

flag football im Schulsport

Flag football ist die "körperlose" Variante des american football. Es ist ein schnelles körperliches Spiel, welches eine große taktische Komponente hat. Ziel ist es einen touchdown zu erzielen, d.h. den Ball in die gegenerische Endzone zu tragen oder ihn dort zu fangen.

Das Spiel findet im Schulsport zumeist in einem Hallendrittel statt. Der eingeschränkte Raum wirkt sich auf die Teamgröße aus.



Enoch Lai at English Wikipedia

Spielregeln



Spielfeld Hallendrittel

In einem Hallendrittel empfiehlt es sich mit fünf aktiven SpielerInnen in einem Team zu spielen. Jedes Team hat eine Endzone, die sie als Defence verteidigen müssen und eine Endzone, in die sie als Offence den Ball tragen oder dort fangen müssen.

Jeder Spielzug beginnt an der Angriffslinie, der "line of scrimmage". Diese ist zuerst an der eigenen Endzone und verschiebt sich mit jedem Spielzug entweder nach Vorne oder nach hinten.

Bei der Spieleröffnung stehen alle SpielerInnen auf Ballhöhe, nur nicht der Quarterback. Dieser nimmt den Ball vom Center, der ihn durch seine Beine zu ihm wirft, entgegen. Das Kommando vom Center ist ein lautes "Ready", der Quarterback erwidert laut "Go", dann wirft der Center den Ball. Die Defence darf sich in zwei oder mehr Meter Entfernung aufstellen und sich bei "Go" in Bewegung setzen. Zuvor müssen alle still stehen.

Der Quarterback darf nicht mit dem Ball laufen, dafür darf hinter der Angriffslinie der Ball beliebig oft gepasst werden. Sobald der Ball über die Angriffslinie hinaus ist, darf er nicht mehr geworfen werden.

Offiziell wird 4x10 Minuten gespielt. Für den Schulsport eignen sich 2x7,5 Minuten.

SpielerInnen werden dadurch getackelt, dass sie eine flag des ballführenden Spielers abziehen (dies ersetzt den körperlichen tackle). Jeder hat zwei flags, die rechts und links in der Hose stecken (Parteibänder). Die flags dürfen nicht mit den Händen beschützt werden, das TShirt ist in die Hose zu stecken. An der Stelle des tackle beginnt dann der nächste Angriff.

Jedes Team hat drei Versuche über die Mittellinie zu kommen, dann erhalten sie noch einmal drei Versuche.

Die sogenannte "no running zone" bedeutet, dass in diesen Zonen kein Laufspielzug ausgeführt werden darf. Dies soll das sehr körperliche "Durchtanken" unterbinden. Hier ist also nur ein Passspielzug möglich.

Methodik und Spielvermittlung

1. Einfache Würfübungen
2. Spiele, bei denen die flags gezogen werden müssen (einfache Fangspiele)
3. Spieleröffnung üben, gekoppelt mit Wurf- und Fangübung
4. Einfaches Spiel mit reduzierten Regeln
5. Einteilung von Teams und Aushändigung von Taktikblättern zum Planen der Offence-Spielzüge

