

## Flag Football kennen lernen

Flag Football ist ein ideales Vorbereitungsspiel für American Football, welches im Freien mit mind. acht Spielenden gespielt werden kann. Bei jeder Person hängen Spielbänder ("flags") auf beiden Hüftseiten.

### Hundefänger

**Wie?** Es werden zwei Mannschaften gebildet. Eine Mannschaft sind die "Hundefänger", welche verteilt im begrenzten Feld stehen. Die andere Mannschaft bilden die "Hunde", welche nacheinander ins Spielfeld gelassen werden. Ein Spielender (Hund) mit Flags auf beiden Seiten, rennt im Spielfeld umher, bis jemand von den Hundefängern ihm einen Flag nehmen kann. Sofort kommt der nächste Hund ins Feld, bis alle Hunde gefangen sind. Sieger ist jene Mannschaft, welche als Hundefänger am wenigsten Zeit benötigt, um die Hunde einzufangen.

**Variante:** Spielbandraub: Es werden zwei Mannschaften gebildet. Beide Mannschaften versuchen auf ein Startzeichen bei der anderen Mannschaft die Flags zu erobern. Wer keine Flags mehr hat, scheidet aus.

**Wozu?** Mehrere Personen versuchen, bei einer Person eines der beiden Flags (Band) zu erhaschen.



### Weiss und Schwarz

**Wie?** Zwei Mannschaften stehen sich im Abstand von zwei Metern paarweise gegenüber. Eine Person wirft eine zweifarbige Münze in die Mitte des Spielfeldes und ruft die entsprechende Farbe aus. Ist die weiße Fläche oben, muss die Mannschaft "Weiss" wegrennen und die Rettungslinie (etwa 15m von der Mittellinie entfernt) so rasch als möglich überqueren. Die andere Mannschaft "Schwarz" versucht, bei den Gegnern ein Flag zu nehmen, bevor sie die Rettungslinie überqueren. Ist bei der Münze die Schwarze Fläche oben, wird in die andere Richtung gespurt. Bringt man beide Flags ins Ziel, ergibt dies einen Punkt. Wenn ein Flag erobert werden kann erhalten Fänger und Läufer je einen Punkt. Anschliessend wird wieder die Anfangsposition aufgestellt. Welche Mannschaft hat am Schluss die meisten Punkte?

**Wozu?** Reaktionsfähigkeit verbunden mit Flag-Raub.

### Spiessrutenlaufen

**Wie?** Es werden mit Sägemehl zwei Linien im Abstand von 1,5 m und einer Länge von etwa 20 m auf eine Wiese gezeichnet. Bildung zweier Mannschaften. Die Spieler der einen Mannschaft rennen einer nach dem anderen durch die markierte Gasse und versuchen dabei, Tennisbälle von einem Ende A zum anderen Ende B zu transportieren, ohne sich von den Spielern der anderen Mannschaft, die sich auf beiden Seiten der Gasse aufgestellt haben, die Flags stehlen zu lassen. Geschieht dies doch, ist der Läufer ausgeschieden. Gespielt wird auf Zeit (z.B. drei Min.) oder bis alle Läufer ausgeschieden sind. Gezählt werden dann die Anzahl transportierter Tennisbälle.

**Wozu?** Vorbeirennenden Personen ein Flag wegnehmen, damit diese ausscheiden.

### Schinken stehlen

**Wie?** Die gleiche Anzahl Personen stehen sich im Abstand von 20 m gegenüber. Die Gruppen werden durchnummeriert und stellen jeweils die Nummer 1 auf die linke Seite. In der Mitte befindet sich der Schinken (Fahne). Der Spielleiter ruft nun eine Zahl. die aufgerufenen Spielenden jeder Mannschaft rennen zum Schinken (Fahne) und versuchen, die Fahne zur eigenen Linie zu bringen, ohne dass die andere Person bei der fahnentragenden Person ein Flag rauben kann. Einen Punkt gib es, wenn die Fahne über die Linie gebracht werden kann oder für einen erfolgreichen Flag-Raub.

**Wozu?** Taktische Massnahmen einüben, wann das Objekt oder ein Flag (beim Gegner) genommen werden soll.