

11 | 2019

Flag Football

Inhalt Monatsthema

Didaktik- und Methodik-Orientierungen	2
Spielprinzip	3
Regelkunde	4
Jargon	7
Grundtaktiken	9
Technik	13
Übungen	
• Aufwärmen/Einstimmen	15
• Flaggen ziehen	16
• Auf dem Weg zum Zielspiel	17
Pädagogische Aspekte	20
Hinweise	24

Kategorien

- Schulstufe: Sek. II
- Alter: 16 bis 20 Jahre
- Niveau: Einsteiger und Fortgeschrittene
- Lernstufe: Erwerben, anwenden und gestalten



Die Ballsportart Flag Football ist aus dem American Football entstanden. Im Wesentlichen unterscheidet sie sich darin, dass die Verteidigung den ballführenden Spieler nicht durch ein Tackling stoppt, sondern ein Fähnchen aus seinem Gürtel zieht. Besonders wertvoll ist diese Sportart für den Sportunterricht an Berufsschulen: Sie bietet nämlich viele Möglichkeiten, um auf didaktischer, technischer und methodischer Ebene zu experimentieren.

American Football hat in den letzten 20 Jahren in Europa seinen Stellenwert weiter erhöht. Die Playoffs der National Football League NFL werden inzwischen auf diversen europäischen TV-Kanälen übertragen, der Super Bowl lockte 2019 im deutschsprachigen Free-TV rund 1,42 Millionen Zuschauern vor den Fernseher. Mehr als 170 Millionen TV-Zuschauer in 180 Ländern machen den Super Bowl zu einem Mega-Geschäft für viele Player.

Harte Tackles sind ausgeschlossen

Das sehr körperbetonte Spiel American Football (auch Tackle Football benannt) ist im Schulsport aufgrund der fehlenden Ausrüstungen und der dadurch erhöhten Verletzungsgefahr nicht spielbar. Deshalb wurde in den 90er Jahren die Spielidee Flag Football entwickelt. Anstelle von knallharten Tackles zum Stoppen des gegnerischen Spielers muss diesem ein Bündel (Flag) entrissen werden. Der Körperkontakt beschränkt sich so auf den Umfang wie im Basketball.

Damit wird auch die im American Football notwendige Schutzausrüstung überflüssig, der Materialaufwand beschränkt sich auf Bälle, Flags und die üblichen Hilfsmittel wie z. B. Hütchen. In den USA spielen aktuell rund 8 Millionen Spieler Flag Football, aber nur 500 000 Tackle Football. Der internationale Flag-Football-Verband ist bestrebt, eine olympische Disziplin zu werden, was den Bekanntheitsgrad von Flag Football sicherlich massiv steigern würde.

Überfachliche Kompetenzen fördern

Flag Football ist wirklich eine Chance bei heterogenen und koeduzierten Klassen. Deshalb beschreiben wir in diesem Monatsthema neben Tipps zu Techniken und Grundtaktiken auch die didaktischen und methodischen Vorteile, welche diese attraktive Sportart bietet. Zudem zeigen wir die Querverbindungen zu den im Rahmenlehrplan Berufsschulsport definierten Kompetenzen auf und beschreiben im Schlusskapitel auch überfachliche Kompetenzen wie «Lernende in Regelwahl einbeziehen», «Rollen in der Organisation und im Team klären und übernehmen», «Spiel analysieren und förderorientierte Feedbacks geben». Wie diese gezielt gefördert und beobachtet werden können runden den letzten Teil ab.

Didaktik- und Methodik-Orientierungen

Flag Football liefert die Chance, sowohl didaktisch/inhaltlich als auch methodisch mal etwas Anderes zu machen. Die Spielidee bietet viele Variationsmöglichkeiten.

Häufig erleben Sportlehrpersonen auf der Sekundarstufe II, dass die Lernenden überall relativ wenig spezifische Vorerfahrung aus dem Sportunterricht in der Volksschule verfügen. Auch dadurch bietet Flag Football die grosse Chance, die Kreativität der Lernenden zu nutzen und diese den Lernprozess aktiv mitgestalten zu lassen (kreieren von Spielzügen, sinnvolle Regelanpassungen, Rollenverteilungen im Team (siehe Kasten).

Spiele kann man nur durch Spielen lernen!

Flag Football ist ein Mannschaftsspiel, Ballspiel, Fangspiel und Endzonenspiel. Im Fokus beim Spiel stehen die Anforderungen des Spielaspekts und die Förderung der überfachlichen Kompetenzen (siehe S. 20) und weniger die Anforderungen des Wettkampfaspekts und der entsprechenden sportfachspezifischen Fachkompetenzen. Zudem ist es normalerweise für die Mehrheit der Lernenden etwas Neues und somit sind Vorkenntnisse und Fachwissen eher niedrig und alle haben die Möglichkeit Veränderungen zu erleben und Neues zu erschaffen.

Im Folgenden sind einige Didaktik- und Methodik-Orientierungen aufgeführt, die das Spiel auch im Berufsschulsport besonders wertvoll machen.

Didaktik

- Technik- und taktikreduzierter Einstieg, regelgeleitet (der Lerngruppe angepasst, alle Regeln sind jederzeit veränder- und variierbar, keine Regel ist unumstösslich),
- so wenig Spielunterbrechungen wie möglich (hohe Intensität),
- Spiel- und Regelentwicklung offen, sie orientieren sich an den Bedürfnissen und Fähigkeiten der Lernenden,
- Tor- und Punktereichtum (Erfolgsorientierung).

Methodik

- Von Anfang an spielen («Spielen kann man nur durch Spielen lernen»), mit so wenig Regeln wie möglich,
- sukzessives Erweitern der Regeln,
- Reflektieren der Praxis,
- Verantwortungsübernahme der Lernenden (reflektieren, problematisieren, lösen, präsentieren).

Auszug aus dem RLP Berufsfachschulsport

Spiel – Sozialkompetenz:

«Die Lernenden handeln Spielregeln kooperativ aus.»

Spiel – Fachkompetenz:

«Die Lernenden analysieren Spielsituationen und richten ihr Handeln auf erfolgreiches Spielen aus.»

Welche Fähigkeiten braucht es auf den einzelnen Angriffs-Positionen?

Quarterback

- Ball werfen können
- Schnelle Auffassungsgabe in einer Spielsituation
- Mannschaft führen und motivieren können
- Taktisches Geschick besitzen
- Auch in einer hektischen Situation ruhig bleiben

Wide Receiver

- Den Ball gut fangen können
- Schnell laufen können
- Laufvarianten zum Täuschen des Verteidigers einsetzen können
- Gut gegen den gegnerischen Wide Receiver verteidigen können (jeder Spieler ist Offense- und Defense-Spieler!)
- Die vom QB mitgeteilte Aufgabe gut umsetzen können

Running Back

- Guter und robuster Läufer
- Spielsituation situativ für den bestmöglichen Laufweg erkennen können

Center

- Den Ball sicher zum Quarterback werfen können
- Einen vom Quarterback geworfenen Ball fangen können und danach die Spielsituation für einen optimalen Laufweg gut erkennen können



Spielprinzip

Beim Flag Football geht es darum, Raumgewinn zu erzielen, den Gegner zurückzudrängen und letztlich den Ball in die Endzone hinter die Grundlinie des Gegners zu befördern.

Der Spielfluss ist in einzelne Spielzüge geteilt («Downs», siehe [Jargon](#) auf Seite 7). Zwischen zwei Downs hat das angreifende Team Zeit, den nächsten Spielzug abzusprechen, während sich das verteidigende Team auf diesen einzustellen versucht und sich wieder neu sortiert.

Das angreifende Team versucht, mit einer bestimmten Anzahl Spielzügen eine bestimmte Distanz zu überbrücken, je nach Spielfeld- und Teamgrösse (im Schulsport variierbar) sowie Spielniveau. Wenn dies gelingt, so erhält sie wieder einen «First Down», und das Ganze beginnt wieder von vorne. Letztlich arbeitet sich die angreifende Mannschaft bis in die gegnerische Endzone vor und punktet dort. Gelingt es hingegen dem angreifenden Team nicht, die Mindestdistanz innerhalb der festgelegten Downs zurückzulegen, wechselt der Ballbesitz.

Ebenso wechselt der Ballbesitz, wenn ein geworfener Pass des Quarterbacks von einem Verteidiger gefangen wird («Interception»). In diesem Fall wechseln die Rollen der beiden Teams sofort: Der Verteidiger versucht mit dem gefangenen Ball möglichst weit zu kommen, bis ihm das Flag (siehe Material) entrissen wird. Die angreifende Mannschaft wird also sofort zum verteidigenden Team. In diesem Fall kann innerhalb der Klasse auch abgemacht werden, wie viele Punkte es gibt, falls der Verteidiger einen Lauf bis in die Endzone schafft (siehe [Regelkunde](#) auf Seite 4).

Konkret für die Offense

- Ein Spielzug (Down) endet, wenn der Vorwärtspass nicht gefangen werden kann (Incomplete Pass):
 - Nächster Spielzug startet auf der Höhe des 1. Spielzuges.
- Ein Spielzug endet, wenn dem Ballträger das Flag gezogen wird:
 - Nächster Spielzug startet auf der Höhe, wo das Flag gezogen wurde.
- Ein Spielzug endet, wenn der Ballträger ins Aus läuft:
 - Nächster Spielzug startet auf der Höhe, wo der Spieler das Spielfeld verlassen hat.
- Ein Spielzug endet, wenn der Ballträger den Ball verliert (Fumble):
 - Nächster Spielzug startet auf der Höhe, wo der Ball verloren wurde.

Konkret für die Defense

- Defense zieht dem Ballträger das Flag:
 - Nächster Spielzug startet auf der Höhe, wo das Flag gezogen wurde.
- Defense verhindert das Fangen des Passes:
 - Nächster Spielzug startet auf der Höhe, wo der vorherige Spielzug startete.
- Defense fängt den Vorwärtspass ab (Interception):
 - Spielzug läuft in die Gegenrichtung weiter. Defense wird zur Offense.

Material

- Der Flaggenkordel ist das oberste Bekleidungsstück. T-Shirts sollten in die Hose gesteckt werden. Die zwei Flags sind je an der Seite der Hüfte anzubringen. Es ist darauf zu achten, dass sie weder nach vorne noch nach hinten rutschen. Um Fingerverletzungen zu vermeiden, werden Hosen ohne Taschen empfohlen. Anstelle der Flags können auch normale Bänder verwendet werden. Dabei ist auf eine genügende Anzahl Bänder von jeder benötigten Farbe und Länge zu achten.
- Die Grösse und Art des Balles variieren je nach je nach Altersgruppe und Leistungsniveau der Spielenden.
- Um das Spielfeld mit seinen unterschiedlichen Bereichen abzustecken, sind vierzehn Kegel oder Markierungselemente erforderlich (siehe [Regeln](#), S. 4).



Regelkunde

Flag Football ist ein kontaktloser Sportsport, dessen Regeln auf jenen des American Footballs basieren. Ziel des Spiels ist es, Treffer zu erzielen, indem man einen bestimmten Bereich des Spielfelds erreicht. Um den Angriff zu stoppen, kann das verteidigende Team entweder den Ball abfangen oder dem Ballträger das «Flag» ent-reissen.

Grundregeln

Flag Football wird von den Lernenden mit dem American Football assoziiert. Deshalb sollte aus Sicherheitsgründen von Beginn an klar bezeichnet werden, dass die folgenden Grundregeln zu beachten sind:

- Körperkontakt vermeiden – nicht in Spieler hineinlaufen – Ballträger nicht zu Boden bringen
- Quarterback nicht den Ball aus den Händen schlagen
- Nicht springen (ausser zum Fangen des Footballs)
- Flag darf nicht abgedeckt werden

In der Schule

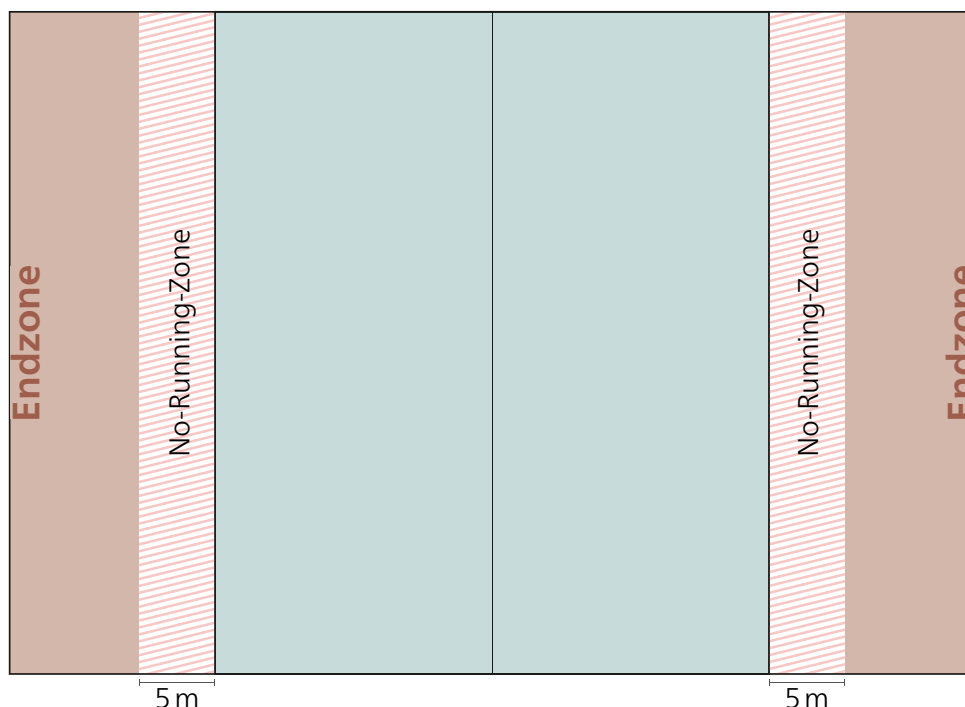
Für den Einsatz in der Schule empfiehlt es sich, das Regelwerk stark zu vereinfachen. Es sind nur Regeln einzuführen, welche die Qualität des Spiels verbessern oder aus anderen Überlegungen zwingend sind (z. B. Verletzungsgefahr, Spielniveau der Lernenden).

Im Folgenden ein Überblick über die wichtigsten Grundregeln:

Spielfeld

Ein offizielles Feld besteht aus zwei 10 Yards (9,1 m) langen Endzonen und zwei fünf Yards (4,6 m) langen No-Running-Zonen vor jedem Tor. Markierungen werden verwendet, um die Endzonen, die No-Running-Zonen sowie die die Mittellinie zu definieren.

In der Schule hängt die Grösse des Spielfeldes von der verfügbaren Infrastruktur ab, aber auch von der Anzahl der Spieler. Im Gegensatz zur No-Running-Zone (5 m zur Erleichterung der Arbeit des Lehrers), kann die Grösse der Endzonen bei Bedarf reduziert werden.



Auszug aus dem RLP
Berufsfachschulsport

Spiel – Fachkompetenz:
«Die Lernenden kennen ver-schiedene Spiele (Spielideen, Regeln).»



[International Flag Foot-ball Rules 2019 \(5 on 5/non contact\)](#)
(pdf)

Teamgrösse

Nach den Regeln der «International Federation of American Football» umfasst ein offizielles Spiel zwei Teams à fünf Spieler. Die angreifende Mannschaft besteht aus dem Center, dem Quarterback und drei weiteren fangenden oder tragenden Spielern (siehe [Kasten](#), S. 2 und [Jargon](#), S. 7). Es gibt auch Flag-Football-Formen (von 4 gegen 4 bis 9 gegen 9) bei denen Körperkontakt erlaubt ist.

In der Schule muss die Anzahl der Spieler pro Mannschaft an die vorhandene Infrastruktur und die Gesamtzahl der Schüler angepasst werden (um die Wartezeiten zu reduzieren). In einer Dreifachsporthalle oder im Freien können Teams mit neun Spielern gebildet werden. Auf kleinerem Raum ist das Spiel 5 gegen 5 ideal.

Spielablauf

- Spiel und Ballbesitzwechsel, mit Ausnahme von Interceptions, starten an der 5-Meter-Linie.
- 4 Versuche bis Spielfeldmitte, dann weitere 4 Versuche bis Endzone (Bemerkung: Bei dieser Regel können Anpassungen mit den Lernenden getroffen werden).
- Start des Spielzuges: Snap durch die Beine (Center zu Quarterback). Je nach Niveau kann hier ein einfacher Pass vom Center zum QB erfolgen.
- Keine direkte Ballübergabe an Center.
- Pro Spielzug nur ein Vorwärtspass von hinter der Line of Scrimmage (LoS).

Punktevergabe

- Touchdown: 6 Punkte (Ball hinter Grundlinie legen oder Pass in der gegnerischen Endzone fangen)
- Safety: 2 Punkte (Ziehen des Flags in der Endzone des Gegners)
- Mögliche Extrapunkte: Nach einer Interception wird der Ball in die Endzone des Gegners getragen: 2 Punkte + Ballbesitz (oder z. B. 8 Punkte ohne Ballbesitz).
Bemerkung: Der Zusatzpunkt nach einem Touchdown wird mit einem Kick auf ein Ziel (je nach Hallen- resp. Spielfeldverhältnissen) erzielt.

Spieldauer

Ein Spiel dauert offiziell 2×20 Minuten. Für die Schule empfiehlt es sich, mindestens 15 bis 20 Minuten in Folge zu spielen, damit die Lernenden einen Spielfluss erleben können.

Regeln für Quarterback

- Quarterback hat maximal sieben Sekunden Zeit, um einen Pass zu werfen.
- Quarterback darf nicht mit dem Ball über die LoS laufen.
Bemerkung: Es ist auch denkbar, diese Regel wegzulassen und der angreifenden Mannschaft so eine zusätzliche Grund-Angriffsvariante zu ermöglichen. Die Sportlehrperson sollte dabei die Vor- und Nachteile gut abwägen.

Regeln für Laufspielzüge

- Ballübergaben hinter der LoS sind erlaubt (rückwärts oder seitlich) = Laufspielzug.
- Nach Überqueren der LoS ist kein Übergeben oder Werfen des Balles mehr erlaubt.
- «No-Running-Zones» = letzte 5m vor der Endzone.
- Schützen der Flags ist verboten.

Regeln für Pass-Empfänger

- Alle Spieler dürfen Pässe fangen.
- Passfang vollständig, wenn beide Füße im Feld sind (Linie = aus).
- Nach Interceptions wechselt der Ballbesitz.

Defense

- «Blitz» = «rushen» des Quarterbacks, Voraussetzung: Zum Zeitpunkt des Snaps mindestens 7m Abstand zur LoS. Dem «Blitzer» muss der direkte Weg zum QB ermöglicht sein (Kein Blocken z. B. durch den Center).
- Nur der Ballträger darf angegriffen werden (= Flag ziehen).
Bemerkung: Es empfiehlt sich, mit der Klasse zu definieren, inwiefern ein Blocken des Angriffsspielers nach mehreren Spiellektionen erlaubt wird. In den ersten Lektionen – beim Kennenlernen des Spiels – ist ein aktiver Körperkontakt beim Blocken zu vermeiden.

Strafen

- Jede Missachtung der Regeln wird bestraft: 5 Meter Strafe von LoS + Wiederholung des Versuches.
- Ausnahme: Passbehinderung: 1. Versuch am Ort des Fouls → in der Endzone = Touchdown.
Bemerkung: Auch beim Thema «Regeln» bieten sich aus pädagogischer Sicht wertvolle Lernfelder (z. B.: Gemeinsames Aushandeln der Konsequenzen bei Regelverstößen).

Jargon

Es kann vorkommen, dass einzelne Lernende das Konsolen-Spiel «NFL Madden» spielen. Diese kennen dann häufig die englischen Begriffe bereits, die im American Football wie auch im Flag Football identisch sind.

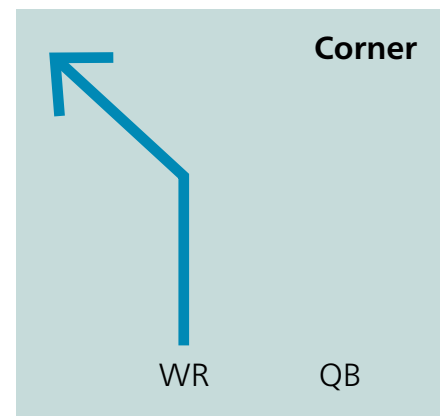
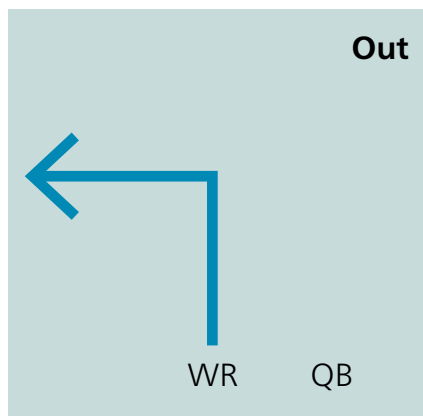
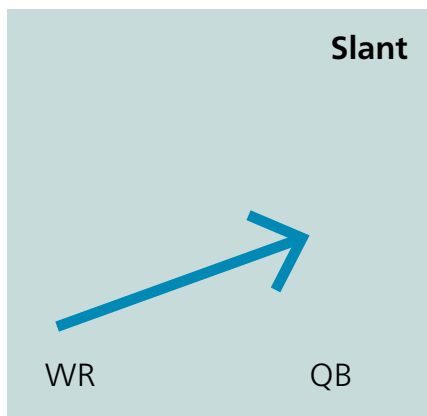
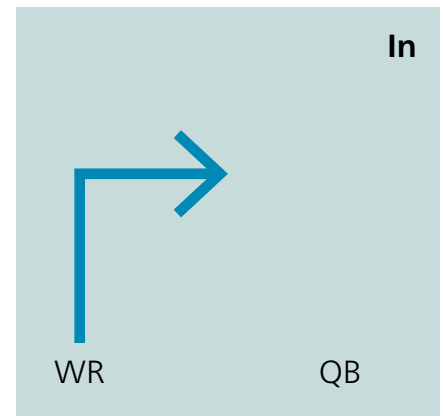
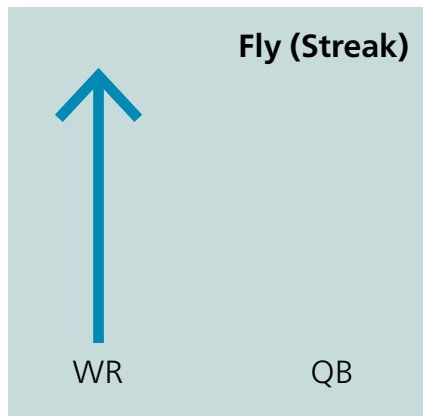
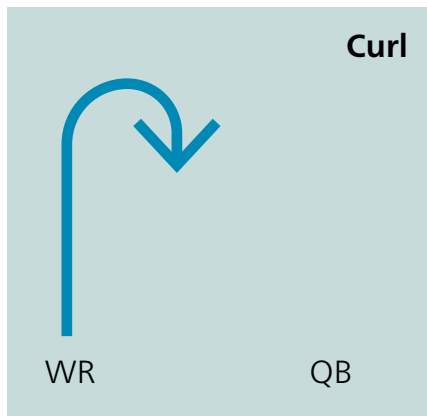
Die meisten Lernenden finden es erfahrungsgemäss toll, statt als Spielmacher als «Quarterback» zu fungieren. Und dann den Ball dem «Left Wing» und nicht dem linken Flügelspieler zuzuwerfen. Und wehe, es geschieht dann eine «Interception».

Im Folgenden sind die wichtigsten Begriffe aufgeführt, welche «Flag Football» einen Touch von Internationalität geben und dessen Gebrauch bei den Lernenden durchaus eine motivationssteigernde Wirkung erzielen kann:

Blitzer	Der Blitzer ist ein Defense-Spieler, der sich 7 Yards oder mehr von der Line of Scrimmage LoS entfernt aufstellt, muss und direkt nach dem Snap auf den QB zurennt. Ihm muss Vortritt gewährt werden, wenn er spätestens eine Sekunde vor dem Snap sichtbar eine Hand über den Kopf hebt.
Center	Center snappt den Ball zum QB. Dieser Rückpass muss im Schulsport nicht zwingend zwischen seinen Beinen hindurch erfolgen!
Defense	Verteidigende Mannschaft
First Down	Erster Versuch einer Angriffsserie
Fumble	Ein Ball, der auf den Boden fällt, nachdem er bereits kontrolliert wurde. Der Spielzug wird sofort beendet. Der nächste Spielzug startet auf der Höhe, wo der Ball verloren wurde.
Huddle	Alle Spieler stehen eng zusammen und bekommen ihre Anweisungen (von der Lehrperson oder dem QB) vor der Ausführung eines Spielzuges.
Incomplete Pass	Jeder Pass ist unvollständig, wenn der Ball den Boden berührt, wenn er nicht fest von einem Spieler kontrolliert wird. Handelt es sich dabei um einen Vorwärtspass, gehört der Ball weiterhin dem Team, das den Pass gemacht hat. Er wird am vorherigen Punkt wieder ins Spiel gebracht.
Interception	Geworfener Pass, den ein Gegenspieler aus der Luft abfängt. Durch eine Interception wechselt der Ballbesitz. Der abgefangene Ball darf sofort in Richtung der generischen Endzone getragen werden. Wird dem balltragenden Spieler ein Flag entrissen, erhält seine Mannschaft an dieser Stelle ein First Down.
Line of Scrimmage	Anspiellinie für den kommenden Spielzug. Weder die Offense noch die Defense dürfen vor Start des Spielzuges diese Linie übertreten. Geschieht dies trotzdem, entsteht ein Raumverlust für das verursachende Team resp. ein -gewinn für das andere Team.
Offense	Angreifende Mannschaft
Quarterback	QB, Spielmacher, Kapitän des Angriffs. QB sagt den Spielzug an und stellt sich hinter dem Center auf. Er erhält von diesem den Ball durch einen sogenannten «Snap».
Running Back	RB, Spieler neben dem QB, der von diesem den Ball übernimmt und im Anschluss versucht, möglichst viel Raum zu gewinnen.
Safety	Hat zwei Bedeutungen: <ul style="list-style-type: none">• Letzter Spieler der Verteidigung. Er muss versuchen, keinen Angreifer hinter sich kommen zu lassen.• Zwei Punkte werden den Verteidigern zugesprochen, wenn dem Ballträger in seiner eigenen Endzone die Flag entrissen wird.
Snap	Pass des Centers zum QB.
SET – GO!	Kommando des Quarterbacks, zeigt den Beginn eines Spielzuges an.
Tackling	Das Ziehen einer der beiden Flags vom Ballträger
Touchdown	Ballträger fängt oder läuft mit dem Ball in die Endzone (gibt 6 Punkte)
Wide Receiver	WR, Flügelspieler und Passempfänger. Unterschieden wird zwischen LW (Left Wing = Linker Flügel) und RW (Right Wing = Rechter Flügel)
Yard	Eine in angelsächsischen Ländern gebräuchliche Längeneinheit. Ein Yard entspricht 0,91 m. Beispiel: 5 Yards = 4,6 m.

Begriffe, welche die Laufwege des Wide Receivers bezeichnen:

Fly (Streak)	Der WR läuft gerade nach vorne und bekommt dort den Ball vom QB zugeworfen.
Slant	Passroute, bei der der WR direkt nach innen läuft und dort den Ball vom QB erhält.
Curl	Passroute, bei welcher der WR eine bestimmte Anzahl von Schritten nach vorne läuft, um sich dann umzudrehen und den Ball zu empfangen.
In	Der WR steht rechts bzw. links vom QB. Auf ein Kommando startet er nach vorne, um dann für den Verteidiger unerwartet nach innen zum QB zu laufen und dort den Ball zu empfangen.
Out	Passroute, bei welcher der WR näher beim QB steht. Der WR läuft wie beim Fly los, um nach kurzer Zeit abrupt nach aussen zu laufen und sich dort für den Pass anzubieten.
Corner	Passroute, bei welcher der WR näher beim QB steht. Der WR läuft wie beim Fly los, um nach kurzer Zeit diagonal nach aussen zu laufen und sich dort für den Pass anzubieten.



Grundtaktiken

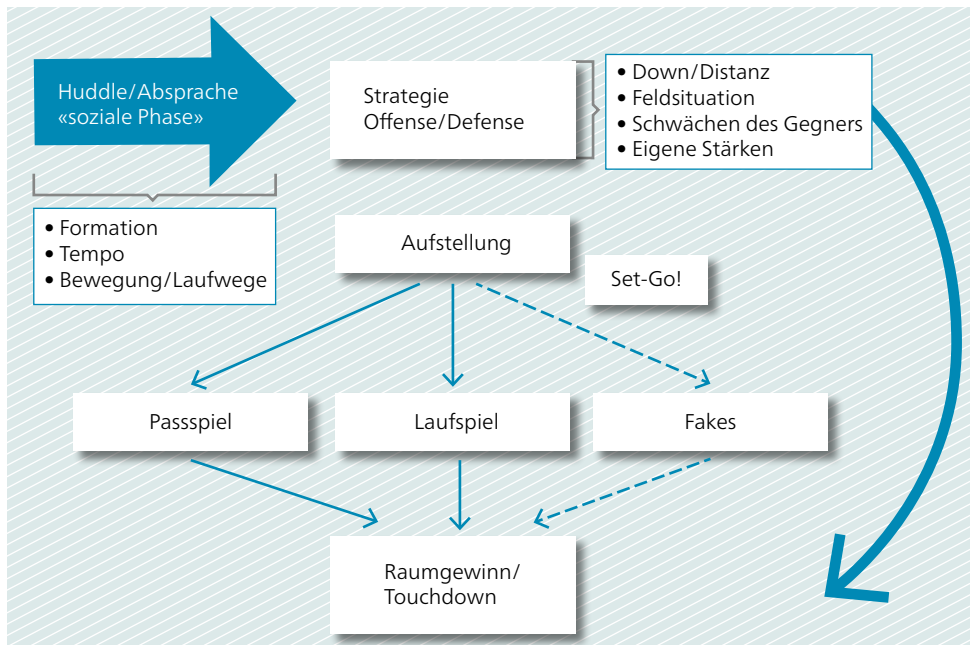
Vom Passspiel zu Laufwegen der Offense bis hin zu den Verteidigungstaktiken der Defense: Im Folgenden ein Überblick der Herausforderungen der Offense und Defense im Flag Football.

Die grosse taktische Herausforderung in der Offense besteht darin, ohne viel Spielerfahrung als Team (in der Regel angeführt durch den Quarterback) die in der bestehenden Situation möglichst erfolversprechendste Angriffsvariante im Huddle zu bestimmen und im Anschluss umzusetzen. Die Defense kann diesen Moment nutzen, um ihre Strategie festzulegen.

Als Sportlehrperson kann dabei in regelmässigen, kurzen Reflexionsphasen ein Augenmerk darauf geworfen werden, ob denn tatsächlich diese Entscheidungen immer die besten waren. Auf diese Weise kann das taktische Repertoire laufend erweitert und verbessert werden.

Auszug aus dem RLP Berufsfachschulsport

Spiel – Fachkompetenz:
«Die Lernenden entwickeln funktionierende Spielideen.»
«Die Lernenden analysieren Spielsituationen und richten ihr Handeln auf erfolgreiches Spielen aus.»



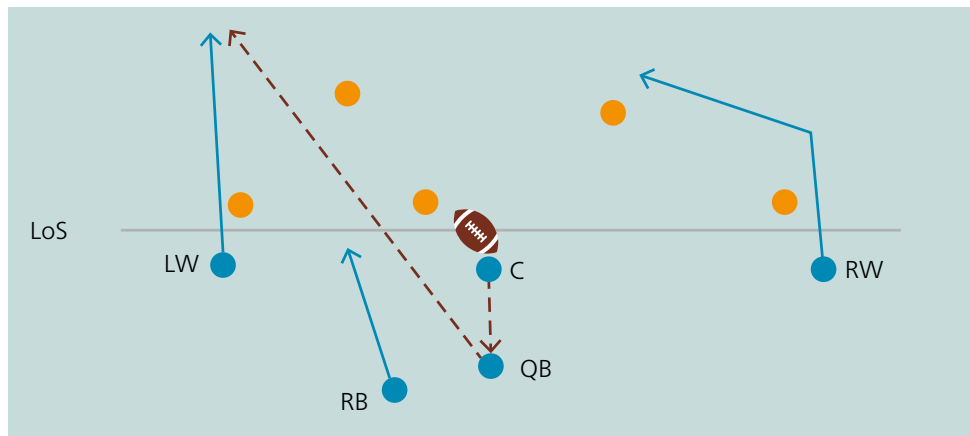
Dieser Prozess wiederholt sich stetig, bis entweder die Punkte erzielt wurden oder der Ballbesitz wechselt. Die Sportlehrperson sollte dabei sehr gezielt Einfluss nehmen. Es ist z. B. wichtig, dass möglichst das ganze Team in Entscheidungsprozesse einbezogen wird.

In jedem Unterbruch wird der nächste Spielzug der Offense und das Verhalten in der Defense besprochen. In jedem Unterbruch muss sich das Team auf eine Strategie einigen, die zur momentanen Situation passt. Zu berücksichtigen gilt es: Welcher Versuch? Ort der Line of Scrimmage? Stärken/Schwächen der eigenen Mitspieler und/oder des Gegners; Überraschungseffekt beim Gegner durch Abwechseln der Strategie etc.).

Taktische Variationen in der Offense

Pass-Spiel

Pro Spielzug ist nur ein Vorwärtspass erlaubt. Dabei wird der Ball nach der Spielzugeröffnung (Pass zum Quarterback) von einem Ort hinter der Anspiellinie aus zu einem Mitspieler nach vorn geworfen. Kann der Ball gefangen werden, dann darf der Fänger mit dem Ball so weit laufen, bis ihm der Verteidiger ein Flag vom Gürtel reisst. Kann der Ball nicht gefangen werden und fällt zu Boden («Incomplete Pass»), dann ist der Spielzug ungültig. Das neue Down erfolgt wieder an der alten Anspiellinie.



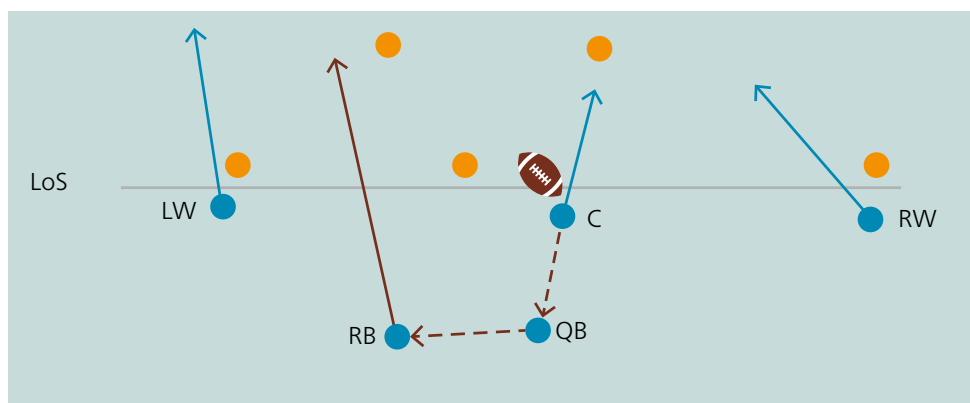
Einfacher Vorwärtspass auf Wide-Receiver (im Beispiel zum Left Wing) – Spiel 5on5



Zu Beginn scheitert der Erfolg im Angriff häufig an den zu langen und weiten Pässen, da diese spektakulär sind. Es ist aber bedeutend einfacher und gewinnbringender, mit mehreren kurzen Spielzügen Raumgewinn zu erzielen. Sobald die Qualität der Fertigkeiten steigt, sind auch weite Pässe ins Spiel einzubauen

Ballübergaben/Laufspiel

Nach dem spieleröffnenden Pass zum Quarterback kann dieser den Ball seit- oder rückwärts einmal direkt an einen Läufer («Running Back») übergeben. Der Running Back versucht nun, einen möglichst grossen Raumgewinn zu erzielen.



Ballübergabe von QB an RB (5on5)

Legende

- C** Center
- QB** Quarterback
- RB** Running Back
- WR** Wide Receiver
- LW** Left Wing
- RW** Right Wing
- LoS** Line of Scrimmage

Angreifer

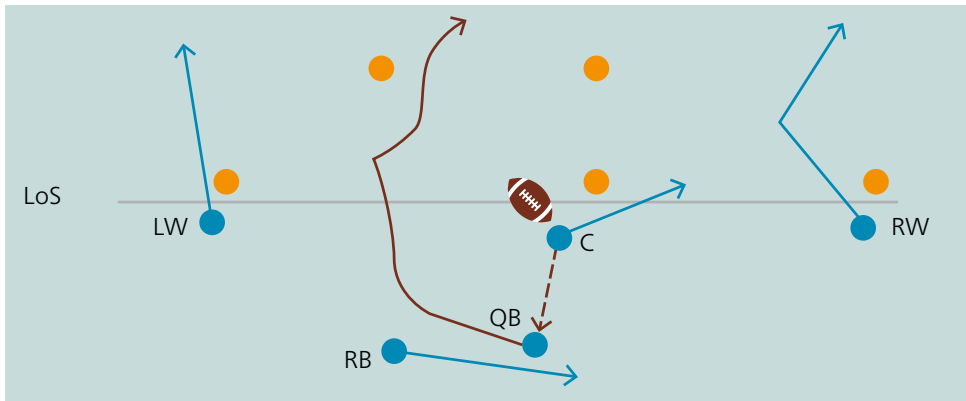
- Laufweg ohne Ball
- Laufweg mit Ball
- Pass

Verteidiger

- Laufweg

Lauf des Quarterbacks

Gemäss offiziellem Flag Football-Regelwerk darf der QB mit dem Ball nicht direkt über die Line of Scrimmage rennen. Erfahrungsgemäss ist dies aber eine dritte Angriffsvariante, welche im Schulsport durchaus Sinn machen kann. Ohne den Ball abzugeben, rennt der Quarterback nach der Spieleröffnung los, um möglichst viel Raum zu gewinnen. Dabei ist es wichtig, dass die Mitspieler die Variationen 1 und 2 gut antäuschen (z.B. mittels geschickten Laufwegtäuschungen), damit die verteidigenden Spieler erst spät dem laufenden QB das Flag entreissen können.



Laufspiel des QB

Taktische Variationen in der Defense

Grundsätzlich gibt es zwei verschiedene Arten, um seine Endzone zu verteidigen: Die Mann-Verteidigung und die Zonen-Verteidigung.

Mann-Deckung

Bei der Mann-Verteidigung («Man-Coverage») folgt der verteidigende Spieler dem Angreifer überall hin. Die Verteidiger stellen sich am Anfang direkt gegenüber dem Spieler auf, den sie decken sollen. Der Gegenspieler sollte nicht am Verteidiger vorbeilaufen. Je näher der Verteidiger an seinem Gegner dran ist, desto grösser wird die Chance, den Pass abzuschlagen oder sogar abzufangen («Interception»). Sollte der Gegner den Ball fangen, gilt es, schnellstmöglich das Flag zu ziehen.

Als Vorteil dieser Taktik kann man die leichte Einführung geltend machen. Spielt man mit der Regel, dass der QB selber nicht laufen darf, so ergibt sich eine Überzahlsituation der Verteidiger, welche z. B. für einen «Blitz» genutzt werden kann.

Als Nachteil kann angeführt werden, dass die Verteidiger bei der Mann-Deckung sehr viel laufen müssen. Körperlich schwächere Spieler können so leicht überfordert werden. Zudem ist das Überblicken des Spielgeschehens nicht gewährleistet, da die Spieler nur auf den eigenen Gegenspieler fixiert sind. Diese Fixierung kann zudem auch zu Zusammenstössen mit anderen Spielern führen, welche somit ein Verletzungspotenzial in sich birgt.

Zonen-Verteidigung

In der Zonen-Verteidigung («Zone-Coverage») müssen die Spieler nun verschiedene Zonen oder Bereiche abdecken. Jeder Spieler hat eine Zone, die er verteidigt. Er ist verantwortlich für jeden Receiver, der diese Zone betritt. Die Verteidiger laufen also nicht über das ganze Feld dem Angreifer hinterher, sondern lassen den Receiver auf sich zu laufen. Wenn mehr als ein Receiver in die Zone läuft, sollte der Verteidiger den Quarterback «lesen». Wenn der Verteidiger den Ball im Auge behält, dann braucht er sich im Prinzip nur in Richtung des geworfenen Balles zu orientieren. Denn wenn auch zwei Receiver in seiner Zone sind, kann der QB nur zu einem von diesen den Ball werfen.

Auszug aus dem RLP Berufsfachschulsport

Spiel – Fachkompetenz:

«Die Lernenden verstehen einfaches taktisches Verhalten und können es anwenden.»

Spiel – Selbstkompetenz:

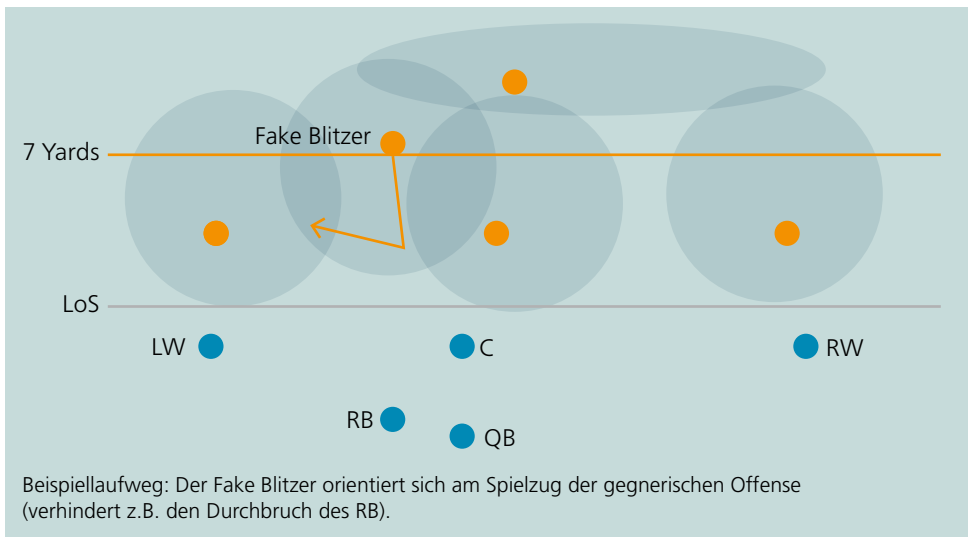
«Die Lernenden erleben und erkennen ihre planerischen und organisatorischen Fähigkeiten.»

Als Vorteil kann angesehen werden, dass auch leistungsschwächere Lernende so optimal in die Verteidigung integriert werden können. Nachteilig kann die Einführung dieser anspruchsvolleren Verteidigungsvariante angesehen werden. Die räumlich differenziertere Vorstellung einer Verteidigungsstrategie ist zu Beginn nicht so leicht umsetzbar. Auch bei dieser Variante ist das Gefahrenmoment beim Fangen eines geworfenen Passes (Verteidiger und Angreifer gehen zum Ball) zu thematisieren.

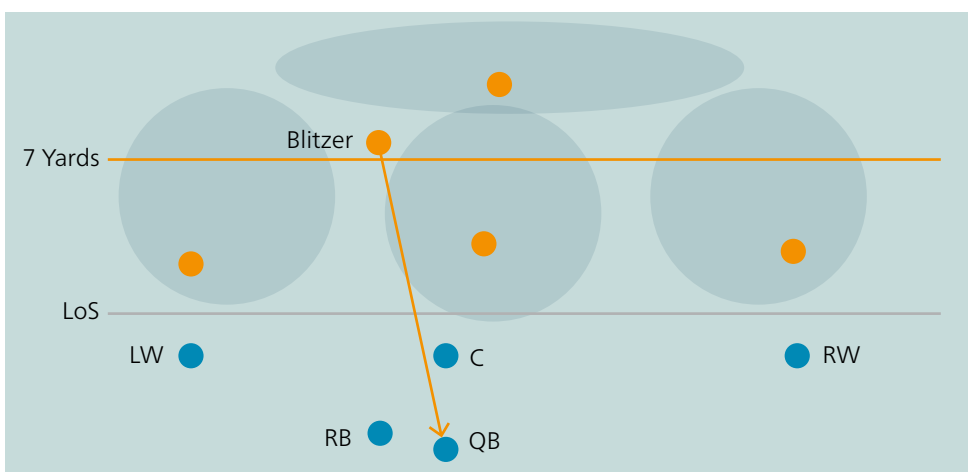
In der Zonenverteidigung gibt es verschiedene Grundanordnungen (Covers). Der Entscheid für eine Anordnung orientiert sich an der Spielsituation, dem erwarteten Plan des gegnerischen Angriffes sowie den eigenen Stärken. Im Sportunterricht wird beim 5on5 sinnvollerweise von der Grundaufstellung 3 – 2 – 0 ausgegangen (mit oder ohne Blitz): Die drei Spieler an der LoS kümmern sich mehr oder weniger um den Raum der Receiver und des Centers. Mit Blitzler bleibt ein Spieler mit der Funktion des Safety, ohne Blitzler verteidigt dieser Spieler z.B. gegen einen möglichen Durchbruch des RB oder des QB.

Auszug aus dem RLP Berufsfachschulsport

Spiel – Sozialkompetenz:
«Die Lernenden sind tolerant gegenüber Mitspielenden mit anderen Fähigkeiten.»



Grundanordnungen 3 – 2 – 0 (Fake Blitz)



Grundanordnungen 3 – 1 – 1 (Blitz)

Bemerkungen: Gemäss Reglement muss der Blitzler zum Zeitpunkt des Snaps mindestens 7 Yards (6,4m) von der Line of Scrimmage LoS entfernt sein. Diese Distanz wird in der Schule nicht jedes Mal gemessen, sondern nach Gefühl durch den «Blitzler» eingenommen (Controlling/Coaching durch die Lehrperson oder einen spielbeobachtenden Lernenden, der sich dieser Aufgabe widmet).

Technik

Die Ballannahme wird einfacher, wenn er während der gesamten Flugphase horizontal bleibt. Um diesen Flugbahn zu gewährleisten, muss der Quarterback den Ball um seine Längsachse drehen. Dabei handelt es sich um den sogenannten Spiralwurf.

Werfen des Balles



- Der richtige Griff zeichnet sich dadurch aus, dass Daumen und Ringfinger einen Ring um das obere Drittel des ovalen Balles bilden. Die anderen Finger gruppieren sich um die Naht. Der Zeigefinger rutscht Richtung Ballspitze.
- Nun wird der Football hinter den Kopf gehoben. Ober- und Unterarm bilden einen 90°-Winkel. Wichtig ist die Position des Ellbogens: Dieser sollte immer über Schulterniveau und beim Abwurf vor dem Ball sein.
- Der anschließende Wurf entspricht einer normalen Kernwurfbewegung mit einer Betonung auf den Einsatz des Handgelenks, bevor der Ball die Hand verlässt. So wird dem Ball ein möglichst hohes Mass an Rotation (Spin) mitgegeben (höhere Stabilität und grössere Weite des Wurfes).
- Der «Abschluss-Spin» erfolgt mit dem Zeigefinger an der Nahtstelle des Balls. Ein Wurf in ruhiger Position im Gleichgewicht ist immer einfacher als ein Wurf aus der Bewegung. In der Bewegung achtet der QB darauf, dass er kurze schnelle Schritte mit dem hinteren Bein macht.
- Das vordere Standbein sollte in Wurfrichtung zeigen. Am schwierigsten sind Würfe für den Quarterback im Zurücklaufen («Drop Backs»).



**Auszug aus dem RLP
Berufsfachschulsport**

Spiel – Fachkompetenz:
«Die Lernenden wenden Grundtechniken an und variieren diese.»

Herausforderung – Selbstkompetenz:
«Die Lernenden lassen sich auf neue Herausforderungen ein.»

Fangen des Balles



- Bei allen Bällen, die **auf Brusthöhe und höher** den Fänger erreichen, muss die Handhaltung derart sein, dass Daumen und Zeigfinger beider Hände eine Diamantform beschreiben. Die restlichen Finger bilden einen Korb, ähnlich wie beim Oberen Zuspield im Volleyball.
- Bei allen Bällen, die **unterhalb der Brusthöhe** den Fänger erreichen, wird ein Halbkreis von den beiden kleinen Fingern beschrieben. Wichtig ist, dass die Hände im Augenblick des Fangens weich und entspannt sind, um den Ball locker annehmen zu können.
- Das richtige Fangen zeichnet sich jedoch nicht nur dadurch aus, dass die Handhaltung richtig ist, sondern dass man den Ball «in die Hände schaut», d.h. die Augen lösen sich bis zum Schluss nicht vom anfliegenden Ball. Zudem hilft es, den Ball nach dem Fangen hin zum Oberkörper zu ziehen, um ihn beim weiteren Laufen nicht zu verlieren.



Übergeben des Balles (Quarterback zum Running Back)



- Der Running Back formt mit den Armen eine Tasche, in die der Quarterback den Ball drückt (Handoff).
- Der nähere Arm zum Quarterback ist dabei immer oben, der andere unten.



Übungen

Die folgenden Übungen sind eine Sammlung an möglichen methodischen Spielformen, wie man zum Zielspiel «Flag Football» gelangen kann.

Aufwärmen/Einstimmen

Fangis

Erste Erfahrungen mit dem Flaggen ziehen sammeln resp. durch geschicktes Ausweichen verhindern

Fangis mit Flaggen ziehen. Die Fänger sind mit einem Bändeli (Flag) gekennzeichnet und tragen den Flaggürtel. Gelingt es einem Fänger, ein Flag bei einem gejagten Spieler zu ziehen, so wird dieser zum Fänger. Das gezogene Flag wird zurückgegeben und das Bändeli zur Fängerkennzeichnung übergeben.

Flags fangen

Erste Erfahrungen mit dem Flaggen ziehen sammeln, resp. durch geschicktes Ausweichen verhindern

Alle Lernenden positionieren sich auf einem definierten Spielfeld. Alle sind mit zwei Flags ausgerüstet. Auf Kommando kämpfen nun alle gegen alle darum, die eigenen Flags zu verteidigen respektive andere Flags zu erobern. Wichtig: Kein Flaggenschutz mit den Händen (Drehbewegungen als Flaggenschutz)! Die eroberten Flags werden entweder in den Händen gehalten (Wer hat am Schluss am meisten Flags erobert?) oder bei der Lehrperson abgegeben (Wer keine Flags mehr hat, scheidet aus. Sieger ist, wer als letzte Person noch mindestens ein Flag besitzt).

Variation

- «Team-Flag-fangen»: Wie oben, allerdings kämpfen nun zwei Teams gegeneinander. Das Team verliert, das keine Flags mehr besitzt.

Parteiball – Schnappball

Erste Erfahrungen mit dem Werfen und Fangen des Footballs sammeln

Ohne Flag. Team A wirft sich den Ball untereinander zu und versucht in Ballbesitz zu bleiben. Team B versucht, den Ball abzuklatschen («Incomplete Pass») oder ihn abzufangen («Interception»).

Punkte

- Nach einer bestimmten Anzahl von complete passes erhält das jeweilige Team einen Punkt oder
- Es gibt einen Punkt, wenn jeder Spieler mindestens einmal den Ball gefangen hat.

Mögliche Regelvarianten: Mit dem Ball darf gelaufen oder nicht gelaufen werden.

Variationen

- Alle Spieler erhalten zwei Flags. Nun kann der Ballwechsel zusätzlich erreicht werden, wenn dem Ballbesitzer ein Flag gezogen wird.
- Nummer-Parteiball: Jeder Spieler erhält eine Nummer von 1 bis x. Die Spieler müssen den Ball in dieser Reihenfolge einander zupassen. Sieger wird das Team, das die längste Reihe schafft.
- Parteiball Libero: Jeder zweite Ball muss zu einem vorher benannten Libero, der immer zum ballbesitzenden Team gehört, gespielt werden. Der Libero darf als einziger mit dem Ball laufen.

Helferball

Erlernen des Flaggenziehens. Durch geschickte Teamarbeit die Aufgabe der Fänger erschweren

Je nach Gruppengrösse zwei bis vier Fänger bestimmen. Die Fänger versuchen, den anderen Spielern die Flags abzuziehen. Die sich verteidigenden Spieler besitzen zwei bis drei Bälle. Wer im Besitz eines Balles ist, dem kann kein Flag entzogen werden. Der Ball darf maximal 5 Sekunden in den Händen behalten werden.

Sicherheit: Ball wird teilweise ohne Sichtkontakt geworfen. Evtl. müssen Softbälle anstatt den Footballen eingesetzt werden. Allerdings handelt es sich grundsätzlich um eine gute Wahrnehmungs- und Teamschulung.

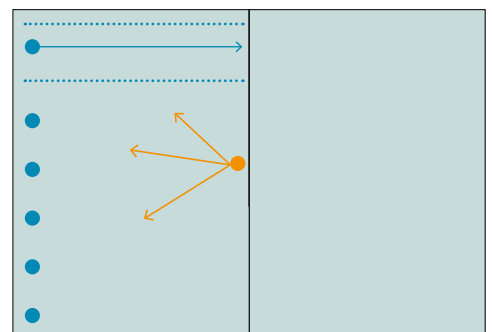
Flaggen ziehen

Jailbreak

Erlernen des Flaggenziehens 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.

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.



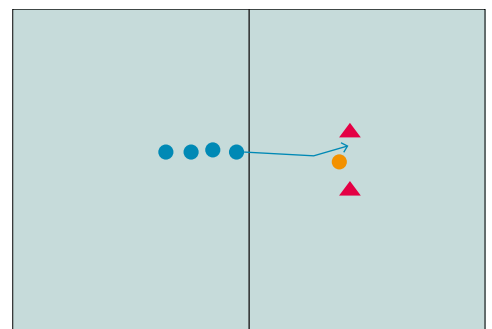
Shotgun Drill

Erlernen des Flaggenziehens 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 Perlenschnur. 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.

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.



Endzonen-Lauf

Erlernen des Flaggenziehens in der 1-gegen-1-Situation

Der Angreifer positioniert sich an einer Ecke der Box (ca. 8m×6m), der Verteidiger auf der diagonal anderen Ecke. Die Sportlehrperson (oder ein Lernender) wirft dem Angreifer den Ball zu. Der Angreifer versucht nach dem Fangen des Balls, durch die Box in die Endzone zu laufen, ohne dass ihm ein Flag gezogen wird. Er darf dabei die Aussenseiten nicht überschreiten. Im Moment des Ballfangens darf der Verteidiger in die Box, um seinen Raum und die eigene Endzone zu verteidigen. Die Übung ist beendet, wenn der Angreifer die Endzonengrenze erreicht hat, eine Aussenlinie berührt hat oder ihm ein Flag gezogen wurde.

Bemerkungen:

- Den Angreifern kann der Auftrag gegeben werden, durch ein «In», «Slant» oder «Corner» loszurennen (siehe S. 8).
- Darauf achten, dass der Läufer dem Verteidiger ausweichen muss. Der Verteidiger sollte nicht überreagieren und versuchen, sich immer parallel vor dem Angreifer zu positionieren. Die Augen des Verteidigers sollten auf die Hüfte des Angreifers gerichtet sein.

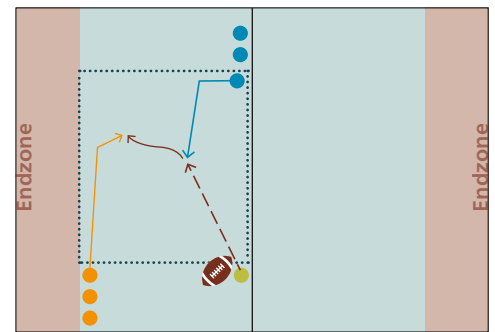
Variation

- An den Aussenseiten positionieren sich zwei weitere Verteidiger, die aber nur ins Geschehen eingreifen, wenn der Angreifer in die Nähe der Aussenseite kommt. Sie dürfen nicht in die Box, sondern müssen versuchen, von ausserhalb des Spielfeldes das Flag zu schnappen.

Sicherheit: Die wartenden Lernenden sollten seitlich des Aufbaus warten, um bei schnellen, unkoordinierten Aktionen Zusammenstösse zu vermeiden.

Erweiterung der Übungsidee hin zum Zielspiel:

- Zwei Angreifer gegen zwei Verteidiger, mit QB als Zuspeler
- Drei Angreifer gegen drei Verteidiger, mit QB als Zuspeler
- Vier Angreifer gegen vier Verteidiger, mit QB als Zuspeler



Der Weg zum Zielspiel

Receiver-Ball

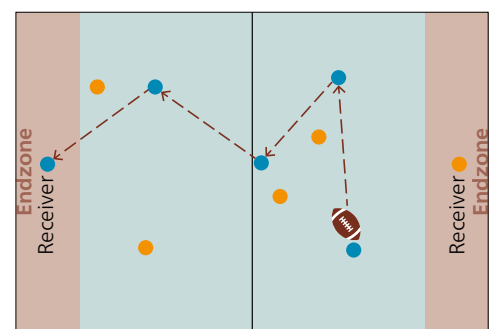
Werfen des Footballs und Fangen im Lauf, kombiniert mit dem Ziel des Spiels «Endzone erreichen»

Ohne Flag. Receiver-Ball ist die direkte Erweiterung von Parteiball (siehe S. 15.). Ziel hierbei ist es aber, durch Passen das Spielfeld zu überbrücken und letztlich den Ball zu seinem Receiver in die Endzone zu werfen, wo er von diesem gefangen werden muss. Der Receiver befindet sich ständig und als einziger in der Endzone. Andere Spieler dürfen die Endzone nicht betreten.

Punkte: Pässe in die Endzone sind erst ab der Mittellinie erlaubt. Fängt der Receiver einen Pass in der Endzone, ergibt dies einen Punkt. Der Werfer wird zum neuen Receiver.

Variationen

- Jeder Spieler muss den Ball mindestens einmal gefangen haben, bevor gepunktet werden kann.
- Mehrere Receiver pro Team erhöhen das Punkteniveau und damit die Erfolgserlebnisse der Spieler.
- Jedem Receiver kann ein Verteidiger zugeordnet werden, der sich ebenfalls in der Endzone aufhalten kann.
- Das ganze Spiel wird mit Flags gespielt, die beim Ziehen zu einem Ballwechsel führen.



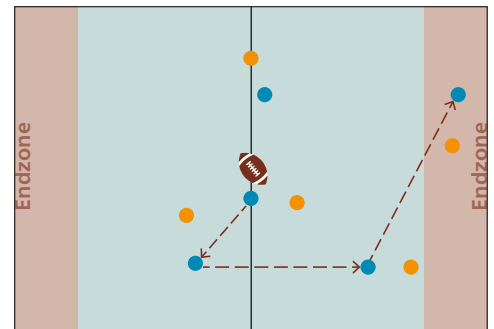
Ultimate Football

Werfen des Footballs und Fangen im Lauf, kombiniert mit dem Ziel des Spiels «Endzone erreichen»

Ohne Flag. Wie beim [Ultimate Frisbee](#) versuchen die Teams mit Pässen in alle Richtungen den Ball in die Endzone des Gegners zu spielen. Mit dieser bekannten Spielform wird die Brücke vom Bekannten zum Unbekannten geschlagen. Je nachdem kann nach diversen Regeln gespielt werden:

- Ballträger darf nicht angegriffen werden.
- Mit dem Ball darf nicht gelaufen werden.
- Wird ein Pass in der Endzone gefangen, startet das andere Team wieder an der Grundlinie (vordere Linie Endzone).

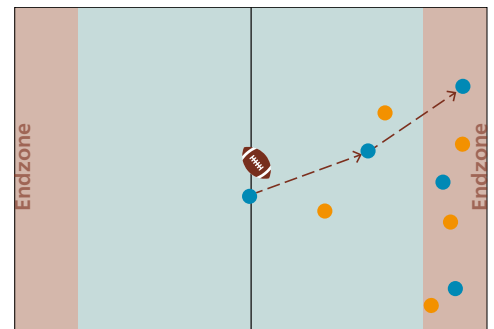
Bemerkung: In einer Sportlektion wird man vermutlich nicht «Receiver-Ball» und «Ultimate Football» nacheinander wählen, da sich die beiden Spielformen ähneln. Sie bauen nicht aufeinander auf.



Ultimate Forward Football

Für verschiedene Laufwege in der Offense sensibilisieren. Fördern der Spielübersicht für den Spieler mit Ballbesitz

Ohne Flag. Genau gleich wie [Ultimate Football](#) (siehe oben), allerdings darf der Ball nur noch in Spielrichtung vorwärts geworfen werden, nur der hinterste Spieler des Teams darf passen. D.h.: Alle angreifenden Spieler befinden sich vor dem Ball. Der Spieler mit Ballbesitz darf nicht laufen. Ein abgeklatschter Ball («Incomplete Pass») bedeutet Ballbesitz für das andere Team. Ein abgefangener Ball («Interception») bedeutet Ballbesitz an der Stelle der Interception.



Zonenball

Die Spielidee «Raumgewinn» verinnerlichen und kurze, sichere Pässe üben

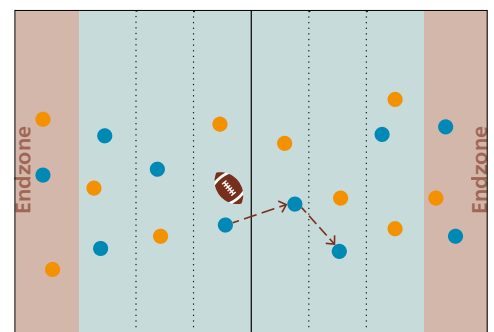
Ohne Flag. Das Spielfeld ist in Querzonen unterteilt. In jeder Zone befinden sich eine festgelegte Anzahl von Spielern des Teams A und B. Durch einen «Complete Pass» in die nächste Zone wird diese erobert. Punkte gibt es für das Erobern der letzten Zone, der Endzone.

Regeln: Es muss Zone für Zone erobert werden, überspringen ist verboten. Jeder Spieler muss in der ihm zugeordneten Zone bleiben. Die Lernenden sind zu kurzem, sicherem Passspiel gezwungen, der Spielfluss bleibt gewahrt. Bei einem abgewehrten Ball wechselt das Ballbesitzrecht. Die bisher verteidigende Mannschaft erhält den Ball in der Zone, in welcher der Ball abgewehrt wurde.

Punkte: Fängt ein Spieler einen Pass in der gegnerischen Endzone, dann erhält sein Team einen Punkt (Touchdown).

Variation

- Anzahl und Größen der Zonen sind variabel. Zonen können auch ungleichmässig verteilt werden (Über- bzw. Unterzahlspiel).



Quarterback-Ball

Erlernen von verschiedenen Pass-Spielzügen und Laufwegen der Offense. Erlernen des taktischen Verhaltens der Verteidigung gegen Pass-Spielzüge (ohne Flaggenziehen)

Ohne Flag. Alle Spieler des Teams A (in Ballbesitz) stellen sich an der Line of Scrimmage (LoS) auf. Team B stellt sich im Raum zwischen LoS und eigener Endzone auf, evtl. auch in der Endzone. Team A darf erst in Spielrichtung loslaufen, wenn der Quarterback (QB) das Kommando («Set-Go!») gegeben hat. Der QB wirft einen Pass. Dort wo der Ball gefangen wird, ist der Spielzug beendet. Hier befindet sich der neue LoS. Der Fänger wird zum QB. Alle anderen Mitspieler stellen sich wieder an der LoS auf.

Regeln

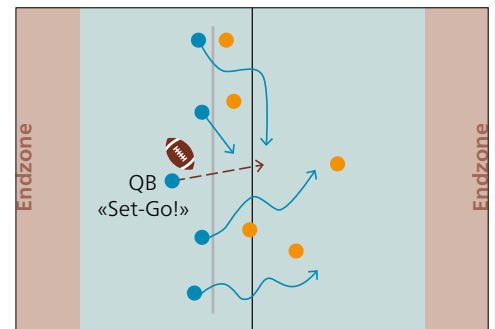
- Der QB darf nicht über die LoS laufen, wohl aber zur Seite, um in eine bessere Wurfposition zu gelangen. Der QB darf nicht am Wurf gehindert werden.
- Wird der Ball von Team B abgeklatscht oder vom Team A fallen gelassen («Incomplete Pass»), hat der gleiche QB von derselben LoS zwei weitere Versuche.
- Scheitern alle Versuche, erhält Team B Ballbesitz an der eigenen Grundlinie. Ein abgefangener Ball («Interception») bedeutet Ballbesitz für das Team B an der Stelle der Interception.

Bemerkung: Sinnvollerweise wird der QB nach jedem Touchdown und nach jedem Ballwechsel getauscht.

Punkte: Fängt ein Spieler den Ball in der Endzone, ergibt dies einen Punkt (Touchdown).

Variation

Anzahl der Downs der Spielerzahl und der Feldgrösse anpassen (max. 4).



Catch-And-Run-Flag Football

Verteidigen gegen Pass-Spielzüge inklusive Flaggenziehen

Die Spielidee entspricht derjenigen des Quarterback-Ball. Jetzt trägt aber jeder Spieler einen Flag-Gürtel. Nach dem Fangen darf ein Spieler mit dem Ball noch solange laufen, bis ihm ein Verteidiger ein Flag vom Gürtel zieht (Tackling).

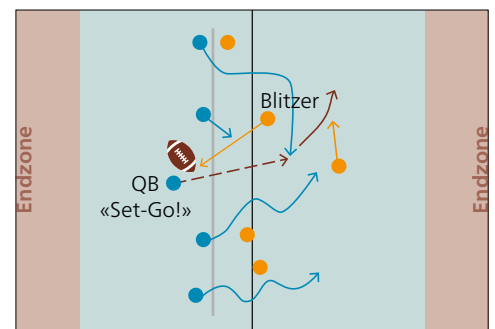
Regeln

- Der QB darf nicht über die LoS laufen, wohl aber zur Seite oder nach hinten, um in eine bessere Wurfposition zu kommen bzw. um einem blitzenden Verteidiger auszuweichen.
- «Blitz» bedeutet: Ein Verteidiger (Team B) attackiert den QB (Team A) und versucht, ihm ein Flag zu ziehen. Dazu muss er bei Spielzugbeginn mindestens 7m von der LoS entfernt sein. Ist der Blitz erfolgreich, endet der Spielzug sofort, Team A erhält neuen Versuch an der Stelle des Tacklings. Team A an der Stelle des Tacklings.
- Ein abgefangener Ball («Interception») bedeutet Ballbesitz für Team B. Der Verteidiger darf seinen Ball in seine Spielrichtung tragen, bis er getackelt wird. B wird zum angreifenden Team mit «First Down» an der Stelle des Tacklings.

Punkte: Fängt ein Spieler einen Pass in der generischen Endzone oder trägt ihn in diese, dann erhält sein Team einen Punkt (Touchdown).

Variation

- Bei schwächeren B sparsam mit Blitzern sein, evtl. sogar ohne Blitz spielen.



Zielspiel Flag Football

Alle bisher erlernten Inhalte werden kombiniert und um das Laufspiel erweitert. Bei einem Run übergibt der QB den Ball direkt an einen Läufer (Running Back), der dann versucht, soviel Raumgewinn wie möglich zu erzielen. Alle weiteren taktischen Hinweise sowie Regeln sind in den entsprechenden Kapiteln beschrieben.



Pädagogische Aspekte

Die Entstehungsgeschichte des Fussballs erzählt uns, wie den englischen Schulen Mitte des 18. Jahrhunderts daran gelegen war, die damaligen Massenraufereien mit Regeln zu zähmen und erzieherisch zu nutzen. Diesbezüglich kann man auch bei der Entstehungsgeschichte des Flag Football davon ausgehen, dass erzieherische und gesundheitsfördernde Überlegungen eine Rolle spielten.

Als sich die US-Truppen für den zweiten Weltkrieg vorbereiteten, musste für die Soldaten eine Möglichkeit geschaffen werden, damit sie ihre überschüssige Energie loswerden konnten. Das traditionelle American Football birgt ein hohes Verletzungsrisiko. Um dieses zu mindern wurde als Alternative Flag Football entwickelt. So verbreitete sich Flag Football relativ schnell. Heute spielen viele Ex-Profis aus der NFL in der AFFL. Aber auch in anderen Ländern wird Flag Football als «gesündere» Variante des American Football zelebriert.

Wie man den zahlreichen Regelwerken entnehmen kann, hat das Spiel die klare Zielsetzung, sich den aktuellen Voraussetzungen anzupassen, sowohl situative wie auch personelle Gegebenheiten mit passenden Regeln zu gestalten. Aus Sicht der Autoren scheint es in der Phase der Spieleinführung sinnvoll, im Schulsport die kontaktlose Variante anzuwenden, unabhängig der Zahl der Spielenden.

Fördern von überfachlichen Schlüsselkompetenzen

«Der Sportunterricht soll den Lernenden die Möglichkeit bieten, Bewegung und Sport gemeinsam als Ausgleich und Ergänzung zur Arbeitswelt zu erleben. Das «Dabeisein» und «Miteinander» erhalten unter diesem Aspekt eine grundlegende Bedeutung: Die Lernenden erleben soziale Integration, eine positive Klassen- und Gruppendynamik und lernen sich so einzubringen, dass aus Individuen eine Gemeinschaft entsteht. Dabei erfahren sie, dass es sich lohnen kann, eigene Bedürfnisse zurück und persönliche Stärken in den Dienst des ganzen Teams zu stellen. Die Erfahrungen aus dem gemeinsam Erlebten stärken die Gruppe wie die Einzelnen und wirken bereichernd (siehe [Rahmenlehrplan für Sportunterricht in der beruflichen Grundbildung, 2014](#))».

Durch Flag Football können die im RLP erwähnten überfachlichen Kompetenzen intensiver gefördert werden. Vorwiegend soziale Aspekte, wie die Kommunikationsfähigkeit, als auch die Teamfähigkeit, Verantwortungsbewusstsein und Toleranz finden grossen Spielraum und Entwicklungspotenzial. Zumindest liefert das Spiel Flag Football Handlungsfelder, die ideal beobachtbar sind.

Lernende in Regelwahl einbeziehen

Ebenso scheint es sinnvoll, die Lernenden je nach Entwicklungsstand in die Wahl der Regeln mit einzubeziehen. Die Lernenden sollen erkennen, dass Spielregeln notwendig sind, wenn Spielhandlungen der Spielidee widersprechen oder das Spiel auf Grund ihres Verhaltens nicht angemessen in Gang gesetzt wird. Die Beobachtung, Beurteilung und Bewertung der Ursachen von gelingendem Zusammenspiel kann damit gefördert werden und auf diese Weise wachsen die Regeln mit dem Spielgeschehen und werden von Spielenden nicht als fremdbestimmt, sondern als spielzugehörig empfunden. Das Grundmotto sollte sein: «So wenig Regeln wie möglich, so viel Regeln wie nötig.»

Ein Tipp zur Erarbeitung von Klassenregeln: Alle Regeln dienen immer entweder zur Beschleunigung oder zur Temporeduktion des Spielgeschehens. Regeln grenzen Gefahren ein, die ansonsten ein Spiel ins Stocken bringen oder treiben eine langweilige Spielsituation an, die ebenso das Spiel in Langeweile ersticken würde. Klare Regeln können sowohl einbinden als auch Spielräume öffnen – je nachdem was die Situation gerade fordert.

Auszug aus dem RLP Berufsfachschulsport

Spiel – Selbstkompetenz:

«Die Lernenden erleben und erkennen ihre planerischen und organisatorischen Fähigkeiten»
«Die Lernenden erkennen Spielmöglichkeiten und nehmen sie wahr.»

Auszug aus dem RLP Berufsfachschulsport

Spiel – Pädagogische Zielsetzungen:

«Spiele verändern, erfinden und Spielgelegenheiten schaffen»

Herausforderung – Selbstkompetenz:

«Eigene Fähigkeiten realistisch einschätzen, nutzen und dabei die Sicherheit beachten.»
«Sicherheitsbewusstsein entwickeln und Sicherheitsvorkehrungen treffen.»
«Sportliche Herausforderungen gestalten und sicher durchführen.»

Flag Football als Chance bei heterogenen und koeduzierten Klassen

Gerade in Schulstufen mit koedukativem Unterricht und hoher Heterogenität, wie sie im Berufsschulsport anzutreffen ist, scheint die kontaktlose Variante sehr passend.

Doch nicht nur die körperlose Verteidigung, sondern auch die kick- wie auch schussfreie Spielvariante des Flag Footballs eignet sich hervorragend zur Förderung unterschiedlicher Schlüsselqualifikationen. Als Team- und Ballsport wird hier der Spielgegenstand ausschliesslich geworfen und gefangen, heisst:

- Das Spiel fokussiert auf Spielvarianten im Mannschaftssport, die ausschliesslich das Miteinander ins Zentrum stellen.
- Passen und Fangen beinhalten spieltechnisch gesehen eine gelingende Kommunikation zwischen Zuspüler und Fänger.
- Lauf- und Passbewegungen müssen so aufeinander abgestimmt werden, dass sie gelingen und zum gemeinsamen Erfolg führen.
- Der Spielgegenstand wird nie im Sinne des Spiels zum Geschoss und somit können sich Spielende, die in ihrer Bildungsgeschichte negative Erfahrungen mit Bällen gesammelt haben auch wieder ungefährdet mit ihrer Aufmerksamkeit ohne Angst vor dem Ball dem Spiel widmen.

Ebenso wie eher schwachen Ballsportlern das Mitspielen erleichtert wird, gibt es auch den Aspekt, dass ballverliebte Ballkünstlerinnen in ihrer Selbstinszenierung eher verhindert werden. Da es im Umgang mit dem Spielgegenstand ausser dem Zuspüler keine technisch hochstehenden Fertigkeiten gibt, die dem Spiel dienen, erübrigen sie sich. Alleine durch Ballkunst kommt niemand zum Erfolg. Hinzu kommt, dass auch bei Nichtbeherrschen der Wurftechnik trotzdem vollumfänglich am Spiel teilgenommen werden kann, da nicht alle Teammitglieder in der Rolle als Werfer für ein gelingendes Spiel benötigt werden.

Somit ist die Sportart Flag Football in leistungsheterogenen Gruppen, wie auch koedukativ, ideal einsetzbar. Die Anforderungen an die Leistungsfähigkeit der Lernenden sind variabel. Zudem ist dieser Spilsport in kurzer Zeit erlernbar. Mit einer angepassten Variante des Flag Footballs kann somit die im [Rahmenlehrplan Sport für Berufsfachschulen](#) erwähnte Integration optimal vollzogen werden.

Rollen in der Organisation und im Team klären und übernehmen

Sinnvoll scheint es, dass die Lehrperson beim Schlusspiel Flag Football in erster Linie die Rolle des Spielleiters bzw. Referees und weniger die Rolle eines Trainers, Coachs oder Pädagogen übernehmen sollte. So können die Lernenden die Rolle des «Entwicklers» und der «Unterstützerin» übernehmen.

Die in zwei Teams aufgeteilte Klasse könnte sich selbstbestimmt noch weitere Rollen innerhalb ihrer Teams zuteilen: sowohl neben dem Feld, als Beobachter, Coach, Ersatzplayer oder Cheerleader, als auch auf dem Feld in den bekannten Spielerrollen (Quarterback, Center, Running Back, Wide Receiver etc.)

Mit der Zuteilung der Rollen, die auch gewechselt werden sollten, können die Lernenden erleben, ihre Stärken und Schwächen teamgerecht einzusetzen. Zudem sollen sie aus unterschiedlicher Perspektive ihren Beitrag zu einem gelingenden Spiel erfahren.

Den Lernenden könnte z. B. ein Whiteboard pro Team zur Verfügung gestellt werden, welches die Lehrperson bereits bei den Einstiegsübungen im Unterricht verwendet hatte. Darauf können die Lernenden vornotierte Lauf- und Wurfwege sowie die Kürzel ihrer Teamrollen kennen lernen.

Auszug aus dem RLP Berufsfachschulsport

Spiel – Sozialkompetenz:
«Die Lernenden sind tolerant gegenüber Mitspielenden mit anderen Vorstellungen und Fähigkeiten.»

Auszug aus dem RLP Berufsfachschulsport

Herausforderung – Sozialkompetenz:
«Die Lernenden klären Rollen, vereinbaren Regeln und halten sich daran und übernehmen Verantwortung im vereinbarten Rahmen.»

Spielanalysen, förderorientierte Feedbacks und Reflexion

Mit dem Board wie auch im Vorfeld eingeplanten regelmässigen Timeouts haben die Teams die Voraussetzung, um ihre Spielvarianten zu besprechen und beobachtete Situationen zu analysieren. Zudem können im Austausch Erkenntnisse für neue Spielhandlungen vereinbart werden.

Timeouts sollten einen hohen Spielfluss zulassen und nicht unnötig abbremsen. Sie dienen den Lernenden als Feedbackschleife und sollen ihnen im Team Möglichkeiten öffnen, Geschehenes zu analysieren, zu besprechen und dementsprechend weitere Handlungen zu planen und zu vereinbaren.

Ist diese mögliche Feedbackschleife eingeplant, scheint es stimmig, die sensibilisierte Beobachtungs- und Beurteilungsfähigkeiten auch gleich für das qualifizierende Feedback des Sportunterrichts zu nutzen

Feedback, Korrekturen und Anregungen erfolgen zwischen der Lehrperson und den Lernenden (Supervision) wie auch zwischen den Lernenden (Intervision) sowie in Selbstreflexion. Letztere soll auf allen Stufen des Lernprozesses gefördert werden: Dadurch wird Lernen bewusstmacht und Erfahrungswissen aufgebaut.

«Förderorientierte Rückmeldungen beziehen sich immer auf ein Verhalten, dienen einer direkten Zielerreichung und begünstigen den Lernerfolg. Die Lehrperson Sport bindet die Art, Form und Häufigkeit der Rückmeldeprozesse im Unterricht ein und orientiert sich an der Individualität der Lernenden» (siehe [«Rahmenlehrplan für Sportunterricht in der beruflichen Grundbildung, 2014»](#)).

Anbei finden Lehrpersonen einen Vorschlag für einen möglichen [Beobachtungsbogen](#), der von den Lernenden für andere Lernende oder zur Selbstreflexion ausgefüllt werden kann. Besonders interessant und wertvoll kann es sein, wenn die verschiedenen Wahrnehmungen (z.B. Selbstwahrnehmung, Fremdwahrnehmung eines Mitlernenden sowie Fremdwahrnehmung der Lehrperson) miteinander verglichen werden.

Bevor der [Bewertungsbogen](#) von den Lernenden ausgefüllt wird, sollten mit ihnen mögliche beobachtbare Kriterien für das Auftreten der jeweiligen Kompetenzen anhand von Beispielen besprochen werden. Es soll den Lernenden auch klar sein, dass nicht alle Kompetenzen immer in einem Spielgeschehen beobachtbar sind, auch wenn sie vorhanden wären.

Das Instrument «Skalierung»

Da sportliche Handlungen in der Regel sehr komplex sind, eignet sich für Selbst- und Fremdeinschätzungen das förderorientierte Instrument «Skalierung».

Das Vorgehen: Zu einem bestimmten Thema (in unserem Fall ein Beobachtungsaspekt im Spiel Flag Football) wird die Einstiegsfrage gestellt: «Bezüglich dem Aspekt XY, wo siehst du dich auf einer Skala von 1 bis 10? Dabei bedeutet eine 1 «schlechter geht's nicht» und 10 «ich besitze keinerlei Steigerungspotenzial mehr»».

Nach der Einschätzung (z.B. gibt sich der Lernende den Wert 6) folgt die nächste Frage: «Wie hast du es geschafft, auf diesen Wert zu kommen?». Im Anschluss wird die folgende Frage gestellt: «Was müsste geschehen, damit du auf der Skala um einen Punkt nach oben rutschst?»

Auszug aus dem RLP Berufsfachschulsport

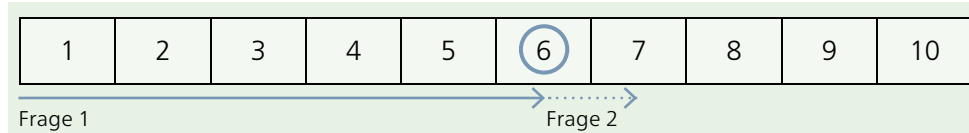
Herausforderung – Methodenkompetenz:

«Die Lernenden variieren Spielmöglichkeiten und erfinden neue. Sie gehen bei Konflikten lösungsorientiert vor.»

Herausforderung – Methodenkompetenz:

«Die Lernenden wenden objektive Kriterien zur Beurteilung von Fähigkeiten an.»

Konkretes Beispiel: Ein Lernender schätzt sich selber ein, wo er bezüglich des Aspektes «Ich habe engagiert beim Spiel Flag Football teilgenommen.» steht:



Frage 1: Wie habe ich es geschafft, eine 6 zu erreichen?

Frage 2: Was muss ich verändern, damit ich eine 7 erreiche?

Das Instrument «Skalierungsfragen» bietet folgende Vorteile:

- **Positive Förderorientierung:** Die Sportlehrperson geht mit Interesse und vorurteilsfrei auf die Lernenden zu. Die Fragen sind förderorientiert gestellt und zielen auf das Entwicklungspotenzial an und nicht auf die Defizite.
- **Commitment:** Die erarbeiteten Handlungsschritte haben den Charakter einer Selbstverpflichtung. Was man sich selbst verordnet hat, wird eher umgesetzt als das, was man verordnet bekommt.
- **Stärken des Selbstbewusstseins:** Der Lernende erlebt, dass er alleine auf funktionierende Lösungsideen kommen kann. Zudem deklariert er bei jedem Skalieren eigene Stärken.
- **Zeitersparnis:** Eine Skalierung kann mit überschaubarem Zeitaufwand durchgeführt werden, obwohl komplexe Themen bearbeitet werden.

Hinweise

Literatur

- Gottschalk, B., Scheuermann, C. [Einführung in das Flag Football-Spiel](#) (pdf). American Football Verband Hessen.
- Maggi, R. (2016). Unterlagen abgegeben anlässlich der Weiterbildung des SVSB in Magglingen (November 2016).
- Ostermann, D. (2010). [Flag-Football im Sportunterricht](#) (pdf). Unterlagen zur Fortbildung «Flag-Football» in Essen (DE) vom 19.03.2010.
- Probst, T., Wendel, B. (2018). [Trendsport zum sofort Loslegen: Flag Football. Fertige Unterrichtsreihen ab Klasse 5](#). Berlin: Cornelsen Scriptor.
- Zidek, M. (2003). [Flag-Football in der Schule: Eine neue Sportart an Schulen](#) (pdf, S. 2–6). Infoschreiben Fachbereich Sport Oberschulamt Karlsruhe (1/2003).

Links

- [Schweizerischer American Football Verband](#)
- [Swiss National Flag Football League](#)
- [Flag Football Coaching: Blog über Flag Football und Trainingsmethoden](#)

Unser Dank geht an

- Dennis Sieger und Diego Geering für ihr Engagement anlässlich der Fotoaufnahmen,
- die Spieler/-innen des ASVZ-Kurses Flag Football (Sportanlage Fluntern) sowie an
- die Lernenden der Berufe «Koch/Köchin» und «Chemie- und Pharmatechnologie/-login» (1. Lehrjahr AGS, Basel) für ihr Engagement anlässlich der Film- und Fotoaufnahmen.

Partner



Impressum

Herausgeber: Bundesamt für Sport BASPO, 2532 Magglingen

Redaktion: mobilesport.ch

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

Experten: Fabian Muñoz, Trainer Flag Football am ASVZ, Headcoach der Flag-Footballteams ASVZ Blackbirds, Mockingbirds und Firebirds (Damen)

Dennis Sieger, Quarterback Blackbirds Zürich sowie des Schweiz. Nationalteams, Winner MVP Award 2017 und 2019

Diego Geering, Wide Receiver, Safety ASVZ Blackbirds, Winner MVP Award 2018

Titelbild: Thomas Oehrli

Fotos, Zeichnungen, Videos: Urs Böller

Grafische Gestaltung: Bundesamt für Sport BASPO