TRENDSPORT
FLAG FOOTBALL
am Sportzentrum der Universität Augsburg

Sommersemester 2009

Dozent: Stephan Wallisch (Sportzentrum Uni Augsburg)
Assistent: Chris Kämpfe (Headcoach Flag Seniors Augsburg Raptors)
E-Mail: stephan.wallisch@sport.uni-augsburg.de
christoph.kaempfe@augsburg-raptors.de
Web: www.augsburg-raptors.de

Geschichte: American Football

American Football wurde ab 1869 in den USA an Universitäten der Ostküste entwickelt.

Das Grundprinzip des Spieles besteht darin, durch einzelne Spielzüge möglichst viel Raumgewinn zu erzielen bzw. den des Gegners zu minimieren. Ziel ist es den eiförmigen Ball ans gegnerische Ende des Spielfeldes zu bringen, um zu punkten.
Die Mannschaften sind jeweils mit 11 Mann auf dem Spielfeld vertreten. American Football ist ein Sport der Spezialisten. Jeder Spieler/jede Position hat eine bestimmt Aufgabe.
Im „Huddle“ sagt der Quaterback (QB), der Chef des Angriffs (Offense), den nächsten Spielzug an. Danach nehmen alle ihre Positionen ein und versuchen den strategisch geplanten Spielzug umzusetzen.
Die Verteidigung (Defense) versucht dagegen den QB an der Umsetzung des Spielzuges zu hindern, Pässe abzufangen und Läufe zu unterbinden.

Beim American Football hat das angreifende Team vier Versuche (Downs), um 10 Yards Raumgewinn zu erzielen. Gelingt dies, dann erhält das Team weitere 4 Downs für die nächsten 10 Yards. Gelingt es nicht, dann muss die Offense den Ball abgeben und das Angriffsrecht wechselt.
Erreicht die Offense die „Endzone“ (gegnerisches Ende des Spielfeldes), dann wird dies als „Touchdown“ bezeichnet und das Team erhält 6 Punkte. Mit einem „Kick“ durch die sog. „goal posts“ (Torstangen in Form eine Stimmgabel) kann noch ein Zusatzpunkt erzielt werden.

Mehr Infos z.B. unter www.Wikipedia.de

Flag Football

Flag Football ist die kontaktärmere Variante des American Football und wird von Kindern sowie von Jugendlichen und Erwachsenen in gemischten Teams ausgeübt. In Amerika spielen 8 Millionen Spieler Flag Football, aber nur 500.000 Tackle Football. Aufgrund des geringen Körperkontakts wird keine gesonderte Ausrüstung benötigt.
Es gibt ursprünglich drei Arten von Flag Football. In der Variante 5 gegen 5 ist jeglicher Kontakt verboten. Bei 7 gegen 7 ist er unter Umständen erlaubt, und bei 9 gegen 9 gibt es sogar eine Offensive und Defensive Line. Getackelt wird bei jeder Variante immer über die Flaggen.
5 on 5 heißt die Schulversion des American Footballs. Durch das Verbot des Körperkontakts (kein Blocken, kein Tackling) sind alle Bedenken gegen Football im Schulsport ausgeräumt.

Für ein Team benötigt man Werfer, Fänger, Läufer und Verteidiger. Jede Position hat ein anderes athletisches Anforderungsprofil, somit kann sich jede Schülerin und jeder Schüler einbringen.

Wie im American Football ist das Ziel des Spiels, den eiförmigen Ball („Football“) an das gegnerische Ende des Spielfeldes zu tragen. Das Spielfeld hat aber nur eine Größe von 60x30 Metern.

Eine Mannschaft ist dabei im Angriff („Offense“), während die andere verteidigt („Defense“). Die angreifende Mannschaft hat vier Spielzüge, um den Ball über die Mittellinie zu tragen, und ist dies geschafft erhält sie vier weitere Versuche („Downs“), um den Ball ans gegnerische Ende des Spielfeldes („Endzone“) zu bringen. Ein solcher Erfolg wird als „Touchdown“ bezeichnet und mit 6 Punkten belohnt. Mit einem Zusatzspielzug können ein bzw. zwei Zusatzpunkte erzielt werden. Damit ist der Angriff abgeschlossen, und das Angriffsrecht wechselt. Zwischen den Spielzügen versammelt sich die angreifende Mannschaft um den „Quaterback“, der den nächsten Spielzug ansagt. Transportiert wird der Ball durch Läufe des „Running Back“ oder durch Pässe auf die „Wide Receiver“.

Und warum heißt das Spiel nun Flag Football?

Der Flaggengürtel gibt dem Spiel seinen Namen. Jeder Spieler hat einen Gürtel mit zwei abreißbaren Flaggen um die Hüften. Beim Flag wird der/die Gegenspieler/in nicht durch Tackeln, sondern durch das Abreißen einer Flagge gestoppt. Attackiert werden darf nur der/die balltragende Spieler/in und sobald eine Flagge von seinem Gürtel gerissen wird ist der Spielzug beendet. Der nächste Spielzug startet dann genau an dem Punkt, an welchem die Flagge abgerissen wurde.

Die Verteidiger dürfen geworfene Bälle aber auch direkt aus der Luft abfangen („Interception“) und einen sofortigen Gegenangriff starten.

Mehr Infos z.B. unter www.flagfootball.de

Einführung der Sportart in der Schule:

„ Flag und Fun“ - Das ist das Motto des American Football Verbandes Deutschland für sein Freizeitsport Konzept.

Flag & Fun soll den Spaß am Flag Football vermitteln. Flag & Fun setzt auf den Trend des Straßensports. Jeder kann teilnehmen, wann und wo er will. Es gibt keine Zwänge und Vorschriften. Nur den Spaß. Einfach den Ball nehmen und Spielen.

Ein Schwerpunkt ist die Arbeit an Schulen. Viele Sportlehrer und –lehrerinnen suchen nach Alternativen im Schulsport. Flag Football bietet eine solche. Die Begeisterung bei Schüler/innen ist und bleibt bei diesem rasanten Teamsport erfahrungsgemäß hoch. Die Schulversion (ohne Körperkontakt) des American Football verbindet den Reiz des Neuen mit interessanten Herausforderungen für jedermann. Jungen und Mädchen, Große und Kleine, Schnelle und Schwerer, alle finden ihren Platz im Team.“ (American Football Verband Deutschland (Hrsg). *Broschüre Flag Football. Flag & Fun.)*

Da die Sportart meist von einem Großteil der Schüler noch nie betrieben wurde, ist es nicht für sinnvoll, die Konfrontationsmethode einzusetzen, da ein Abnehmen des Spielinteresses allein aufgrund technischer Defizite (Umgang mit dem ungewohnten Ball) zu befürchten ist.
Nach der Vermittlung von grundlegenden Gedanken wie Spielidee, Spieltaktik sollen spieltechnische Grundfertigkeiten wie Werfen und Fangen, Laufen mit Ball, einfache Verteidigungstechniken in systematischer Weise erlernt und anschließend als Bestandteile in Spielformen integriert werden.
Um die rein senso-motorischen Lernziele der Übungsreihen auszugleichen, sollen am Ende der einzelnen Doppelstunden stets Spielformen Anwendung finden, bei denen auch Lernziele im sozial-affektiven und kognitiven Bereich angesprochen werden. Das spielgemäße Konzept ist somit allen Lernzielbereichen offen gegenüber.
Der Spielerfolg beim Flag-Football ist insbesondere vom Zusammenspiel der einzelnen Spieler und der innerhalb der Mannschaft entwickelten Spielzüge abhängig. In Abhängigkeit des kognitiven Niveaus der Schüler, sollten die Spielzüge zu Anfang einfach exemplarisch vorgegeben werden. Ein Lernziel ist es die Schüler zur selbstständigen Entwicklung von Spielzügen innerhalb der eigenen Mannschaft zu führen.

(vgl. Wolf Bosse (2001). www.wolfbosse.de)

Flag Football Spieler Positionen

Quaterback (QB*)*

- Kapitän des Angriffs
- Sagt Spielzug an und führt die Mannschaft
- Stellt sich hinter dem Center auf und erhält von diesem den Ball durch einen sog. „Snap“
- Gibt den Ball weiter oder wirft zu einem Mitspieler

Center (C)

- Center snapt den Ball zum QB, d.h. er übergibt den Ball, zwischen seinen Beinen hindurch, an QB.
- Danach kann er sich für einen Pass freilaufen

Wide Receiver (WR)

- Versucht den Pass vom RB zu fangen, um damit dann zu laufen
- Er kann den Ball auch direkt übergeben bekommen

Running Back (RB)

- Stellt sich hinter den QB und bekommt den Ball direkt übergeben, um damit zu laufen
- Können auch Pässe fangen

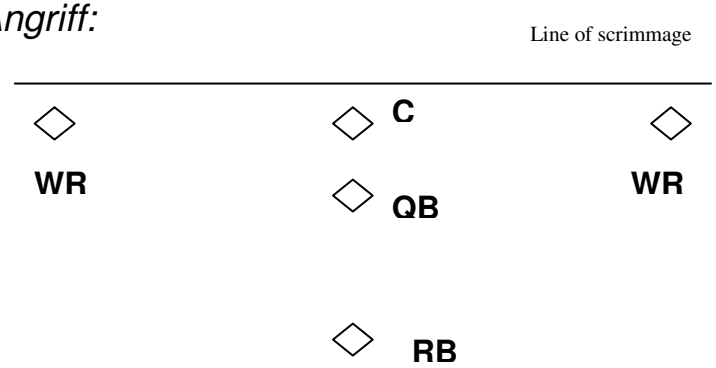
Defensive Back (DB)

- Alle Positionen im Flag Football nennt man Defense Backs
- Muss den Angreifen stoppen oder in Besitz des Balles kommen
- Versucht die Flagge des Ballträgers abreißen

(vgl. NFL Flag Football (Hrsg.). Coach Broschüre)

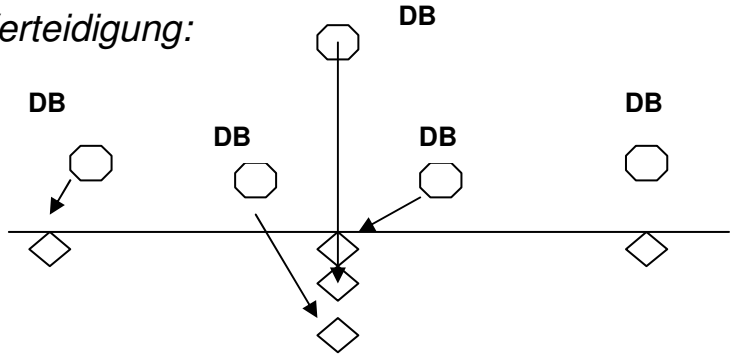
Grundaufstellungen

Angriff:



Taktik: Center, RB und WR können sich, nach der Übergabe des Balles vom Center an den QB, freilaufen. Es ist ein Pass- oder Laufspiel möglich. Bei Pässen laufen alle Receiver vorher besprochen Passrouten. Beim Laufspiel ziehen alle Receiver auf eine Seite und der QB übergibt den Ball an den RB der dann zur anderen Seite läuft.

Verteidigung:



Taktik: Jeder DB wird einem Angreifer zugeteilt. (Manndeckung). Diesen begleitet der DB über das ganze Feld. Wird der Ball geworfen, dann versucht er ihn abzufangen. Hauptziel ist es Raumgewinn zu verhindern, d.h. den balltragenden Spieler möglichst schnell, durch ein Flaggenziehen zu stoppen. Ein DB, der beim Snap 7 Meter vom Ball entfernt ist, darf den QB attackieren und versuchen dessen Flagge zu reißen, bevor er den Ball werfen kann.

Grundtechniken

Werfen

- Richtiger Griff: Daumen und Ringfinger bilden einen Ring um das obere Drittel des Balles. Die anderen Finger gruppieren sich um die Naht. Zeigefinger rutscht Richtung Spitze
- Ball wird hinter Kopf gehoben, dabei zeigt Ballspitze nach oben
- Wichtig ist die Position des Ellbogens: Immer über Schulterniveau und vor dem Ball
- Kraft kommt aus den Beinen und dem Rumpf

Fangen

- Kommt der Ball brusthoch oder höher dann formt der Receiver mit Daumen und Zeigefinger einen Ring hinter dem Ball
- Bei niedrigen Bällen formen die Hände eine Schale unter dem Ball
- Nach jedem Fang wird der Ball sofort an den Körper gezogen

Ballübergabe

Vom Center an den QB:

- mit dem Snap wird der Spielzug eröffnet. Der Center hält den Ball am Boden (gleicher Griff wie beim Werfen) und wirft den Ball auf ein Kommando) durch die Beine nach hinten zum QB, der etwa 5 Meter entfernt steht.

Vom QB an den RB:

- Der RB formt mit den armen eine Tasche, in die der QB den Ball drückt (handoff)
- Der Arm näher zum QB ist dabei immer oben, der andere unten.

- Sobald der Ball den Bauch berührt, klappt der RB reflexartig zusammen

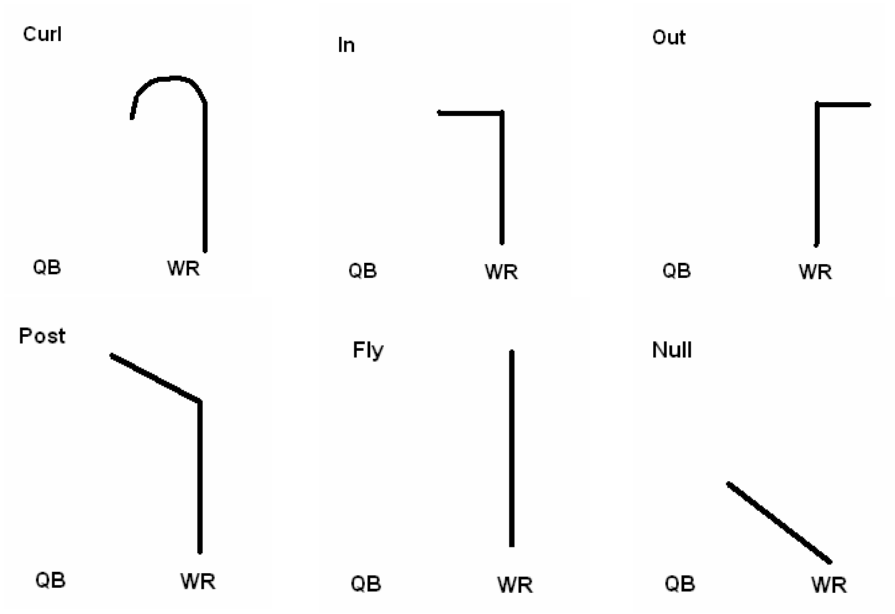
Passrouten Laufen:

- Der WR läuft die ausgemachte Passroute und versucht durch Körpertäuschungen den DB abzuhängen.
- Die Routen müssen genau eingehalten werden, damit der QB immer abschätzen kann, wo seine WR sind bzw. hinlaufen.

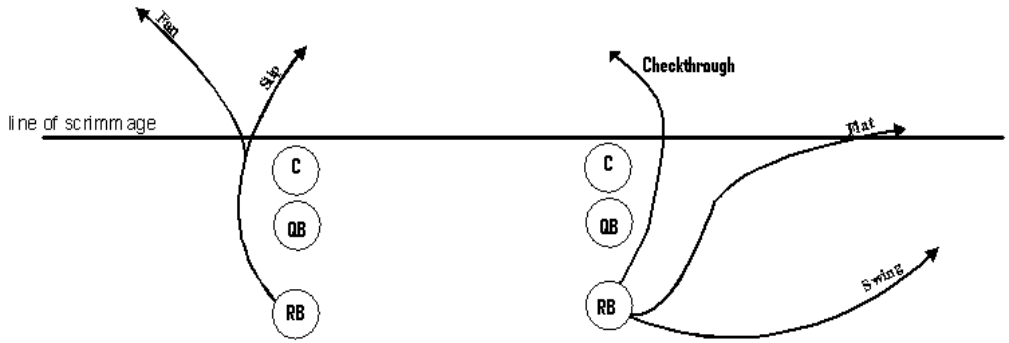
Verteidigung

- Der DB läuft rückwärts vor dem WR her, um das Geschehen im Auge behalten zu können
- Kurz bevor der WR auf gleicher Höhe ist, dreht sich der DB ebenfalls um und sprintet nun neben dem WR her, damit er nicht überlaufen wird
- Ist der Ball geworfen, dann haben beide (WR & DB) das gleiche Recht auf den Ball, aber keiner darf den anderen behindern.
- Um den Ballträger zu stoppen, reißt man ihm eine Flagge vom Gürtel

Passrouten



Passrouten-Baum für Runningbacks



Regelkunde:

Ein Download des vollständigen Regelwerks ist auf folgender Webseiten möglich: www.afvd.de (Download- Regelwerk: 5 on 5) Für den Einsatz in der Schule empfiehlt es sich, das Regelwerk stark zu vereinfach. Hier ein Überblick über die wichtigsten Grundregeln:

Spielablauf

- Ballbesitzwechsel, mit Ausnahme von Interceptions, starten an der 5 Meter Linie
- 4 Versuche bis Spielfeldmitte, dann weitere 4 Versuche bis Endzone
- Start des Spielzuges: Snap durch die Beine (Center zu QB)
- keine direkte Ballübergabe an Center
- pro Spielzug nur ein Vorwärtspass von hinter der Line of Scrimmage (LoS)

Punktevergabe

- Touchdown: 6 Punkte
- Safety: 2 Punkte (=ziehen der Flagge in Endzone des Gegners)
- Extrapunkte: 5 Meter = 1 Punkt; 12 Meter = 2 Punkte; Defense intercepted u. trägt Ball in Endzone der Gegner 2 P. + Ballbesitz

Regeln für Quaterback

- QB darf nicht mit Ball über die LoS laufen
- QB hat sieben Sekunden, um einen Pass zu werfen

Regeln für Laufspielzüge

- Ballübergaben hinter der LoSsind erlaubt. (rückwärts und seitlich) (=Laufspielzug)
- nach überqueren der LoS kein übergeben oder werfen des Balls mehr
- „No-Running Zones“ = letzten 5 Meter vor der Endzone
- Schützen der Flaggen ist verboten

Regeln für Passempfänger

- Alle Spieler dürfen Pässe fangen
- Passfang vollständig, wenn beide Füße im Feld (Linie = Aus)
- nach Interceptions wechselt der Ballbesitz

Defense

- Blitz = „rushen“ des Quarterbacks, Vorraussetzung: zum Zeitpunkt des Snaps mindestens sieben 7 Meter Abstand Zur LoS
- Nur der Ballträger darf angegriffen werden – nur auf Flaggen (kein Halten, Blocken, Passbehinderung, etc)

Strafen

- Jeder Missachtung der Regeln wird bestraft: 5 Meter Strafe von LoS + Wiederholung des Versuchs
- (Ausnahme: Passbehinderung: 1. Versuch am Ort des Fouls – in Endzone = Touchdown)

Informationen und Adressen

Internet Links:

www.afvby.de
www.afvd.de
www.erhardt-sport.de (Ausrüstung)
www.futs-muenchen.de (Ausrüstung)
www.augsburg-raptors.de (Verbandsliga)
www.koenigsbrunn-ants.de (2.Bundesliga)
www.wolfbosse.de/Flag/ (Unterrichtseinheiten Flag)
http://bufata-spowi.de/ (Bereich Wissen- Praxis-AKs)

Anregungen zur Gestaltung entsprechender Unterrichtseinheiten sind zu finden unter:
www.wolfbosse.de/Flag/
http://bufata-spowi.de/ (Bereich Wissen- Praxis-AKs)

Literatur:

- Meier, G. (2000). *That´s American Football*. Stuttgart: Pietsch Verlag.
- Youth Super Sports (Hrsg.) (2002). *Coaching YMCA Rookies Flag Football*. Champaign: Human Kinetics.