



# FLAG-FOOTBALL

## TIPPS, TRICKS UND REGELN

### DIE TEAMS

Für das Spiel werden 2 Teams mit jeweils 5 Feldspielern benötigt. Die Anzahl der Auswechselspieler kann je nach Wettbewerb variieren (NFL: 1 Auswechselspieler, 2 Auswechselspieler bei weiblicher Teilnehmerin, EFAF: 5 Auswechselspieler).

### DAS EQUIPMENT



Sport-Thieme  
Football  
„American“  
(Art.-Nr. 11 271 4400)



Sport-Thieme  
Flag-Football  
(Art.-Nr. 186 9301)



0820603

### SPIELABLAUF

- Ein Münzwurf bestimmt den ersten Ballbesitz. Der Sieger des Münzwurfs bekommt als erstes das Angriffsrecht. Der Verlierer des Münzwurfs darf sich die Endzone aussuchen, die er verteidigen möchte.
- Die Offense startet mit dem Ball an der 5-m-Linie und hat 4 Versuche, um die Mittellinie zu überqueren. Nachdem die Offense die Mittellinie überquert hat, erhält sie 4 weitere Versuche, um einen Touchdown zu erzielen. Schafft die Offense es nicht, zu punkten, wechselt das Angriffsrecht und die neue Offense übernimmt den Ball an der eigenen 5-m-Linie. Ein automatisches First Down durch eine Strafe hebt alle anderen Anforderungen – 4 Spielzüge für ein First Down oder einen Touchdown – auf.
- Schafft die Offense es nicht, die Mittellinie zu überqueren, wechselt das Angriffsrecht und die neue Offense übernimmt den Ball an der eigenen 5-m-Linie.
- Alle Angriffsrechtswechsel fangen an der eigenen 5-m-Linie an, abgefangene Bälle ausgenommen.
- Die Mannschaften wechseln die Spielrichtung nach den ersten 20 Minuten zur Halbzeit.

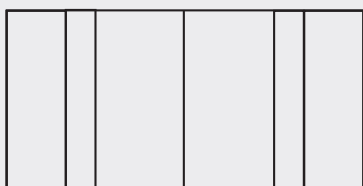
### SPIELZEIT / VERLÄNGERUNG

- Die Spielzeit beträgt 40 Minuten (2 Halbzeiten mit je 20 Minuten, 2 Minuten Halbzeitpause).
- Die Zeit läuft mit Ausnahme der letzten 2 Minuten in jeder Halbzeit, welche nach offiziellem Zeitmesser gemessen wird. Falls der Ballträger ins Aus läuft, wird die Spieluhr angehalten. Falls ein Pass nicht gefangen wurde, wird die Uhr angehalten. Die Zeit wird NICHT nach jedem Spielzug angehalten.

## DAS SPIELFELD

Für das Spiel 11 gegen 11 bieten sich folgende Feldabmessungen und Markierungen an:

- Länge: 60 (oder 80) m
- Breite: 30 (oder 40) m
- End Zonen: 7–10 m lang
- „Laufspiel verboten“ Zonen: Müssen 5 m von der Goal Line entfernt markiert sein.



Spielfeld

Bei Mannschaften mit geringerer Spieleranzahl als 11 sollten die Felder besser kürzer, vor allem aber etwas schmaler gewählt werden. Markierungen, die die 10 Yards-Linien darstellen, müssen nicht 10 Yards (oder 10 m) auseinander liegen. Am Anfang ist ein Abstand von gut 5 m sinnvoll(er). So fällt es den Teams leichter, mit vier Versuchen die „10 Yards“ zu schaffen. Die Länge des Feldes muss auch nicht exakt 9 Markierungen entsprechen, sondern kann je nach Leistungsstand verkürzt werden. Zur Begrenzung des Spielfeldes eignen sich besonders Markierkegel/-teller; notfalls reichen aber auch ausrangierte Leibchen in ausreichender Zahl. Stangen sollten aufgrund der Verletzungsgefahr nicht gestellt werden. Die Endzonen sollten entsprechend markiert werden. Beim „Hallen-Football“ in der Sporthalle sollte möglichst die gesamte Länge des Handballfeldes bei etwas schmalerer Breite genutzt werden.

## SPIELERAUSRÜSTUNG

Die Flags sollten mindestens 40–50 cm heraushängen und dürfen nicht von T-Shirts, Pullis oder Jacken verdeckt sein. Wer darüber verfügen kann, sollte die Teams z. B. wie folgt ausstaffieren: Teamhemden in Gelb anziehen (und in die Hose stecken), Flags in Rot in die Hose stecken und

Die Spieler werden lernen, mit der Spieluhr umzugehen, wie es im professionellen Football geschieht.

- Nachdem der Schiedsrichter den Ball platziert hat, stehen der Offense jeweils 30 Sekunden bis zum Start des Spielzuges (Snap des Balles) zur Verfügung.
- Jedes Team hat 2 Auszeiten mit je 60 Sekunden pro Halbzeit. Diese können nicht auf die zweite Halbzeit oder in die Verlängerung übernommen werden. Die Spieluhr bleibt während der Auszeit angehalten.
- Ist das Ergebnis nach der regulären Spielzeit unentschieden, wird eine Verlängerung gespielt. Zwischen dem Ende des Spiels und der Verlängerung gibt es eine Pause von 2 Minuten. Das Spiel läuft ganz regulär, bis eine Mannschaft punktet. Es gibt keine Auszeiten während der Verlängerung.

## LAUFEN

- Um den Spielzug zu starten, muss der Center den Ball durch seine Beine übergeben (Snap).
- Der Center ist der Spieler, der den Ball durch einen Snap an den Quarterback weitergibt. Der Center kann den Ball nicht wieder direkt vom Quarterback zurückbekommen (kein Center Sneak Spielzug).
- Der Quarterback ist der Spieler, der als erstes den Ball durch einen direkten Snap vom Center erhält.
- Der Quarterback darf nicht mit dem Ball über die Angriffslinie laufen, außer er hat den Ball abgegeben oder nach hinten geworfen und ihn dann zurückerhalten.
- Die angreifende Mannschaft kann mehrere Ballübergaben hinter der Angriffslinie durchführen. Es sind nur seitwärtige oder rückwärtige Ballübergaben während eines Spielzuges erlaubt.
- Würfe sind erlaubt und gelten als Laufspielzüge.
- Hat der Ballträger einmal die Angriffslinie überschritten, kann der Ball in keinsten Weise übergeben oder nach hinten geworfen werden.
- „Laufspiel Verboten“-Zonen befinden sich 5 m vor jeder Endzone. Liegt der Ball auf oder innerhalb von 5 m vor der gegnerischen Endzone, darf die Offense keinen Laufspielzug durchführen.
- Ein Angreifer, der den Ball durch eine direkte Ballübergabe oder einen Rückwärtspass erhalten hat, darf einen Vorwärtspass werfen, solange er die Angriffslinie nicht überschreitet.
- Nach einer direkten oder angetäuschten Ballübergabe, einem Wurf oder bei Play Action, können alle Verteidiger den Rückraum der Offense attackieren.
- Ballträger dürfen einem Verteidiger durch eine Drehung, aber nicht durch einen Sprung ausweichen oder zusätzliche Meter erobern (kein abtauchen).
- Der Ball wird dort platziert, wo die Füße des Ballträgers in dem Moment sind, in dem das Band gezogen wurde und nicht dort, wo der Ball sich befindet.

heraushängen lassen; das andere Team trägt die umgekehrte Farbkombination. Neben den Markierungshemden eignen sich als Flags auch Markierungsbänder, kleine Handtücher, (alte) Stoffreste. Um den Line-Spielern ein Zugreifen zu verbieten, können die Schüler/innen Ihre Fäustlingshandschuhe mitbringen. Wenn dabei die Daumen noch zugeknötet werden, kommt der Spieler nur mit der flachen Hand in den Handschuh und kann nicht mehr greifen.

## KLEIDUNG

Das Tragen von Körperschutz oder Kappen ist nicht erlaubt. Stollen sind erlaubt, müssen aber aus Gummi bestehen. Dies muss vor jedem Spiel überprüft werden. Alle Spieler müssen einen Mundschutz tragen. Während der Spiele müssen offizielle Turnier Trikots getragen werden.

## DAS SPIELGERÄT

Die Profi-Footballeier sind natürlich aus Leder. Aber für den schulischen Gebrauch eignen sich Bälle aus Gummi oder Synthetikleder mindestens ebenso gut. Daneben haben Sie 2 Vorteile: Sie „greifen“ sich besser (besonders die Gummibälle) und sie sind deutlich preiswerter. Auf Footballeier, die aber nicht zumindest eine imitierte, deutlich „fühlbare“ Gumminah aufweisen, sollte man verzichten, denn sie können nicht richtig geworfen werden.

## TORE

Nur wenige Sportanlagen in Deutschland haben nach oben offene Footballtore. Um diese zu simulieren, können (kleinere) Fußballtore hinter die Enden der Endzonen gestellt werden.

Ein Fieldgoal ist erzielt, wenn der Ball das Tor innerhalb der Verlängerung der Pfosten nach oben überfliegt.

## FANGEN

- Alle Spieler dürfen Pässe fangen (inklusive Quarterback, nachdem er den Ball hinter der Angriffslinie übergeben oder nach hinten geworfen hat (Toss)).
- Wie in der NFL darf jeweils nur ein Spieler vor dem Beginn des Spielzugs in Bewegung (Motion) sein. Der Spieler darf sich zum Zeitpunkt des Snaps nicht nach vorne bewegen.
- Ein Spieler muss beim Fangen des Balles zumindest einen Fuß im Feld platzieren, damit der Pass als gültig gewertet werden kann.

## WERFEN

- Nur Spieler, die sich vor dem Snap 7 m von der Angriffslinie entfernt aufstellen, dürfen bei einem Pass über die Angriffslinie auf den Quarterback zulaufen (Blitz).
- Der Quarterback hat 7 Sekunden, um einen Pass zu werfen. Wird der Ball nicht innerhalb von 7 Sekunden geworfen, ist der Spielzug beendet, der Angriff verliert einen seiner Versuche und der Ball wird an der vorherigen Angriffslinie platziert.
- Nur ein Vorwärtspass ist pro Spielzug erlaubt, der von hinter der Angriffslinie geworfen sein muss.
- Das Angriffsrecht wechselt bei einer Interception (Ball wird vom verteidigenden Team gefangen und kann zurückgetragen werden).
- Wird der Ball in der Endzone abgefangen und nicht herausgetragen, ist der Spielzug zu Ende und die Mannschaft, die den Ball abgefangen hat, bekommt den Ball an der eigenen 5-m-Linie zugesprochen. Wird der Ball in der Endzone abgefangen und der Ballträger verlässt die Endzone, bekommt die Mannschaft, die die Interception gemacht hat, an der Stelle den Ball, an der der Ballträger gestoppt wird. Sollte der Ballträger jedoch wieder in die eigene Endzone zurückkehren und dort eine Flagge abgezogen bekommen, oder dort der Spielzug gestoppt werden, erhält die andere Mannschaft ein Safety.

## BEENDIGUNG EINES SPIELZUGES

- Nur nach Beendigung eines Spielzuges dürfen Spieler ausgewechselt werden.
- **Ein Spielzug wird als beendet gesehen, wenn...**
  - ... ein Schiedsrichter pfeift
  - ... der Ballträger eine Flagge abgezogen bekommt oder er illegal wird
  - ... Punkte erzielt wurden
  - ... der Ballträger die Seitenlinie überschreitet
  - ... der Ballträger mit einem anderen Körperteil außer Hand oder Fuß, den Boden berührt
- Fällt dem Ballträger eine Flagge ab, wird der Spielzug abgepfiffen und der nächste Spielzug startet an dem Punkt, an dem die Flagge abgefallen ist.
- Spieler, denen eine Flagge abgefallen ist, sind nicht mehr

## DIE WICHTIGSTEN TECHNIKEN

„Es gibt eigentlich nur 3 Probleme beim American Football: Werfen, Fangen, Kicken!“, ist ein beliebter Trainerausspruch. Die folgenden Hinweise beschreiben die wichtigsten Phasen der 3 Techniken:

### Das Werfen

Das Football-Ei wird etwas hinter der Mitte gegriffen, die Finger fassen dabei die des Balles. Als Orientierung dienen die weißen Querstreifen; der Zeigefinger sollte dicht daneben „ansetzen“. Der Ball wird mit beiden Händen in die Wurfauslage zurückgeführt, das Körpergewicht wird auf das hintere Bein verlagert. Die Wurfbewegung selbst weist große Ähnlichkeiten zu einem Schlagwurf im Handball oder dem Speerwurf auf. Extrem wichtig beim Werfen des Footballs ist das Erzeugen einer Rotation um die Längsachse des Eis. Dies erreicht man durch ein explosives „Wegziehen“ der Hand unter dem Football während der Endphase des Wurfs. Aus diesem Grund ist es wichtig, dass die Finger die Naht fassen, denn beim Wurf ziehen die Finger die Naht nun nach unten und erzeugen so die Rotation.

### Das Fangen

Der Football sollte nicht im Stehen und in einer Frontalstellung gefangen werden, sondern nach Möglichkeit in einer Rückwärts-Seitwärtsbewegung. So kann der Spieler einerseits die Geschwindigkeit des fliegenden Balles „aufsaugen“ und andererseits (nach einer „Viertel-drehung“) sofort in Richtung gegnerische Endzone weiterlaufen, ohne große Tempoverluste in Kauf zu nehmen. Mit dem Fangen wird der Ball möglichst dicht an den Körper herangezogen und fest gepackt.

berechtigt einen Pass zu fangen. Anmerkung: Es gibt keine Fumbles. Der Ball wird dort positioniert, wo er die Hand des Ballträgers verlassen hat. Wird der Ball während des Snaps fallengelassen, wird er auf der Angriffslinie plaziert.

## REGELWERK

- NFL-Flag-Football ist kontaktlos. Das Blocken und zu Boden bringen anderer Spieler ist nicht erlaubt.
- Alle Verteidiger, die den Quarterback beim Wurf hindern und sein Band ziehen wollen (Rush), müssen sich zum Start des Spielzuges mindestens 7 m von der Angriffslinie entfernt postieren. Beliebige viele Verteidiger dürfen den Quarterback bedrängen. Spieler, die den Quarterback nicht bedrängen, dürfen direkt an der Angriffslinie postiert stehen. Bei einem Spielzug mit direkter Ballübergabe oder Toss, oder einer Play-Action-Täuschung oder einer angetäuschten Ballübergabe, ist die 7-m-Regel ohne Bedeutung und alle Verteidiger können die Angriffslinie überschreiten.
- Jedes Foul wird mit 5 Metern bemessen. Der Spielzug wird wiederholt, außer anders vermerkt, und die Strafbemessung erfolgt immer von der Angriffslinie.
- Alle Strafen können abgelehnt werden, außer ein Fehlstart, da kein Spielzug erfolgte.
- Strafen können nicht länger sein als die halbe Distanz von der Angriffslinie zur Endzone.
- Ob ein Kontakt nur zufällig durch den normalen Lauf des Spielzuges entstanden ist, liegt im Ermessen des Schiedsrichters.
- Ein Spiel kann nicht mit einer Strafe gegen die Verteidigung enden, es sei denn, die Offense lehnt die Strafe ab.
- Strafen, die nach einer Interception erfolgen, werden vom Punkt der Interception aus bemessen, nachdem der Lauf abgeschlossen ist und/oder der Spielzug zu Ende ist.
- Mögliche Defensive-Strafen: Überschreiten der Angriffslinie, Auswechselfehler, verwirrendes Rufen, Angriff auf den Quarterback innerhalb der 7-m-Markierung, Fangbehinderung, festhalten oder blocken, Flagge abreißen, bevor der Ball gefangen wird.
- Mögliche Offensive-Strafen: Beschützen der Flagge, Überschreiten der Beratungszeit, Auswechselfehler, Spielerbewegung während des Snap, Frühstart, Ball wird kurz angehoben und wieder abgesetzt, Festhalten eines gegnerischen Spielers, Springen oder Abtauchen, Spieler läuft ohne Ball ins Aus, zweiter Vorwärtspass, Wurf trotz Überquerung der Angriffslinie, blocken.

## TIPPS

- Wenn man jeden Spielzug an- und abpfeift, entsteht wenig Unruhe und die Regelerläuterungen können einfacher erfolgen.

### Das Kicken

Sowohl beim Punten als auch beim Kick-Off gelten folgende Hinweise: Die Naht des Footballs zeigt in Spielrichtung. Dabei wird der Football vertikal und nach hinten zum Spieler hin geneigt gehalten. Die Schusstechnik entspricht im Prinzip dem Fußball-Spannstoß.

### FAIRNESS

Sollte der Schiedsrichter den Versuch eines Tackles, das Stoßen mit dem Ellenbogen oder eine andere unfaire Aktion sehen, wird das Spiel unterbrochen und der Spieler vom gesamten Turnier ausgeschlossen. Unfaire Spielweisen werden nicht toleriert.

Jeder Spieler, der einen anderen Teilnehmer beleidigt, wird von den Schiedsrichtern bestraft (als Beleidigung zählen anstößige Bemerkungen zum Schiedsrichter, gegnerischen Spielern, Mannschaften oder Zuschauern). Beleidigungen werden nach einer Verwarnung ebenfalls mit dem Ausschluss bestraft.

- Wenn man will, kann man Flag-Football nur mit Passspiel spielen. Dies ist besonders attraktiv, aber auch nur für Mannschaften mit guten Technikvorkenntnissen geeignet.
- Eine weitere Alternative ist, im Spiel die Positionen nach genauen Vorgaben zu wechseln. Dies fördert den Teamgedanken.
- Bei relativ kleinen Feldern bietet es sich, an auf die Fieldgoals und den Punkt zu verzichten. Man spielt einfach alle 4 Versuche aus und wechselt dann wenn nötig das Angriffsrecht. Der Kick-Off kann auch von der eigenen Grundlinie ausgeführt werden. Damit erreicht man, dass dieses Element auch auf kleinen Feldern erhalten bleibt.
- Flag-Football kann auch mit weniger als 11 Spielern pro Team gespielt werden. Bei nur 6–8 Spielern pro Team sollte stets die Line-Aufstellung zugunsten der Feldspieler reduziert werden. Unter 6 Spielern je Team sollte nur in eine Richtung gespielt werden.

