

# **Trends: Freizeit und Fitness für Kinder und Jugendliche**

## **Flag Football**

Referenten: Julia und Chris Kämpfe

Email: [chris@flag-coaching.info](mailto:chris@flag-coaching.info)

Handy: 0176 / 6663 5265

Homepage: <http://flag-coaching.info/>

Datum: 20.06.2015

Version: 2.0

## Geschichte und Hintergrund

Für die Geschichte von Flag Football muss man mit der Entstehung von American Football beginnen. Das erste American Football Spiel fand 1869 an Universitäten in der USA statt.

In den 1930ern wurde das erste mal von Touch Football gesprochen. Dabei wurden noch keine Flaggen verwendet, so wie wir es heute von Flag Football kennen. Sondern ein Spieler wurde über die Berührung (engl. touch) durch den Gegenspieler gestoppt.

Als Amerika sich für den zweiten Weltkrieg vorbereitete, musste eine Möglichkeit für die Soldaten geschaffen werden, damit überschüssige Energien freigelassen werden konnten. Da es beim traditionellen American Football ein hohes Verletzungsrisiko gibt, hat man als Alternative Flag Football entwickelt, um Verletzungen zu vermeiden. So verbreitete sich Flag Football über Freizeitligen immer weiter in der USA.

Heute spielen ungefähr 8 Millionen Menschen Flag Football in den USA, hingegen nur 500.000 American Football.

Nach Deutschland kam Flag Football durch die NFL Europe im Jahr 1997. Zunächst nur für Kinder und Jugendliche an Schulen gedacht, gewann das Spiel auch schnell Interesse bei den Erwachsenen.

1997 fand auf deutschen Boden das erste Flagfootball-Turnier in Wiesbaden statt. Auf diesem Turnier traten zwei US-amerikanische und eine Deutsche Mannschaft aufeinander. Über 300 Hobby- und Ligenmannschaften haben sich seit 2001 in Deutschland gebildet und seitdem erlangt Flag Football immer einen größeren Bekanntheitsgrad.

Bisher gibt es keinen einheitlichen Flagfootball-Spielbetrieb in Deutschland, so kann jedes Bundesland seinen eigenen Spielbetrieb frei gestalten. Entsprechend gibt es noch einige Variationen von Flag Football, z.B. 9 gegen 9, 7 gegen 7 und 5 gegen 5, in den Bundesländern.

## Flag Football

*Flag Football* (oder kurz *Flag*) ist eine Variante des *American Football*. Deswegen sind die Regeln nahezu gleich. Ein wichtiger Unterschied: Körperkontakt ist **nicht** erlaubt. Deswegen können Frauen und Männer zusammen ein Team stellen. Während des Spiels sind 5 SpielerInnen pro Mannschaft auf dem Feld. Wie im *American Football* muss der eiförmige Ball (verlängertes Rotationsellipsoid) in die gegnerische Endzone getragen werden. Dazu nutzt man entweder Läufe oder Pässe. Eine Mannschaft hat immer Angriffsrecht, während die Andere verteidigt. Die angreifende Mannschaft (*Offense*) hat dabei eine gewisse Zahl an Versuchen, den Ball in die gegnerische Endzone zu tragen. Ist die *Offense* dabei erfolgreich, erhält sie einen *Touchdown* und bekommt sechs Punkte gutgeschrieben. Nach einem *Touchdown* wechselt das Angriffsrecht. Vor einem Spielzug sagt der *Quarterback* der Mannschaft den nächsten Spielzug an.

### Woher kommt nun der Name „Flag Football“?

Der Name *Flag Football* leitet sich von den Flaggen am Gürtel ab (siehe Foto oben). Werden diese vom Gegner abgerissen, wird das Spiel an der Stelle gestoppt. Das Flaggenziehen ist dabei dem Körperkontakt im *American Football* gleichzusetzen.

*Flag Football* zeichnet sich im Besonderen durch Schnelligkeit, Lauftechnik sowie Ballbeherrschung beim Werfen und Fangen aus.

## Flag & Fun

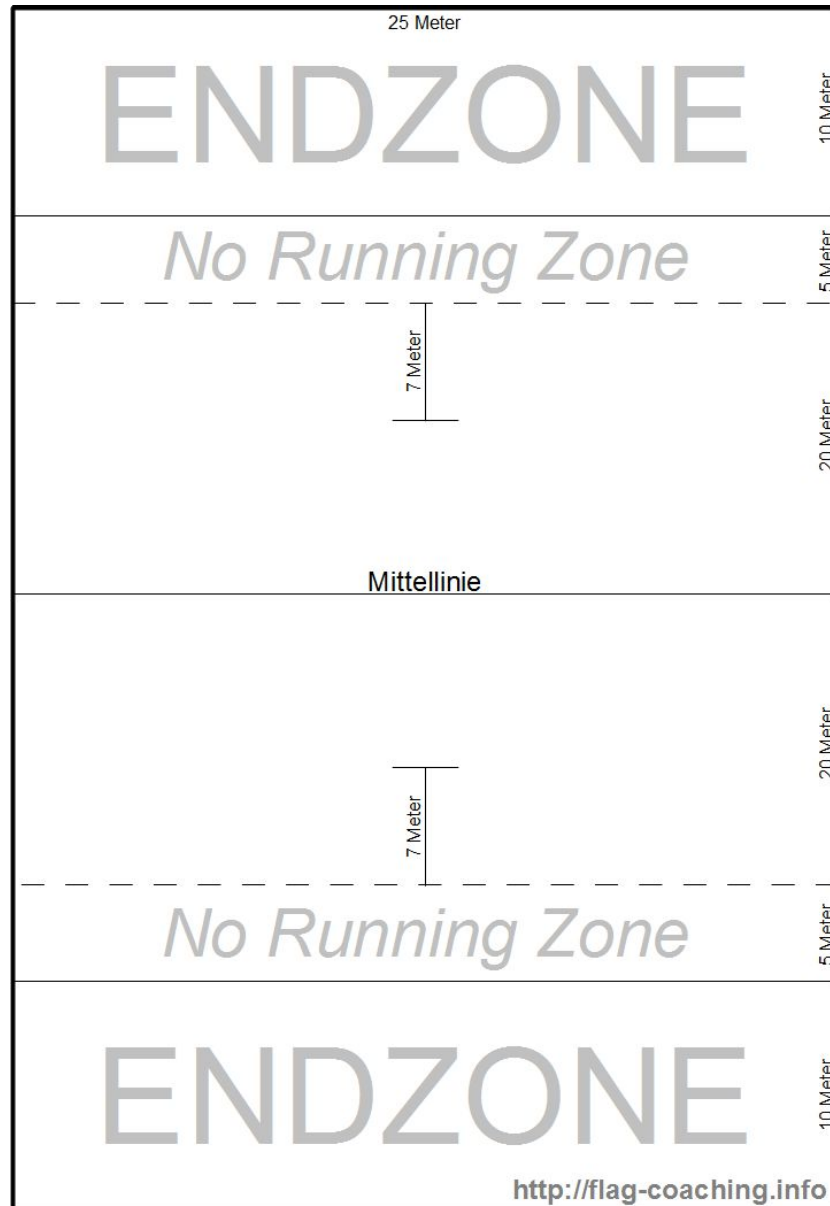


Das ist das Motto des American Football Verbandes Deutschland für sein Freizeitsport Konzept. Flag & Fun soll den Spaß am Flag Football vermitteln.

Jeder kann teilnehmen, wann und wo er will. Es gibt keine Zwänge und Vorschriften. Nur den Spaß. Einfach den Ball nehmen und spielen.

Ein Schwerpunkt ist die Arbeit an Schulen. Viele Sportlehrer und -lehrerinnen suchen nach Alternativen im Schulsport. Flag Football bietet eine solche. Die Begeisterung bei Schüler/innen ist und bleibt bei diesem rasanten Teamsport erfahrungsgemäß hoch. Die

Schulversion (ohne Körperkontakt) des American Football verbindet den Reiz des Neuen mit interessanten Herausforderungen für jedermann. Jungen und Mädchen, Große und Kleine, Schnelle und Schwerer, alle finden ihren Platz im Team.“



## Spieler Positionen

Die verschiedenen Spieler Positionen werden im folgenden Abschnitt beschrieben mit einer kurzen Erklärung, was die Hauptaufgabe der Position ist.

### **Quarterback (QB)**

- Kapitän des Angriffs
- Sagt Spielzug an und führt die Mannschaft
- Stellt sich hinter dem Center auf und erhält von diesem den Ball
- Gibt den Ball weiter oder wirft zu einem Mitspieler

### **Center (C)**

- Center snappt den Ball zum QB, d.h. er wirft den Ball zwischen den Beinen zum QB
- Danach kann er sich für einen Pass freilaufen

### **Wide Receiver (WR)**

- Versucht den Pass vom QB zu fangen, um damit dann zu laufen
- Er kann den Ball auch direkt übergeben bekommen

### **Running Back (RB)**

- Stellt sich neben den QB und bekommt den Ball direkt übergeben, um damit zu laufen
- Kann auch Pässe fangen

### **Defensive Back (DB) oder Corner Back (CB)**

- Muss den Angreifen stoppen oder in Besitz des Balles kommen
- Versucht die Flagge des Ballträgers abzureißen

### **Blitz (B)**

- Signalisiert durch heben des Arms den Angriff auf den QB
- Versucht die Flagge des QB zu ziehen und setzt somit den QB unter Druck

## Die Offense

Mit der Offense werden die Punkte im Flag Football erzielt. Die Basics der Offense liegen im Passrouten laufen und dem obligatorischen fangen des Balls.

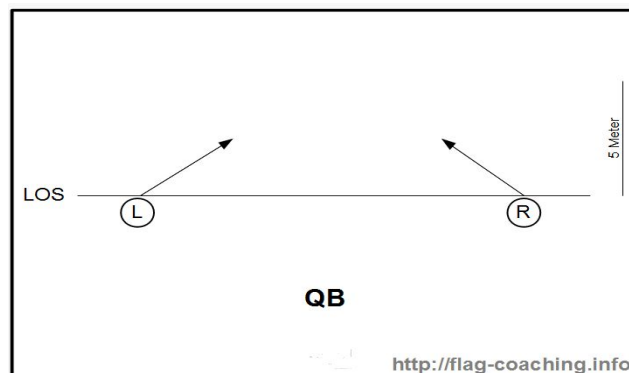
Durch verschiedene Offense-Formationen kann die Defense geschickt umspielt werden.

### ***Passrouten***

Die Namengebung der Passrouten ist unabhängig von der Receiver-Seite. Eine Passroute wird stets mit „nach Innen“ oder „nach Außen“ beschrieben. Damit ist die Richtung zum QB gemeint. Nach Innen bedeutet man läuft Richtung QB und nach Außen beschreibt den umgekehrten Weg.

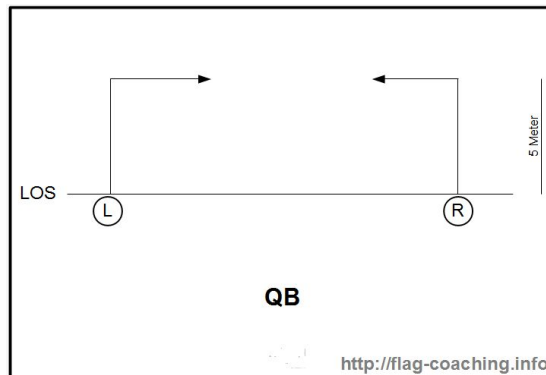
Weiterführende Passrouten gibt es unter: <http://flag-coaching.info/passrouten-baum/>

### **Slant Passroute**



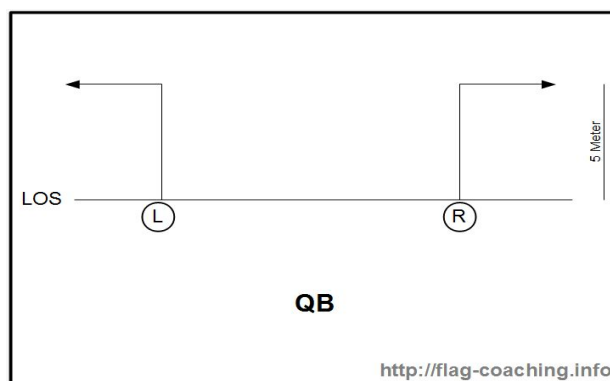
Beim Slant läuft der Receiver einen Schritt nach vorn, gefolgt von einem 45 Grad Cut (Richtungsänderung). Mit diesem Cut erfolgt der Blickkontakt zum QB. Während des ganzen Bewegungsablauf wird der Receiver nicht langsamer. Generell gilt, der Ball muss zum Receiver kommen und nicht der Receiver wartet auf den Ball. Denn ein wartender Receiver kann sehr gut verteidigt werden.

## In Passroute



Beim In läuft der Receiver 5 Meter geradeaus, gefolgt von einem 90 Grad Cut nach Innen. Die 5 Meter entsprechen dabei zwischen 3 und 5 Schritten, abhängig von der Beinlänge des Receivers. Der Blickkontakt zum QB erfolgt erst nach dem Cut. Als Daumenregel gilt, die Geschwindigkeit die der Receiver vor dem Cut hat, läuft dieser auch nach dem Cut. Anhand dieser "Regel" kann der QB einschätzen, wann und wohin der Ball geworfen werden muss.

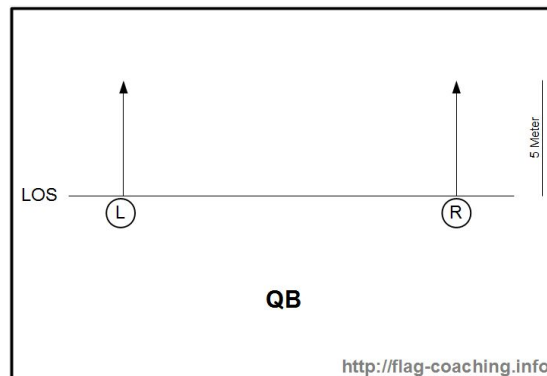
## Out Passroute



Beim Out läuft der Receiver 5 Meter geradeaus, gefolgt von einem 90 Grad Cut nach Außen. Die 5 Meter entsprechen dabei zwischen 3 und 5 Schritten, abhängig von der Beinlänge des Receivers. Der Blickkontakt zum QB erfolgt erst nach dem Cut. Der Blickkontakt erfolgt dabei über die Außenschulter, also die Schulter die am weitesten entfernt vom QB ist. Der häufigste Fehler bei der Passroute ist, dass der Receiver beim

Cut nach Innen schaut und sich anschließend um 360 Grad dreht, um Richtung Auslinie zu laufen.

## **Fly Passroute**



Beim Fly läuft der Receiver schnellst möglich geradeaus. Dabei schaut dieser in regelmäßigen Abständen zum QB bzw. Ball, um einzuschätzen wo der Ball landet. Häufig passiert es, dass die Receiver von der Idealroute abkommen und zur Mitte abflachen. Dies macht es für den Receiver schwierig den Ball zu fangen, da der QB stets versucht, den Ball Richtung Auslinie zu werfen.

## ***Formationen***

Im folgenden ein paar Ausschnitte möglicher Formationen. Diese Formationen eignen sich besonders für einen einfach Einstieg.

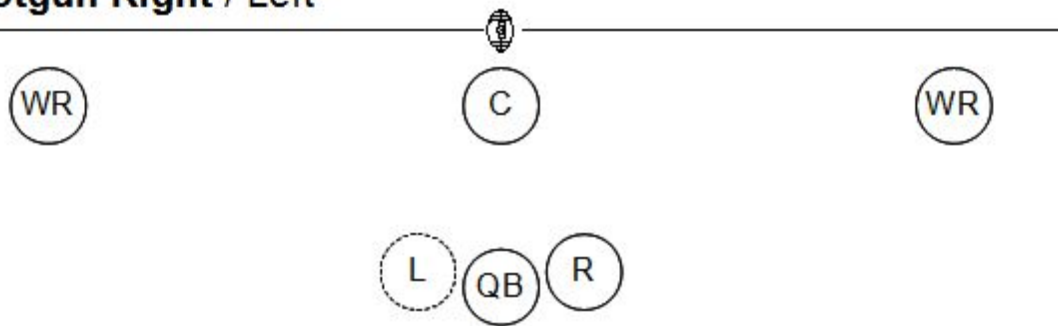
Fortgeschrittene Formationen gibt es unter: <http://flag-coaching.info/tag/formations/>

## **SingleBack – Formation**

Der Name SingleBack leitet sich vom RunningBack (RB) ab, welcher "alleine" (engl. Single) neben dem QuarterBack (QB) steht. Die Wide Receiver (WR) stehen links und rechts vom Center (C) jeweils im Abstand von 5 bis 7 Metern zur Auslinie (siehe Bild).



## Shotgun Right / Left



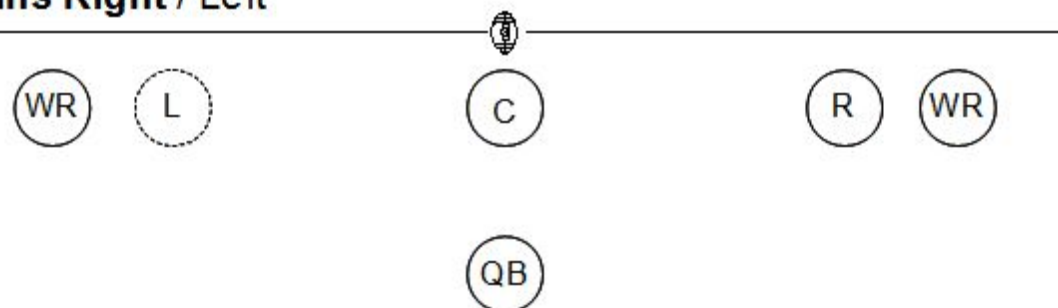
Die *SingleBack* Formation eignet sich gut um ein Laufspiel zu etablieren. Durch direkte Ballübergaben (*HandOff*) zum RB können Unsicherheiten beim Werfen umgangen werden. Allerdings kann sich eine gute Defense schnell auf diese Situation einstellen und spätestens dann benötigt man ein Passspiel.

Andersherum kann man auch eine Defense mit dem Laufspiel konfrontieren, wenn diese sich auf das Passspiel eingestellt hat. Durch das Laufspiel wird die Defense gezwungen sich nicht nur Tief zu positionieren, sondern auch dicht an der *Line of Scrimmage* (LOS) und entsprechend entsteht mehr Raum für Passgelegenheiten.

## Twins – Formation

Die Twins Formation hat ihren Namen von den beiden Receivern die unmittelbar nebeneinander stehen und somit eine Art "Zwilling" (engl. Twins) darstellen. Der äußere Receiver der Twins hat den selben Abstand zur Auslinie wie der Receiver auf der Single Site (einfachen Seite) ca. 5 bis 7 Meter. Der innere Receiver hat einen Abstand von 1 Meter zu seinem "Zwilling". Die Namensgebung der Formation Twins Right oder Twins Left richtet sich nach der Seite auf der die Twins stehen(siehe Bild).

## Twins Right / Left



Bei dieser Formation gibt es keinen *RunningBack*, dem entsprechend liegt die Stärke der Formation beim Passspiel. Die Twins Formation ist eine gute Möglichkeit gegen eine Man-to-Man Verteidigung (Mannverteidigung). Durch kreuzende Passrouten der Twins, wird es der Defense schwer gemacht die Receiver zu *covern* (engl. für decken).

## Die Defense

Mit der Offense erzielt man die meisten Punkte im Spiel, mit einer guten Defense entscheidet man das Spiel. Entsprechend ist es wichtig eine funktionierende Defense zu haben.

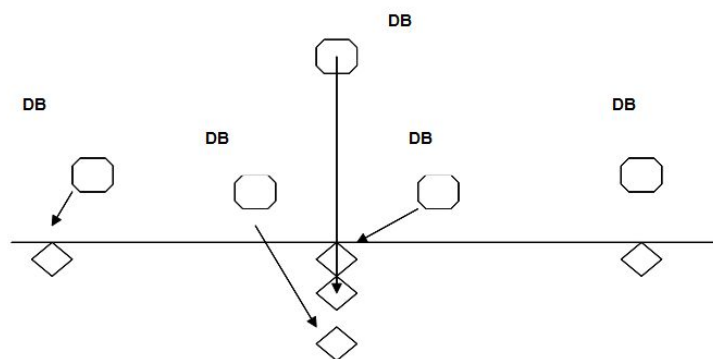
### **Formationen**

Die Defense ist ein sehr komplexes Gebiet, da hier viel Verständnis zwischen den Spieler herrschen muss.

Die einfachste Formation hierfür ist die Manndeckung.

### **Manndeckung**

Jeder DB wird einem Angreifer zugeteilt. (Manndeckung). Diesen begleitet der DB über das ganze Feld. Wird der Ball geworfen, dann versucht er ihn abzufangen. Hauptziel ist es Raumgewinn zu verhindern, d.h. den balltragenden Spieler möglichst schnell, durch ein Flaggenziehen zu stoppen.



Der Blitz ist beim Snap 7 Meter vom Ball entfernt und darf den QB direkt „attackieren“, in dem dieser versucht dessen Flagge zu reißen, bevor der QB den Ball werfen kann.

## Grundtechniken

Einen sehr guten Überblick gibt es auf YouTube:

- <http://www.youtube.com/watch?v=M8umbJR93dk&list=PLEE40C7DC3BB8A3D1>

Dort werden noch einmal alle Positionen im Detail erklärt, sowie positionsspezifische Techniken.

Eine Auswahl an Übungen gibt es auch unter:

- <http://flag-coaching.info/flag/drills/>

## Regeln

Die Regeln können auf folgenden Seiten heruntergeladen werden:

- siehe hierzu im Anhang *Übungsplan*
- <http://flag-coaching.info/downloads/>
- <http://www.flagfootball.de/>

## Informationen und Links

Dieses Werk kann Online heruntergeladen werden unter:

<http://flag-coaching.info/skript-trendsportart-flag-football/>

Für Informationsveranstaltung, einer konkreten „Sportstunde“ oder einfach Informationsauskunft stehe ich sehr gern zur Verfügung.

*Meine Kontaktdaten:*

Email: [chris@flag-coaching.info](mailto:chris@flag-coaching.info) Handy: 0176 / 6663 5265

*Internetlinks:*

- <http://afvby.de/> - Bayerische Footballverband
- <http://www.afvd.de/> - Deutsche Footballverband
- <http://www.erhard-sport.de/> - Ausrüstung
- <http://www.futspomuenchen.de/> - Ausrüstung in München
- <http://flag-coaching.info/> - Informationen über Flag Football & Trainingsmethoden

## Adressen

American Football Verband Bayern (AFVBy)  
Georg-Brauchle-Ring 93  
80992 München  
Telefon: 089 / 15702390  
Fax: 089 / 15702237  
E-mail: [geschaefstelle@afvby.de](mailto:geschaefstelle@afvby.de)

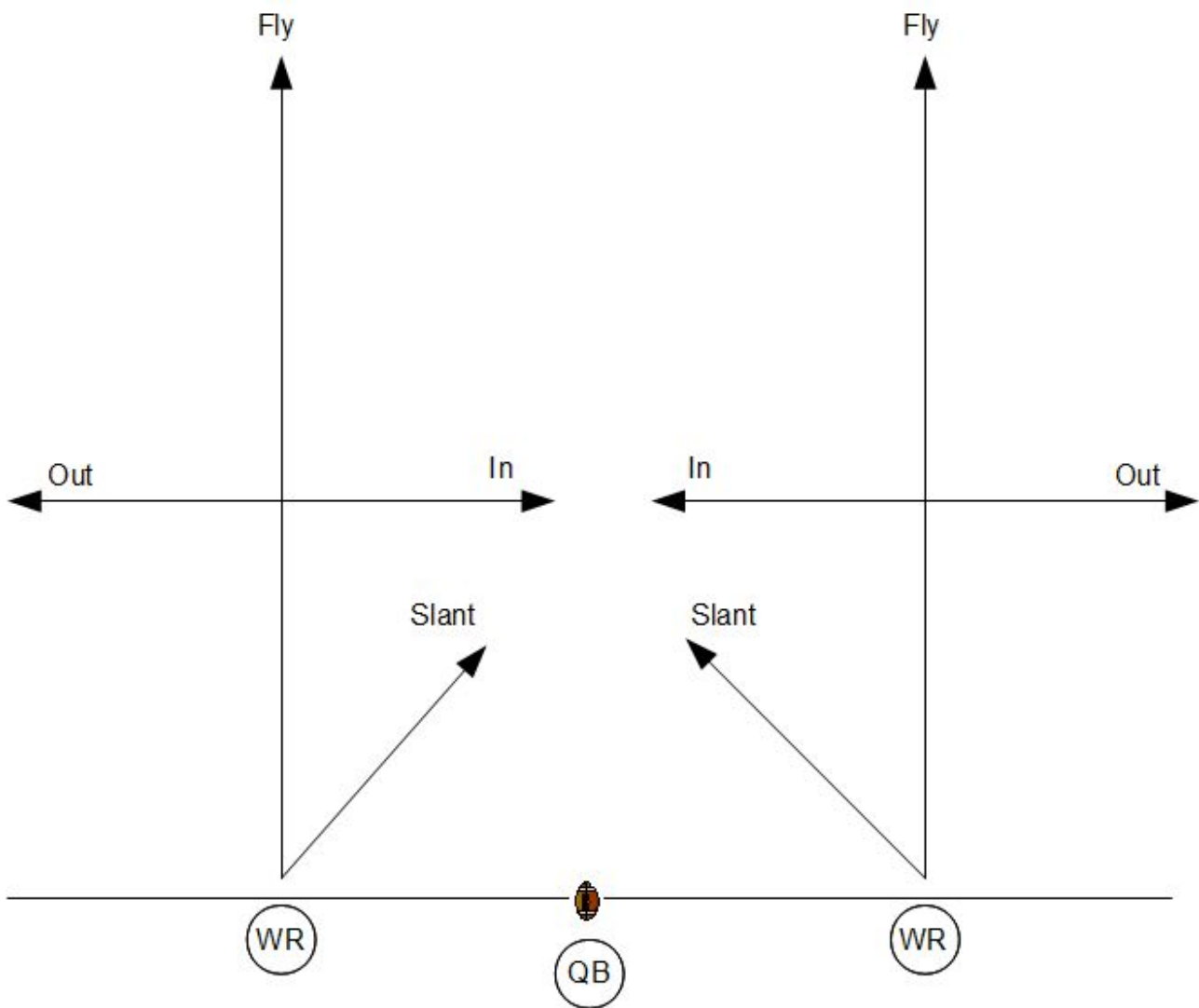
American Football Verband Deutschland (AFVD)  
Otto-Fleck-Schneise 12  
60528 Frankfurt/Main  
Telefon: 069 / 96740267  
Fax: 069 / 96734148  
E-Mail: [office@afvd.de](mailto:office@afvd.de)

## Literatur und Quellen

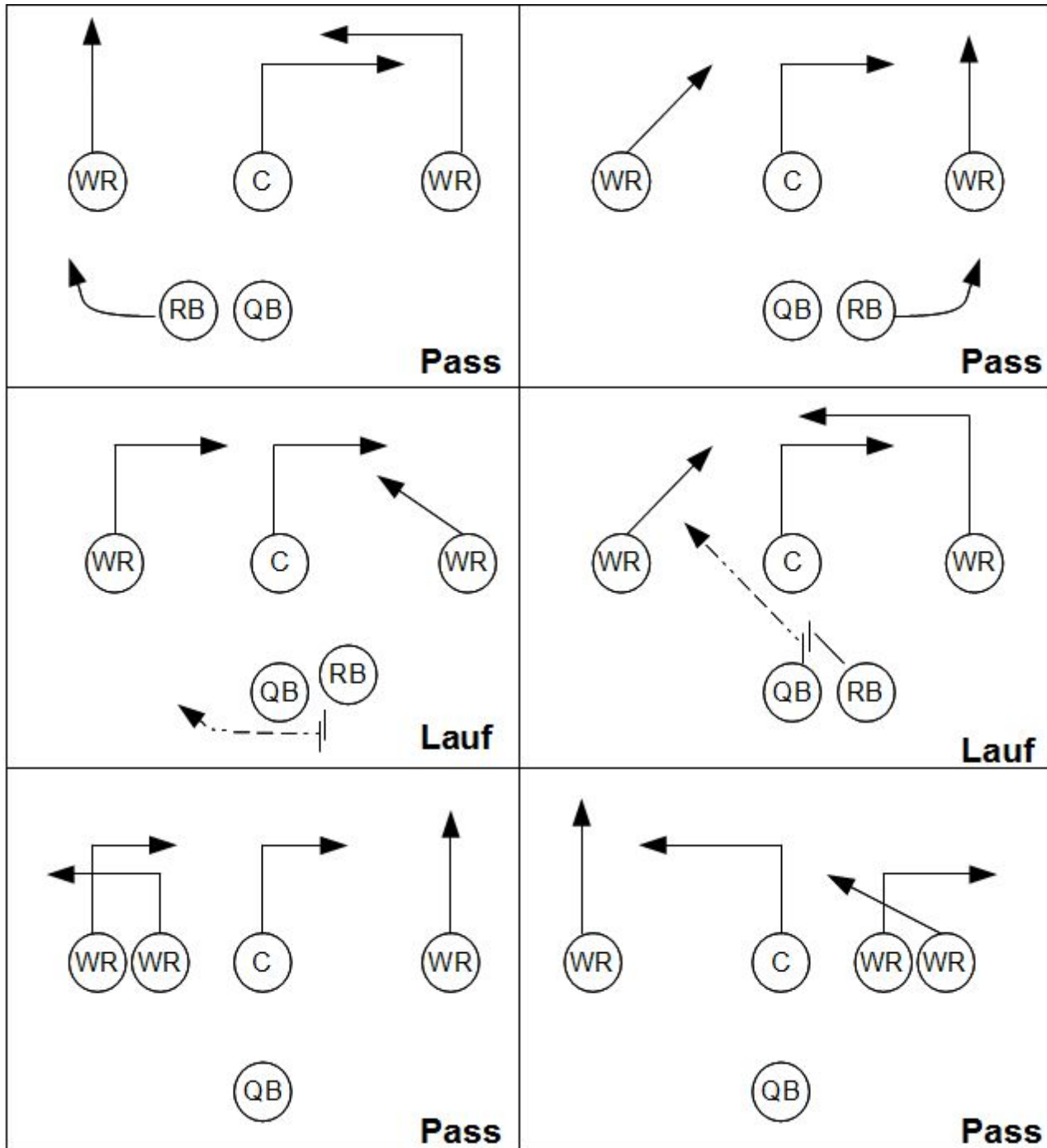
- Meier, G. (2000). *That's American Football*. Stuttgart: Pietsch Verlag.
- Youth Super Sports (Hrsg.) (2002). *Coaching YMCA Rookies Flag Football*. Champaign: Human Kinetics.
- Wallisch, St. (2006). Skript – Flag Football an der Universität Augsburg
- The History of Flag Football – <http://www.footballbabble.com/>
- Flag Football in Deutschland – [http://de.wikipedia.org/wiki/Flag\\_Football](http://de.wikipedia.org/wiki/Flag_Football)
- Skript Trendsport Flag Football – <http://www.sport.uni-augsburg.de/>

## Anhang

### *Passroutenbaum*



## Playbook



## **Übungsplan**

Equipement:

- 10 Bälle
- 25 Flaggen
- 30 Cones

### **Erwärmung (ca. 20min)**

- 5min Warmlaufen mit Ball, um ein wenig Gefühl für den Ball zu bekommen
- Erwärmungsspiel: „Ultimate-Flag“ → aufteilen der Teilnehmer in zwei Gruppen a 2 Teams

#### *Ultimate Flag*

- Spielzeit 10min
- 2 Endzonen mit den Maßen 6x6m
- jeder Spieler bekommt einen Flaggen Gürtel
- Spieler erarbeiten sich die Regeln selbst
- Detaillierte Regeln unter: <http://flag-coaching.info/ultimate-flag/>

### **Hauptteil (ca. 90min)**

*Paar Übung (20min):*

- Ball werfen von unten
- Ball werfen von oben
- Center snapt Ball (durch die Beine) zum QB

*Station 1 – Offense (30min)*

- Passrouten (Slant, In, Out, Fly)
- Regeln
  - False Start
  - Flag Guarding
  - Illegal Pass
  - Blocking
  - Illegal Contact
  - Jumping



## *Station 2 – Defense (30 min)*

- Flaggen ziehen
- Man-to-Man Verteidigung
- Regeln:
  - Illegal Rushing
  - Flag Guarding
  - Pass Interference
  - Illegal Flag Pull
  - Illegal Contact

## **Spiel (ca. 30min)**

Es werden 4 Teams mit min. 5 Spielern gebildet. Diese spielen Flag Football 5 gegen 5 ohne Blitz. Abhängig von der Zeit und dem Lernverhalten der Spieler können die Teams auch getauscht werden bzw. können die Spiele in einem kleinen Turnierformat abgehalten werden.

## Copyright

Dieses Werk von Chris Kämpfe ist lizenziert unter der:

*Creative Commons Attribution 3.0 Germany License*

Sie dürfen:

- das Werk bzw. den Inhalt vervielfältigen, verbreiten und öffentlich zugänglich machen
- Abwandlungen und Bearbeitungen des Werkes bzw. Inhaltes anfertigen
- das Werk kommerziell nutzen

Zu den folgenden Bedingungen:

- **Namensnennung** - Sie müssen Chris Kämpfe als Urheber dieses Werks nennen.