

Flag Football: Technik

Die Ballannahme wird einfacher, wenn er während der gesamten Flugphase horizontal bleibt. Um diesen Flugbahn zu gewährleisten, muss der Quarterback den Ball um seine Längsachse drehen. Dabei handelt es sich um den sogenannten Spiralwurf.

Auszug aus dem RLP Berufsfachschulsport

- **Spiel – Fachkompetenz:** «Die Lernenden wenden Grundtechniken an und variieren diese.»
- **Herausforderung – Selbstkompetenz:** «Die Lernenden lassen sich auf neue Herausforderungen ein.»

Werfen des Balles



• Der richtige Griff zeichnet sich dadurch aus, dass Daumen und Ringfinger einen Ring um das obere Drittel des ovalen Balles bilden. Die anderen Finger gruppieren sich um die Naht. Der Zeigefinger rutscht Richtung Ballspitze.



Nun wird der Football hinter den Kopf gehoben. Ober- und Unterarm bilden einen 90°-Winkel. Wichtig ist die Position des Ellbogens: Dieser sollte immer über

Schulterniveau und beim Abwurf vor dem Ball sein.

- Der anschliessende Wurf entspricht einer normalen Kernwurfbewegung mit einer Betonung auf den Einsatz des Handgelenks, bevor der Ball die Hand verlässt. So wird dem Ball ein möglichst hohes Mass an Rotation (Spin) mitgegeben (höhere Stabilität und grössere Weite des Wurfes).
- Der «Abschluss-Spin» erfolgt mit dem Zeigefinger an der Nahtstelle des Balls. Ein Wurf in ruhiger Position im Gleichgewicht ist immer einfacher als ein Wurf aus der Bewegung. In der Bewegung achtet der QB darauf, dass er kurze schnelle Schritte mit dem hinteren Bein macht.
- Das vordere Standbein sollte in Wurfrichtung zeigen. Am schwierigsten sind Würfe für den Quarterback im Zurücklaufen («Drop Backs»).



Fangen des Balles



Bei allen Bällen, die auf **Brusthöhe und höher** den Fänger erreichen, muss die Handhaltung derart sein, dass Daumen und Zeigfinger beider Hände eine

Diamantform beschreiben. Die restlichen Finger bilden einen Korb, ähnlich wie beim Oberen Zuspiel 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. Zudem hilft es, den Ball nach dem Fangen hin zum Oberkörper zu ziehen, um ihn beim weiteren Laufen nicht zu verlieren.



Übergeben des Balles (Quarterback zum Running Back)




• Der Running Back formt mit den Armen eine Tasche, in die der Quarterback den Ball

drückt (Handoff).

- Der nähere Arm zum Quarterback ist dabei immer oben, der andere unten.



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