

von Marko Hildebrandt

Flag Football kann in der Schule in vier Doppelstunden eingeführt werden. Grundlage für den folgenden Verlauf ist das spielgemäße Konzept am Beispiel Dürrwächters. Aufbauendes Basisspiel im Flag Football ist Parteiball (Zehnerfangen).

1. Stunde:

- **Erwärmung:** Power Raupe

➤ **Spiel: Parteiball 1**

2 Teams (5,6 Pers. pro Team)

Quadratisches Feld 10mx10m markiert mit Hütchen

Parteibänder oder Leibchen zur Unterscheidung

Rundball (Volleyball / Handball, alternat. Softvolleyball oder Softhandball)

Ablauf:

Der Ball muss sich innerhalb eines Teams kontinuierlich 10x zugespielt werden, dann gibt es einen Punkt. Wer nach Ablauf einer vorher festgelegten Zeit die meisten Punkte hat, gewinnt das Spiel.

Regeln:

- Der Angreifer, der den Ball hat, darf nicht laufen.
- Berührt der Ball den Boden, wechselt das Angriffsrecht.
- Wird der Ball ins Aus geworfen oder im Aus gefangen, wechselt das Angriffsrecht.
- Fängt ein Verteidiger den Ball ab, bekommt er das Angriffsrecht.
- Wehrt ein Verteidiger den Ball im Feld ab und er fällt zu Boden, bekommt er das Angriffsrecht.
- Wehrt ein Verteidiger den Ball ab und er fliegt ins Aus, bekommt er kein Angriffsrecht.
- Kontaktloses Spiel, die Angreifer dürfen nicht berührt oder geklammert werden. Werfen lassen.

von Marko Hildebrandt

➤ **Spiel: Parteiball 2**

2 Teams (5,6 Pers. pro Team)

Quadratisches Feld 10mx10m markiert mit Hütchen

Parteibänder oder Leibchen zur Unterscheidung

Football (alternat. Softfootball)

Ablauf:

Der Ball muss sich innerhalb eines Teams kontinuierlich 10x zugespielt werden, dann gibt es einen Punkt. Wer nach Ablauf einer vorher festgelegten Zeit die meisten Punkte hat, gewinnt das Spiel.

Regeln:

- Der Angreifer, der den Ball hat, darf nicht laufen.
- Berührt der Ball den Boden, wechselt das Angriffsrecht.
- Wird der Ball ins Aus geworfen oder im Aus gefangen, wechselt das Angriffsrecht.
- Fängt ein Verteidiger den Ball ab, bekommt er das Angriffsrecht.
- Wehrt ein Verteidiger den Ball im Feld ab und er fällt zu Boden, bekommt er das Angriffsrecht.
- Wehrt ein Verteidiger den Ball ab und er fliegt ins Aus, bekommt er kein Angriffsrecht.
- Kontaktloses Spiel, die Angreifer dürfen nicht berührt oder geklammert werden. Werfen lassen.

➤ **Theoretischer Input:**

Durch Reflexion beider Spiele unter den Fragestellungen:

- „Wo lagen die Unterschiede in den Spielen?“
- „Welche Probleme bestanden mit dem besonderen Ball?“

Antwortschwerpunkte: Werfen und Fangen

Demonstration der verschiedenen Fangtechniken:

- Diamond - Griff
- Taschen – Griff

➤ **Parteiball 2**

Wiederholtes Spiel unter Berücksichtigung der Fangtechniken.

Möglichkeit der Feldvergrößerung auf 12mx12m.

von Marko Hildebrandt

➤ **Theoretischer Input:**

Durch Reflexion des Spiels unter der Fragestellung:

- „Wo gab es jetzt noch Probleme, wenn/obwohl ihr die Fangtechniken benutzt habt?“

Antwortschwerpunkte: Flugverhalten/Form des Balls, d.h. Richtige Wurftechnik

Demonstration der korrekten Wurftechnik

➤ **Spiel: Parteiball 3**

Erweiterung des Spielfeldes auf mindestens 15x15 m, damit längere Würfe und richtiges Fangen geübt werden können.

Achten auf Nutzung der korrekten Wurf- und Fangtechniken.



Übungsfenster 1 (siehe Anhang)

➤ **Theoretischer Input:**

Einführen der Endzonen und Erweiterung des Spielfeldes

➤ **Spiel: Hawaii-Football**

Zwei Endzonen am Ende des Feldes, den jeweiligen Teams zugeordnet.

Spielfeld mindestens 15x25m.

Ablauf:

Der Ball muss innerhalb der Endzone vom eigenen Spieler sicher gefangen werden, dann bekommt die Mannschaft einen Punkt.



Regeln:

Siehe Parteiball 2

von Marko Hildebrandt

2. Stunde:

- **Erwärmung:** Hawaii-Football
 - **Theoretischer Input:** Präsentation und anlegen der Flaggen, Korrekter Sitz
 - **Spiel: Jailbreak**

Großes Feld, wie beim Hawaii-Football, inklusive Endzonen.
Jeder Spieler hat einen Gurt sowie 2 Flaggen.
Alle Spieler befinden sich in einer Endzone und sind die Gefangenen die ausbrechen wollen
2 Spieler werden zu Wachmännern, die feldmässig stehen.

Ablauf:
Mit dem Pfiff des Spielleiters müssen alle Spieler aus einer Endzone in die andere Endzone laufen.
Die Wachmänner versuchen dies zu verhindern, indem sie so viele Flaggen abziehen, wie sie können. Wer beide Flaggen verliert, wechselt zu den Wachmännern.

Regeln:

 - Wer die andere Endzone erreicht ist sicher und es darf keine Flagge mehr abgezogen werden.
 - Mit dem Pfiff müssen alle Gefangenen die Endzone verlassen und sind erst in der gegenüberliegenden Endzone sicher. Eine Rückkehr ist verboten.
 - Wer ins Aus läuft, um sich vor einer Flaggenziehung zu retten, verliert automatisch eine Flagge.
 - **Theoretischer Input:** Regeln für das Flaggeziehen, durch Reflexion des Spiels unter der Fragestellung:
 - „Wie lief das Spiel?“
 - „Verlief es Fair, was war nicht Fair?“
 - „Was könnten Regeln sein, um das Flaggeziehen zu vereinfachen?“
-
-
-

**Übungsfenster 2 (siehe Anlage)**

von Marko Hildebrandt

➤ **Spiel: Ultimate Football**

Spielfeld siehe Hawaii-Football.

Alle Spieler erhalten einen Gurt, mit zwei Flaggen. Die Teams werden farblich getrennt.

Ablauf:

Der Ablauf entspricht dem Ablauf des Hawaii-Footballs, mit der Erweiterung, das im Anschluss an einen gefangenen Pass der Fänger noch laufen darf, bis ihm eine Flagge abgezogen wurde. Zieht ein Verteidiger eine Flagge ab, so bleibt er stehen und hält sie in die Luft, damit der Schiedsrichter ihn sehen kann. Zu diesem Punkt muss der Angreifer nun zurück, erhält seine Flagge wieder und muss das Spiel mit einem Pass wieder eröffnen. Es gibt einen Punkt, wenn der Ball entweder in der gegnerischen Endzone gefangen oder durch einen Lauf (ohne Verlust einer Flagge) hineingetragen wird.

Regeln:

- Grundregeln aus den anderen Spielen werden übernommen, bzw. verändert.
- Nur dem Ballbesitzer darf die Flagge abgezogen werden.
- Zu Beginn einer neuen Angriffsserie steht immer ein Wurf, danach darf der Ball nicht mehr geworfen oder abgegeben werden. Raumgewinn kann dann nur noch durch laufen erzielt werden.
- Andere Mitspieler können den Ballträger unterstützen, indem sie im Weg stehen.
- Wird ein Ball direkt abgefangen, wird der Verteidiger sofort zum Angreifer und kann in Richtung Endzone laufen.

➤ **Theoretischer Input: Reflexion des Spiels**

von Marko Hildebrandt

3. Stunde

- **Erwärmung: Jailbreak**

- **Theoretischer Input:** Einführen der Position des Quarterbacks, Erklärung der LOS (Line of Scrimmage – Angriffslinie) sowie der Unterteilung in Spielzügen. Wie halte ich den Ball beim Laufen und wie übergebe ich ihn richtig.

- **Spiel: Quarterback-Ball**
Spelaufbau genau wie bei Ultimate Football

Ablauf:

Jedes Team hat 6 Versuche (abhängig von Größe des Feldes) um von der eigenen Endzone in die gegnerische Endzone zu gelangen (LOS ist die eigene Endzone). Alle angreifenden Spieler befinden sich auf oder hinter der LOS. Der Quarterback eröffnet den Spielzug durch ein Signal und einen anschließenden Pass (er darf selber nicht laufen). Der Fänger trägt den Ball weiter, bis ihm eine Flagge abgezogen wird. Dort entsteht quer über das Feld, die neue LOS. Alle angreifenden Spieler verteilen sich wieder auf oder hinter ihr und der Quarterback beginnt einen weiteren Spielzug. Gelingt es dem angreifenden Team mit max. 6 Versuchen in die gegnerische Endzone zu kommen, dann erhält sie einen Punkt und das Angriffsrecht wechselt.

Regeln:

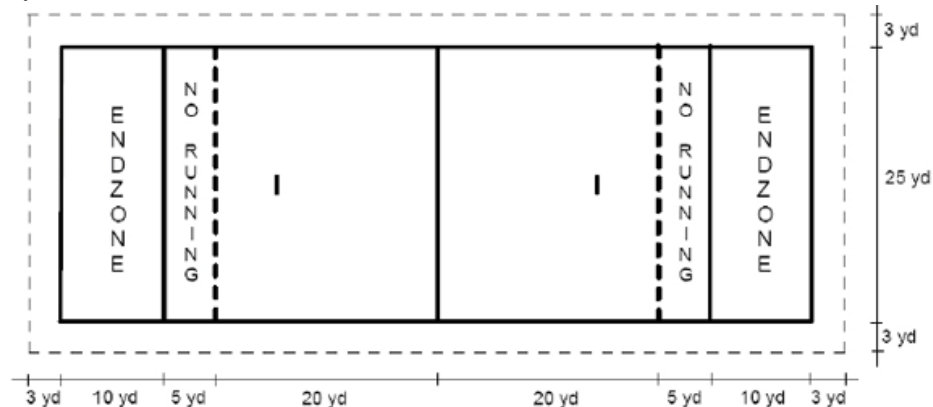
- Alle Angreifer befinden sich vor dem Spielzug auf oder hinter der LOS.
 - Der Ball muss vom QB abgegeben werden. Während einer Angriffsserie bleibt ein Spieler immer der QB.
 - Eine Angriffsserie besteht aus 6 Versuchen. Theoretisch können so 6 Touchdowns erzielt werden.
 - Beginn einer Angriffsserie ist immer die eigene Endzone.
 - Wird ein Ball direkt vom Verteidiger abgefangen, kann er versuchen den Ball direkt in die Endzone zu tragen. Gelingt ihm dies ohne Verlust einer Flagge, bekommt das verteidigende Team einen Punkt. Und das angreifende Team bleibt allerdings im Angriffsrecht.
 - Fällt ein Ball zu Boden oder wird nicht gefangen, ist dies ein ungültiger Versuch.
-
-
-

von Marko Hildebrandt

- **Theoretischer Input:** Reflexion des Spiels unter der Fragestellung:
- „Wo lagen Probleme beim Spiel?“
 - „Welche besonderen Probleme ergaben sich für den Quarterback?“

Einführen aller weiteren Positionen sowie Vorstellung des Playbooks, inklusive der Blitzregeln für Defense.

- **Spiel: Flag Football**
Spielfeldaufbau siehe Bild



Ablauf:

Das angreifende Team hat 4 Versuche um die Mittellinie zu erreichen und dann weitere 4 Versuche in die Endzone zu kommen. Gespielt wird nach Spielzügen, welche die Teams im Huddle selber auswählen dürfen. Die Verteidiger können sich überlegen, ob sie eine Mann- oder Zonenverteidigung spielen wollen.

Regeln:

- Grundregeln vom Quarterback-Ball
- Wird ein Ball direkt vom Verteidiger abgefangen, wird dieser zum Angreifer und kann versuchen einen TD zu erlaufen. Danach ist sein Team im Angriff.

- **Theoretischer Input:** Mögliche Hausaufgabe in den Teams, erstellen eigener Spielzüge / eines Playbooks.

von Marko Hildebrandt

4. Stunde

- **Erwärmung : Power Raupe**
- **Spiel: Flag Football mit von den Spielern/Teams eigens erstellten Spielzügen.**

Anlage:

Generell kann man zu jeder Zeit Übungen einbauen, um den Spielerfolg zu verbessern.

Übungsfenster 1:

- Wurfasse¹
- Wurfrundlauf²

Übungsfenster 2:

- Machine Gun³
- Flaggengasse⁴

¹ Siehe Artikel: Hildebrandt, M. ; Flag Football

² Siehe Artikel: Hildebrandt, M. ; Flag Football

³ Siehe Artikel: Hildebrandt, M. ; Flag Football

⁴ Siehe Artikel: Hildebrandt, M. ; Flag Football