WERKBOEK

FLAG FOOTBALL
OP SCHOOL

AFBN

VOORWOORD

Wat zou het toch leuk zijn als er een sport was waarbij iedereen, ongeacht fysiek/atletisch vermogen of sekse, samen kan spelen. Wat zou het leuk zijn als sportaanbieders een nieuwe en spannende sport konden geven aan klassen zonder meerdere keren te moeten sjouwen met materiaal.

Met dit soort gedachtes in ons hoofd hebben wij onze liefde voor deze sport vertaald naar dit werkboek. Dit werkboek stelt iedereen, met achtergrondkennis van lesgeven, in staat om Flag Football aan te bieden.

Je kan het zo klein of zo groot maken als je zelf wilt: Een losse les, een reeks lessen of misschien wel trainen voor het Nederlands kampioenschap voor scholen dat ieder jaar in Juni wordt gehouden.

Regelmatig doen wij als auteurs nog steeds mee aan een gezellig partijtje Flag Football. In familie kring of in een (inter)nationaal toernooi, gewoon omdat het nog steeds leuk is.

Er zijn scholen teams, regio teams en verenigingen waar je, ongeacht je leeftijd in mee kan doen. Is er bij jou in de buurt geen team? Dan heb je de mogelijkheid om met leeftijdsgenoten er één te beginnen

Iedere sport begint bij de jeugd. Flag Football biedt de mogelijkheid om te blijven spelen en blijven genieten.

Wij hopen dat jij als lezer geniet van de laagdrempeligheid en veelzijdigheid van deze sport en wellicht komen we je als zowel speler als coach tegen op de velden.

Heel veel plezier!

Wayne Neijhorst en Martin Kuitert

COLOFON

Uitgave
American Football Bond Nederland
In licentie: CreativeCommons.org
Copyright © 2015 AFBN, Leiden

Concept en Redactie
Wayne Neijhorst en Martin Kuitert

Ontwerp
Martin Kuitert

Fotografie
Wayne Neijhorst en Martin Kuitert

V1.1

OVER DE AUTEURS

Dit boek is tot stand gekomen in opdracht van de American Football Bond Nederland (AFBN) en geschreven door ons.
Met dit werkboek proberen wij alle geïnteresseerde sportdocenten de kennis in handen te geven om Flag Football op te nemen binnen het curriculum. Naast theorie en achtergrond hebben we ons best gedaan om jou te voorzien van een aantal praktische lessen die je zelf kan geven. Of je nou een introductie in de sport wilt geven of zelf een team wilt beginnen om partijtje te spelen of zelfs mee wilt doen aan een toernooi, wij willen je erbij helpen.

Wij zijn twee mannen met een historie binnen het Flag Football en ervaring met het geven van sporttrainingen op verschillende niveaus. Onze passie voor de jeugd sportopleiding en met name binnen Flag Football heeft er voor gezorgd dat we door de jaren heen veel materiaal hebben verzameld en geschreven over dit onderwerp. In dit werkboek bundelen wij onze krachten.

Martin Kuitert

Als het hoofd van "Youth Football Development" bij de Amsterdam Admirals, het enige professionele American Football team dat Nederland heeft gekend, was ik de persoon die voor de NFL Europa verantwoordelijk was voor de ontwikkeling van American Football talent in Nederland.

Sinds de opheffing van het team heb ik verschillende Flag Football clinics gegeven voor de KVLO en werk ik tegenwoordig voor Stichting Sport-Koepel Edam-Volendam als project manager.

Wayne Neijhorst

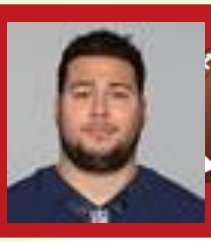
Begonnen als Flag Football trainer binnen het Topscore programma van de gemeente Amsterdam en later gewerkt als "Amsterdam coördinator" onder Martin Kuitert bij de Amsterdam Admirals. Na het opheffen van de Admirals door de NFL ben ik werkzaam gebleven als "Topscore Football coördinator" binnen de gemeente Amsterdam, ik geef les op de sportacademie Amsterdam en werk als projectleider.

Naast ons zijn verschillende vakleerkrachten, ouders, verenigingstrainers en (oud-)spelers betrokken geweest bij de ontwikkeling van dit werkboek. Om iedereen te noemen gaat wat ver maar de volgende personen willen we zeker benoemen voor hun bijdrage aan dit werkboek:

- Rene Appelman
- Dennis Bruin
- Joost Koekenbier

AANBEVELING

Speler NFL team San Diego Chargers Voormalig Flag Football speler:
"Voor mij is het met Flag Football allemaal begonnen. Ik had een hele leuke tijd met het spelletje en heb spelenderwijs de grondbeginselen van Football geleerd. Het heeft mij geholpen een betere atleet te worden"

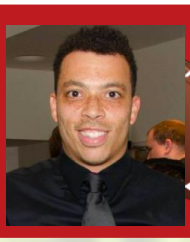


Ricky Tong-A-Tjoe

Defensive coördinator Saint John Bosco High School
"Een werkboek dat leraren in staat stelt om deze mooie sport uit te kunnen dragen: Een goede stap voor de sport!"

Chris King

Speler bij de Stirling University Clansmen:
"Ik ben begonnen met Flag en heb het op alle niveaus gespeeld. Van jeugdspeler tot aan het EK als volwassene. Ik heb er een hoop van geleerd over mijn lijf en zelfs als tackle speler heb ik profijt van die kennis en ervaring!"



Leroy Teunis

INHOUDSOPGAVE

Voorwoord..... 1

Colofon..... 1

Over de auteurs..... 2

Comité van aanbeveling..... 4

Inhoudsopgave..... 5

Waarom Flag Football? 6

Historie van de sport 8

Flag Football in Nederland 10

Het spel..... 12

De praktijk..... 25

Methodische spellijn..... 28

Oefenvormen..... 36

'De snelle route'..... 77

Tactisch..... 83

Eenvoudig playbook..... 86

Terminologie..... 94

Contact..... 98

WAAROM Flag Football?

Flag Football is een vorm van American Football die is ontwikkeld om jonge kinderen op een laagdrempelige en veilige manier kennis te laten maken met de beginselen.

De spelregels komen overeen met de regels van het American Football, met het grote verschil dat er bij Flag Football niet getackeld of geblokt mag worden. In plaats daarvan draagt iedere speler een riem met 2 vlaggetjes of lintjes, die (veelal) met klittenband bevestigd zijn aan de riem.
Spelers kunnen de baldrager stoppen door een van de vlaggetjes van de speler af te pakken en simuleert hiermee de tackle. Hierdoor heeft Flag Football minimaal fysiek contact en is het uitermate geschikt voor kinderen van alle leeftijden en motorische niveaus.

Mede omdat een team slechts 5 spelers op het veld heeft, zijn alle spelers betrokken tijdens het spel. Dit bevordert de samenwerking tussen de spelers en is erg leuk voor de deelnemers.

Verder zijn alle posities makkelijk te leren en geeft dit de kinderen dus de mogelijkheid om meerdere posities uit te proberen en zo nog meer plezier te kunnen beleven en meer kennis op te doen. Al spelend leert eenieder steeds meer over Flag Football en daarmee ook over het American Football.
Een ander leuk punt van Flag Football is dat iedereen het kan spelen. Voor ieder lichaamstype is er een bepaalde positie en zo kan dus iedereen een rol spelen. Dit maakt Flag Football heel geschikt om met gemengde groepen te beoefenen.
Zo kan iemand die lang is natuurlijk erg makkelijk hoge ballen vangen of over iemand heen gooien, iemand die klein maar snel is, vaak tussen iedereen doorglippen zonder dat hij gepakt wordt en iemand die wat steviger is, kan vaak harder en verder gooien (en eventueel al wat leren blocken om makkelijk door te groeien in het Tackle Football).

Wist je dat: American Football voortkomt uit Engelse sporten zoals voetbal en rugby en populair werd op Amerikaanse Universiteits campussen na 1800?

Ook leeftijd speelt geen rol, iedereen kan Flag Football spelen. Van het primair onderwijs tot het voortgezet onderwijs tot zelfs de senioren/veteranen. Gemiddeld genomen zijn de kinderen vanaf de groepen 5 en 6 lichamelijk en cognitief al toe aan Flag Football, maar worden de termen nog simpel gehouden (bijv. de Quarterback is de gooier, enz.) en de tactieken worden zo eenvoudig mogelijk toegepast (geen playbook, maar directe instructies per speler). Vanaf het voortgezet onderwijs wordt er steeds meer uitgebouwd op de technieken en tactieken van het Flag Football. Ook hierbij is het spel al speelbaar na een paar keer oefenen.

HISTORIE VAN DE SPORT

Voor miljoenen mensen die American Football volgen in de stadions door heel Amerika en via de televisie over de hele wereld, is de sport een spectaculaire vorm van strategisch samenspel.
Het spelletje zoals we het nu kennen heeft een bewogen historie die zich over twee continenten verspreidt.

American Football wordt van oudsher (in Amerika) in het najaar en de vroege winter gespeeld op zowel professioneel, universiteits-, middelbare en basisschool niveau. Het spel beperkte zich tot voor kort tot het Noord-Amerikaanse continent en Amerikaanse emigranten. Hoewel het spel uit rugby union Football is ontstaan, zijn er vier fundamentele verschillen.
-Bij American Football mag de bal voorwaarts worden gegooid;
-De spelers die niet in het bezit van de bal zijn mogen worden geblockt;
-Er mag ongelimiteerd worden gewisseld zolang er maar 11 spelers in het veld staan
-Het dragen van beschermende kleding is toegestaan.

De Romeinen, Grieken en Chinezen hadden spelen, waarbij een rond object geschopt of gedragen werd. Het tegenwoordige American Football begon als 'Association Football' in Engeland en werd door de kolonisten naar Amerika gebracht. Het werd gespeeld in dorpsparken en op schoolpleinen. Het spel was toen al vrij ruw. In 1823 ving William Webb Ellis in een gymles op "Rugby School" een uit de hand geschopte bal, klemde die onder zijn arm en liep het hele veld over om vervolgens de bal over de doellijn op de grond te drukken. Dit was de eerste touchdown en tevens het begin van "Rugby Union Football".

Tussen 1880 en 1890 werd op een aantal punten afgestapt van de rugby regels. Zo werd de "scrum" vervangen door de line of scrimmage (confrontatielijn) van waaraf de bal in het spel moest worden gebracht en in 1882 werd door de "vader" van het American Football, Walter Camp, de regel geïntroduceerd dat een team in 3 pogingen 5 yards (1 yard = 91,44 cm) moest veroveren. Zo niet, dan ging de bal naar de tegenstander.

In 1906 werd door de National Collegiate Athletic Associaton (NCAA) samen met Walter Camp, een pakket regels opgesteld, waarvan de belangrijkste waren:
- Het voorwaarts werpen (pass) werd toegestaan, er werd een neutrale zone tussen de offense (aanval) en defense (verdediging) gecreëerd.
- Er moesten minimaal zes man op de “line of scrimmage” (confrontatielinie) staan bij de offense.
- In plaats van 5 moesten er 10 yards worden veroverd.
- Het veld werd gemarkeerd als een schaakbord.

In 1910 kwam er nog een aantal regels bij en werden bestaande regels aangepast.
Later werden nog een aantal wijzigingen aangebracht en vanaf 1912 werd het spel gespeeld zoals we het vandaag de dag kennen.
Nog steeds echter worden regels aangepast om het evenwicht tussen aanval en verdediging te handhaven.

De American Professional Football Association werd opgericht in 1920; twee jaar later veranderde het haar naam aan de National Football League (NFL).

Flag Football IN NEDERLAND

Flag Football is een sport die is afgeleid uit American Football. Een van de meest herkenbare aspecten van American Football zijn de helmen en andere bescherming, ook wel padding genoemd. Flag Football is in de jaren '40 ontwikkeld op militaire bases als recreatieve sport, daarom wordt er bij Flag Football geen bescherming gedragen. Als vervanging hiervoor draagt men 'Flags' om de heupen.

In Nederland werd in 1990 de eerste Flag Football wedstrijd gespeeld tussen de Rotterdam Trojans en de Zwijndrecht Razorbacks. Sinds die tijd is Flag Football gegroeid. Vooral de NFL, in de vorm van de Amsterdam Admirals, hebben zwaar geïnvesteerd in de sport hebben. Na het opheffen van de Amsterdam Admirals (2007) is er met behulp van een aantal organisaties, waaronder Heatwave en de Dienst Maatschappelijke Ontwikkeling van Amsterdam, voor continuering van de sport op school gezorgd in de stad Amsterdam. Inmiddels waren er 18 verengingen door heel Nederland die allen American / Flag Football in enige mate aanboden.

Vanaf 1990 hebben de voorlopers van de American Football Bond Nederland (AFBN) steeds meer leden gekregen voor Flag Football. Steeds meer van deze leden in Amsterdam waren via het scholenprogramma in contact gekomen met de sport.

Hierdoor groeide het niveau van de spelers zo goed dat het Nederlands team in 2001, 2009 en 2010 Europees kampioen is geworden!

Veel American Footballclubs in Nederland hebben jeugdteams die Flag Football spelen. Er zijn twee verschillende Flag Football categorieën voor de jeugd: Peewee en Cubs.

Een Peewee Flag team bestaat uit kinderen in de leeftijd 8 t/m 12 jaar, van 12 t/m 15 jaar spelen kinderen Flag Football bij de Cubs.
Vanaf 14 jaar kan er Tackle Football worden gespeeld bij de verenigingen.

Uiteraard is er voor de volwassenen (16+ jaar) een competitie in Nederland. Meer informatie over de Nederlandse competitie, de contactgegevens van de vereniging in de buurt of over de nationale teams, bekijk de website van de AFBN. (www.afbn.nl)

Ieder jaar wordt er voor scholen in een aantal gemeenten Flag Football toernooien en wedstrijden georganiseerd. Binnen veel gemeentes leiden deze wedstrijden tot een lokaal kampioenschap. De winnaars van deze kampioenschappen komen elkaar tegen op overstijgende toernooien. Dit geheel wordt georganiseerd door de stichting schoolleague Nederland. In de Schoolleague doen per jaar zo'n 150 verschillende scholen mee. Ongeveer 60 VO scholen doen mee in de strijd om het Nederlands Kampioenschap.

De eerste erkende footballwedstrijd gespeeld tussen Rutgers en Princeton universiteiten in 1869, met behulp van rugby-achtige regels

HET SPEL

Het doel:
Het doel van het spel is om aan het einde van de speeltijd meer punten te hebben gescoord dan de tegenstander. Scoren doe je door het behalen van een "touchdown". Dit is het met de bal in de hand en twee Flags op de heupen in de end-zone van de tegenstander staan. Dit levert 6 punten op. Scoren kan op twee manieren gedaan worden: door met de bal de endzone (scoringsgebied) in te lopen, een zogenaamde running play. De andere mogelijkheid is om de bal te vangen in de endzone, een passing play.

Om een poging tot scoren te doen, krijgt de aanval vier pogingen om een vastgestelde afstand te overbruggen (in Flag Football meestal 15 yards/15 meter). Lukt het niet om de afstand te overbruggen binnen vier pogingen, gaat balbezit over naar de tegenstander.
In principe lijkt de essentie van het spel erg veel op de sport & spel variant "landje veroveren."

Posities:
De posities hebben, aangezien deze sport zijn oorsprong in Amerika vindt, Engelse namen. Wij hebben gemerkt dat dit met name voor jonge kinderen niet altijd even geschikt is. Daarom hebben wij Nederlandstalige alternatieven verzonnen die we al een paar jaar met succes gebruiken. De Nederlandse naam hebben we tussen ronde haken geplaatst, zodat jij ook de naamgeving op je doelgroep kan aanpassen.

Eerst worden de verschillende posities in de "offense" (aanval) uitgelegd. Daarna komt de "defense" (verdediging) aan bod.

Offense: (=aanval)
(C) – Center (bukker)
Met de center begint iedere aanvalspoging. Hij of zij geeft, op het afgesproken teken, de bal aan de QB om vervolgens zelf een route te lopen en vrij te lopen.

(QB) – Quarterback (gooier)
De Quarterback is de spelverdeler. Na ontvangst van de bal van de C wordt, afhankelijk van de gekozen spelvorm, de bal afgegeven of gegooid naar een vrijlopende speler.

(WR) – Wide Receiver (vanger)
De Wide Receiver is de speler die vooraf bepaalde routes loopt om zich vrij te maken om een pass te ontvangen van de QB.

(RB) – Running Back (renner)
De running Back is de persoon die vaak de bal overhandigt krijgt van de QB. In een spelvorm waarbij is gekozen voor de pass dan kan de running back ook een route lopen en een bal vangen. Dan wordt hij als het ware een WR.

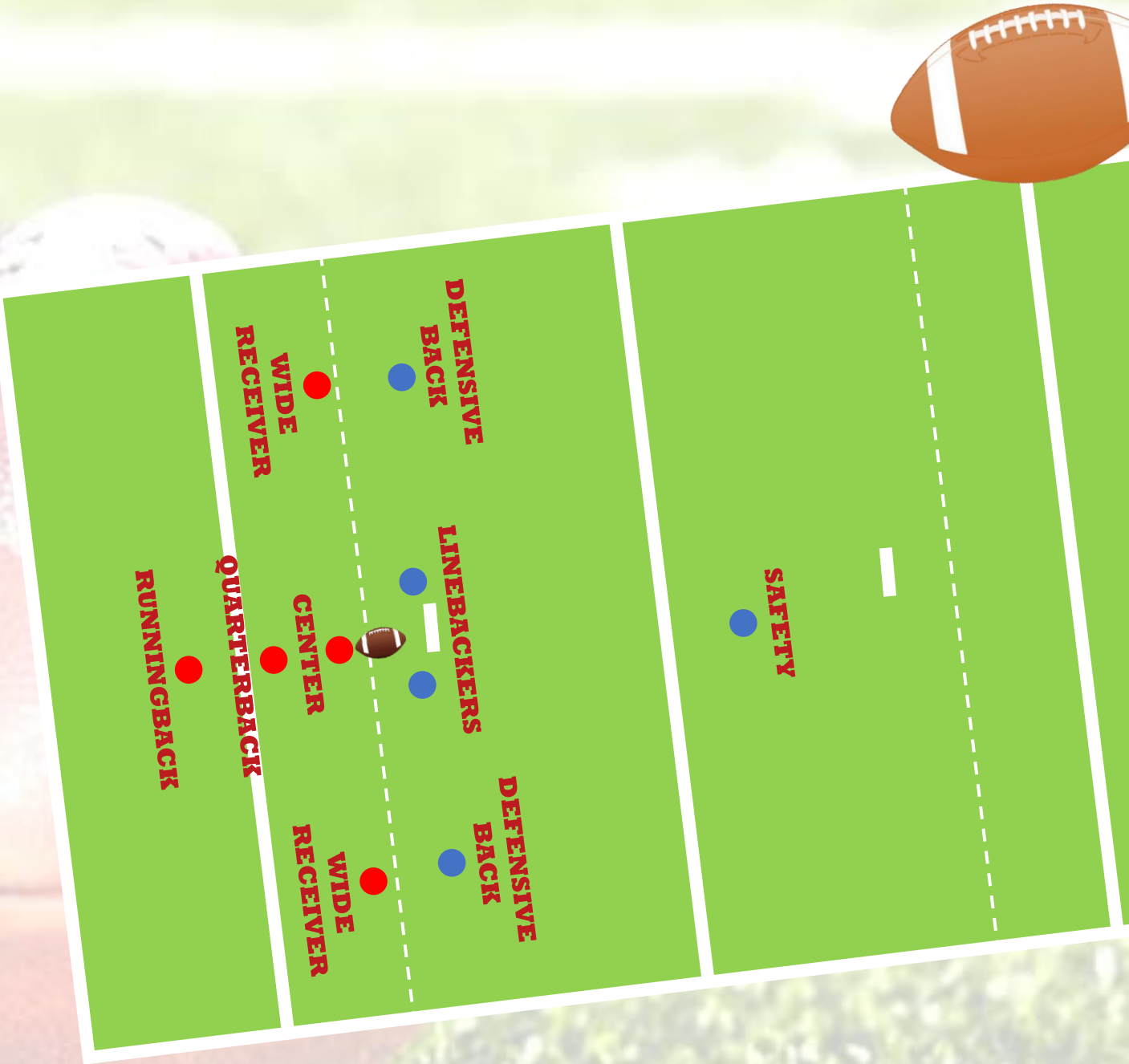
Defense: (= verdediging)
(DB) – Defensive Back (pass verdediger)
De Defensive back is een verzamelterm voor onderstaande twee posities. Ze worden beiden bij elkaar genoemd omdat beide posities in eerste instantie de pass verdedigen.

(CB) – Corner Back (vangverdediger)
De Corner Back verdedigt in principe de Wide Receiver en zorgt er voor dat hij of zij de bal niet kan vangen door deze tijdig weg te tikken.

(S) – Safety (laatste man)
De Safety is letterlijk de laatste verdediger die zorgt dat de aanval niet de bal de endzone in loopt. Ook biedt de Safety soms steun aan de CB bij het verdedigen van de Wide Receiver bij een heel diepe bal.

(LB) – LineBacker (ren verdediger)
De LineBacker heeft als eerste verantwoordelijkheid om de run te stoppen door de RB goed in de gaten te houden. Daarnaast, als het een pass is, kan de LB verschillende verantwoordelijkheden vervullen, afhankelijk van de gekozen spelvorm. De LB is vaak de spelverdeler voor de defense.

Vertaald naar het veld



DE PRAKTIJK

Uitgangspunt:
Bij dit werkboek gaan we er niet vanuit dat we je de kennis geven om te coachen tijdens het Europese Kampioenschap Flag Football. Het doel is om een goede methodische opbouw te hebben om de leerlingen in gemiddeld vier lessen van circa 80-100 min alle basisvaardigheden, basistechnieken, basistactieken en basisspelregels aan te kunnen leren tijdens gymlessen. Hiervoor geven we je een aantal "drills" (oefeningen) die je in staat stellen om tijdens de les een sfeer van een echte American Football training te simuleren (met alle vaktermen kom je inmiddels al een eind in de richting).

Hoe te beginnen?
Om te beginnen met het aanleren van Flag Football is het vaak het makkelijkst om te beginnen met de basisvaardigheden aan te leren per positie. Meestal beginnen wij met het gooien en vangen (iedereen is QB) en daarna de patronen (C, QB en WR). Vaak wordt bij de eerste les ook direct de defense ertegenover (DB en LB) aangeleerd, zodat de les met een partijvorm kan eindigen.

Wanneer te stoppen?
Zoals eerder gezegd werd, moet het doel zijn om in gemiddeld vier lessen van circa 80-100 min alle basisvaardigheden, basistechnieken, basistactieken en basisspelregels aan te kunnen leren tijdens (binnenschoolse) gymlessen. Dit doe je om bij de derde les (en eventueel hierop volgende lessen) een wedstrijd/toernooi Flag Football met alle basisspelregels te kunnen spelen. Wil je vanaf dit punt verder verdiepen, dan kan dat uiteraard. Bedenk dan goed wat je wilt gaan doen met je team (gezelligheid, een rapportcijfer, competitieve prestaties.)

De meeste pizza's worden verkocht op Super Sunday, de dag van Super Bowl.

DOEL VAN HET SPEL

Doel van het spel is het boeken van zoveel mogelijk terreinwinst om uiteindelijk tot scoren te komen in de 'endzone' (scoringsgebied) van de tegenstander. Een team scoort o.a. als het een 'touchdown' maakt. Dit kan door de bal in de endzone van de tegenstander te vangen of door met de bal de endzone in te lopen. In het eerste geval spreken we over een 'passing-play', in het tweede geval over een 'running-play'.

Beginnen op een startlijn

Net zoals bij het American Football begint dit spel, en verder iedere nieuwe 'down' (poging), op een 'line of scrimmage' (l.o.s.) of startlijn. Deze denkbeeldige lijn loopt over de breedte van het veld ter hoogte van de bal. De 'offense' (aanvallende partij) staat achter de l.o.s. met het gezicht naar de endzone van de tegenstander. De 'defense' (verdedigende partij) staat hier tegenover, natuurlijk met het gezicht naar de aanvallers. De startlijn mag door niemand worden overschreden totdat het spel begonnen is. Overigens begint de bal altijd in het midden van het veld, ongeacht waar het spel is geëindigd.

Het spelen van een 'drive'

De eerste l.o.s. ligt bij het spelen op een heel veld, op de vijf meter lijn het dichtst bij de endzone van de offense. De offense heeft nu vier pogingen (downs) om voorbij de middenlijn te komen. Als dit lukt krijgt de offense nogmaals vier pogingen om de endzone van de tegenstander te halen om proberen te scoren. Die serie downs van één team heet een 'drive'. Het halen van vier nieuwe pogingen bij de middenlijn noemt men een 'first down' (nieuwe eerste poging).

Als het de offense niet lukt om voorbij de middenlijn te komen of om te scoren in de endzone, dan neemt de defense de bal over en begint een nieuwe drive op de eigen vijf meter lijn. Uitzondering hierop is een 'interception' (onderschepping). De verdediger die de bal vangt mag zo ver mogelijk terug lopen. Waar zijn / haar Flag gepakt wordt gaat het spel verder. Vanaf dat punt krijgen ze een first down, dus vier nieuwe pogingen. Ze spelen dan de andere kant op. Wordt er op een half veld gespeeld, dan mag het nieuwe aanvallende team vanuit het midden proberen een touchdown te maken. De aanval is hier dus steeds dezelfde kant op gericht. Door middel van een 'toss' wordt bepaald wie er mag beginnen met de aanval.

De start van een 'drive'
Nadat de spelverdeler van de offense heeft bepaald wat er gaat gebeuren, gaan de aanvallers op hun plek achter de l.o.s. staan. De verdedigers hebben ondertussen afgesproken welke aanvaller zij dekken en gaan daar tegenover staan. Wanneer iedereen op de goede plaats staat, geeft de spelverdeler een teken aan de speler voor hem. Dit teken heet de 'count'. In het overleg is al afgesproken op welke 'hut' (tel) het spel gaat beginnen. De spelverdeler zegt vervolgens: 'down - set' en afhankelijk van de afspraak 1, 2 of 3 keer hut. Het geheel wordt dan als volgt: (on 1) 'down – set – hut, (on 2) down – set – hut - hut of (on 3) down – set – hut – hut – hut'. De offense heeft zo een licht voordeel, want de verdediging weet niet wanneer het spel van start gaat. Een simpel 'ready-go' werkt uiteraard ook.

De actie die volgt, het geven van de bal door de benen naar achter, is het begin van de down en de aanvallers, maar ook de verdedigers. Wordt de l.o.s. gepasseerd voordat er begonnen is, dan is er een overtreding begaan. Dit heet 'off-side' (buitenspel) en er volgt een straf. De partij die de overtreding heeft begaan moet nu een aantal meters naar achter. Afhankelijk van de gemaakte afspraken gooit de spelverdeler de bal naar -of geeft deze af aan- een speler. Deze speler probeert zoveel mogelijk terreinwinst te boeken. Er moet binnen 30 seconden nadat de bal op de goede plek is gelegd, begonnen worden met de aanval. Gebeurt dit niet, dan is de offense een poging kwijt.

Het einde van een 'down'
De down is ten einde als:

- de Flag van de speler met bal is gepakt. Op die plek gaat de offense verder met de volgende poging;
- de speler met bal buiten de lijnen wordt gedwongen. Op die plek gaat het spel verder met een nieuwe poging;
- de speler met een ander lichaamsdeel dan zijn voeten of handen de grond raakt (bijvoorbeeld als de speler is gevallen). Hier gaat het spel verder met de volgende poging;
- de balbezitter de bal verliest en deze de grond raakt ('fumble'), wanneer of waar dan ook tijdens het spel. Daar waar de speler staat op het moment dat de bal losgelaten wordt, gaat het spel verder;
- de balbezitter een Flag verliest. Hier gaat het spel verder;
- de bal helemaal niet gevangen wordt. Het spel gaat terug naar de vorige situatie en de poging is voorbij.

Alleen als de bal gevangen is, is er ruimtewinst geboekt. Wordt de bal niet gevangen, dan gaat men terug naar de plek waar de vorige down is begonnen.

De volgende 'down'
De offense heeft recht op een volgende down als het in balbezit blijft en als het nog pogingen over heeft. Uiteraard moet in maximaal vier pogingen de gestelde limiet gehaald worden om aan een nieuwe serie van 4 pogingen te mogen beginnen. De volgende poging, de eerste van vier nieuwe, vindt plaats op de plek waar de vorige is gestrand. Als er is gescoord gaat de bal over naar de tegenpartij, die begint op de eigen vijf yard lijn.

Tijdens de Super Bowl rust, zijn er naar schatting 90 miljoen toiletten die doorgespoeld worden. Dat is gelijk aan 3,5 minuten water van de Niagara Falls wat naar beneden valt.

DE BAL

Het spelen van de bal

Bij het Flag Football zijn er ook bepaalde regels gesteld wat betreft het spelen van de bal. Deze regels zijn rechtstreeks overgenomen uit het American Football zodat het oorspronkelijke gezicht van het spel niet verloren gaat. Ze zijn voornamelijk gericht op het aanvallende team, het team met balbezit, en zorgen zowel voor een beperking als een verruiming wat betreft de mogelijkheden om de bal te spelen. De belangrijkste regels geven we hier kort aan.

Het ontvangen van de bal

- Iedere speler in het veld mag een pass vangen, ook de QB als hij de bal eerst achter de l.o.s. heeft afgegeven aan een medespeler.
- Als er twee spelers tegelijk de bal willen vangen, hebben ze allebei evenveel recht. Lichaamscontact dat ontstaat tijdens het duel tussen deze spelers is in normale mate toegestaan.
- Een vangbal is goedgekeurd als de speler de bal vast heeft en met minimaal één voet in het veld staat.
- Voordat de aanval begint mag één speler zich bewegen (motion), echter alleen zijwaarts. De offense kan dit doen om de defense in de war te brengen.

Het lopen met de bal

- Iedere speler, zowel aanvaller als verdediger, mag op ieder moment in het spel met de bal lopen (run). De enige beperking hierop is bestemd voor de QB. Voor hem is het alleen toegestaan om zich achter de l.o.s. te bewegen. Hij mag deze met bal echter niet overschrijden.
- Achter de l.o.s. mag de bal één of meerdere keren achter- of zijwaarts afgegeven worden.
- Vijf yards voor de endzone van de tegenstanders is er een ‘no-running-zone’. Begint een down van de offense in deze no-running-zone, dan moet er verplicht gegooid worden. Een running play is dan niet toegestaan.

Het gooien van de bal

- Per down is het slechts toegestaan om de bal één keer naar voren te gooien. Regel is dat de bal voor de l.o.s. gegooid moet worden naar een medespeler die voorbij de l.o.s. staat.
- De QB heeft 7 seconden de tijd om de bal te gooien. Na deze 7 seconden stopt het spel en is de down voorbij.
- Als de bal is afgegeven telt de 7 seconden regel niet meer. De balbezitter mag nu gestopt worden.
- Achterwaarts of zijwaarts overgooien zoals bij rugby is toegestaan.
- Een bal die afgegeven is achter de l.o.s. mag door de speler nog steeds naar voren gegooid worden, mits hij of zij de l.o.s. nog niet is gepasseerd.

Gewicht van een officiële Football is 425,2 gram en de lengte is ongeveer 29 cm

CONTACT

Het contact met een tegenstander

In principe is het zo dat er tijdens het spel geen fysiek contact mag plaatsvinden. Het is dus op ieder moment verboden om een tegenstander te duwen, weg te trekken of te tackelen. Het enige contact dat plaatsvindt ontstaat bij het duel dat uitgevochten wordt als twee spelers de bal willen vangen. Incidenteel contact zal altijd plaatsvinden.

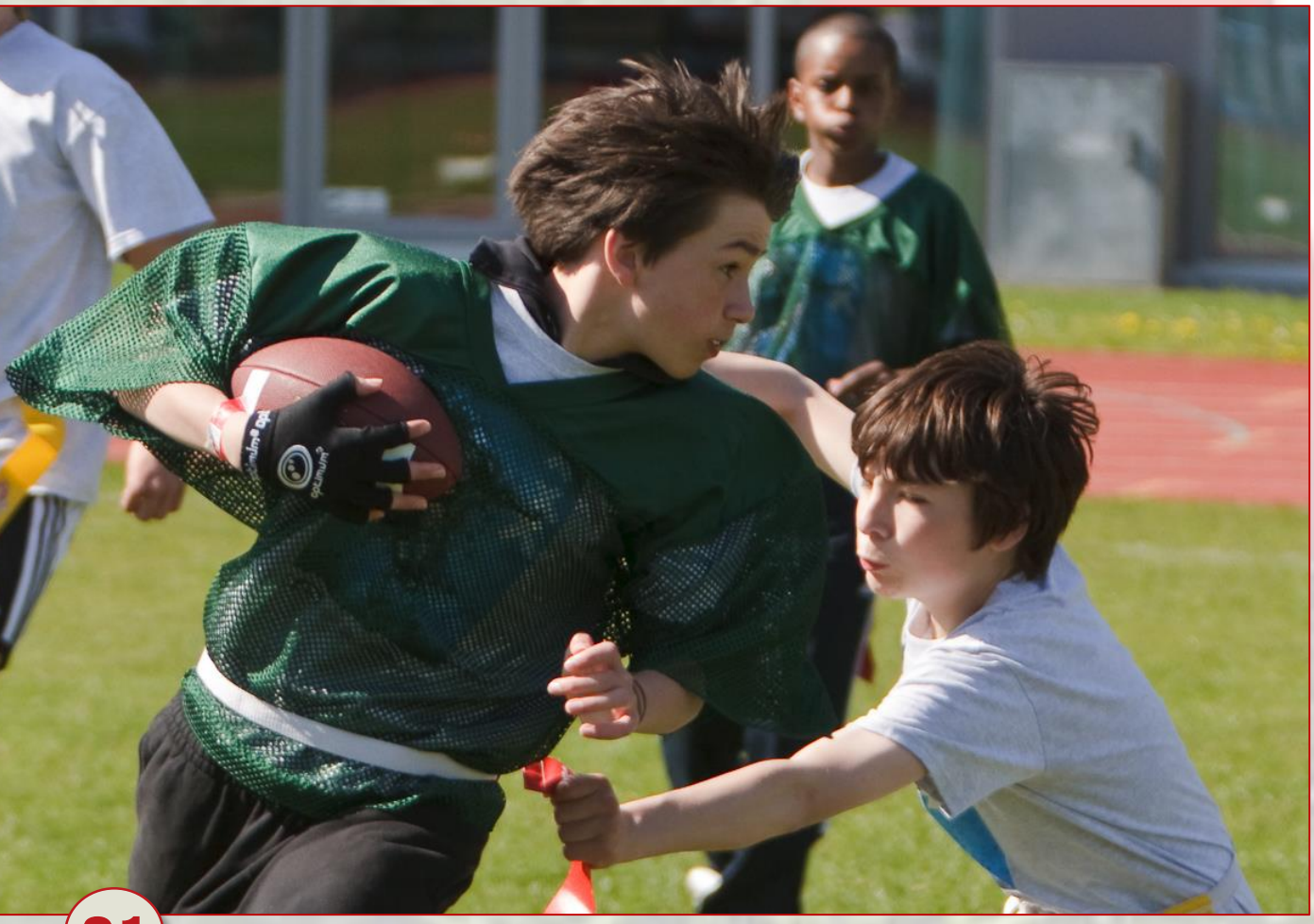
Het stoppen van een tegenstander

Bij Flag Football is het wegpakken van de Flag van de balbezitter de vervanging van het tackelen. Het pakken van de Flag is een kunst op zich. De Flag hangt zowel op de linker als de rechter heup en kan alleen gepakt worden als de ander dicht bij je in de buurt is. Een extra moeilijkheid is ook nog dat de Flag beweegt tijdens het lopen en de tegenstander dit kan verergeren door het maken van schijnbewegingen.

Deze vorm van spelen heeft grote voordelen. Het is namelijk nodig om dicht bij de tegenstander te komen, waardoor er positioneel beter gespeeld moet gaan worden. Rare en gevaarlijke bokkensprongen zijn niet rendabel, omdat de kans op het pakken van de Flag alleen maar kleiner wordt.

Deze nadruk op het positiespel werkt ook door in de andere spelsporten die u aan uw leerlingen aanbiedt. Overige regels zijn:

- alleen de Flag van de speler in balbezit mag worden gepakt.
- het vastbinden of in de zakken stoppen van de Flags is uiteraard verboden.
- heeft een speler geen bal en wordt zijn Flag toch gepakt, dan is dit een overtreding.
- Ook als de Flag wordt weggetrokken voordat de tegenstander de bal heeft aangeraakt, volgt er een straf.
- het is tijdens het lopen niet toegestaan om een tegenstander die je Flag wil pakken af te houden. Het wegduwen van de hand of het vasthouden van de Flag vallen daaronder.



RUIMTE VOOR EIGEN AANTEKENINGEN

2

PRAKTIJK

Inleiding

Het praktijk deel

Dit praktische deel van het werkboek wordt op de volgende manier opgebouwd:

Als eerst beschrijven we een aantal lessen. Daarna wordt er een lijst van oefeningen uitgelegd welke je per les kan gebruiken.

In de uiteenzetting gebruiken we de Nederlandse en de Amerikaanse terminologie door elkaar. Jij kunt dan voor jezelf besluiten welke termen je gebruikt in je klas.

Ook zijn er verschillende oefeningen die je in meerdere varianten kan uitvoeren. Om je op weg te helpen hebben we vaak al één of twee varianten uitgeschreven.

Het onderdeel "coaching punten" wordt vervolgens op veel plekken weer opgebouwd uit drie verschillende fases:

Fase 1: Spelenderwijs ontdekken, bestaande uit algemene informatie en spelvormen die zeer laagdrempelig zijn, weinig toelichting behoeven en dienen als eerste kennismaking met de sport.

Fase 2: De eerste stappen in de spelvorm, bestaande uit trainingsvormen die richting de eindvorm van het spel gaan waardoor er "partijtje" gespeeld kan worden.

Fase 3: Verdieping in de sport: Bijzonder geschikt voor de coach die mee wil doen aan competitie wedstrijden.

4 lessen

Hieronder staat in vier lessen beschreven hoe je kunt komen tot het spelen van de eindvorm Flag Football. We gaan er vanuit dat iedere les ongeveer 50 minuten duurt. Op de volgende pagina staat een lessenreeks uitgeschreven van 6 lessen. Naar eigen gelang kan er ook gekozen worden uit een combinatie van beiden.

LES	KERN 1	KERN 2	EINDVORM
Les 1	In meertallen overgooien	Houding/ Gooien naar een bewegend doel	Teambal
Les 2	Zijdelings aangeven snap/Gooien naar een bewegend doel	Verdedigen van de man (1on1)/ Pakken van een Flag	Progressie Football
Les 3	Afgeven van de bal (bal afgeven aan de renner)/Lopen van patronen	Onderscheppen van de bal/ pakken van een Flag	Eenvoudig downspel
Les 4	Verdedigen van een gebied		eindvorm

6 lessen

LES	KERN 1	KERN 2	EINDVORM
Les 1	Eigen bal vangen/ In meertallen overgooien	Vangen in beweging/ Gooien naar een bewegend doel	Teambal
Les 2	Houding/ Vangen in beweging/ Gooien naar een bewegend doel	Verdedigen van de man (1on1)	Ultimate Football
Les 3	Zijdelings aangeven snap/Gooien naar een bewegend doel	Pakken van een Flag/ Verdedigen van de man (1on1)	Progressie Football
Les 4	Afgeven van de bal (bal afgeven aan de renner)	Lopen van patronen /'Backpocket'	Meters maken
Les 5	Lopen van patronen in meertallen / Afgeven van de bal (balpunt/ afgeven aan de renner)	Onderscheppen van de bal op het hoogste pakken van een Flag met heupen draaien	Eenvoudig downspel
Les 6	Verdedigen van een gebied		eindvorm

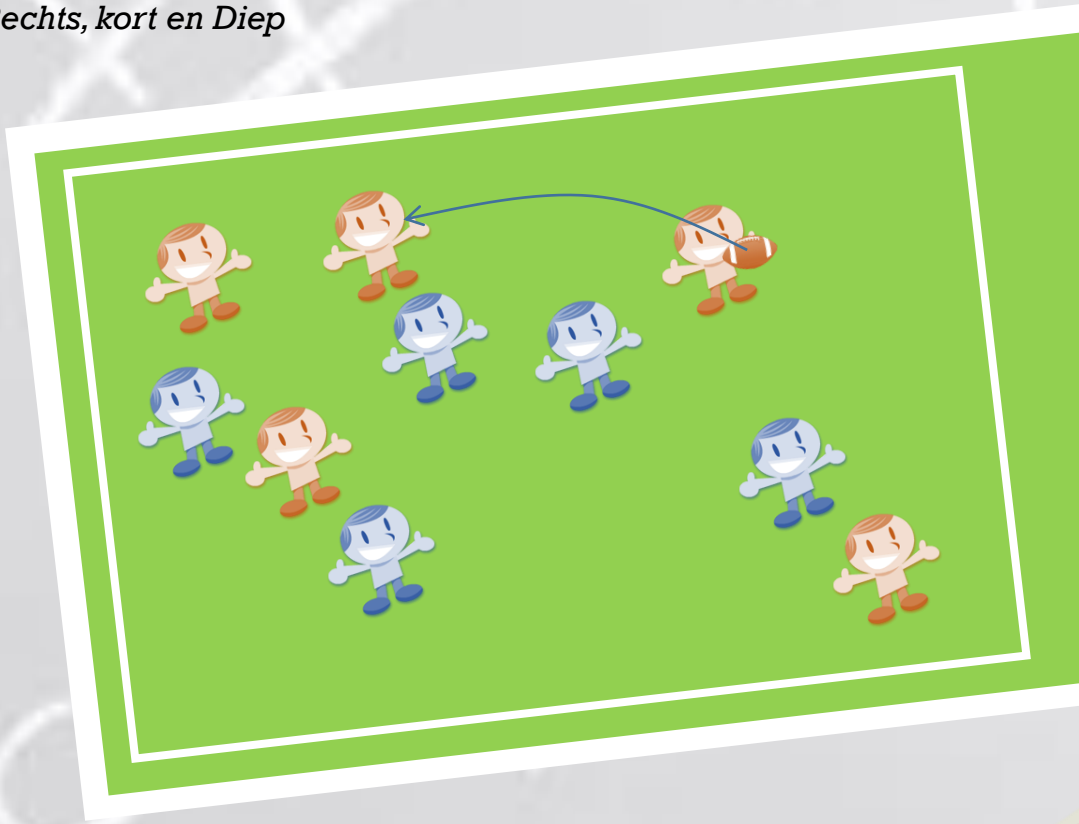
METHODISCHE SPELLIJN

TEAMBAL

Eén team start en probeert de Football zo vaak mogelijk naar elkaar over te gooien. Het maakt hierbij niet uit of de bal naar voren of naar achteren wordt gespeeld. Doel van het spel is het zo vaak mogelijk vangen van de bal voordat deze op de rond valt, wel of niet aangetikt door een verdediger, of dat de tegenstander de bal onderschept.

Doel van het spel is dat kinderen zo vaak mogelijk de bal vangen en gooien. Je kan een opdracht geven om bijvoorbeeld de bal 10 keer over te spelen, of het aantal vangballen optellen en te vergelijken tussen de teams. Om ervoor te zorgen dat de spelers van de teams veel oefenmomenten hebben is te grote teams hierbij niet aan te raden. We adviseren om teams van maximaal 5 personen te maken. Op deze manier kun je alvast een eerste voorzichtige stap maken naar het aantal spelers die ook bij Flag Football in het veld staan. Speelveld is aan te passen aan de beschikbare ruimte.

Technieken: gooien, vangen en verdedigen van de bal
Tactieken: *Links, Rechts, kort en Diep*



ULTIMATE Football

Ultimate Football is een vorm welke sterk lijkt op Ultimate Frisbee. Eigenlijk wordt de ronde schuif vervangen door een ovale bal. Je mag niet lopen met de Football. Door over te gooien moet je proberen de e(i)ndzone te bereiken. Je mag de Football 10 seconden vasthouden. Je verdediger telt hardop tot tien en als je 'm dan nog vast hebt krijgt je verdediger de bal.

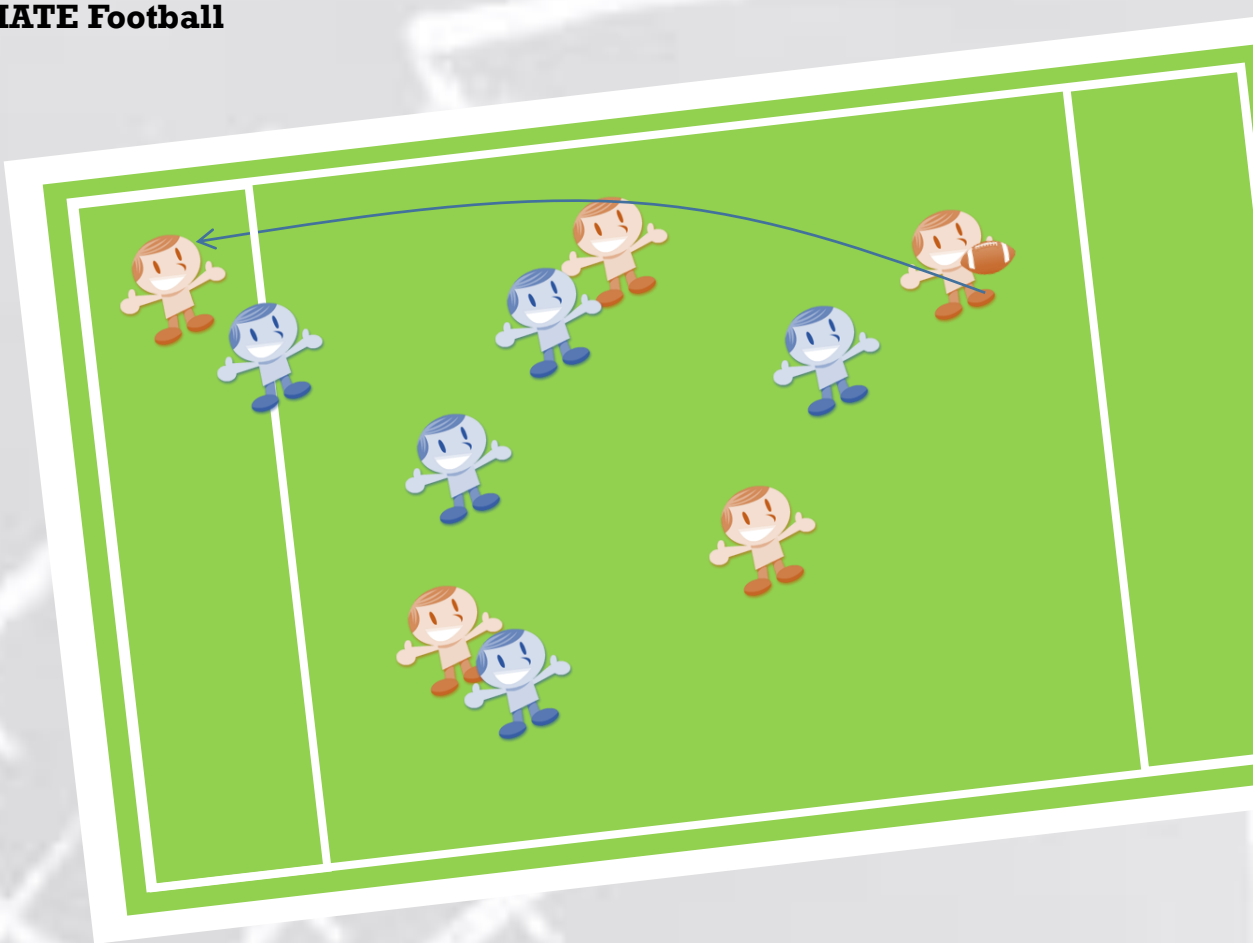
Je scoort een punt als iemand van je team de Football vangt in de e(i)ndzone van de tegenstander. Om het al een beetje op Football te laten lijken, raden we aan om voor iedere 'score' (touchdown) 6 punten te geven.

Als je de Football vangt en je staat of landt buiten het veld, ben je uit. Ook als je op de zijlijn of op de achterlijn landt ben je uit en gaat de Football naar het andere team.

Net als bij Teambal gaat de bal naar het andere team als de Football op de grond komt, onderschept wordt of buiten de lijnen wordt gevangen.

Ook bij deze vorm is het raadzaam om de teamgrootte niet meer dan 5 spelers te laten bestaan. Iedereen kan dan actief deelnemen aan het spel. Er is ook een mogelijkheid om de verdediging in 'ondertal' te laten spelen, dus één speler minder dan het aanvallende team.

ULTIMATE Football

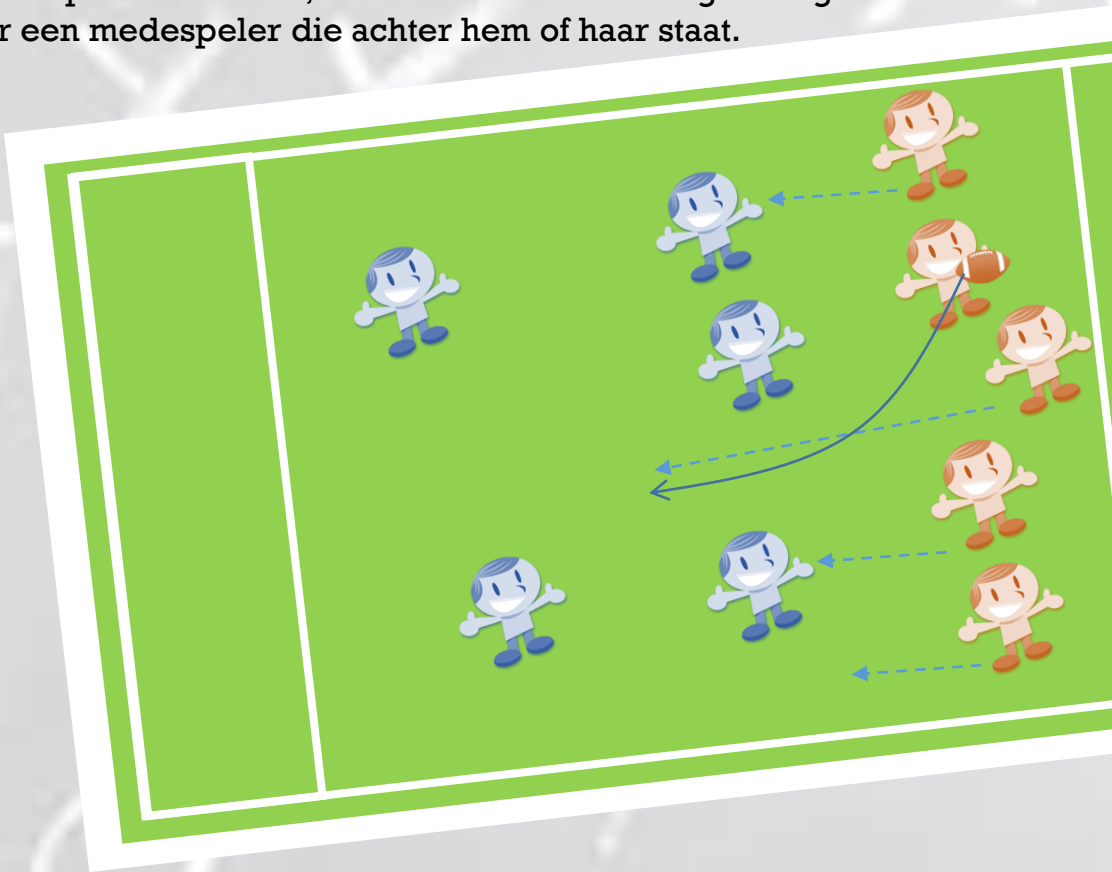


-Technieken: gooien, vangen en verdedigen van de bal
-Kennis van het veld (scoringsgebied)
-Tactieken: vrijlopen in verhouding tot medespelers en tegenstanders (vrije ruimte)

PROGRESSIE Football

Progressie Football borduurt verder op Ultimate Football. Was het bij de tweede stap in de spelopbouw nog toegestaan om overal te lopen en te staan, bij deze vorm moeten alle spelers van het team dat in balbezit is starten achter de denkbeeldige ballijn, de lijn waarop de speler staat de bal in zijn of haar handen heeft. Op het teken van deze balbezitter ('ready go!') mag iedereen naar voren rennen, vrijlopen en de bal vangen.

In eerste instantie is de ontvanger van de bal de nieuwe gooier, maar als de techniek van de snap is behandeld, dan wordt de balontvanger diegene die de snap speelt naar een medespeler die achter hem of haar staat.

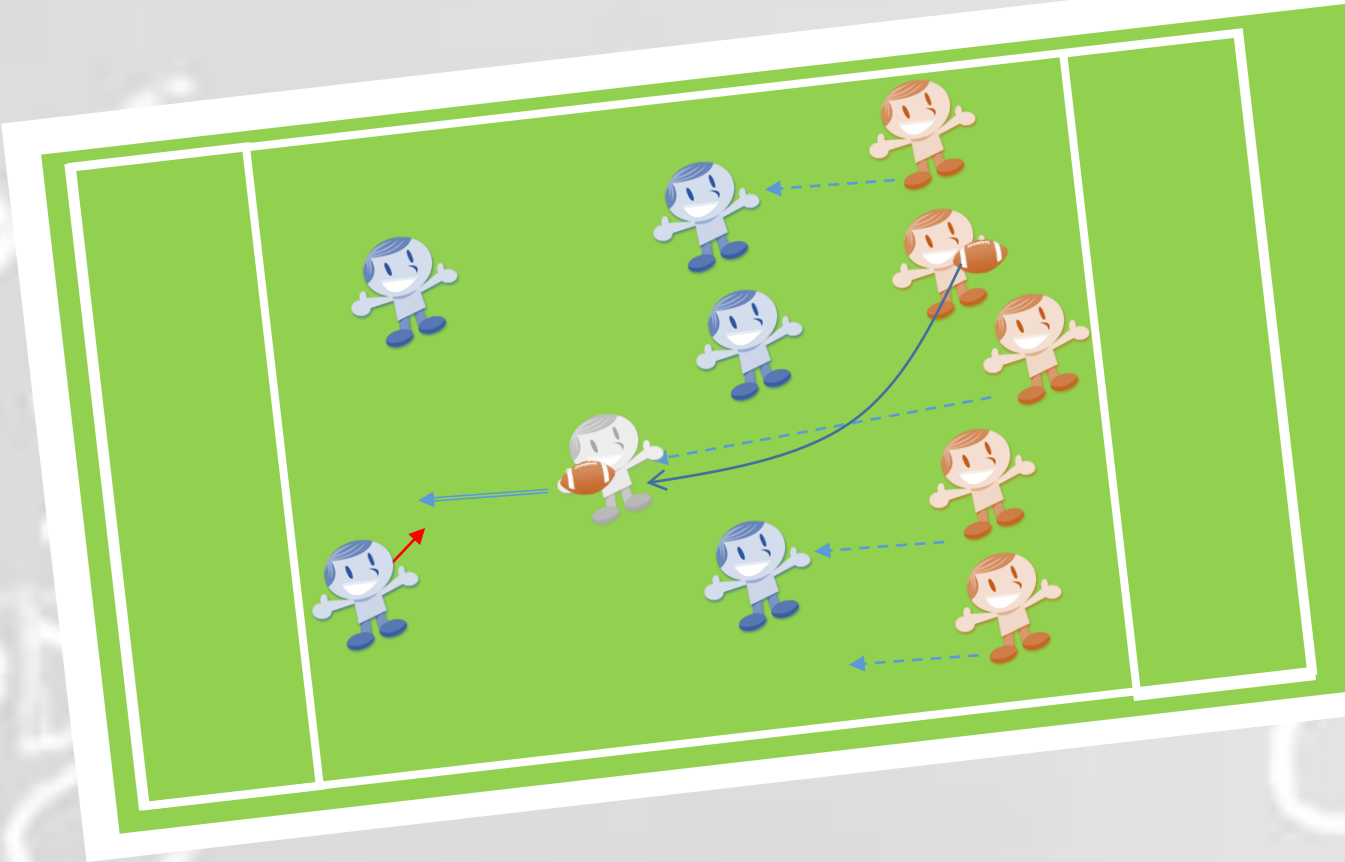


-Technieken: voorwaarts gooien, vangen, snap en lopen van patronen, verdedigen van de bal en onderscheppen van de bal.

METERS MAKEN

Bij het spel meters maken mag de speler die de bal heeft gevangen van de gooier, die de bal heeft gekregen uit een snap, proberen meters te maken na de vangbal. De verdediging kan hem of haar alleen stoppen door de speler te tikken (met twee handen) of als de Flags al zijn geïntroduceerd, door één van deze twee af te pakken.

De aangepaste variant is om de verdediging in 'ondertal' te laten spelen, dus één speler minder dan het aanvallende team. Hierdoor heeft iedereen een eenduidige rol (en dat is de man verdedigen).

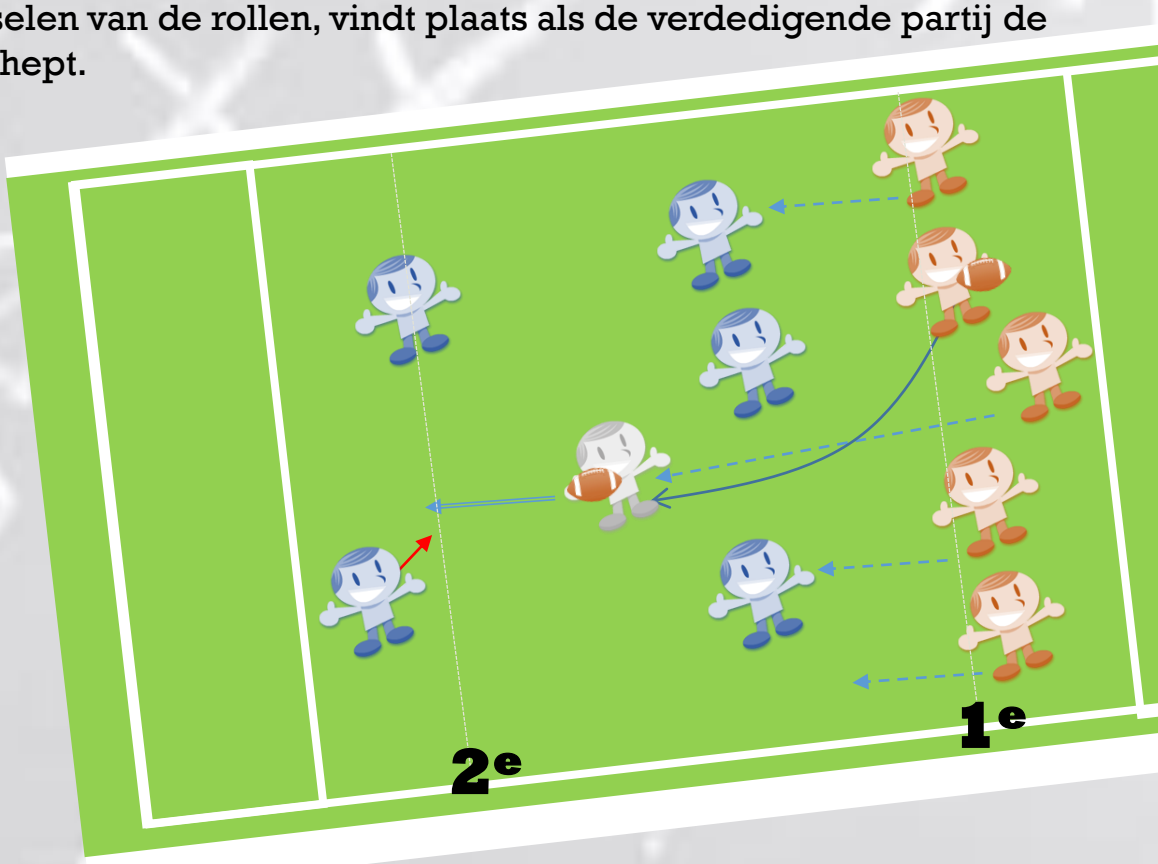


-Technieken: voorwaarts gooien, vangen, snap en lopen van patronen, lopen met de bal, verdedigen van de man, verdedigen van de bal, onderscheppen van de bal, pakken van de Flag

DOWN SPEL

Bij de vorige spelvorm waren de kansen nog oneindig. Dit wil zeggen dat het team dat in balbezit alle pogingen had om te scoren, mits de bal niet op de grond viel, wel of niet door het wegtikken van een verdediger, of tot een vangbal van de verdedigende partij.

In deze vorm heeft het team een aantal afgesproken pogingen om tot scoren te komen. Als de bal niet wordt gevangen of door een verdediger wordt weggetikt, dan blijft het team in balbezit. De enige uitzondering en dus het wisselen van de rollen, vindt plaats als de verdedigende partij de bal onderschept.



-Technieken: voorwaarts gooien, vangen, snap en lopen van patronen, lopen met de bal, verdedigen van de man, verdedigen van een gebied, verdedigen van de bal, onderscheppen van de bal, pakken van de Flag

HOUDING PER POSITIE

Dit is een inleidende oefening die de spelers laat weten welke houding iedere positie heeft voordat het spel start. Deze houding noemen we startpositie in het Nederlands. De Engelse term is: Stance

Beschrijving oefening:
Er staan pionnen op de grond op 3-5 meter van elkaar. Achter iedere pion staat een rij van 4-6 spelers met de neus naar voren. De bedoeling is dat er twee signalen worden afgegeven:

- De eerste geeft aan dat de juiste houding moet worden aangenomen
- Bij het tweede signaal vertrekt de speler vanuit houding naar voren (afstand 3-5 meter)
- Na het uitvoeren van de oefening schuift de speler op naar de volgende rij

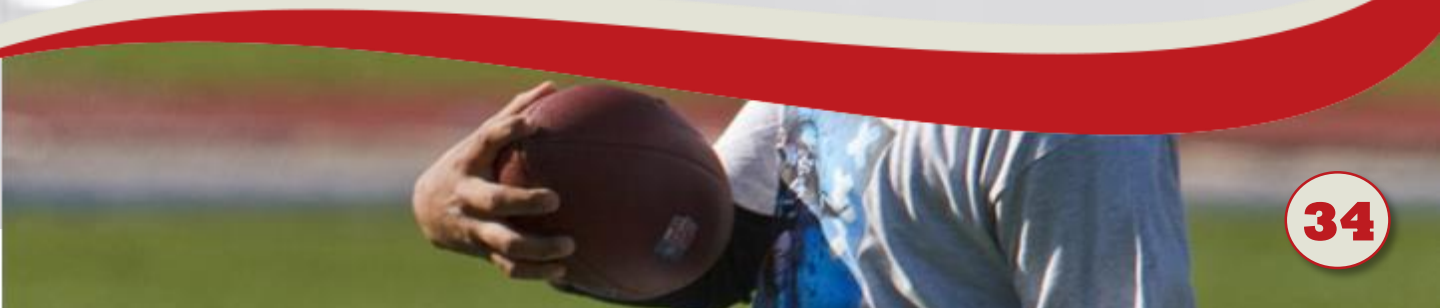
Deze oefening is zeer geschikt om te gebruiken als onderdeel van de warming up. De stance kan je als coach zo technisch maken als je zelf wilt. Om je een richtlijn te geven wat wij per fase hanteren hebben we tussen haakjes geplaatst welke we in fase 1, 2 en 3 aanleren.

Eerste pion: de Vanger ofwel de (Wide) Receiver

- De voeten staan op ongeveer schouder/oksel breedte (fase 1)
- De rechter voet staat iets voor het lijf (fase 1)
- Sta klaar om te rennen (fase 1)
- De knie staat recht boven de voet (fase 2)
- De schouders staan in lijn met de voorste knie (fase 2)
- Rechte rug (fase 2)

Tweede pion: de Bukker ofwel de Center:

- Voeten staan naast elkaar op ongeveer schouder/oksel breedte (fase 1)
- Zet vervolgens één knie op de grond en draai een kwartslag (fase 1)
- Knieën zijn gebogen en je zet de hand voor je op de grond waarmee je de bal niet aan geeft (fase 2)
- Geef de "denkbeeldige" bal aan de "denkbeeldige" gooier door je eigen benen voordat je gaat rennen(fase 2)
- Rug recht en kijk naar voren (fase 3)



5 HOUDING PER POSITIE

Derde pion: de renner ofwel de running back:

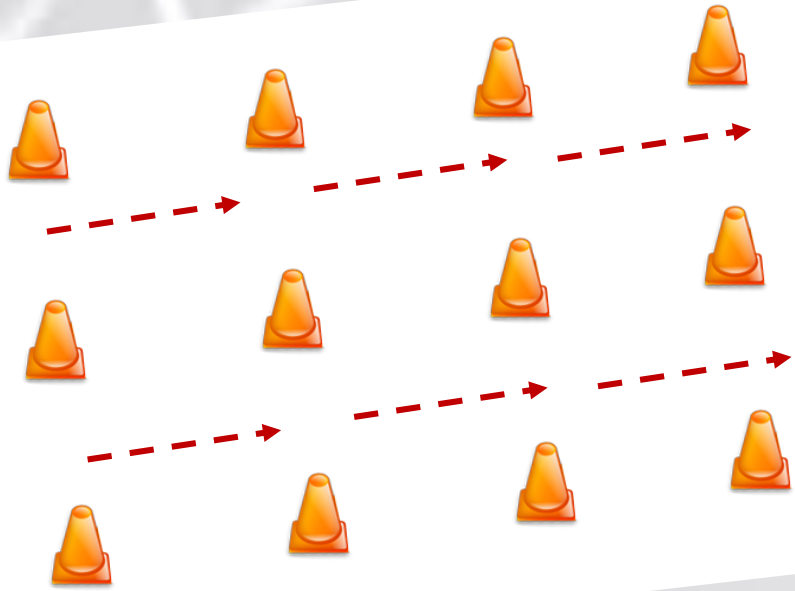
- Voeten staan naast elkaar op ongeveer schouder/oksel breedte (fase 1)
- Knieën zijn licht gebogen en je bent klaar om te rennen (fase 1)
- Rug recht en kijk naar voren (fase 2)

Vierde pion: de Vanger ofwel de (Wide) Receiver

- Hetzelfde als de andere pion van de Vanger, alleen nu staat de linker voet voor

Materiaal:

- platte pionnen
- vloer ruimte



Coaching punten:

Afhankelijk van de grootte van de groep kun je er als coach voor kiezen om meerdere pionnen per positie neer te zetten. Dit kan de doorstroom bevorderen en iedere speler kan dan meerdere keren een positie oefenen alvorens naar de volgende positie door te stromen.

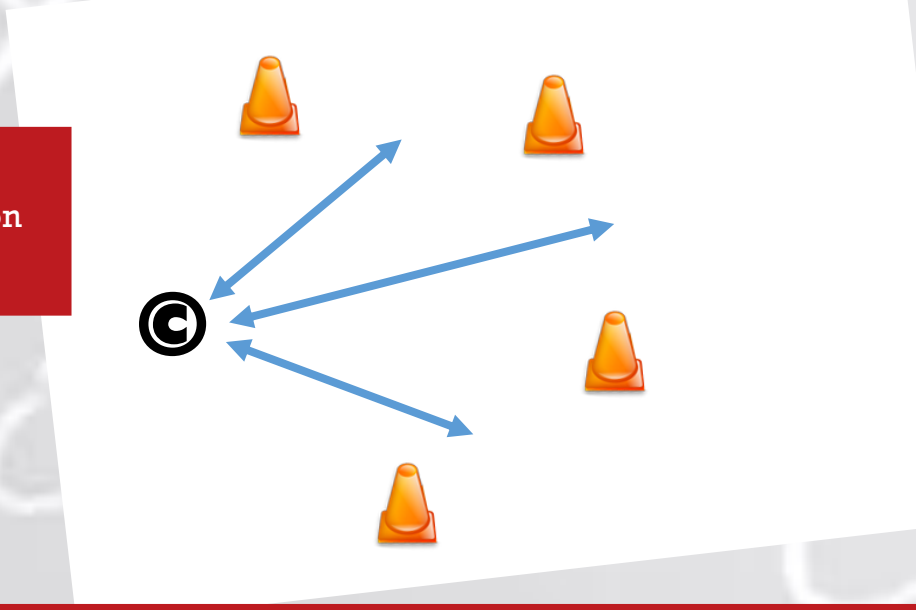
GOOIEN NAAR DE COACH

In een kleinschalige setting, intensief bezig zijn met het gooien van de bal.

Beschrijving oefening:
De deelnemers staan in een halve cirkel om de coach heen en gooien om beurten naar de coach. De coach bekijkt de techniek en geeft feedback zodra de bal gevangen wordt. De coach geeft (of gooit onderhands) naar de volgende speler.

Dit is een oefening die alleen geschikt is om in een kleine setting te doen. Immers, het gooien geschiedt met de coach als centraal punt.

Materiaal:
- Bal per persoon
- Pionnen



Coaching punten:

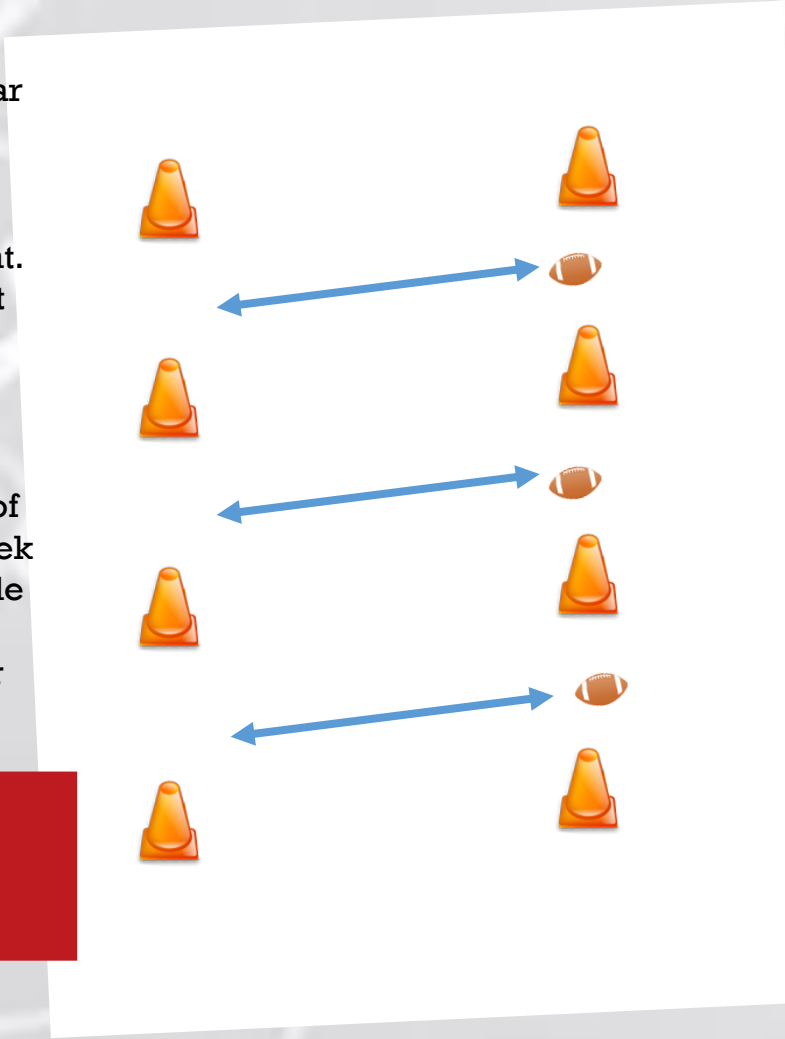
Afhankelijk van het niveau van de spelers zijn dit een aantal punten waarop gelet kunnen worden:
- Komt de bal op een vangbare manier aan op de juiste plek?
- Wordt er gebruik gemaakt van een "gooi beweging" of wordt er door de speler "geduwd" aan de bal. (tip: dit is makkelijker te zien wanneer er een grotere afstand tussen gooier en coach ontstaat. Een duw kan vaak niet meer dan 2 meter overbruggen)
- Stapt de speler met het juiste been naar voren? (contra op de gooi arm)

IN MEERTALLEN OVERGOOIEN

Het leren gooien van vangbare ballen.

Beschrijving oefening:
De spelers staan 2-4 meter van elkaar af tegen over elkaar. Tussen de tweetallen moet minimaal dubbele armruimte beschikbaar zijn.
De ene speler gooit naar de overkant. De andere speler vangt de bal (liefst al meteen op de juiste manier maar hier ligt de nadruk op gooien) en gooit de bal vangbaar terug.

Als het beter uit komt om een drie- of viertal in te stellen wordt de dynamiek iets anders: De gooier loopt achter de gegooide bal aan en sluit achter de vanger aan (die op diens beurt weer een gooier is geworden.)



Materiaal:
- 1 bal per tweetal (of drietal)
- Pionnen

Coaching punten:

Afhankelijk van het niveau van de spelers zijn dit een aantal punten waarop gelet kunnen worden:

- Komt de bal op een vangbare manier aan op de juiste plek?
- Wordt er gebruik gemaakt van een "gooi beweging" of wordt er door de speler "geduwd" aan de bal. (tip: dit is makkelijker te zien wanneer er een grotere afstand tussen gooier en coach ontstaat. Een duw kan vaak niet meer dan 2 meter overbruggen)
- Stapt de speler met het juiste been naar voren? (contra op de gooi arm)

GOOIEN NAAR EEN BEWEGEND DOEL

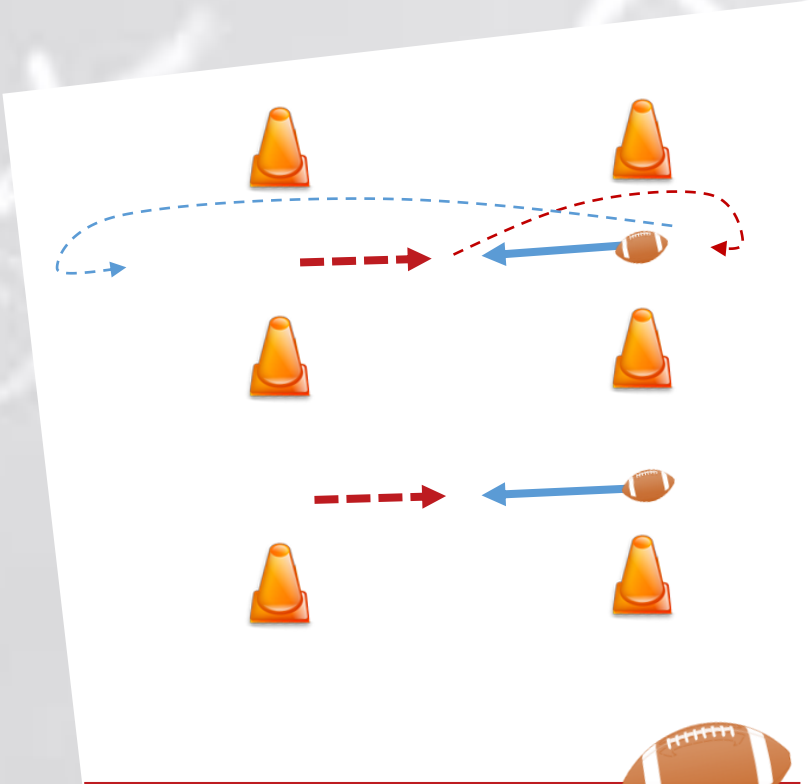
Het leren gooien van vangbare ballen naar een bewegende teamgenoot.

Beschrijving oefening:
De groep wordt in tweeën gedeeld: Een gedeelte dat gooit en een gedeelte dat vangt. Deze twee groepen kunnen tussentijds van rol verwisselen.

Oefening 1

- Gooien met de vanger op je af lopend
- Één persoon, de gooier (Quarterback) staat op 4-6 meter van een rij met spelers.
- Op het signaal van de coach loopt de eerste speler van de rij op de gooier af die een vangbare bal gooit.
- De bal wordt terug gegeven aan de gooier en de vanger sluit weer achter aan in de rij.

TIP: Er kunnen meerdere gooiers naast elkaar staan met ieder een rij voor zich.

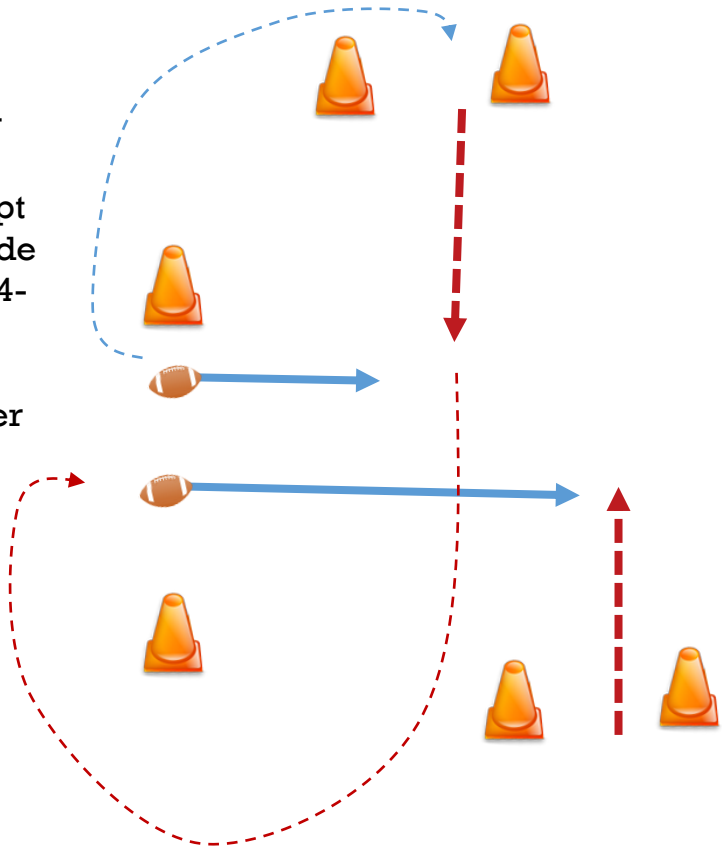


Dit is een oefening die drie verschillende oefeningen combineert. Er zit een oplopende complexiteit in waardoor de spelers steeds dichter op wedstrijd elementen komen.

Beschrijving oefening:
De groep wordt in tweeën gedeeld: Een gedeelte dat gooit en een gedeelte dat vangt. Deze twee groepen kunnen tussentijds van rol verwisselen.

Oefening 2

- Gooien met de vanger voor je langs
- Één persoon, de gooier (quarterback) staat op 4-6 meter van een rij met spelers.
- Op het signaal van de coach loopt de eerste speler van de rij voor de gooier langs (op de afstand van 4-6 meter)
- De bal wordt terug gegeven aan de gooier en de vanger sluit weer achter aan in de rij.



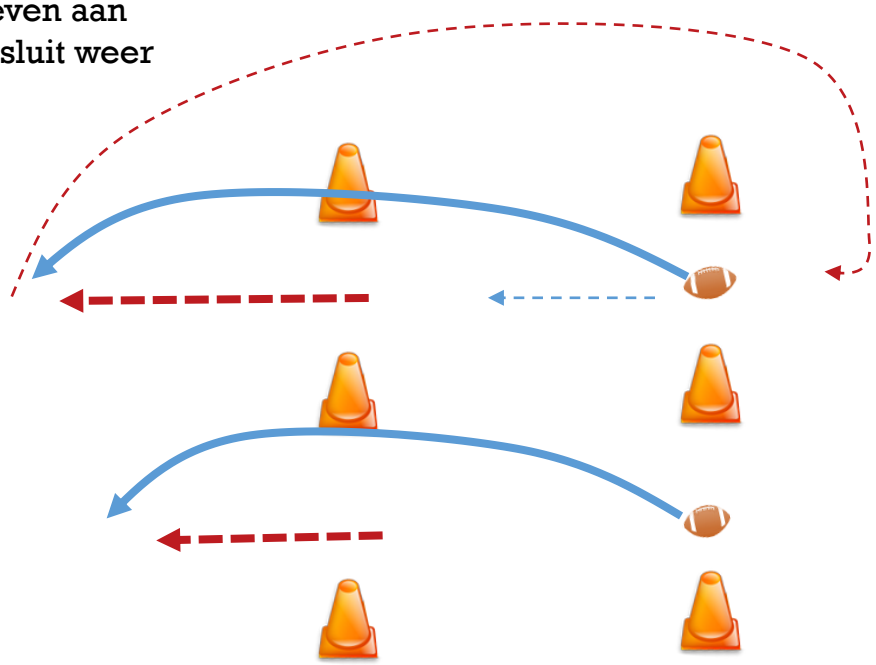
TIP: Er kunnen meerdere gooiers naast elkaar staan, met de ruggen naar elkaar toe en met ieder een rij voor zich.

TIP: Leg meerdere ballen naast een gooier zodat de doorstroom niet afhankelijk is van hoe snel de vanger de bal terug brengt.

Beschrijving oefening:
De groep wordt in tweeën gedeeld: Een gedeelte dat gooit en een gedeelte dat vangt. Deze twee groepen kunnen tussentijds van rol verwisselen.

Oefening 3

- Gooien met de vanger van je af
- Één persoon, de gooier (quarterback) staat op 4-6 meter van een rij met spelers met alle gezichten in dezelfde richting.
- Op het signaal van de coach loopt de eerste speler van de rij recht vooruit (op de afstand van 4-6 meter)
- De bal wordt terug gegeven aan de gooier en de vanger sluit weer achter aan in de rij.



Coaching punten:

Afhankelijk van het niveau van de spelers zijn dit een aantal punten waarop gelet kunnen worden:

Fase 1:

- Komt de bal op een vangbare manier aan op de juiste plek?
- Wordt er gebruik gemaakt van een "gooi beweging" of wordt er door de speler "geduwd" aan de bal. (tip: dit is makkelijker te zien wanneer er een grotere afstand tussen gooier en coach ontstaat. Een duw kan vaak niet meer dan 2 meter overbruggen)
- Stapt de speler met het juiste been naar voren? (contra op de gooi arm)

Fase 2:

- Wordt de bal "in de loop" gegooid van de teamgenoot?
- Wordt de bal met de punt recht gegooid (met een "spiral")

Fase 3:

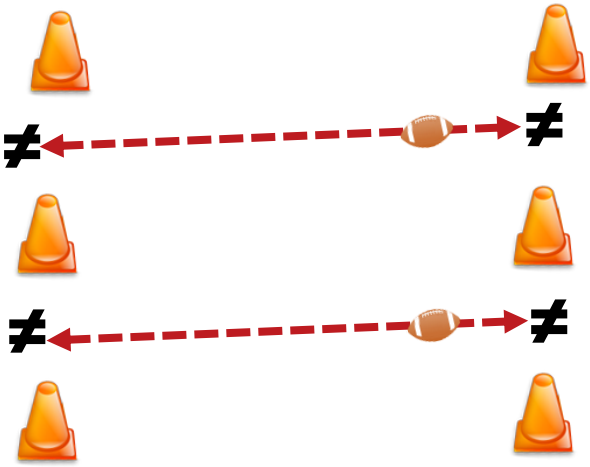
- Wordt de bal met zowel een boog als 'strak' gegooid?
- Wordt de bal geplaatst op verschillende plekken van het lijf van de ontvanger (bijvoorbeeld: links, rechts, hoog, laag)

AFGEVEN AAN DE RENNER

Het leren geven EN aannemen van een Hand-off vanuit de positie van renner (Running Back)

Beschrijving oefening:
De groep wordt opgedeeld in groepjes van ongeveer 6-8 personen. Ieder groepje wordt vervolgens opgedeeld in twee delen met 3-4 meter ertussen. De eerste speler van het linker groepje heeft de bal, loopt naar de overkant en geeft een hand-off. De speler die de bal ontvangt loopt weer naar de overkant om daar ook een hand-off te geven, etc.

Deze oefening wordt in stroomvorm gegeven om veel herhalingen te creëren voor alle betrokken spelers. Alle spelers oefenen één positie: die van renner.



Materiaal:
- 1 bal per rij
- Vloer ruimte

Coaching punten:

Afhankelijk van het niveau van de spelers zijn dit een aantal punten waarop gelet kunnen worden:

Fase 1:

- Staan de ontvangende spelers met beide voeten naast elkaar in een atletische houding?
- Raakt de bal als eerste de buik van de ontvangende speler?
- Heeft de ontvangende speler de armen ver genoeg uit elkaar om de bal te plaatsen?

Fase 2:

- Is de arm van de ontvangende kant omhoog waar de afgevende speler langs loopt?
- Is de rug van de bovenste hand tegen de borst voor aanname van de bal?
- Wijst de duim van de bovenste hand naar beneden (is de elleboog omhoog?) voor aanname van de bal?

Fase 3:

- Blijft de heup van de ontvangende speler laag gedurende de aanname en de eerste stappen na ontvangst?

AFGEVEN AAN DE RENNER

De twee basis principes voor de running back oefenen vanuit een spel gerelateerde positie: de hand-off en de pitch.

Beschrijving oefening:
De groep kan opgedeeld worden in groepjes. Ieder groepje vormt een "station". Een station bestaat uit een Quarterback (gooier) en een reeks Running backs (renners). Ongeveer 4 tot 6. De Quarterback staat bij een pion en de Running back staat bij een pion op 2-4 meter afstand.

Oefening 1:

- Op het signaal vertrekt de Running back en loopt langs de rechterkant van de Quarterback met de linker arm omhoog.
- De Quarterback draait zich rechtsom de as en plaatst de bal op de buik van de Running back.
- De Running back eindigt de oefening 3-5 meters voorbij de pion van de Quarterback, legt de bal neer bij de pion van de Quarterback en gaat achter in de rij van de running backs staan.

TIP: een hand-off kan ook links gegeven worden. Dan moet de rechter arm van de Running back omhoog.

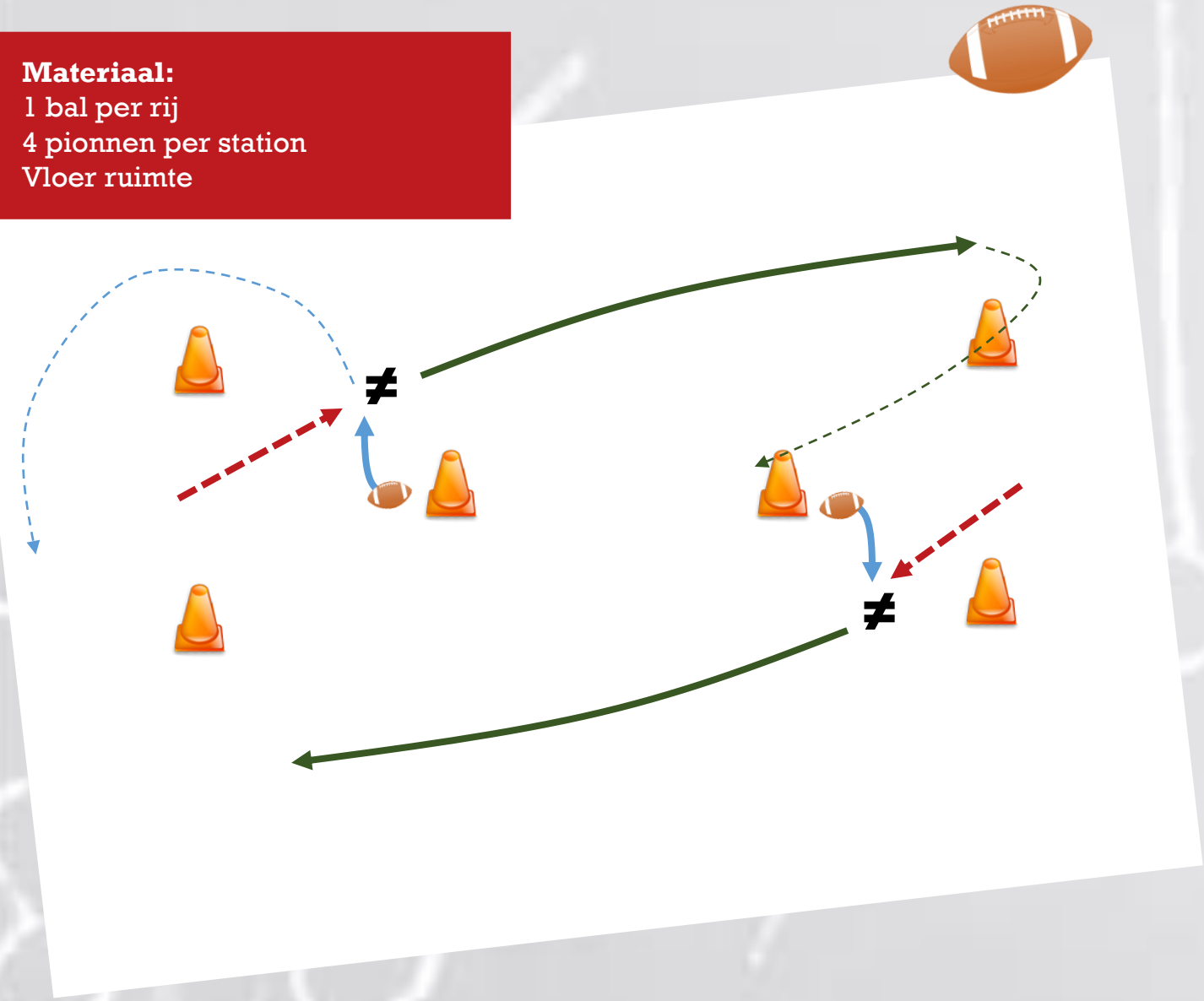
Deze oefening traint de positie van de renner ofwel running back. Hij of zij krijgt de bal van de gooier. Echter, doordat deze niet gooit gebruiken wij in deze uitleg de Engelse term Quarterback. Om het consistent te houden gebruiken we vaak ook de Engelse term voor renner: Running back. Uiteraard kun jij als coach bepalen welke termen je gebruikt naar je spelers toe.

Deze oefening heeft één stijl en twee verschillende technieken die je kunt aanleren. De eerste is het afgeven van de bal van de gooier aan de renner. In het Engels: een handoff van de Quarterback aan de Running back.
Als de Running back niet direct langs de Quarterback loopt is het geven van een hand-off niet mogelijk. Dan wordt een andere techniek gebruikt waarbij de bal onderhands wordt gegooid: de "pitch"

Oefening 2:

- Op het signaal vertrekt de Running back en loopt drie stappen naar de rechter zijlijn alvorens via een flauwe bocht richting het scoringsgebied (endzone) te gaan.
- De Quarterback stapt met het rechterbeen uit in de richting van de Running back en gooit de bal, tweehandig en onderhands, naar de Running back.
- De Running back vangt de bal "in de bocht" en rent 3-5 meter vooruit.

Materiaal:
1 bal per rij
4 pionnen per station
Vloer ruimte



Coaching punten:

Afhankelijk van het niveau van de spelers zijn dit een aantal punten waarop gelet kan worden:

Fase 1:

- TIP: plaats pionnen langs de route die de Running back moet lopen.
- TIP: plaats ook pionnen waar de Running back, na het ontvangen van de bal, naar toe moet lopen. (twee pionnen maken een herkenbaar "poortje" waar de speler doorheen moet)
- Draait de Quarterback de juiste kant op (met de neus richting de plek waar de Running back langs komt)?
- Staan de ontvangende spelers met beide voeten naast elkaar in een atletische houding?
- Raakt de bal als eerste de buik van de ontvangende speler?
- Heeft de ontvangende speler de armen ver genoeg uit elkaar om de bal plaatsen?

Fase 2:

- Kijken Quarterback en Running back naar de plaats waar de bal moet aankomen?
- Kan alles soepel gedaan worden op volle snelheid?

Fase 3:

- Worden alle stappen van de Quarterback en Running back gedaan zonder de benen te kruisen?
- Wordt de bal na ontvangst goed weggestopt om mee te kunnen rennen?

LOPEN VAN PATRONEN

Het leren van het lopen van fundamenteel correcte basis routes op een simpele manier.

Beschrijving oefening:
Op ongeveer 3-5 meter van elkaar staan twee pionnen. Bij de ene staat de gooier (Quarterback) en bij de andere staat een rij vangers (Wide Receiver). Beide spelers staan met hun neus naar voren toe, in de looprichting van de vanger. (niet met de neuzen naar elkaar toe dus) Tegenover de vangers staat een pion op ongeveer 4-6 meter diepte. Deze pion geeft aan op welke plek de vanger van richting verandert. Dit veranderen van richting heet een "cut".

Het oefenen van het lopen van patronen is een oefening die echt op elk niveau wordt beoefend. Van de eerste aanraking met het spelletje tot de Amerikaanse professionals: iedereen blijft het lopen van patronen oefenen.
Als coach is het zaak om het leuk te houden en een balans te zoeken tussen een leermoment en een spel element. Beide vormen kunnen in alle drie de fases voorkomen.

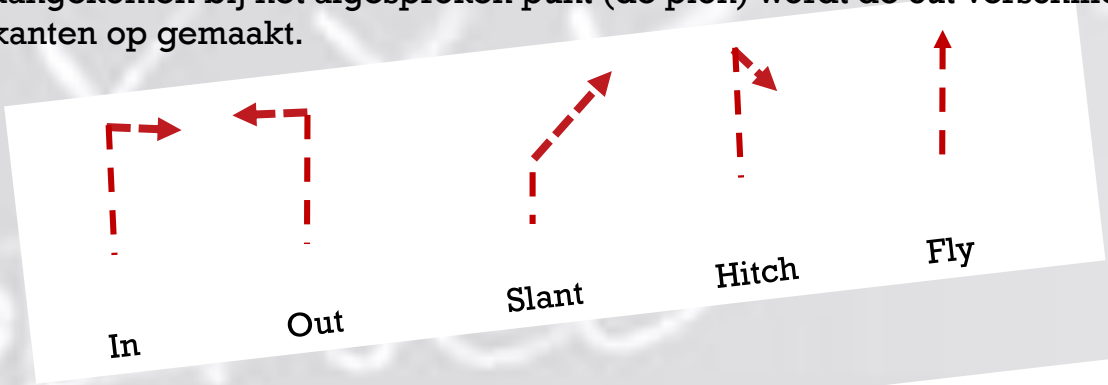
De oefening is in essentie steeds hetzelfde: Op het afgesproken signaal gaat de eerste van de rij vangers rennend naar de pion voor hem of haar. Bij de pion wordt er een cut gemaakt, afhankelijk van het afgesproken patroon.

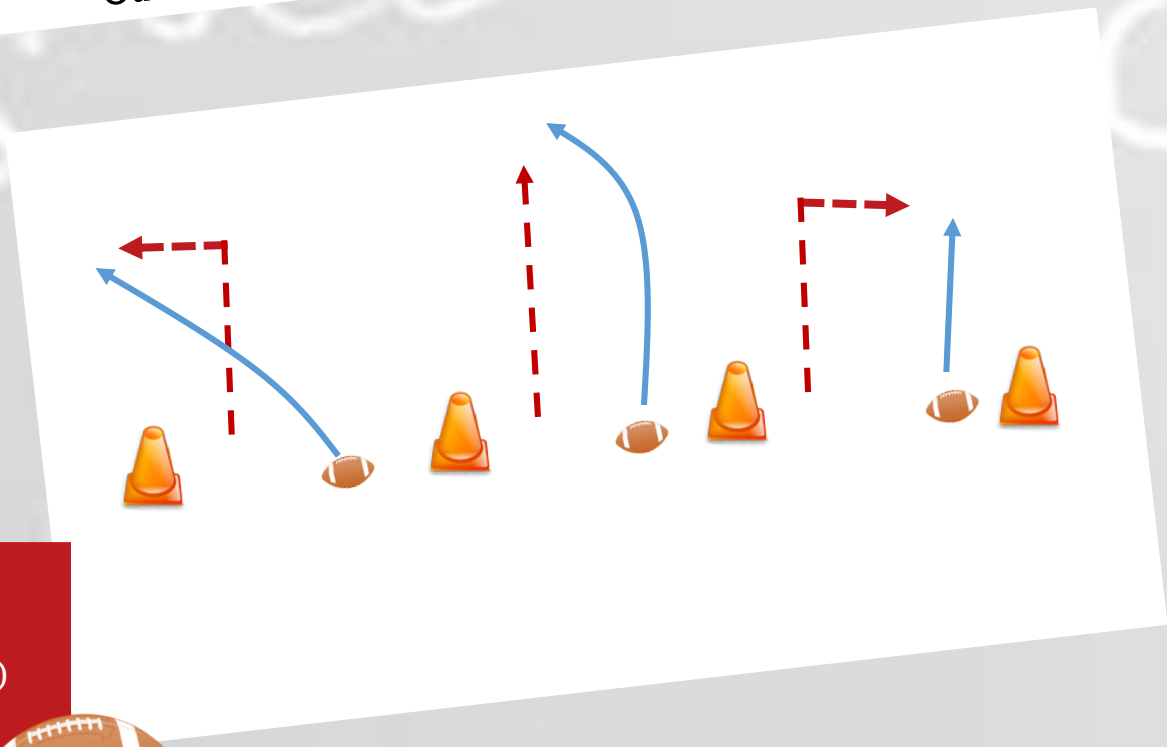
Er is bijna een eindeloze lijst aan combinaties mogelijk. Een schematische weergave van de mogelijkheden wordt in het Engels een "passing tree" genoemd.
TIP: je kan op google de zoekterm "Wide Receiver passing tree" typen en bij de afbeeldingen naar de resultaten kijken.
Wij hebben een hoop patronen weggelaten om het simpel en leuk te houden voor alle betrokkenen en toch genoeg (tactische) variaties mogelijk te maken.

De patronen:

- IN (rechtdoor, maak een cut van 90 graden, in de richting van de QB (gooier)
- OUT (rechtdoor, maak een cut van 90 graden, van de QB af)
- SLANT (rechtdoor, maak een cut richting de hoek van het veld. Ga hierbij schuin voorbij de QB)
- HITCH (rechtdoor, draai om en maak twee stappen richting de QB)
- FLY (rechtdoor, bij de pion versnellen en rechtdoor blijven rennen)

TIP: Om als aanvallende speler een verdediger op het verkeerde been te zetten zal ieder patroon op een vergelijkbare manier gestart moeten worden. Immers, aangekomen bij het afgesproken punt (de pion) wordt de cut verschillende kanten op gemaakt.





Materiaal:
Vloer ruimte
Pionnen (platte)

Coaching punten:

Afhankelijk van hoe gevorderd de groep is, zijn er verschillende punten waar de coach op kan letten.
In onze ervaring is het belangrijk om de nadruk te blijven leggen op de basis vaardigheden.

Fase 1:
- Staat de speler op de juiste hoogte (in lijn met de gooier)?
- Wordt er met het patroon begonnen op het afgesproken signaal?
- Wordt de bal gevangen?
- Gaat de speler de goede kant op?

Fase 2:
- Staat de speler voor de snap in de juiste houding? (TIP: zie "A0 – houding per positie")
- Gaat de eerste stap van de vanger naar voren?
- Gaat de speler, na het vangen van de bal, direct richting scoringsgebied?(endzone)

Fase 3:
- Wordt de route gelopen op de juiste manier in context? (o.a. hoe de verdediger staat)
- Worden de verschillende handelingen op volle snelheid uitgevoerd?

LOPEN VAN PATRONEN IN MEERTALLEN

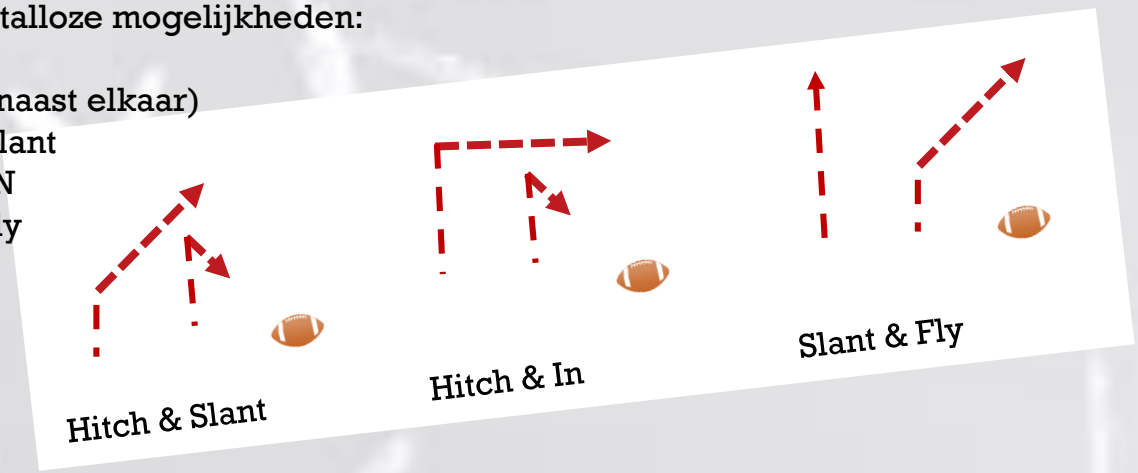
Het oefenen van patronen in context met meerdere spelers tegelijk. TIP: als coach met ambitie om wedstrijden te spelen is het een leuke oefenvorm om te werken aan combinaties die prettig zijn voor de groep om uit te voeren.

Om als coach, tijdens wedstrijden, een breder scala aan mogelijkheden te hebben in de aanval zijn er verschillende formaties beschikbaar. Deze tactische hulpmiddelen worden later in dit werkboek toegelicht. Deze oefening stelt de coach en de spelers in staat om de patronen te lopen in context. Ofwel, met meerdere vangers (Wide Receivers) naast elkaar aan één kant van de formatie .

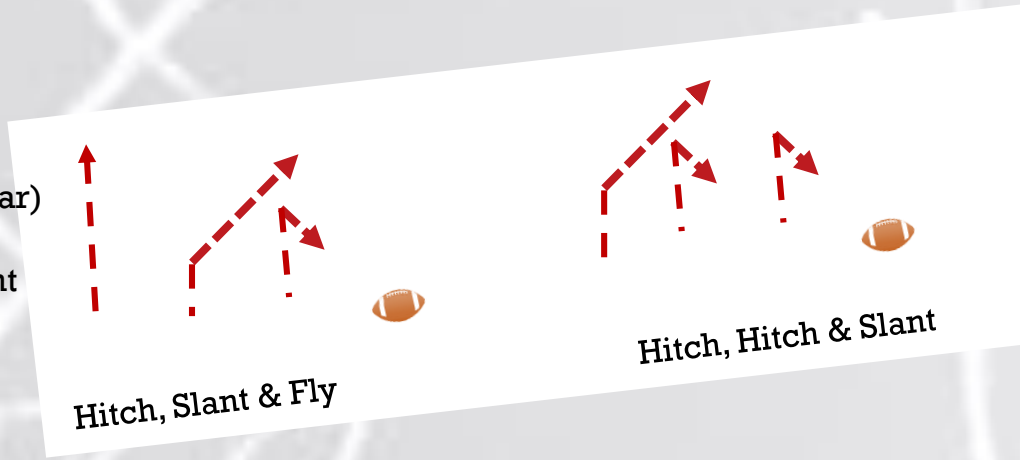
Beschrijving oefening:
De opstelling is vergelijkbaar met de oefening "L1 – Lopen van patronen". In die oefening staan de verschillende patronen ook beschreven. Op ongeveer 3-5 meter van elkaar staan drie of vier pionnen. Bij de eerste staat de gooier (Quarterback) en bij de overige pionnen staan rijen vangers (Wide Receivers). Alle spelers staan weer met hun neus naar voren toe, in de looprichting van de vanger.

Voorgestelde combinaties (steeds van binnen naar buiten benoemd). Dit is een greep uit de talloze mogelijkheden:

Twins (twee naast elkaar)
- Hitch & Slant
- Hitch & IN
- Slant & Fly



Trips (drie naast elkaar)
- Hitch, Slant & Fly
- Hitch, Hitch & Slant

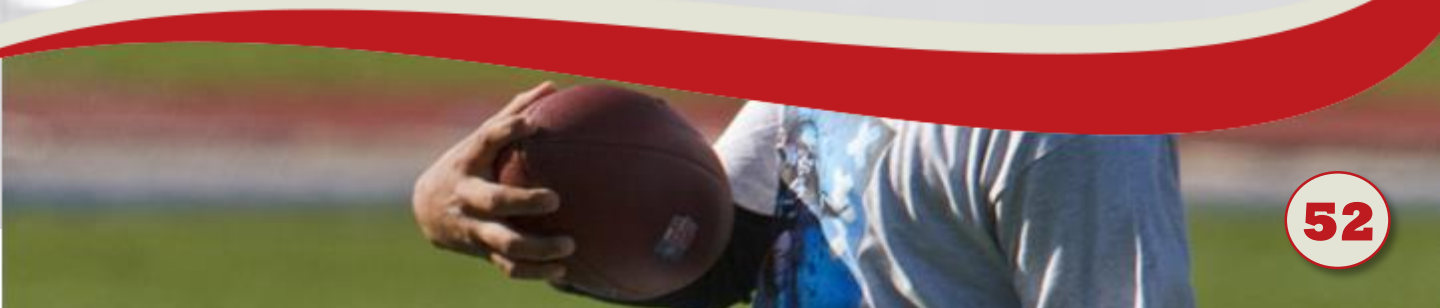


Materiaal:
- Vloer ruimte
- Pionnen (platte)
- Ballen

Coaching punten:

Hierbij kun je als coach, naast de punten van het lopen van de patronen (zoals bij de oefening "L1"), kijken naar hoe de combinaties gelopen worden.

Houdt iedere speler een goede afstand tot de ander en werken de combinaties goed voor de QB?



OPWARMEN

Fysiek en mentaal klaar geraken om een training Flag Football uit te voeren.

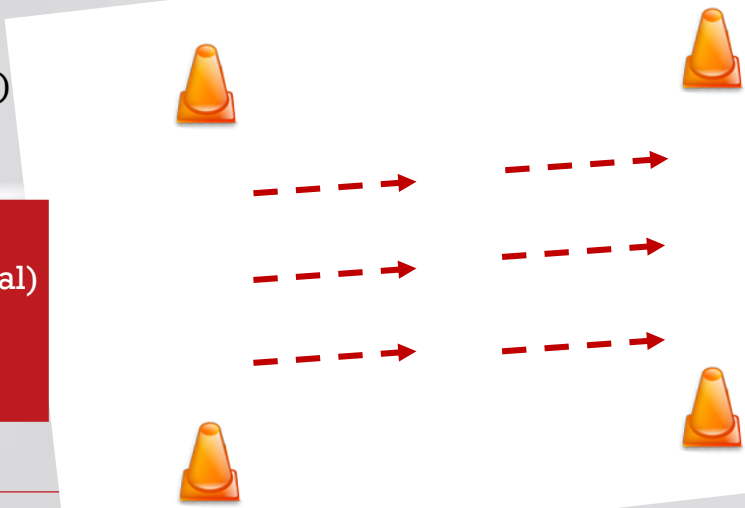
<u>Beschrijving oefening:</u>
Basis variant:
Er staan pionnen op de grond op 3-5 meter van elkaar. Achter iedere pion staat een rij van 4-6 spelers met de neus naar voren. De bedoeling is dat er om de 3-5 seconden een signaal wordt afgegeven (TIP: afhankelijk van het niveau van de groep kan de interval langer of korter gemaakt worden). Bij het signaal gaat de eerste speler van start met de opgegeven oefening en voert deze over een afstand van 5-10 meter uit. Vanuit deze opzet zijn een heleboel verschillende bekende oefeningen uit te voeren. Hieronder een reeks van oefeningen die wij gebruiken:

- Knieheffen (high knees)
- Hakkenbillen (butt kicks)
- Uitvalspas (lunges)
- Kikkersprongen (frog jumps)
- Huppelen (skipping)

Dit is een inleidende oefening die de spelers laat weten welke houding iedere positie heeft voordat het spel start. Deze houding noemen we startpositie in het Nederlands. De Engelse term is: Stance.
Deze oefening is zeer geschikt om te gebruiken als onderdeel van de warming up. De stance kan je als coach zo technisch maken als je zelf wilt. Om je een richtlijn te geven wat wij per fase hanteren hebben we tussen haakjes geplaatst welke we in fase 1, 2 en 3 aanleren.

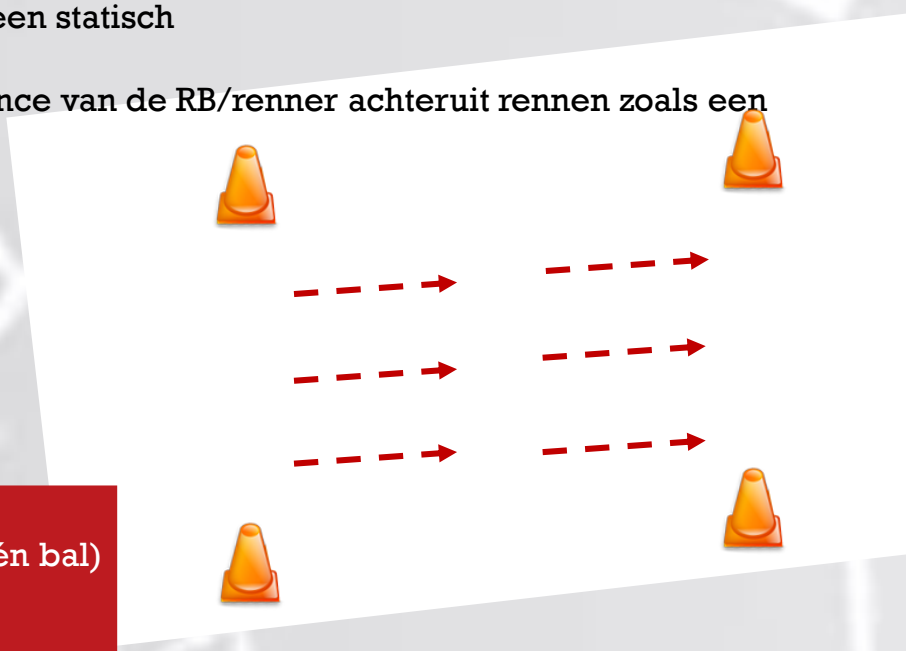
Materiaal:

- Ballen (iedere deelnemer één bal)
- Vloer ruimte
- Pionnen (platte)



Beschrijving oefening:
Uitgebreide variant:
De opstelling is gelijk aan de basis variant. Nu worden er meerdere signalen achter elkaar gegeven. Bij ieder signaal vertrekt de eerste speler van de rij. Bij ieder achtereenvolgend signaal verandert de vertrokken speler van oefening. Hieronder een reeks van oefeningen die de speler kan doen. De combinaties zijn afhankelijk van de groep en van jouw voorkeur als coach.

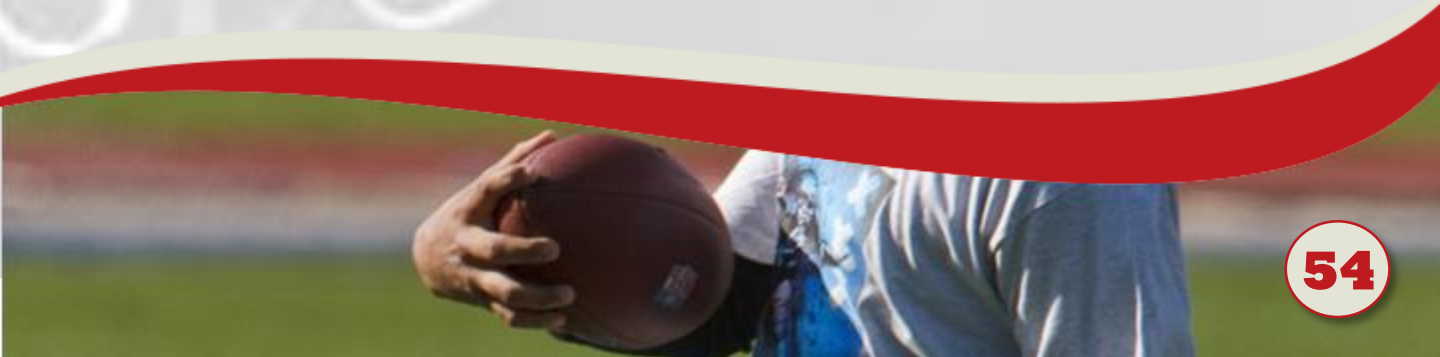
- Knieheffen met één been statisch
- Hakkenbillen met één been statisch
- Zijwaartse aansluitpas
- Backpedal (vanuit de stance van de RB/renner achteruit rennen zoals een vangverdediger doet)
- Huppelen



Materiaal:
- Ballen (iedere deelnemer één bal)
- Vloer ruimte
- Pionnen (platte)

Coaching punten:

Afhankelijk van de leeftijd van de spelers kun je op de uitvoering van de verschillende oefeningen letten. Wat voor ons vooral belangrijk is, is het starten van de oefening op het afgesproken signaal, het staan op de juiste hoogte en klaar zijn (juiste stance of minstens een atletische houding).



ONDERSCHEPPEN VAN DE BAL

Het leren reageren op verandering van richting voor een verdedigende speler.

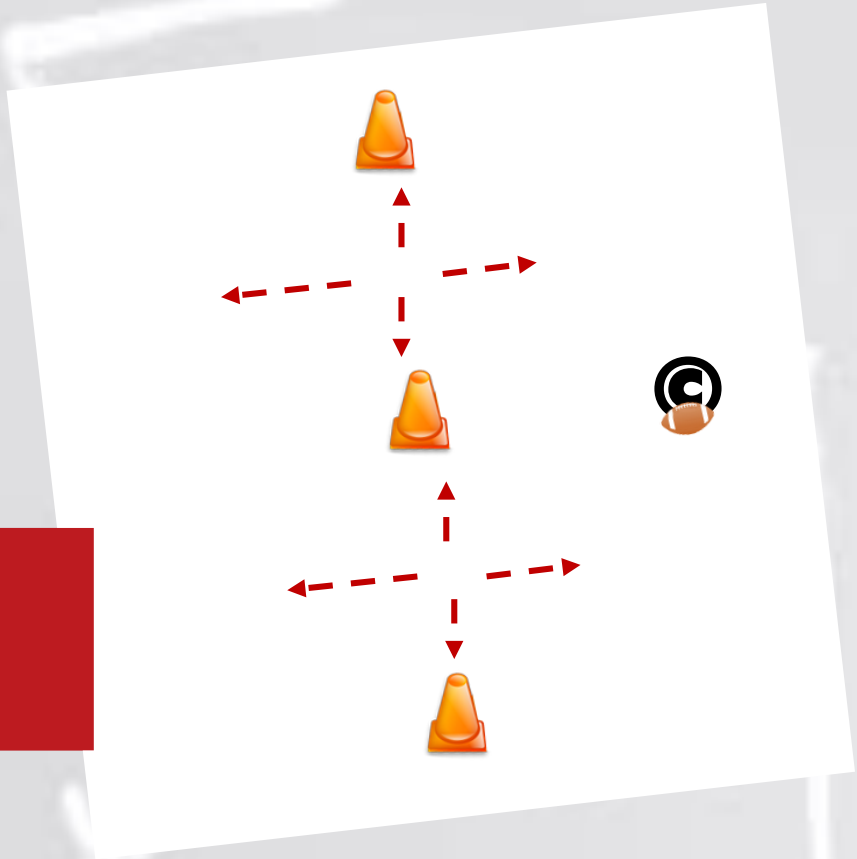
Beschrijving oefening:
Er staat een pion op 3-5 meter afstand van de coach waarbij een speler in de juiste houding (stance) staat.
Wanneer de coach de bal beweegt, ter simulatie van de "snap", start de speler met naar achteren bewegen (back pedal). Na een aantal stappen verplaatst de coach de bal en moet de speler reageren. Hieronder een opsomming van balbewegingen die in deze oefening gegeven kunnen worden:

Het leuke aan deze oefening is dat het op alle niveaus gegeven wordt. Op internet zijn vele varianten te vinden als je video's zoekt op "DB footwork drills" of op "interception drills". Deze oefeningen hebben met elkaar gemeen dat de speler leert om zijn of haar voeten te gebruiken terwijl er op een spelsituatie gereageerd wordt.

- Naar beneden -> Speler sprint naar voren (om denkbeeldige een korte pass te onderscheppen)
- Naar links -> Speler sprint naar zijn/haar rechter kant
- Naar rechts -> Speler sprint naar zijn/haar linker kant
- Naar boven -> Speler draait zich om en sprint weg van de coach (om een denkbeeldige diepe bal te onderscheppen)

TIP: Je kunt als coach meerdere spelers op een rij plaatsen met 3-5 meter er tussen om een betere doorstroom te krijgen. Na iedere herhaling schuift de speler dan een positie naar de zijkant

TIP: Als het niveau van de spelers hoog genoeg is, kun je als coach de speler tegenover je daadwerkelijk de bal toegooien aan het einde van de oefening. De speler zal dan de bal moeten "terugrennen" ter simulatie van een scoringspoging.



Materiaal:
- Vloer ruimte
- Pionnen (platte)
- 1 bal voor de coach

Coaching punten:

Hoe diep je als coach in gaat op de verschillende aspecten van deze oefening , hangt af van het niveau van de spelers. Het zijn er nogal wat omdat deze oefeningen meerdere bewegingen combineren. Hieronder geven we je een paar suggesties per fase.

Fase 1:
- Gaat de speler de juiste kant op?
- Start de speler met bewegen op het afgesproken signaal?

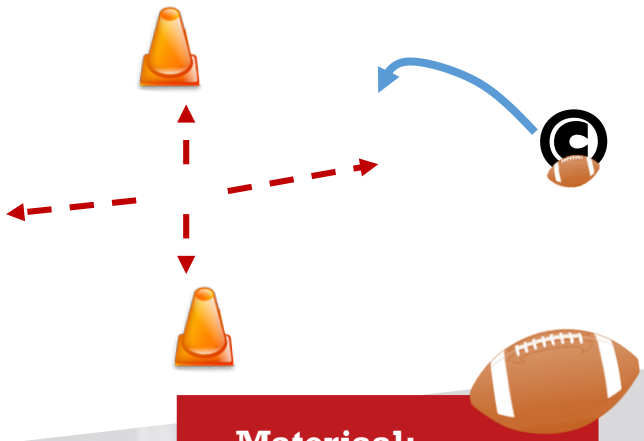
Fase 2:
- Verandert de speler van richting zonder de voeten te kruisen?
- Houdt de speler oogcontact met de bal tijdens het uitvoeren van de handelingen?

Fase 3:
- Blijven de heupen van de speler laag gedurende het uitvoeren van de oefening?
- Worden alle handelingen op volle snelheid uitgevoerd?

ONDERSCHEPPEN VAN DE BAL OP HET HOOGSTE PUNT

Het leren van het kunnen springen richting de bal vanuit verschillende uitgangsposities. Hierbij is inschatting (timing) ook belangrijk.

Beschrijving oefening:
De opstelling van deze oefening is hetzelfde als bij On1 met de nadruk op het springen van de speler. Bij iedere herhaling van de speler wordt nu wel de bal, met een boog, richting een denkbeeldige aanvaller gegooid. De verdediger die actief is, wordt geacht de bal te onderscheppen en terug te lopen naar de coach. Dit teruglopen is belangrijk, omdat het zich laat vertalen naar het scoren in de wedstrijd.



Deze oefening is een aanvullende oefening op "On1 – Onderscheppen van de bal". Hierbij gaat het om bewustwording dat een gooier de bal nooit bewust naar de tegenstander zal willen gooien. Hierdoor zal hij of zij dus moeten proberen om de bal op het hoogst mogelijke punt moeten raken als er verstoring van de pass zal moeten plaatsvinden.
In een wedstrijd is het altijd onderscheppen van een bal niet mogelijk. Echter, als het voetenwerk, behandeld bij On1, goed is, dan is het streven onderscheppen.

Materiaal:
- Vloer ruimte
- Pionnen (platte)
- Ballen

Coaching punten:

Het zal niet iedere speler lukken om iedere bal te onderscheppen, maar als onderscheppen niet lukt is het wegslaan van de bal het beste wat je daarna kunt doen.

PAKKEN VAN EEN FLAG

Het leren van het pakken van een Flag

Beschrijving oefening:

Oefening 1 - tikkertje:

In een groot vierkant met alle spelers staan 2-4 "verzamelaars" klaar om zoveel mogelijk Flags te verzamelen in 20 seconden. Iedereen blijft binnen de lijnen van het veld tijdens het spel. De spelers van wie beide Flags zijn getrokken, zijn "af" en gaan richting zijlijn.

De verzamelaars gooien de Flags buiten de lijnen op de grond nadat ze deze hebben getrokken om zo steeds vrije handen te hebben om de volgende Flag te pakken

Oefening 2 – Oversteken:

Zet twee spelers (verdedigers) voor de groep en zet de rest van de groep op één lijn. Op het afgesproken teken proberen de aanvallers de overkant te halen. De verdedigers proberen nu zoveel mogelijk Flags te pakken. Als de Flag van een aanvaller is afgepakt wordt hij of zij ook een verdediger."Wie blijft er het langst over?"

Er zijn heel veel theorieën over hoe een speler het beste een "Flag pull" uit kan voeren. Echter, in essentie kun je stellen dat het pakken van de Flag het liefst met twee handen moet gebeuren met de ogen gericht op de heup waar de Flag aan hangt. Doordat de tegenspeler beweegt lukt het pakken met twee handen niet altijd en zal het met één hand moeten gebeuren.

Het pakken van de Flag is iets waar een speler beter in wordt naarmate hij of zij het vaker doet. Als coach kun je het in heel veel verschillende vormen naar voren laten komen: In varianten op bekende spelletjes als "schipper mag ik over varen" of tijdens "partijtje" bij de Flag Football training. De mogelijkheden zijn bijna eindeloos.

Beschrijving oefening:

Oefening 3 – Sideline:

Vorm een zijlijn door middel van twee pionnen met een afstand van 4-6 meter. De aanvaller wordt geacht van de ene pion naar de andere pion te joggen.

Haaks op de zijlijn, op 3-5 meter afstand, wordt een pion geplaatst vanwaar de verdediger start. De verdediger mag op hetzelfde signaal starten met lopen als de aanvaller en moet proberen de Flag te pakken voordat de aanvaller de overkant heeft bereikt.

Materiaal:

- Vloer ruimte
- Pionnen (platte)
- Ballen

TIP: Je kunt als coach variëren met de plek waar de pion van de verdediger wordt geplaatst. Als dit op gelijke hoogte is als de startpion van de aanvaller is het meer een "sprint wedstrijd" met de aanvaller in het voordeel. Bij het plaatsen van die pion ter hoogte van de eindpion van de zijlijn is het voor de verdediger heel makkelijk. Afhankelijk van het niveau van de spelers zal er iets tussen in gevonden moeten worden.

Coaching punten:

Er zijn geen technische coaching punten die we gebruiken bij het pakken van een Flag. Wel leert de praktijk ons dat de aanvallers bij de zijlijn oefening de neiging hebben van de lijn af te stappen. Dit maakt het voor de verdedigers moeilijker de afstand in te leren schatten en daarmee wordt de oefening minder effectief.

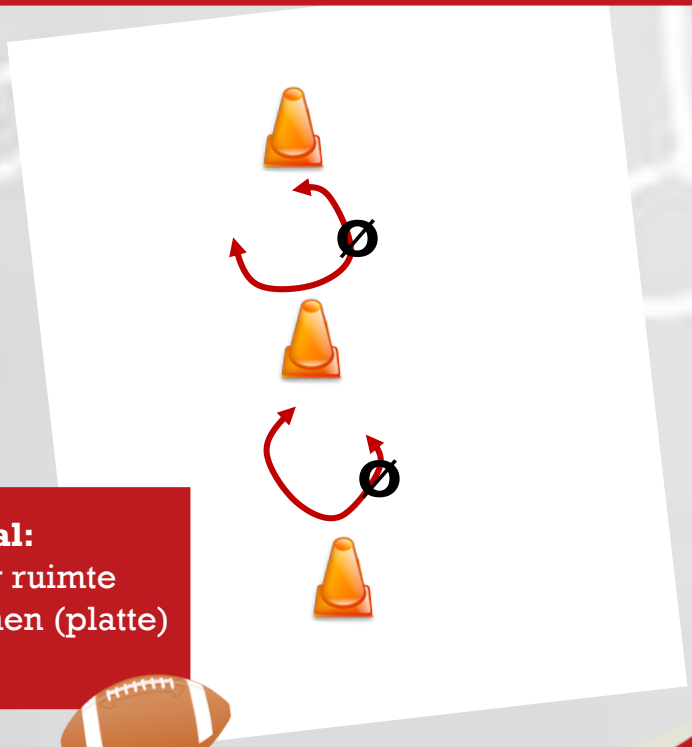
PAKKEN VAN EEN FLAG MET HEUPEN DRAAIEN

Het oefenen van het pakken van een Flag voor een verdediger. Het leren van behendigheid in het laten bewegen van een Flag voor een aanvaller.

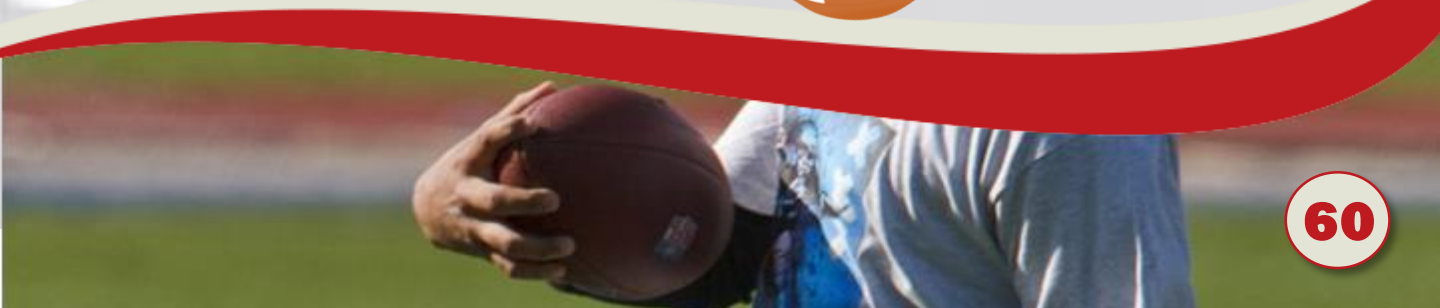
Beschrijving oefening:
Oefening 1 – Statisch:
De aanvaller staat stil met beide benen op de grond. Op armlengte afstand staat een verdediger die, op het afgesproken signaal, een Flag naar keuze afpakt. De aanvaller heeft de mogelijkheid om het, door het draaien met de heupen, de verdediger moeilijk te maken (maar mag de voeten niet van de vloer afhalen).

TIP: De aanvaller mag ook door de knieën buigen om beweging van de Flag te genereren.

Zoals bij P1 al aangegeven: Het pakken van een Flag is iets dat veel geoefend zal moeten worden en dit kan in vele varianten gebeuren.
Deze oefening is specifiek om te leren hoe om te gaan met het "dansen" van de Flag en kan door aanvallers ook in combinatie met de andere oefeningen worden gebruikt



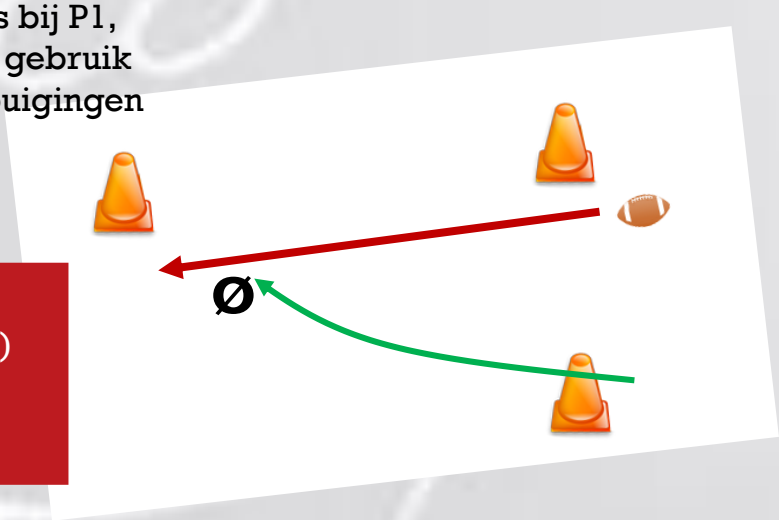
Materiaal:
- Vloer ruimte
- Pionnen (platte)
- Flags



Oefening 2 – Pivot:
De aanvaller staat stil met beide benen op de grond. Op armlengte afstand staat een verdediger die, op het afgesproken signaal, een Flag naar keuze afpakt. De aanvaller heeft de mogelijkheid, door het draaien met de heupen, om het de verdediger moeilijk te maken (mag nu ook het lichaam draaien, als er maar steeds één voet op de grond blijft staan).

Materiaal:
- Pionnen (platte)
- Flags

Oefening 3 – Zijlijn:
Deze oefening is hetzelfde als bij P1, echter nu maakt de aanvaller gebruik van heupdraaiingen en kniebuigingen bij het voorwaarts rennen.



Materiaal:
- Pionnen (platte)
- Flags

Coaching punten:

Net als bij P1 geldt ook hier dat het belangrijk is dat de aanvallers de oefening goed uitvoeren zodat de verdedigers een effectieve oefening hebben.

ILMROOSA
96
AFBN
81

ZIJDELINGS AFGEVEN SNAP

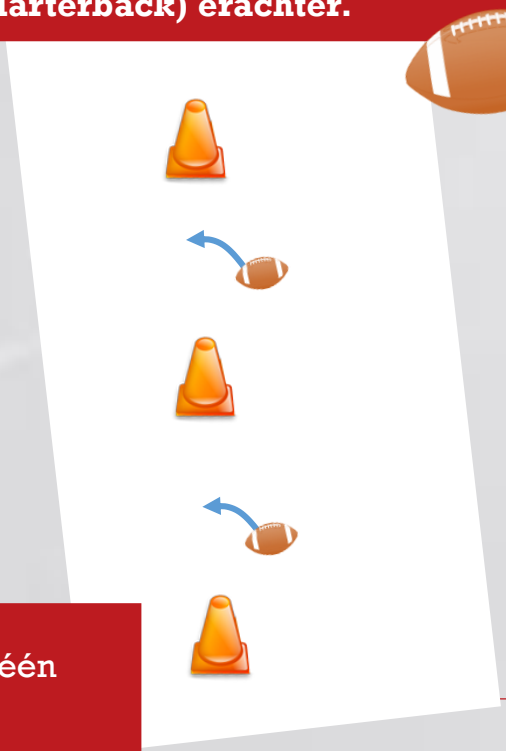
Het leren van het in het spel brengen van de bal

Beschrijving oefening:
Er zijn verschillende manieren om de bal in het spel te brengen. Hieronder twee manieren die wij gebruiken bij het aanleren van Flag Football in aanvulling op de traditionele houding van de Center (bukker).

Oefening 1:
Bij een pion staat een rij van spelers met hun neus allemaal dezelfde kant op, haaks op de gooier welke achter de pion staat.
Voor een rechtshandige speler hanteren we de volgende houding:

- Rechterknie op de grond met de linkervoet plat op de grond.
- TIP: voor een sneller vertrek kan de speler ook in gehurkte houding de snap uitvoeren
- De rechterhand rust op de bal
- De linkerhand ter hoogte van de linkerschouder als indicator voor de gooier waar de bal aangegeven gaat worden.
- Op het afgesproken signaal geeft de center de bal aan de Quarterback en rent een patroon.
- De QB gooit vervolgens de ontvangen bal naar de speler in het veld.

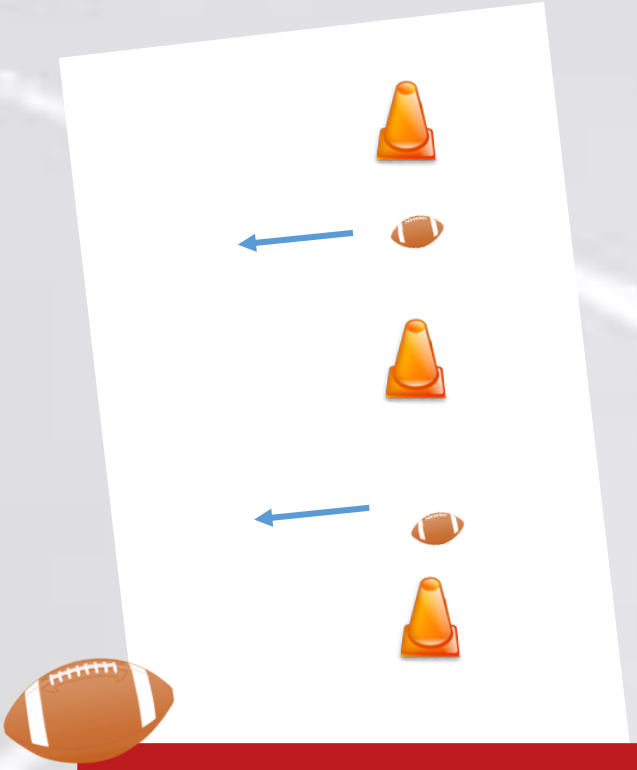
De snap is de handeling waarmee iedere spelpoging begint. De regels schrijven voor dat iedere speler achter de bal moet beginnen en dat de bal van de grond in het spel gebracht moet worden. Binnen American Football gebeurt dat door de benen van de center. Immers, dat is de snelste weg om recht voor uit te komen. Dit levert voor beginnende spelers vaak een ongemakkelijk moment op omdat er een speler voorover gebogen staat met een gooier (Quarterback) erachter.



Materiaal:

- Ballen (iedere deelnemer één bal)
- Pionnen (platte)

Beschrijving oefening:
Deze oefening is grotendeels gelijk aan oefening 1 met als verschil dat de QB nu 3-5 meter achter de pion (en daarmee de Line Of Scrimmage) staat. De overdracht tussen bukker en gooier wordt nu vanaf de grond met een onderhandse worp verricht. Dit noemen we een "shotgun snap".



Materiaal:
- Ballen (iedere deelnemer één bal)
- Vloer ruimte
- Pionnen (platte)

Coaching punten:

Het is uitermate belangrijk dat de bukker achter de bal staat en er niet overheen hangt.

BELANGRIJK: Ook de andere spelers moeten achter de bal staan. De punt van de bal bepaald namelijk de "line of scrimmage" ofwel LOS.

EIGEN BAL VANGEN

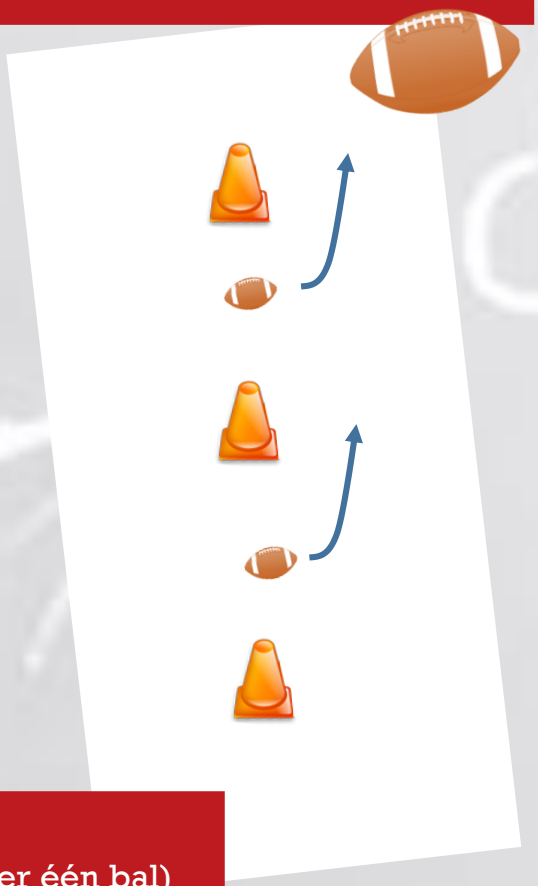
Het leren plaatsen van de handen bij het vangen van de bal.

Beschrijving oefening:
Iedere speler staat bij een pion, welke 4-6 meter uit elkaar staan. De bal wordt op een onderhandse manier, rechtstandig omhoog gegooid en zelf gevangen.

Oefening 1:

- Gooi de bal onderhands omhoog met een punt recht de lucht in.
- Als de bal naar beneden komt, vang je de bal met de techniek van een bal die van achteren komt (pinken bij elkaar, vingers ontspannen en een kommetje maken).
- Bij het vangen maakt de speler op "navelhoogte" contact met de bal.

Dit is een inleidende oefening die naar het vangen van een gegooide bal toe werkt. Het is een heel geschikte vorm om gewenning met de vorm van de bal te creëren. Ook goed om spelers, die angst hebben voor een op zich afkomende bal, te leren vangen.



Materiaal:
Ballen (iedere deelnemer één bal)
Vloer ruimte
Pionnen (platte)

Beschrijving oefening:
Iedere speler staat bij een pion, welke 4-6 meter uit elkaar staan. De bal wordt op een onderhandse manier, rechtstandig omhoog gegooid en zelf gevangen.

Oefening 2:

- Gooi de bal onderhands omhoog met een punt recht de lucht in.
- Als de bal naar beneden komt vang je de bal met gestrekte armen boven het hoofd met duimen en wijsvingers bij elkaar

Coaching punten:

Afhankelijk van het niveau van de spelers zijn dit een aantal punten waarop gelet kunnen worden:

Fase 1:

- Wordt de bal op een beheersbare hoogte gegooid? (niet tegen het plafond)
- Wordt de bal zacht gevangen?

Fase 2:

- Wordt de bal met een "spiral" gegooid?

IN MEERTALLEN VANGEN

Het leren plaatsen van de handen bij het vangen van de bal.

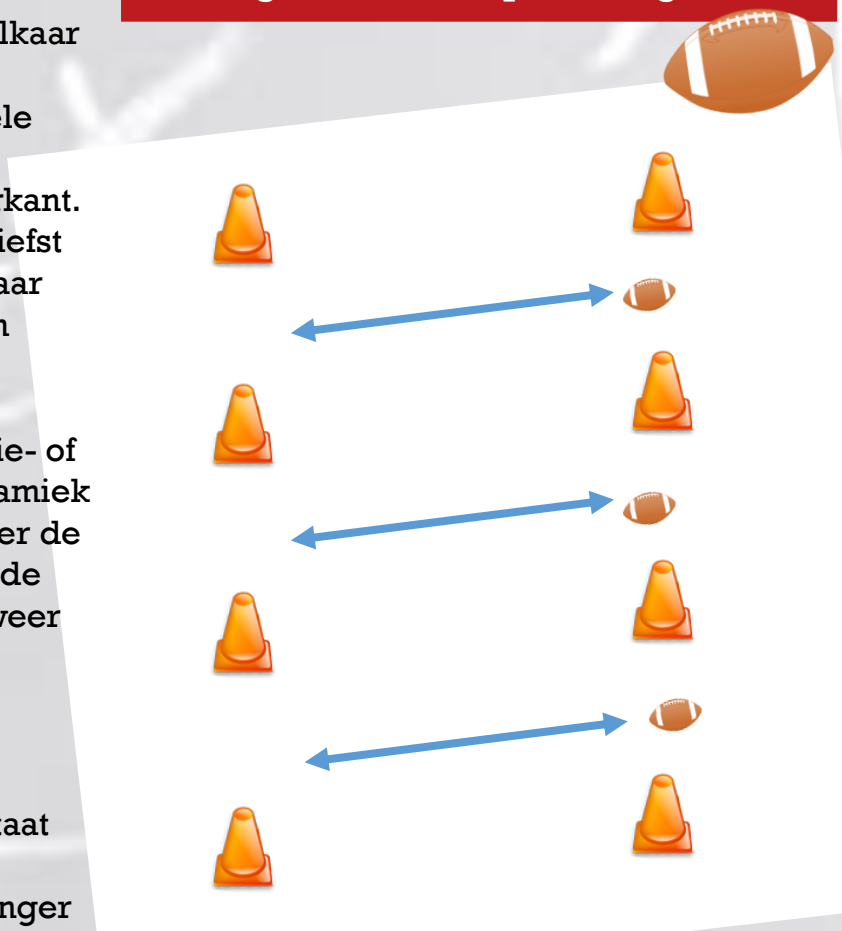
Beschrijving oefening:
Van deze oefening zijn twee vormen:

Oefening 1:
De spelers staan 2-4 meter van elkaar af tegen over elkaar. Tussen de tweetallen moet minimaal dubbele armruimte beschikbaar zijn.
De ene speler gooit naar de overkant. De andere speler vangt de bal (liefst al meteen op de juiste manier maar hier ligt de nadruk op gooien) en gooit de bal vangbaar terug.

Als het beter uit komt om een drie- of viertal in te stellen wordt de dynamiek iets anders: De gooier loopt achter de gegooide bal aan en sluit achter de vanger aan (die op diens beurt weer een gooier is geworden.)

Oefening 2:
Zelfde als oefening 1 alleen nu staat de vanger haaks op de gooier. Hierdoor komt de bal voor de vanger van de zijkant. De aandachtspunten voor het plaatsen van de vingers tegen elkaar veranderen niet.

Dit is dezelfde oefening als "G2 – In meertallen overgooien" maar nu ligt de nadruk op het vangen.



Materiaal:
1 bal per tweetal (of drietal)
vloer ruimte

Coaching punten:

Afhankelijk van het niveau van de spelers zijn dit een aantal punten waarop gelet kunnen worden:

Fase 1:

- Is de plaatsing van de handen correct en opzichte van waar de bal aan komt (boven of onder de heup)?
- Wordt de bal met ontspannen handen ("zachte handen") gevangen?
- Wordt de bal gevangen met de handen (en NIET met het lijf!)?

Fase 2:

- Wordt de bal consequent op de juiste manieren gevangen?
- Stapt de speler op de bal af?

Fase 3:

- Wordt de bal netjes tegen het lijf aan geplaatst om er mee te kunnen gaan rennen?
- De oefening kan ook uitgevoerd worden door de vanger op de plaats te laten lopen of joggen.

VANGEN IN BEWEGING

Het leren plaatsen van de handen bij het vangen van de bal.

Beschrijving oefening:

Oefening 1 – Vangen op de gooier aflopend

Één persoon, de gooier (Quarterback), staat op 4-6 meter van een rij met spelers. Op het signaal van de coach loopt de eerste speler van de rij op de gooier af en vangt de bal. De bal wordt terug gegeven aan de gooier en de vanger sluit weer achter aan in de rij.

TIP: Er kunnen meerdere gooiers naast elkaar staan met ieder een rij voor zich.

TIP: Als er een zekere mate van routine is ontstaan, kan iedere gooier een signaal afgeven aan de eerstvolgende vanger om te beginnen met lopen.

Dit is een inleidende oefening die naar het vangen van een gegooide bal toe werkt. Het is een heel geschikte vorm om gewenning met de vorm van de bal te creëren. Ook goed om spelers, die angst hebben voor een op zich afkomende bal, te leren vangen.

Oefening 2 – Vangen met een bal die van de zijkant komt

Één persoon, de gooier (Quarterback), staat op 4-6 meter van een rij met spelers. Op het signaal van de coach loopt de eerste speler van de rij voor de gooier langs (op de afstand van 4-6 meter) en vangt de gegooide bal. De bal wordt terug gegeven aan de gooier en de vanger sluit weer achter aan in de rij.

TIP: Er kunnen meerdere gooiers naast elkaar staan, met de ruggen naar elkaar toe en met ieder een rij voor zich.

TIP: Leg meerdere ballen naast een gooier zodat de doorstroom niet afhankelijk is van hoe snel de vanger de bal terug brengt.

Beschrijving oefening:
Oefening 3 – Gooien met de vanger van je af
-Één persoon, de gooier (quarterback) staat op 4-6 meter van een rij met spelers met alle gezichten in dezelfde richting.
-Op het signaal loopt de eerste speler van de rij recht vooruit (op de afstand van 4-6 meter)
-De bal wordt terug gegeven aan de gooier en de vanger sluit weer achter aan in de rij.
-TIP: als er twee gooiers op ongeveer 15 meter van elkaar af staan met een rij aan de rechter kant kan de vanger, na vangst van de bal, doorlopen en de bal afgeven aan de gooier aan de overkant.

Coaching punten:

Afhankelijk van het niveau van de spelers zijn dit een aantal punten waarop gelet kunnen worden:

Fase 1:
- Is de plaatsing van de handen correct en opzichte van waar de bal aan komt (boven of onder de heup)?
- Wordt de bal met ontspannen handen ("zachte handen") gevangen?
- Wordt de bal gevangen met de handen (en NIET met het lijf!)?

Fase 2:
- Wordt de bal consequent op de juiste manieren gevangen?

Fase 3:
- Wordt de bal netjes tegen het lijf aan geplaatst om er mee te kunnen gaan rennen?

VERDEDIGEN VAN EEN MAN 1 ON 1

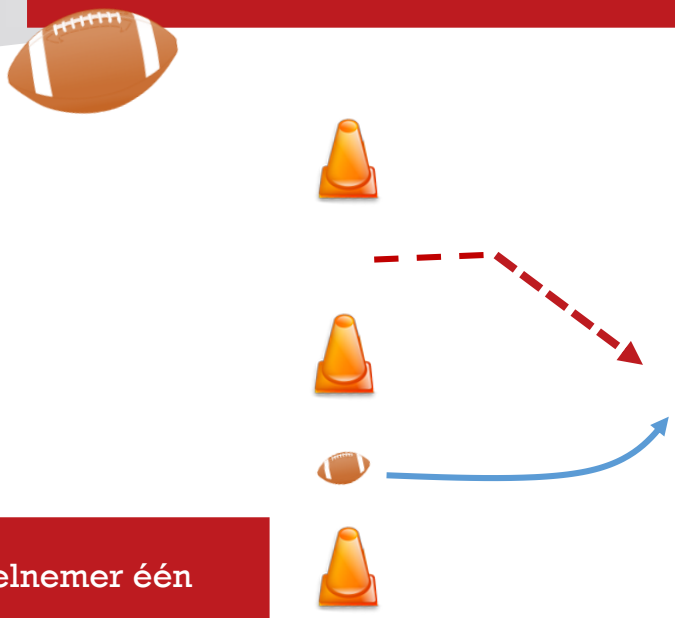
Het oefenen van mandekking.

Beschrijving oefening:
TIP: onderstaande oefeningen kunnen ook uitgevoerd worden met een RB (renner) en een LB (ren verdediger). De oefeningen zijn dan exact hetzelfde maar de startpositie van de aanvallende speler verandert.

Oefening 1 – CB (pass verdediger) tegen WR (vanger):
In deze oefening staan twee pionnen op 3 – 5 meter van elkaar. Bij de ene pion staat een gooier en bij de andere pion een rij met vangers. Op het afgesproken signaal loopt de vanger zijn of haar toegewezen patroon.
Op 2-4 meter tegenover de vanger staat een CB. De taak van de CB is het onderbreken van de pass.
TIP: Afhankelijk van het niveau van de gooiers, en de grootte van de groep, kun je als coach de rol van gooier overnemen.

TIP: Je kunt meerdere stations tegelijk opzetten om de doorstroom te bevorderen.

Deze oefening is een simpele doch effectieve. Deze opdracht wordt op alle niveaus uitgevoerd en (bijna) wekelijks herhaald door de professionals. Het gaat er om dat de spelers in staat zijn een "mandekking" uit te voeren, een vaardigheid die groeit door herhaling. Als coach heb je bijna een eindeloze reeks combinaties en situaties waar je mee kunt combineren. Wij geven hier een paar varianten om je een basis te geven.

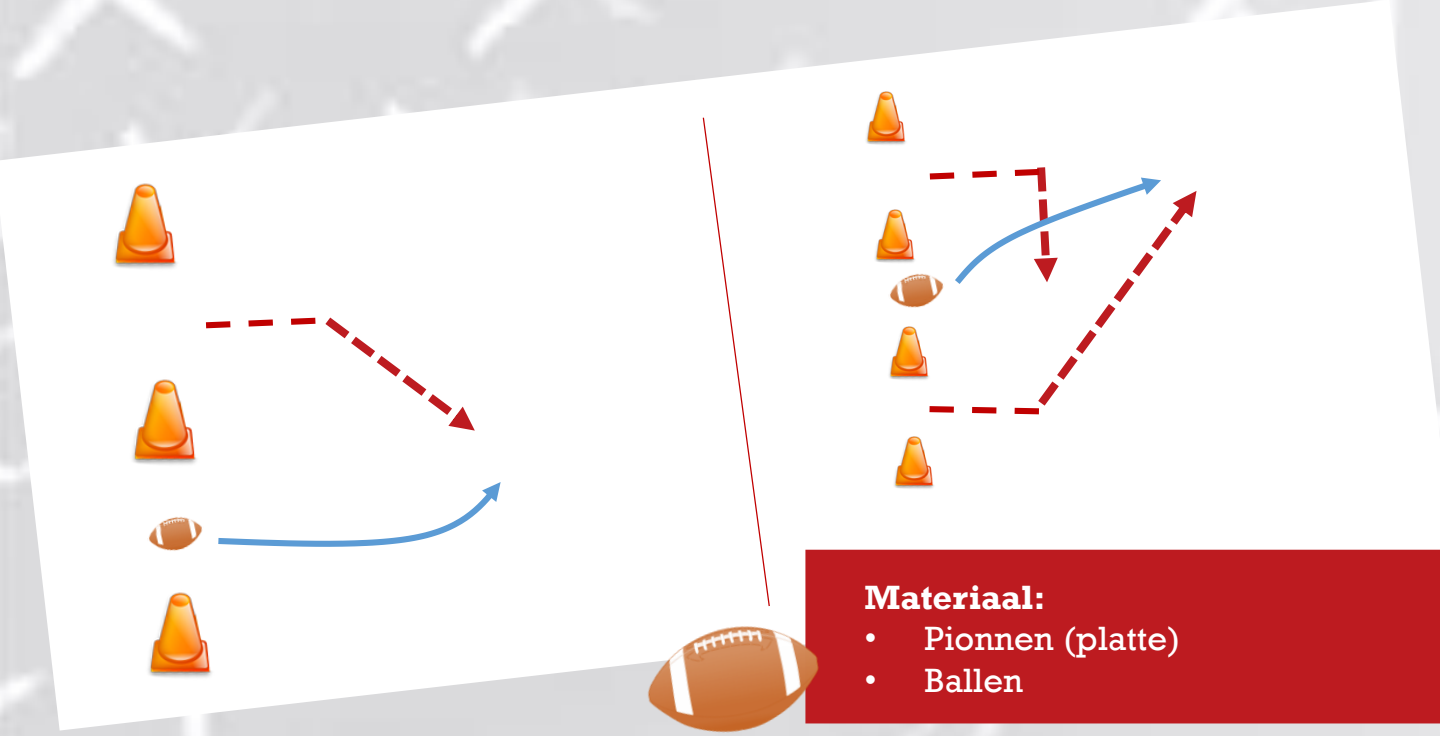


Materiaal:
- Ballen (iedere deelnemer één bal)
- Pionnen (platte)

Beschrijving oefening:

Oefening 2 – CB tegen WR (overtal/ondertal situatie):
De oefening is gelijk aan oefening 1, met als toevoeging dat er een extra verdediger wordt ingezet welke recht tegenover de gooier begint op ongeveer 5-7 meter diepte. Deze extra verdediger, vaak aangeduid als Free Safety (FS), leest de ogen van de QB en reageert op de bal.

Oefening 3 – CB's (pass verdedigers) tegen meerdere WR's (vangers):
Deze oefening is gelijk aan oefening 2, met als toevoeging dat er twee WR's bij een QB staan. Ieder met een eigen patroon. Iedere WR heeft een CB er tegenover en de FS staat weer in het midden.
TIP: Deze oefening alleen in fase 3 gebruiken.
TIP: Als coach kun je deze oefening meteen gebruiken om voor de aanval de verschillende formaties te oefenen en patronen lopen in meertallen te herhalen (L2).



Materiaal:
- Pionnen (platte)
- Ballen

Coaching punten:

Fase 1:

- Begrijpt de speler wat hij of zij moet doen als CB?
- Blijft de CB kijken naar de vanger die hij of zij moet verdedigen?
- Wordt de Flag gepakt als het wegslaan/onderscheppen van de bal niet lukt?

Fase 2:

- Begint de CB in de juiste houding?

Fase 3:

- Houdt de FS zich aan zijn/haar opdracht (reageer op de QB)?
- Communiceren de FS en de CB over wie voor de onderschepping van de bal gaat en wie de Flag gaat pakken?

VERDEDIGEN VAN EEN MAN BACKPOCKET

Het oefenen van lichaamspositioneringen die helpen bij het verdedigen.

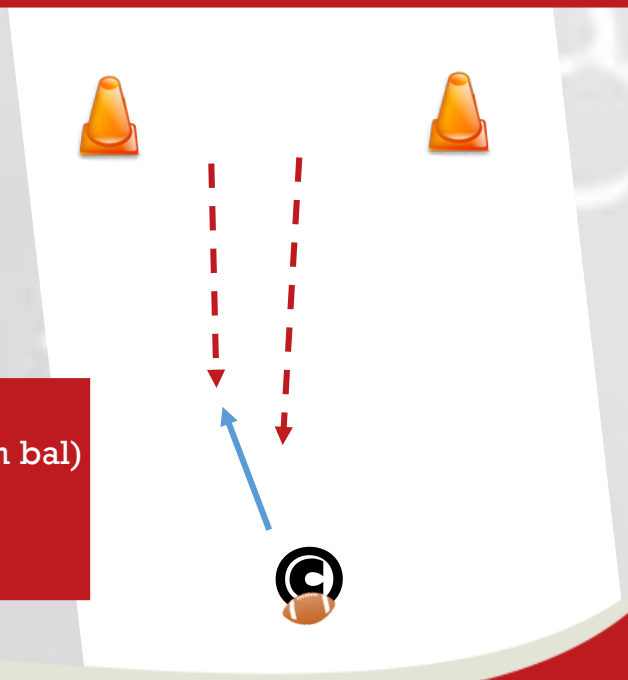
Beschrijving oefening:

Oefening 1 – "rechte lijn":

Bij deze oefening staan er twee pionnen op ongeveer 7-9 meter van elkaar. De spelers staan in tweetallen achter elkaar waarbij de eerste een WR (vanger) simuleert en de tweede een CB (pass verdediger).
Op het afgesproken signaal gaat de eerste speler in een lichte jog/dribbel. De verdedigende speler blijft op de afstand van een halve arm achter de WR.

Op 3 bij 3 meter afstand van het startpunt staat de coach met een bal. Deze wordt onderhands, vlak voor de WR, gegooid. Vanaf het moment dat de bal in de buurt komt bij de WR, versnelt de CB en slaat de bal naar de grond zodat de WR deze niet kan vangen.

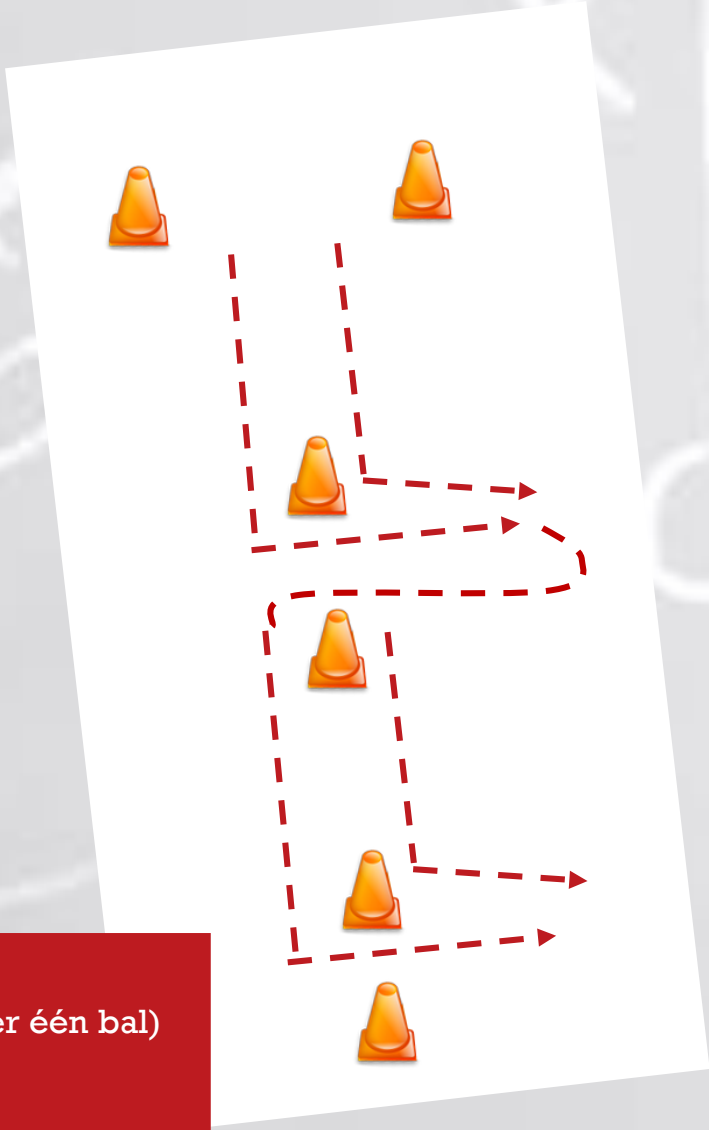
Deze oefening is ondersteunend aan de oefening "Vd1 – verdedigen van een man" en is een oefening waarbij minder nadruk ligt op het spel element. Uiteraard kan het spel element toegevoegd worden naarmate de groep handiger wordt in het uitvoeren van de benodigde handelingen.
Deze oefeningen simuleren het moment dat je als passverdediger achter je tegenstander aan rent en vanuit die positie de pass onderbreekt.



Materiaal:
- Ballen (iedere deelnemer één bal)
- Vloer ruimte
- Pionnen (platte)

Beschrijving oefening:

Oefening 2 – "zig-zag" (zonder bal):
Bij deze oefening staan 5 pionnen op rij met een afstand van 4-6 meter er tussen, op vergelijkbare wijze als bij oefening 1. Ook nu volgt de CB de WR op een lichte jog/dribbel tempo. Nu gaat de WR, bij aankomst bij een volgende pion scherp naar links/rechts om vervolgens weer terug naar het midden uit te komen voordat hij/zij bij de volgende pion is. Dit simuleert een "cut", vergelijkbaar met die in een regulier patroon worden uitgevoerd.



Materiaal:
Ballen (iedere deelnemer één bal)
Vloer ruimte
Pionnen (platte)

VERDEDIGEN VAN EEN GEBIED

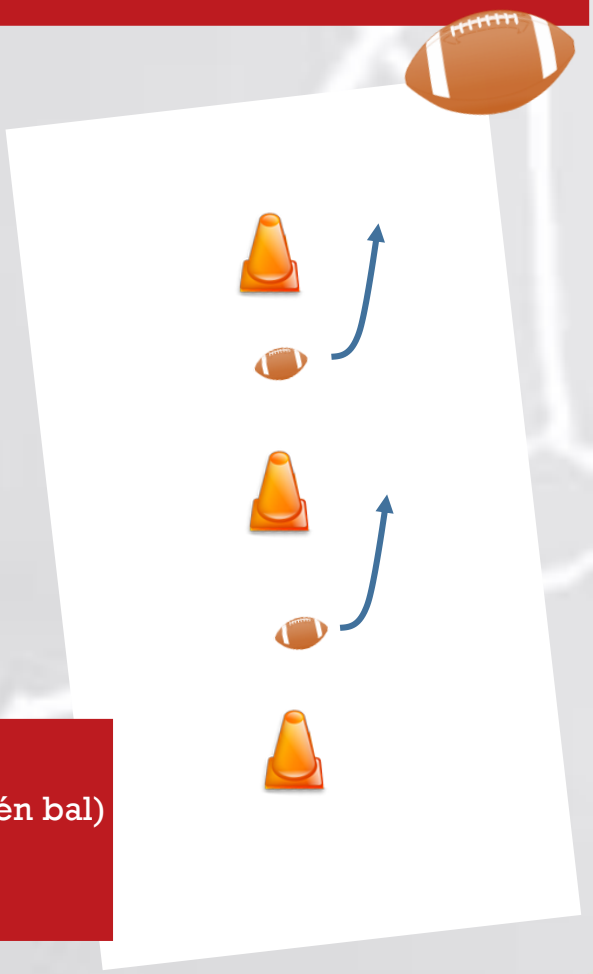
Het leren plaatsen van de handen bij het vangen van de bal.

Beschrijving oefening:
Iedere speler staat bij een pion, welke 4-6 meter uit elkaar staan. De bal wordt op een onderhandse manier, rechtstandig omhoog gegooid en zelf gevangen.

Oefening 1:

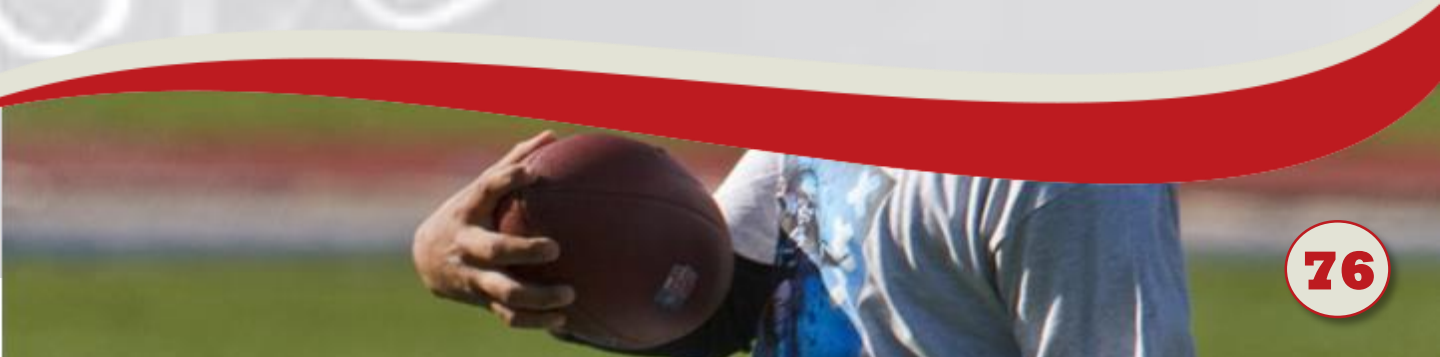
- Gooi de bal onderhands omhoog met een punt recht de lucht in.
- Als de bal naar beneden komt, vang je de bal met de techniek van een bal die van achteren komt (pinken bij elkaar, vingers ontspannen en een kommetje maken).
- Bij het vangen maakt de speler op "navelhoogte" contact met de bal.

Dit is een inleidende oefening die naar het vangen van een gegooide bal toe werkt. Het is een heel geschikte vorm om gewenning met de vorm van de bal te creëren. Ook goed om spelers, die angst hebben voor een op zich afkomende bal, te leren vangen.



Materiaal:

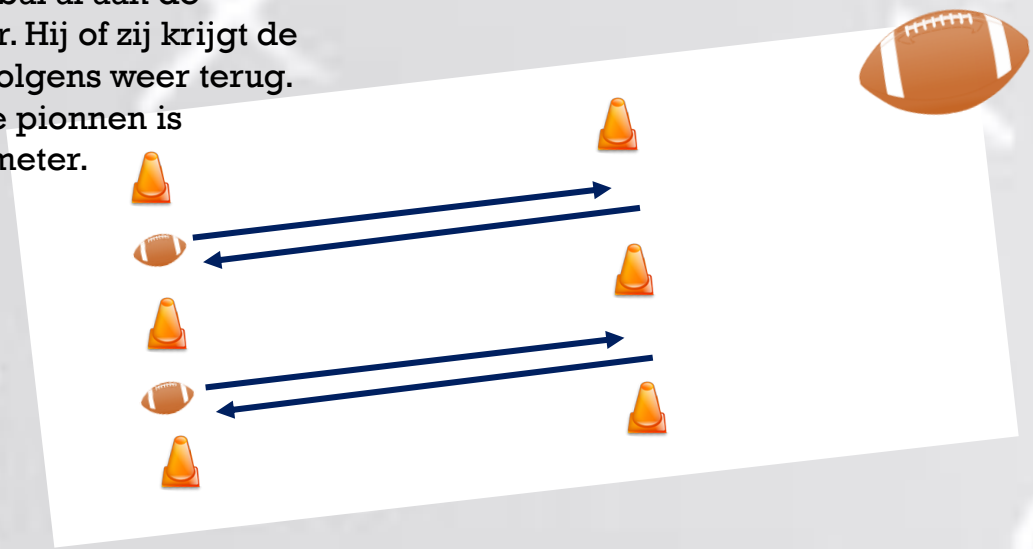
- Ballen (iedere deelnemer één bal)
- Vloer ruimte
- Pionnen (platte)



De snelle ‘route’

KENNISMAKEN MET DE BAL

Beschrijving oefening:
Speler met bal loopt naar de overkant en geeft daar de bal af aan de wachtende speler. Hij of zij krijgt de bal en loopt vervolgens weer terug. Afstand tussen de pionnen is ongeveer 8 á 10 meter.

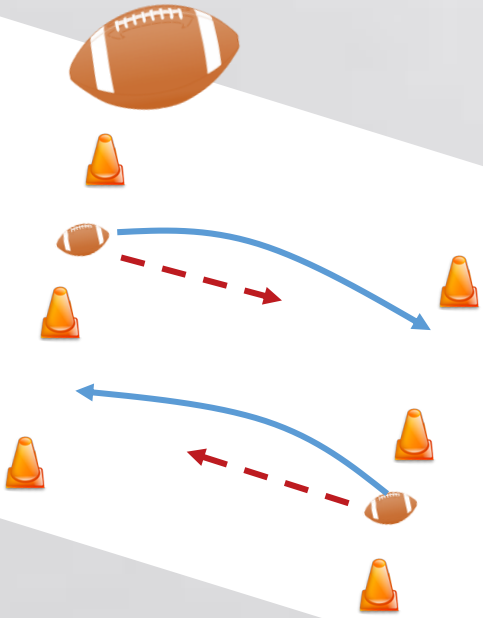


OVERGOOIEN

Beschrijving oefening:
De tweede oefening is eigenlijk hetzelfde als de eerste. Het enige is dat de leerlingen de bal niet naar de overkant lopen. Maar de bal gooien en daarna achter de bal aanlopen.

Materiaal:
Ballen (iede
Vloer ruim
Pionnen (

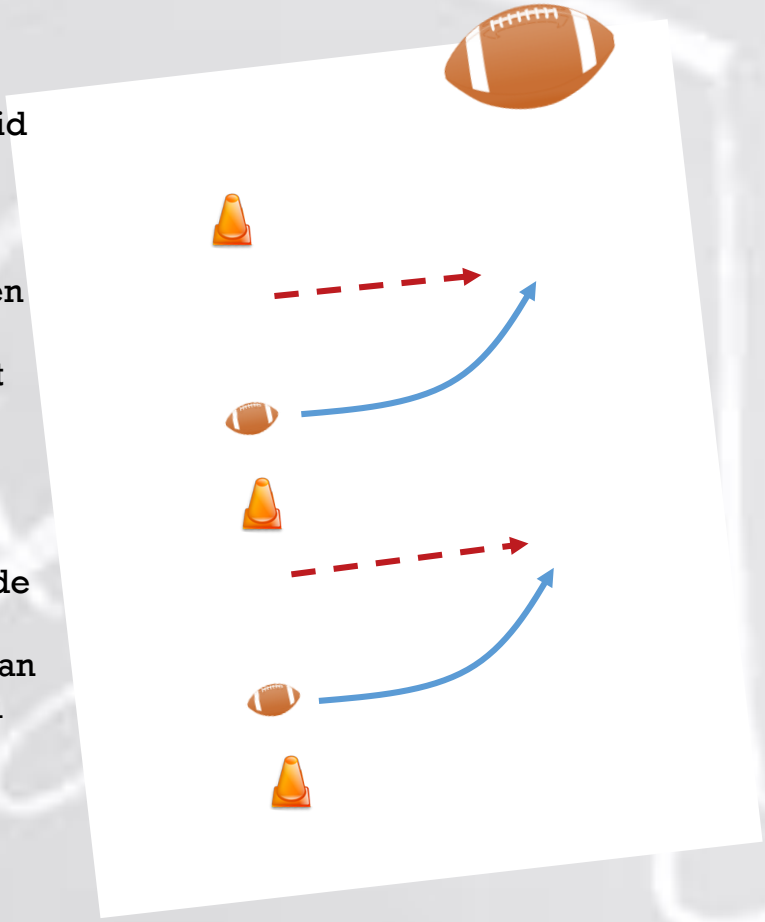
Leerling gooit de bal naar de overkant en loopt daarna achter de bal aan. Geef geen aanwijzingen m.b.t. de techniek. Het enige doel is dat de bal gevangen moet worden.



GOOIEN NAAR EEN BEWEGENDE SPELER

Beschrijving oefening:
Tot nu toe hebben de leerlingen de bal steeds overgegooid naar een medeleerling die recht tegenover elkaar staan. Nu wordt de bal gegooid naar een medeleerling die in beweging is.

Een leerling staat los van de groep en heeft de bal. Op zijn teken (bijvoorbeeld: "Ready.... GO!") loopt de eerste leerling van het groepje naar voren. Op het moment dat deze kijkt wordt de bal naar hem/haar toegegooid. Vervolgens loopt de leerling met de bal terug en neemt de plaats over van de gooier. De gooier was inmiddels achteraan in de rij gaan staan. De leerling met de bal zegt nu het teken. De nieuwe eerste in de rij loopt naar voren, enz.



SNAP

Beschrijving oefening:
Nadat de leerlingen de bal in beweging naar elkaar toe hebben gegooid, wordt nu de ´snap´ geïntroduceerd. Deze beweging wordt gebruikt om iedere aanvalspoging te starten.

De leerlingen gaan nu in één rij staan. De voorste heeft de bal. Op het teken van de tweede leerling geeft hij/zij de bal tussen de benen door naar de tweede leerling. Vervolgens loopt de eerste leerling naar voren en op het moment dat er oogcontact is, gooit de tweede leerling de bal naar de naar voren gelopen leerling. De tweede leerling (die net de bal naar voren gooide) schuift nu één plaats naar voren. Hij/zij gaat klaarstaan. De derde leerling schuift op. Op zijn/haar teken wordt de bal weer aangegeven en loopt de eerste leerling naar voren, enz.

VERDEDIGER

Beschrijving oefening:
Tot nu toe werd de bal steeds gegooid naar een speler die altijd vrijstond. Nu wordt er een verdediger aan toegevoegd. Voor de aanvaller (de speler die gebukt staat en de bal aangeeft) is het nu iets moeilijker. Hij/zij moet nu meer moeite doen om ´vrij´ te staan/lopen.

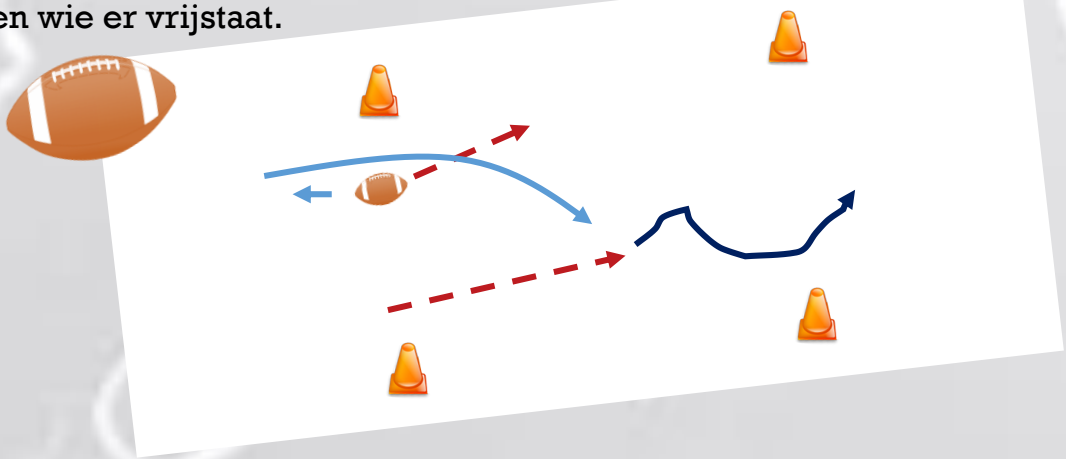
AANVALLEN MET EEN DOEL

Beschrijving oefening:
Één van de doelen is natuurlijk om de bal te vangen, maar nadat de aanvallende speler de bal heeft gevangen, moet hij of zij proberen te scoren voorbij de ´doellijn´ van de verdediger. De verdediger kan de aanvallende speler, met bal, stoppen door één van zijn of haar lintjes (Flags) af te pakken. Bij deze oefening dragen alle spelers een riem met daaraan twee Flags.

De verdediger mag pas één van de Flags afpakken als de aanvallende speler de bal heeft gevangen! Daarvoor doet de verdediger zijn best om te voorkomen dat de gooier de bal kan aanspelen (schaduwen).

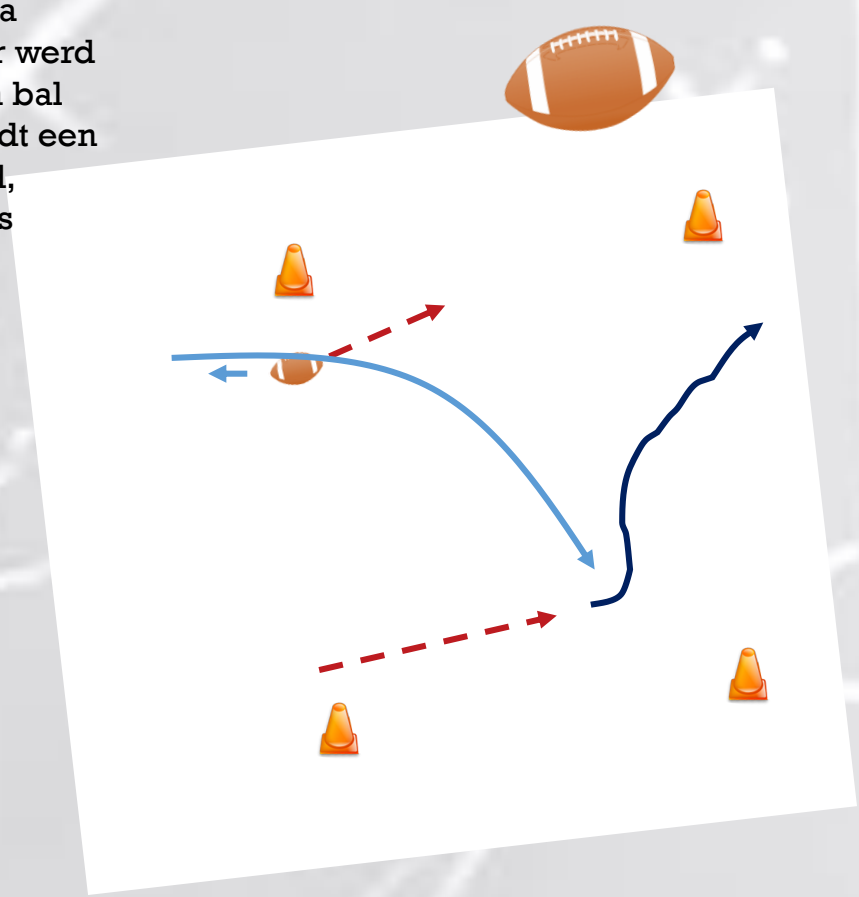
EEN TWEEDE AANVALLER

Beschrijving oefening:
Bij de volgende oefening wordt er een extra aanvaller toegevoegd. Dit betekent dat de aanvallers in een overtal situatie zijn. Een goede oefening voor de gooier om te kijken wie er vrijstaat.



TOEVOEGEN VAN EEN EXTRA VERDEDIGER

Beschrijving oefening:
Bij oefening 8. werd er een extra aanvaller toegevoegd. Hierdoor werd de kans op het vangen van een bal vergroot. Bij deze oefening wordt een tweede verdediger toegevoegd, waardoor het voor de aanvallers moeilijker wordt.



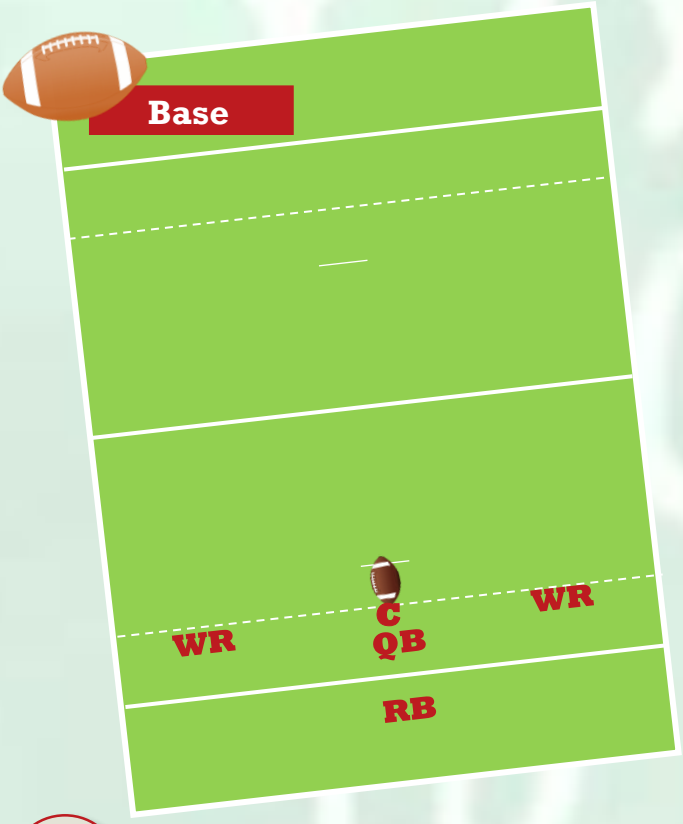
Als een aanvallende speler de bal heeft gevangen en probeert te scoren, mag hij of zij de bal niet overspelen naar de mede-aanvaller. De bal wordt bij NFL Flag Football één keer overgespeeld. De gooier doet dit naar één van de medespelers en daarna moet de ontvanger met bal proberen zo ver mogelijk te komen.

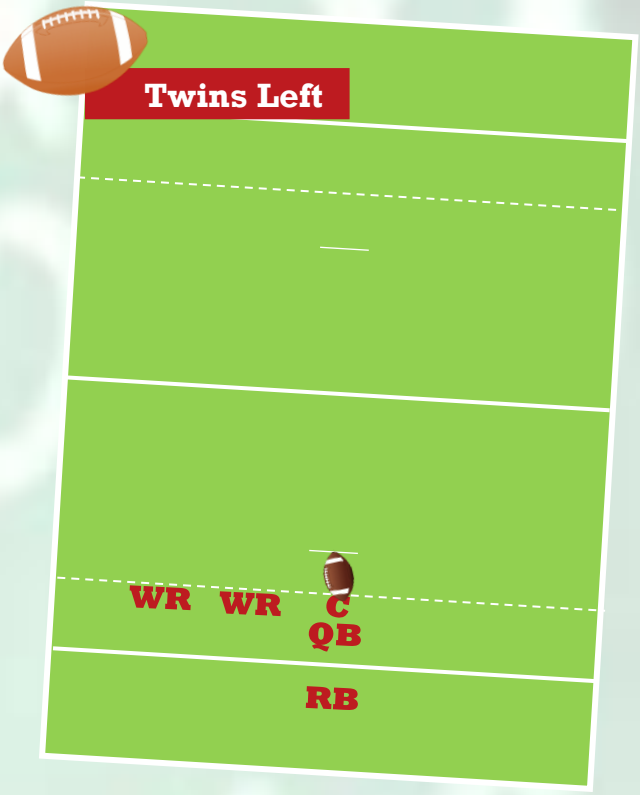
TACTISCH

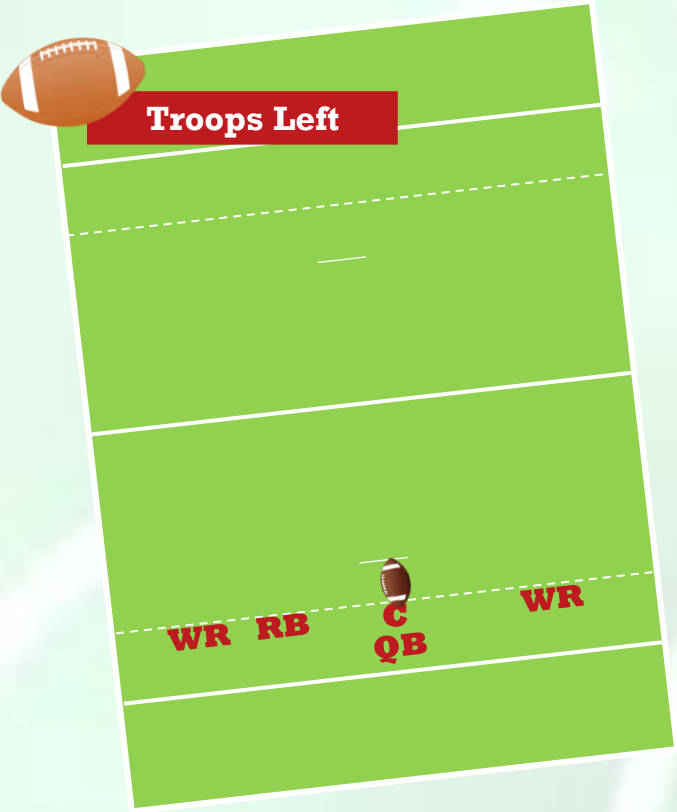
Tactisch

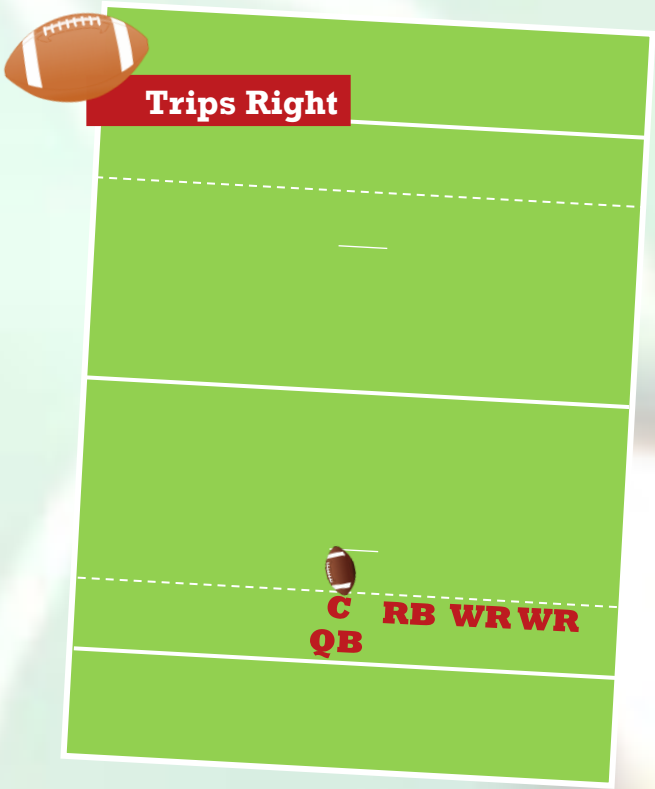
Offense (aanvallend)
Hoe je het ook bekijkt, vaak is het leukste aan sport toch het wedstrijdmoment. Hoewel we pas verder in het werkboek ingaan op de opbouw van je trainingen, willen we je toch wat tactische achtergrond informatie geven. Voor zowel de offense als de defense zetten we een paar "formations" (opstellingen) uiteen met een korte uitleg. Het gaat in eerste instantie alleen over op welke plek de spelers gaan staan voor de snap. Daarna worden pas de verschillende routes ofwel "plays" besproken.

Je kan in het verzinnen van formations zover gaan als je spelersgroep aan kan en jij als coach prettig vindt. De naamgeving die wij hier hanteren is een indicatie, maar ook daarin mag je variëren. Houd er rekening mee dat de naamgeving beter wordt onthouden wanneer deze zinvol is voor de speler.









Base: Dit is de meest simpele formatie. Hij is symmetrisch wat als voordeel heeft dat het bijna niet te voorspellen wordt voor de defense of het een run of een pass wordt.

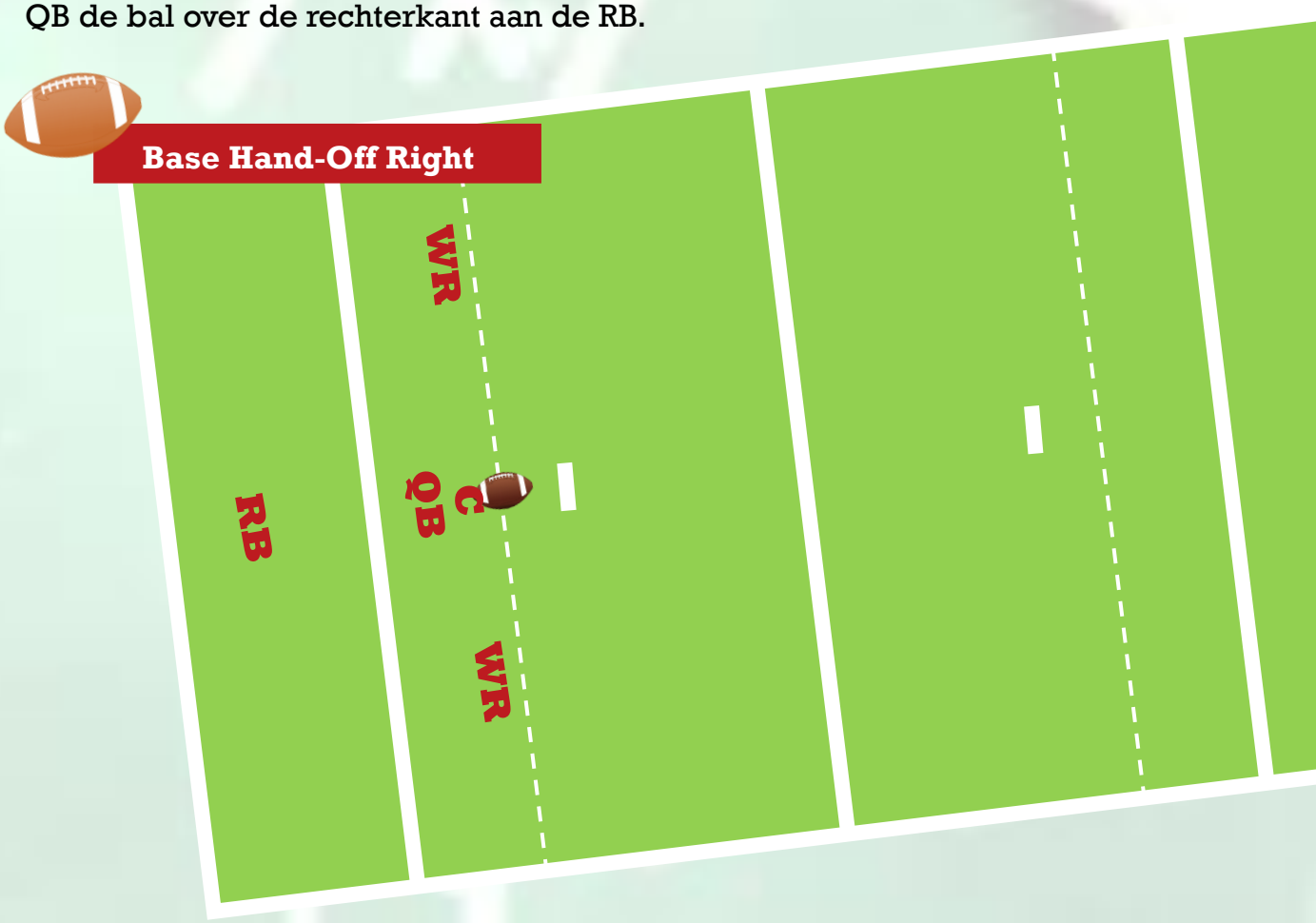
Twins: Wanneer de beide Wide Receivers (WR's) aan één kant staan. Het voordeel is dat dan ook vaak de Corners (C) aan één kant gaan staan. Dit kan voordeel opleveren op een run de andere kant op, maar ook met de routes voor de WR's kan er verwarring bij de defense worden gecreëerd.

Trips: Als alle spelers behalve de Center en de Quarterback, aan één kant gaan staan. Dit kan, met behulp van slim gekozen routes, voor de WR leiden tot verwarring bij de defense. Nadeel is dat het bijna niet mogelijk is om een run te doen vanuit deze formatie, omdat de RB niet achter de QB staat (de defense weet dat vaak ook, waardoor die verrassing vaak weg valt)

Doubles: Verspreid alle spelers, behalve de C en de QB over de "line of scrimmage" (denkbeeldige lijn die over het puntje van de bal loopt voordat de Center snapt). Dit rekt ook de defense uit en dat kan in je voordeel werken. Nadeel is dat, net als bij de Trips formation, de mogelijkheid tot het uitvoeren van een run heel moeilijk wordt. Hierdoor laat je aan de defense zien dat het hoogstwaarschijnlijk een pass wordt.

Tactisch

Running Plays (aanvallend)
Hieronder wordt dezelfde running play vanuit twee verschillende formaties weergegeven. Binnen het vak staat de naam van de formation, gevolgd door de naam van de play. De naam van de play is dus: "hand-off right". Hierbij geeft de QB de bal over de rechterkant aan de RB.



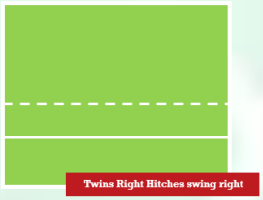
De play, zoals de QB deze ontvangt van de coach aan het begin van iedere spelpoging, is dus heel erg afhankelijk van hoe de coach zijn naamgeving heeft opgebouwd.

Eenvoudig playbook

Op de volgende pagina's geven wij je een aantal tactische patronen welke gebruikt kunnen worden voor de aanval (offense). De opbouw van het playbook is dat we vanuit de base-formatie een play uitleggen en deze vertalen naar andere formaties.

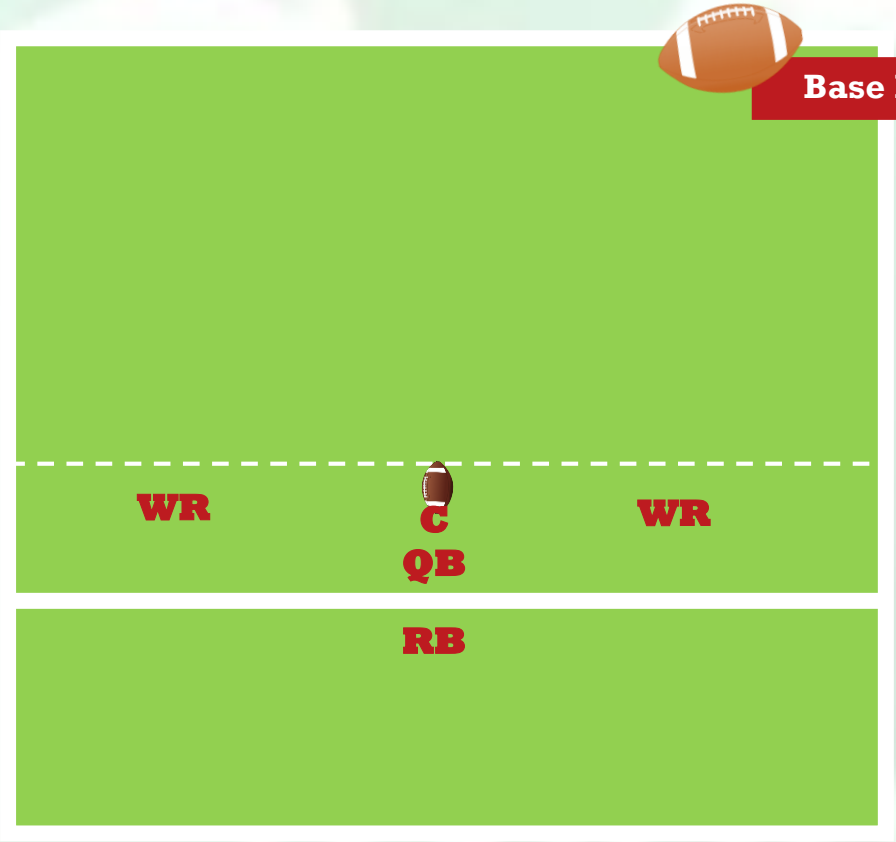
Zo zie je op het grote veld de play vanuit base formatie. In de drie kleinere velden zie je dezelfde play gelopen worden vanuit de formaties: Twins, Trips en Troop.

Als de play in het voorbeeld wordt gelopen vanuit Twins Right, kan dat natuurlijk ook vanaf de andere kant gedaan worden, dus Twins Left.



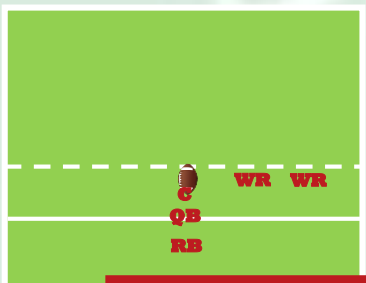
Wij tekenen de offense, maar later ook de defense met de spelrichting naar boven.

Offense

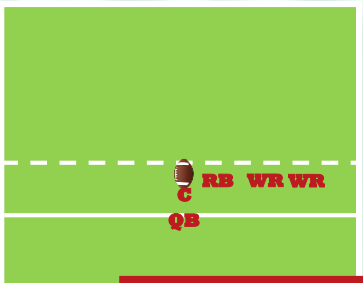


Base Hitches swing right

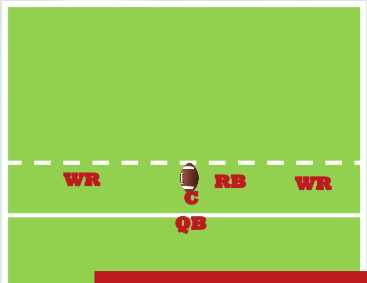
In deze



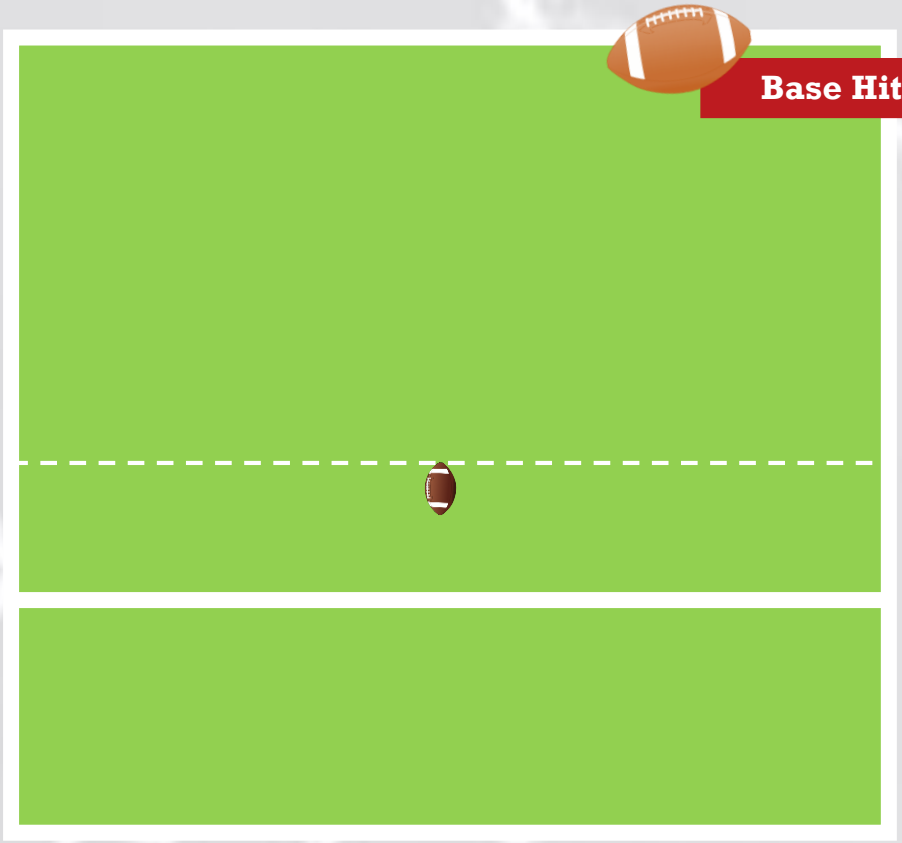
Twins Right Hitches swing right



Trips Right Hitches swing right



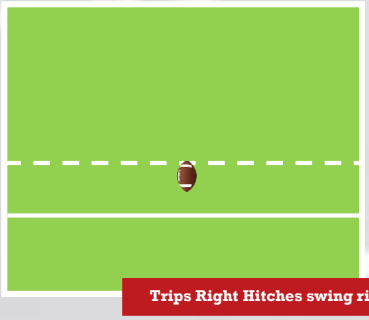
Troop Right Hitches



Base Hitch, Slant, Swing Right

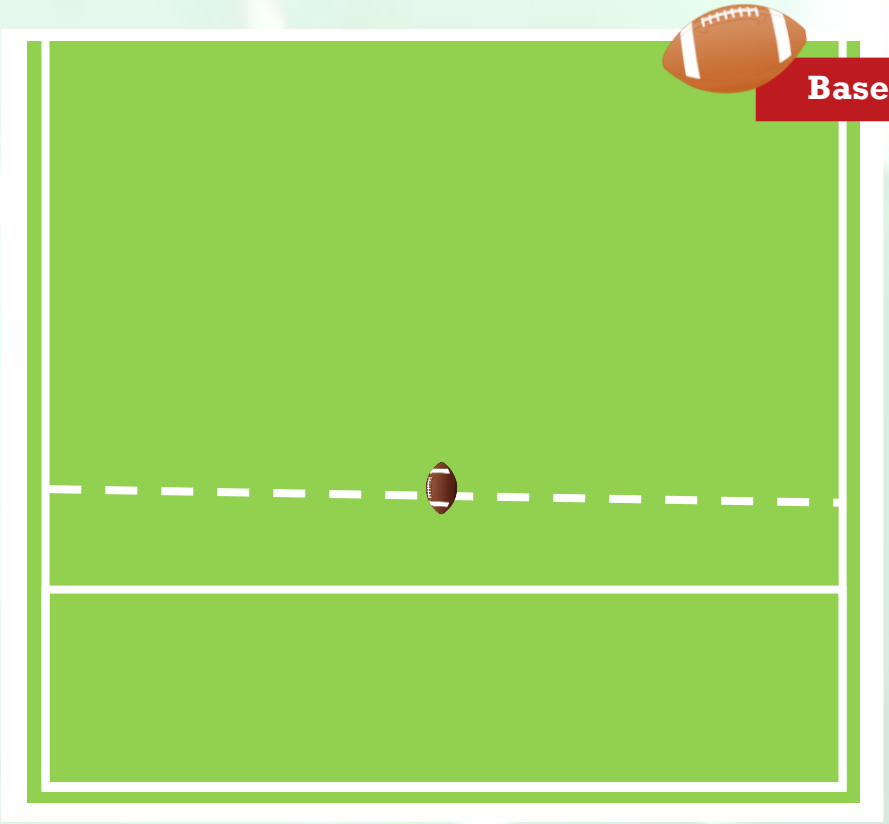
Base: Dit is de meest simpele formatie. Hij is symmetrisch wat als voordeel heeft dat het bijna niet te voorspellen wordt voor de defense of het een run of een pass wordt.

Twins Right Hitches swing right



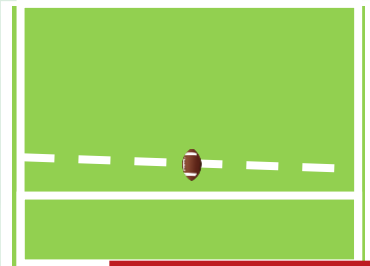
Trips Right Hitches swing right

Troop Right Hitches

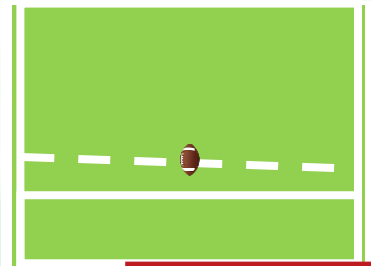


Base Hitch, In Swing Rhight

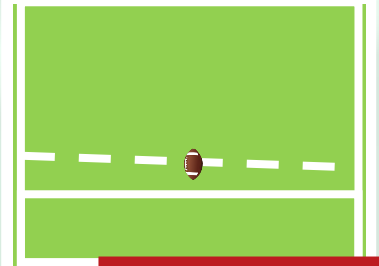
Base: Dit is de meest simpele formatie. Hij is symmetrisch wat als voordeel heeft dat het bijna niet te voorspellen wordt voor de defense of het een run of een pass wordt.



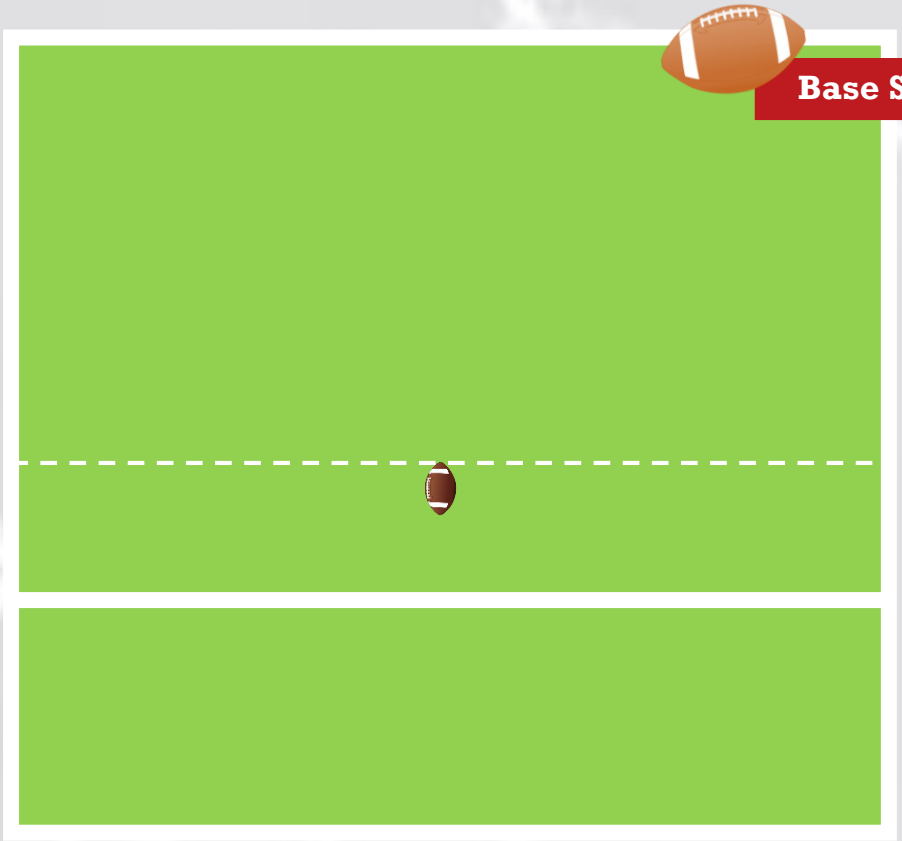
Twins Right Hitches swing right



Trips Right Hitches swing right



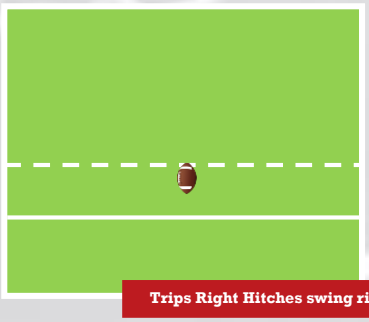
Troop Right Hitches



Base Slant, Fly, Swing Right

Base: Dit is de meest simpele formatie. Hij is symmetrisch wat als voordeel heeft dat het bijna niet te voorspellen wordt voor de defense of het een run of een pass wordt.

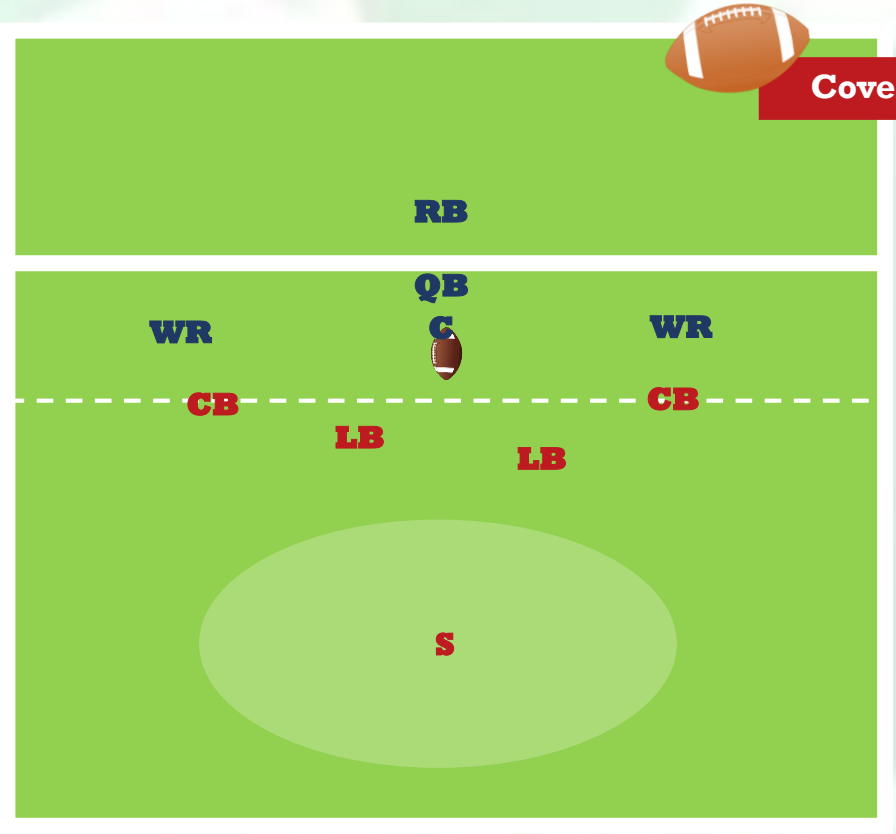
Twins Right Hitches swing right



Trips Right Hitches swing right

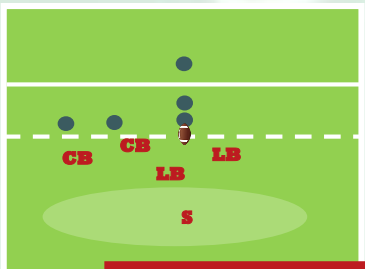
Troop Right Hitches

Defense

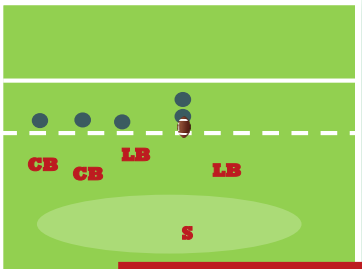


Cover 1 vs Base

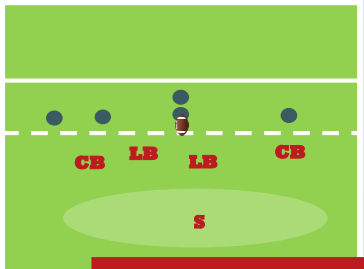
Base: Dit is de meest simpele formatie. Hij is symmetrisch wat als voordeel heeft dat het bijna niet te voorspellen wordt voor de defense of het een run of een pass wordt.



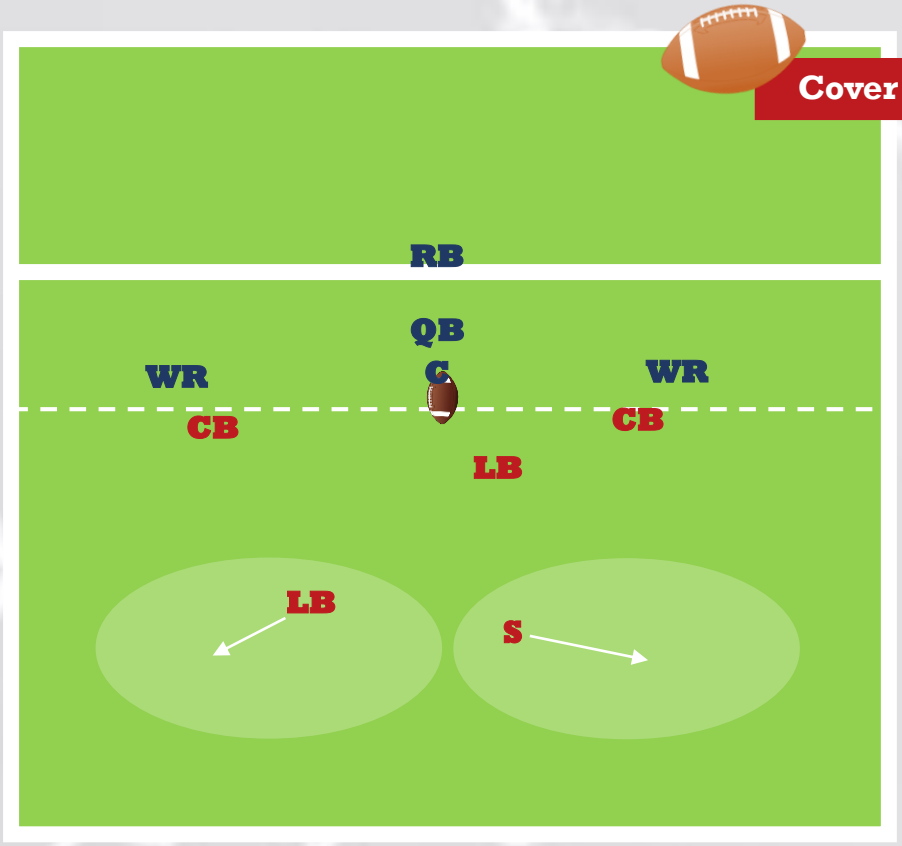
Cover 1 vs Twins Right



Cover 1 vs Trips Right

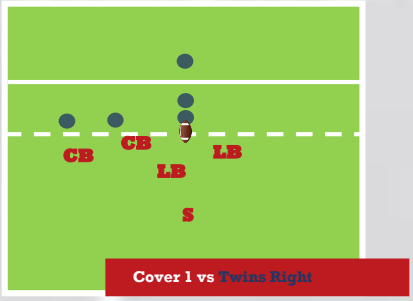


Cover 1 vs Trey Right

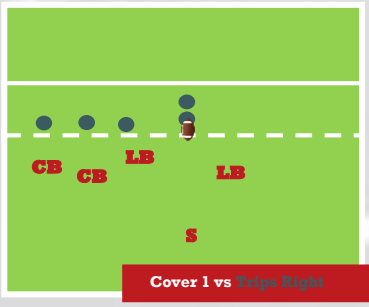


Cover 2 vs Base

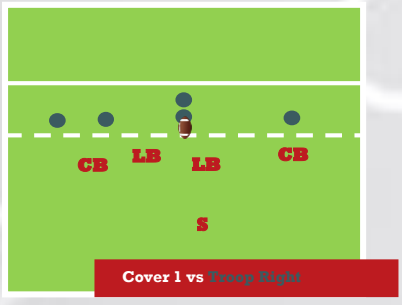
Base: Dit is de meest simpele formatie. Hij is symmetrisch wat als voordeel heeft dat het bijna niet te voorspellen wordt voor de defense of het een run of een pass wordt.



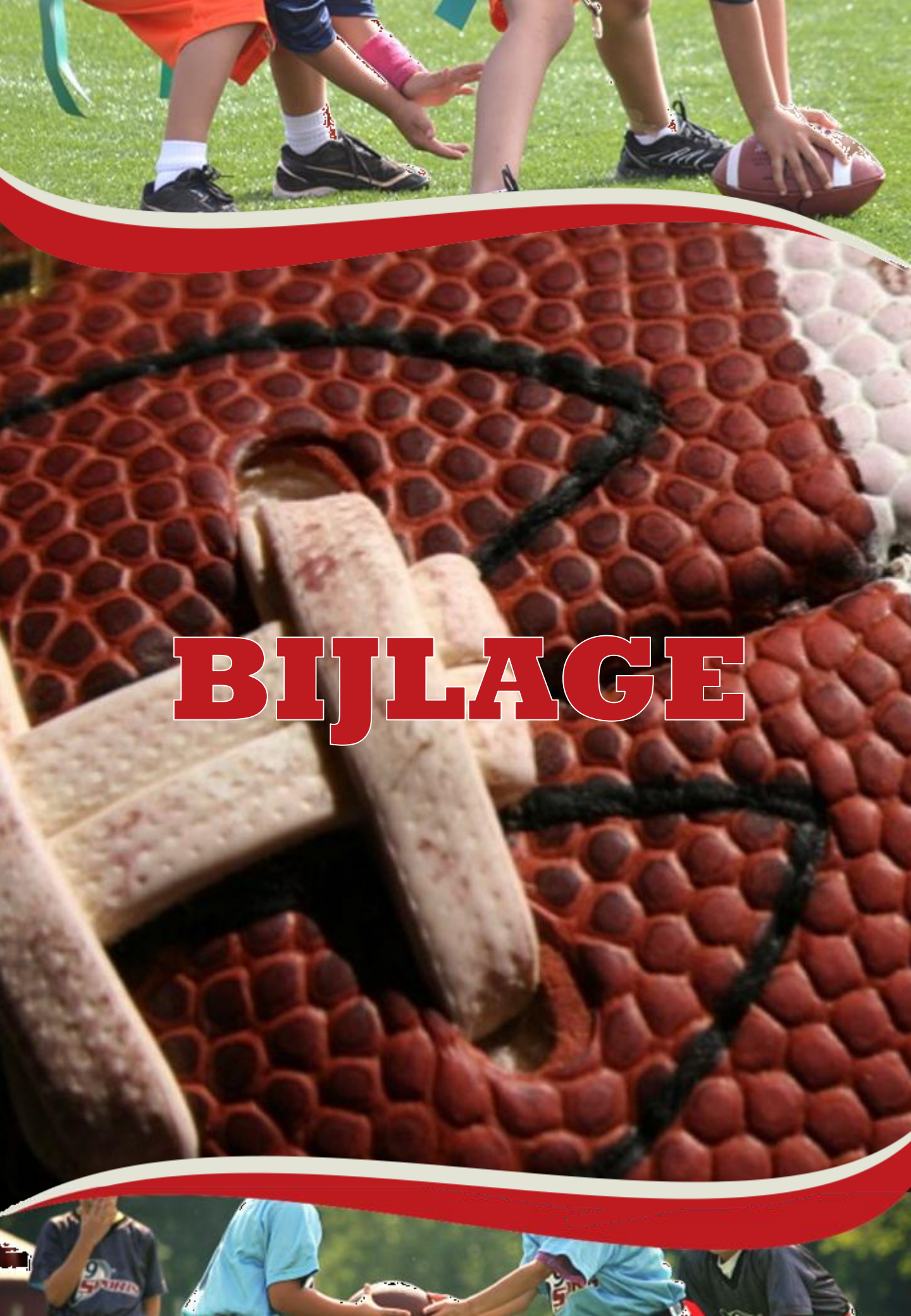
Cover 1 vs Twins Right



Cover 1 vs Trips Right



Cover 1 vs Trap Right



BIJLAGE

TERMINOLOGIE

A

Association Football: in het verleden gegeven naam aan American Football

B

Blitz: Defensive back die de Quarterback aanvalt

Block: blokkering, hinderen van iemand

Bukker:

C

Cadence: De termen die de Quarterback in een ritme voor de snap roept

Center: bukker

Center sneak play: de QB geeft de bal direct weer terug aan de C na een snap.

Cooling-down: uitlopen, na lichamelijke activiteit, rustig laten afkoelen van de spieren

Corners: pass verdedigers

Count: de term waarop de aanval start

D

Decline: niet accepteren

Defense: verdediging

Defensive backs: verdedigers

Down: poging

Drill:

F

Fair play: eerlijk spel volgens de regels
Fake hand off: schijnbeweging van de Quarterback die doet alsof hij de bal meegeeft aan een Running back maar deze zelf houdt
False start: te vroeg starten van een aanvallende speler
Feedback: commentaar
Flag: vlag, die met klittenband vastzit aan een riem
Flag pull:
Fumble: het loslaten van de bal, nadat hij is gevangen of is overhandigd
Fundamentals: basisvaardigheden

G

Gooier:
Goal line:
Game:

H

Handoff: afgeven van de bal aan een Running back
Headcoach: de hoofdcoach van het team
Huddle: teambijeenkomst voor een down waarin de Quarterback de te spelen strategie vertelt.
Hut: term die gebruikt wordt bij de count

I

Incomplete: een niet gevangen bal
Interception: onderschepping van de bal door een verdediging

K

Kick-off: aftrap

L

Line of scrimmage: denkbeeldige startlijn
Linebacker: is verantwoordelijk voor de Running back van het aanvallende team

R

Receivers:	(ont)vangers
Renner:	
Run:	lopen
Running back:	loper
Running play:	een manier, rennend, om de bal te verplaatsen
Rushen:	aanvallen van de Quarterback vanaf de 7-meter lijn

S

Safeties:	laatste man, veiligheidsspeler in de verdediging
Safety:	score van het verdedigende team, kan alleen gemaakt worden door een Flag te pakken van een aanvallende speler met bal in hun eigen endzone.
Scrimmage:	
Set:	teken om klaar te gaan staan
Skills:	vaardigheden
Snap:	baloverdracht van center naar Quarterback
Spinning:	schijnbeweging waarbij een speler om zijn/ haar lichaamsas draait
Sweep:	loopspel naar de buitenkant van het veld

T

Tackle:	Het succesvol verwijderen van een Flag (Flag pull) / poging om iemand onderuit te halen
Time out:	rustmoment, waarin teamoverleg plaatsvindt
Toss:	achterwaarts werpen van de bal door Quarterback naar de Running back
Touchdown:	score, is goed voor 6 punten

V

Vanger:

W

Warming-up: opwarmen van de spieren voor aanvang van lichamelijke activiteit

Wide receiver:

Z

Zone-verdediging: manier van verdedigen waarbij alle verdedigers verantwoordelijk zijn voor een deel van het veld

M

Man-to-man:	type verdediging waarbij iedereen één speler verdedigd

N

No-Running-Zone:	het gebied waarin een Running play niet gespeeld mag worden
Non-contact:	geen lichamelijk contact

O

Offense:	aanval
Official:	scheidsrechter
Overtime:	verlenging

P

Pass:	een worp
Passing tree:	verschillende looppatronen
Penalty:	een straf na een overtreding van de spelers
Pitch:	hetzelfde als een toss; achterwaarts werpen van de bal door Quarterback naar de Running back
Play:	een uitgedacht aanvalspatroon
Play action fake:	net doen alsof je gaat lopen en dan toch gooien

Q

Quarterback:	gooier

AFBN