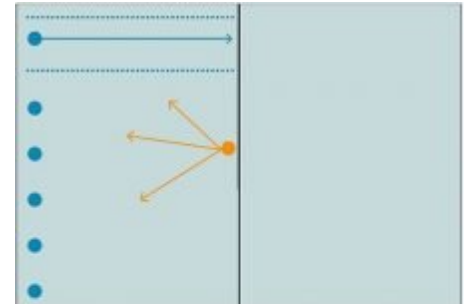


Flag Football – Flaggen ziehen: Jailbreak

Die Schülerinnen und Schüler trainieren das Flaggenziehen auf dem offenen Feld.

Die Läufer positionieren sich an der Stirnseite des Spielfeldes. Sie müssen versuchen, über das Spielfeld bis zur Mittellinie zu kommen. Der Fänger, der in der Mitte des Spielfeldes steht, versucht dieses zu verhindern, indem er den Läufern ein Flag aus dem Gürtel zieht. Jeder gefangene Läufer wird seinerseits zum Fänger.



Legende	
C Center	Angreifer
QB Quarterback	Laufweg ohne Ball
RB Running Back	Laufweg mit Ball
WR Wide Receiver	Pass
LW Left Wing	
RW Right Wing	Verteidiger
LoS Line of Scrimmage	Laufweg

Klicken zum Vergrößern.

Sicherheit: Der Läufer darf nur innerhalb seines Korridors (ca. 3-5m) laufen, damit nicht jemand quer durch die Halle rennt und mit anderen Läufern zusammenstösst.

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