Flag Football

UKH
Unfallkasse Hessen

© Bird Visual - stock.adobe.com

Playbook

© matimix - stock.adobe.com

Inhalt

Sportart 3

Flag Football im Schulsport 4

Ausrüstung und Material 6
Hallenschuhe oder geeignete Sportschuhe 6
Hosen ohne Taschen 6
T-Shirts oder Jerseys 6
Plopp-Flaggen 6
Alternative Flaggen 6
Illegale Ausrüstung 6
Zahnschutz 6

Team 7
Center (C) 7
Wide Receiver (WR) 7
Quarterback (QB) 7
Running Back (RB) 7
Linebacker (LB) 7
Defensive Backs (DB) 7

Ablauf und Organisation 8
Warmup 8

Übungen 9
Offense 9
Defense 12

Zielspiel Flag Football 16

Regelwerk 16

Begriffserklärung 18

Sportart

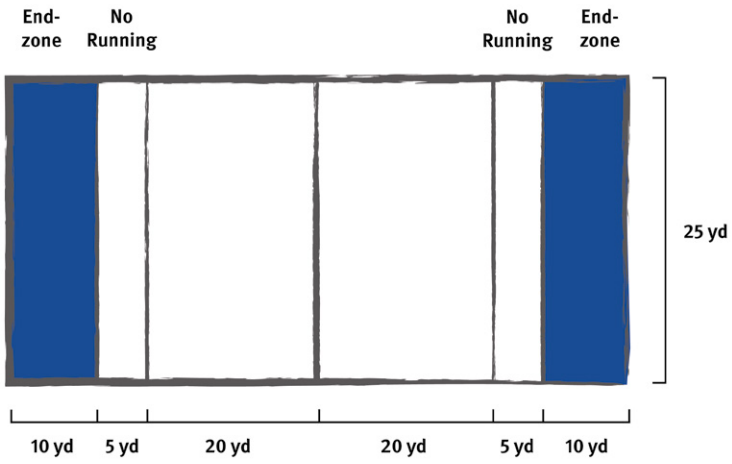
Flag Football ist eine Variante des American Football, die ohne Körperkontakt gespielt wird. Das Ziel des Spiels ist es, den Ball in die gegnerische Endzone zu tragen oder zu werfen, um Punkte zu erzielen. Daher bezeichnet man Football auch als Endzonen- oder Malfeldspiel. Beim Flag Football tragen die Spielerinnen und Spieler Flaggen an ihren Hüften, die von der gegnerischen Mannschaft abgezogen werden müssen, um die Ballträgerin oder den Ballträger zu stoppen.

Flag Football ist eine beliebte Sportart für Jugendliche und Erwachsene, die die Grundlagen des American Footballsports erlernen möchten, ohne das Risiko von Verletzungen durch Körperkontakt. Es kann in einer Halle, auf Rasen- oder Kunstrasenfeldern gespielt werden. Es erfordert nur minimale Ausrüstung, wie Flaggen mit Gürtel, Bälle (am besten in der Größe Youth) und Hütchen oder Pylonen (alternativ Bodenmarkierungspads in der Halle) zur Kennzeichnung des Spielfelds.

Die Größe des Spielfelds kann variieren und ist grundsätzlich an die Gegebenheiten anzupassen. Das offizielle Flag Football Spielfeld hat folgende Abmessungen: **50 Yards lang und 25 Yards breit. Die Endzonen sind 10 Yards lang.**

Sicherheitshinweis: Spielfeldmarkierungen mit Bodenmarkierungspads möglich

Das Spielfeld beim Flag Football



Das Spiel startet mit der Offense an der 5-Yard-Linie, die nun vier Versuche hat, den Ball über die Mittellinie zu bringen. Die Defense versucht dies zu verhindern. Wenn die Offense erfolgreich war, hat sie erneut vier Versuche, um in die Endzone zu gelangen. Schafft die Offensive es nicht die Mittellinie in vier Downs zu überqueren, oder einen Touchdown zu erzielen, erhält die gegnerische Mannschaft das Angriffsrecht an ihrer eigenen 5-Yard-Linie. Das Ziel des Spiels ist es, mehr Punkte zu erzielen als der Gegner.

Flag Football im Schulsport

Flag Football ist deutlich weniger körperbetont als American Football und daher besonders als Schulsport geeignet. Der wesentliche Unterschied zum American Football ist, dass die Defensive (genannt „Defense“) den ballführenden Spieler der Offensive (genannt „Offense“) stoppt, indem sie ihm eine Flagge („Flag“) aus dem Gürtel zieht, statt ihn körperlich zu tackeln wie im American Football. Die Spielregeln sind weniger kompliziert als beim American Football, was es Jugendlichen erleichtert, das Spiel schnell zu verstehen und zu spielen.

Für die Implementierung des Flag Football in den Schulsport sprechen im Besonderen die folgenden Gründe:

- Es ist ein einfaches Spiel, schnell erlernbar und die Spielidee ist im Unterricht, auch durch methodisch didaktische Spielreihen, schnell umsetzbar. Flag Football ist eine unterhaltsame und spannende Sportart, die Schülerinnen und Schüler motivieren kann, körperlich aktiv zu sein und nahezu alle auf einem Spielniveau beginnen zu lassen. Die Regeln können stets erweitert und dem Zielspiel angeglichen werden, aber auch zu Beginn auf das Notwendigste beschränkt sein.

- Flag Football ist in der Halle, auf Kunstrasen und Rasen durchführbar und somit Indoor und Outdoor möglich.

- Insgesamt kann das Spielen von Flag Football an Schulen eine positive Wirkung auf die Gesundheit und das soziale Wohlbefinden von Schülerinnen und Schülern haben. Es ist eine sehr gute Möglichkeit, Schülerinnen und Schüler zu motivieren, körperlich aktiv zu sein und wertvolle Fähigkeiten zu entwickeln. Flag Football erfordert Teamwork und Zusammenarbeit, um erfolgreich zu sein. Dies kann dazu beitragen, dass Jugendliche wertvolle soziale und zwischenmenschliche Fähigkeiten entwickeln und ihre wertvollen sozialen Fähigkeiten stärken, wie Kommunikation, Zusammenarbeit und Respekt. Hierzu ist eine schulfachübergreifende (Englische Begriffe, Geschichte etc.) Gestaltung zu empfehlen.

- Flag Football kann Schülerinnen und Schülern aller Fähigkeitsniveaus zugutekommen und auch die Inklusion in der Schule fördern. Da der Sport ohne Körperkontakt gespielt wird, ist er auch für Schülerinnen und Schüler mit körperlichen Einschränkungen und motorischen Defiziten zugänglich. Flag Football ist koedukativ ausgerichtet. Insgesamt hat das Spiel besonders zu Beginn geringe Anforderungen an die Spielenden und gleichzeitig einen hohen Aufforderungscharakter.

- Es wird wenig Ausrüstung benötigt – Plopp-Flaggen, Football und Feldmarkierungen.

- Im Vergleich zum traditionellen American Football gibt es beim Flag Football keinen Körperkontakt, was das Verletzungsrisiko deutlich reduziert. Es wird somit kontaktlos gespielt. Es gibt keine direkten Gegnerkontakte, da die Flagge links und rechts auf Hüfthöhe „attackiert“ wird.

- Flag Football ist eine körperlich anspruchsvolle Sportart, die Ausdauer, Schnelligkeit und Koordination erfordert. Wenn Flag Football an Schulen gespielt wird, können Schülerinnen und Schüler sportartübergreifende Kompetenzen erwerben. Neben den motorischen Fertigkeiten (laufen, fangen, werfen, einfangen) erwerben die Spielenden auch technische und taktische Fertigkeiten (werfen, fangen, freilaufen). Durch das regelmäßige Spielen können Jugendliche ihre körperliche Fitness verbessern und ihre Gesundheit fördern.

- Insgesamt bietet Flag Football Jugendlichen eine sichere Möglichkeit körperlich aktiv zu sein. Durch den permanenten Wechsel zwischen Angriff- und Verteidigungsarbeit müssen die Jugendlichen schnell umschalten. Dies fördert die Antizipation von Bewegungen. Durch das Werfen und Fangen des Balls wird zusätzlich die Koordination, das Erlernen des Timings und die Antizipation der Ballflugkurve unterstützt.

- Im Sinne der Differenzierung ist eine problemorientierte Unterrichtsgestaltung möglich und kann mit einer Bewegungsaufgabe sowie einem Technik- oder Taktikproblem umgesetzt werden.

Ausrüstung und Material

Hallenschuhe oder geeignete Sportschuhe

Hosen ohne Taschen

Achtung: Hosen mit Taschen erhöhen die Verletzungsgefahr. Mit den Fingern kann man in den Taschen hängen bleiben und sich an den Fingern verletzen.

T-Shirts oder Jerseys

Möglichst enganliegend, darf nicht die Flaggen überdecken. Die Gefahr ist groß, sonst am Trikot zu ziehen.

Plopp-Flaggen

Flaggengürtel muss an der Hüfte, über dem Trikot angelegt werden, so dass die Flaggen links und rechts an der Hüfte hängen. Die Flaggenöffnungen müssen dabei nach außen und unten zeigen, Gürtel nicht verdrehen oder über die Flaggen wickeln.

Achtung: Flaggen müssen nach außen zeigen, der Gürtel der Flaggen muss gekürzt werden oder in die Hose gesteckt werden. Ansonsten wird an dem Gürtel gezogen, was zu Verletzungen führen kann.

Alternative Flaggen

Spielgerecht befestigt und verletzungsfrei zu ziehen

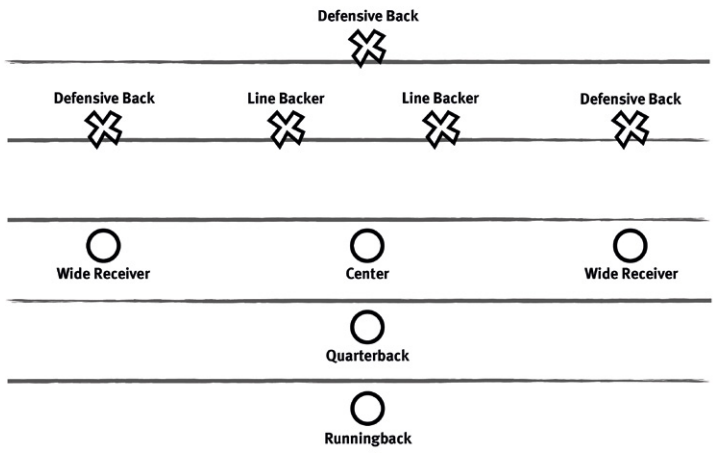
Illegale Ausrüstung

Schmuck ist abzunehmen, auf Kopfbedeckung mit hartem Schirm ist zu verzichten, Pullover mit Kapuze ist nicht gestattet

Zahnschutz

Idealerweise tragen die Kinder einen Zahnschutz, da es unbeabsichtigt immer mal wieder zu Kontakt kommen kann. Ein Zahnschutz minimiert das Verletzungsrisiko.

Das Team im 5:5 Flag Football



© Koonsiri - stock.adobe.com

Team

Ein Team im 5:5 Flag Football besteht aus 10 bis 12 Spielerinnen und Spieler, von denen fünf gleichzeitig auf dem Feld stehen. Die Positionen sind:

Center (C):

eröffnet jeden Spielzug mit dem Snap (oder Shotgun), indem er den Ball vom Boden durch seine Beine oder an seinem Körper vorbei nach hinten zum Quarterback („Snap“) übergibt.

Wide Receiver (WR):

Passempfänger, der Passrouten läuft und den Ball vom Quarterback zugeworfen bekommt, die er aus der Luft fangen muss.

Quarterback (QB):

bekommt den Ball vom Center und startet den offensiven Spielzug. Er gibt vorher das Kommando mit den Worten „DOWN, SET, HUT“ mit dem es dann losgeht. Er verteilt den Ball und übergibt ihn an den Running Back (Run) oder wirft den Ball zu einem seiner Receiver (Pass).

Running Back (RB):

bekommt den Ball vom Quarterback als Hand Off und erzielt mit einem Lauf Raumgewinn. Er darf aber auch Pässe fangen.

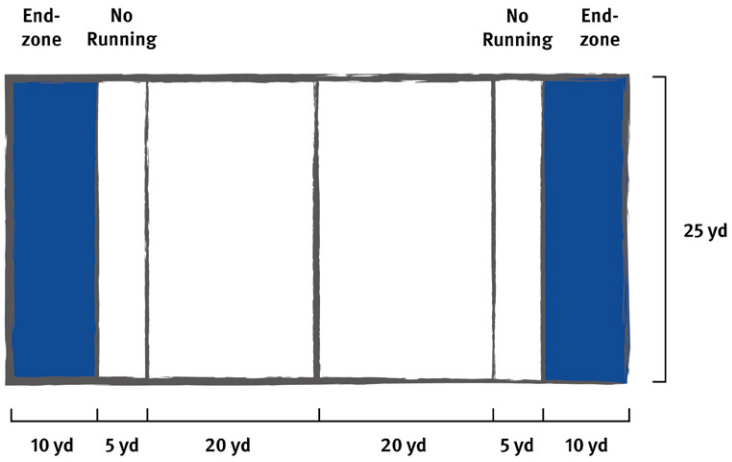
Linebacker (LB):

defensive Spieler, die mittig stehen und Offensivspieler, wie Center oder Running Back, decken, Passversuche abwehren und die Flaggen des Running Back bei einem Laufspielzug ziehen, um diesen zu stoppen.

Defensive Backs (DB):

Cornerbacks und der Safety decken die Wide Receiver, wobei der Safety meist keinen direkten Gegenspieler hat. Ziel ist es, den Fang der Pässe zu verhindern oder einen Pass abzufangen (Interception).

Das Spielfeld beim Flag Football



Ablauf und Organisation

Warmup

Vor den Übungen und den Spielen ist es unerlässlich sich spezifisch und effektiv aufzuwärmen. Um die Technik des Fangens zu erlernen, gilt dies insbesondere für die oberen Extremitäten.

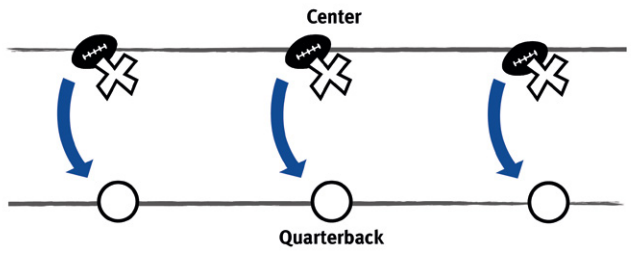
Um Verletzungen vorzubeugen, ist ein kurzes sportartspezifisches Aufwärmprogramm existenziell.

Es beginnt mit “Down, Set, Hut!” und leichtem Joggen von einer zu einer anderen Linie und zurück. Danach gibt es einen langsamen Teil (Slow) mit Übungen wie dem Ankle Grap, Walking Knee Hugs, Side Lunges, Crab Walk und Frankenstein Kicks.

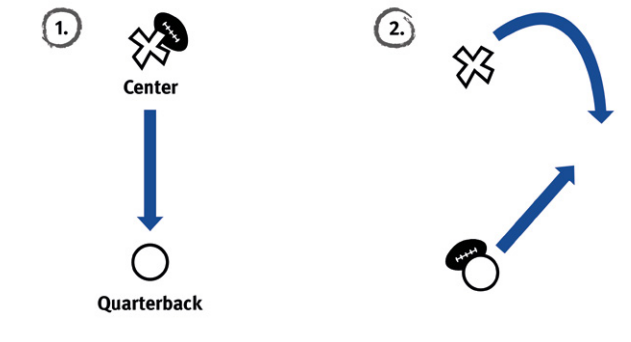
Die Mobilisation der Gelenke soll immer in einer langsamen Übungsausführung erfolgen.

Anschließend gibt es eine Übungsreihe mit schnellen Bewegungen, wie Jogging, Sprints etc. Im diesem Übungsablauf werden auch die High Knees durchgeführt. Dabei ist darauf zu achten, dass eine hohe Frequenz beim Kniehub im Vorwärtslauf erreicht wird. Bei den Butt Kicks, also dem Anfersen, werden die Füße beim Vorwärtslaufen bis zum Gesäß gezogen. Zum Schluss absolvieren die Schülerinnen und Schüler gemeinsam zehn Jumping Jacks.

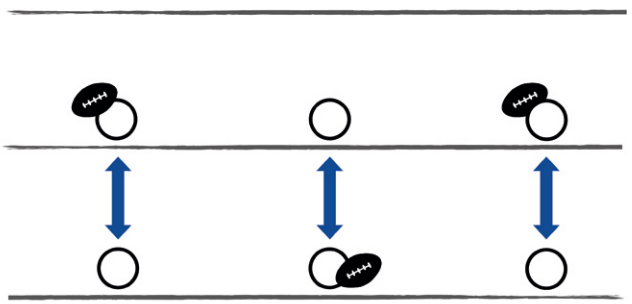
Durchführung eines Snap zum Spielstart in der Offense



Variation eines Snap



Ball fangen



Übungen

Übungen immer so aufbauen, dass bei mehreren Gruppen kein Kreuzen möglich ist. die Passrouten und Laufwege sollten sich nicht überschneiden und auch zwischen den Gruppen sollte ausreichend Raum gegeben werden.

Offense

Übung Snap
Die Schülerinnen und Schüler lernen, einen Snap zum Spielstart in der Offense durchzuführen.

Die Schülerinnen und Schüler werden in zwei gleiche Gruppen eingeteilt. Zum Start ist in jeder Gruppe eine Spielerinnen oder ein Spieler Quarterback und eine/ein Center. Der Quarterback stellt sich zwei bis drei Schritte hinter den Center, der ihm den Rücken zuwendet.

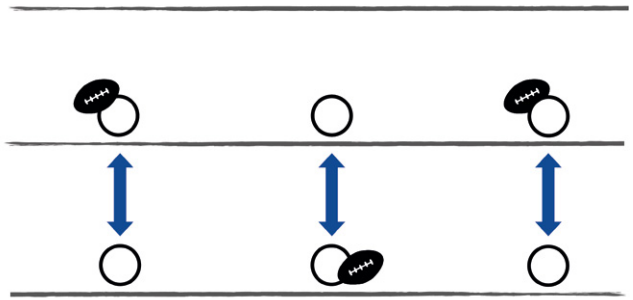
Er steht eine Fußlänge hinter dem Ball, die Füße parallel, etwas mehr als schulterbreiter Stand. Der Quarterback gibt das Startsignal „Down, Set, Hut!“. Auf „Hut“ wirft der Center den Ball vom Boden durch die Beine zum Quarterback (der “Snap” oder „Shotgun“). Jetzt wird der Quarterback zum neuen Center, der Center stellt sich in der Gruppe hinten an und ein neuer Quarterback kommt aus der Gruppe dazu. Jede Schülerin/jeder Schüler soll 5 Mal einen Snap ausgeführt haben.

Variation: Der Ball wird vom Center an den Quarterback gesnappt. Dann läuft der Center eine Passroute und bekommt den Ball gepasst. Der Center kann auch andere Routen laufen. Es bietet sich hierbei jedoch an kurze Routen zu wählen, um die Fangquote und die Zeitabläufe zu optimieren.

Übung Ball fangen
Die Handhaltung des/der Fangenden orientiert sich an der Höhe der geworfenen Bälle. Oberhalb der Hüfte, also bei hohen Bällen, bildet man mit den Daumen und Zeigefinger eine Raute. Die Handflächen zeigen dabei in Richtung des kommenden Balles. Die Daumen und Zeigefinger berühren sich und die Finger sind gespreizt. Wenn der Ball unterhalb der Hüfthöhe geworfen wird, vergrößert der oder die Fangende die Fläche, indem sich beide kleinen Finger berühren.

Variation: Der Abstand kann erhöht werden und somit wird die Entfernung zwischen den Schülerinnen und Schülern vergrößert. Zudem kann die Höhe des Passes vorgegeben werden.

Ball werfen



Übung Ball werfen
Die Schülerinnen und Schüler lernen, den Ball richtig zu werfen. Der Ball wird nicht mittig, sondern leicht versetzt am hinteren Viertel des Balles gegriffen. Die Naht des Balles wird von dem kleinen und dem Ringfinger berührt. Der Ball wird in einer flüssigen Ausholbewegung von der Höhe des Ohres von hinten nach vorne gezogen und in einem diagonalen Bogen schwingt der Wurfarm über den Kopf vorwärts.

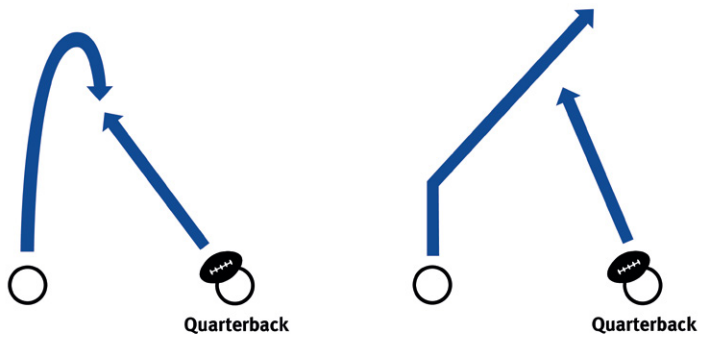
Die Schülerinnen und Schüler stehen sich in Zweiergruppen in etwa 5 Meter Abstand gegenüber, gehen die Schülerinnen und Schüler und werfen sich gegenseitig den Football zu. Zu Beginn werfen sie sich den Ball von unten aus einer Armschwingbewegung zu. Dann folgt der Wurf aus dem Handgelenk mit einem über den Kopf ausgestreckten Arm.

Die Entfernung wird erhöht und bei sicherer technischer Ausführung gelingt die Aktion des richtigen Fangens mit ausgestreckten Händen und dem anschließenden Ball ran ziehen.

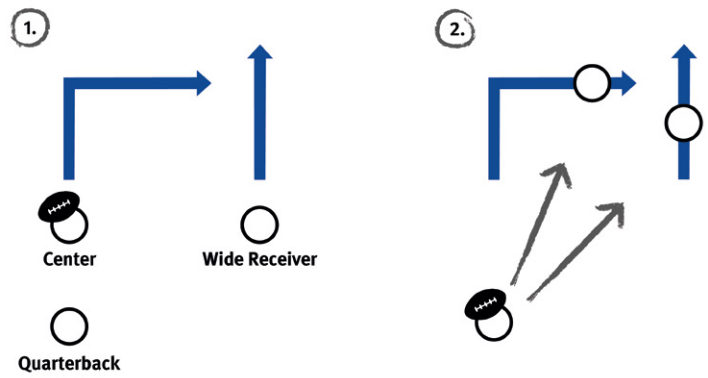
Unsere Empfehlung:

- Ball mit den Händen fangen und nicht mit dem Körper, um unkontrolliertes abprallen zu verhindern
- richtiges Fangen mit ausgestreckten Händen, dann den Ball im Anschluss an den Körper drücken und sichern, somit ran ziehen, um den Ball zu sichern
- keine „vor dem Gesicht – Aktionen“
- richtige Aufstellung als Organisationshinweis
- erst nach Festigung der Wurftechnik sollen die Abstände vergrößert werden
- Abstand je nach Können der Gruppe
- genügend Abstand der Reihen, da die Streuung der Bälle enorm sein kann
- nicht zu fest werfen

Gruppenübung Route und Pass



Gruppenübung Route und Pass mit Wide Receiver



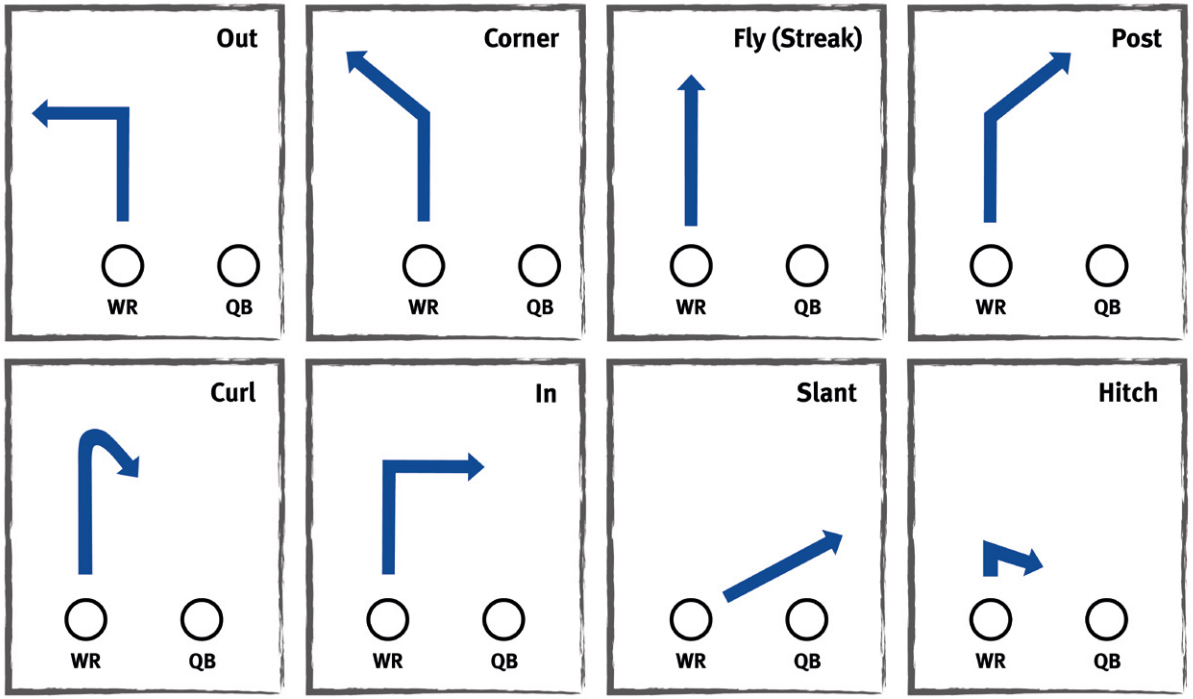
Gruppenübung Route und Pass
Pro Gruppe gibt es einen Quarterback, einen Center und einen Wide Receiver. Der Center führt nach dem Startsignal „Down, Set, Hut“ einen Snap durch und übergibt somit dem Quarterback den Ball. Direkt startet der Center seine Route und der Quarterback wirft einen kurzen Pass auf den Center, der zum Receiver wurde.

Zusätzlich kann die Übung mit einem Wide Receiver durchgeführt werden. Somit laufen zwei Spielende eine Route und der Quarterback kann sich seinen Passempfänger aussuchen. Nach diesem Spielzug wechseln die drei Schülerinnen oder Schüler die Positionen.

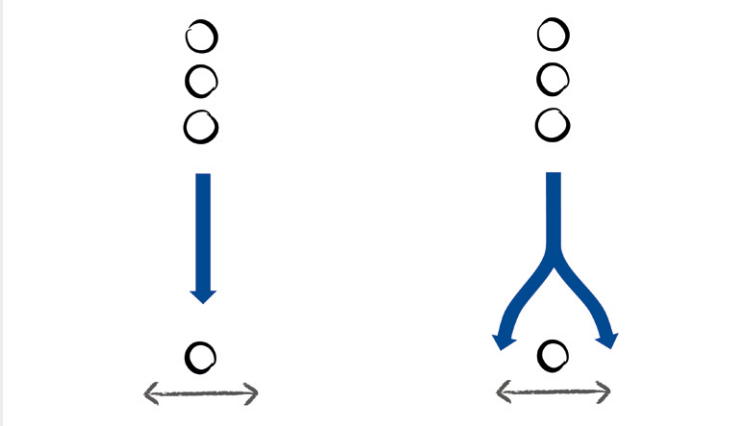
Unsere Empfehlung:

- wenn der Ball nicht gefangen wird, erst zurück zum QB, am besten in eine Kiste, damit die Bälle nicht herumrollen
- Übung erst wiederbeginnen, wenn Ball und Spieler zurück sind und keiner mehr im Weg steht
- Passrouten so auswählen, dass sich keine Überschneidungen ergeben oder Bälle die Laufwege kreuzen könnten
- Ball erst werfen, wenn Blickkontakt zwischen Receiver und Quarterback besteht
- beim Spiel mit Center darauf achten, dass erst gesnapped wird, wenn alle bereit sind
- die Routen können vor Beginn mit einem sogenannten Walkthrough durchgegangen werden. Hierbei werden alle auf die einzelnen Positionen der Offense und Defense gestellt und laufen nacheinander verschiedene Spielzüge durch

Pass Routen



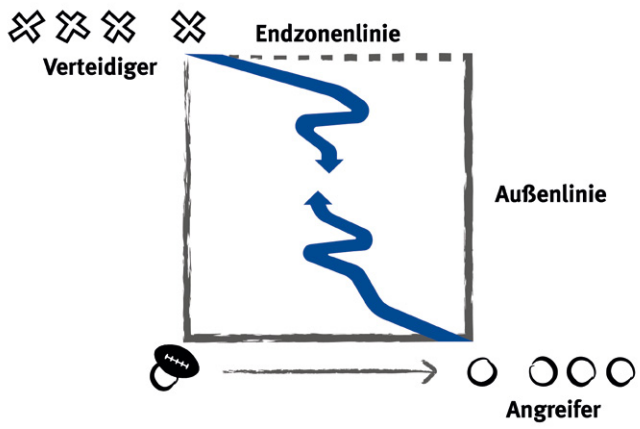
Flaggen-Drills



Defense

Flaggen-Drills
Im Flag Football wird der Ballträger gestoppt, sobald eine seiner Flaggen abgezogen wird. Der Verteidiger muss schnell reagieren und sich in Position bringen, um die Flagge zu greifen. Dabei setzt er seine Füße schulterbreit, macht kurze schnelle Schritte und senkt seinen Schwerpunkt. Er konzentriert sich darauf, die Flagge fest zu greifen und sie vom Gürtel des Ballträgers zu ziehen.

Box-Drill



Unsere Empfehlung:

- abgerissene Flaggen erst nach der Übung aufheben – Kinder neigen dazu in die Übung zu laufen, dadurch können Verletzungen entstehen
- Kinder müssen den Kontakt vermeiden. Das Wegschlagen der Hände ist zu unterlassen, es ist im Flag Football eine Strafe (Flag Guarding). Dies minimiert auch das Verletzungsrisiko
- keine Angreifer sollen durch den Verteidiger durchlaufen
- nicht zu schnell hintereinander starten

Box-Drill
Beim Box-Drill wird der Ballträger gestoppt, sobald eine seiner Flaggen abgezogen wird. Die beiden Defender versuchen die Flagge zu greifen. Sobald die Flagge entfernt ist, hebt der Verteidiger sie hoch, um den Spielzug zu beenden. **Dem Verteidiger muss der freie Weg zur Flagge ermöglicht werden.**

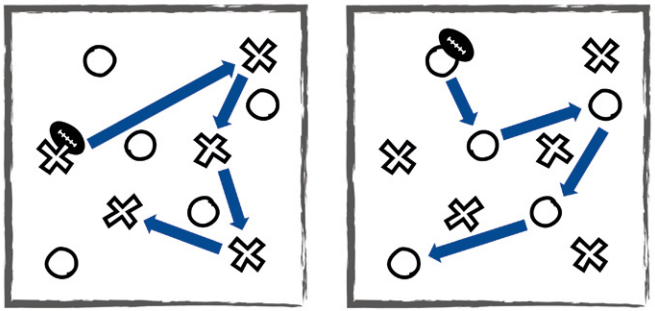
Unsere Empfehlung:

- Unbedingt auf sichere Durchführung und gute Gruppenorganisation achten. Sicherheitshinweis: Organisation und Planung vorher gut erklären!
- Wenn der Verteidiger die Flagge zieht, reißt er den Arm nach oben und zeigt die gezogene Flagge in der Luft. Dies ist später im Spiel wichtig, damit der Schiedsrichter direkt erkennt, sobald die Flagge gezogen wurde.
- Die Angreifer sollen zügig hintereinander laufen, aber ohne aufzulaufen und dem Defensivspieler die Chance geben die Flaggen zu ziehen.
- Die wartenden Schülerinnen und Schüler sollten seitlich des Aufbaus warten, damit das Zusammenprallen verhindert wird.

Die Spielreihen sollen gemäß des Prinzips vom einfachen zum komplexen aufgebaut sein und folgende Prinzipien beachten:

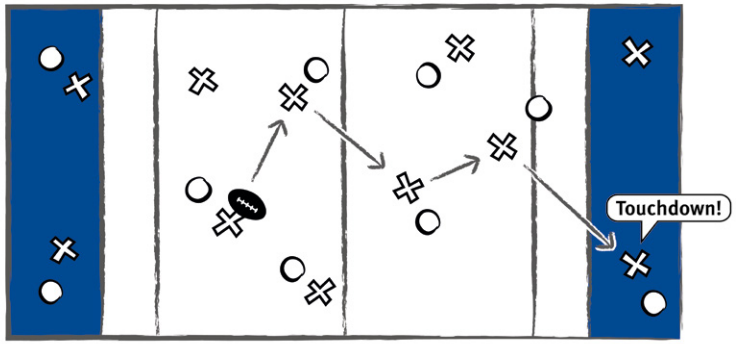
- von kleineren zu regelgerechten Spielfeldmaßen, also angepasst an räumliche und materielle Gegebenheiten
- schrittweise Veränderung der Spielgeräte (Bälle, Flaggen)
- von kleineren zu größeren Spielreihen, auch um das Überzahlprinzip zu etablieren
- Regelwerk schrittweise und situationsgerecht einführen – vom Einfachen zum Komplexen
  - Spielregeln sind immer dann notwendig, wenn das Spiel nicht flüssig läuft oder laufen gelassen werden kann. Besprechungen und Reflexionen dienen der Abstimmung der Regeln, die dann von allen mitgetragen werden. Auf diese Weise wachsen die Regeln mit dem Spielgeschehen.
  - „So wenig eingreifen wie möglich, aber so viele Regeln wie nötig“
- Variabilität in der Regelanwendung je nach Leistungsstand der Kinder
- Methodische Spielreihen gut umsetzbar

Parteiball



Parteiball
Parteiball ist ein unterhaltsames Spiel, das sowohl die Teamarbeit als auch die koordinativen Fähigkeiten der Spielerinnen und Spieler fördert. Es eignet sich hervorragend für den Schulsport und die Vorbereitung auf Flag Football. Die Spielenden werden in zwei Teams aufgeteilt. Das Ziel des Spiels ist es, den Ball so oft wie möglich innerhalb des Teams zu passen, ohne dass die gegnerische Mannschaft ihn fängt. Die Spieler dürfen den Ball nur mit den Händen berühren und müssen ihn schnell und präzise auf die sich fei laufenden Mitspielerinnen und Mitspieler werfen. Punkte werden erzielt, wenn der Ball von jeder Spielerin/jedem Spieler einmal gefangen wurde. Das Spiel endet, wenn eine Mannschaft eine vorher festgelegte Punktzahl erreicht hat, oder wenn eine bestimmte Zeit abgelaufen ist.

Ultimate Football



Ultimate Football
Ultimate Football ist eine aufregende Variation des American Footballs, die sich perfekt für den Schulsport eignet. Es kombiniert die Spannung des Footballs mit der Schnelligkeit und dem strategischen Denken eines Ultimate Frisbee-Spiels. Die Spielerinnen und Spieler werden in zwei Teams aufgeteilt, wobei jedes Team eine Endzone auf dem Spielfeld verteidigt. Das Spielfeld sollte für die Größe und das Können der Spielenden geeignet sein. Ein Football wird verwendet, der leicht zu werfen und zu fangen ist. Er darf in alle Richtungen bewegt werden. Wenn ein Spieler den Ball fängt, muss er sofort stehen bleiben und den Ball innerhalb einer bestimmten Zeit wieder werfen. Alle Teammitglieder sollen den Ball einmal fangen und

© Joe - stock.adobe.com

werfen. Das angreifende Team erzielt einen Punkt, wenn der Ball zu einem Mitspieler in der Endzone gepasst wird. Das Angriffsrecht wechselt, sobald der Ball den Boden berührt oder wenn die Verteidigung den Ball abfängt. Erst ab der Mittellinie darf in die Endzone geworfen werden. Zusätzlich kann ein Flaggen- oder Gürtelsystem verwendet werden, um Tackles zu simulieren, ohne physischen Kontakt zu erfordern.

Das Ziel des Spiels ist es, den Football in die Endzone des gegnerischen Teams zu werfen, um Punkte zu erzielen. Das Spiel endet, wenn eine Mannschaft eine vorher festgelegte Punktzahl erreicht hat, oder wenn eine bestimmte Spielzeit abgelaufen ist.

Es kann nach diversen Regeln und Variationen gespielt werden:

- Die Spielerinnen und Spieler dürfen den Ball durch Werfen und Fangen nur vorwärts bewegen (Forward Ultimate Football).
- Die Ballträgerin/der Ballträger darf nicht angegriffen werden.
- Wird ein Pass in der Endzone gefangen, startet das andere Team wieder an der vorderen Linie der eigenen Endzone.

Unsere Empfehlung:

- weichen Ball, der leicht zu fangen und zu werfen ist, verwenden
- Spielfeld frei von Hindernissen, sodass die Spielerinnen und Spieler nicht stolpern oder stürzen können
- keinen Körperkontakt, die Spielerinnen und Spieler dürfen auch beim Pass nicht angegangen werden
- nach dem Fangen des Balls darf nicht mit dem Ball gelaufen werden

Zielspiel Flag Football

Regelwerk

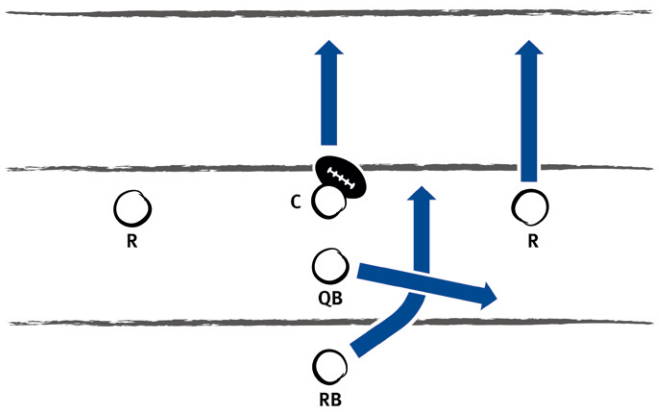
Spielbeginn und Aufstellung: Das Team, das den Münzwurf gewinnt, wählt zwischen Angriff und Verteidigung. Das unterlegene Team beim Münzwurf hat das Seitenwahlrecht. Die letzten fünf Yards vor der Endzone sind die "No Run Zone", in der Laufspielzüge verboten sind. Das Spielfeld ist mit Cones (Kegeln) markiert, darunter die Endzonen, die 5-Yard-Linie (für 2-Punkte-Conversion) und die Mittellinie (für First Down).

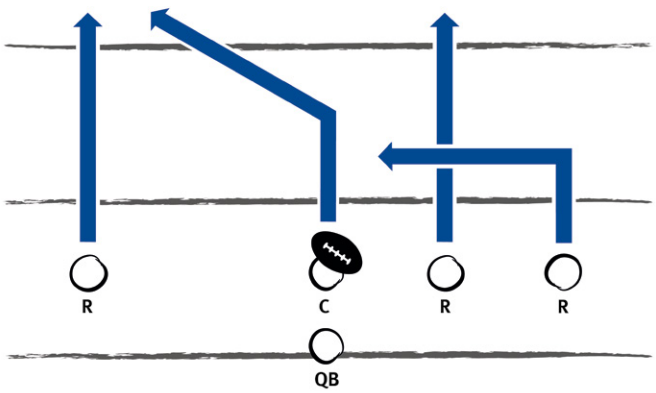
Die angreifende Mannschaft startet an der eigenen 5-Yard-Linie und hat vier Versuche, um die Mittellinie zu erreichen. Schafft sie es nicht, wechselt das Angriffsrecht. Wenn die Mittellinie überquert wird, erhält das Team vier neue Versuche. Der Ball wird per Snap vom Center an den Quarterback gegeben, der dann den Spielzug startet. 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.

Ein Spieler kann einen Touchdown erzielen, indem er in die gegnerische Endzone läuft oder einen Pass fängt. Die Verteidigung versucht, die Flagge des Ballträgers zu ziehen, um den Spielzug zu stoppen. Der Ballträger wird gestoppt, indem ein Verteidiger die Flagge aus seinem Gürtel zieht. Ein Spielzug ist auch beendet, wenn der Ball den Boden berührt, der Ballträger den Boden, außer mit den Händen berührt oder der Ballträger seine Flagge oder den Ball verliert.

Das angreifende Team hat vier Downs, um voranzukommen oder einen Touchdown zu erzielen. Die Offense darf die Line of Scrimmage (LoS) nicht überqueren, bevor der Ball gesnappt wird. Jeder Spielzug muss innerhalb von 30 Sekunden gestartet werden. Der Quarterback darf selber nicht mit dem Ball laufen. Bei einem unvollständigen Pass (Incomplete Pass) wird der Ball für das nächste Down wieder auf die Line of Scrimmage des letzten Spielzugs zurückgelegt. Die Spielerinnen und Spieler im Ballbesitz dürfen die Hände der Verteidigerinnen und Verteidiger nicht von der Flagge wegschlagen oder die eigene Flagge festhalten, um ein Abziehen zu verhindern. Das sogenannte „Flag Guarding“ führt zu einer Strafe.

Spielzüge





Die Verteidigung versucht, die Offensive zu stoppen, indem sie die Flagge des Ballträgers zieht oder Pässe abwehrt oder abfängt. Nachdem die Flagge abgezogen ist, sollte der Defender sie mit ausgestrecktem Arm hochhalten, damit die Schiedsrichter sehen, dass der Spielzug beendet ist. Er darf nur dem ballführenden Spieler die Flagge abziehen. Nachdem der Ball gesnappt wurde, dürfen Verteidiger die Line of Scrimmage überqueren. Ein abgefangener Ball kann direkt in die gegnerische Endzone für einen Touchdown getragen werden.

Ein Touchdown zählt 6 Punkte. Nach einem Touchdown hat die Offense die Wahl von der 5- oder 10-Yard-Linie aus einen weiteren Spielzug zu starten, um Extrapunkte zu erzielen. Von der 5-Yard-Linie zählt der erfolgreiche Passspielzug 1 Punkt, von der 10-Yard-Linie 2 Punkte.

Strafen im Flag Football gelten immer für die ganze Mannschaft. Um zu Beginn nicht den Überblick über Strafen zu verlieren, werden alle mit einem Standard von fünf Yards von der Line of Scrimmage bestraft. Falls die Defense eine Strafe begeht, rückt der Ball fünf Yards vorwärts für den nächsten Spielzug. Bei einer Strafe gegen die Offense wird der Ball um fünf Yards zurückgesetzt. Der aktuelle Versuch (Down) wird nach einer Strafe wiederholt. Strafen sind beispielsweise wegen Festhaltens (Holding), übertriebener Härte (Unsportsmanlike Conduct) oder unsportliches Verhalten, wie beschimpfen (Unneccesary Roughness), Spielverzögerung in der Offense (Delay of Game), Fehlstart (Offside) oder wenn der Ball von einer Spielerin oder einem Spieler nach der Überquerung der Line of Scrimmage nach vorne geworfen wird (Illegal Forward Pass). Wir empfehlen illegales sichern einer Flagge (Flag Guarding) zu sanktionieren und springen, außer zum Fangen des Balls, zu verbieten. Es soll verhindert werden, dass in eineSpielerin oder einen Spieler hineingelaufen wird. Harte Spielweise mit illegalem Kontakt oder gar zu Boden bringen des Ballträgers oder schlagen ist zu bestrafen. Ebenso muss beschimpfen, verhöhnen und verspotten geahndet werden. Verboten sind auch Blocks oder Angriffe von hinten, oder festhalten. Andere nicht mitspielen lassen ist ebenso unfair und sollte sanktioniert werden.

Sicherheitshinweis: Spielende sollten darauf achten, die Flaggen der Gegnerinnen und Gegner ordnungsgemäß zu ziehen, um Verletzungen zu vermeiden. Darüber hinaus müssen alle Spielerinnen und Spieler die Regeln des fairen Spiels und des Respekts befolgen, um sicher und gesund Flag Football zu spielen.

Begriffserklärung

Blitz
Ein Blitz ist eine taktische Entscheidung der Defense, bei der Spielerinnen und Spieler versuchen, den Quarterback überfallartig zu attackieren, um den Passspielzug zu unterbrechen.

Center
Der Center ist ein Spieler in der Offense, der den Ball zu Beginn eines jeden Spielzugs durch einen Snap an den Quarterback weitergibt. Der Center steht in der Mitte der Offensive Line, direkt vor oder über dem Ball, und spielt eine entscheidende Rolle bei der Koordination und Ausführung von Spielzügen.

Completion
Eine Completion tritt auf, wenn ein Pass von einem Angreifer erfolgreich gefangen wird. Dies bedeutet, dass der Ball vom Quarterback geworfen und vom Receiver gefangen wurde, ohne dass er den Boden berührt oder von der Verteidigung abgefangen wurde. Eine Completion ist ein erfolgreicher Passspielzug, der Raumgewinn für die Offense bedeutet.

Defense
Die verteidigende Mannschaft, die versucht, die Offense daran zu hindern voranzukommen und Punkte zu erzielen.

Defensive Backs
Defensive Backs sind Spielende in der Defense, die in der Nähe der hinteren Verteidigungslinie positioniert sind. Ihre Hauptaufgabe besteht darin, gegnerische Pässe zu verteidigen, indem sie Receiver decken, Pässe abfangen und den gegnerischen Quarterback unter Druck setzen.

Down
Ein Down ist ein Spielzug. Die Offense hat normalerweise vier Downs, um Raumgewinn zu erzielen und so ein neues Set von Downs zu erhalten. Wenn die Offense es nicht schafft, nach vier Downs ein neues First Down zu erreichen, wechselt der Ballbesitz zur gegnerischen Mannschaft.

Flagge
Jeder Spieler trägt Flaggen, die am Gürtel befestigt sind. Das Ziel der Verteidigung ist es, dem Ballträger eine Flagge abzuziehen, um den Spielzug zu stoppen.

Flag Guarding
Flag Guarding tritt auf, wenn ein Ballträger versucht, absichtlich den Zugang zu seinen Flaggen zu verhindern, um eine Flaggeabnahme durch die Verteidigung zu erschweren. Das führt zu einer Strafe.

Fumble
Ein Fumble tritt auf, wenn ein Spieler den Ball während eines Laufspielzugs verliert, indem er ihn fallen lässt, ohne dass ein anderer Spieler ihn abfängt. Ein Fumble kann durch einen schlechten Snap, einen misslungenen Hand Off verursacht werden. Wenn der Ball den Boden berührt, nachdem ein Spieler ihn verloren hat, ist der Spielzug sofort beendet.

Hand Off
Ein Hand Off ist eine Spielaktion, bei der der Quarterback den Ball an einen anderen Spieler übergibt, normalerweise an einen Running Back. Diese Taktik wird oft verwendet, um dem Ballträger Raumgewinn zu ermöglichen, indem der Quarterback den Ball schnell und sicher an einen anderen Spieler übergibt.

Huddle
Ein Huddle ist eine kurze Besprechung und Vorbereitung auf den nächsten Spielzug der Spieler einer Mannschaft, normalerweise zwischen den Spielzügen, um Spielzüge zu besprechen, Strategien zu planen und taktische Anpassungen vorzunehmen.

Interception
Eine Interception tritt auf, wenn ein Verteidiger einen Pass der Offense abfängt, bevor er von einem Offensivspieler gefangen wird. Der abgefangene Ball darf sofort in die gegnerische Endzone getragen werden. Die Verteidigung wird zur Offense. Eine Interception ist ein großer Moment für die Verteidigung, da sie den Ballbesitz sofort übernimmt und eine potenzielle Offensive der Gegner stoppt. Nach einer Interception startet die Offense der verteidigenden Mannschaft ihren Angriff von der Stelle, an der der Ball abgefangen wurde.

Linebacker
Linebacker sind Spieler in der Defense, die in der Mitte des Spielfelds positioniert sind und sich zwischen der Defensive Line und den Defensive Backs befinden. Sie haben vielfältige Aufgaben, darunter das Stoppen des Laufspiels, das Verteidigen gegen Pässe und das Rushen des gegnerischen Quarterbacks.

Line of Scrimmage (LoS)
Die imaginäre Linie, die sich quer über das Spielfeld erstreckt und den Startpunkt oder Anspielpunkt für jeden Spielzug markiert. Sie befindet sich immer dort, wo der Ball zu Beginn des Spielzugs platziert ist. Die LoS trennt die Offense von der Defense und definiert, wo die Spielenden beider Teams zu stehen haben, bevor der Spielzug beginnt.

Man-to-Man Defense
Im Gegensatz zur Zone Defense markiert bei der Man-to-Man Defense jeder Verteidiger einen bestimmten Offensivspieler und versucht ihn daran zu hindern, den Ball zu fangen oder Raumgewinn zu erzielen.

No Run Zone
Die No Run Zone befindet sich normalerweise in den letzten fünf Yards vor der gegnerischen Endzone. In dieser Zone sind Laufspielzüge nicht erlaubt.

Offense
Die angreifende Mannschaft, die versucht den Ball voranzubringen und Punkte zu erzielen.

Play
Spielzug für Offense aber auch Defense

Pylon
Pylonen werden an den Ecken der Endzonen platziert, um das Ende des Spielfelds zu markieren und Touchdowns zu signalisieren, wenn ein Spieler mit dem Ball den Pylonen berührt.

Quarterback
Der Quarterback ist ein Schlüsselspieler in der Offense. Er ist für das Vorantreiben des Angriffs verantwortlich und führt den Spielzug aus. Seine Hauptaufgaben umfassen das Passen des Balls oder den Hand Off an den Running Back.

Running Back
Ballträger der Offense, der meist aus dem Backfield der Offense mit einem Lauf beginnt oder auch als Passempfänger eingesetzt werden kann.

Safety
„Libero“ der Defense, der keinen Angreifer hinter sich kommen lassen darf.

Snap (oder Shotgun)
Der Snap ist der Beginn eines Spielzugs. Der Center übergibt den Ball zwischen seinen Beinen, um den Spielzug zu starten.

Touchdown
Ein Touchdown wird erzielt, wenn ein Spieler mit dem Ball in die gegnerische Endzone läuft oder einen Pass in die Endzone fängt. Ein Touchdown zählt 6 Punkte.

Wide Receiver
Wide Receiver sind Passempfänger in der Offense, die für das Fangen von Pässen verantwortlich sind. Sie laufen Routen über das Spielfeld, um sich für Pässe des Quarterbacks freizumachen.