

# Flag Football: Spielprinzip

Beim Flag Football geht es darum, Raumgewinn zu erzielen, den Gegner zurückzudrängen und letztlich den Ball in die Endzone hinter die Grundlinie des Gegners zu befördern.



Der Spielfluss ist in einzelne Spielzüge geteilt («Downs», [siehe Jargon](#)). Zwischen zwei Downs hat das angreifende Team Zeit, den nächsten Spielzug abzusprechen, während sich das verteidigende Team auf diesen einzustellen versucht und sich wieder neu sortiert.

Das angreifende Team versucht, mit einer bestimmten Anzahl Spielzügen eine bestimmte Distanz zu überbrücken, je nach Spielfeld- und Teamgrösse (im Schulsport variierbar) sowie Spielniveau. Wenn dies gelingt, so erhält sie wieder einen «[First Down](#)», und das Ganze beginnt wieder von vorne. Letztlich arbeitet sich die angreifende Mannschaft bis in die gegnerische Endzone vor und punktet dort. Gelingt es hingegen dem angreifenden Team nicht, die Mindestdistanz innerhalb der festgelegten Downs zurückzulegen, wechselt der Ballbesitz.

Ebenso wechselt der Ballbesitz, wenn ein geworfener Pass des Quarterbacks von einem Verteidiger gefangen wird («[Interception](#)»). In diesem Fall wechseln die Rollen der beiden Teams sofort: Der Verteidiger versucht mit dem gefangenen Ball möglichst weit zu kommen, bis ihm das Flag (siehe Kasten «Material») entrissen wird. Die angreifende Mannschaft wird also sofort zum verteidigenden Team. In diesem Fall kann innerhalb der Klasse auch abgemacht werden, wie viele Punkte es gibt, falls der Verteidiger einen Lauf bis in die Endzone schafft (siehe [Regelkunde](#)).

## Konkret für die Offense

- Ein Spielzug ([Down](#)) endet, wenn der Vorwärtspass nicht gefangen werden kann ([Incomplete Pass](#)): Nächster Spielzug startet auf der Höhe des 1. Spielzuges.
- Ein Spielzug endet, wenn dem Ballträger das Flag gezogen wird: Nächster Spielzug startet auf der Höhe, wo das Flag gezogen wurde.
- Ein Spielzug endet, wenn der Ballträger ins Aus läuft: Nächster Spielzug startet auf der Höhe, wo der Spieler das Spielfeld verlassen hat.
- Ein Spielzug endet, wenn der Ballträger den Ball verliert ([Fumble](#)): Nächster Spielzug startet auf der Höhe, wo der Ball verloren wurde.

## Konkret für die Defense

- Defense zieht dem Ballträger das Flag: Nächster Spielzug startet auf der Höhe, wo das Flag gezogen wurde.
- Defense verhindert das Fangen des Passes: Nächster Spielzug startet auf der Höhe, wo der vorherige Spielzug startete.
- Defense fängt den Vorwärtspass ab ([Interception](#)): Spielzug läuft in die Gegenrichtung weiter. Defense wird zur Offense.

## Material

- Der Flaggengurt ist das oberste Bekleidungsstück. T-Shirts sollten in die Hose gesteckt werden. Die zwei Flags sind je an der Seite der Hüfte anzubringen. Es ist darauf zu achten, dass sie weder nach vorne noch nach hinten rutschen. Um Fingerverletzungen zu vermeiden, werden Hosen ohne Taschen empfohlen. Anstelle der Flags können auch normale Bänder verwendet werden. Dabei ist auf eine genügende Anzahl Bänder von jeder benötigten Farbe und Länge zu achten.
- Die Grösse und Art des Balles variieren je nach je nach Altersgruppe und Leistungsniveau der Spielenden.
- Um das Spielfeld mit seinen unterschiedlichen Bereichen abzustecken, sind vierzehn Kegel oder Markierungselemente erforderlich (siehe [Regeln](#)).

---

Quelle: Andrea Derungs, Sportlehrperson an der BBZ Zürich; Urs Böller, Sportlehrperson an der AGS Basel



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**