

Flag Football in der Schule

Christoph Oetken

Flag Football stellt ein für den Schulsport bestens geeignetes Spiel dar. Der Materialaufwand ist vergleichsweise gering, der Körperkontakt überschaubar und die Spielbarkeit auch in heterogenen Gruppen ist aufgrund verschiedener Anforderungen und meist geringer Vorerfahrungen gegeben.¹

Das Spielfeld

Gespielt wird auf einem Feld der Größe 25 x 70 Yards, wobei die letzten 10 Yards beider Seiten jeweils die Endzonen bilden (1 Yard = 0,9144 Meter). Im Sinne des Schulsports ist ein vollständiges Feld in der Regel nicht nötig. Wichtig ist es, eine Endzone von 7–9 Metern zu haben, die auf beiden Seiten gleich groß ist und je nach Größe des Feldes eine Markierung der Mitte. In der Halle kann sich an den Linien des Handballfeldes orientiert werden. Die Grundlinien stellen hierbei das Ende der Endzonen dar und das vordere Ende des „Kreises“ den Beginn der Endzone. Der Beginn und das Ende der Endzone kann durch höhere Hütchen markiert werden, um eine bessere Sichtbarkeit zu gewährleisten. Sollte nur ein „Hallendrittel“ zur Verfügung stehen, ist es auch durchaus denkbar, dass mit nur einer Endzone gespielt wird. Hier wird bei einem Ballwechsel auch die Seite getauscht und der Angriff von einer Grundlinie in die Endzone gespielt.

Regeln und Grundlagen

Die vollständigen Regeln sind beim AFVD zu finden:



¹ Da im Verlauf des Artikels einige Fachbegriffe verwendet werden, wird am Ende ein Glossar bereitgestellt.

Stellen wir zunächst die Regeln des Zielspiels klar. Im Laufe einer Einheit kann sich dieses über mehrere Spielformen angenähert werden. Natürlich können auch im Zielspiel angemessene Anpassungen vorgenommen werden, um Lerngruppen ein möglichst flüssiges und spannendes Spiel zu ermöglichen.

Neben der hier besprochenen Spielvariante 5v5 existiert noch eine 9v9 Variante. Da diese allerdings spezielle Regeln zum Blocken und somit nur eingeschränkt „kontaktlos“ gespielt wird, ist für den Schulsport eher ein Spiel 5v5 zu empfehlen. Sollten der vorhandene Platz und die Anzahl der Schüler*innen beschränkende Faktoren darstellen, ist in der Schule auch 4v4 denkbar.

Gespielt wird mit einem Football Herren Größe Senior, Damen und Jugend bis 16 Jahre Größe Youth, U13 Größe Junior. In der Schule ist das Spiel mit dem kleineren „Youth“ Ball zu empfehlen, da dieser einfacher zu greifen und zu fangen ist und somit eine geringere Einstiegshürde darstellt. Darüber hinaus benötigt jede*r Spieler*in einen Gürtel mit zwei „Flaggen“. Für den Einstieg können hier auch „Parteibänder“ genutzt werden, die seitlich in die Hose gesteckt werden.

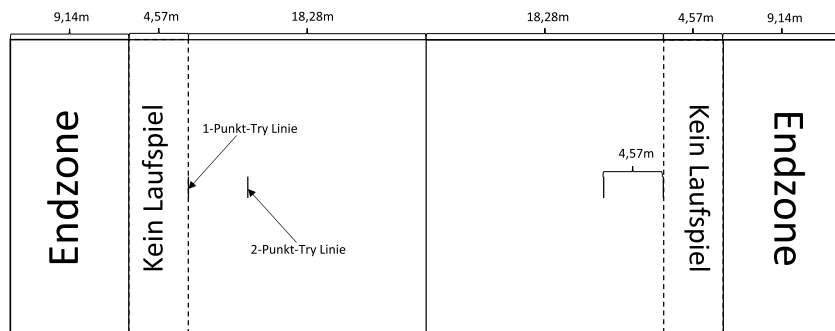


Christoph Oetken

Lehrer für die Fächer Mathematik und Sport. Er spielte aktiv 13 Jahre American Football, unter anderem in der Bundesliga mit dem Gewinn von zwei German Bowls (Deutscher Meister) und 4 Euro Bowls. Außerdem war er als Jugendtrainer aktiv.

christoph.oetken@szbarssel.de

Spielfeld



- Das Ziel des Spiels ist es, den Ball in die gegnerische Endzone zu befördern, indem man mit diesem hinein läuft oder ihn in der Endzone fängt.
- Ein Touchdown zählt 6 Punkte.
- Nach jedem Touchdown kann ein Team einen weiteren Punkt erzielen, indem es erneut von der 5 Yards Linie in die Endzone kommt und 2 weitere Punkte, indem es erneut von der 10 Yards Linie in die Endzone gelangt.
- Jedes Team hat 4 Versuche, die Strecke bis zur Mitte des Feldes zurückzulegen. Schafft das Team dies, bekommt es neue 4 Versuche. Schafft es dies nicht, bekommt das gegnerische Team den Ball.
- Vor jedem Spielzug sind Offense und Defense durch die Line of Scrimmage (LOS) getrennt. Eine imaginäre Linie, die auf Höhe des Balles verläuft. Ein Übertreten dieser ist erst erlaubt, nachdem der Ball nach hinten zu „QB“ gesnapt wurde.
- In jedem Spielzug kann der Ball nur von hinter der „LOS“ gepasst werden. Hierbei ist allerdings nur ein Vorwärtspass erlaubt. Die Anzahl an Rückwärtspässen ist unbegrenzt. Der*die Spieler*in, der*die den Ball vom Center bekommt (QB) darf nicht selber laufen. Allerdings kann er*sie den Ball an Mitspieler*innen geben, der*die dann laufen darf.
- Startet der Spielzug maximal 5 Yards vor der Endzone, ist Laufspiel nicht mehr erlaubt.
- Ein Spielzug endet, wenn der*die Ballträger*in ins Aus tritt oder eine Flagge abgezogen wird.
- Wird der Ball bei einem Pass von der gegnerischen Mannschaft abgefangen, wechselt der Ballbesitz. Wenn der Ballbesitz wechselt (außer beim Abfangen), startet das neue Team von der eigenen 5 Yards Linie.
- Beim 5v5 ist gar kein Blocken oder sonstiger Kontakt erlaubt.
- Der Quarterback (QB) darf nur von 1 Spielenden attackiert werden, der*die min 7 Yards von der „LOS“ entfernt startet und vor dem Snap dauerhaft den Arm hebt. Wird hinter der „LOS“ seine Flagge gezogen, startet der nächste Spielzug von dieser Höhe.
- Der QB hat nach dem Snap maximal 7 Sekunden, um den Ball zu werfen oder abzugeben. Tut er*sie dies nicht, ist der Ball tot und der nächste Versuch startet an der gleichen Stelle wie der vorangegangene.

Techniken

Das Werfen und Fangen stellen die Grundlage für das Flag Football Spiel dar. Durch die für viele Schüler*innen neue Form des Balles müssen allerdings neue Techniken gelernt werden. Mit einem klassischen Schlagwurf kann ein Football weder zielgenau noch empfän-

gerfreundlich geworfen werden. Auch beim Fangen sind ein paar Details zu beachten. Im Laufe der Einheit können diese Fertigkeiten in kleinen Spielformen erlernt und verbessert werden. Dennoch möchte ich im Folgenden kurz auf die Techniken als solche eingehen.

Werfen



Um den Ball zielgenau zu werfen, besteht das Ziel darin, ihn in einer sogenannten „Spiral“ zu werfen. Auf diese Weise erhält der Ball eine stabile Flugbahn. Der Ball wird im hinteren Drittel gehalten, mit einem oder zwei Fingern (kleiner und Ringfinger) auf der Naht. Während die genaue Position der Hand auch von persönlichen Präferenzen abhängig ist, haben doch alle Griffe gemeinsam, dass am Handballen etwas Luft gelassen werden sollte. Die Finger halten also den Ball und nicht die gesamte Hand.

Beim Wurf steht der*die Werfer*in seitlich zum Ziel (der Knöchel des hinteren Fußes zeigt genau auf das Ziel). Mit dem vorderen Fuß wird ein kleiner Schritt in Richtung des Ziels gemacht, wodurch die Wurfbewegung eingeleitet wird. Gleichzeitig wird der Ball in einer Ausholbewegung nach hinten genommen. Hierbei sollten zwischen Körper und Arm, sowie am Ellenbogen ein rechter Winkel entstehen.

Die Beschleunigung nach vorne beginnt mit dem Eindrehen der Hüfte und folgt der Kette nach oben bis zum Ball. Dieser wird oberhalb oder neben dem Kopf geworfen. Im Moment des Abwurfes wird das Handgelenk abgeklappt und der Arm vollendet die Bewegung zur gegenüberliegenden Hüfte. Durch das Abklappen des Handgelenks sollte der Ball die nötige Rotation für eine „Spiral“ erhalten.

Um bei den Schüler*innen eine Vorstellung für die Rotation zu erzeugen, kann man die Metapher der Kamera nutzen. Auf jeder Schulter und auf der Brust ist eine Kamera, die gerade vom Körper weg zeigen. Das Ziel für den „perfekten“ Wurf ist es, dass jede dieser drei Kame-

ras ein Foto vom Ziel macht. Das erste in der Ausgangslage, das zweite in der Rotation, wenn sich die Brust nach vorne öffnet und die dritte am Ende des Wurfes, wenn der Arm zur gegenüberliegenden Hüfte durchschwingt.

Zum Üben empfiehlt sich am Anfang, dass die Schüler*innen sich den Ball in Kleingruppen oder zu zweit zuwerfen. Sobald der Wurf sicherer wird, kann damit begonnen werden, dass sich die Ziele und im nächsten Schritt dann auch die Werfer*innen bewegen.

Fangen



Der Football sollte aufgrund seiner besonderen Form nur mit den Händen gefangen werden.

Ein Fangen mit dem Körper kann neben dem Verspringen des Balles auch zu schmerzhaften blauen Flecken führen, da die „spitzen“ Enden des Balles weniger nachgiebig sind als dies bei einem runden Ball der Fall wäre. In Vorbereitung auf das Fangen des Balles können Grundlagen des Fanges wiederholt werden. Hierzu gehören allgemeine koordinative Übungen sowie das Fangen des Balles „mit den Augen“. Dies bezieht sich lediglich darauf, dass der Ball fokussiert werden sollte, bis dieser sicher in den Händen ist.

Zur eigentlichen Technik des Fangens ist zu sagen, dass bei Bällen, die oberhalb der Gürtellinie gefangen werden, sich Daumen und Zeigefinger berühren sollten, während die restlichen Finger ausgespreizt sind. Auf diese Weise wird auch die Koordination des Kontaktes vereinfacht. Der Ball passt genau in die entstehende Lücke zwischen Daumen und Zeigefinger und durch die Energie des Balles „schlingen“ sich die restlichen Finger um den Ball. Als weiterer Tipp sollte hier angebracht werden, dass der Ball „attackiert“ wird. Findet der erste Kontakt mit fast ausgestreckten Armen statt, besteht die Möglichkeit, die Distanz bis zum Brustkorb zu nutzen, um die Wucht des Balles abzufedern. Wird der Ball nah am Körper gefangen, besteht diese Möglichkeit

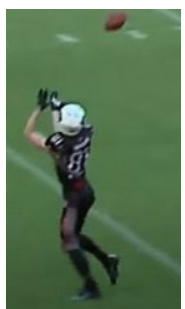


nicht und man kann häufig beobachten, dass der Ball zwar zunächst gefangen erscheint, dann aber gegen den Oberkörper prallt und wieder aus den Händen geschlagen wird.

Bei Bällen, die unterhalb der Gürtellinie geworfen werden, werden die Hände „umgedreht“ und die kleinen Finger berühren sich. Die restlichen Finger bilden eine möglichst große Schale, um den Ball zu fangen.

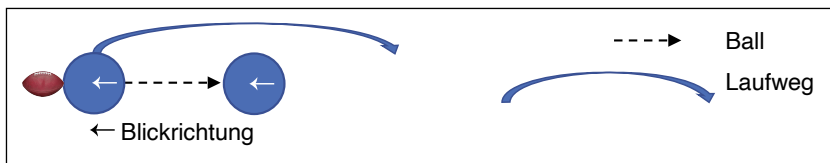
Wird der Ball über die Schulter in den Lauf geworfen, wird ebenso diese Technik angewandt und mit den Händen wird in Zusammenarbeit mit den Armen ein möglichst großer Korb für den Ball gebildet. Hier sollte angebracht werden, dass man bei allen Techniken bestrebt ist, dass die Ellenbogen möglichst eng zusammen sind.

Um das Fangen des Balles aus verschiedenen Richtungen zu üben kann sich der*die übende Schüler*in mit einer festen Blickrichtung aufstellen, während einer*eine langsam um ihn herum läuft und immer wieder den Ball zuwirft. Der*die Fänger*in dreht sich dabei nicht mit und wird somit gezwungen, auch Bälle über die Schulter und anderen Richtungen zu fangen.



Der Snap

Da ein Snap „under“ Center nicht nur für die meisten Schüler*innen unangenehm ist, sondern auch kompetitive Nachteile mit sich bringt, wird im Flag Football üblicherweise aus der „Shotgun“ gespielt. Das bedeutet, der Quarterback steht ca. 4–5 m hinter dem Center und bekommt den Ball vom Boden durch die Beine zugeworfen. Der Center hält den Ball hierbei ebenso wie beim Wurf und wirft diesen aus Unterarm und Handgelenk. Zur Übung kann hier als Spielform eine Abwandlung des Wanderballs gespielt werden. Der Ball wird durch die Beine gesnappt und von dem*der dahinter stehenden Mitspieler*in gefangen. Diese*r wird dann direkt zum Center und snappt den Ball ebenfalls nach hinten. Nach jedem Snap läuft der alte Center hinter den neuen, um dort den Ball in Empfang zu nehmen. So bewegt sich die Gruppe über eine festgelegte Strecke. Wahlweise kann das Ganze als Wettkampf oder in größeren Gruppen durchgeführt werden, um die Technik spielerisch einzuführen.



Handoff



Das sogenannte Handoff leitet einen Laufspielzug ein, bei dem der QB den Ball an eine*n Mitspieler*in übergibt, der*die nun ebenfalls mit dem Ball laufen darf

(Erinnerung: dem QB ist dies nicht erlaubt). So lange der*die Spieler*in, an den*die der Ball übergeben wurde, noch nicht die LOS überschritten hat, darf auch diese*r einen Vorwärtspass werfen. Sobald die LOS überschritten wird, ist dieses Recht für diesen Spielzug nicht mehr vorhanden.

Die Übergabe des Balles ist nicht wie die Übergabe eines Buches, bei der der*die Empfänger*in aktiv nach dem Gegenstand greift. Der*die Spieler*in, der*die den Ball empfängt, bildet mit den Armen eine Tasche, wobei der Arm, der zum QB zeigt, immer oben ist. Läuft der*die Spieler*in rechts am QB vorbei, ist also der linke Arm oben zu halten. Der QB drückt den Ball im Vorbeilaufen in die entstandene Tasche, woraufhin der*die Empfänger*in zugreift, sobald der Ball den Bauch berührt.

Der Vorteil in dieser Technik besteht darin, dass der*die Empfänger*in des Balles während des Handoffs nicht langsamer werden muss und die Gegner*innen im Auge behalten kann, da nicht aktiv nach dem Ball gegriffen werden muss. Die Koordination ist Aufgabe des QB.

Flagge Ziehen

Das Ziehen der Flaggen bildet die Grundlage der Verteidigung, sobald ein*e Spieler*in mit dem Ball in der Hand läuft. Von Regelseite sind hierzu zunächst einige Dinge festzuhalten. Spieler*innen mit dem Ball in der Hand haben das sogenannte „right of way“, dies bedeutet, dass ihn/sie verteidigende Spieler*innen nicht körperlich aufhalten und in den Weg laufen dürfen. Tun sie dies dennoch, stellt dies ein Foul dar und wird mit Raumverlust bestraft und der Versuch wird wiederholt. Stehen verteidigende Spieler*innen allerdings auf einem festen Ort, haben sie das sogenannte „right of place“ und begehen damit kein Foul. In dieser Position dürfen sie auch nicht umgerannt werden. Darüber hinaus ist das Abschirmen oder Verteidigen der Flaggen generell verboten. Spieler*innen mit dem Ball in der Hand, dürfen Gegner*innen also nicht mit ihren Händen daran hindern, die Flaggen abzuziehen. Daraus ergibt sich auch, dass Flaggen oberhalb der Kleidung zu tragen sind und nicht vom T-Shirt verdeckt werden dürfen. Sie haben jedoch das Recht, sich zu drehen, in die Knie zu gehen oder die Hüfte wegzubewegen. Ein Greifen mit beiden Händen nach der Flagge ist, sofern möglich, zu empfehlen.

Von Spielformen zum Zielspiel

Da der Großteil der Schüler*innen in Deutschland keine Vorerfahrungen im Zielspiel Flag Football mitbringen, müssen sie im Verlauf der Einheit zunächst an die Spielidee herangeführt werden. Wichtig ist es aus meiner

Sicht hierbei auch den Schüler*innen klar zu machen, dass es sich nicht um die Vollkontakt-Variante American Football handelt. Ansonsten können Erwartungen aus dem Fernsehen mit der Realität kollidieren und zu einem deutlich zu kontaktlastigen Spiel führen.

Um die Schüler*innen in ihrer Lebenswelt abzuholen, bietet es sich an, das Flag Football Spiel über verschiedene Spielformen schrittweise herzuleiten. Mit jeder weiteren Spielform werden neue Aspekte des Zielspiels eingeführt, die durch Übungen zwischen den Spielen isoliert geübt werden können. Da es sich um eine „neue“ Form des Balles handelt, sollte der erste Schritt in einer Gewöhnung an das Spielgerät bestehen. Dies kann mit dem bekannten Spiel 10er-Fangen erfolgen.

10er-Fangen

Es spielen zwei Mannschaften gegeneinander. Mannschaft A versucht den Ball durch Passen in den eigenen Reihen zu halten und 10 erfolgreiche Pässe zu spielen. Ein Rückspiel zu dem*der Spieler*in, von dem*der ich den Ball erhalten habe, sollte hierbei nicht erlaubt sein. Auch ist das Laufen mit dem Ball nicht gestattet. Mannschaft B kann an den Ball gelangen, indem sie diesen abfangen oder Mannschaft A den Ball fallen lässt. Berührt der Ball den Boden, wechselt der Ballbesitz. Zu Spielenden mit dem Ball ist hierbei immer mindestens ein Meter Abstand zu halten. Kann die verteidigende Mannschaft den Ball nicht sauber abfangen und er fällt zu Boden, wechselt dennoch der Ballbesitz, da der Ball nicht erfolgreich gepasst wurde. Auf Körperkontakt ist generell zu verzichten. Die Schüler*innen sollten ermutigt werden, laut die Anzahl der gelungenen Pässe zu zählen, damit man einen besseren Überblick behält.

Im Anschluss an das Spiel 10er-Fangen sollte eine kurze Wurfschule eingeschoben werden, in der der Ball paarweise oder in Kleingruppen gepasst wird. An dieser Stelle sollte auch auf Dinge wie die Positionierung der Hand am Ball und die Rotation der Hüfte eingegangen werden. Ziel ist es, in dieser Phase 2 – 4 Schüler*innen zu finden, die eine Spiral werfen (wenn auch unzuverlässig).

In der darauf folgenden Spielform „Ultimate Football“ wird das Prinzip der Endzone eingeführt. Wichtig ist es hier noch mal Wert darauf zu legen, dass ein Laufen mit dem Ball ganz und gar verboten ist.

Ultimate Football

Grundlegend gelten beim Ultimate die gleichen Regeln wie beim 10er-Fangen auch. Das Ziel ist es

jetzt allerdings nicht möglichst viele Pässe zu spielen, sondern den Ball in der gegnerischen Endzone zu fangen. Gelingt dies, wechselt der Ballbesitz und die andere Mannschaft beginnt von ihrer eigenen Endzone. Für dieses Spiel wird zum ersten Mal ein Spielfeld mit Endzonen benötigt. Die Größe kann von den vorhandenen Platzverhältnissen abhängig gemacht werden und muss nicht zwangsläufig sehr groß sein. Schüler*innen sollten aber in der Lage sein, sich frei zu laufen.

Auf die Idee des Ultimate aufbauend kann „Forward Ultimate“ gespielt werden. Die Idee ist es hier die schrittweise Progression vorwärts einzuführen. Einen Raumverlust im Football selbstständig zu generieren, wie es beim Fußball vielleicht gemacht wird, ist nicht sinnvoll.

Forward Ultimate

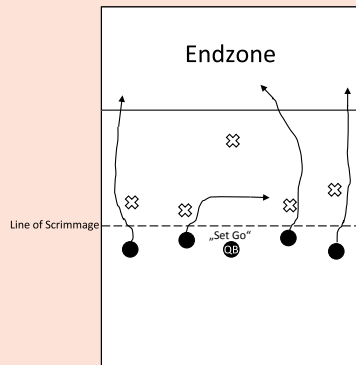
Das Spiel unterscheidet sich vom Ultimate nur darin, dass lediglich vorwärts Pässe erlaubt sind. Das Ziel ist also weiter den Ball in der Endzone zu fangen, es ist mir aber nicht gestattet einen Pass in Richtung meiner eigenen Endzone zu spielen. An dieser Stelle kann mit den Schüler*innen auch die Verteidigung thematisiert werden und die Sinnhaftigkeit einer Man Verteidigung. Generell ist während der gesamten Unterrichtsreihe eine Man Verteidigung zu empfehlen, da diese einfacher zu verstehen und mit einer nicht eingespielten Gruppe leichter umzusetzen ist.

In der nächsten Spielform geht es darum, den sogenannten „Count“ einzuführen. Dass also das Spielgeschehen auf ein festgelegtes Kommando beginnt und somit kurze Unterbrechungen im Spiel eingeführt werden, die für den Sport charakteristisch sind. An dieser Stelle würde ich noch keine Spielzüge und lange taktische Absprachen einführen, um das Spiel möglichst kurz zu unterbrechen.

Quarterback Ball

Es gelten die gleichen Regeln, was Ballbesitz und Passen angeht wie beim Forward Ultimate. Wird der Ball nun allerdings gefangen, müssen sich alle Spieler*innen auf Höhe des*der Spielenden aufstellen, der*die den Ball gefangen hat. Diese*r geht auf der Höhe in die Mitte des Spielfeldes. Auf das Kommando des Ballträgers bzw. der Ballträgerin hin dürfen alle Spieler*innen loslaufen und der QB darf einen Pass spielen. Wird der Ball gefangen, wird der*die Fänger*in zum Quarterback und es stel-

len sich wieder alle Spieler*innen auf seiner*ihrer Höhe auf. Die Verteidiger*innen dürfen sich natürlich beliebig zwischen Ball und eigener Endzone postieren.



Nachdem die Spielzüge beim Quarterback Ball durch ein einfaches Startkommando begonnen wurden, wird im nächsten Schritt der Snap eingeführt (vgl. Kapitel „Der Snap“). Der Spielzug beginnt, sobald sich der Ball bewegt und durch die Beine nach hinten gespielt wird. Vor der nächsten Spielform kann eine Snap Staffel gespielt werden, damit die Schüler*innen die Technik des Snaps erlernen (vgl. Kapitel „Der Snap“). Durch die Hinzunahme des Snap ist das Zielspiel fast erreicht. Allerdings wird in dieser Form nach wie vor ohne Flaggen gespielt. Das bedeutet auch, dass ein Laufen mit dem Ball in der Hand nach wie vor nicht gestattet ist. Da das Passspiel den essenziellen Teil des Flag Football darstellt, wird die Möglichkeit des Laufens mit dem Ball erst im letzten Schritt eingeführt. Bis hier liegt der Fokus der Schüler*innen auf dem Passspiel.

Flag Football (ohne Flags)

Weiter gelten die Regeln des Quarterback Ball. Wenn der Ball zu Boden fällt oder abgefangen wird, wechselt der Ballbesitz. Mit dem Ball in der Hand darf nicht gelaufen werden (da noch keine Flaggen eingeführt wurden) und an der Stelle, wo der Ball gefangen wird, wird der nächste Spielzug aus der Mitte des Feldes gestartet. Der Unterschied besteht darin, dass ein Spielzug mit dem Snap des Balles beginnt. Vor diesem stellen sich alle Spieler der Mannschaft im Ballbesitz auf Höhe des Centers oder dahinter auf. Sobald der Ball also vom Center bewegt wird, darf die Offensive sich bewegen und frei laufen. Die Regeln sind dem Zielspiel bereits sehr ähnlich, signifikante Unterschiede bestehen darin, dass mit dem Ball nicht gelaufen werden darf und der QB keine wirkliche Zeitbegrenzung hat, den Ball zu werfen.

eingeführt werden. Hierzu empfiehlt es sich, das Abziehen der Flaggen zu trainieren, bevor man in das eigentliche Spiel übergeht. Dies kann auf verschiedene Weisen erfolgen. Eine Möglichkeit besteht darin, „normal“ Ticker zu spielen, bei dem man zwei Fänger*innen hat. Diese können ihre Mitschüler*innen ebenfalls zu Fänger*innen machen, indem sie ihnen beide Flaggen abziehen. Ebenso kann „Fischer Fischer wie tief ist das Wasser“ modifiziert werden, dass Flaggen abgezogen werden müssen. Der Vorteil hier besteht darin, dass die Spieler*innen mit den Flaggen ein Ziel haben, auf das sie zulaufen, ähnlich wie dies im Zielspiel der Fall wäre.

Mit der Einführung der Flaggen kann nun also das Zielspiel eingeführt werden (siehe Kapitel „Regeln und Grundlagen“). Ich würde zunächst allerdings ohne Spielzüge und Zeitbegrenzung für den QB spielen. Beides kann schrittweise eingeführt werden. Was hierbei zuerst eingeführt wird, ist nicht in Stein gemeißelt und kann je nach Lerngruppe variiert werden. Auf eine Reihenfolge, die sich in meiner persönlichen Erfahrung bewährt hat, gehe ich am Ende dieses Kapitels ein.

Eine Zeitbegrenzung für den QB kann schrittweise eingeführt werden. Dies könnte so aussehen, dass für einen Pass zunächst 10 Sekunden zur Verfügung stehen, erfolgt dieser nicht innerhalb der Zeit, wird wie bei einem unvollständigen Pass vorgegangen. Das Team verliert einen Versuch und der nächste beginnt an der gleichen Stelle wie der vorherige. Schrittweise kann diese Zeit bis auf 7 Sekunden (offizielle Regeln) herabgesetzt werden. Der zweite Faktor, der die Zeit des QB bis zum Pass begrenzt und Druck aufbaut, ist ein sogenannter „Blitzer“. Diese*r muss mindestens 7 Yards von der Line of Scrimmage (LOS) entfernt starten und vor dem Spielzug dauerhaft den Arm heben. Besonders bitter ist hierbei, dass ein Ziehen der Flagge hinter der LOS zu einem Raumverlust führt, da der nächste Spielzug an der Stelle startet, an der die Flagge des Ballträgers bzw. der Ballträgerin gezogen wurde. Um hier den Druck ebenfalls schrittweise zu erhöhen, besteht die Möglichkeit, dass die Distanz des Blitzers zu Beginn höher gewählt wird und dann schrittweise abgebaut wird.

Um Spielzüge einzuführen, sollte zunächst die Idee von Routen eingeführt werden, also dass Spieler*innen genau gesagt wird, wo lang gelaufen wird und wann zum QB und damit zum Ball geschaut werden muss. Hierzu gehört auch zu vermitteln, dass es vorher unnötig und sogar hinderlich ist, die ganze Zeit zum QB zu schauen. Als Faustregel kann hier sehr vereinfacht gesagt werden erst frei laufen, dann zum QB schauen, um den Ball zu bekommen. Im weiteren Verlauf können dann Spielzüge durch die Lehrperson vorgegeben werden, die zwischen den Versuchen hochgehalten werden (Die Spielzüge finden sich als Download, siehe Anmerkung. Diese können einlaminiert und in der Stunde hochgehalten werden). Das Ziel der Einheit kann bei langen Einheiten auch darin bestehen, dass Schüler*in-

Anmerkung

Die Spielzüge können unter www.sportfachbuch.de/zusatzmaterial



im Originalformat heruntergeladen werden.

Um von dieser letzten Spielform zum eigentlichen Zielspiel zu gelangen, muss noch das Konzept der Flaggen

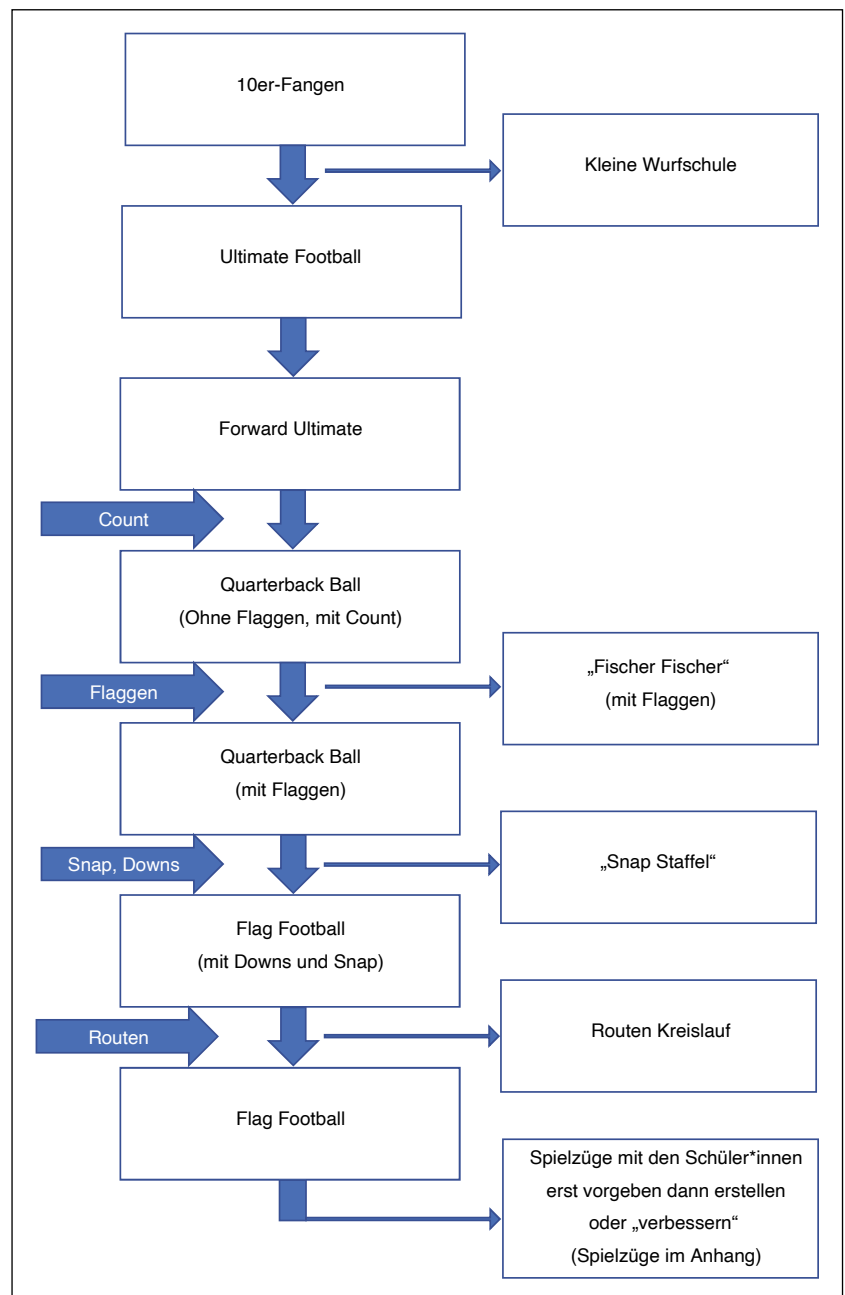
nen selber Spielzüge erstellen und ein eigenes „Playbook“ zusammenstellen, welches sie üben und das dann die Grundlage ihres Spiels bildet. Hier sollte die Kreativität der Schüler*innen nicht unterschätzt werden. Dennoch sollten grundlegende Ideen, die der Kombination von Routen zugrunde liegen, zumindest kurz angesprochen werden. Routen, die sich kreuzen oder abrupte Richtungswechsel beinhalten, können ein probates Mittel gegen eine Man-Verteidigung sein. Gegen eine Zone müsste überlegt werden, wo sich hier Lücken auftun, in die dann Routen geplant werden oder wie Zonen überladen werden können. Für die Schule ist dies bereits ein sehr hohes Niveau, weshalb es sich anbietet, in der Verteidigung eine Man-Verteidigung vorzugeben. Den einzigen Vorteil, den eine Zonenverteidigung im Kontext Schule bieten würde, ist, dass weniger athletische Schüler*innen nicht dauerhaft überlaufen werden.

Mögliche Reihenfolge

Es hat sich bewährt, zunächst wie beschrieben, Routen und dann vorgegebene Spielzüge einzuführen. Darauf basierend wird dann das Spiel vervollständigt, indem die Zeitbeschränkung für den QB sowie der Blitzler eingeführt wird. Im letzten Schritt werden dann eigene Spielzüge entwickelt. Diese Reihenfolge bietet die Möglichkeit, dass Schüler*innen sich zunächst ohne zusätzlichen Druck an Spielzüge gewöhnen und die Vorteile dieser entdecken können. Darüber hinaus kann bei der Entwicklung eigener Spielzüge bereits darauf eingegangen werden, vielleicht eine kurze Route, die sogenannte „hot route“ einzubauen, wenn der Blitzler zu schnell kommt.

Fachbegriffe

- Blitzer:** Spieler, der vor dem Spielzug mit erhobenem Arm mindestens 7 Yards von der LOS entfernt steht.
- Center:** (Position) Spieler, der vor Beginn des Spielzuges den Ball am Boden hält und diesen nach hinten zum QB spielt (snap) um das Play zu starten.
- Count:** Vorher abgesprochenes Startsignal, das dem Center signalisiert den Ball zu snapen (Bsp.: Fertig Los, Down Set Hut).
- Downs:** Anderes Wort für Versuche, die eine Mannschaft hat um sich weitere Versuche zu erspielen oder einen Touchdown zu erzielen. (4 Downs um zur Mittellinie zu gelangen, weiter 4 Downs um einen Touchdown zu erzielen. Wird bereits im ersten Versuch die Mitte erreicht, erhält die Mannschaft neue 4 Versuche. Die verbleibenden 3 werden nicht zusätzlich addiert).
- Line of Scrimage (LOS):** Imaginäre Linie auf Höhe des Balles, die, vor Beginn jedes Spielzuges, die angreifende von der verteidigenden Mannschaft trennt. Ein Übertreten ist erst gestattet, sobald der Ball bewegt (gesnapt) wurde.
- Quarterback (QB):** (Position) Spieler, der den Ball vom Center zugespielt (gesnapt) bekommt, und diesen dann entweder an den Runningback abgibt oder zu einem Receiver passt.
- Receiver (WR):** (Position) Spieler, der sich auf der LOS aufstellt, eine Route läuft, die Pässe des QB fängt und versucht mit dem Ball in die Endzone zu gelangen.



Übersicht der Einheit mit Zwischenschritten

- Route:** Vorgegebener Weg, der vom Receiver gelaufen wird, um den Ball zu fangen. Wird vor dem Spielzug abgesprochen und sollte auf die Routen der anderen Receiver abgestimmt sein.
- Runningback (RB):** (Position) Spieler, der sich hinter der LOS aufstellt und den Ball vom Quarterback übergeben bekommt, um einen Raumgewinn oder Punkte zu erlaufen. Ein Fangen des Balles ist natürlich ebenfalls möglich.
- Snap:** Start des Spielzuges, bei dem der Center den Ball von der LOS nach hinten (meist durch die Beine) zum Quarterback spielt.
- Yards:** Maßeinheit, 1 Yards = 0,9144 Meter

Literatur

Pfeiffer, M. (2017). Flag Football: American Football für den Schulsport. *Sport Praxis*, 5+6, 25-30.
 Wurzel, B. (2011). Flag-Football spielen lernen nach einem Taktik-Spiel-Modell. *Sportpädagogik*, 3-4, 64-67.