



FLAG

PROGRAMM & REGELN

DAS NFL FLAG PROGRAMM



EINLEITUNG

DAS SCHULPROGRAMM

Das NFL FLAG Programm führt Schüler:innen in die kontaktlose Variante des American Footballs ein und fördert die teilnehmenden Schulen mit Flag Football-Equipment in Form eines Starterpakets mit Bällen, Flaggen Gürteln uvm. Der frühere NFL Europe Spieler Maximilian von Garnier setzt dieses Programm an teilnehmenden Schulen in mehreren Metropolen in Deutschland um. Die Lehrkräfte werden in Workshops von Coach Max in den einzelnen Städten in Theorie und Praxis geschult und erhalten umfangreiche Lehrmaterialien.

Das Programm ist geeignet für Schüler:innen im Alter von 10-14 Jahren und so aufgebaut, dass die Inhalte im Rahmen von 8-12 Unterrichtseinheiten vermittelt werden können. Das NFL Flag Team steht für die Lehrkräfte während des gesamten Programmverlaufs als Ansprechpartner zur Verfügung.



Das Flag Football Schulprogramm der National Football League (NFL) fokussiert sich darauf, junge Menschen an die NFL und den American Football heranzuführen und die nächste Generation zu inspirieren. Es lehrt sie die NFL Werte „Respekt, Verantwortung, Integrität und Widerstandsfähigkeit“ und die Bedeutung eines gesunden, aktiven Lebensstils, inklusive einer gesunden Ernährung, körperlicher Aktivitäten und dem psychischen Wohlbefinden.

Der NFL FLAG Lehrplan ist so konzipiert, dass er im Rahmen des Sportunterrichts verwendet werden kann. Die grundlegenden Techniken und Taktiken sowie die Regeln und das Spiel können von den Schüler:innen innerhalb von 2-3 Monaten erlernt und umgesetzt werden. Der Unterricht umfasst eine Kombination aus individuellen, kleinen und großen Gruppenaktivitäten zur Entwicklung unterschiedlichster Techniken und Fähigkeiten. Im Anschluss können diese neu erlernten Fähigkeiten in unterschiedlichen Spielformen und beim „5 vs 5 Flag Football“ eingesetzt werden. Die Schulen können das NFL Flag Programm auch außerhalb der Sportstunden am Nachmittag integrieren.

EINLEITUNG

DAS NFL FLAG PROGRAMM BIETET EINE VIELZAHL VON AKTIVITÄTEN, NEUEN ANSÄTZEN UND HERAUSFORDERUNGEN, DIE ES DEN SCHÜLERN ERMÖGLICHEN

- Wettkampfspiele in Flag Football zu spielen
- ein breiteres Spektrum an motorischen Fähigkeiten und Bewegungsmustern isoliert und in Kombination anzuwenden und zu verbessern
- kompetenter, selbstbewusster und erfahrener in Spieltechniken zu werden, wenn sie diese in immer komplexeren Flag Football Spielformen anwenden
- eine Reihe von Taktiken und Strategien zu entwickeln, um im Flag Football Wettkampf erfolgreich zu sein
- ein gesundes, aktives Leben zu führen

DER NFL FLAG LEHRPLAN ENTHÄLT

Konkrete Unterrichtseinheiten für Sportlehrer:innen für die ersten acht Wochen mit den notwendigen Informationen, um den Schüler:innen Flag Football beizubringen und die nötigen Techniken, Bewegungsabläufe und Fähigkeiten zu trainieren. Jede Lektion hat ein spezifisches Thema mit Schlüsselfragen, die als Unterstützung verwendet werden können, um das Verständnis zu überprüfen und den Lerneffekt zu bestätigen. Die Unterrichtseinheit umfasst immer ein Aufwärmprogramm, Übungen, um neue Fähigkeiten zu lernen sowie unterschiedliche Spielformen.

- Spezielle Übungen für die Schüler:innen, die mit jedem Unterrichtsthema zusammenhängen.
- Kreative Ansätze zur Weiterentwicklung der Fähigkeiten und Techniken über die 8. Woche hinaus.
- Die Werte der NFL, die in den Unterrichtseinheiten vermittelt werden, sind für die Entwicklung als Flag Football Spieler:in auf dem Feld sowie im weiteren Leben gleichermaßen wichtig.



ÜBERSICHT

WAS IST FLAG FOOTBALL?

Flag Football ist genauso wie American Football ein Endzonenspiel, bei dem es darum geht, den Ball über die gegnerische Goalline (Beginn der Endzone) zu bringen. Diese kontaktlose, angepasste Version vom American Football, kann speziell von Jugendlichen im Modus 5 gegen 5 gespielt werden. Das Spiel kann auf Rasen oder in der Halle, auf einem ca. 60-70 Yards (Meter) langen und 20-25 Yards (Meter) breiten Spielfeld ausgetragen werden. Wie beim American Football hat das Spielfeld zwei mit Hütchen markierte Endzonen (7-10 Yards).

Das Ziel dabei ist einfach: Mit einzelnen einstudierten Spielzügen versuchen die Spieler:innen des einen Teams den Football in die Endzone des anderen Teams zu bringen und dadurch Punkte zu erzielen - TOUCHDOWN!

Im Gegensatz zum American Football sind Tackling und körperliches Blocken, sowie das Berühren des Balles mit dem Fuß nicht erlaubt. Die Spieler:innen tragen einen sogenannten Flaggengürtel und anstatt sich gegenseitig auf den Boden zu reißen, zieht ein gegnerischer Spieler eine der beiden Flaggen aus dem Gürtel des balltragenden Spielers und beendet so den aktuellen Angriffsspielzug.

BENÖTIGTE AUSTRÜSTUNG

(DIESE ERHALTEN DIE LEHRKRÄFTE IM RAHMEN DES PROGRAMMS)

- **8x Wilson American Footballs**
in den Größen Junior (TDJ) & Youth (TDY)
- **24x Flaggengürtel**
für jeden Schüler
- **1x kleines Whiteboard**
mit Marker
- **1x Ballpumpe**
- **1x große Football-Tasche**
für das gesamte Equipment



WERTE



RESPEKT

Flag Football ist ein ultimativer Teamsport – eine Mannschaft kann nur besser werden und erfolgreich sein, wenn sich die einzelnen Spieler gegenseitig tolerieren, gut kommunizieren und eng zusammenarbeiten. Respekt vor allen Beteiligten, besonders vor dem Gegner ist ein wesentlicher Bestandteil vom Flag Football.



VERANTWORTUNG

Jeder Spieler ist Teil des Teams. Die Aktionen jedes Einzelnen auf und neben dem Platz haben nicht nur auf ihn selbst Einfluss, sondern betreffen das ganze Team. Nur wenn alle Spieler an einem Strang ziehen und bestimmte Aufgaben auf dem Feld übernehmen, können wir als Team erfolgreich sein.



INTEGRITÄT

Wir wollen in jeder Situation auf dem Feld zeigen, dass wir die vorgegebenen Werte leben sowie professionell und selbstständig für das Team und den gemeinsamen Erfolg einstehen.



WIDERSTANDSFÄHIGKEIT

Nur mit regelmäßigem Training und dem Überwinden von Herausforderungen und Schwächephasen wird ein Team stärker. Es erfordert Hartnäckigkeit und Widerstandsfähigkeit, um sich zu verbessern und erfolgreich zu sein.

ÜBERSICHT

WIE SPIELT MAN FLAG FOOTBALL?

Das Ziel des Spiels ist es, mehr Punkte zu erzielen als der Gegner. Das angreifende Team (Offense) hat beim Start der Angriffsserie an der eigenen 5-Yard-Linie vier Versuche, um in die gegnerische Hälfte zu gelangen. Sollte die Mittellinie mit den vier Versuchen nicht erreicht bzw. überquert werden, dann wechselt das Angriffsrecht und die gegnerische Offense startet an der eigenen 5-Yard-Linie. Gelingt es der Offense die gegnerische Hälfte zu erreichen, hat sie vier weitere Versuche, um den Ball in die Endzone des Gegners zu bringen (Touchdown). Auch hier wechselt das Angriffsrecht, sollte die Offense es nicht schaffen, mit den vier Versuchen einen Touchdown zu erzielen.

Um einen Touchdown zu erzielen, kann ein Spieler mit dem Ball in die gegnerische Endzone laufen oder dort den Ball aus der Luft fangen. Die gegnerische Mannschaft (Defense) versucht, den Ballträger zu „tackeln“, also eine der Flaggen vom Gürtel des Ballträgers zu trennen. Das führt dazu, dass dieser Spielzug gestoppt und somit beendet ist. Das Angriffsrecht wechselt, wenn es dem angreifenden Team in den vier Versuchen nicht gelingt, in die Hälfte bzw. in die Endzone des Gegners zu gelangen. Das gegnerische Team kann auch sofort in den Ballbesitz kommen, wenn die Defense einen geworfenen Pass der Offense abfängt (Interception).

WIE BENUTZT MAN DEN FLAGGENGÜRTEL RICHTIG?

- Der Flaggengürtel muss an der Hüfte über dem Trikot angelegt werden
- Die Flaggenöffnungen bzw. -halterungen müssen dabei nach außen und unten zeigen
- Die beiden Flaggen am Gürtel müssen links und rechts an der Hüfte hängen
- Der Gürtel darf nicht verdreht sein und das Ende des Gürtels darf nicht runterhängen
- Die Flaggen dürfen nicht um den Gürtel gewickelt werden

Die Flaggen lassen sich leicht herausziehen bzw. lösen und auch unkompliziert sofort wieder befestigen. Sie zu fassen ist weitaus schwieriger. Es gibt viele unterschiedliche Übungen, um das Flaggenziehen zu trainieren. Für eine erfolgreiche Defense (Abwehr) ist das eine der wichtigsten Voraussetzungen.

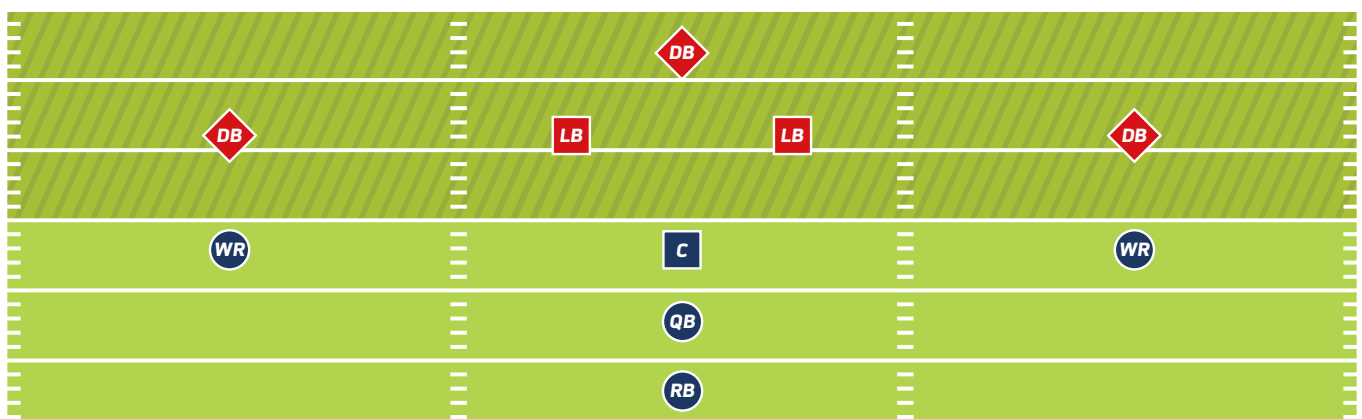


ÜBERSICHT

WIE SIEHT EIN FLAG FOOTBALL TEAM AUS?

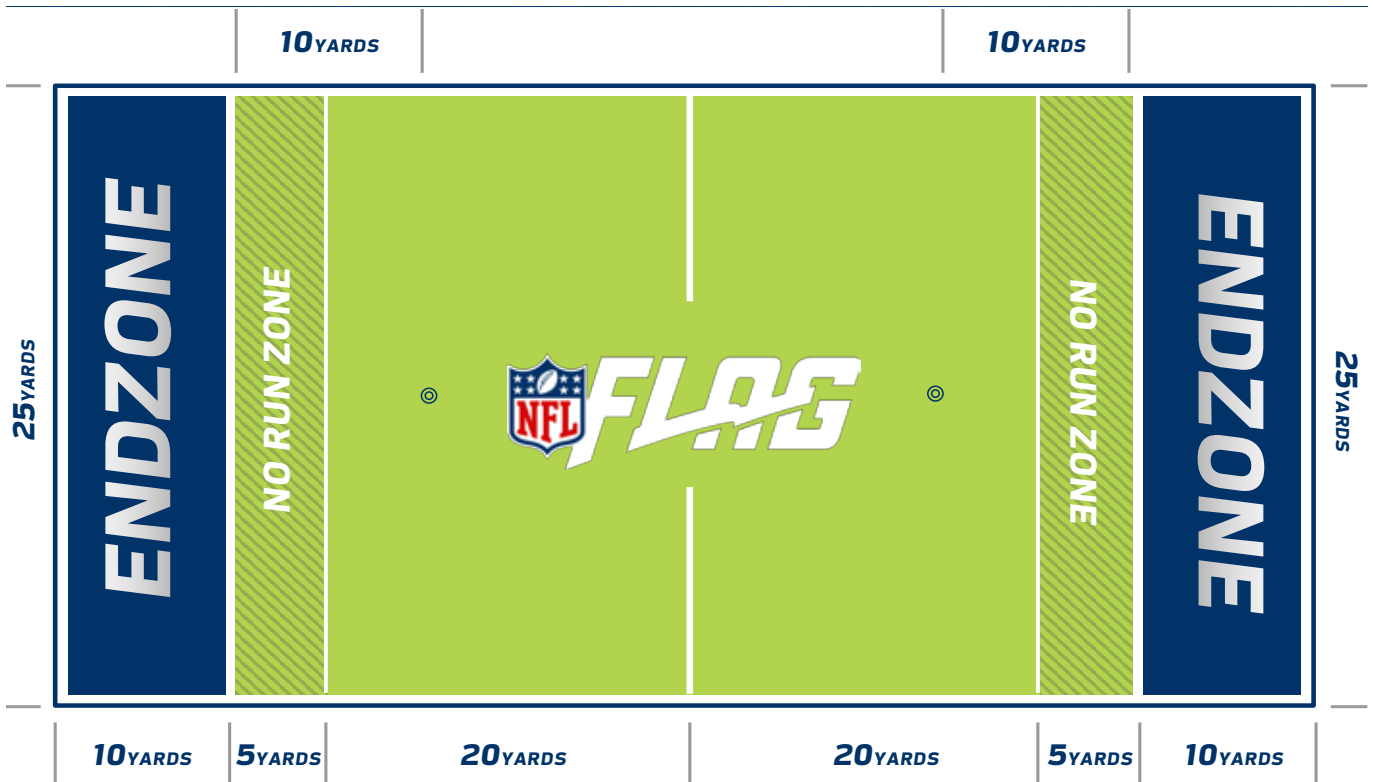
Ein **5 vs 5 Flag Football Team** kann aus **10-12 Spieler:innen** bestehen, von denen fünf gleichzeitig auf dem Feld stehen. Die Positionen sind:

- C CENTER (C)**
 Passt den Ball zu Beginn des Spielzugs vom Boden durch seine Beine oder an seinem Körper vorbei nach hinten zum Quarterback („Snap“). Danach wird der Center direkt zu einem Receiver (Passempfänger).
- WR WIDE RECEIVER (WR)**
 Läuft Passrouten, um defensiven Spielern zu entkommen und erhält Pässe vom Quarterback, die er aus der Luft fangen muss. Ein Receiver kann auch einen Handoff von einem anderen Ballträger erhalten.
- QB QUARTERBACK (QB)**
 Startet den offensiven Spielzug mit einem verbalen Kommando („DOWN, SET, HUT“) und übergibt den Ball an den Running Back (Handoff) oder wirft den Ball zu einem seiner Receiver (Pass).
- RB RUNNING BACK (RB)**
 Bekommt den Ball vom Quarterback und läuft über das Spielfeld, um Raumgewinn zu erzielen. Er darf Pässe fangen und hinter der LoS den Ball auch werfen.
- LB LINEBACKER (LB)**
 Defensive Spieler, die flach in der Mitte der Defense stehen. Sie decken Offensivspieler, wie z. B. den Center oder den Running Back, wehren Passversuche ab und stoppen bei einem Laufspielzug den Ballträger, bevor er weiteren Raumgewinn und einen Touchdown erzielen kann. Wenn mit vier tiefen V erteidigern gespielt wird (Cover 4), dann kann ein Linebacker auch zum zweiten Safety werden.
- DB DEFENSIVE BACK (DB)**
 Zu den Defensive Backs gehören die Cornerbacks und der Safety. Die Cornerbacks sind die direkten Gegenspieler der Wide Receiver und decken diese bei einem Passversuch und einer Mannverteidigung (Cover 1). Der Safety steht oft tief in der Mitte der Defense und unterstützt die anderen Verteidiger bei ihren Aufgaben. Alle Verteidiger dürfen Pässe abfangen (Interception).



ÜBERSICHT

WIE SIEHT EIN FLAG FOOTBALL FELD AUS?



DAS OFFIZIELLE "5 VS 5 FLAG FOOTBALL"-SPIELFELD HAT DIE FOLGENDEN ABMESSUNGEN:

- 50 Yards (45,75 Meter) in der Länge, plus zwei Endzonen von jeweils 10 Yards (9,15 Meter).
- 25 Yards (22,90 Meter) in der Breite.
- Das Spielfeld bei einem offiziellen Spiel (Turnier) misst also 70 x 25 Yards, kann aber proportional verkleinert werden, z. B. auf 60 x 20 Yards. Wird das Spielfeld verkleinert, dann reduziert man auch die Tiefe der Endzonen (auf 7 Yards).
- Wenn die Line of Scrimmage (LoS) in der "No Run Zone" liegt, dann sind keine Laufspielzüge erlaubt (nur Passspielzüge).

FOLGENDE PUNKTE MÜSSEN AUF DER AUSSENLINIE DES SPIELFELDS AUFFÄLLIG MARKIERT WERDEN:

- Die Endzonen in allen vier Ecken (vorne und hinten) mit Cones bzw. Pylonen.
- Cones an der 5-Yard-Linie (No Run Zone).
- Cones am 10-Yard-Spot für die 2-Punkte-Conversion.
- Cones an der Mittellinie (First Down).

REGELN

ALLGEMEINE REGELN

- Das Team, das den Münzwurf gewinnt, darf sich aussuchen, ob es mit der eigenen Offense (Angriff) oder Defense (Abwehr) beginnt. Es empfiehlt sich, mit der eigenen Offense zu beginnen. Das andere Team darf die Seite auswählen.
- Das Spiel startet an der 5-Yard-Linie der Mannschaft, die mit der Offense beginnt. Die Offense hat vier Versuche, um den Ball über die Mittellinie zu bringen.
- Die andere Mannschaft schickt zuerst ihre Defense aufs Feld.
- Die Flaggen müssen zu Beginn eines jeden Spielzugs vollständig sichtbar am Gürtel links und rechts an die Hüfte über dem Trikot hängen.
- Die Offense erhält vier neue Downs, sobald sie mit dem Ball die Mittellinie überquert hat.
- Wenn die Offensive es nicht schafft, die Mittellinie in vier Downs zu überqueren oder einen Touchdown zu erzielen, erhält die gegnerische Mannschaft den Ball und damit das Angriffsrecht an ihrer eigenen 5-Yard-Linie.

REGELN IN DER OFFENSE (IM ANGRIFF)

- Jedes Team hat als Angreifer vier „Downs“ (Versuche/Spielzüge), um den Ball in die Feldhälfte des Gegners zu bringen oder einen „Touchdown“ zu erzielen.
- Erweiterte Regel für Turniere: Der vierte Versuch in der eigenen Hälfte kann ausgespielt werden. Alternativ kann die Offense den Ball beim vierten Versuch abgeben (Punt), damit der Gegner an seiner eigenen 5-Yard-Linie seine Angriffsserie starten muss. Sollte der Spielzug ausgespielt werden, aber die benötigte Distanz über die Mittellinie nicht erreicht werden, dann übernimmt die gegnerische Offense den Ball an der Stelle, an der der letzte Ballträger gestoppt wurde.
- Die Offense erhält vier neue Downs, sobald sie mit dem Ball die Mittellinie überquert hat. Bei Turnieren kann hier auch nur mit drei weiteren Downs gespielt werden.
- Der Ballträger wird gestoppt („Tackle“), indem ein Verteidiger die Flagge aus seinem Gürtel zieht.
- Der Spielzug beginnt, wenn der Center das Spiel per „Snap“ startet. Dafür muss der Center den Ball in einer flüssigen Bewegung vom Boden durch die Beine oder am Körper vorbei zum Quarterback werfen, der 2-3 Yards hinter ihm steht. Der Center kann den Ball auch vom Boden nach links oder rechts direkt an den Quarterback übergeben, wenn er direkt hinter ihm steht.
- Jeder Spielzug muss innerhalb von 30 Sekunden gestartet werden, nachdem der Ball auf dem Spielfeld positioniert wurde.

REGELN

- Kein Offensivspieler darf vor dem Snap das Spielfeld runter laufen. Ein solches Vergehen wird als Fehlstart (False Start) geahndet. Ein Spieler darf sich vor dem Spielzug parallel zur Line of Scrimmage (die Startlinie des Spielzugs) bewegen. Das nennt man eine Motion.
- Der Ball darf pro Spielzug nur einmal nach vorne geworfen werden. Der werfende Spieler muss sich dabei hinter der sogenannten Line of Scrimmage (LoS) befinden und der Vorwärtspass muss die LoS überqueren. Die Line of Scrimmage ist eine imaginäre Linie auf Höhe des Balles über die gesamte Breite des Spielfeldes, die den Startpunkt der Offensive für den Spielzug markiert und von beiden Mannschaften bis zum Start des Spielzugs nicht überschritten werden darf.
- Sobald ein Spieler einen Vorwärtspass fängt, darf er den Ball nicht an einen anderen Spieler weitergeben, sondern muss mit dem Ball laufen.
- Sobald der Ball den Boden berührt hat, darf kein Spieler mehr mit dem Ball weiterlaufen. Der Spielzug ist beendet und der nächste Spielzug beginnt an dem Punkt, wo der Offensivspieler den Ball fallen gelassen hat.
- Ein Receiver muss den Ball aus der Luft fangen und nach dem Catch muss der erste Fuß im Feld sein. Die Seitenlinien gehören zum Aus (Out of Bounds). Bei einem unvollständigen Pass (Incomplete Pass) wird der Ball für den nächsten Spielzug wieder auf die Line of Scrimmage (LoS) des letzten Spielzugs zurückgelegt.
- Der Spieler in Ballbesitz darf die Hand des Verteidigers nicht von der Flagge wegschlagen oder die eigene Flagge festhalten, um ein Abziehen zu verhindern. Dies wird als „Flag Guarding“ bezeichnet und führt zu einer Strafe.
- Offensivspieler dürfen nicht körperlich verhindern (z.B. durch Blocken), dass Verteidiger den Ballträger erreichen.
- Sobald der Spieler im Ballbesitz seine Flagge verliert, wird das Spiel gestoppt. Es wird auf Höhe des vorderen Fußes des Spielers in der Feldmitte fortgesetzt. Hier befindet sich dann die sogenannte Line of Scrimmage (LoS). Der nächste Spielzug (Down) beginnt mit einem Snap an dieser neuen LoS.



WAS WIR SEHEN WOLLEN:

- Bälle werfen
- Bälle fangen
- Läufe mit dem Ball
- Bälle in der Luft abfangen
- Den Ball durch die Beine "snappen"
- Die Flagge des Ballträgers abziehen



WAS WIR NICHT SEHEN WOLLEN:

- Tätlichkeiten gegen andere Spieler
- Kraftausdrücke oder Beleidigungen
- Gegnerische Spieler umlaufen
- Spieler blocken
- Den Quarterback angreifen (Blitz)

REGELN

REGELN IN DER DEFENSE (ABWEHR)

- Die Verteidiger versuchen, die Offensive daran zu hindern, den Ball auf dem Spielfeld voranzutreiben oder einen Touchdown zu erzielen. Das können sie erreichen, indem sie:
 - dem Running Back eine Flagge abziehen, nachdem dieser den Ball erhalten hat
 - eine Flagge des Angreifers abziehen, nachdem er den Ball gefangen hat
 - den Ball in der Luft wegschlagen, bevor der Angreifer ihn fangen kann
 - den Ball in der Luft abfangen (Interception)
- Sobald der Ball vom Quarterback an einen anderen Spieler übergeben wurde, können alle Verteidiger die Line of Scrimmage überqueren. (Dies gilt auch für eine angetäuschte Ballübergabe, einen sogenannten "Fake" oder „Play-Action“-Spielzug).
- Wenn ein Verteidiger den Passversuch der Offensive abfängt (Interception), kann er versuchen, den Ball in die Endzone der gegnerischen Mannschaft zurückzubringen und einen Touchdown zu erzielen.
- Sobald der Ball abgefangen wird und der Verteidiger mit dem Ball läuft, darf sich niemand sonst aus der Defense bewegen.
- Flag Football ist ein kontaktloser Sport. Niemand darf seinen Gegner physisch davon abhalten, das Spielfeld hinunter zu laufen oder einen Pass zu fangen.
- Verteidiger können Flaggen der Angreifer nur ziehen, wenn diese den Ball besitzen.



REGELN

WAS GIBT WIE VIELE PUNKTE?

- Wenn ein Angreifer mit dem Ball in die gegnerische Endzone läuft oder dort einen Ball fängt, erzielt er einen Touchdown. Auch die Defense kann nach einer Interception (abgefangener Pass) den Ball in die gegnerische Endzone zum Touchdown tragen. Im Anschluss an jeden Touchdown hat die Offense die Wahl mit einem weiteren Versuch von der 5- oder 10-Yard-Linie erneut in die Endzone zu kommen, um einen oder zwei Extrapunkte zu erzielen.
- Wenn die Offense von der gegnerischen 5-Yard-Linie startet, muss der Ball zu einem Mitspieler geworfen werden („No Run Zone“).
- Von der 10-Yard-Linie darf die Offense mit dem Ball laufen oder den Ball zu einem Mitspieler passen.



Touchdown **6 Punkte**

Extrapunkte im Anschluss an einen Touchdown:

- Ein Spielzug von der 5-Yard-Linie in die Endzone (nur Pass) **1 Punkt**
- Ein Spielzug von der 10-Yard-Linie in die Endzone **2 Punkte**
- Wenn ein Verteidiger den Ball in die gegnerische Endzone trägt **2 Punkte**

Wenn ein Angreifer in der eigenen Endzone gestoppt wird (Safety) **2 Punkte**

REGELN FÜRS LAUFEN MIT DEM BALL

- Der Quarterback darf selber nicht mit dem Ball laufen, kann den Ball aber an einen anderen Spieler übergeben (Handoff) z.B. an den Runningback.
- Der Ballträger darf sich um die eigene Achse drehen, um einen Verteidiger auszuweichen, er darf aber nicht mit dem Ball nach vorne oder hoch springen, um einen Verteidiger auszuweichen oder um eine bessere Feldposition zu erlangen.
- Sobald die Flagge des Ballträgers gezogen wird, ist der Spielzug beendet. Der Spieler bleibt stehen, übergibt den Ball einem Schiedsrichter und bekommt seine Flagge vom Verteidiger wieder. Für den nächsten Spielzug wird der Ball von den Schiedsrichtern an die Position des vorderen Fußes beim Verlust der Flagge gelegt.



REGELN

REGELN FÜRS BALLWERFEN

- Der Quarterback hat sieben Sekunden, um den Ball zu einem seiner Mitspieler zu passen z.B. an den Wide Receiver (WR). Wenn dies nicht innerhalb von sieben Sekunden passiert, verliert die Offensive einen Down (Versuch) und der Ball wird erneut an dem Ausgangspunkt an der LoS platziert.
- Jeder Spieler, der den Ball hinter der LoS erhält, darf ihn selbst nach vorne werfen, aber es darf nur einen Vorwärtspass pro Spielzug geben.

REGELN FÜRS BALLFANGEN

- Jeder Spieler kann einen Pass fangen. Dies beinhaltet auch den Quarterback, der den Ball zu Beginn des Spielzugs aber erst abgeben muss.
- Jeder Spieler darf nach dem Ball springen, um diesen zu fangen.
- Ein Spieler muss direkt nach dem Fangen des Balles den ersten Fuß, der den Boden berührt, ins Feld bringen. Eine Berührung der Seitenlinie wird als „Out of Bounds“ (Aus) bewertet.

SPIELZEIT

- Ein gesamtes Spiel dauert 20 Minuten (bei Turnieren eventuell auch nur 15 Minuten). Die Spieluhr beginnt mit dem ersten Snap und wird nur bei Verletzungspausen gestoppt. Die Offense hat jeweils 30 Sekunden, um den nächsten Spielzug mit dem Snap zu starten, sobald der Ball auf dem Spielfeld liegt.

REGELN & STRAFEN

SPIELPAUSEN

Das Spiel wird pausiert, wenn:

- Punkte erzielt werden.
- eine Flagge des Ballträgers vom Gürtel gezogen wird.
- ein beliebiges Körperteil (außer Hände oder Füße) des Ballträgers den Boden berührt.
- die Flagge des Ballträgers herunterfällt.
- ein Passversuch von der Defense abgewehrt werden kann und der Pass unvollständigen ist.
- der Ballträger den Ball verliert.



WICHTIG: Um besonders am Anfang bei den Strafen nicht den Überblick zu verlieren, werden alle Strafen pauschal mit fünf Yards von der Line of Scrimmage (LoS) angesetzt. Sollte die Defense eine Strafe begehen, dann wird der Ball vor dem nächsten Spielzug fünf Yards nach vorne gelegt. Bei einer Strafe gegen die Offense geht es fünf Yards zurück. Der jeweilige Versuch (Down) wird nach einer Strafe wiederholt.

Eine Strafe kann auch abgelehnt werden, sollte das Resultat des Spielzugs besser sein, als der sich aus der Strafe ergebende Raumgewinn.

STRAFEN

Wenn ein Schiedsrichter einen Spielzug abpfeift oder während des Spielzugs eine gelbe Flagge auf den Boden wirft, zeigt er normalerweise an, dass eine Regelwidrigkeit begangen wurde. Der Schiedsrichter verhängt alle Strafen und trifft die finale Entscheidung über ein Vergehen. Um das Spiel entsprechend am Laufen zu halten, können die Spieler:innen eine Entscheidung des Schiedsrichters nicht in Frage stellen. Nur der Mannschaftskapitän oder der Cheftrainer darf Fragen zu Erklärungen und Auslegungen der Flag-Football-Regeln stellen.

Im Gegensatz zu Sportarten wie Basketball, bei denen einzelne Spieler Verstöße anhäufen, wirken sich Flag-Football-Strafen auf das ganze Team aus, was normalerweise zu einem Verlust oder Gewinn an Raum (Yardage) und Versuchen (Downs) führt. Aus diesem Grund ist es sowohl für Trainer als auch für Spieler:innen wichtig, vollständig zu verstehen, wie sich jede Flag-Football-Strafe auf die Mannschaft auswirkt.

Wir wissen, dass das Lernen von Flag-Football-Strafen etwas überwältigend sein kann. Um das Ganze leichter zu verstehen, haben wir sie in Kategorien unterteilt und für jede eine Beschreibung hinzugefügt.

STRAFEN

DEFENSIVE SPOT-FOULS

Alle Flag-Football-Raumstrafen (5 oder 10 Yards) werden von der Line of Scrimmage (LoS) aus angesetzt, mit Ausnahme von Spot-Fouls. Spot-Fouls sind Strafen, die von der Stelle auf dem Spielfeld aus verhängt werden, an der das Foul begangen wurde.

Hier sind die Flag-Football-Strafen, die als "Defensive Spot-Fouls" kategorisiert werden:

FOUL	BESCHREIBUNG	STRAFE
Defensive Pass Interference	Ein Spieler behindert erheblich einen berechtigten Passempfänger, den Ball zu fangen.	Automatisch neuer erster Versuch (Down)
Holding	Ein Spieler hält einen anderen Spieler fest, der nicht in Ballbesitz ist.	5 Yards und automatisch neuer erster Versuch
Stripping	Ein Spieler schlägt auf oder greift sich den Football des Ballträgers.	10 Yards und automatisch neuer erster Versuch

OFFENSIVE SPOT-FOULS

Offensive Spot-Fouls werden ebenfalls von der Stelle auf dem Feld verhängt, an der das Foul begangen wurde. Diese Strafen führen zu einem Down-Verlust. Jeder Verlust eines Downs beim dritten Down führt zu einem Turnover und das andere Team kommt in Ballbesitz.

Hier sind Flag-Football-Strafen, die als "Offensive Spot-Fouls" kategorisiert werden:

FOUL	BESCHREIBUNG	STRAFE
Screening & Blocking	Ein Spieler stellt sich in den Weg seines Gegners, blockt ihn oder läuft direkt neben dem Ballträger.	10 Yards und Down-Verlust (Loss of Down)
Charging	Ein Spieler rennt in einen Gegner oder versucht, zwischen zwei Gegnern mit Kontakt hindurchzulaufen.	10 Yards und Down-Verlust (Loss of Down)
Flag Guarding	Der Ballträger verhindert absichtlich den Zugang des Verteidigers zu seiner Flagge.	10 Yards und Down-Verlust (Loss of Down)

STRAFEN

DEFENSIVE STRAFEN

Viele defensive Flag-Football-Strafen sind verhaltensorientiert und können unterschiedlich ausgelegt werden. Unsportliches Verhalten kann zum Beispiel körperliche Handlungen wie absichtliche Tacklings, Ellbogenstöße oder unfaire Aktionen sowie verbale Äußerungen und Konfrontationen umfassen. Die Schiedsrichter können auch eine Flag-Football-Strafe gegen Fans verhängen, die das Spielfeld nicht sicher und kinderfreundlich halten.

Fazit: Diese Flag-Football-Strafen sollen den Jugendlichen die Bedeutung von Respekt und gutem Sportsgeist vermitteln.

FOUL	BESCHREIBUNG	STRAFE
Unnecessary Roughness	Unnötige Härte, z. B. die Anwendung von Methoden, die über das Notwendige hinausgehen, um dem Gegner die Flagge wegzuziehen.	10 Yards von der Line of Scrimmage und automatisch neuer erster Versuch
Unsportsmanlike Conduct	Unsportliches Verhalten - Beispiele sind übermäßiges Feiern, Beschimpfungen, Schläge oder Tritte gegen einen Gegner.	10 Yards von der Line of Scrimmage und automatisch neuer erster Versuch
Offside	Ein Spieler überquert die Line of Scrimmage, bevor der Ball gesnappt wird.	5 Yards von der Line of Scrimmage und automatisch neuer erster Versuch
Illegal Rush	Der Angreifer (Rusher beim Blitz) befindet sich nicht mindestens sieben Yards vor der Line of Scrimmage.	5 Yards von der Line of Scrimmage und automatisch neuer erster Versuch
Illegal Flag Pull	Ein Spieler zieht einem Gegner die Flagge weg, bevor er in vollem Besitz des Balls ist.	5 Yards von der Line of Scrimmage und automatisch neuer erster Versuch
Roughing the Passer	Ein Spieler nimmt Kontakt mit dem Passer auf, nachdem er einen Vorwärtspass geworfen hat.	5 Yards von der Line of Scrimmage und automatisch neuer erster Versuch
Taunting	Eine Art von unsportlichem Verhalten, bei dem der Spieler absichtlich Unfrieden zwischen den Mannschaften stiftet.	5 Yards von der Line of Scrimmage und automatisch neuer erster Versuch

STRAFEN

OFFENSIVE STRAFEN

Ähnlich wie bei den defensiven Flag-Football-Strafen gibt es auch beim offensiven Flag Football Strafen für unsportliches Verhalten, sei es körperlich oder verbal. In der Offensive gibt es auch Strafen für illegale Bewegungen an der Line of Scrimmage, wie z.B. das Bewegen vor Spielbeginn nach vorne oder das Verzögern des Spiels (Delay of Game). So hat ein Team beispielsweise jedes Mal, wenn der Ball nach einem Spielzug neu platziert wird, 30 Sekunden Zeit, um den nächsten Spielzug zu starten. Strafen für Delay of Game werden nach einer Verwarnung verhängt.

FOUL	BESCHREIBUNG	STRAFE
Unnecessary Roughness	Unnötige Härte, z. B. die Anwendung von Methoden, die über das Notwendige hinausgehen, um dem Gegner die Flagge wegzuziehen.	10 Yards von der Line of Scrimmage und Down-Verlust (Loss of Down)
Unsportsmanlike Conduct	Unsportliches Verhalten - Beispiele sind übermäßiges Feiern, Beschimpfungen, Schläge oder Tritte gegen einen Gegner.	10 Yards von der Line of Scrimmage und Down-Verlust (Loss of Down)
Offside / False Start	Ein Spieler startet oder bewegt sich auf eine Weise, die den Beginn des Spiels anzeigt, bevor der Ball gesnappt wird.	5 Yards von der Line of Scrimmage und Down-Verlust (Loss of Down)
Illegal Forward Pass	Ein Spieler wirft den Ball nach vorne, nachdem er die Line of Scrimmage überschritten hat.	5 Yards von der Line of Scrimmage und Down-Verlust (Loss of Down)
Offensive Pass Interference	Ein offensiver Spieler behindert erheblich einen Abwehrspieler, den Ball abzufangen.	5 Yards von der Line of Scrimmage und Down-Verlust (Loss of Down)
Illegal Motion	Mehrere Spieler, die sich vor dem Spielzug bewegen und nicht mindestens eine Sekunde stillstehen, bevor der Ball gesnappt wird.	5 Yards von der Line of Scrimmage und Down-Verlust (Loss of Down)
Delay of Game	Der Mannschaft gelingt es nicht, den Ball innerhalb von 30 Sekunden zu snappen, nachdem er platziert wurde.	5 Yards von der Line of Scrimmage und Down-Verlust (Loss of Down)
Impeding the Rusher	Der Weg des Angreifers (Rusher beim Blitz) wird von einem sich bewegenden Angriffsspieler behindert.	5 Yards von der Line of Scrimmage und Down-Verlust (Loss of Down)
Illegal Procedure	Ein technischer Regelverstoß, wie z. B. eine illegale Aufstellung.	5 Yards von der Line of Scrimmage und Down-Verlust (Loss of Down)

TRAINING & TECHNIKEN

NFL FLAG: SO SEHEN DIE FLAG FOOTBALL STUNDEN AUS

Die Sportstunden im Rahmen des NFL FLAG Programms haben immer ein gleiches Format, das die Einheit in sechs Abschnitte unterteilt. Nach einer kurzen theoretischen Vorstellung des heutigen Themas und einem Warm-up nutzen wir individuelle Übungen, damit die Schüler einzelne Techniken oder taktischen Elemente erlernen. Gemeinsam in Gruppen vertiefen wir die neuen Erkenntnisse, um sie danach in einem Teamspiel anzuwenden. Am Ende gibt es immer ein Cooldown mit einer Wiederholung der neuen Themen.

FLAG FOOTBALL: VORSTELLUNG DER WICHTIGSTEN TECHNIKEN

1. DER SNAP

Man stellt sich zuerst eine Fußlänge hinter den Ball in einem Stand mit parallelen Füßen, der etwas mehr als schulterbreit ist und geht in die Hocke. Man greift mit den Händen nach vorne und fasst den Ball mit einer oder zwei Händen an, ohne ihn vom Boden zu heben. Mit einem Blick durch die Beine kann man hinter einem den Quarterback lokalisieren.

Sobald das Startsignal „Down, Set, Hut!“ erklingt, wirft man den Ball zwischen den Beinen in einer schnellen, flüssigen Bewegung nach hinten zum Quarterback. Alternativ kann der Ball auch seitlich am Körper vorbei oder seitlich direkt übergeben werden.

2. DER HANDOFF

Als Handoff wird die Ballübergabe bei Laufspielzügen bezeichnet, wobei der ballführende Spieler (z.B. Quarterback) den Ball an seinen Mitspieler (z. B. Running Back) übergibt, während dieser an ihm vorbeiläuft.

Der Spieler, der den Ball bekommen soll, nimmt den Ellenbogen, der zum ballführenden Spieler zeigt, auf Schulterhöhe nach oben mit der Hand am Körper mittig über der Brust mit der Handfläche nach unten. Die andere Hand liegt unterhalb des Bauchnabels mit der Handfläche nach oben zeigend. Die Finger beider Hände sind weit gespreizt. Der ballführende Spieler legt den Ball auf Bauchhöhe an den Körper des Mitspielers, der dann beide Arme und Hände um den Ball schließt, ohne dabei auf den Ball zu gucken. Sein Blick ist immer in Laufrichtung. Der Spieler, der den Ball bekommt, greift erst zu, wenn der Ball seinen Körper berührt.

3. DEN BALL WERFEN

Man greift den Ball leicht versetzt (nicht mittig) mit Daumen und Zeigefinger am letzten Viertel des Balles, die dort einen Kreis um die Spitze des Balles bilden. Der kleine Finger und der Ringfinger befinden sich dabei auf der Naht des Balles. Man hält den Ball nicht mit der gesamten Handfläche fest, denn nur die Fingerspitzen berühren den Ball und halten ihn fest. Vor dem Wurf sichert man den Ball erstmal mit der zweiten Hand auf der anderen Ballseite.

Jetzt stellt man sich mit einer leichten Beugung der Knie zum Wurfziel auf. Dabei zeigt die Schulter der Wurfschulter in die entgegengesetzte Richtung des Ziels. Man verlagert das Körpergewicht auf das hintere Bein und hält den Ball auf Höhe Ihres Ohres.

Jetzt öffnet man in einer flüssigen Bewegung die Brust, zieht den Arm mit dem Ball nach hinten, sodass die Spitze des Balles nach außen zeigt und schwingt den Wurfarm über den Kopf in einem diagonalen Bogen vorwärts.

TECHNIKEN

Dabei wird das Körpergewicht auf den vorderen Fuß verlagert und der hintere Fuß nachgezogen. Um dem Ball genug Spiraldrehung („Spin“) mitzugeben, löst sich der Daumen als erstes vom Ball und die übrigen Finger lassen den Ball über die Fingerspitzen abrollen. Der Zeigefinger berührt als letztes den Ball. Die Handfläche dreht sich dabei nach außen.

4. DEN BALL FANGEN

Als erstes muss man zwischen hohen und tief geworfenen Bällen unterscheiden.

Bei hohen Bällen (oberhalb der Hüfte) bildet man mit den Daumen und Zeigefinger eine Raute in Richtung des kommenden Balles. Die Handflächen zeigen dabei zum Ball. Die Daumen und Zeigefinger sollten sich leicht berühren und die Finger beider Hände sollten weit gespreizt werden. Die Augen des Receivers sind während des Fanges ausschließlich auf den Ball gerichtet.

HILFESTELLUNG: Mit der Raute in den Händen, versucht man die Ballspitze zu fangen (Catch the Dot).

Bei flachen Bällen, die unterhalb der Hüfthöhe geworfen werden, dreht man den Handrücken in Richtung des eigenen Körpers und bildet mit beiden Händen eine möglichst große Fangfläche. Dabei berühren sich die kleinen Finger beider Hände leicht. Sobald der Ball die Hände berührt, greift man mit allen Fingern den Ball und zieht ihn an den Körper, um ihn zu sichern.

5. DEN BALL FESTHALTEN

Nach der Ballübergabe des Quarterbacks oder einem erfolgreichen Fang sollte der Ball mit höchstmöglicher Sicherheit vom Ballträger festgehalten werden. Dabei helfen die Regeln der fünf Kontaktpunkte (Pressure Points) am Ball: Mit den Fingern, der Handfläche, dem Unterarm, dem unteren, inneren Bizeps und der Brust fixiert man den Ball sicher am Körper. So ist ein minimales Risiko des Ballverlustes gegeben.



TECHNIKEN

6. DIE MANNDECKUNG

Im Flag Football werden viele Passspielzüge gespielt. Um mit einem Receiver in die Manndeckung zu gehen (Man-to-Man Coverage), sind folgende Punkte zu beachten. Der Verteidiger muss in einer Passsituation immer mit seinem ihm zugeteilten Receiver mitlaufen. Dazu stellt er sich sechs Meter tief und einen Meter nach innen (zum Quarterback) vor ihm auf und wartet, bis der Spielzug beginnt.

Sobald das Startsignal der Offense erfolgt und der Receiver losläuft, geht der Verteidiger in den Backpedal (Rückwärtslauf) und beobachtet die Laufrichtung des Receivers. Versucht der Receiver z. B. an ihm vorbei zu laufen, dreht der Verteidiger sich zum Receiver und läuft direkt neben ihm geradeaus mit. Die Aufgabe des Verteidigers ist nun, den Ball abzuwehren oder ihn sogar selbst zu fangen (Interception), bevor der Receiver den Ball fängt.

Egal welche Passroute der Receiver läuft, in der Manndeckung muss der Verteidiger mit ihm mitlaufen bzw. zu ihm laufen und eng bei ihm bleiben. Er darf den Receiver aber nicht durch Kontakt daran hindern, den Ball zu fangen (Pass Interference).

Sollte ein anderer Spieler der Offense den Ball bekommen, muss jeder Verteidiger versuchen, diesen Ballträger so schnell wie möglich zu stoppen.

7. DIE FLAGGE ZIEHEN

Im Flag Football gilt der Ballträger als gestoppt (getacklet), wenn während eines Spielzuges eine seiner Flaggen abgezogen wird. Um schnell reagieren zu können, auf welcher Seite der Ballträger am Gegner vorbeiläuft, muss der Verteidiger kurz vorher in den "Break Down" gehen. Das bedeutet, dass er seine Füße schulterbreit setzt, schnelle kurze Schritte macht, einen tiefen Schwerpunkt bekommt (Hintern runter) und seine Augen auf die Hüfte des Ballträgers fixiert. Läuft jetzt der Ballträger rechts am Verteidiger vorbei, greift dieser mit seiner rechten Hand nach der Flagge, die an der ihm zugewandten Hüfte hängt (near Hip / near Flag). Läuft der Ballträger links vorbei, dann greift man mit der linken Hand. Alternativ kann man auch mit beiden Händen greifen, allerdings ist die Reichweite größer, wenn nur mit der Hand gegriffen wird, die dichter am Ballträger ist. Gleiches gilt beim Verfolgen eines Ballträgers.

Der Verteidiger muss sich voll auf das Greifen nach der Flagge konzentrieren, fest zupacken und die Flagge vom Gürtel des Ballträgers ziehen. Hat er die Flagge abgezogen, dann hält er sie mit ausgestrecktem Arm hoch in die Luft, damit die Schiedsrichter sehen, dass der Spielzug beendet ist. Es darf nur dem ballführenden Spieler eine Flagge abgezogen werden.



TRAINING

ALLGEMEINE WARM-UP-ÜBUNGEN FÜR FLAG FOOTBALL

Es gibt mehrere Warm-up-Übungen, die besonders an kalten Tagen wichtig sind. Man nutzt diese Übungen vor dem eigentlichen Flag Football Training, um die Schüler vorzubereiten und Verletzungen zu verhindern.

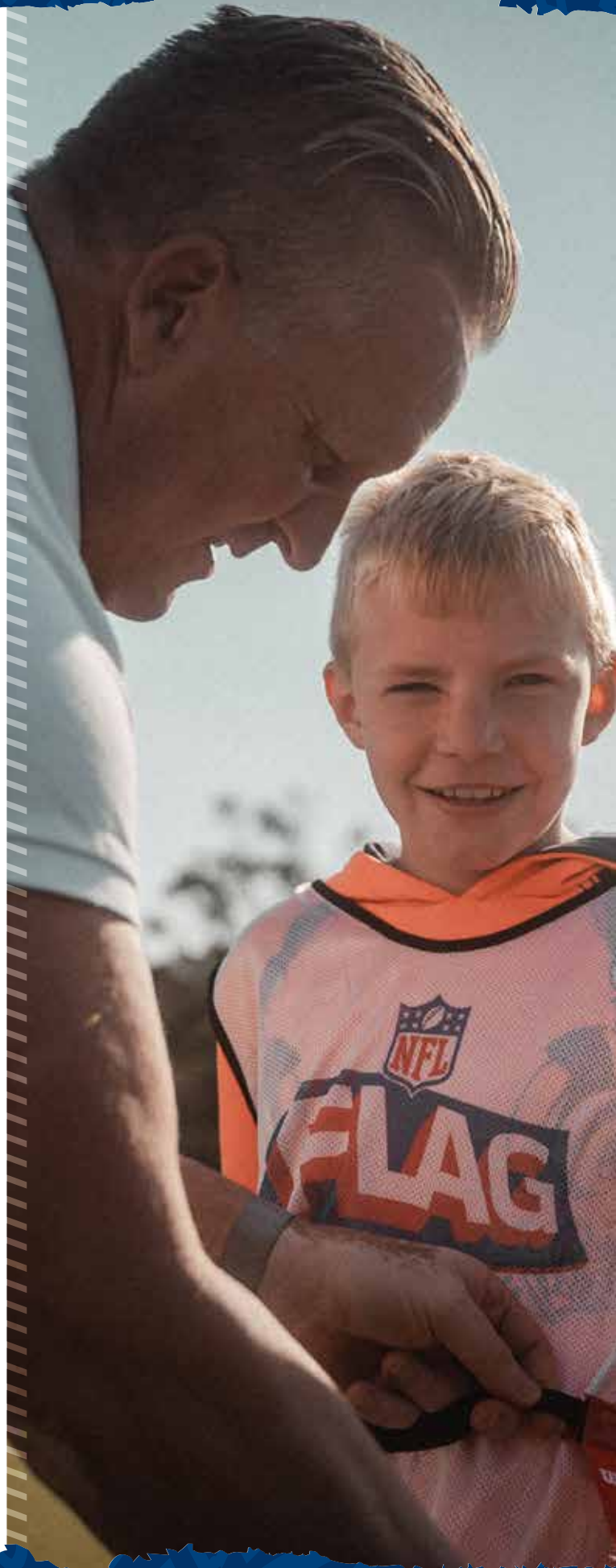
Viele der Bewegungsabläufe der Warm-up-Übungen finden sich später auch im Flag Football wieder. Das gesamte Warm-up sollte nicht länger als zehn Minuten dauern.

VORBEREITUNGEN

- Zwei Startlinien werden mit jeweils sechs Cones (Hütchen) an den gegenüberliegenden Enden der Halle bzw. im Abstand von 10-15 Metern auf dem Feld markiert.
- Die ersten sechs Schüler:innen stellen sich nebeneinander an die Cones auf einer Seite. Sie bilden die erste Reihe, die verbleibenden Schüler:innen verteilen sich gleichmäßig hinter ihnen, sodass maximal 5-6 Schüler:innen hintereinanderstehen.

ÜBUNG 1

- Mit dem Football-Startbefehl "Down, Set, Hut!" (oder kurz "Set, Hut!") startet die erste Reihe der Schüler:innen und joggt bis zur gegenüberliegenden Linie. Dort drehen sie sich und warten, bis alle Schüler:innen wieder auf einer Seite sind.
- Mit dem nächsten "Set, Hut!" startet die nächste Schülergruppe und setzen dies fort, bis alle Schüler:innen an der zweiten Linie stehen.
- In der Regel wiederholt man die Übung noch einmal, bis alle Schüler:innen wieder zurück an der ursprünglichen Linie stehen.



TRAINING

ÜBUNG 2

- Im gleichen Übungsablauf werden die "High Knees" durchgeführt. Dabei ist darauf zu achten, dass die Knie der Schüler:innen im Vorwärtslaufen in einer hohen Frequenz nach oben gezogen werden.
- Die Oberschenkel sollten hierbei weit nach oben gebracht werden, bis sie parallel zum Boden befinden. Die Arme bewegen sich gegenläufig mit.

ÜBUNG 3

- In der nächsten Übung, dem "Anfersen", laufen die Schüler:innen die Distanz erneut zweimal und ziehen die Füße dabei bis zum Gesäß.
- Der Oberkörper ist dabei leicht nach vorne gebeugt, die Arme bewegen sich wieder gegenläufig mit.

ÜBUNG 4

- Im gleichen Format machen die Schüler:innen erst sechs "Ausfallschritte" (drei links, drei rechts) und laufen dann zur gegenüberliegenden Linie. Der Oberkörper ist bei den Ausfallschritten aufrecht und im vorderen Bein ist ein rechter Winkel.
- Auf dem Rückweg absolvieren die Schüler:innen vor dem Lauf sechs laterale Ausfallschritte, sogenannte "Sumo Squats". Man stellt man sich seitlich schulterbreit auf und startet mit dem Fuß in Laufrichtung. Die Hüfte ist dabei weit unten und der Rücken gerade.
- Dreimal wird der "Sumo Walk" in die eine und dreimal in die andere Blickrichtung durchgeführt, während die Laufrichtung unverändert bleibt. Im Anschluss wird der restliche Weg wieder gejoggt.

ÜBUNG 5

- Im nächsten Abschnitt laufen die Schüler:innen im "Shuffle Run" seitlich. Dabei sind folgende Dinge zu beachten: Die Füße müssen mehr als schulterbreit auseinander stehen und die Knie sind leicht gebeugt, die Hüfte ist weit unten für einen tiefen Schwerpunkt und der Rücken muss gerade sein.
- Das Körpergewicht liegt jetzt stärker auf den Fußballen. In der folgenden seitlichen Bewegung kommen die Füße nicht zusammen und die Schüler:innen sollen während der gesamten Übung den tiefen Schwerpunkt halten.
- Die Blickrichtung bleibt auf dem Rückweg gleich, damit in beide Richtungen seitlich gelaufen wird.

TRAINING

ÜBUNG 6

- „Carioca“, der Scherenschnitt, ist eine weitere seitliche Laufübung. Wenn nach links gelaufen wird, setzt man den rechten Fuß erst vorne vorbei am linken Fuß und setzt die beiden Füße dann wieder parallel. Im Anschluss wird der rechte Fuß hinter dem linken Fuß vorbei gesetzt und dann wieder parallel. Dieser
- Bewegungsablauf soll in einer flüssigen Seitwärtsbewegung ausgeführt werden.
- Hierbei ist es wichtig, dass der Oberkörper gerade bleibt und eine Rotation der Hüfte stattfindet.
- Die Blickrichtung bleibt immer gleich, damit in beide Richtungen seitlich gelaufen wird.

ÜBUNG 7

- Beim „Back Pedal“ stellen sich die Schüler:innen vor dem Start mit dem Rücken zur Laufrichtung auf. Die Füße stehen schulterbreit auseinander, die Schultern sind über den Fußspitzen und der Blick geht gerade nach vorne.
- Beim Rückwärtslaufen sollte der Oberkörper vorne bleiben und die Ellenbogen gegenläufig nach hinten gezogen werden.

ÜBUNG 8

- Beim „Sprint“ laufen die Schüler:innen so schnell wie möglich von einer zur anderen Linie. Dabei gibt es zwei Startsignale (akustisch & optisch): Erstens laufen die Schüler:innen auf das Football-Startsignal der Offense „Down, Set, Hut!“ los. Beim Sprint zurück wird auf eine Ballbewegung durch den Coach gestartet, die dem Snap ähnelt und das Startsignal der Defense im Flag Football simuliert.

ABSCHLUSSÜBUNG

- Zum Schluss absolvieren die Schüler zehn „Jumping Jacks“ in den jeweiligen Reihen und zählen dabei laut mit.

