

# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

## Auszug aus: *Einführung in die Sportart Flagfootball*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)



III.E.18

Sonstige Spiele

Eine Flagge an der Hüfte und den Ball im Blick –  
Einführung in die Sportart Flagfootball

Dr. Michael Dürlig, Heilbronn  
Fachlehrer: Katharina Friedrich, Benjamin Gaudich



Flagfootball ist eine Ballart, deren Spielweise und Regeln auf denen von American Football basieren. Dabei sind neben Schnelligkeit und Koordination keine Wertschlagungen vor allem auch taktische Fähigkeiten gefragt. Die Schülerinnen und Schüler werden Schritt für Schritt und mit verschiedenen Übungen an das Spiel herangeführt.

KOMPETENZPROFIL

|                       |  |
|-----------------------|--|
| Klassenstufe:         | 5-12, Anfänger   |
| Dauer:                | 3 Doppelstunden  |
| Kompetenzen:          | Kooperieren, miteinander und sich verständigen; Leistung erfahren, verstehen und beschreiben |
| Thematische Bereiche: | Körperliche, Feinmotorik, Sportfähigkeit   |
| Medien:               | Übungs- und Stationskarten   |

## III.E.18

### Sonstige Spiele

# Eine Flagge an der Hüfte und den Ball im Blick – Einführung in die Sportart Flagfootball

Dr. Michael Bieligg, Koblenz

Illustrationen: Katharina Friedrich, Bergisch Gladbach



© RAABE 2021

© RichVintage/E+/Gettyimages

Flagfootball ist eine Ballsportart, deren Spielidee und Regeln auf denen von American Football basieren. Dafür sind neben Schnelligkeit und Koordination beim Werfen und Fangen vor allem auch taktische Fähigkeiten gefragt. Die Schülerinnen und Schüler werden Schritt für Schritt und mit motivierenden Übungen an das Spiel herangeführt.

---

#### KOMPETENZPROFIL

|                              |  |
|------------------------------|--|
| <b>Klassenstufen:</b>        | 5–12, Anfänger   |
| <b>Dauer:</b>                | 3 Doppelstunden  |
| <b>Kompetenzen:</b>          | Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen; Leistung erfahren, verstehen und einschätzen |
| <b>Thematische Bereiche:</b> | Ballspiele, Football, Spielfähigkeit   |
| <b>Medien:</b>               | Übungs- und Stationskarten   |

---

## Fachliche Hinweise

### Das Spielfeld

Das Spielfeld im Flagfootball hat eine Länge von 60–70 Metern und eine Breite von 25 Metern. An den Spielfeldenden befindet sich je eine 7–10 Meter lange Endzone. Die No-Running-Zone, eine gestrichelte Linie, schließt sich direkt an die Endzone an und ist 5 Meter lang. Innerhalb dieser Zone sind keine Lauf-, sondern nur Passspielzüge erlaubt. Die Goalline ist die hintere Linie der Endzone (Außenbegrenzung des Spielfelds). Ein Touchdown wird als solcher anerkannt, wenn der Ball die Goalline erreicht (Breaking the Plane). Die Markierung für den 2-Punkte-Versuch ist 12 Meter von der Goalline entfernt. Die Mittellinie teilt das Spielfeld in zwei Spielfeldhälften.

Neben den festen Linien gibt es noch die „Line of Scrimmage“. Dabei handelt es sich um eine imaginäre Linie, die vor Beginn eines Spielzugs (Play) nicht überschritten werden darf. Die Linie hat keine feste Position auf dem Spielfeld, sondern wird bei jedem Spielzug neu festgelegt. Beim ersten Versuch wird die eigene 5-Meter-Linie genutzt, danach jeweils dort, wo der Ballträger im vorhergehenden Spielzug gestoppt wurde.

### Das Spielgerät

Die professionellen Footballs sind aus Leder. Aus Kostengründen eignen sich für den schulischen Gebrauch auch Bälle aus Gummi, Kunststoff oder Synthetikleder. Vor allem Gummibälle können die Schülerinnen und Schüler<sup>1</sup> gut werfen und fangen. Die Größe und Art des Balles variieren je nach Altersgruppe und Leistungsniveau der Spielenden.

### Die Spielerausrüstung

Die im Spiel eingesetzten Flaggen (Flags) haben dem Spiel ihren Namen gegeben. Flaggen werden von den Spielern seitlich von der Hüfte und sichtbar getragen. Die Spielbänder sollten mindestens 40–50 Zentimeter frei heraushängen und dürfen nicht vom Trikot oder T-Shirt bedeckt sein. Damit sie im Spiel gut erkennbar sind, müssen sich die Flaggen von allen Farben der getragenen Hosen der Spieler unterscheiden. Außerdem ist darauf zu achten, dass sie weder nach vorn noch nach hinten rutschen. Die Flaggen können entweder per Klettverbindung am Gürtel befestigt oder in einen Gummiverschluss gesteckt werden. Für den Schulsport können auch Markierungsbänder, kleine Handtücher oder Stoffreste als Flaggen genutzt werden.

### Spieler und Mannschaftstaktik

Flagfootball wird zwischen zwei Mannschaften von jeweils nicht mehr als fünf Spielern ausgetragen. Die angreifende Mannschaft (Offense) besteht aus dem Center, dem Quarterback und drei weiteren Spielern. In der Schule muss die Anzahl der Spieler pro Mannschaft an die organisatorischen Voraussetzungen und die Schüleranzahl angepasst werden. In einer Dreifachsporthalle oder im Freien können Teams mit bis zu neun Spielern gebildet werden.

Folgende mannschaftstaktische Aufgaben haben die einzelnen Spieler:

Der Quarterback ist Kapitän des Angriffs. Er sagt den Spielzug an und führt die Mannschaft im Spiel. Zum Spielbeginn stellt sich der Quarterback hinter dem Center auf und erhält den so genannten „Snap“. Dabei wirft der Center den Football mit einem Rückpass durch seine Beine zum Quarterback. Danach wird er wie seine Mitspieler zu einem Angreifer (Receiver).

<sup>1</sup> Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird im weiteren Verlauf nur noch „Schüler“ verwendet.

Hinter dem Quarterback und Center steht der Runningback. Wenn ihm der Quarterback den Football übergibt, versucht er mit diesem durch geschickte Finten an den Verteidigern vorbeizulaufen. Ein Runningback kann bei der Spieleröffnung auch rückwärts geworfene Pässe vom Quarterback fangen und damit laufen.

Die Passempfänger sind die angreifenden Spieler (Receiver). Sie bekommen vom Quarterback den Football zugeworfen. Im Spiel laufen sich die Receiver im gegnerischen Rückraum frei und bieten sich an. Durch geschicktes Kombinieren von Passwegen sollen die Receiver die verteidigenden Gegner ausspielen.

Die fünf Verteidiger (Defender) der gegnerischen Mannschaft versuchen, die Bemühungen der Angreifer durch Raum- und Manndeckung zunichte zu machen. Der Safety steht weit hinten im zu verteidigenden Feld. Der Cornerback deckt die äußere/hintere und der Linebacker die vordere/innere Zone ab. Als „Blitz“ bezeichnet man einen Verteidiger, der versucht, dem Quarterback beim Snap entweder vor dem Wurf die Flagge zu ziehen oder dessen Pass zu blocken. Dafür muss er mindestens sieben Meter von der Angriffslinie entfernt stehen (No-Blitzing-Zone). Sein direkter Laufweg darf durch gegnerische Spieler nicht gestört werden, wenn er die Hand vor dem Spielzug hebt und damit seinen Blitz anzeigt. Abhängig von der Mannschaftstaktik gibt es zwei Arten, seine Endzone zu verteidigen. Bei der Mann-Verteidigung (Man-Coverage) folgt der verteidigende Spieler dem Angreifer überall hin. Die Verteidiger stellen sich zu Beginn dem Spieler, den sie decken sollen, direkt gegenüber auf.

In der Zonen-Verteidigung (Zone-Coverage) müssen die verteidigenden Spieler bestimmte Bereiche auf dem Feld decken. Jeder Verteidiger hat eine festgelegte Zone, die er verteidigt. Er ist damit für jeden Angreifer (Receiver), der diese Zone betritt, verantwortlich.

### Die Spieldauer

Ein Spiel dauert offiziell 2 x 20 Minuten. In der Schule muss die Spielzeit den organisatorischen Bedingungen angepasst werden. Um einen besseren Spielfluss zu gewährleisten, empfiehlt es sich – vor allem bei Anfängern –, die angreifende Mannschaft mindestens 15 bis 20 Minuten in Folge spielen zu lassen und erst danach die Rollen zu tauschen.

### Punktegewinn

Folgende Möglichkeiten hat die angreifende Mannschaft, um Punkte zu erzielen:

Touchdown: Legt die angreifende Mannschaft (Offense) den Football in die gegnerische Endzone oder wird nach einem Vorwärtspass der Ball in der gegnerischen Endzone gefangen (Touchdown-Pass), erzielt die Mannschaft einen Touchdown. Der fangende Spieler muss die Kontrolle über den Ball haben, d. h. den Ball sicher halten und selbst eindeutig in der Endzone sein. Hierfür erhält die Mannschaft 6 Punkte. Anschließend hat die angreifende Mannschaft noch einen Versuch, um einen oder zwei Extrapunkte zu erzielen.

1-Extrapunkt-Versuch: Der Football wird an die gegnerische 5-Meter-Linie (No-Running-Zone) gelegt. Schafft es die angreifende Mannschaft (Offense), innerhalb eines Versuchs noch einen Touchdown zu erzielen, erhält sie einen Extrapunkt. Anschließend wechselt das Angriffsrecht.

2-Extrapunkte-Versuch: Anstelle des einen Extrapunkts kann die angreifende Mannschaft auch versuchen, zwei Extrapunkte zu erzielen. Hierzu wird der Ball an die gegnerische 12-Meter-Linie gelegt. Schafft es die angreifende Mannschaft (Offense), innerhalb eines Versuchs noch einen Touchdown zu erzielen, erhält sie zwei Extrapunkte. Anschließend wechselt das Angriffsrecht.

Folgende Möglichkeiten hat die verteidigende Mannschaft, um Punkte zu erzielen:

Interception-Return-Touchdown: Fängt die Verteidigung den Ball ab und trägt ihn zurück in die gegnerische Endzone, erhält die Mannschaft sechs Punkte.

**Safety:** Bei einem Safety hat die verteidigende Mannschaft (Defense) es geschafft, die angreifende Mannschaft (Offense) in ihrer eigenen Endzone zu stoppen. Die Mannschaft erhält zwei Punkte und das Angriffsrecht wechselt.

### Der Spielablauf

Der Wurf mit einer Münze entscheidet, welche Mannschaft mit dem Angriff beginnt. Die angreifende Mannschaft (Offense) beginnt das Spiel auf der eigenen 5-Meter-Linie. Vor jedem Versuch (Down) spricht sich die Mannschaft in maximal 30 Sekunden (Huddle) ab, welchen Spielzug sie durchführen möchte. Alle angreifenden und verteidigenden Spieler müssen jeweils hinter der Angriffslinie (Line of Scrimmage) stehen. Ein Spielzug beginnt immer mit dem sogenannten Snap, indem der Center den Football unter seinen Beinen dem Quarterback zuwirft oder übergibt. Der Quarterback selbst darf mit dem Ball nicht über die Anspielinie laufen. Übergibt er den Football an den Läufer (Running Back), versucht dieser, direkt mit dem Ball in die Endzone zu laufen und einen Touchdown zu erzielen. Alternativ wirft der Quarterback den Football mit einem Pass zu einem Spieler (Receiver). Der Ballträger versucht nun, ohne dass er den Ball weiterwerfen darf, in Richtung der Endzone zu laufen. Die Mitspieler (Receiver) versuchen dabei, die Deckung der verteidigenden Mannschaft (Defense) durch geschicktes Auflösen auseinanderzuziehen. Die angreifende Mannschaft hat vier Versuche (Downs), durch den Pass oder die Ballübergabe mindestens über die Mittelfeldlinie zu kommen. Wenn den Angreifern dies gelingt, erhalten sie vier weitere Versuche (First, Second, Third oder Fourth Down), um in der gegnerischen Endzone den Ball zu fangen oder mit dem Ball in diese zu laufen. Ein Spielzug ist beendet, sobald ein Verteidiger (Defense) dem balltragenden Spieler entweder eine der beiden Flaggen (Flag) entzieht, der Ball den Boden berührt (Incomplete Pass), ein Verteidiger den Ball selbst fängt (Interception) oder ein Touchdown erzielt wird. Verliert der Ballträger den Ball, den er zunächst unter vollständiger Kontrolle hatte, und berührt dabei vorher nicht den Boden mit dem Knie oder dem Ellbogen (Fumble), ist der Football frei im Spiel und kann von beiden Teams erobert werden. Die Mannschaft, die es schafft, den Ball nach einem Fumble zu erobern, hat danach das Angriffsrecht. Kann der Angreifer den zugeworfenen Football nicht fangen, wird an der Stelle des Versuchsbeginns weitergespielt (Line of Scrimmage). Pro Spielzug ist nur ein Vorwärtspass erlaubt. Rückwärtspässe und Pässe hinter der Angriffslinie dürfen immer gespielt werden. Jenseits der Angriffslinie darf der Ball nicht mehr übergeben werden. Bei einem Snap innerhalb von fünf Metern vor der Endzone ist nur ein Pass und kein Laufspielzug erlaubt (No-Running-Zone). Jeder Pass, ob vom Quarterback oder einem anderen Spieler, muss nach einer Ballübergabe innerhalb von sieben Sekunden geworfen werden. Nach einem Touchdown hat die angreifende Mannschaft noch einen Versuch, um einen oder zwei Extrapunkte zu erzielen. Grundsätzlich ist beim Flagfootball kein Tackling oder Blocken erlaubt, d. h. die Verteidigung stoppt die Angreifer nicht, indem sie diese mit dem Körper aufhält.

## Praktische Tipps

Im Schulsport hängt die Größe des Spielfelds von den organisatorischen Bedingungen und der Spieleranzahl ab. Ein Fußballplatz ist zur Spielfeldmarkierung gut geeignet. Im Gegensatz zur No-Running-Zone kann die Größe der Zwischen- und Endzonen bei Bedarf reduziert werden. Um das Spielfeld mit seinen unterschiedlichen Linien abzugrenzen, eignen sich neben Markierungskegeln auch rutschfeste Markierungsscheiben und/oder -linien.

## Weiterführende Literatur

[www.afvd.de/flagfootball-subpage](http://www.afvd.de/flagfootball-subpage) (zuletzt aufgerufen am 02.02.2021)

Die Homepage des American Football Verbands Deutschland gibt u. a. einen Überblick über die Sportart. Neben den ausführlichen Regeln können Neuigkeiten, aktuelle Termine und weiterführende Links über Flagfootball abgerufen werden.

## Auf einen Blick

---

### 1. Doppelstunde

**Thema:** Erlernen der Wurf- und Fangtechnik

**M 1** So geht's – die Wurftechnik

**M 2** So geht's – die Fangtechnik

**M 3** Wurf gegen die Wand

**M 4** Wurf- und Fangschule

**Benötigt:** Footbälle, 2 Flaggen pro Schüler, Reifen, kleine Kästen, Markierungskegel, Parteibänder

---

### 2. Doppelstunde

**Thema:** Kennenlernen des Flaggeneinsatzes (Flag)

**M 5** Flag (Flagge) – die Regeln

**M 6** Flaggen ziehen

**M 7** Flaggen nummerieren

**M 8** Flaggen in der Gasse

**M 9** Flaggenkönig

**Benötigt:** Footbälle, 2 Flaggen pro Schüler, Langbänke, Markierungskegel

---

### 3. Doppelstunde

**Thema:** Kennenlernen von taktischen Angriffs- und Verteidigungsmaßnahmen

**M 10** Flaggen verteidigen

**M 11** Touchdown auf der Matte

**M 12** Passrouten

**M 13** Runningback

**M 14** Flagfootballspiel mit vereinfachten Regeln

**M 15** Flagfootballspiel – die Grundregeln

**Benötigt:** Footbälle, 2 Flaggen pro Schüler, 2 Weichbodenmatten, Markierungskegel, Parteibänder

---

# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

## Auszug aus: *Einführung in die Sportart Flagfootball*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)



III.E.18

Sonstige Spiele

Eine Flagge an der Hüfte und den Ball im Blick –  
Einführung in die Sportart Flagfootball

Dr. Michael Dülgh, Heilbronn  
Friedrichsen, Katharina-Friedrich, Benjamin-Claudia



Flagfootball ist eine Ballart, deren Spielweise und Regeln auf denen von American Football basieren. Dabei sind neben Schnelligkeit und Koordination keine Wertschlagungen und Kräfteverwendung über die übliche Fähigkeiten gefordert. Die Schülerinnen und Schüler werden Schritt für Schritt und mit unterschiedlichen Übungen an das Spiel herangeführt.

KOMPETENZPROFIL

|                       |  |
|-----------------------|--|
| Klassenstufe:         | 5-12, Allfächer  |
| Dauer:                | 1 Doppelstunde   |
| Kompetenzen:          | Kooperieren, miteinander und sich verständigen; Leistung erfahren, verstehen und beschreiben |
| Thematische Bereiche: | Körperliche, Freizeit, Sportfähigkeit  |
| Medien:               | Übungs- und Stationskarten   |