

Flag Football – Flaggen ziehen: Shotgun Drill

Während dieser Übung trainieren die Lernenden das Flaggenziehen auf engem Raum mit hoher Frequenz.

Der Verteidiger steht auf einer Linie zwischen zwei Markierungskegeln (Abstand von ca. 3m). Die Angreifer stellen sich ihm gegenüber in einem Abstand von ca. 5m auf, aufgereiht wie auf einer Perlschnur. Auf Kommando versuchen alle nacheinander zwischen den beiden Markierungskegeln hindurch zu laufen, ohne dass ihnen das Flag gezogen wird. Der Verteidiger bleibt auf seiner Linie stehen und versucht so viele Flags wie möglich zu schnappen.

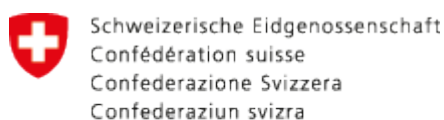
Bemerkung: Zuerst sollten die Angreifer im langsameren Tempo durchlaufen, da es sich ja primär um eine Übung für den Verteidiger handelt. Die Angreifer können auch mit einem Football im Arm durchlaufen.



Klicken zum Vergrössern.

Sicherheit: Kein Angreifer darf den Verteidiger durchlaufen. Die Angreifer sollten zwar zügig hintereinander laufen, aber mit einem Abstand, so dass keiner auf den anderen auflaufen kann. Dem Verteidiger muss der freie Weg zum Flag ermöglicht werden.

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



Bundesamt für Sport BASPO