball an den Bauch des RB, dabei laufen beide ein Stück nebeneinander. Wenn sich der RB vom QB löst, zieht der QB den Ball zurück und verdeckt ihn mit seiner Hüfte.

Die leere Hand wird demonstrativ gezeigt und die Augen folgen dem RB. Der Bewegungsablauf muss flüssig sein, um die Verteidigung zu täuschen. Nach

dem Fake bringt sich der QB in Position zum Werfen und wirft den Ball zu einem Passempfänger (*Wide Receiver*).

Sicherheitsfaktoren: Beim Gruppenbetrieb sollte darauf geachtet werden, dass die Passrouten der einzelnen Gruppen kein Einfluss aufeinander nehmen, d.h. dass niemand in einen Übungsaufbau einer anderen Gruppe hineinläuft.

Diagramm:



Gruppentaktische Übungen für Angriff (*Offense*) und Verteidigung (*Defense*)

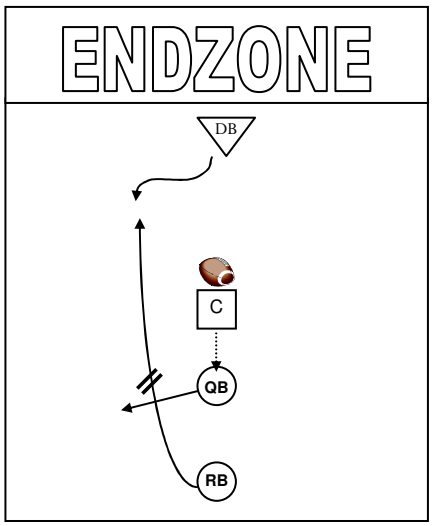
Übung 1: Einführende Übung zum Laufspiel mit Verteidiger

Erforderliches Equipment: 1 Football für 4 Spieler. Für alle Spieler Flaggengürtel.

Zielsetzung: Vertiefung von „Shotgun“ und „Hand Off“ für die Offense und das „Flaggeziehen“ auf offenen Feld für die Defense.

Ablauf: Pro Spielzug werden vier Spieler benötigt: ein Center, ein Quarterback, ein Runningback und ein Defense Back. Nach dem der Center mit der „Shotgun“ dem Quarterback den Ball übergeben hat, gibt dieser den Ball mit einem „Hand Off“ zum Runningback. Dieser versucht nun am Defenseback vorbei in die Endzone zu gelangen ohne das der Verteidiger ihm seine Flagge ziehen konnte.

Diagramm:



Übung 2: Erweiterung der Übungsform zum Pass und Laufspiel

Erforderliches Equipment: 1 Football für 6 Spieler. Für alle Spieler Flaggengürtel.

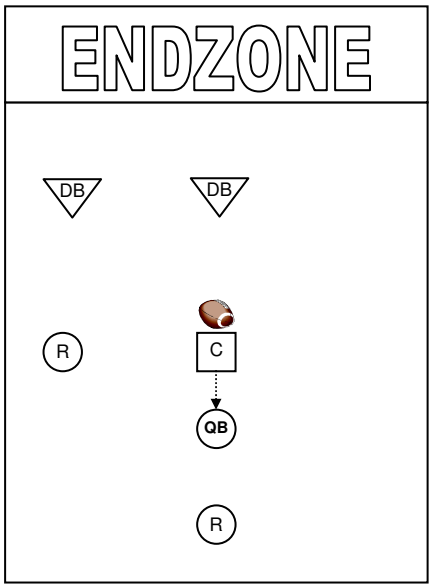
Zielsetzung: Integration von Pass und Laufspiel in Übung 1

Ablauf: Pro Spielzug werden nun sechs Spieler benötigt: ein Center, ein Quarterback, ein Runningback, ein Receiver und zwei Defensebacks. Auch hier beginnt der Spielzug wieder mit der Shotgun zwischen Center und Quarterback. Der Quarterback hat nun die Möglichkeit einen Pass zu dem Receiver zu werfen, dem Runningback den Ball mit einem „Hand Off“ zu übergeben oder einen Lauf anzutäuschen um doch noch einen Ball zu dem Receiver zu werfen.

Der Center wird nun auch aktiv und kann sich durch eine Passroute in das Spielgeschehen mit einbinden. Auch in dieser Übungsform sollte der balltragende Spieler versuchen in die Endzone zu gelangen um einen „Touchdown“ zu erzielen.

Die Defensebacks müssen nun versuchen ihre Endzone zu verteidigen. Sie können dies mit einer Zonenverteidigung tun oder die Angreifer in eine Manndeckung nehmen. In jedem Falle sollten sie den balltragende Spieler eine Flagge vor erreichen der Endzone ziehen.

Diagramm:



Variation: Es wird mit vier Angreifer und drei Verteidigern gespielt. Der RB fehlt bei dieser Variante, so dass nur Pässe gespielt werden können.

Variation: Die Offense spricht sich im Huddle ab. Spielzüge mit Passrouten usw. werden besprochen.

© AFVH

Mannschaftstaktik Defense

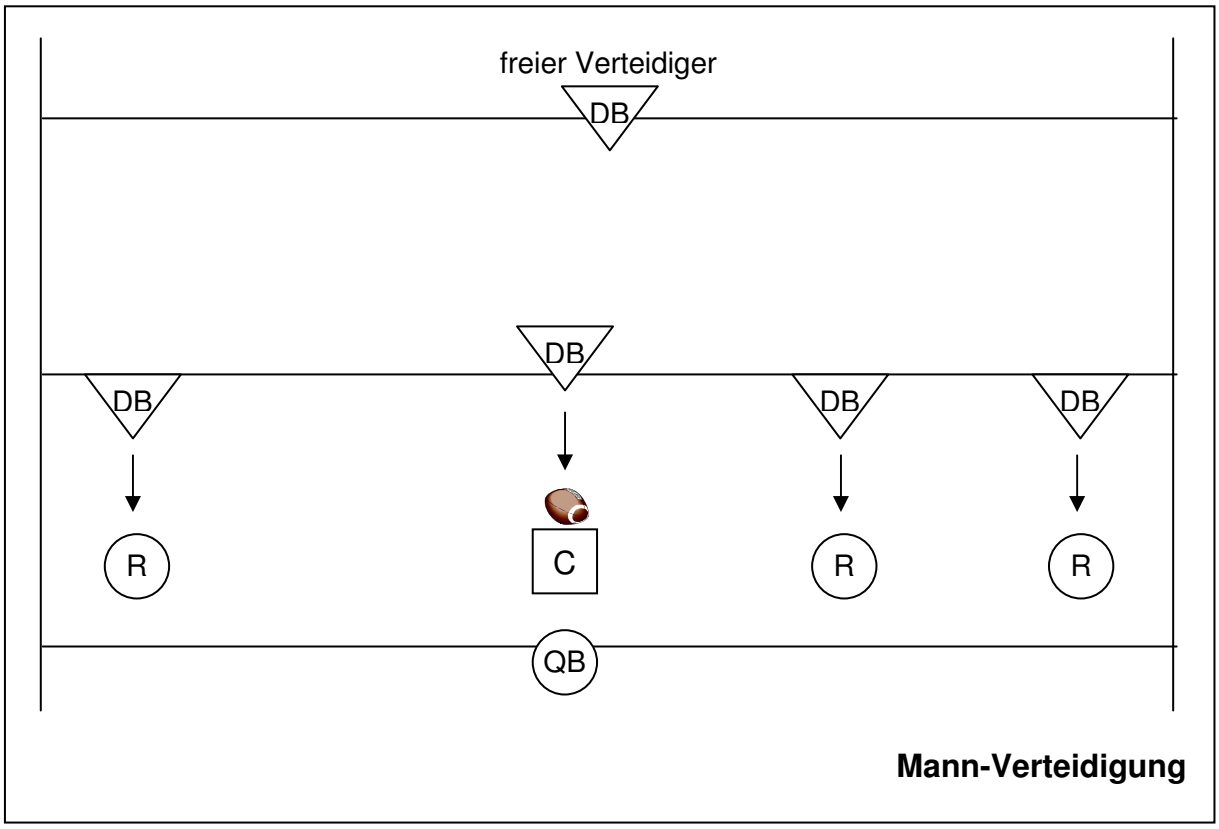
Grundsätzlich gibt es zwei verschiedene Arten seine Endzone zu verteidigen. Die Mann-Verteidigung und die Zonenverteidigung.

Mann-Verteidigung

Bei der Mann-Verteidigung (*Man-Coverage*), folgt der verteidigende Spieler dem Angreifer überall hin. Die Verteidiger stellen sich am Anfang direkt gegenüber dem Spieler auf, den sie decken sollen. Der Gegenspieler sollte nicht am Verteidiger vorbeilaufen. Der Verteidiger sollte versuchen so nah wie möglich am Angreifer zu sein, damit er einen geworfenen Pass abschlagen oder auch abfangen (*Interception*) kann. Sollte der Angreifer den Ball fangen, sollte ihm sofort die Flagge abgezogen werden.

Als Vorteil kann man die leichte Einführung geltend machen. Da der QB nicht selber mit dem Ball laufen darf, kann der Angriff mit max. 4 Passempfängern agieren. Somit ergibt sich für die Verteidigung immer ein Überzahlspiel. Es ist nun leichter den freien Verteidiger auf den QB ein „Blitz“ ausüben zulassen.

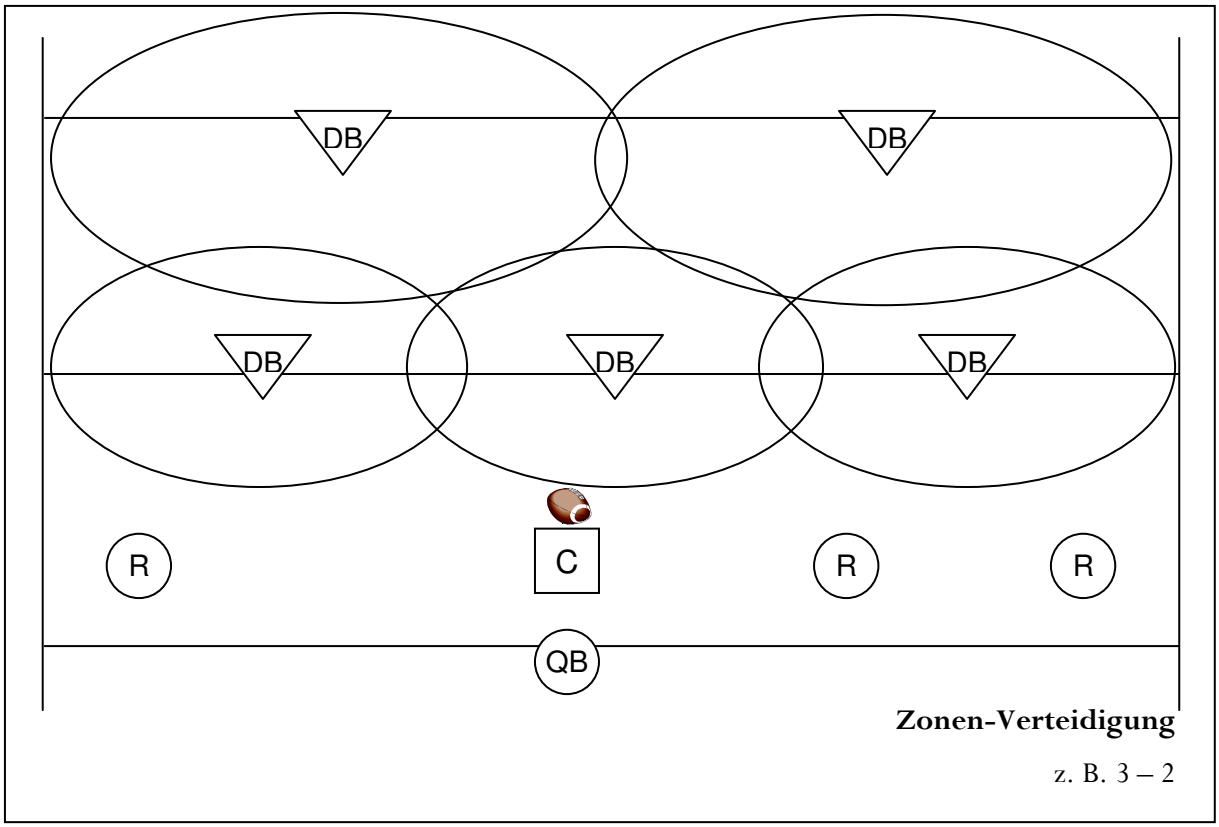
Als Nachteil kann angesehen werden, dass die Verteidiger bei der Mann-Verteidigung sehr viel laufen müssen. Körperlich schwächere Spieler können so leicht überfordert werden. Das Überblicken des Spielgeschehens ist ebenfalls nicht gewährleistet, da die Schüler nur auf den eigenen Gegenspieler fixiert sind.



Zonenverteidigung

Während die Spieler in der Mann-Verteidigung Spieler gegen Spieler verteidigen, müssen sie in dieser Verteidigung (*Zone-Coverage*) Zonen oder bestimmte Bereiche auf dem Feld decken. Jeder Verteidiger hat eine Zone, die er verteidigt. Er ist verantwortlich für jeden Receiver, der diese Zone betritt. Die Verteidiger laufen also nicht über das gesamte Feld und jagen dem Passempfänger hinterher. Im Gegenteil, Sie lassen die Receiver auf sich zulaufen.

Wenn mehr als ein Receiver in die Zone läuft (dieses nennt man auch „*die Zone fluten*“), sollte darauf geachtet werden, dass der Verteidiger den QB liest. Wenn der Verteidiger den Ball im Auge behält, brauch er sich nur Richtung Ball zu orientieren, um seine Zone zu verteidigen. Denn auch wenn 2 Receiver in seiner Zone sind, kann der QB nur zu einem den Ball werfen.



Zonen-Verteidigung

z. B. 3 – 2

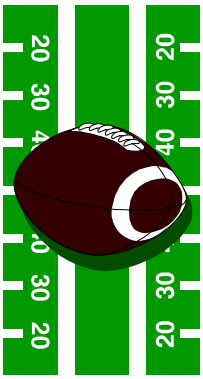
Als Vorteil kann angesehen werden, dass auch leistungsschwächere Schüler so optimal in die Verteidigung integriert werden können. Ferner folgt der Schritt von der gegnerorientierten zur ballorientierten Verteidigung. Was dem Wesen des NFL Flag-Football deutlich näher kommt. Individuelle Schwächen haben im Gegensatz zur Mann-Verteidigung, bei der Zonenverteidigung weitaus geringeren Einfluss auf den Erfolg der Mannschaftsleistung.

Nachteilig kann die Einführung dieser komplexen Verteidigung angesehen werden. Die räumlich differenzierte Vorstellung einer Verteidigungsstrategie ist am Anfang nicht so leicht umsetzbar. Zumal Vorerfahrungen, wie z.B. aus dem Basketball nicht so einfach übertragbar sind.

Die Spieler müssen immer wissen, wo sie sich auf dem Feld befinden, damit keine Zone ungedeckt bleibt und eine Lücke entsteht, die der Angriff ausnutzen kann. Natürlich läuft immer noch jeder Verteidiger zum Ballträger, um ihm die Flagge abzureißen, sobald der Ball gefangen wurde.

© AFVH

Flag-Football-Turnier



Zum Abschluss des Seminars wurde ein Flag-Football Turnier durchgeführt. Hier wurden komplexe Spielzüge sowohl für den Angriff (*Offense*) als auch für die Verteidigung (*Defense*) eingeführt.

Diese Spielzüge wurden im „Huddle“ besprochen. Bevor ein Spielzug begonnen wird, findet ein Huddle statt, d.h. die Spieler gruppieren sich, z.B. für die Offense, um den Quarterback, der den Spielzug, also die verschiedenen zu laufenden Pass- und Laufwege, ansagt.

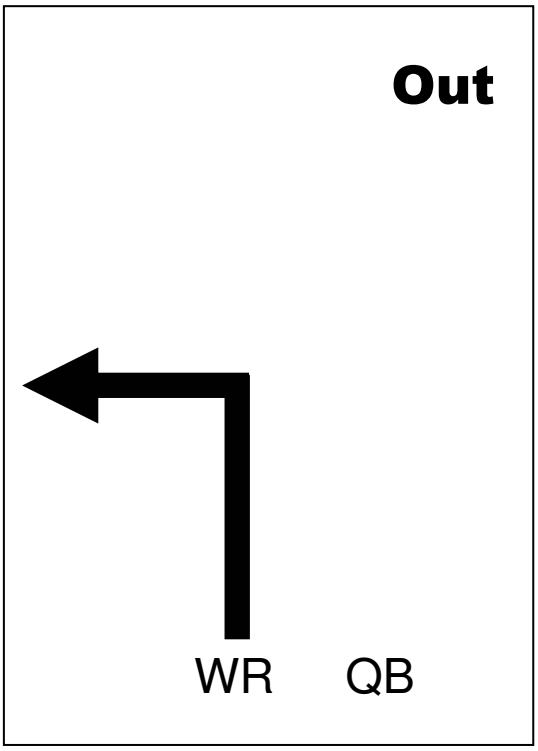
Hierbei ist es günstig, wenn bereits vorher alle Spielzüge auf Karten aufgemalt wurden, so dass der QB lediglich die Karte zeigen muss. Jeder Spieler sieht dadurch seinen Laufweg.

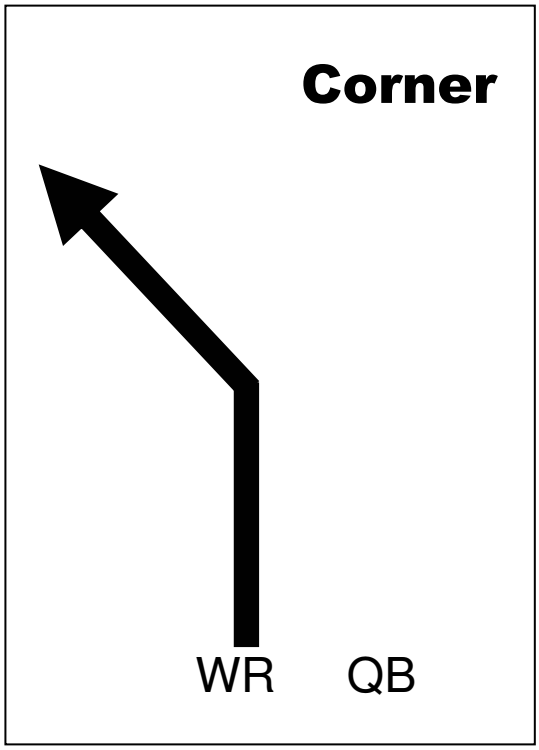
Dies erspart viel Zeit, da die Zeit zwischen der Platzierung des Balles durch den Schiedsrichter und der Shotgun normalerweise nicht länger als 30 Sekunden dauern darf.

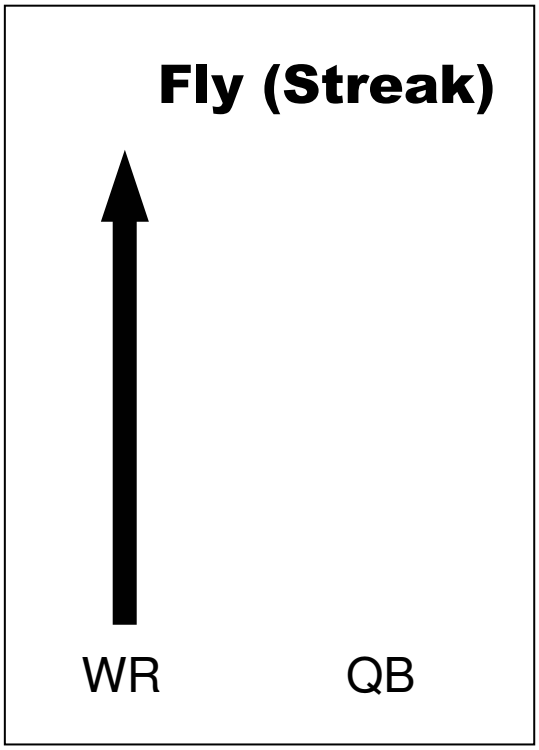
© AFVH

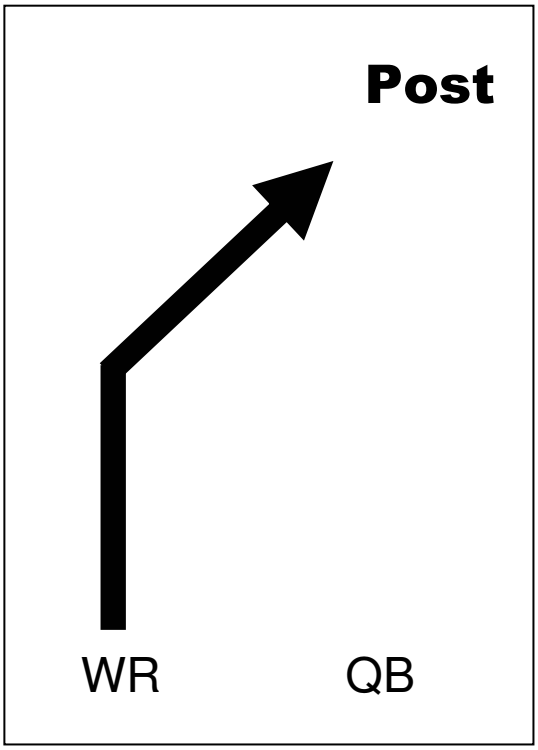
Anhang

Passroutenkarten für die Offense



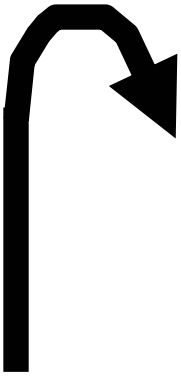






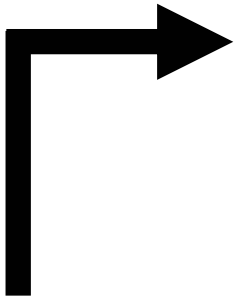
© AFVH

Curl



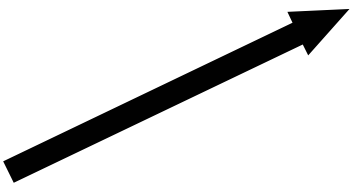
WR QB

In



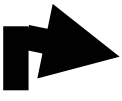
WR QB

Slant



WR QB

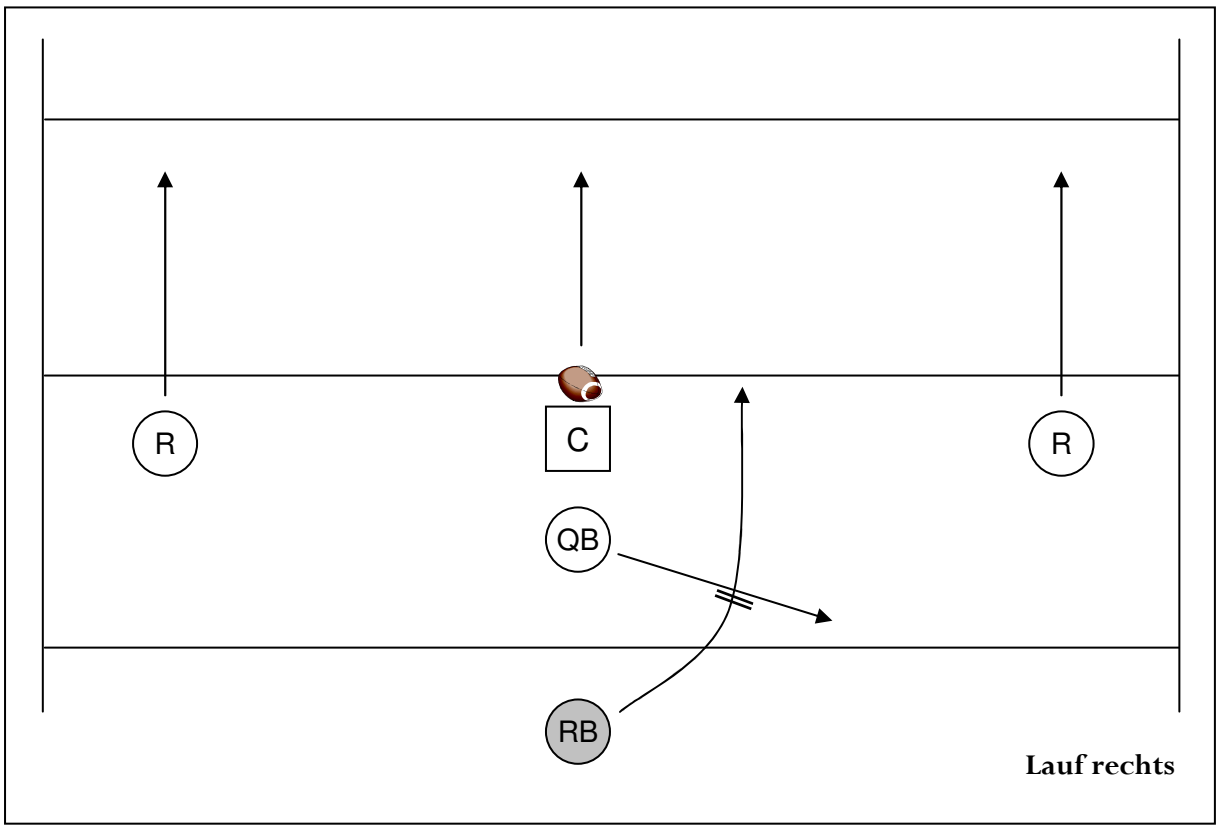
Hitch



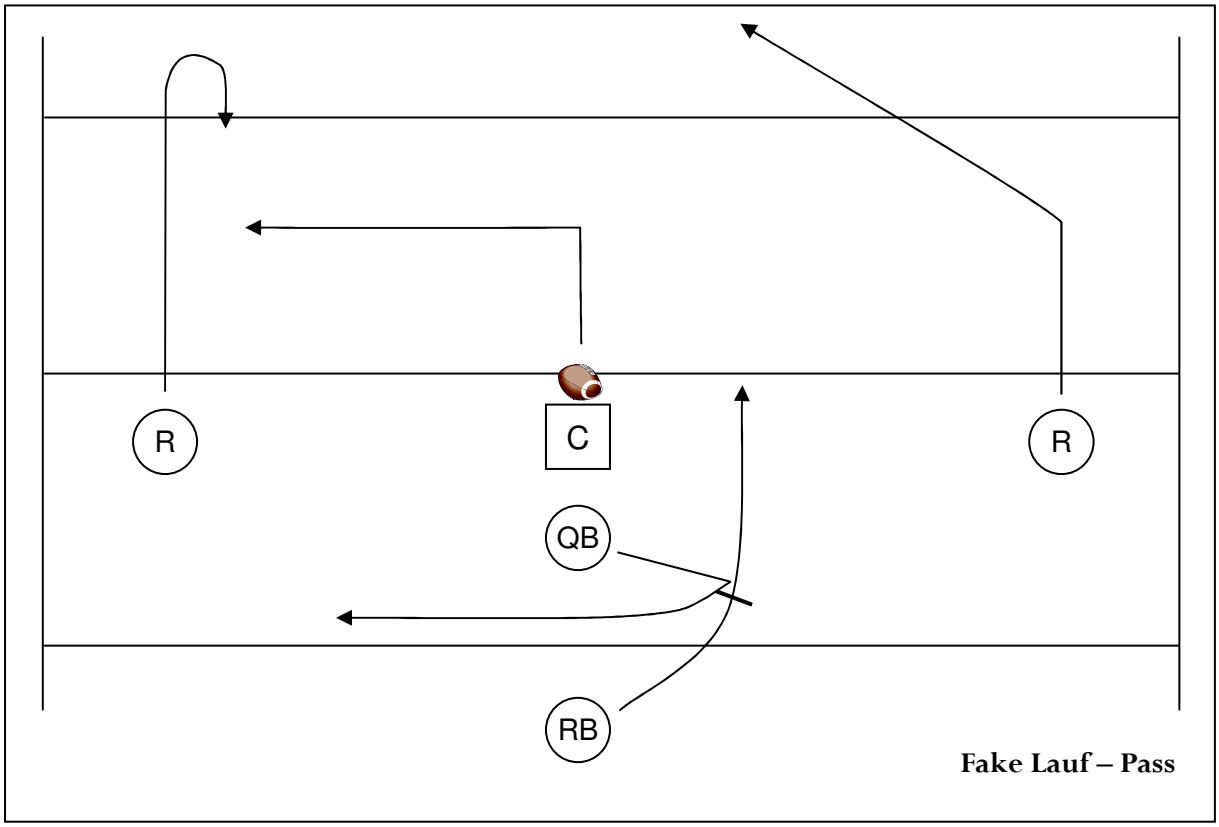
WR QB

© AFVH

Spielzüge

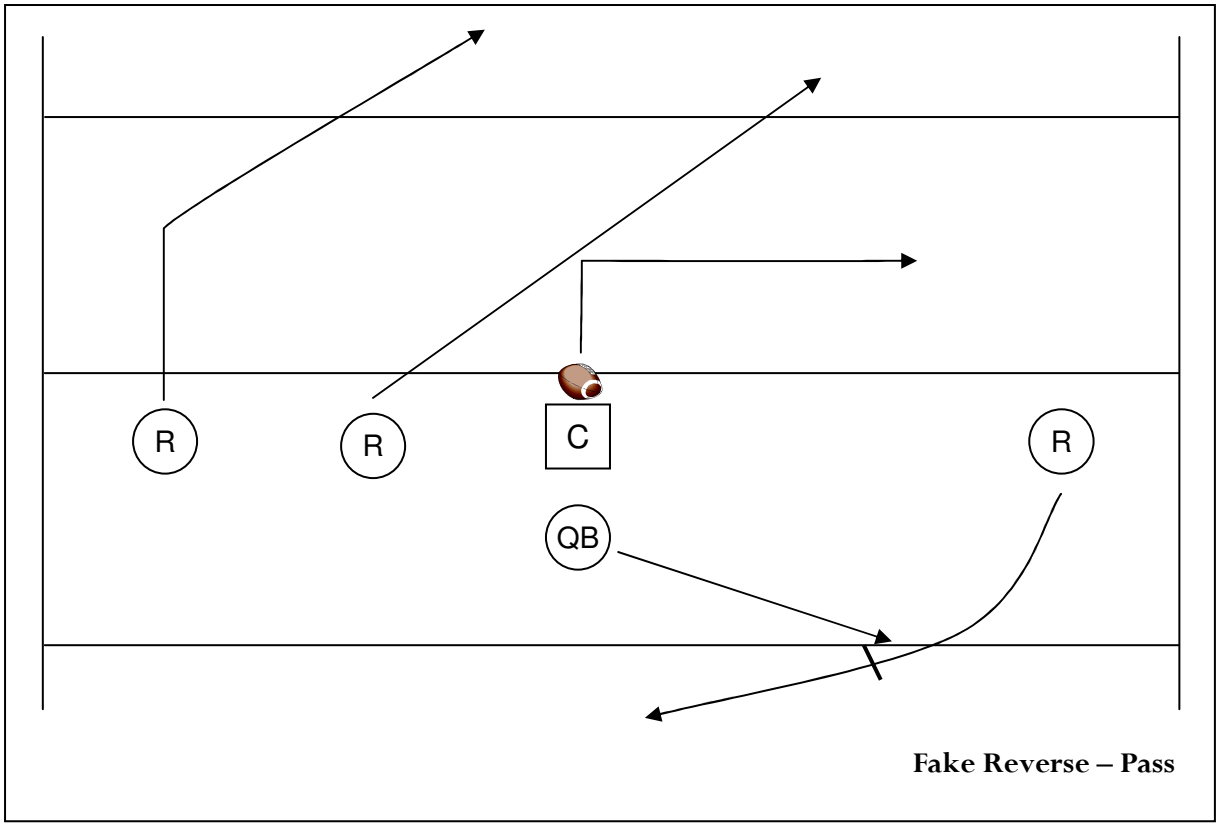


Lauf rechts

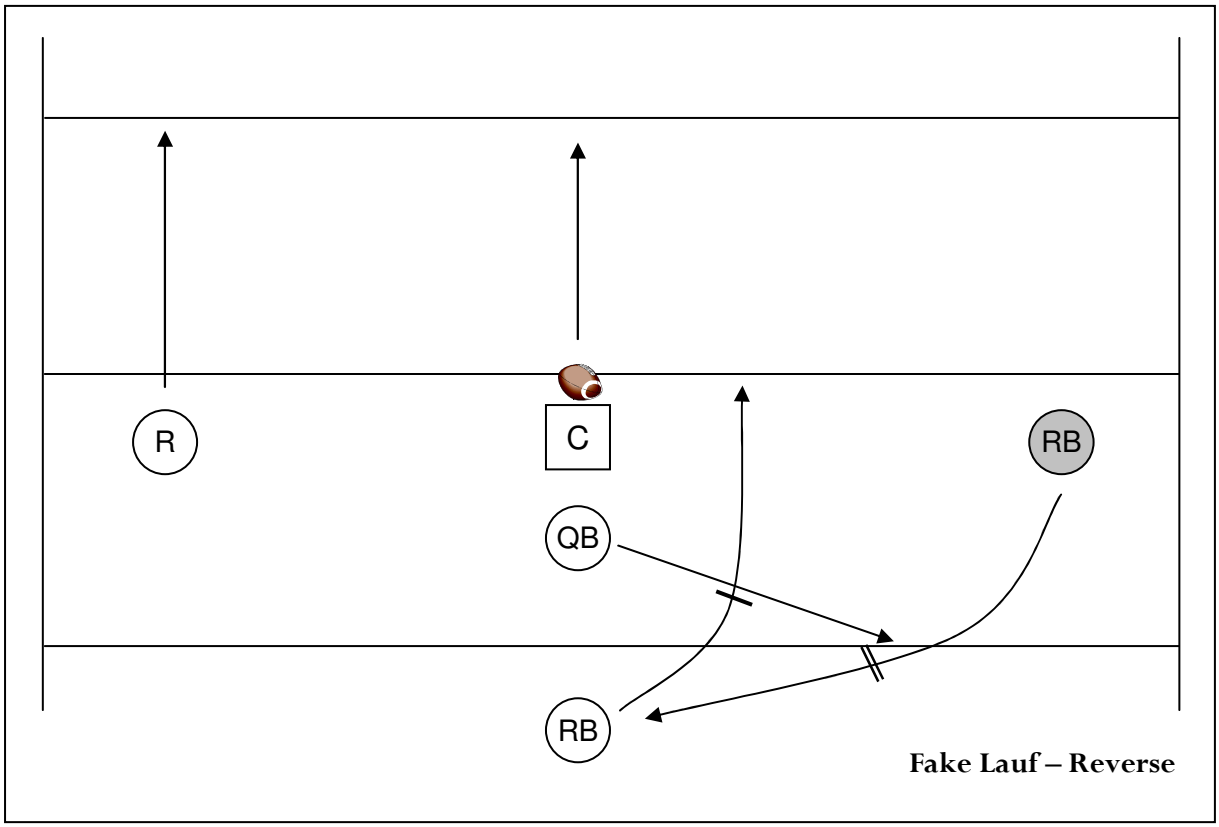


Fake Lauf – Pass

© AFVH

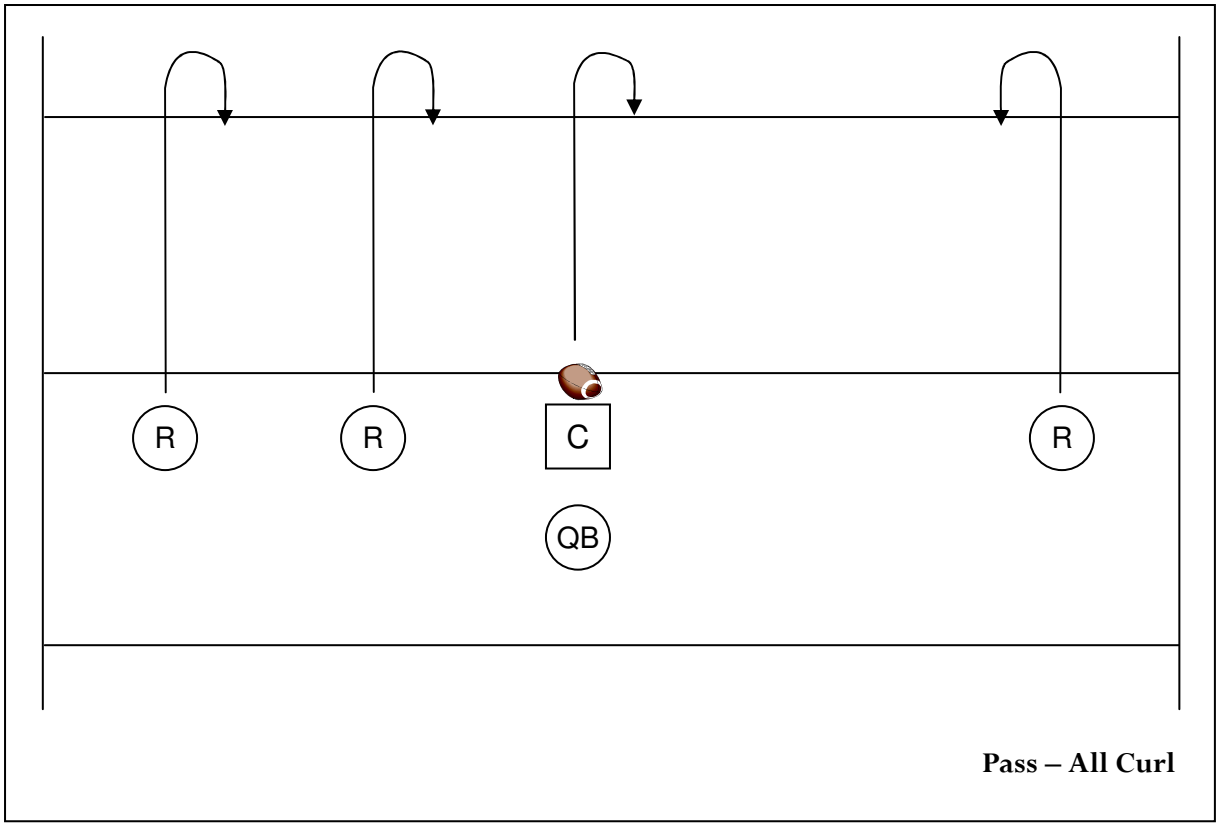


Fake Reverse – Pass

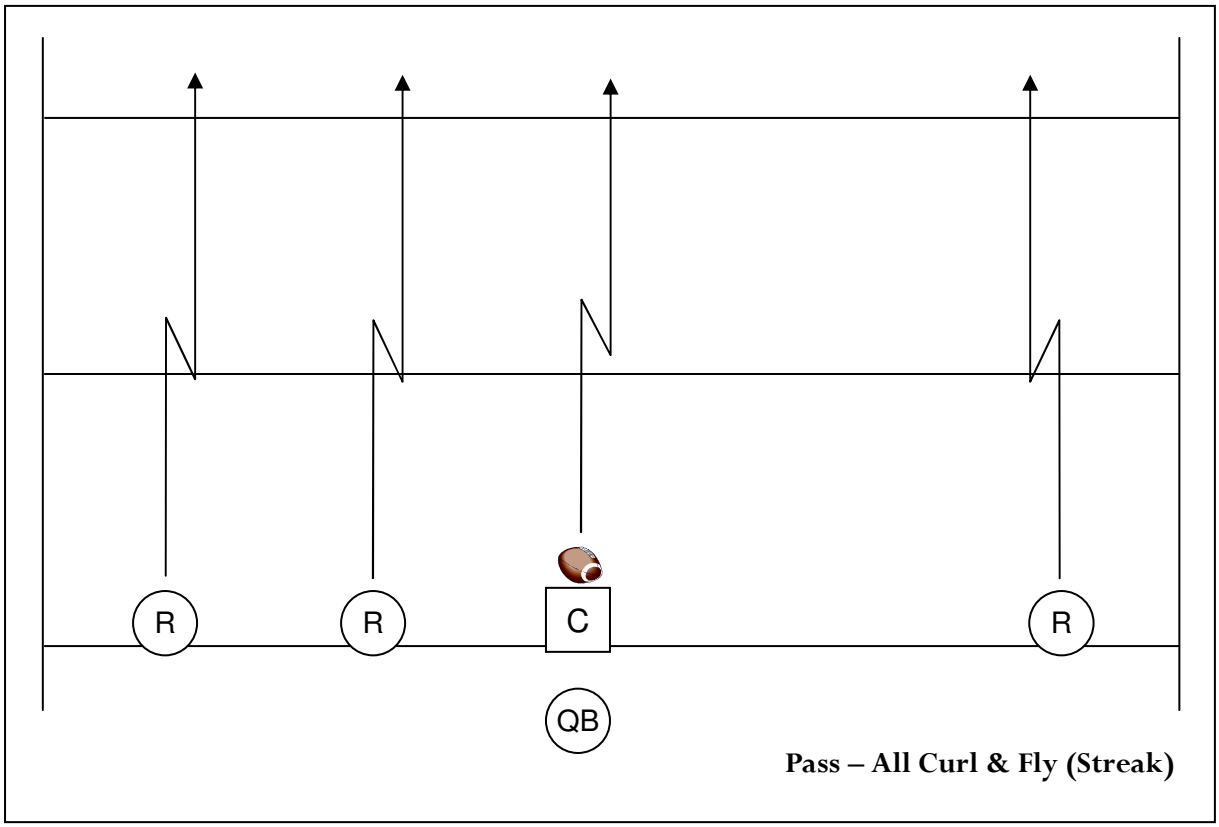


Fake Lauf – Reverse

© AFVH

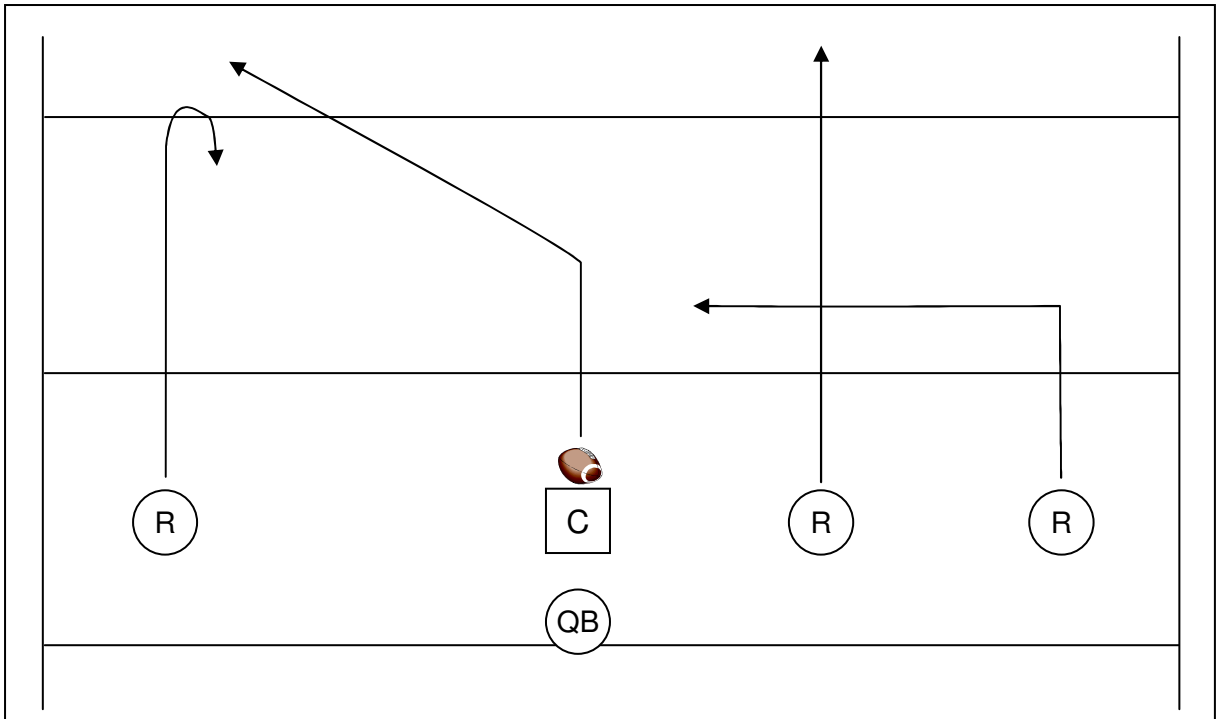


Pass – All Curl

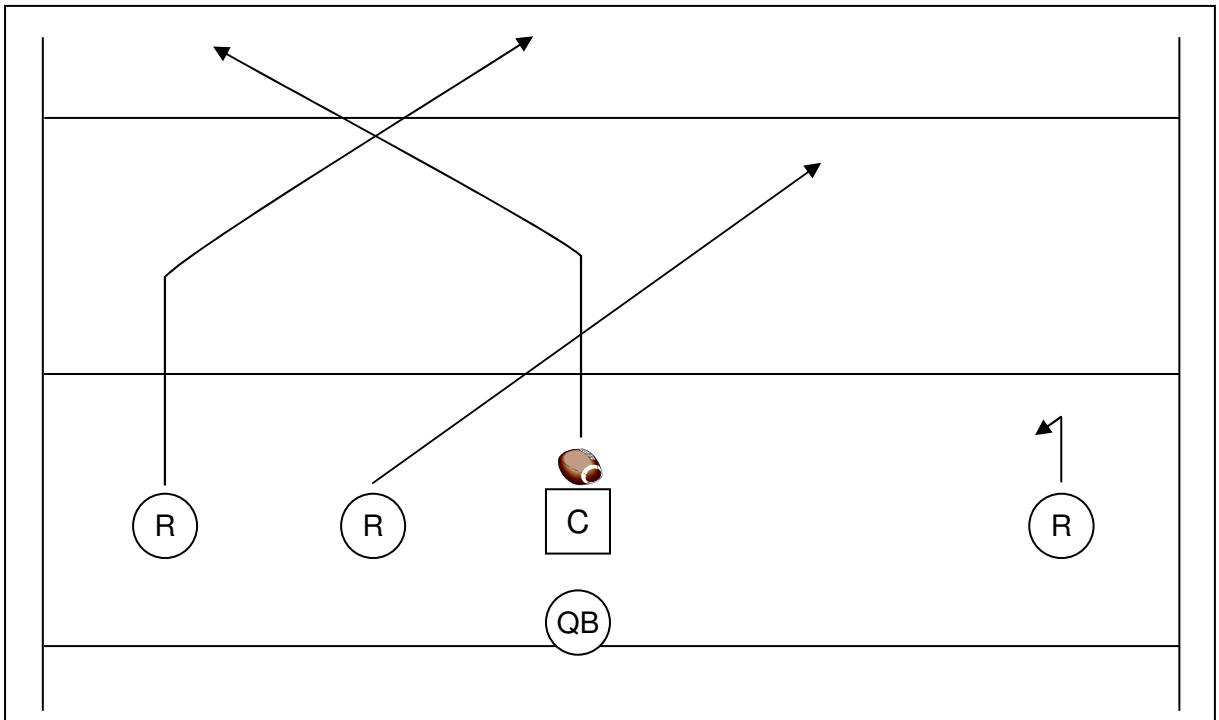


Pass – All Curl & Fly (Streak)

© AFVH

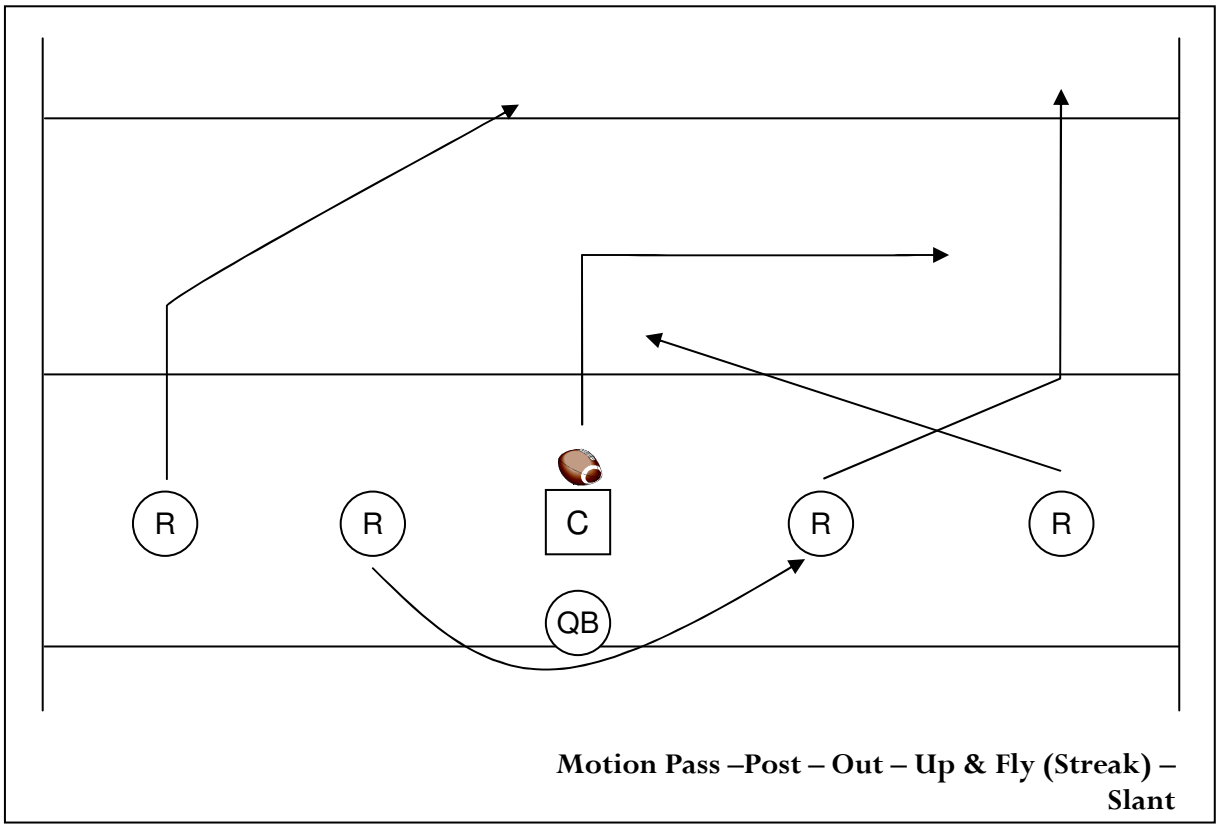


Pass – Curl – Corner – Fly (Streak) – In



Pass – Post – Slant – Corner – Hitch

© AFVH



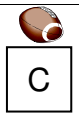
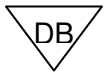
Motion Pass –Post – Out – Up & Fly (Streak) – Slant

Wie können Punkte erzielt werden?

Spielaktion	Punkte	Beschreibung
Touchdown	6	Das eigentliche Angriffsziel. 6 Punkte gibt es für die Mannschaft, die den Ball in die gegnerische Endzone trägt oder ihn in derselbigen fängt.
Point After Touchdown	2	Nach jedem Touchdown erhält die gerade gepunktete Mannschaft einen Extraversuch. Wenn der Ball durch ein Lauf- oder Passspiel von der 10 m-Linie in die Endzone gebracht wird.
Point After Touchdown	1	Wie der Extraversuch von der 10 m-Linie, nur diesmal von der 5 m-Linie. Der Ball darf nur durch ein Passspiel in die Endzone gebracht werden.
Safety	2	Wenn einem Angriffsspieler in seiner eigenen Endzone eine Flagge abgerissen wird. Wenn dem Angriffsspieler in seiner eigenen Endzone der Ball aus der Hand auf den Boden fällt.
Interception-Touchdown	6	Wenn ein Verteidiger einen Pass des Angriffes abfängt und ihn in die gegnerische Endzone zurückträgt.

© AFVH

Zeichenerklärungen

	Center (Offense)
	Quarterback (Offense)
	Receiver ohne Ball (Offense)
	Receiver mit Ball (Offense)
	Runningback (Offense)
	Verteidiger / Defenseback (Defense)
	Laufweg
	Passweg
	Laufweg mit Ball
	Hand Off (Ballübergabe) zum RB
	Angetäuschter Hand Off (Ballübergabe)

© AFVH

Begriffserklärungen

Begriff	Erklärung
Blitz	Überfallartige Attacke der Defense auf den Quarterback unmittelbar nach einer Shotgun. Der blitzende Spieler muss hinter eine Linie 7 m parallel zur Line of Scrimmage stehen.
Center	Spieler der Angriffsmannschaft. Zu Beginn eines Spielzuges wirft er den Ball durch seine Beine an einem hinter ihm stehenden Spieler.
Completion	Ein erfolgreich abgeschlossener Passversuch.
Corner	Passroute, die in die Tiefe des Spielfeldes geht. Der Wide Receiver läuft erst einige Schritte geradeaus, um dann seine Laufrichtung in die Ecke des Spielfeldes zu ändern.
Curl	Passroute, bei der der Wide Receiver eine bestimmte Anzahl von Schritten nach vorne läuft, um sich dann umzudrehen und den Ball vom Quarterback zu empfangen.
Defense	Die Feldspieler einer Mannschaft in der Verteidigung.
Down	Versuch eines Spielzuges. Der Angriff erhält vier Downs, um den Ball über die Mittellinie nach vorne zu befördern. Wird der Ball bei einem dieser vier Downs über die erforderliche Entfernung gebracht (Mittellinie), erzielt die Mannschaft ein „First Down“, d.h. sie hat vier neue Versuche, um bis in die Endzone zu gelangen.#
Easy Ups	Übungsform zum Fangen des Balles mit Fremdanspiel.
Fly (Streak)	Passroute, bei der der Wide Receiver gerade nach vorne läuft und vom Quarterback den Ball zu geworfen bekommt.
Fumble	Ein Ball der auf den Boden gefallen ist. Wenn ein Ball auf den Boden fällt ist der Spielzug sofort zu Ende. Der Ball darf also nicht gesichert werden.
Hand Off	Ballübergabe, meist vom Quarterback zum Runningback
Huddle	Besprechung der Spieler vor einem Spielzug.
In	Passroute, bei der der Wide Receiver rechts, bzw. links vom Quarterback steht. Auf ein Kommando startet er nach vorne um dann für den Verteidiger unerwartet nach innen zum Quarterback hin zu laufen und den Ball zu erhalten.
Interception	Geworfener Pass, den ein Gegenspieler aus der Luft abfängt. Durch eine Interception wechselt der Ballbesitz. Der abgefangene Ball darf sofort in Richtung der gegnerischen Endzone getragen werden. Wird dem balltragenden Spieler eine Flagge entrissen, erhält seine Mannschaft an dieser Stelle ein First Down.
Interception-Touchdown	Wenn eine Interception in die gegnerische Endzone zurückgetragen wird.

Begriff	Erklärung
Line of Scrimmage	Anspiellinie; sie verläuft parallel zur Endzone über das gesamte Feld als unsichtbare Verlängerung der Stelle, an der der Ball vor Beginn eines Spielzuges liegt.
Offense	Die Feldspieler einer Mannschaft des Angriffes.
Out	Passroute, bei der der Wide Receiver erst nach vorne läuft, dann seine Laufrichtung so verändert, dass er zur seitlichen Feldbegrenzung läuft und den Ball vom Quarterback erhält.
Play	Ein Spielzug, sowohl für die Offense als auch für die Defense
Pocket	Tasche, die der Runningback während des Handzoffs mit seinen Armen bildet.
Post	Passroute, die in die Tiefe des Spielfeldes führt. Der Wide Receiver läuft erst geradeaus, um dann seine Laufrichtung zur Mitte des Spielfeldes auszurichten und den Ball zu empfangen.
Quarterback	Spielmacher der Angriffsmannschaft. In der Regel ein Spieler, dem beim Anspiel durch den Center der Ball zugespielt wird.
Runningback	Spieler im Hinterfeld der Angriffsmannschaft, der als Ballträger eingesetzt wird.
Safety	Letzter Spieler der Verteidigung. Er muss versuchen keinen Angreifer hinter sich kommen zu lassen.
SET-GO	Kommando, welches vom Quarterback gegeben wird und den Beginn eines Spielzuges anzeigt.
Shotgun	Der Ball wird vom Center durch seine Beine nach hinten geworfen.
Slant	Passroute, bei der der Wide Receiver von seiner Ausgangsposition direkt nach innen läuft und den Ball vom Quarterback erhält.
Wide Receiver	Läufer und Passempfänger im Angriff

EFAF Flagfootball Kontakte

AFV Hessen

Chris Scheuermann

Schulsportkoordinator

Heidelberger Landstraße 151
64297 Darmstadt

☎: (0 61 51) 53 77 56

🖷: (0 12 12) 6 26 04 19 69

🖮: Schulsport@afvh.de