

Flag Football — Regeln kompakt

Für den Schulsport. Maßgeblich ist das Regelwerk der IFAF, International Flag Football Rules 2023.

Das Wichtigste auf einen Blick

Wie gespielt wird • Fünf gegen fünf, kein Körperkontakt • Der Spielzug endet, wenn eine Flagge abgezogen wird • Kein Helm, keine Polster, kein Blocken • Es wird nie gekickt — kein Kickoff, kein Punt, kein Field Goal	Wie es vorangeht • Vier Versuche, um die Mittellinie zu überqueren • Gelingt das: vier neue Versuche Richtung Endzone • Gelingt es nicht: Ballbesitz wechselt, Gegner startet an der eigenen 5-Yard-Linie • Nach jedem Touchdown genauso
Der Quarterback • Sieben Sekunden zum Passen oder Abgeben • Darf den Ball nicht selbst über die Line of Scrimmage tragen • Pro Spielzug nur ein Vorwärtspass • Ballübergaben von Hand zu Hand beliebig oft	Punkte • Touchdown — 6 • Extrapunkt von der 5-Yard-Linie — 1 • Extrapunkt von der 10-Yard-Linie — 2 • Safety (in der eigenen Endzone gestoppt) — 2 für den Gegner

Fouls und Strafen

WAS VERBOTEN IST	STRAFE
Blocken, Tackling, Halten	grundsätzlich untersagt
Illegal Contact absichtlicher Körperkontakt	10 Yards. Angriff zusätzlich Verlust des Versuchs, Verteidigung automatisch First Down für den Gegner
Flag Guarding eigene Flagge mit Hand, Arm oder Ball abschirmen	5 Yards und Verlust des Versuchs
Hechten oder Springen um der Flagge auszuweichen	5 Yards und Verlust des Versuchs
Illegal Run Laufspielzug aus der No-Run-Zone	5 Yards und Verlust des Versuchs
Illegal Signal zu nah, ungültig oder mehr als zwei Blitzer	Strafe gegen die Verteidigung
False Start / Offside Bewegung vor dem Snap	5 Yards, Spielzug wird nicht ausgeführt

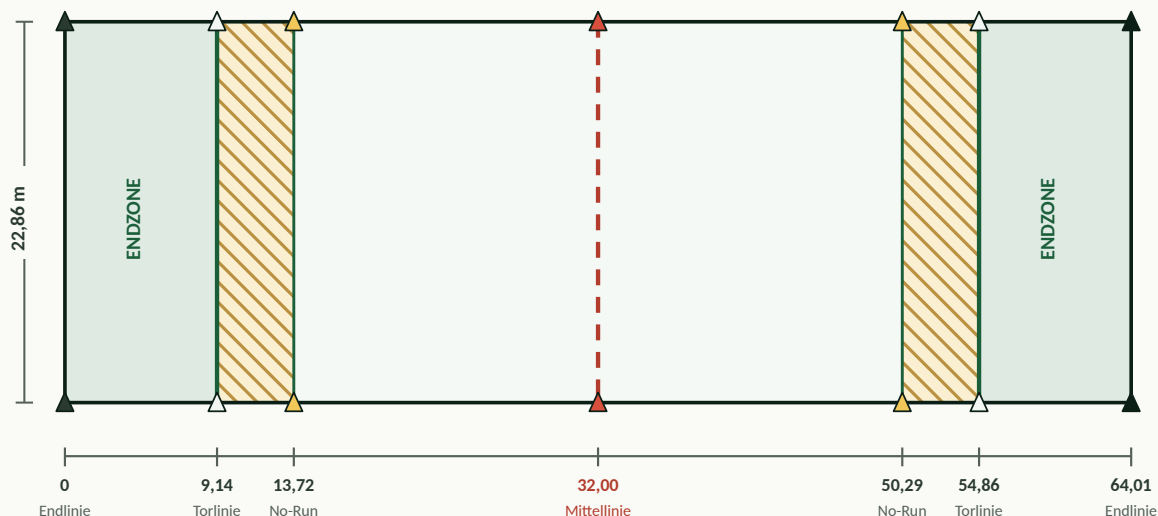
Der Blitz: Ein Verteidiger darf den Quarterback nur angreifen, wenn er beim Snap mit allen Körperteilen mehr als 7 Yards (6,40 m) hinter der Line of Scrimmage steht und eine Hand deutlich über den Kopf hebt — höchstens zwei gleichzeitig. Alle anderen bleiben hinter ihrer Linie, bis der Ball weg ist. **In der ersten Stunde lässt man die Regel weg** und zählt stattdessen laut bis fünf: derselbe Zeitdruck, keine Regeldiskussion.

Flag Football — das Feld abstecken

Alle Maße in Metern. Offizielle verkleinerte Schulmaße gibt es nicht; Verbände empfehlen, proportional zu verkleinern.

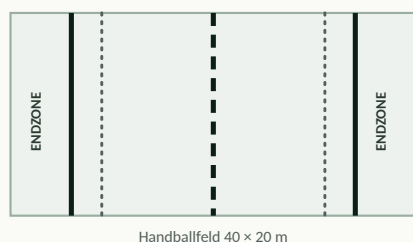
Auf Sportplatz oder Wiese: das volle Feld

Ein Maßband genügt. Alle Werte von einer Endlinie aus an einer Seitenlinie entlang gemessen.



Ohne Rechnen: Schnur auf 64 m auslegen, in der Mitte falten — das ist die Mittellinie bei genau 32,00 m.
Bedarf: rund 30 Hütchen in drei Farben. 14 für die Linien, der Rest als Seitenlinie im Abstand von etwa 8 m.

Im Turnsaal: die Handball-Linien nutzen



— Torraumlinien (6 m) werden zu den Torlinien. Die Endzonen sind dann 6 m tief.

- - Hallen-Mittellinie ist die Linie, die überquert werden muss — nichts zu messen.

.... Freiwurflinie (9 m) ist der Extrapunkt-Versuch und markiert die No-Run-Zone.

28 m Spielfläche bleiben. Breite je nach Platz 14 bis 20 m.

Flache Bodenmarkierungen statt Hütchen — Stolpergefahr.

So braucht es rund 10 Markierungen statt 30 Hütchen.

Offizielle Schulmaße gibt es nicht — Verbände empfehlen, proportional zu verkleinern.

Vor der ersten Stunde

Eine ganze Klasse einteilen

- Mit 24 Kindern **nicht** fünf gegen fünf auf einem Feld — dann stehen vierzehn herum
- Zwei kleine Felder mit je sechs gegen sechs, oder drei Felder mit vier gegen vier
- Wechseln nach einem Ballbesitzwechsel, nicht nach jedem Spielzug
- Wartende bekommen eine Aufgabe: Versuche zählen, Aus anzeigen

Material

- Ein Flaggengürtel pro Kind — die einzige echte Anschaffung
- Ball in Größe **Youth**, für jüngere Klassen **Junior**
- Rund 30 Hütchen draußen, etwa zehn flache Markierungen in der Halle
- Ohne Gürtel: zwei Bänder locker in den Hosenbund

Vorher ansagen: Lange Oberteile in die Hose stecken, sonst verdecken sie die Flaggen — daraus entstehen die meisten Diskussionen. Ohrringe, Ketten und Uhren ab, beim Flaggengiehen greifen Hände in Hüfthöhe. Brillenträger mit Band oder Sportbrille.