



FLAGFOOTBALL (1)

Flagfootball, de contactvrije variant van american football, is een welkome aanvulling op het spelprogramma van leerlingen van basis- en voortgezet onderwijs. Omdat er niet getackeld mag worden is het veilig. Je kunt het op kleine veldjes al spelen (ook in de zaal, met wat aanpassingen). En in kleine aantallen. Je krijgt dus veel te doen en leert daardoor snel. En het allerbelangrijkste: veel leerlingen vinden het leuk. In een serie van drie artikelen wordt achtereenvolgens aandacht besteed aan voorbereiding (spelletjes en spelregels), de tactiek en strategie en in de laatste aflevering wordt de overstap naar tackle football beschreven.

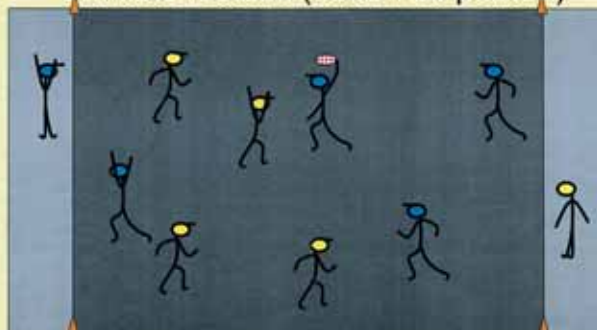
Door: Henk Breukelman en Erik Hagen

SPELIDEE

Flagfootball is een doelspel, waarbij net als bij rugby, gelopen mag worden met de bal. Misschien is het daarom zo aantrekkelijk. Al lopend en samenspelend is het de bedoeling dat je met je team de bal in het eindvak (endzone) krijgt. Dat mag zowel lopend (running-play) als samenspelend (passing-play) gebeuren. Daarbij mag de bal niet op de grond komen. Je kunt de aanval onderbreken door de bal te onderscheppen (interception) of door een lintje (flag) van de balbezitter te pakken. Alle spelers hebben namelijk om hun middel een riem met daaraan twee met klittenband bevestigde flags, op elke heup één. Bij het officiële spel krijgt een team vier pogingen om over de middenlijn te komen. Als dat lukt, krijgt het team opnieuw vier pogingen om de touchdown in de endzone te scoren. Op school begin je eenvoudiger. Bijvoorbeeld met het spel *buiten de perken*, in footballjargon *ultimate football* (zie elders in dit artikel). Dit spel, dat je ook kunt gebruiken voor andere doelspelen, leert je vooral goed vrijlopen en omdat het doel een eindvak is (net als bij flagfootball) is het bijzonder geschikt als introductie daarop. Bij balverlies mag de tegenpartij gewoon de aanval overnemen. Dit spel is prima geschikt voor de opbouw naar flagfootball. Trouwens ook naar (flag)rugby. Daar kom ik met mijn leerlingen dan ook wel eens terecht. Je kunt die ontwikkeling zelf helemaal sturen. Naar gelang het niveau en de spelontwikkeling van de groep, kun je spelregels toevoegen of het speelveld aanpassen. Bij *progressie football* (zie elders in dit artikel) wordt de startlijn geïntroduceerd, de zogenaamde 'line of scrimmage'. Alle spelers, inclusief de speler met bal, staan achter deze lijn. Dan gaat het al een beetje op flagfootball lijken. *Loop je vrij* en *cirkelbal* (zie elders in dit

artikel) zijn spelletjes om het werpen, vangen en vrijlopen te bevorderen. De volgende aflevering zal er worden ingegaan op de verschillende rollen en tactieken, waar je als vanzelf naartoe groeit met je groep.

Ultimate football (buiten de perken)



Bedoeling van het spel:

Het doel is het gebied achter de lijn (endzone). Je kunt scoren door een vaste medespeler over de lijn aan te spelen. De vaste achtervakspeler kan veranderen in wisselende speler. In dat geval mag elke veldspeler zich in het achtervak aanbieden om de bal te ontvangen.

Progressie football



Bedoeling van het spel:

Op het teken 'Ready-Hut!!' van de leerling met de bal lopen alle medeleerlingen naar voren om vrij te lopen. De werper probeert een medespeler aan te spelen. Als dit lukt, gaat het aanvallende team weer achter de 'line of scrimmage' (de startlijn van de nieuwe aanval, op het punt waar de bal gevangen werd) staan. De leerling met bal geeft het startcommando en het spel gaat weer van start. Valt de bal op de grond, dan mag de tegenstander beginnen op haar eigen lijn en worden de rollen omgedraaid.

Bedoeling van het spel:

Vijf aanvallers, waarvan er vier vast in een hoek staan, spelen tegen één verdediger. De vier aanvallers in de hoeken (quarterbacks) proberen de bal naar de vijfde aanvalser (wide receiver, kortweg receiver genoemd) te gooien. Deze wordt verdedigd door één verdediger. De quarterbacks mogen naar elkaar overgooien. Elke receiver krijgt dertig seconden de tijd om zoveel mogelijk ballen te vangen.



Variatie:

Als de bal door de verdediger is gevangen wordt de quarterback die de bal gegooid heeft de nieuwe verdediger.



'SPELREGELS'



DE TECHNIEK VAN HET WERPEN EN VANGEN

Het werpen van een ronde bal levert minder problemen op dan dat van een ovale bal. Leerlingen ervaren in spelletjes als hierboven die handicap al gauw.



Worp

Het goed gooien en vangen van een football is een kunst. Wil je de bal met een strakke worp bij je medespeler krijgen, zonder dat die dwarrelt of zeilt, zul je er effect aan moeten geven. Dan blijft de bal mooi met de punt naar voren en wordt het vangen ook een stuk gemakkelijker. Een goede greep is dan ook noodzakelijk om de football met een 'spiraal' te kunnen gooien. Om de greep aan te leggen laten we de bal in de hand-

palm van de linkerhand liggen, zodanig dat de punten naar links en rechts wijzen met de veter aan de bovenkant. Leg vervolgens de middelvinger en de ringvinger van de rechterhand geheel links op de veter van de bal. De wijsvinger rust nu op het leer van de bal. Vaak is er op deze plek een witte ring op de bal aangebracht. De pink ligt iets onder de veter en de duim omsluit het geheel. De hand ligt nu iets uit het midden. Voor linkshandigen is dit deel spiegelbeeldig. De rest is hetzelfde. Hou de bal stevig vast (niet knijpen) en zorg ervoor dat de handpalm de bal niet raakt. De eerste fase is het naar achter brengen van de bal. Zorg dat de bovenarm horizontaal blijft, elleboog schuin naar achter wijzend en laat de punt van de bal naar voren wijzen. De worp die nu volgt is gelijk aan die van een speerworp: eerst de elleboog op de hoogte van de schouder naar voren brengen, de bal op ongeveer hoofdhoogte naar voren brengen (punt naar voren) en als laatste het fel omklappen van de pols in binnenwaartse richting. Hierdoor rolt de bal over de vingers uit de hand. De arm blijft lang nawijzen in de richting van de bal en wordt op het allerlaatste moment zijwaarts gebracht. Vooral het binnenwaarts omklappen van de pols in combinatie met het naar voren gooien van de bal vergt enige oefening. Allerlei werp- en vangopdrachten (uit stand, lopend, in twee- of meertallen) kunnen zo overgenomen worden uit softbal-, basketbal- en handballessen.



Vangen van een hoge bal

Vangen is essentieel bij (flag)football. Je kunt dan immers niet meer scoren. Het vangen van een goed aangegooide bal levert doorgaans niet zoveel problemen op. Een football wordt altijd met de handen gevangen. Op deze manier wordt de snelheid van de bal geleidelijker afgeremd en kan deze niet van het lichaam afstuiten. Daarnaast is de punt van de bal zeer hard en kan het pijn doen als deze tegen het lichaam komt. Een vangbal boven het midden van het lichaam gebeurt met duimen en wijsvingers die naar elkaar toe wijzen (driehoekje). De bal kan nu met de punt door het gat en wordt vanzelf gebufferd. Een vangbal onder het middel gebeurt met de punt van de pinken tegen elkaar. De handen vormen een kommetje waar de bal in kan vallen. Komt de bal precies in het midden van het lichaam, dan is er een probleem. Zowel met de techniek van het bovenhands als het onderhands vangen is het niet echt makkelijk. In die gevallen kan er een stap opzij gedaan worden zodat de bal in de holte van de elleboog wordt afgeremd. Voordeel is dat de bal meteen op de goede plek ligt voor het lopen.



Vangen van een lage bal

VERDEDIGEN (DEFENSE)

Verdedigers kunnen op twee manieren de aanval onderschepen. Door de bal voor de aanvaller weg te vangen of te tikken en door een balbezitter een lintje afhandig te maken. Dat laatste moet gebeuren wanneer aanvallers gaan lopen met de bal. Nou lijkt dat gemakkelijker dan het is. Een beginnersfout is dat verdedigers nagenoeg vanuit stilstand van een rennende speler een lintje willen stelen. Meestal lukt dat niet. Beter is mee te bewegen. Net zoals je een dribbelende speler bij basketbal een bal afhandig probeert te maken. Allerlei tikspelletjes kun je daarbij gebruiken. Een eenvoudig *overloopspel* is prima geschikt, maar ook reactiespelletjes als 'ratten en raven' kun je hiervoor laten spelen.



DE KOPPEN BIJ ELKAAR

Wanneer kinderen flagfootball spelen valt het me altijd op dat ze al snel gaan overleggen. Ook in het beginstadium, als er van patronen nog geen sprake is. Het spel nodigt klaarblijkelijk uit tot het maken van teamafspraken. De koppens gaan al snel bij elkaar. Dat gaat vanzelf. Zelf bij de meest verstokte ego. Alleen daarom al zou je het spel eens moeten spelen met je klassen.



De koppen bij elkaar



Waar is de bal

VAN DE EERSTE REGENTRAINING NAAR EUROPEES KAMPIOEN

In Lelystad is sinds september 2002 een tamelijk uniek project begonnen. Onder leiding van een vreselijk enthousiaste ouder, Erik Hagen, en met ondersteuning van de Amsterdam Admirals is er een start gemaakt met flagfootball op onze school (Arcus Lelystad). Een gesprekje met de vakgroep, clinics voor vakleerkrachten en leerlingen (onder leiding van Martin Kuitert van de Admirals) en een oproep in de klassen (en op andere manieren) was voldoende om de eerste belangstellenden op vrijdagmiddag na schooltijd naar het sportveld te lokken. Als het heel erg vies weer was, werd de training in de zaal gegeven. Dat resulteerde het eerste jaar in twee Arcus-teams (The Arcus Knights) in de plaatselijke competitie, waar ook de drie andere Lelystadse scholen aan meededen.

Het succes werd compleet toen in de finale van het Nederlandse kampioenschap voor schoolteams twee Lelystadse teams (van SGL en Arcus) tegen elkaar moesten. Laatstgenoemde school werd de winnaar en mocht meedoen aan de Europese kampioenschappen in Glasgow. Groot was de consternatie, en de vreugde, toen bleek dat Arcus Knights in juli 2003 ook daar de beste was. Op het daaropvolgende wereldkampioenschap in Japan werden de Knights verdienstelijk vijfde voor gerenommeerde American Football-landen als Amerika en Canada. Binnen een jaar was een eerste training in de regen voor een handvol beginners uitgegroeid tot een heuse Lelystadse schoolleague met een Europees kampioen als resultaat, naast vele andere prima prestaties, want ook andere Lelystadse teams scoorden hoog in diverse toernooien.

Belangrijker nog dan de resultaten was de respons van leerlingen. Duizenden Lelystadse kinderen hebben de afgelopen jaren kennis gemaakt met dit spel en honderden hebben het in competitieverband gespeeld. Na de vier scholen voor voortgezet onderwijs volgden de basisscholen en het ROC. Zo'n zestig jongeren spelen mee in drie scholen-flagteams en drie scholen-tackleteams. Een prachtig staaltje van samenwerking tussen enthousiaste vrijwilligers (onder leiding van Erik), scholen (die zorgden voor accommodatie en leerlingen) en sportverenigingen, in het begin vooral de Amsterdam Admirals, en na de oprichting in 2003 de American Football vereniging Lelystad (AFL) Commanders (die materiaal en expertise aanleverden).

Na aanvankelijke scepsis (er zijn zoveel sportieve initiatieven die na een poosje hopeloos verwateren), was Arcus enorm blij met dit initiatief. Het heeft een totaal nieuwe sport toegevoegd aan het programma. Een sport, die het verdient om een volwaardige plaats te krijgen in het spelonderwijs in basis- en voortgezet onderwijs. Omdat het samen met (flag)rugby een ander soort doelspel is dan het gebruikelijke voetbal, handbal, hockey en basketbal: je mag namelijk lopen met de bal. Omdat het een duidelijk pedagogisch concept heeft (veel voorbereidingsspelletjes, kleine aantallen, veel aandacht voor waarden en normen, zowel jongens als meisjes doen er aan mee). Bovendien is het veilig (geen contact), goedkoop (je hebt alleen een bal en flags nodig, voor meer info zie www.forelle.nl) en regels en speelveld kunnen gemakkelijk aangepast worden.



EK Schooldag



Kampioen

De volgende keer meer over nieuwe spelregels (o.a. het begin van het spel, line of scrimmage), de verschillende rollen in de aanval en de looppatronen van de aanvallers.

Foto's: Eric Hagen

Illustraties: Henk Beukelman

Correspondentie: breuk33@hotmail.com