



SCHULSPORT FLAG-FOOTBALL

EINLEITUNG ZUM FLAG FOOTBALL IM SCHULBETRIEB.

Geeignet für alle Schulstufen und Schulformen.

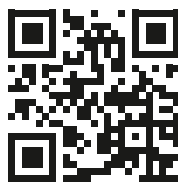


Im Wesentlichen trugen die folgenden Mitwirkenden zur Entstehung dieses Skripts im Herbst 2024 bei: **Anja Treiber, Lynn Hoffer, Alexander Fink, Michael Weith, Andreas Dietze, Tim Münnighoff.** Wir danken allen Beteiligten für ihre wertvollen Beiträge, die es ermöglicht haben, dieses Skript erfolgreich zu entwickeln und zu finalisieren.

Euer Weg zu uns:

American Football und Cheerleading Verband
Nordrhein-Westfalen e.V.
Halturner Straße 193
45770 Marl
Telefon: +49 (0)2365-50 37 70
E-Mail: kontakt@afcvnrw.de
<https://www.afcvnrw.de>

Immer Aktuell bleiben



VORWORT



Liebe Lehrerinnen und Lehrer,

mit großer Freude stellen wir Ihnen diese Broschüre als praxisorientierte Einführung in die Welt des Flag Football zur Verfügung. Sie soll Ihnen als Einstieg, Orientierung und Nachschlagewerk dienen, um diese vielseitige Football-Variante in Ihren Sportunterricht zu integrieren.

Flag Football bietet ideale Voraussetzungen für den Schulalltag: Es ist teamorientiert, fördert Schnelligkeit, Koordination und taktisches Verständnis und legt zugleich großen Wert auf Fairness und respektvollen Umgang. Damit passt es hervorragend in ein modernes, inklusives und bewegungsorientiertes Schulsportkonzept.

Unsere Broschüre ist klar strukturiert aufgebaut. Sie finden zunächst die wichtigsten Grundlagen und Regeln, gefolgt von zahlreichen methodischen Spiel- und Übungsformen. Eine schrittweise Anleitung unterstützt Sie dabei, Ihre Schülerinnen und Schüler zu ihrem ersten 5-gegen-5-Spiel zu führen. Ein Glossar fasst zentrale Begriffe kompakt zusammen. Unser Ziel ist es, Ihnen sowohl die theoretischen Hintergründe als auch konkrete praktische Hilfestellungen an die Hand zu geben. So können Sie Flag Football nachhaltig in Ihren Unterricht einbauen – unabhängig davon, ob Sie erste Berührungspunkte mit der Sportart haben oder bereits Erfahrung mitbringen.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg bei der Umsetzung und hoffen, dass die olympische Sportart Flag Football schon bald ein fester Bestandteil Ihres schulischen Angebots in Nordrhein-Westfalen wird.

Mit sportlichen Grüßen

Peter Springwald

Präsident

American Football und Cheerleading Verband NRW e. V.



Inhaltsverzeichnis

	Seite		Seite
Hinweis	2	5. Komplexe Übungsformen	18
Vorwort	3	5.1 Gruppenübung	18
1. Regelwerk und Fachsprache	5	5.2 Station: Box-Drill	19
1.1 Allgemeines	5	5.3 Station: "3 on 3"	20
1.1.1 Spielidee/Regeln	5	5.4 5 vs 5 Flag Football	21
1.1.2 Die Positionen im Flag Football Team	6	6. Einführende Spielvariationen	21
1.1.4 Spielverlauf	7	6.1 Parteiball/10er Ball	21
1.1.3 Das Spielfeld	7	6.2 Ultimate Football	21
1.2 Anpassungen an die Schule	10	6.3 Forward Ultimate Football	22
2. Technik	10	6.4 QB Ball	22
2.1 Defense	10	6.5 Übergang zum Flag Football	23
2.2 Offense	11	7. Strafen	23
3. Taktik	12	7.1 Strafen der Offense	24
3.1 Defense	12	7.2 Strafen der Defense	25
3.1.1 Passverteidigung	12	7.3. Ausrüstung	25
3.1.2 Laufverteidigung	12	Football Glossar	26
3.2 Offense	12	Literatur	29
3.2.1 Laufspielzüge	12	Anhang/Links	29
3.2.2 Passspielzüge	12	Impressum	30
3.3. Anpassungen an die Schule	14		
3.4 Fokuspunkte in der Schule	14		
4. Technikübungen	15		
4.1 Flagpull	15		
4.2 Snap	16		
4.3 Fangen	17		
4.3.1 Basics	17		
4.3.2 Fangen für Fortgeschrittene	17		
4.4 Yards after catch/moves für Anfänger und Fortgeschrittene	18		
Theorie:	18		
Übung 1	18		
Übung 2	18		

WAS IST FLAG FOOTBALL?

1. REGELWERK, FACHSPRACHE UND SPIELVERLAUF

1.1 Allgemeines

Flag Football ist eine US-amerikanische Sportart. Die Einheit für Länge und Breite des Spielfelds oder Distanzen auf dem Spielfeld ist deshalb Yard.

Yard/Yards	In Meter	Yard/Yards	In Meter
1	0,91	10	9,14
5	4,57	25	22,86
7	6,40	50	45,72

1.1.1 Spielidee/Regeln

Flag Football ist eine Variante des American Football. Die Regeln sind nahezu gleich, jedoch gibt es einen wichtigen Unterschied: Körperkontakt ist nicht erlaubt. Während des Spiels sind jeweils fünf Spieler pro Mannschaft auf dem Feld. Wie beim American Football muss ein Spieler mit dem Ball die Endzone erreichen, entweder durch Läufe oder Pässe. Flag Football ist den Endzonenspielen zuzuordnen. Die angreifende Mannschaft hat mehrere Versuche (Downs), um das Spielfeld zu überbrücken. Start der Angriffsreihe ist die eigene 5 Yard-Linie. Gelingt es ihnen nicht, wird der Ball an die andere Mannschaft übergeben, die dann ihre Angriffsreihe an der eigenen 5- Yard-Linie startet. Anstatt den balltragenden Spieler zu Boden zu bringen, um ihn zu stoppen, versucht die verteidigende Mannschaft die Flaggen zu ziehen, die jeder Spieler an einem um die Hüfte gebundenen Gürtel trägt. Wenn einem balltragenden Spieler die Flagge abgenommen wird, gilt er als „getackelt“ und das Spiel wird gestoppt. Punkte werden erzielt:

- indem der Ball in die gegnerische Endzone befördert wird (Touchdown: 6 Punkte)
- durch einen Extrapunktversuch nach einem Touchdown (je nach Abstand zur Endzone 1 Punkt (1 point conversion) oder 2 Punkte (2 point conversion))

Das Spiel beginnt damit, dass ein vorher festgelegtes oder per Zufall (Münzwurf, Schnick Schnack Schnuck) ermitteltes Team (das angreifende Team, Offense) an der eigenen 5- Yard-Linie startet. Dabei hat jedes Team vier Versuche (1st, 2nd, 3rd, 4th Down), um die Mittellinie zu überqueren. Wurde dies erfolgreich geschafft, erhält das Team vier weitere Versuche, um in die Endzone zu gelangen. Bei einem Misserfolg wechselt der Ballbesitz und die gegnerische Mannschaft hat nun Ballbesitz an der eigenen 5- Yard-Linie.

Die generische Mannschaft (Defense) versucht zu verhindern, dass es die angreifende Mannschaft über die Mittellinie oder in die Endzone schafft. Die Defense kann dabei den Balltragenden Spieler durch das Flagge ziehen tacklen oder geworfene Bälle abwehren oder selber fangen (Interception).



1.1.2 Die Positionen im Flag Football Team

Ein 5 vs 5 Flag Football Team besteht je nach Regelung aus bis zu 15 Spielern, von denen fünf gleichzeitig auf dem Feld stehen. Die 5 Spieler der beiden Teams teilen sich in verschiedene Positionen auf, die unterschiedliche Aufgaben haben. Diese Positionen sind im unteren Schaubild für eine beispielhafte Formation gezeigt. Die Line of Scrimmage (LOS) ist die schwarze vertikale Linie auf der sich der Ball zum Start befindetet. Die Positionen sind:

Offense

Center (C)

Passt den Ball zu Beginn des Spielzugs vom Boden durch seine Beine oder an seinem Körper vorbei nach hinten zum Quarterback ("Snap"). Danach wird der Center direkt zu einem Receiver und kann Bälle vom QB fangen (Passempfänger).

Quarterback (QB)

Startet den offensiven Spielzug mit einem Kommando ("Down, Set, Hut") oder Klatschen und übergibt den Ball an den Running Back (Hand-off) oder wirft den Ball zu einem seiner Receiver (Pass).

Running Back (RB)

Bekommt den Ball vom Quarterback und läuft über das Spielfeld, um Raumgewinn zu erzielen. Er darf Pässe fangen und hinter der LOS den Ball auch werfen.

Wide Receiver (WR)

Läuft Passrouten, um defensiven Spielern zu entkommen und erhält Pässe vom Quarterback, die er aus der Luft fangen muss. Ein Receiver kann auch einen Handoff von einem anderen Ballträger erhalten.

Defense

Linebacker (LB)

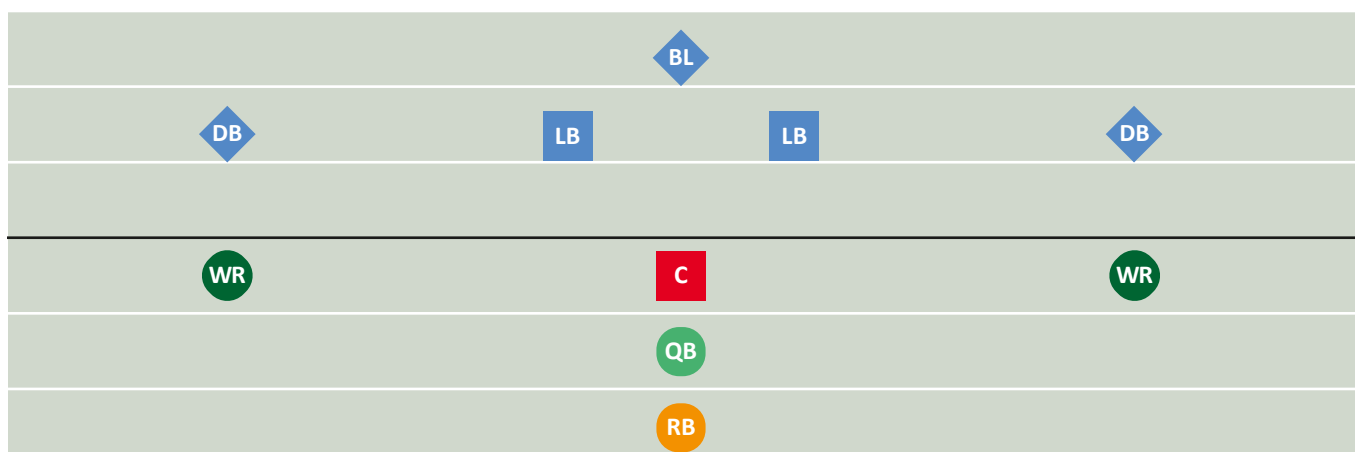
Defensive Spieler, die in der Mitte der Defense stehen. Sie decken Offensivspieler, wie z. B. den Center oder den Running Back, wehren Passversuche ab und stoppen bei einem Laufspielzug den Ballträger, bevor er weiteren Raumgewinn und einen Touchdown erzielen kann.

Defensive Back (DB)

Zu den Defensive Backs gehören die Cornerbacks und der Safety. Die Cornerbacks sind die direkten Gegenspieler der Wide Receiver und decken diese bei einem Passversuch und einer Mannverteidigung. Der Safety steht oft tief in der Mitte der Defense und unterstützt die anderen Verteidiger bei ihren Aufgaben. Alle Verteidiger dürfen Pässe abfangen (Interception).

Blitzer (BL)

Der Blitzer ist ein Spieler, der sich 7 Yards von der LOS entfernt aufstellt und mit Beginn des Spielzugs auf den QB zurennen und die LOS überqueren darf. Blitzer sollen den QB unter Druck setzen, dürfen ihn tacklen (Sack) und können den Wurf blocken ohne den Arm des QB zu berühren. Aber Achtung: Das Blitzen ist keine Pflicht und ist in manchen Altersklassen oder Turnierformaten verboten. In diesem Fall wird der Blitzer zu einem weiteren DB.



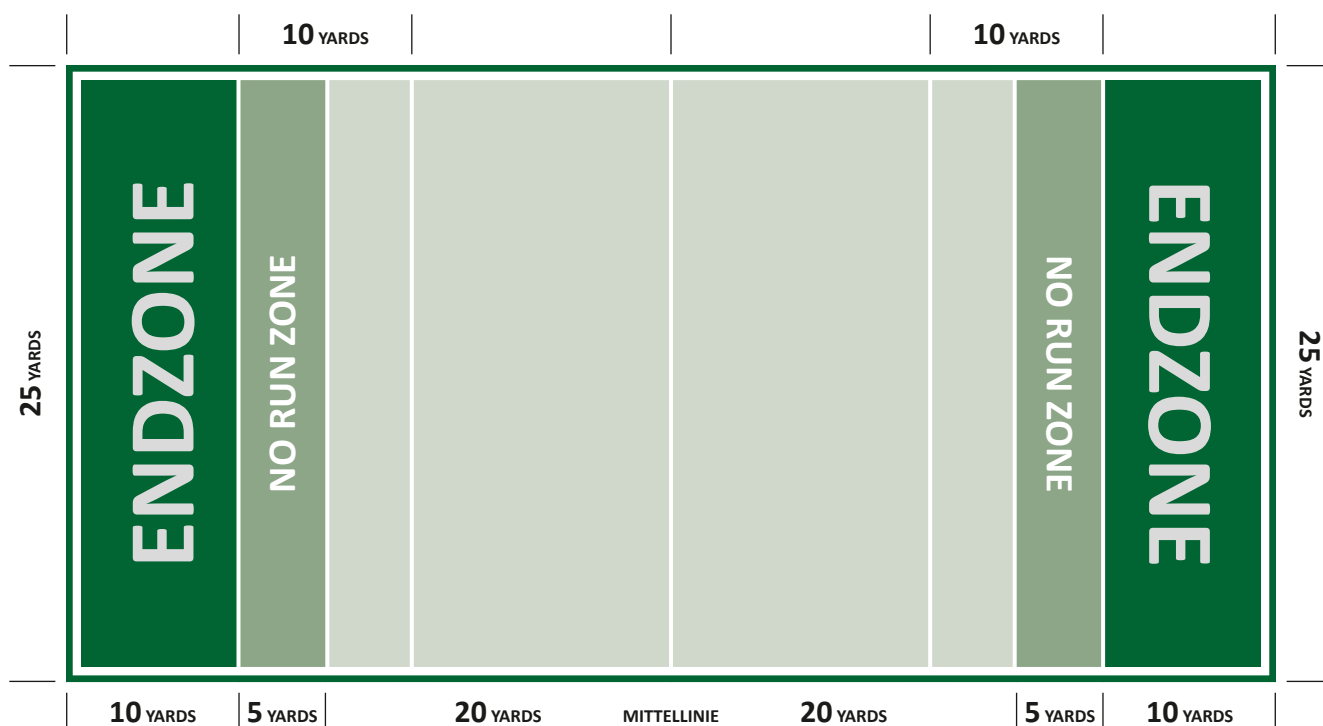
1.1.3 Das Spielfeld

Das offizielle 5 vs 5 Flag Football Spielfeld hat die folgenden Abmessungen:

- 50 Yards (45,72 Meter) in der Länge, plus zwei Endzonen von jeweils 10 Yards (9,14 Meter).
- 25 Yards (22,86 Meter) in der Breite.
- Das Spielfeld bei einem offiziellen Spiel (Turnier) misst also 70 x 25 Yards, kann aber proportional verkleinert werden, z. B. auf 60 x 20 Yards. Wird das Spielfeld verkleinert, kann auch die Tiefe der Endzonen verringert werden.
- Liegt die LOS in der "No Run Zone", sind keine Laufspielzüge erlaubt (nur Passspielzüge).

Die Distanzen können für das Training in Schritten abgemessen werden. Folgende Markierungen werden auf der Außenlinie aufgestellt:

- Die Endzonen in allen vier Ecken (vorne und hinten) mit Cones bzw. Pylonen.
- Cones an der 5-Yard-Linie (No Run Zone).
- Cones am 10-Yard-Spot für die 2-Punkte-Conversion.
- Cones an der Mittellinie (First Down).



1.1.4 Spielverlauf

Um Punkte zu erzielen, muss der Ball durch die Offense in die Endzone gebracht oder dort gefangen werden. Der Ball muss also von der Startposition in Richtung der gegnerischen Endzone bewegt werden. Der Ball wird von der Offense durch sogenannte Spielzüge, d.h. vorgegebene Abläufe, bewegt. Der jeweils zu spielende Spielzug wird durch den QB im Huddle (Zusammenkunft der Feldspieler einer Mannschaft) angesagt. Ein Spielzug beginnt durch den Snap, bei dem der C den Ball auf ein Kommando des QB an diesen übergibt.

Bei einem Spielzug kann der Ball

- einmal pro Spielzug nach vorne in Richtung der gegnerischen Endzone oder beliebig oft nach hinten in Richtung der eigenen Endzone gepasst werden, solange sich der passende Spieler hinter der LOS befindet. Nach dem Überqueren der LOS ist kein Pass mehr erlaubt.
- von einem Spieler, außer dem QB über die LOS getragen werden (Ausnahme: No-Run Zone).



Ein Spielzug endet, wenn ein Verteidiger den Ballträger tackelt (eine seiner Flaggen aus dem Gürtel zieht), der QB den Ball nach 7 Sekunden nicht gepasst oder übergeben hat, der Ball den Boden berührt, der QB einen unvollständigen Pass (Incomplete Pass) wirft, der Ballträger das Spielverläuft durch das Seitenaus verlässt oder der Ballträger mit einem Knie oder Ellenbogen den Boden berührt. Bei Passspielzügen kann der jeweilige Spielzug wie folgt enden:

Complete Pass

Ein Spieler der Offense (WR, RB, C) fängt den Ball. Der Spielzug endet bei einem Tackle durch die Defense, beim Hinauslaufen aus dem Spielfeld über das Seitenaus oder das Laufen in die generische Endzone (Touchdown).

Incomplete Pass/Deflection

Ein Spieler der Offense kann den Ball nicht fangen oder der Ball fällt zu Boden oder ein Spieler der Defense wehrt den Ball ab (Deflection). Der Spielzug ist sofort beendet.

Interception/Pick 6

Ein Spieler der Defense fängt den Ball erfolgreich ab. Das Ballbesitzrecht wechselt und die Offense kommt an der Stelle aufs Feld, an der der Spieler getacklet wurde, ins Seitenaus gelaufen ist oder den Boden berührt hat. Wird der Ball in die Endzone getragen (Pick 6) zählt das als Touchdown für das verteidigende Team.

Tackle

Zeitablauf, Ballträger berührt Boden mit einem Körperteil außer Fuß und Handflächen, beispielsweise Knie oder Ellenbogen.

Wird der Spielzug durch eine Tackle der Defense gestoppt oder der balltragende Spieler läuft ins Seitenaus, startet der nächste Spielzug an dieser Position. Endet der Spielzug jedoch mit einem unvollständigen Pass oder wirft der QB den Ball nicht rechtzeitig, wird der nächste Spielzug von der vorherigen Position gestartet.

Endet der Spielzug damit, dass ein Spieler in die Endzone läuft oder dort den Ball fängt, hat die Mannschaft einen Touchdown erzielt und erhält 6 Punkte. Nach dem Touchdown spielt die Mannschaft, die diesen Touchdown erzielt hat, den sogenannten Try. Der Try ist ein einziger Spielzug. Mit dem Try kann in Abhängigkeit von der gewählten Position ein weiterer Punkt oder zwei weitere Punkte erzielt werden. Wird der Try von der 5-Yard-Linie gespielt, erhält die Mannschaft bei Erfolg einen Punkt. Wird der Try von der 10-Yard-Linie gespielt, erhält die Mannschaft bei Erfolg zwei Punkte.

Zur Veranschaulichung ist ein beispielhafter Spielverlauf in der nachfolgenden Tabelle aufgelistet:

Versuch	Feldposition	Spielzug	Resultat	Nächster Versuch
1st Down	5 Yards	Laufspielzug. Der RB erhält den Ball vom QB und wird nach 5 Yards von der Defense getacklet.	Die Offense hat einen Raumgewinn von 5 Yards erzielt.	2nd Down bei 10 Yards
2nd Down	10 Yards	Passspielzug. Der WR kann den geworfenen Ball nicht fangen oder der Ball wird weggeschlagen.	Weder Raumgewinn noch Raumverlust. Es wird von der gleichen Stelle der nächste Versuch gespielt.	3rd Down bei 10 Yards.

Versuch	Feldposition	Spielzug	Resultat	Nächster Versuch
3rd Down	10 Yards	Passspielzug. Der WR fängt den Ball und wird 1 Yard hinter der LOS von der Defense getacklet.	Die Offense hat einen Raumverlust von 1 Yard erlitten.	4th Down bei 9 Yards.
4th Down	9 Yards	Passspielzug. Der C fängt den Ball und läuft nach Überqueren der Mittellinie an der gegnerischen 10 Yard Markierung ins Seitenaus.	Die Offense hat einen Raumgewinn 31 Yards erzielt (16 Yards bis zur Mittellinie + 15 Yards von der Mittellinie bis zur 10-Yard-Markierung).	1st Down bei 10 Yards vor der gegnerischen Endzone.
1st Down	10 Yards	Passspielzug. Der Ball wird von einem Spieler der Defense abgefangen (Interception). Der Spieler wird 5 Yards vor der Endzone getacklet.	Turnover. Das Ballbesitzrecht wechselt und die Offense der Mannschaft, die die Interception gemacht hat, kommt aus Feld.	1st Down bei 5 Yards .
1st Down	5 Yards	Laufspielzug. Der RB erhält den Ball und läuft damit in die Endzone.	Touchdown. Die Mannschaft, deren Spieler in die Endzone gelaufen ist, erhält 6 Punkte.	Die Mannschaft, die den Touchdown erzielt hat, hat die Wahl. Der Try kann aus 5 Yard Entfernung (1 Zusatzpunkt) oder 10 Yard Entfernung gespielt werden (2 Zusatzpunkte).
1-Punkt-Try	5 Yards	Passspielzug. Der Ball wird von der Defense abgewehrt (Deflection).	Try unvollständig. Es gibt keinen Zusatzpunkt.	Die gegnerische Mannschaft erhält den Ball an der eigenen 5-Yard-Linie.
	5 Yards	Passspielzug. Der Ball wird in der Endzone vom C gefangen.	Try vollständig. Die Mannschaft erhält einen Zusatzpunkt.	Die gegnerische Mannschaft erhält den Ball an der eigenen 5-Yard-Linie.



1.2 Anpassungen an die Schule

Um den Einstieg in den Sport zu erleichtern, können im Schulsport zu Beginn die folgenden Vereinfachungen vorgenommen werden.

Weglassen	Ersatz	Grund
1-Punkt- oder 2-Punkt-Try	TD ist sieben Punkte wert.	Taktische Vereinfachung und Vermeiden anspruchsvoller Spielsituationen.
Football	Softball, Goalcha Ball, Handball, oder ähnliches.	Materialsituation
Flags	2 Leibchen in die Hose stecken (links und rechts von der Hüfte oder 2-hand touch (Tackle, wenn ein Verteidiger den Ballträger mit zwei Händen berührt).	Materialsituation
Snap	QB hat den Ball bereits in der Hand und beginnt den Spielzug indem er einmal auf den Ball schlägt. C wird zu einem zusätzlichen WR.	Der Snap ist ein schwieriger Pass und kommt er nicht an, ist der Spielzug schwer durchzuführen.
Gewisse Anzahl an Spielern	3 oder 4 Spieler in Offense und Defense (statt 5 Spielern). Taktische Vereinfachung und Möglichkeit das Spielfeld an kleinere Hallen anzupassen.	Ballübergabe einfacher als Wurf, also bekomme ich über den Lauf doch gerade spielschwächere Kinder eingebunden, da Fangen einfacher ist.
BL	Ohne Blitz spielen.	Vereinfachung für die Offense und unerfahrene QB. Zudem dürfen Blitze nicht in allen Altersklassen und Turnierarten gespielt werden.

2. TECHNIK

2.1 Defense

Tackling/Flag Pull

Ziel eines Tackles ist es, die Flagge des Ballträgers zu ziehen und somit den Spielzug zu beenden.

- <https://www.youtube.com/watch?v=jHUy44i1Pog> (ab 1:25 – 5:00)

Coverage

Grundsätzlich unterscheidet man in der Defense zwischen der Man Coverage (Man-to-Man) und der Zone-Coverage. Bei der Man Coverage hat jeder Spieler der Defense einen fest zugewiesenen Spieler der Offense und muss diesem Spieler folgen. Bei der Zone Coverage bewachen die Spieler Zonen auf dem Spielfeld. Ihnen ist kein Spieler der Offense fest zugewiesen, sondern sie spielen den oder die Spieler, die sich in ihrer Zone befinden.

- <https://www.youtube.com/watch?v=GCmsxrjJ6Jk> (Bitte beachten: In diesem Video sind mehr als 5 Spieler in der Offense und der Defense aufgestellt. Die Zonen können aber entsprechend reduziert werden).

Blitz

Der Blitzler soll den QB stören und ihm im besten Falle tacklen. Der Blitzler muss dabei vor dem Beginn des Spielzugs 7 Yards von der LOS entfernt stehen.

- <https://www.youtube.com/watch?v=Sgm3rYVOWtl> (ab 2:58 – 9:00)

2.2 Offense

Werfen, ggf. Routen laufen

Der Football wird im hinteren Drittel gehalten und mit einer Technik, ähnlich dem Speerwerfen, geworfen, um eine Rotation um die Längsachse zu erzielen.

- https://www.youtube.com/watch?v=p_3GIMD_eY0
<https://www.youtube.com/watch?v=3TW0z6RBSB4> (ab 2:10)

Routen laufen

Die Spieler in der Offense laufen bei Passspielzügen nicht wild auf dem Feld herum, sondern vorgegebene Laufwege (Routen).

- <https://www.youtube.com/watch?v=WP9QyLUALJ0>

Fangen

Grundsätzlich sollte der Ball mit den Augen verfolgt werden und nur mit den Händen gefangen werden. Zum Fangen des Balls gibt es zwei verschiedene Techniken. Eine, um den Ball über der Hüfte zu fangen, und eine, um ihn darunter zu fangen.

- <https://www.youtube.com/watch?v=jRkgGZ8-yyw> (ab 1:30)
- *Über der Hüfte*
 Zeigefinger und Daumen bilden ein Dreieck, die Spitze des Balls sollte innerhalb des Dreiecks einschlagen. Die restlichen Finger werden dann automatisch zusammengedrückt, sodass der Ball festgehalten werden kann.
- *Unterhalb der Hüfte*
 Die kleinen Finger berühren sich, die Spitze des Balls schlägt oberhalb der kleinen Fingerspitzen ein, sodass die restlichen Finger zusammengedrückt werden.



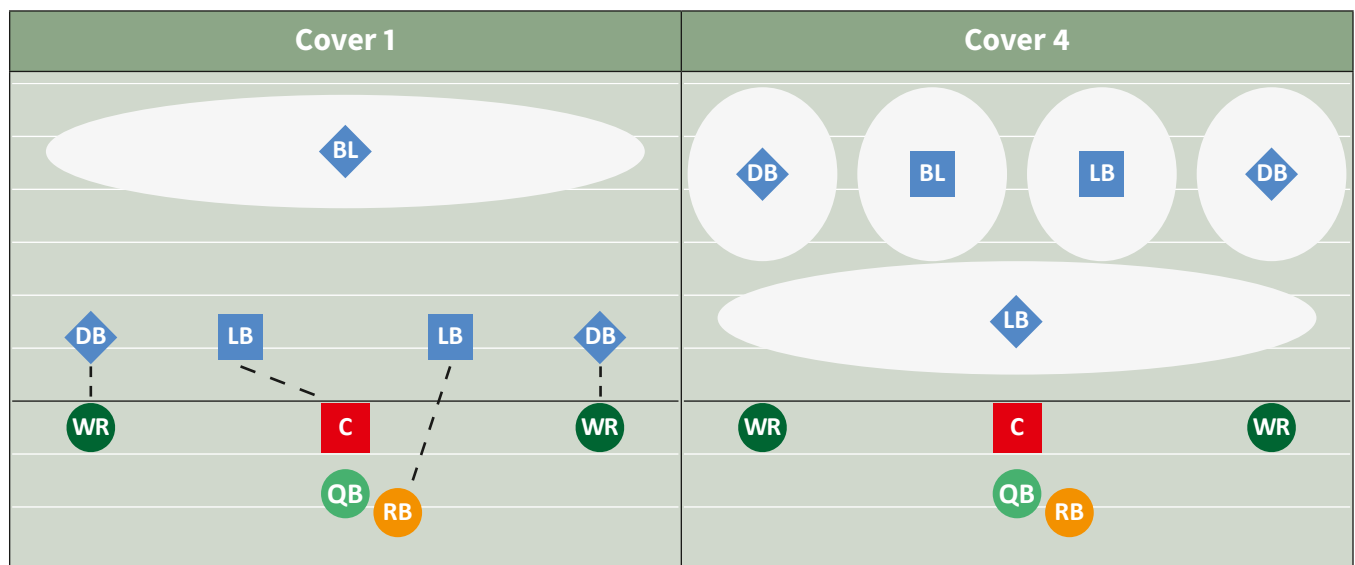
3. TAKTIK

3.1 Defense

3.1.1 Passverteidigung

Die Verteidiger dürfen die LOS erst nach einer Spielaktion des QB überqueren, z.B. Ballübergabe (Handoff), Pass, auch angetäuschte Aktionen. Ausnahme ist der Blitz. Hier können ein oder mehrere Verteidiger versuchen, den QB hinter der LOS zu tacklen (Sack).

Es wird zwischen Man to Man (Mannverteidigung) und Zone (Raumverteidigung) unterschieden. Die Nummerierung von Verteidigungen (Cover 0, Cover 1, usw.) bezieht sich auf die Anzahl tiefer Zonen. Nachfolgend sind zwei Beispiele gezeigt und erklärt.



Cover 1:

BL hat die tiefe Zone. Die anderen Verteidiger (DB und LB) spielen eine Mannverteidigung auf den jeweils markierten Spieler.

Cover 4:

4 Spieler (DB, BL und LB) spielen eine tiefe Zone. Der LB spielt die vordere Zone.

3.1.2 Laufverteidigung

Laufverteidigung ist Teamarbeit, gemeinsam muss die Defense dem Ballträger alle Laufwege abschneiden, um ihn anschließend zu tacklen. Wird der Ball von der Offense gelaufen dürfen die Verteidiger die LOS sofort überqueren.

3.2 Offense

3.2.1 Laufspielzüge

Der Ball wird dem RB vom QB übergeben (Handoff). Anschließend versucht der RB soweit wie möglich mit dem Ball in den gegnerischen Raum vorzustoßen. Kurz vor der gegnerischen Endzone sind keine Laufspielzüge erlaubt No Run Zone, da sie auf kurze Distanz kaum zu verteidigen sind. Laufspielzüge entlasten den QB und sorgen für relativ konstante Raumgewinne.

<https://www.youtube.com/watch?v=E-hUb8zn0ic>

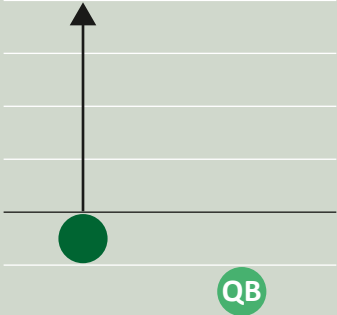
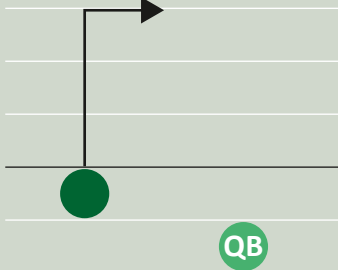
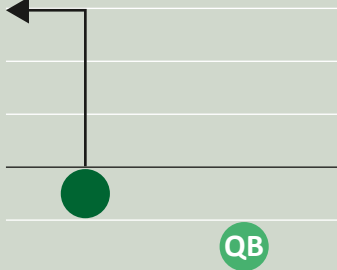
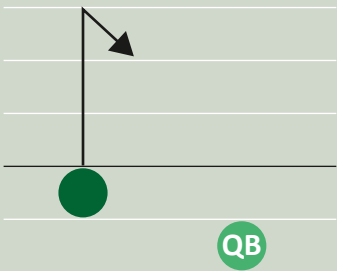
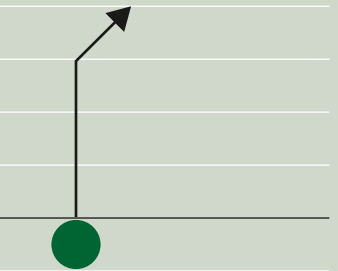
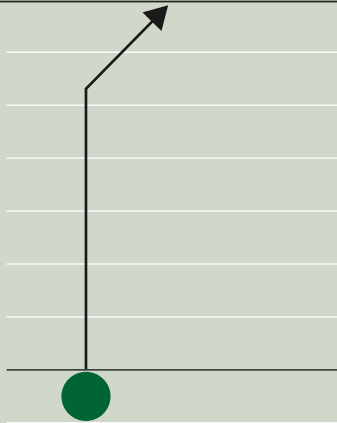
3.2.2 Passspielzüge

Zusammenstellung von Passrouten, um Schwachpunkte der Defensive auszunutzen. Abstimmung zwischen den Passempfängern (WR, RB, C) und QB ist sehr wichtig, daher bietet es sich an, für die gesamte Unterrichtssequenz die gleichen Teams zum Üben und Spielen zusammen zu lassen.

<https://www.youtube.com/watch?v=Al670uInTik>

Routen

Routen sind die vorgegebenen Laufwege der Passempfänger während eines Passspielzugs. Eine Beschränkung auf drei einfache Routen reicht aus, um kreativ Spielzüge zusammenzustellen, ohne den QB mit schwierigen Würfeln zu überfordern. Viele Routen zeichnen sich durch Richtungswechsel (Cut) aus. Es gibt eine Vielzahl von Routen im Flag Football, die sich zum Teil nur durch die Art den Cut zu laufen unterscheiden. Ein paar Beispiele für bekannte Routen sind nachfolgend aufgeführt. Grundsätzlich können hier die Spieler auch selbst kreativ werden und sich eigene Routen ausdenken. Wichtig ist aber, dass diese Routen mit dem QB abgestimmt sind.

Go	In	Out
		
Geradeaus, ohne Richtungsänderung	3-7 Schritte geradeaus, dann cut um 90° und dann Richtung weiteres Seitenaus	3-7 Schritte geradeaus, dann cut um 90° und dann Richtung näheres Seitenaus
Curl	Slant	Post
		
3-7 Schritte gerade aus, dann eine Drehung um 135° bis 180° und dem Ball entgegengehen	1-3 Schritte geradeaus, dann cut um 45°	5-7 Schritte geradeaus, dann cut um 45°



3.3. Anpassungen an die Schule

Weglassen/Beschränken	Ersatz	Grund
Nur einen/keinen Laufspielzug pro 4 Versuche		Es kann und darf sich nur der RB mit dem Ball bewegen, da die anderen Spieler (WR, QB, C) die Defense nicht behindern dürfen. Diese Spieler stehen rum und müssen zusehen.
Komplexe Passspielzüge	Es werden nur Laufspielzüge oder kurze Pässe gespielt	Taktische Vereinfachung für die Offense, wenn QB noch nicht so gut im Werfen ist.
Keine Blitze bzw. Anzahl beschränken		
Zone Coverage	Nur Man Coverage erlauben	Entlastet den QB, weil die Man Coverage am einfachsten zu lesen ist und die WR sich relativ einfach freilaufen können. Die Man Coverage ist für die Defense zudem einfacher umzusetzen. Zone Coverage müssen gut geübt und abgestimmt werden, um ihre Vorteile entfalten zu können.

3.4 Fokuspunkte in der Schule

Spielfluss

Football hat durch die Spielunterbrechung nach jedem Down einen deutlich anderen Spielfluss als fast alle Sportarten, in denen sie SuS bisher Erfahrungen gesammelt haben.

Die Routine, sich nach jedem Spielzug in einem Huddle zu treffen und sich anschließend aufzustellen muss erst gelernt werden. Dies kann durch verbale Ansagen der Lehrkraft ("tackle" 1st/2nd/3rd/4th Down, jetzt in den Huddle und danach aufstellen) deutlich unterstützt werden.

Passende Auswahl der Spielzüge

Die Spieler müssen ein Gefühl dafür entwickeln, wann sie besser einen kurzen und wann sie einen langen Pass spielen sollten bzw. laufen.

Spieler tendieren dazu, eher einen weiten Pass spielen zu wollen. Dies führt dazu, dass seltener ein 1st Down erzielt wird und die Drives ohne großen Erfolg schnell enden. Um dies zu verhindern, muss durch entsprechende Unterrichtsbeobachtungen, Reflexionen und ggf. Tipps von Seiten der Lehrkraft diese sogenannte "Situational Awareness" geschult werden.

Kenntnis der Spielzüge

Kennen die Spieler nicht den Spielzug bzw. ihre Route laufen sie meistens einfach immer weiter gerade aus, bis sie nicht mehr anspielbar sind. Daher ist es wichtig, Spielzüge entsprechend gut einzuführen und dafür zu sorgen, dass die SuS sie verstehen und ihnen genügend Zeit geben, die Spielzüge ohne Gegenspieler zu durchlaufen.

Am besten werden dazu die einzelnen Positionen fest ausgemacht, sodass z.B. immer das gleiche Kind auf der Position des linken, äußeren WR spielt.

4. TECHNIKÜBUNGEN

4.1 Flagpull

Flaggenkorridor

(s. Flagpull Übung 1 <https://www.youtube.com/watch?v=GecNSRv5egE> ab 0:30)

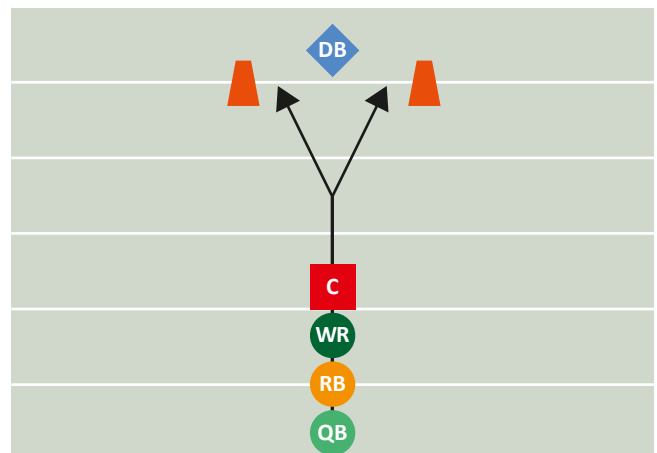
- Ein Verteidiger besetzt ein Hütchentor, die Offense-Spieler bilden eine Linie dahinter.
- Die Offense-Spieler laufen nur mit kurzer Verzögerung nacheinander los.
- Offense-Spieler 1 läuft links am Verteidiger vorbei, Spieler 2 rechts, Spieler 3 links, ...

Coaching Points

- Flags am oberen Ende greifen.

Variationen

- Innere Flagge/äußere Flagge/
beide Flaggen ziehen.



Around the World

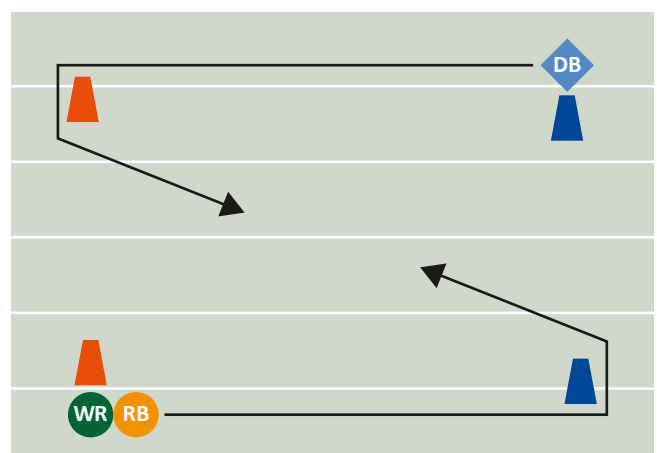
- RB/WR und DB laufen ums Hütchen.
- Ziel Offense: Durch das Hütchentor (rote Hütchen) kommen ohne getacklet zu werden.
- Ziel Defense: Flagge ziehen.

Coaching Points

- Auf die innere/nähere Hüfte zielen.
- Die Sideline mitbenutzen.
- Dem Ballträger keinen Raum geben/
die Distanz möglichst schnell verkürzen.

Variationen

- Feldgröße verändern
- WR/RB darf keinen/einen/mehrere Moves/
Bewegungsfinten machen.





Von hinten

- WR umläuft ein Hütchen und sprintet gerade aus Richtung Endzone. DB startet versetzt und muss den richtigen Winkel finden.

Coaching Points

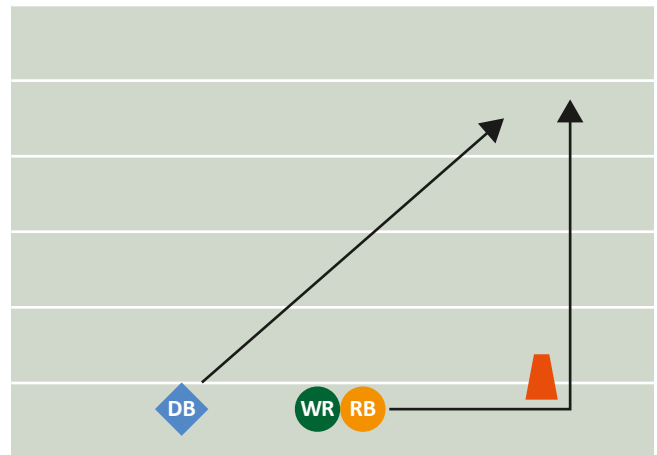
- Der angesprintete Zielpunkt ist nicht der WR/RB, sondern dort, wo man nach Abschätzung des Abstands und der Geschwindigkeit das Tackle durchführen kann.

Variationen

- Abstand der Hütchen zueinander verändern.
- Andere Startpositionen und andere Winkel.
www.youtube.com/watch?v=qOjf3xpPPdg

Fangspiele

- Generell eignen sich vor allem zum Aufwärmen die meisten Fangspiele.



- Anstatt abgeschlagen zu werden, wird man gefangen, wenn eine Flagge gezogen wird.

4.2 Snap

Theorie

- Ein legaler Snap ist eine Übergabe oder ein Zurückwerfen des Balls durch eine schnelle und gleichmäßige Bewegung mit einer oder beiden Händen vom Boden aus, wobei der Ball die Hand/die Hände des Snappers durch diese Bewegung tatsächlich verlassen muss.
- Der Snap muss nicht durch die Beine des Snappers gehen.
<https://www.youtube.com/watch?v=ZMXmyL2z180> (ab 1:30)

Stance

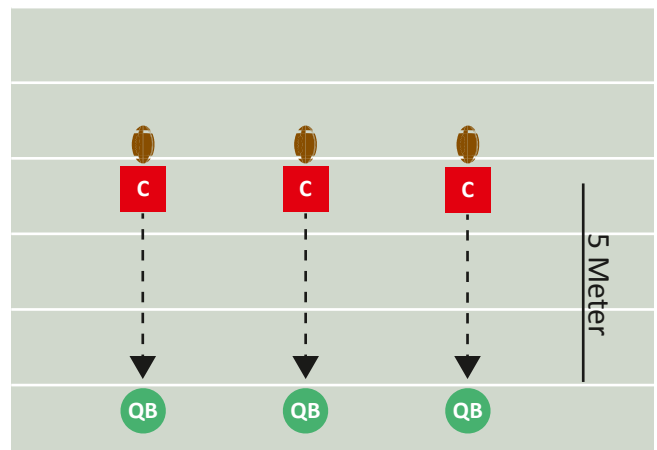
- Beine etwas über schulterbreit aufstellen, Knie beugen.
- Füße parallel oder der Fuß der Snaphand leicht nach hinten versetzt.
- Kopf hinter dem Ball, um nicht offside zu stehen.
- Den Ball auf Höhe der Wadenmuskeln loslassen.
- Das Handgelenk dabei nicht seitlich abknicken.

Übung

- Auf Kommando des QBs snappt der C den Ball zum QB.
- Vor und während des Snaps schaut der C durch seine Beine zum QB.
- Der QB fängt den Ball, dreht sich um 180 Grad und wird nun zum C sowie der C zum QB.

Coaching Points

- Center snappt auf Kommando, nicht zu früh oder zu spät.
- Beim Snap schaut Center durch die Beine; Fortgeschrittene können auch snappen, ohne durch die Beine zu schauen.
- Kommt der Ball zu hoch (flach), dann muss Center Ball früher (später) loslassen.



4.3 Fangen

4.3.1 Basics

Technik in der Gassenaufstellung

- Partnerweise zusammengehen.
- 10 Bälle auf Brusthöhe.
- 10 hohe Bälle (highpointing→Ball am höchsten Punkt im Sprung fangen).
- 10 tiefe Bälle (Knie berühren beim Fangen nicht den Boden).
- 10 seitliche Bälle mit „Laufbewegung“ im Stehen (Hände aktiv Richtung Ball strecken), 2x.
- 10 Bälle über die Schulter (Ball „in die Hände fallen lassen“), 2x.

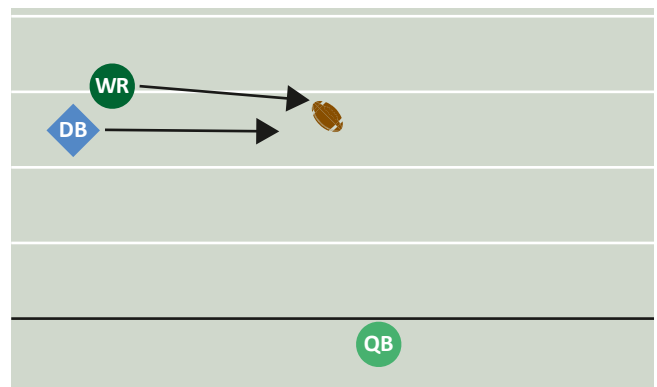
In der Bewegung (Betrieb im Viereck mit 2x QB an den diagonalen Ecken).

- Auf den QB zulaufen („Durch den Ball“ laufen, nicht langsamer werden).
- Seitlich zum QB laufen (Hände aktiv zum Ball strecken).
- Routen laufen (beispielsweise die vorher genannten Routen).

4.3.2 Fangen für Fortgeschrittene

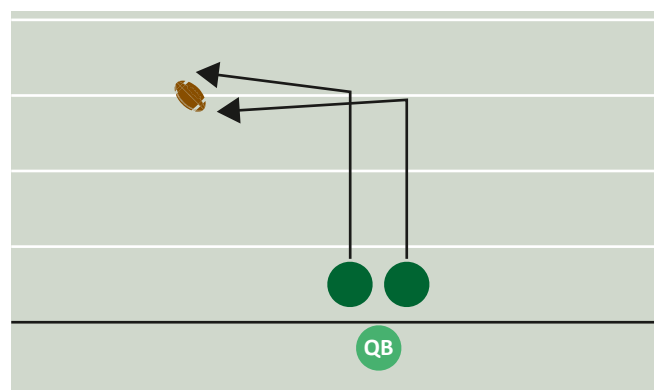
Fangen mit DB 1

- Zwei Spieler stellen sich parallel zur LOS in 5m Abstand an der Seitenlinie auf.
- Der Angreifer steht einen Schritt vor dem Verteidiger.
- Auf Kommando des QB laufen beide los. Bei Wurf des Balls versucht der Verteidiger mit der Hand näher am QB den Ball zu spielen und mit der anderen Hand die Flagge zu ziehen. Das Ziehen der Flagge hat Priorität.



Fangen mit DB 2

- Zwei Spieler stellen sich mit Gesicht zum QB auf.
- Auf Startsignal gehen beide ins Back Paddle (laufen rückwärts).
- Auf Kommando (Richtungsanweisung durch Hand zeigen) des QB öffnen beide in einem 90° Winkel in die angezeigte Richtung.
- Die vordere Person wird Angreifer und bekommt den Ball zugespielt, die „trailende“ Person wird Verteidiger und versucht aufzuschließen und den Flag Pull zu machen, wenn der Ball kommt.



Tipped Balls

- Partnerweise zusammengehen, hintereinander aufstellen.
- Beiden laufen mit ca. 1-2m Abstand frontal auf den QB zu.

- Variante 1: Vordermann irritiert durch Fangbewegung, ohne den Ball zu berühren.
- Variante 2: Vordermann tippt den Ball und verändert seine Flugkurve leicht.
- Variante 3: Vordermann hat beide Optionen.



Contest catching und highpointing

- Step 1: WR positioniert sich mit großem Abstand zum QB; der wirft eine „Bogenlampe“.
- Step 2: DB steht passiv da und streckt die Arme nach oben; WR dahinter; Ball wird hoch zugeworfen.

highpointing und richtiges Timing

- Step 3: Beide laufen einen Go, DB auf der Innenseite und greift semiaktiv ein.

4.4 Yards after catch/moves für Anfänger und Fortgeschrittene

Theorie:

Sobald man den Ball gefangen hat, kann man dem Gegner das Ziehen der Flagge durch verschiedene Moves zu erschweren:

https://www.youtube.com/watch?v=iEdJ_41FJel

https://www.youtube.com/watch?v=tnw07s_deCM

- Hipflip Auf Höhe des Gegners Hüfte so drehen, dass sie im 90° Winkel zum Gegner steht.
- Spinmove Schnell 360°-Drehung im Laufen.
- Dip „Ausfallschritt“ im Laufen, in den Knien weiterlaufen, danach aufstehen.

Der Spieler darf das Tackling nicht durch eine aktive Bewegung, also z. B. das Schützen der Flagge durch Wegschlagen der Hand des Spielers der Defense, verhindern. Das nennt man Flag guarding und ist verboten. Um ein unabsichtliches Flag guarding zu vermeiden sollte der Spieler der Offense bei allen Moves die Hände mit Ball nach vorne oder nach oben strecken.

Übung 1

- Üben am einzelnen Hütchen (evtl. mit Dum mies besetzen).
- 4-5 Hütchen in Folge aufstellen, von sideline zu sideline laufen und bei jedem Hütchen einen Move machen.

Übung 2

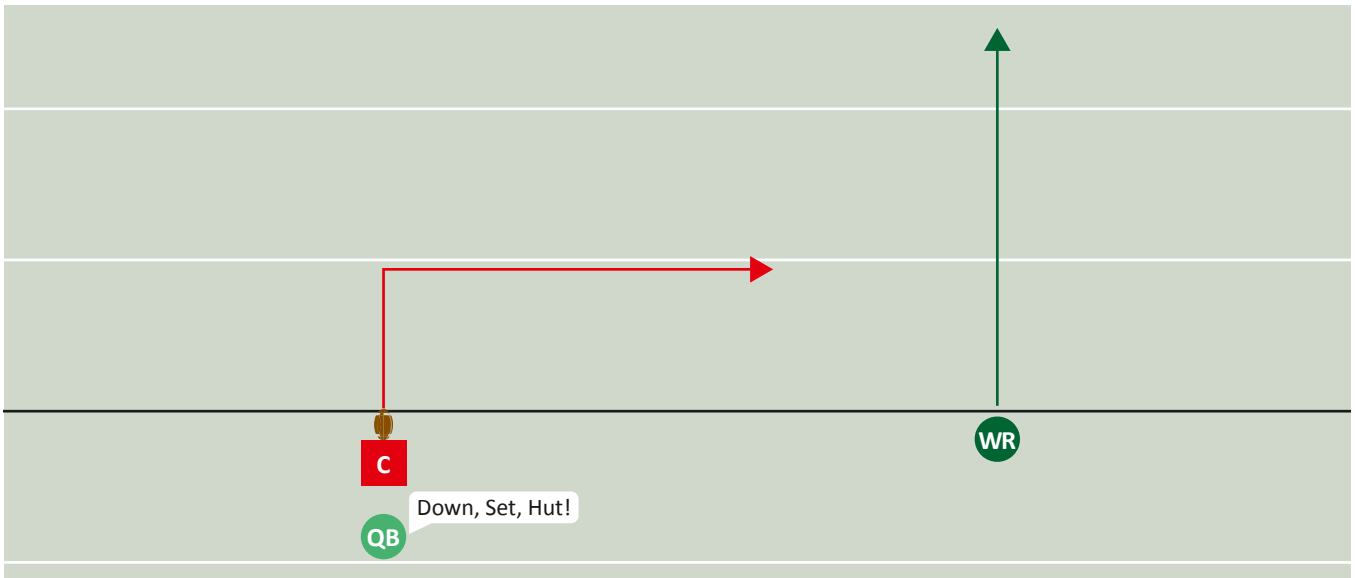
- „Hütchentor“ mit Verteidiger besetzen.
- Offenspieler müssen durch das Hütchentor und mit einem Move am Verteidiger vorbei.

5. KOMPLEXE ÜBUNGSFORMEN

Hier folgen nun ein paar Anregungen und Ideen zur praktischen Umsetzung verschiedener Spielelemente. Wichtig ist hierbei auf die vorhandenen Kapazitäten, Gruppenstärke der Interessenten einzugehen, sowie deren sportliche Vorkenntnisse und Fähigkeiten. Elemente wie Laufen, Passen (Werfen und Fangen), Flagge ziehen, verschiedene Defense Formationen und taktische Tricks der Offense sollten hierbei umgesetzt werden mit dem Ziel, eine Übungsspiel 5 vs 5 stattfinden zu lassen.

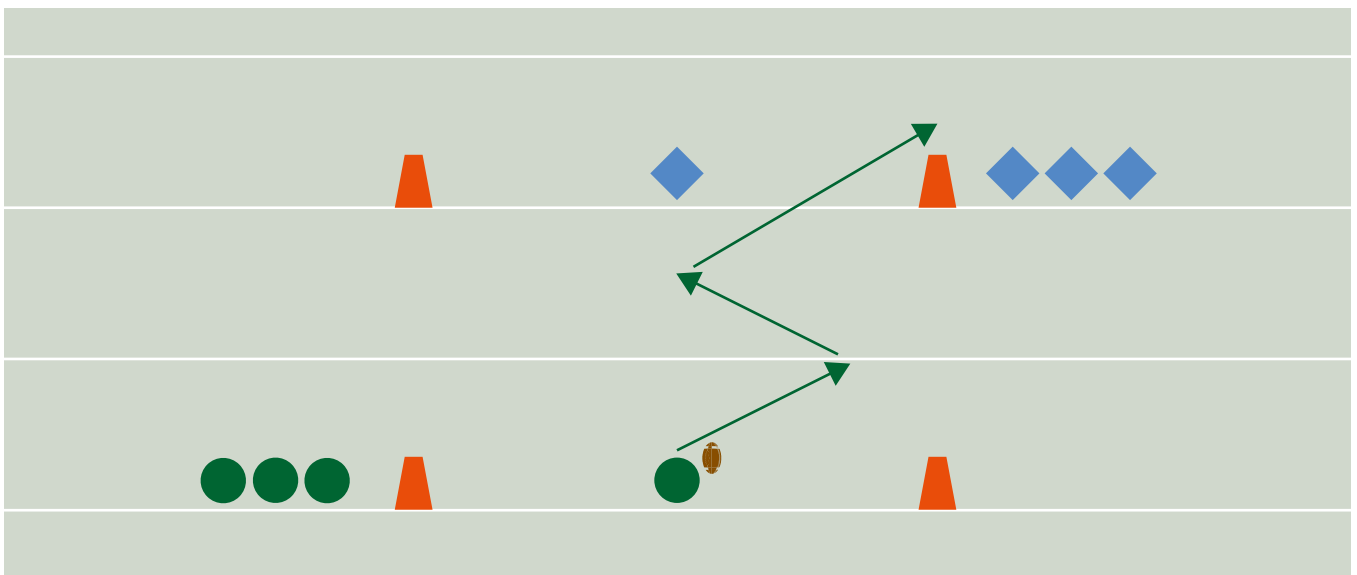
5.1 Gruppenübung – Passspielzüge mit Center, Quarterback und Wide Receiver

- Aufteilung in Dreiergruppen. Ein Spieler ist am Anfang der Übung der Center, ein anderer Quarterback und der letzte Receiver.
- Der Quarterback stellt sich hinter dem Center auf und der Receiver einige Schritte neben dem Center auf gleicher Höhe.
- Der Quarterback startet den Spielzug durch ein Kommando ("Down, Set, Hut" oder in die Hände klatschen). Dann wirft der Center den Ball nach hinten zum Quarterback, läuft fünf Meter nach vorne und dann im 90 Grad Winkel nach außen in Richtung des Wide Receivers, der gleichzeitig geradeaus nach vorne läuft. Der Quarterback fängt den Ball und wirft ihn zum Receiver oder zum Center.
- Nach diesem Spielzug wechseln die drei Schüler die Positionen.



5.2 Station: Box-Drill

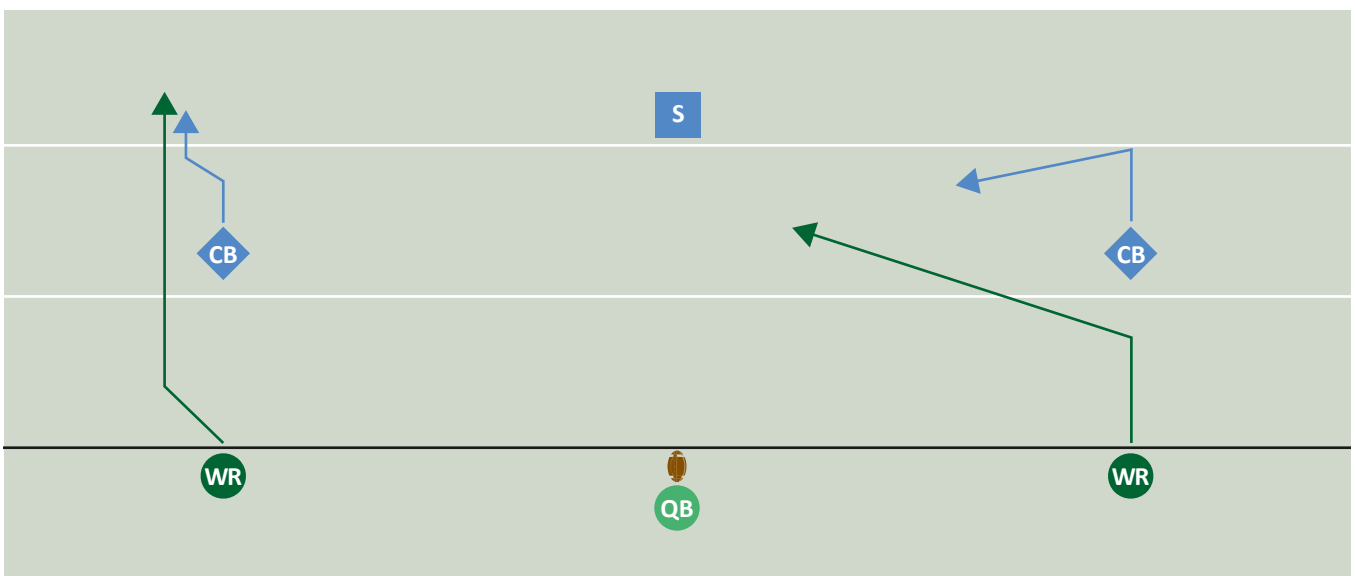
- Es werden vier Cones in einem Quadrat mit jeweils fünf Metern Abstand aufgestellt.
- Die Teilnehmer werden in zwei gleich große Gruppen eingeteilt. Eine Gruppe übernimmt die Rolle der Offense, die andere die der Defense.
- Auf entgegengesetzten Seiten steht ein Spieler der Offense (mit Football) und ein Spieler der Defense, der versucht, die Flagge des Ballträgers zu ziehen, bevor dieser die andere Seite der Box erreicht.
- Wichtig ist, dass der Offensivspieler versucht am Spieler der Defense vorbeizulaufen, ohne mit ihm zu kollidieren. Zusätzlich darf er die Flagge nicht aktiv verteidigen, indem er die Hand des Verteidigers wegschlägt oder die Flagge verdeckt.
- Wenn der Spieler der Defense 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.
- Am Ende jeder Übung stellen sich die Teilnehmer in der jeweils anderen Gruppe an.





5.3 Station: "3 on 3"

- Bei dieser Übung kann man die volle Breite eines Spielfelds nutzen (20-25 Meter).
- Da diese Übung ohne Center gespielt wird, legt man ein Hütchen in die Mitte des Spielfelds und stellt einen Quarterback 2-3 Meter dahinter auf.
- Auf gleicher Höhe links und rechts 7-8 Meter von der Mitte entfernt zwei weitere Hütchen platziert, an denen sich jeweils ein Wide Receiver aufstellt.
- In der Defense stellt sich jeweils ein Cornerback einem Wide Receiver gegenüber, sechs Meter tief und einen Meter nach innen. In der Mitte des Feldes stellt sich ein Safety auf, der ca. zehn Meter vom mittleren Hütchen (Center) entfernt ist.
- Vor jedem Durchlauf sagt der Quarterback den Wide Receivern welche Routen sie laufen sollen, ohne dass die Verteidiger das hören können (im "Huddle").
- Die Spieler der Offense und Defense stellen sich auf und warten auf das Startsignal des Quarterbacks. Beim "Hut!" laufen die Receiver ihre Routen, die sie vom Quarterback bekommen haben. Es müssen dabei nicht immer die gleichen Routen auf beiden Seiten gelaufen werden.
- Alle Verteidiger starten den Spielzug mit einer leichten Rückwärtsbewegung ("Backpedal") und reagieren dann auf die Spieler:innen in der Offense.
- Die Cornerbacks reagieren auf die Passrouten der Wide Receiver und covern sie. Sobald der Ball in der Luft ist, versucht der Cornerback beim angespielten Receiver den Ball abzuwehren oder sogar selber zu fangen. Sollte der Receiver den Ball fangen, muss der Cornerback ihm eine Flagge abziehen und sie in die Luft halten.
- Der Safety beobachtet den Quarterback (Augen des Quarterbacks). Guckt der Quarterback z. B. nach rechts, dann läuft der Safety auch in diese Richtung, da der Pass höchstwahrscheinlich in diese Richtung geworfen wird. Sobald der Ball in der Luft ist, versucht der Safety ebenfalls den Ball abzuwehren oder selber zu fangen. Sollte ein Receiver den Ball fangen, muss der Safety ihm eine Flagge abziehen und in die Luft halten. Er ist der letzte Mann in der Defense.
- Sobald der Ball in der Luft ist, müssen alle Verteidiger so schnell wie möglich zum angespielten Receiver laufen.
- Die Verteidiger dürfen die Receiver nicht dabei behindern, den Ball zu fangen (Pass Interference).



5.4 5 vs 5 Flag Football

In jeder Trainingseinheit sollte wenn möglich ein richtiges "5 vs 5 Flag Football" Spiel am Ende gespielt werden. Dabei ist darauf zu achten, dass alle Regeln eingehalten werden (siehe Regeln) und auch mit vier Versuchen (Downs) bis zur Mittellinie und in die Endzone gespielt wird. Wenn die Gruppe groß genug ist, dann kann hier die 1. Offense gegen die 2. Defense und umgekehrt im Wechsel spielen. So können auch Schüler auf beiden Seiten des Balles eingesetzt werden. Wichtig hierbei sind auch die möglichen 1-Punkt-Trys von der 5-Yard-Linie und 2-Punkt-Trys von der 10-Yard-Linie, die nach einem Touchdown gespielt werden können. Alle Strafen werden am Anfang mit fünf Yards von der Line of Scrimmage (LOS) abgemessen und der Versuch (Down) wird wiederholt.

6. EINFÜHRENDE SPIELVARIATIONEN

Gerade zu Beginn kann in den Trainingseinheiten noch kein 5vs5 Flag Football gespielt werden. Nachfolgend werden deshalb Spielvariationen vorgestellt, mit denen bestimmte Elemente spielerisch eingeführt werden können.

6.1 Parteiball/10er Ball

Spielidee

Mannschaft A versucht den Ball durch Werfen und Fangen in den eigenen Reihen zu halten und 10 Pässe am Stück anzubringen. Mannschaft B versucht dieses durch Abfangen (Interception) oder Herunterschlagen (Deflection) des Balles zu verhindern.

Regeln

Der Schüler in Ballbesitz darf beim Werfen nicht behindert werden.

Er selbst darf mit dem Ball nicht laufen.

Es ist kein Körperkontakt erlaubt!

Nur der gefangene Pass (Complete Pass) sichert den Angreifenden das Ballrecht. Sollte der Ball auf den Boden fallen, wechselt der Ballbesitz sofort.

Variationen

1:1-Situation, jeder hat einen direkten Gegenspieler.

Jeder muss den Ball geworfen und gefangen

haben, dann gibt es einen Punkt (Verantwortung für die Mannschaft!).

Um die Integration von Schülerinnen besser zu fördern, könnte ein von ihnen erzielter Punkt doppelt zählen. Somit wäre das entscheidende Anspiel für deren Mitspieler weitaus interessanter.

Inhalte

Einführung Ball werfen, Ball fangen, freilaufen, 1:1-Situation, Überzahlspiel in der Verteidigung bei gleich großen Mannschaften.

6.2 Ultimate Football

Spielidee

Ähnlich wie Parteiball; nur dass der Football in die Endzone des Gegners gepasst und von einem Mitspieler gefangen werden muss (Touchdown).

Regeln

Grundregeln wie beim Parteiball. Der Football darf in alle Richtungen geworfen werden.

Variationen

Der Ball muss von jedem mindestens einmal geworfen und gefangen werden.

Der Ball darf erst nach der Mittellinie in die Endzone geworfen werden.

Wenn die Endzonen überproportional größer

gestaltet werden als die restliche Spielfläche, ist es einfacher, Punkte zu erzielen, was äußerst motivationsfördernd sein kann.

Inhalte

Die "Endzone", die für Football typisch ist, wird eingeführt. Punkte (Touchdown) können nur in der Endzone erzielt werden.



6.3 Forward Ultimate Football

Regeln

Grundregeln wie beim Ultimate Football. Der Football darf aber nur nach vorne geworfen werden (Raumgewinn). Sollte der Ball auf den Boden fallen, beginnt die andere Mannschaft an ihrer eigenen Goalline (Endzonenlinie).

Bei einem abgefangenen Ball (Interception) kommt die gegnerische Mannschaft an der Stelle in Ballbesitz, wo sie den Ball abgefangen hat.

Variationen

Der Schüler mit dem Ball muss warten, bis alle seine Mitspieler vor ihm sind, bevor er den Ball nach vorne weiterpasst.

Inhalte

Einführung des Raumgewinns. Durch den gefangenen Ball verschiebt sich das Spielgeschehen in Richtung Endzone des Gegners. Somit findet auch eine Verschiebung der Anspiellinie (Line of Scrimmage/LOS) statt. Das zur Verfügung stehende Spielfeld wird in Richtung Endzone immer kleiner. Dadurch hat die Verteidigung einen immer kleiner werdenden Raum zu decken. Sie kann nun entscheiden, ob sie eine 1:1-Deckung (Man-Coverage) oder eine Raumdeckung (Zone-Coverage) spielt. Somit kann das taktische Element der Raumdeckung eingeführt werden.

6.4 QB Ball

Spielidee

Alle Schüler der angreifenden Mannschaft stellen sich an der Anspiellinie (LOS) auf und laufen erst los, wenn der Quarterback (QB) das Kommando (Count) gegeben hat. Sie versuchen sich freizulaufen und den Ball zu fangen.

Wenn ein Mitspieler den Ball fängt, wird er zum QB und der nächste Spielzug (Play) beginnt von diesem Punkt.

Der Aspekt des fließenden Spielverlaufes wird nun zugunsten des Counts aufgegeben. Die footballspezifische Form der statischen Spielunterbrechung (Breaks) zwischen den Spielzügen (Plays) wird eingeführt.

Regeln

Grundregeln wie beim Ultimate. Der Football darf nun aber nur nach vorne über die LOS geworfen werden (Raumgewinn). Jeder QB hat bis zu 4 Versuche (Downs), um den Football zu einem Mitspieler zu werfen.

Erst auf Kommando (Count "Set Hut") darf sich die angreifende Mannschaft in Richtung gegnerischer Endzone bewegen. Jedem Angriffsspieler ist es freigestellt, wie er sich freiläuft und wohin er läuft. Nach dem gefangenen Pass wird der Fänger zum QB und hat von der Stelle des Fanges (Catch) wieder bis zu vier Versuche (Downs), um den Ball zu einem Mitspieler zu werfen.

Der QB darf nicht angegriffen werden, er darf aber auch nicht versuchen mit dem Ball Raumgewinn zu erzielen. Er darf sich seitlich, also parallel zur LOS, bewegen, um die Verteidigung (Defense) auseinander zu ziehen.

Bei einem abgefangenen Ball (Interception) bekommt die gegnerische Mannschaft Ballbesitz an der Stelle, wo sie den Ball abgefangen hat.

Variation

Als nächsten Schritt kann man nun die Position des Centers im Angriff einführen. Der Center nimmt die Hände an den Ball und wirft auf Kommando (Count) des Quarterbacks den Ball zwischen seinen Beinen hindurch zurück zum QB. Mit dieser Bewegung (Shotgun) beginnt der Spielzug. Danach wird er selbst zum normalen Angriffsspieler wie in der Spielform davor.

Hinweis

Der kurze Pass führt eher zum Erfolg als der lange Pass. Durch den gefangenen kurzen Ball (Complete Pass) erhält die angreifende Mannschaft erstens einen Raumgewinn und zweitens vier neue Versuche.

Hier sollte eine Reflexion stattfinden, in der dieser Vorteil herausgearbeitet wird. Zur Vorbereitung der Reflexion sollen die Mannschaften, die gerade nicht aktiv am Spielgeschehen beteiligt sind, beobachten, ob die spielenden Teams eher kurze oder lange Pässe werfen und was davon erfolgreicher ist bzw. ob sie Vor- und Nachteile der

unterschiedlichen Taktiken erkennen können. Die Anzahl der Versuche (Downs) kann je nach Spielfeldgröße, Spieleranzahl etc. variieren, sollte aber nicht mehr als vier betragen. Mehrere erste Versuche (1. Downs) vergrößern die Anzahl der verschiedenen Quarterbacks.

Inhalte

Einführung von Angriffskommando (Count), Versuchen (Downs), statischer Spielunterbrechung (Breaks), Spielzügen (Plays), Raumgewinn (Gain). Durch das Laufverbot des QB kommt es in der Verteidigung automatisch zum Überzahlspiel. Somit kann der letzte Mann (Safety) in der Verteidigung (Defense) eingeführt werden.

6.5 Übergang zum Flag Football

Spielidee

Wie beim Quarterback-Ball, nur dass jetzt jeder Schüler einen Flaggengürtel trägt. Der Spielzug ist erst zu Ende, wenn dem Ballträger eine Flagge aus seinem Gürtel gezogen wurde (Tackling), er das Spielfeld verlässt (out of bounds) oder ein Touchdown erzielt worden ist. Die einzelnen Spielerpositionen können nun fest vergeben werden. Der Angriff hat vier Versuche (Downs), um den Ball über die Mittellinie zu bringen. Sollte er das schaffen, bekommt er vier weitere Versuche, um mit dem Ball in die Endzone zu gelangen (Touchdown). Schafft der Angriff das nicht, wechselt das Ballrecht und die gegnerische Mannschaft bekommt den Ball an ihrer eigenen Grundlinie.

Regeln

Bei einem abgefangenen Ball (Interception) darf der Ball zurück-, d. h. in Richtung gegnerische Endzone getragen werden (Interception-Return). Sollte der Verteidiger mit dem abgefangenen Ball in die Endzone des Gegners gelangen, bekommt die Verteidigung dafür einen Touchdown (Pick Six). Der QB darf nun angegriffen werden (Blitz). Der „blitzende“ Verteidigungsspieler muss aber mindestens 7 Meter von der Abspiellinie (LOS) entfernt stehen und darf erst mit dem Kommando (Count) des Quarterbacks loslaufen. Der Quarterback darf nur seitlich oder nach hinten ausweichen.

Variation

Blitze sollten am Anfang nicht so oft als taktisches Mittel eingesetzt werden, da sonst kein Spielfluss zustande kommen kann. Bei schwächeren Quarterbacks sollte auf Blitze gänzlich verzichtet werden.

Inhalte

Einführung: Flagge abziehen (Tackling), mit dem Ball laufen (open field running), abgefangenen Ball zurücktragen (Interception Return), Punkte für die Verteidigung (Interception Touchdown), Angriff auf den Quarterback (Blitz), Quarterback versucht auszuweichen (Quarterback-Scramble).

7. STRAFEN

Regelverstöße beim Flag Football resultieren in der Regel in einem Raumgewinn oder Raumverlust. Zu Beginn sollte der Spiel- und Trainingsfluss nicht unterbrochen, sondern die Spieler nachher auf Regelverstöße aufmerksam gemacht werden. Im weiteren Verlauf können die Strafen im Trainingsbetrieb eingeführt werden. Zur Vereinfachung können alle Regelverstöße pauschal mit fünf Yards von der LOS bestraft werden. Bei einem Regelverstoß durch die Defense, wird der Ball vor dem nächsten Spielzug fünf Yards nach vorne gelegt. Bei einem Regelverstoß durch die Offense geht es fünf Yards zurück.

Die Regelverstöße werden im Spiel durch den Schiedsrichter dadurch angezeigt, dass eine gelbe Flagge auf den Boden geworfen wird. Nach dem Ende des Spielzugs wird die Strafe verkündet und durchgeführt.

Das Erlernen von Regelverstößen und der zugehörigen Strafen ist nicht einfach. Der besseren Übersichtlichkeit sind die Strafen nachfolgend in Strafen durch die Offense und Strafen durch die Defense unterteilt und kurz erklärt.



7.1 Strafen der Offense

Regelverstoß	Was bedeutet das?	Strafe
False Start	Abrupte Bewegung eines Offense-Spielers	5 Yards, Wiederholung Down
Delay of Game (Spielverzögerung)	Mehr als 25 Sekunden bis zum Snap nach Ballfreigabe	5 Yards, Wiederholung Down
Illegaler Laufspielzug	Runner läuft in der No-Run-Zone (5 Yards vor Goal Line)	5 Yards + Down-Verlust
Springen/Hechten	Runner springt oder hechtet mit dem Ball	5 Yards + Down-Verlust
Flag Guarding	Runner schützt die Flaggen mit Arm, Hand, Ball oder Körper	5 Yards + Down-Verlust
Illegaler Vorwärtspass	Zweiter Vorwärtspass im gleichen Spielzug oder Pass nach Überschreiten der LOS	5 Yards + Down-Verlust
Passverzögerung	Quarterback wirft den Pass nicht innerhalb von 7 Sekunden nach Snap	Down-Verlust
Offensive Pass Interference	Offense-Spieler behindert Defense durch Kontakt vor dem Fangen	10 Yards + Down-Verlust
Abschirmen	Offense-Spieler stellt sich bewusst in den Weg eines Defense-Spielers mit oder ohne Kontakt	10 Yards + Down-Verlust
Illegaler Kontakt (Offense)	Runner/Receiver provoziert absichtlich Kontakt, läuft in Defense hinein, nutzt Körper zum Wegdrücken	10 Yards + Down-Verlust
Holding (Festhalten)	Offense-Spieler hält Defense-Spieler fest	10 Yards + Down-Verlust
Unsportliches Verhalten	Beleidigungen, Provokationen, Ball nicht zurückbringen	10 Yards vom Dead Ball Spot

7.2 Strafen der Defense

Regelverstoß	Was bedeutet das?	Strafe
Offside	Defense-Spieler ist vor dem Snap über die Scrimmage Line	5 Yards
Illegaler Blitz	Blitzer steht näher als 7 Yards an der Scrimmage Line ohne korrektes Signal	5 Yards
Defensive Pass Interference	Defense-Spieler behindert Receiver durch Kontakt während des Passes	10 Yards + automatischer 1st Down für die Offense
Illegales Flaggenziehen	Flagge wird gezogen, obwohl Spieler nicht Ballträger ist	5 Yards
Illegaler Kontakt (Defense)	Defense berührt absichtlich Offense- Spieler (Festhalten, Schubsen, Tackling-Versuch)	10 Yards + automatischer 1st Down für die Offense
Holding (Festhalten)	Defense-Spieler hält Runner oder Receiver fest	10 Yards + automatischer 1st Down für die Offense
Kontakt mit dem Passer	Körperkontakt mit Quarterback während oder nach dem Pass	10 Yards + automatischer 1st Down für die Offense
Unsportliches Verhalten	Beleidigungen, Provokationen, Flagge nicht zurückgeben	10 Yards

7.3. Ausrüstung

Die Ausrüstung der Spieler ist ebenfalls Teil des Regelwerks.

- Jeder Spieler muss einen Flaggengürtel tragen. Die beiden müssen sich an beiden Seiten der Hüfte des Spielers befinden.
- Kein Kleidungsstück darf über den Flaggengürtel oder die Flaggen reichen. Um das zu verhindern, sollte das Trikot in die Hose gesteckt werden.
- Die Flaggen und die Hosen müssen unterschiedliche Farben haben.
- Die Hosen dürfen keine Taschen haben, damit beim Tacklen keine Finger hängen bleiben.
- Je nach Altersklasse und Turnierart müssen die Spieler einen Mundschutz tragen.
- Kopfbedeckungen mit festem Schirm (z. B. Baseballkappen) dürfen nicht getragen werden.

Verstöße gegen die Ausrüstung können ebenfalls mit einer Raumstrafe von 5 Yards geahndet werden.



FOOTBALL GLOSSAR

Back Paddle:	Rückwärtsbewegung der Verteidigung für kurze Laufwege bei der analog zum vorwärts Laufen, die Knie angezogen werden und raumgreifende Schritte rückwärts gemacht werden.
Blitz:	Verteidiger, der aus sieben Yard Entfernung auf geradem Weg auf den Quarterback zuläuft, um diesem entweder vor dem Wurf die Flagge zu ziehen (Sack) oder dessen Pass zu verhindern, indem er den geworfenen Ball blockt. Der blitzende Verteidiger kann durch Anheben der Hand vor dem Snap anzeigen, dass er den QB unter Druck setzen will. Dann muss ein freier Laufweg auf den QB ermöglicht werden. Weitere Mit- und Gegenspieler müssen in diesem Fall ausweichen. Es dürfen max. drei Personen gleichzeitig blitzen (von mind. 7 yds Entfernung).
Complete Pass:	Ein Pass, der aus der Luft gefangen und sicher festgehalten wird.
Conversion:	Eine Möglichkeit Zusatzpunkte nach einem Touchdown zu Erreichen: durch erneutes Tragen/Fangen gibt es bei Erreichen der Endzone einen Punkt bei Start von der 1-Yard-Linie und zwei Punkte bei Start an der 10-Yard-Linie.
Count:	Startzeichen für die Offense - Wort oder Sound auf den der Center den Ball bewegen (snappen) soll und die Offense Line ihre Blocks aufnimmt.
Coverage:	Deckung - es gibt in der Defense Manndeckung, Zonenverteidigung und Kombinationen daraus.
Cut:	Veränderung in der Laufrichtung der angreifenden Spieler
Delay Of Game:	Spielverzögerung = Foulspiel der Offense (z.B. wenn die Besprechung im Huddle zu lange dauert)
Down:	Angriffsversuche 1. Down, 2. Down usw. ... Pro Halbfeld stehen vier Versuche zur Verfügung. Bei Überschreiten der Mittellinie beginnt automatisch ein neues Set, also ein neuer erster Versuch, aus dem Englischen First Down.
Drive:	Ein Drive ist die Summe aller Spielzüge. Sprich, eine komplette Angriffsserie bis der Gegner wieder im Ballbesitz ist.
Endzone:	Das Ziel der Begierde; zehn Yards breiter Streifen am Ende des Spielfeldes, in den der Ball getragen oder gefangen werden muss für einen Touchdown.
Extra-Punkt:	s. PAT.
Fake:	Angetäuschter Spielzug der Offense (z.B. ein Lauf) um die Defense zu verwirren obwohl etwas anderes gespielt wird (z.B. einen Pass).
False Start:	Fehlstart - Foulspiel eines sich vor dem Snap bewegenden Offense-Spielers.
Formation:	Aufstellung der Offense bzw. Defense.
Fumble:	Ein Spieler lässt den Ball fallen.
Goal Line:	Endzonenlinie, zählt bereits als Endzone.
Hand-Off:	Ballübergabe von den Händen eines zu den Händen eines anderen Spielers ohne Werfen. Wie alle Ballbewegungen in der Rückwärtsbewegung beliebig oft durchführbar. Ein vorwärts Hand-Off kann pro Spielzug nur einmal durchgeführt werden.
Holding:	Foulspiel durch unerlaubtes Festhalten des Gegners.
Huddle:	Zusammenkommen der Offense vor dem Spielzug, um den nächsten Angriff zu besprechen.
In Bounce:	Aufenthalt der jeweiligen Spieler innerhalb des Spielfelds. Berührung der Feldlinien ist außerhalb des Spielfelds und gilt als "Out of Bounce"

Incomplete Pass:	Passspiel auf einen Receiver der den Ball nicht fangen kann - danach ist der Ball „tot“.
Interception:	Abfangen einen Angriffspasses.
Interference (Pass Interference):	Illegale Behinderung eines Passempfängers
Line of Scrimmage (LOS):	Anspiellinie, unsichtbare Linie, an der sich die Spieler nach einer Spielunterbrechung aufstellen.
Motion:	Auch Man-In-Motion: einziger Spieler des Offense Backfields der sich auch direkt vorm Snap noch bewegen darf, allerdings nur parallel zur Line Of Scrimmage.
Neutrale Zone:	Der gedachte streifenförmige Bereich von der Breite eines Footballs, den vor einem Snap mit Ausnahme des Centers kein Spieler verletzen darf.
No Run Zone:	5 yards vor der gegnerischen Endzone sind keine Laufspielzüge erlaubt.
Out of Bounds:	Der Bereich außerhalb des Spielfeldes. Das Aus.
Pass:	Wurf des Quarterbacks auf einen Receiver (nach vorne).
Passroute:	Ist der einstudierte Laufweg des Passempfängers.
PAT "Point after Touchdown":	Möglichkeit, mit einem erneuten Play nach erfolgreichem Touchdown, einen Zusatzpunkt zu erzielen.
Pick Six:	Touchdown resultierend aus einer Interception.
Play Action:	Ein Passspiel, das mit einem Laufspiel angetäuscht wird.
Pitch:	Wurf des Balles über eine sehr kurze Distanz und anders als ein Pass nur aus dem Unterarmbereich heraus.
Playbook:	Sammlung der bekannten Spielzüge
Right of place:	Der stehende Spieler hat Vorrang vor den sich bewegenden Spielern und darf den Platz behaupten. Sich bewegende Spieler müssen ausweichen, um eine Kollision zu vermeiden.
Right of way:	Angreifende Spieler haben Vorrang in ihren klar zu erkennenden Laufwegen. Verteidigende dürfen diese Laufwegen nicht behindern. Erst wenn der Ball ins Spiel kommt, haben alle Spieler gleiches Anrecht den Ball zu erreichen. Besonderes Right of Way steht dem Blitz zu. Bei erhobener Hand der Blitzenden, muss der direkte Weg zum Snap Empfänger (meist der QB) ungehindert zugänglich sein.
Runningback:	Offensespieler der den Ball durch Tragen vorwärts zu bewegen versucht (Ballträger), oder seltener Pässe empfängt. Man unterscheidet Fullback und Halfback.
Sack:	Dem Quarterback wird die Flagge gezogen, noch bevor er werfen oder die Line of Scrimmage überqueren kann - führt stets zu Raum- und Down-Verlust.
Safety:	Dies bezeichnet die Möglichkeit der Abwehr zu punkten, indem man dem ballführenden Spieler in seiner eigenen Endzone die Flagge zieht.
Sideline:	Seitenauslinie.
Snap:	Rückgabe des Centers etwa zum QB zu Beginn eines Down. Der Snap kann mit Abstand zwischen Center und QB als Longsnap gespielt werden oder als direkte Übergabe, die dann als under Center bezeichnet wird.
Stance:	Beinposition beim Start, um den Spielzug zu beginnen.
Tackle:	Im Flagfootball, das Ziehen der Flagge des balltragenden Spielers – Beendigung des Spielzuges



- Touchdown:** Das eigentliche Angriffsziel - sechs Punkte gibt es für die Mannschaft, die den Ball in die gegnerische Endzone bringt.
- Two-Minute-Warning:** Mit der Zwei-Minuten-Warnung weist der Schiedsrichter auf das baldige Ende der Halbzeit/des Spiels hin.
- Unsportsmanlike Conduct:** „Unsportliches Verhalten“ z.B. Beleidigungen.
- Wide Receiver:** Der Spieler, der die langen Pässe des QB fangen soll. In der Regel ein besonders schneller Mann.
- 7-Sekunden Regel:** Der Snapempfänger (meist QB) hat 7 Sekunden Zeit für einen Vorwärtspass, nachdem der Spielzug begonnen hat. Wenn er den Ball nicht innerhalb dieser Zeit wirft, wird der Spielzug als beendet erklärt. Wenn der Snapempfänger eine Übergabe oder Pass im Backfield macht, ist die 7-Sekunden Regel außer Kraft gesetzt und der Run oder Vorwärtspass können nach beliebig langer Zeit erfolgen.

LITERATUR

- American Football Verband Deutschland (2024, 05. Mai). Regeln 5er DFFL.
https://afvd.de/wp-content/uploads/2026/01/AFVD_Flag_Football_Regeln_2026.pdf
- Gottschalk, B. (2024, 05. Mai), NFL Flag-Football: Eine spielgemäße Einführung, Flag Football Coaching. Das dazugehörige PDF finden Sie unter dem Link:
[https://flag-coaching.info/downloads/ „NFL-Flag-Football-Eine-spielgemäße-Einführung-Bernd-Gottschalk.pdf“](https://flag-coaching.info/downloads/„NFL-Flag-Football-Eine-spielgemäße-Einführung-Bernd-Gottschalk.pdf“).

ANHANG/LINKS

- <http://www.sportpaedagogik-online.de/flagfootball1.html>
- Pobst, T. & Wendel, B. (2018). Trendsport zum sofort Loslegen: Flag-Football: Fertige Unterrichtsreihe ab Klasse 5. Cornelsen.
- <https://playdesigner.myfootballplays.com/>
- <https://nflflag.de>
NFL Schulflagprogramm - Viele Informationen und Zugang zu Flagturnieren der NFL
- <https://www.youtube.com/@nflflag4>
englischer Youtube-Kanal der NFL zur Flag Football
- <https://www.youtube.com/CoachD>
Tolle Videos mit Übungen und Informationen zu Flag Football - auf Englisch
- <https://www.youtube.com/playlist?list=PLaSL84U3HNjAVariUksaeBlNYkjFpF4zp>
einfache Flag Football Übungen zum Nachmachen

Gestaltung und Lektorat:
online publishing GmbH
www.online-publishing.eu

Fehler und Irrtümer vorbehalten.
Alle Rechte vorbehalten. Alle Logos, Produktnamen, Texte, Bilder, Grafiken, Ton-, Video- und Animationsdateien sowie ihre Anordnung unterliegen dem Urheberrecht und anderen Gesetzen zum Schutz geistigen Eigentums. Sie dürfen weder für Handelszwecke oder zur Weitergabe kopiert, noch verändert und auf anderen Web-Sites verwendet werden. Bilder, Texte und andere Informationen die vom American Football und Cheerleading Verband NRW e. V. oder Dritten zur Verfügung gestellt wurden, unterliegen ebenfalls dem Urheberrecht.

© 2026 American Football und Cheerleading Verband
Nordrhein-Westfalen e.V.



Impressum

Herausgeber:

American Football und Cheerleading Verband
Nordrhein-Westfalen e.V.

Halterner Straße 193
45770 Marl

Telefon: +49 (0)2365-50 37 70

E-Mail: kontakt@afcvnrw.de

Rechtliche Angaben:

Vertretungsberechtigt: Peter Springwald (Präsident)

Registergericht: Amtsgericht Düsseldorf

Registernummer: 5880