

Flag Football

Flag Football ist ein kontaktloser Sport. Die Regeln von Flag Football basieren auf denen des American Footballs. Ziel des Spiels ist es, Treffer zu erzielen, indem man einen bestimmten Bereich des Spielfelds erreicht. Um den Angriff zu stoppen, kann das verteidigende Team entweder den Ball abfangen oder der Person, die den Ball hält (Ballträger:in) das «Flag» entreissen.

Die Grundregeln

Folgende Grundregeln sind zu beachten:

- Körperkontakt vermeiden
 - o nicht in Spieler hineinlaufen
 - o Ballträgernde nicht zu Boden bringen
- Einander den Ball nicht aus den Händen schlagen
- Nicht springen (ausser zum Fangen des Footballs)
- Flag darf nicht abgedeckt werden

SPIELABLAUF

- Spiel und Ballbesitzwechsel, dabei startet man an der 5-Meter-Linie
- 4 Pass-Versuche bis Spielfeldmitte, dann weitere 4 Versuche bis Endzone (Bemerkung: Bei dieser Regel können Anpassungen mit den Teilnehmenden getroffen werden)
- Start des Spielzuges: Snap, einhändige Ballübergabe durch die Beine. Je nach Niveau kann hier ein einfacher Pass vom Center (Spieler, der anspielt) zum Quarterback (Spieler, der hinter Center steht) erfolgen.
- Keine direkte Ballübergabe
- Pro Spielzug nur ein Vorwärtspass



Informationen zur Ausleihe

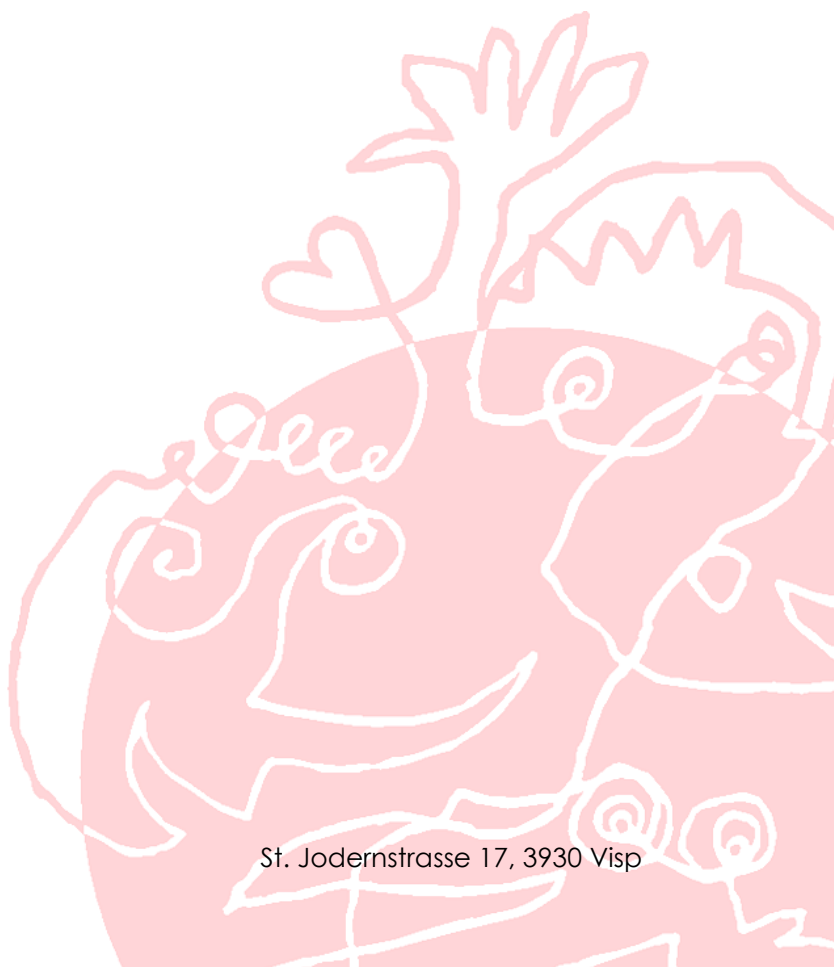
Verfügbares Material zu diesem Spiel:

- 40 Flags (in 4 Farben, je 10 Stück)
- 2 Football-Bälle



Du möchtest für einen Anlass oder ein Lager mit deiner Schar dieses Spiel ausleihen? Dann melde dich bei der kantonalen Arbeitsstelle und vereinbare einen Termin zum Abholen und Zurückbringen:

Jungwacht Blauring Wallis
St. Jodernstrasse 17
3930 Visp
079 158 93 86
arbeitsstelle@jublavs.ch



Detailierte Regeln

SPIELABLAUF:

Wie im American Football muss der eiförmige Ball in die gegnerische Endzone getragen werden. Dazu nutzt man entweder Läufe oder Pässe. Eine Mannschaft hat immer Angriffsrecht, während die andere verteidigt. Die angreifende Mannschaft (Offense) hat dabei eine gewisse Zahl an Versuchen, den Ball in die gegnerische Endzone zu tragen. Ist die Offense dabei erfolgreich, erhält sie einen Touchdown und bekommt sechs Punkte gutgeschrieben. Nach einem Touchdown wechselt das Angriffsrecht.

Spiel und Ballbesitzwechsel, dabei startet man an der 5-Meter-Linie. Der Name Flag Football leitet sich von den Flaggen am Gürtel ab. Werden diese vom Gegner abgerissen, wird das Spiel an der Stelle gestoppt. Das Flaggenziehen ist dabei dem Körperkontakt im American Football gleichzusetzen.

Es gibt maximal 8 Pass Versuche – 4 Versuche bis zur Mittellinie und anschließend 4 Versuche bis in die Endzone.

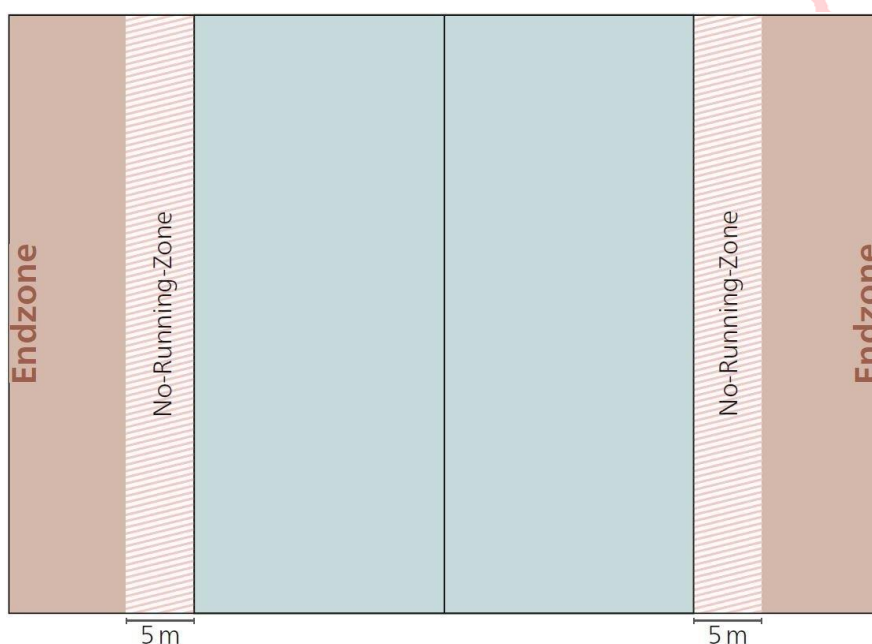
Es dürfen nur die Flaggen der/des Ballträger:in gezogen werden. Körperkontakt ist nicht erlaubt.

Ein Spielzug zählt als beendet, wenn die Flagge der/des Ballträger:in abgerissen oder ein Punkt erzielt wurde.

Start des Spielzuges: Snap durch die Beine. Je nach Niveau kann auch hier ein einfacher Pass erfolgen. Pro Spielzug nur ein Vorwärtspass.

SPIELFELD:

Ein offizielles Feld besteht aus zwei 10 Yards (9,1 m) langen Endzonen und zwei fünf Yards (4,6 m) langen No-Running-Zonen vor jedem Tor. Markierungen werden verwendet, um die Endzonen, die No-Running-Zonen sowie die die Mittellinie zu definieren. Bei Bedarf darf die Endzone reduziert werden.



PUNKTEVERGABE:

- Touchdown: 6 Punkte (Ball hinter Grundlinie legen oder Pass in der gegnerischen Endzone fangen)
- Safety: 2 Punkte (Ziehen des Flags in der Endzone des Gegners)

SPIELDAUER:

Ein Spiel dauert offiziell 2 × 20 Minuten. Mit Kindern empfiehlt es sich, mindestens 15 bis 20 Minuten in Folge zu spielen, damit sie das Spiel kennenlernen und einen Spielfluss erleben.

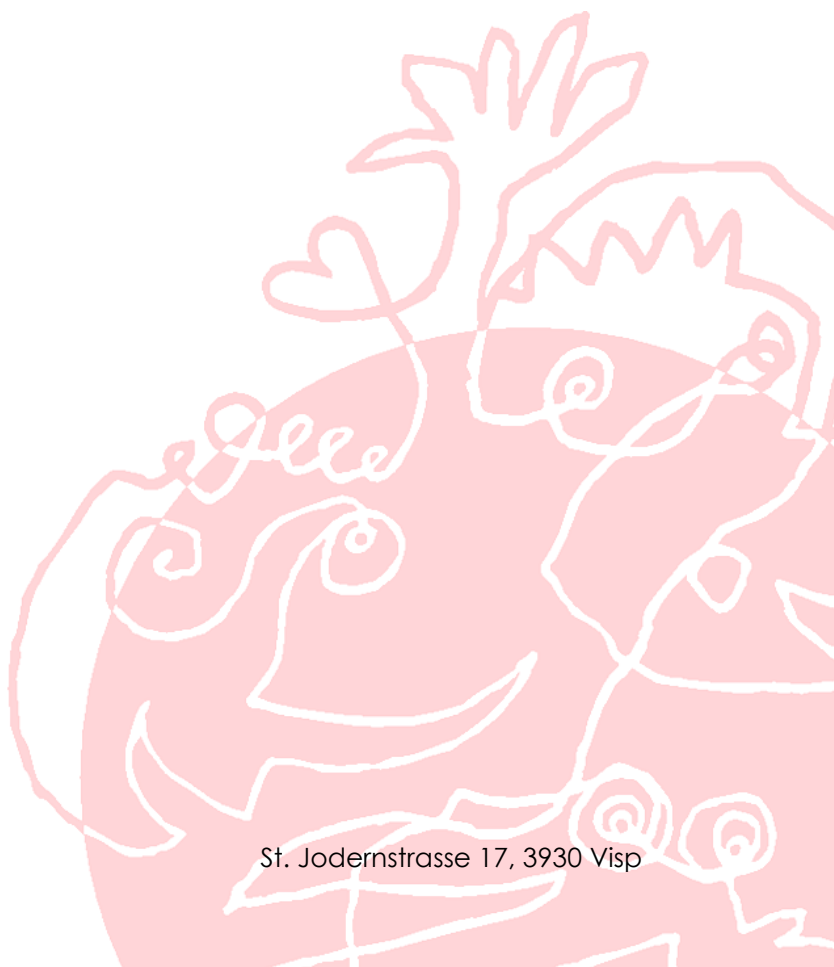
REGELN FÜR LAUFSPIELZÜGE:

- Ballübergaben im eigenen Feld sind erlaubt (rückwärts oder seitlich) = Laufspielzug.
- «No-Running-Zones» = letzte 5m vor der Endzone (hier sind nur Passspielzüge zulässig – keine Laufspielzüge).
- Schützen der Flags ist verboten.
- Nur der/die Ballträger:in darf angegriffen werden (Flag ziehen).

REGELN FÜR PASS-EMPFÄNGER:

- Alle Spieler dürfen Pässe fangen.
- Passfang vollständig, wenn beide Füße im Feld sind (Linie = aus).

Quellen: <https://flag-coaching.info/flag/was-ist-flag-football/>
<https://www.mobilesport.ch/flag-football/flag-football-regelkunde/>



Musterblock Thema: Survival (Alternative Spielvariante)

LS Flag-Spiel			
Datum, Zeit, Ort			
Leitung			
Material / Hilfsmittel	<ul style="list-style-type: none"> • Flags • 2 Bälle 	<ul style="list-style-type: none"> • Spielfeldmarkierung • 2 grosse Flaggen 	<ul style="list-style-type: none"> • Pfeife für Schiri • 2 Blachen (Gefängnis)

Zeit	Beschreibung
13.30 30'	<p>Einstieg</p> <p>Wir dehnen uns etwas ein und danach fürs Einlaufen spielen wir ein Tag und Nacht (natürlich mit zwei passenden Survival-Begriffen: überleben oder sterben)</p> <p>Die TN bilden zwei parallele Linien auf der Mitte des Spielfeldes und jeder schaut seinem gegenüber ins Gesicht (stehend). Es stehen jeweils zwei Personen gegenüber. Eine Richtung heisst „überleben“ und die andere „sterben“. Auf das Kommando „überleben“ rennt die Linie „überleben“ zurück (bei „sterben“ die Linie der „sterben“). Die jeweils gegenüberstehenden TN versuchen, der/dem wegrennenden die Flags wegzuziehen. Schafft es der/die wegrennende TN bis zur hinteren Linie des Spielfeldes, gewinnt er/sie. Schafft es der/die verfolgende TN, seinem Gegner eine der Flags wegzuziehen, gewinnt er/sie.</p>
14.00 120'	<p>Hauptteil</p> <p>Um in der Wildnis überleben zu können, muss man natürlich Ausdauer haben, man muss auch teamfähig sein und ein grosses Durchhaltevermögen haben. All diese Fähigkeiten können die TN in diesem Spiel erleben und trainieren.</p> <p>Das Spiel wird in 4 Teilen/Runden aufgebaut, also wir fangen ganz simple an und es kommt immer etwas dazu, was das Spiel intensiver, interessanter und lustiger machen soll. Das Team, welches am Schluss mehr Runden für sich entschieden hat, gewinnt (unentschieden auch möglich).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Es gibt ein Spielfeld, welches in zwei Hälften unterteilt ist. Jede Gruppe ist in einer Hälfte. Das Ziel ist es, durch die ganze gegnerische Hälfte zu rennen und über die hintere Linie des Spielfeldes zu kommen, dann gibt es einen Punkt. Die Gegner wollen dies verhindern und können ihnen die Flags wegziehen (nur in der eigenen Hälfte). Verliert ein Spieler eines seiner Flags, muss das dem Schiedsrichter mitteilen und die Flags wieder richtig montieren. Dann darf er weiterspielen. 2. In der zweiten Runde kommt ein Gefängnis dazu, welches sich an der Seite der jeweiligen Spielfeld-Gegnerhälfte befindet. Verliert jemand ein Flag, muss sie ins Gefängnis. Durch einen Handklatsch kann sie befreit werden. Die Punkte werden noch gleich gezählt wie vorher. 3. In der dritten Runde wird das Spiel nochmal erweitert. Jede Mannschaft bekommt noch einen Ball. Mit diesem kann man in der eigenen Hälfte Gegner abschiessen (wenn jemand getroffen wird, muss er auch ins Gefängnis, wie man ihm ein Flag weggenommen hätte). Oder man kann mit dem Ball durch das gegnerische Feld rennen. Schafft es jemand mit dem Ball über die Ziellinie, gibt es zwei Punkte.

	<p>4. In der vierten und letzten Runde kommt noch eine weitere Challenge hinzu. Hinter der der Ziellinie befindet sich jeweils eine grosse Flagge, welche geholt und zurück in die eigene Hälfte gebracht werden muss. Erreicht eine Mannschaft dies, gibt es 5 Punkte (die ganzen Regeln der vorderen Runden werden natürlich immer beigehalten).</p>
16.00 30'	<p>Ausstieg Markiere mit dem Absperrband für jede Gruppe ein gleich grosses quadratisches Feld. Die Fläche des Feldes soll so gross sein, dass alle Gruppenmitglieder eng beieinander darinstehen können. Nun rufst du eine Anzahl Hände und Füsse, zum Beispiel «6 Füsse, 3 Hände» und lässt den Gruppen kurz Zeit, sich so zu organisieren, dass nur noch diese Anzahl von Händen und Füßen den Boden berühren. Dann pfeifst du ein erstes Mal und kontrollierst nach, ob die Gruppen die Aufgabe erfüllen. In den 30 Sekunden bis zum zweiten Pfiff darf niemand das Gleichgewicht verlieren. Nur die Gruppen, die sich vollständig innerhalb des Feldes befinden, die richtige Anzahl Füsse und Hände auf dem Boden haben und diese Stellung auch 30 Sekunden lang halten können, erhalten einen Punkt. Gewonnen hat diejenige Gruppe, die bei Spielende am meisten Punkte hat. Es kann auch ein Unentschieden geben. Es gibt 3 Gruppen à 6 Spieler 12 Füsse - 10 Hände, 11 Füsse 11 Hände, 8 Füsse - 12 Hände, 10 Füsse - 9 Hände, 7 Füsse - 12 Hände, 9 Füsse - 4 Hände, 7 Füsse - 4 Hände, 8 Füsse - 6 Hände, 6 Füsse - 9 Hände, 6 Füsse - 3 Hände, 4 Füsse - 10 Hände, 5 Füsse - 5 Hände</p>

Sicherheits- überlegungen	<ul style="list-style-type: none"> • Das Spielfeld wird vor der Durchführung überprüft. • Schubsen, kratzen, beißen, schlagen, ... ist untersagt. • Die oberste Regel ist Fairplay. • Die Trillerpfeife gilt als Zeichen des Unterbruchs. • Die Sanibox ist auf Platz
Schlechtwetter- variante	<p>Bei leichtem Regen kann trotzdem gespielt werden, bei sehr starkem Regen wird ein LA oder LP den wir drinnen durchführen können zu dieser Zeit gemacht und dieser LS später wird durchgeführt.</p>

