

Flag Football – Flaggen ziehen: Endzonen-Lauf

In einer 1-gegen-1-Situation trainieren die Lernenden das Flaggenziehen.

Der Angreifer positioniert sich an einer Ecke der Box (ca. 8m x 6m), der Verteidiger auf der diagonal anderen Ecke. Die Sportlehrperson (oder ein Lernender) wirft dem Angreifer den Ball zu. Der Angreifer versucht nach dem Fangen des Balls, durch die Box in die Endzone zu laufen, ohne dass ihm ein Flag gezogen wird. Er darf dabei 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 beendet, wenn der Angreifer die Endzonenlinie erreicht hat, eine Aussenlinie berührt hat oder ihm ein Flag gezogen wurde.

Bemerkungen: Darauf achten, dass der Läufer dem Verteidiger ausweichen muss. Der Verteidiger sollte nicht überreagieren und versuchen, sich immer parallel vor dem Angreifer zu positionieren. Die Augen des Verteidigers sollten auf die Hüfte des Angreifers gerichtet sein.



Klicken zum Vergrössern.

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 in die Box, sondern müssen versuchen, von ausserhalb des Spielfeldes das Flag zu schnappen.

Sicherheit: Die wartenden Lernenden sollten seitlich des Aufbaus warten, um bei schnellen, unkoordinierten Aktionen Zusammenstösse zu vermeiden.

Erweiterung der Übungsidee hin zum Zielspiel

- Zwei Angreifer gegen zwei Verteidiger, mit QB als Zuspieler
- Drei Angreifer gegen drei Verteidiger, mit QB als Zuspieler
- Vier Angreifer gegen vier Verteidiger, mit QB als Zuspieler

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