



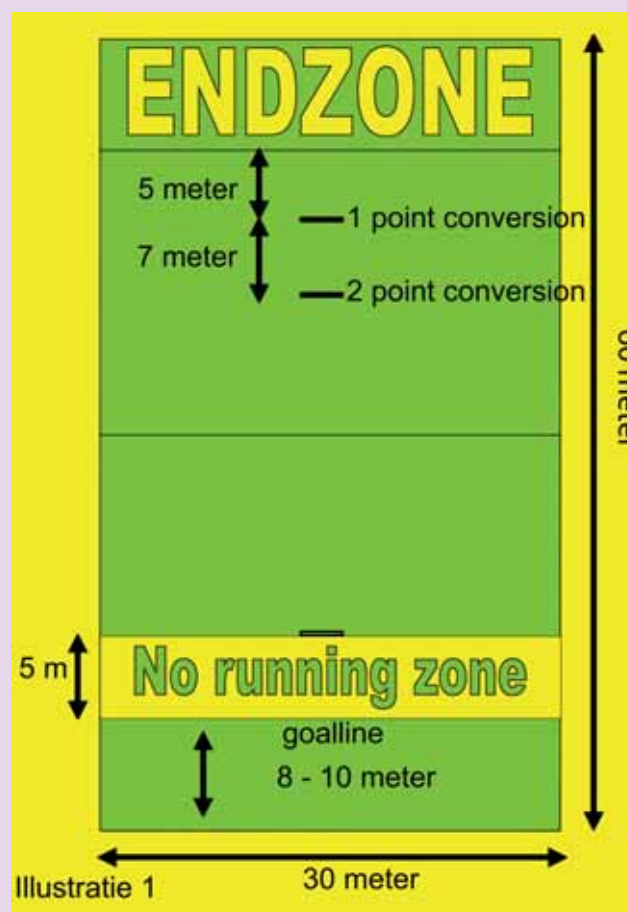
FLAGFOOTBALL (2)

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. Als onderdeel van een serie van drie artikelen is in LO no. 8 aandacht besteed aan de voorbereiding (bedoeling van het spel, de techniek van het werpen en vangen en inleidende spelletjes). In deze aflevering komen de belangrijkste spelregels en tactiek van het eindspel aan de orde. In de laatste aflevering zal de overstap naar tacklefootball worden beschreven. **Door: Henk Breukelman**

Wanneer leerlingen met de basale principes van het spel, voor zowel de bedoeling als de techniek van het werpen en vangen, bekend zijn gemaakt, wordt het tijd voor het eindspel. Dus het echte spel, zoals dat in de schoolleagues in Nederland ook gespeeld wordt. Dat gebeurt meestal na vier tot acht lessen in het eerste leerjaar bij ons op school. In het tweede jaar begin je dan aan het echte werk, dus met officiële spelregels en met afspraken over tactieken en looppatronen. Natuurlijk is dat geen verplichting, allerlei inleidende spelletjes blijven leuk, ook voor de gevorderde leerlingen, maar als blijkt dat ingestudeerde en afgesproken ideetjes tot terreinwinst of een score leiden, geeft dat een extra dimensie aan het spel.

DE SPELREGELS

Je krijgt als aanvallend team (vijf spelers) vier pogingen om de endzone te halen. (Je mag de bal naar een speler in die endzone gooien, maar een speler mag de bal er ook rennend inbrengen). En als je de middenlijn haalt, nog eens vier. Elke poging begint bij de *center*. Die *snapt* de bal tussen zijn benen door naar de *quarterback*. Die mag niet lopen met de bal. Hij kan twee dingen doen: of hij gooit de bal naar één van de naar voren rennende *wide receivers*, die vervolgens op eigen kracht, want samenspelen mag niet meer, de endzone probeert te halen. (Ook de *center* mag nadat hij de bal gesnapt heeft als *receiver* gaan spelen). Of de *quarterback* geeft (*handoff*) of gooit (alleen zijwaarts of naar achteren) de bal naar de *runningback* (vaak een snelle en behendige speler) die daarna aan een run



voorwaarts kan beginnen. De aanval houdt op als de bal op de grond valt, de balbezittende speler buiten het speelveld raakt of als een flag van de balbezitter wordt afgepakt. In de laatste twee gevallen begint de volgende aanval op de lijn waar de speler buiten de lijn raakte, of waar de flag werd afgepakt (*line of scrimmage*). Als je binnen vijf meter van de endzone een nieuwe aanval opzet, mag je alleen maar scoren door de bal ineens in de endzone te gooien (*passing-play*). Een *running-play* mag dan niet. Daarom heet dat gebied de *no-running-zone*. Wanneer er gescoord wordt krijgt de aanvallende partij een bonus. Het mag kiezen tussen een *1- of 2-point-conversion*, waarbij er op 5, respectievelijk 12 meter van de *goalline* eenmalig een aanval opgezet mag worden. Eindigt die in de endzone, dan worden één of twee punten bijgeteld (zie ook illustratie 1).

DE POSITIES IN DE VERDEDIGING

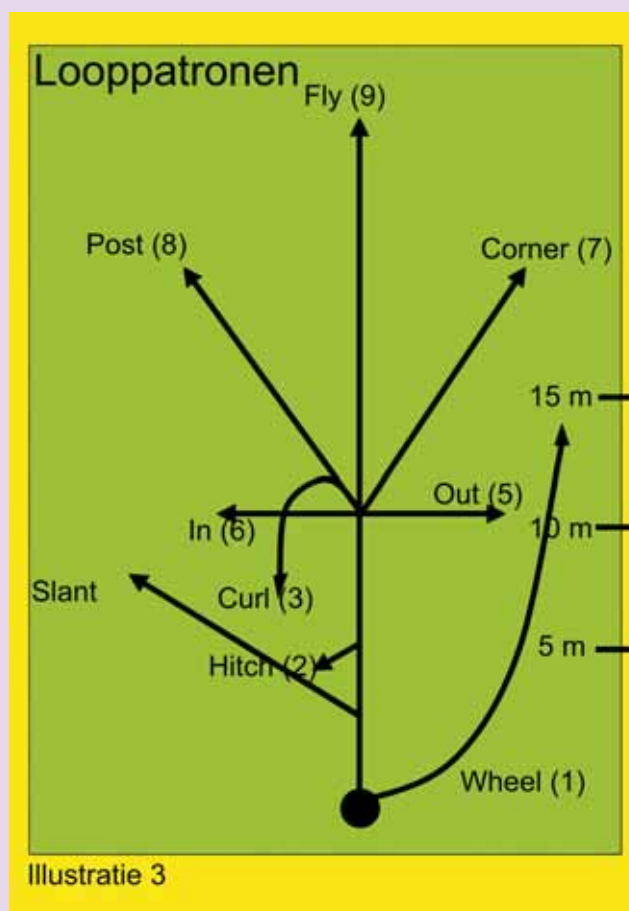
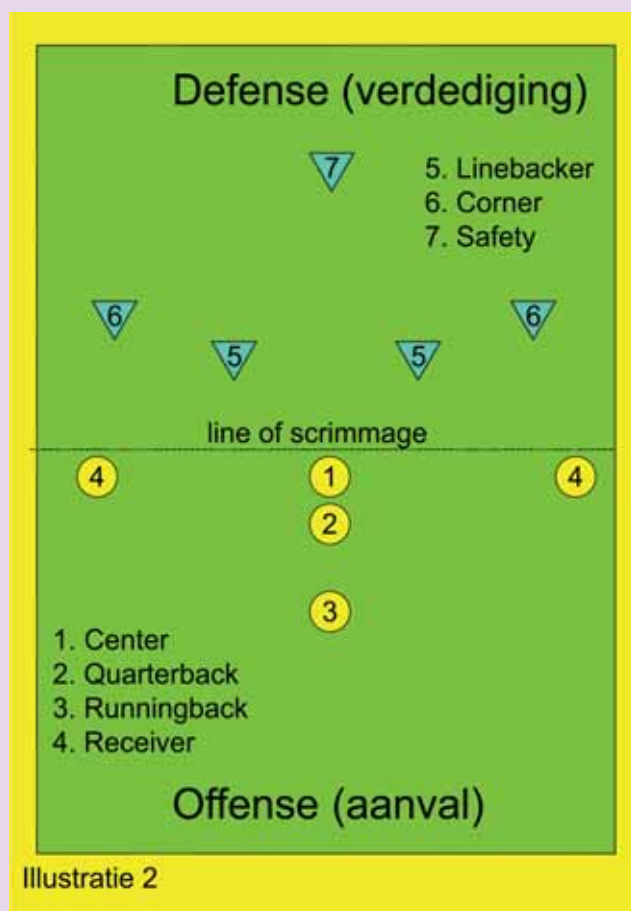
In de verdediging heb je de *linebackers*, de *corners* en de *safety*. Een linebacker is een speler die op twee manieren kan worden ingezet. Als eerste mag de linebacker de quarterback aanvallen, mits hij voor de aanval start op minimaal 7 meter van de *line of scrimmage*. Na de snap loopt de linebacker in op de spelverdeler (quarterback) van het aanvallende team en probeert voordat hij of zij de bal heeft kunnen weggoeien of afgeven, de flag af te pakken. Daarnaast is een linebacker ook verantwoordelijk voor de runningback van het aanvallende team. Daar de runningback achter de center en de quarterback staat is het moeilijker om deze speler te verdedigen, dan

bijvoorbeeld het verdedigen van een receiver door een corner. Een corner heeft als taak om de snelle receivers van het aanvallende team te verdedigen. De primaire taak van deze speler is het voorkomen dat de aanvaller de bal vangt. Dit betekent dat hij of zij goed moet zijn in het één tegen één (*man to man*) verdedigen. Ook kan een corner samen met zijn medeverdedigers in een '*zoneverdediging*' spelen. Dan is hij of zij verantwoordelijk voor een gedeelte van het veld en alle spelers die zich hierin bevinden.

De safety is wat bij voetbal de laatste man wordt genoemd. Hij is het slot op de deur en ondersteunt daarmee vooral het werk van de corners (zie ook illustratie 2).

HUDDLEN

Het is een natuurlijk proces binnen flagfootball dat er al vrij snel overlegd wordt (*huddelen*). Zowel het aanvallende als verdedigende team neemt regelmatig zijn toevlucht tot zo'n time out. Dat hoeft je niet te stimuleren. Dat gaat vanzelf. Een vaak bij de haren erbij gesleepte eindterm (het maken van teamafspraken) krijg je er bij flagfootball dus gratis bij. Waarom hier wel en bij basketbal of voetbal veel minder? Omdat je daarvoor de tijd krijgt en het spel overzichtelijk is. Bij elke aanval is er sprake van hooguit drie acties, die over drie schijven lopen. Zestig procent van de spelers wordt dus ingeschakeld, dat is ook een succesfactor voor het spel. Daarna is er weer tijd voor overleg over de nieuwe aanval. Bij andere doelsporten kan een aanval eindeloos duren en over vele schijven gaan en ontbreekt het huddelen. Daardoor weten aanvallers van elkaar



vaak niet wat ze gaan doen en is elke actie voor iedereen een verrassing. Hooguit bij het nemen van een vrije trap in de buurt van het vijandelijke doel bij voetbal bijvoorbeeld, is er sprake van enig overleg bij leerlingen. Bij flagfootball gebeurt dat bij elke aanval. En omdat je uit die ene actie een zo groot mogelijk rendement moet proberen te halen is het zaak daar zorgvuldig een plannetje voor te maken. Het is een spel, waarbij je dus ook allerlei schijnacties en -bewegingen kunt afspreken en instuderen. Alles wordt geregisseerd. Niets wordt aan het toeval overgelaten.

PATRONEN

Daarom worden er, met name door het aanvallende team allerlei patronen afgesproken, en tijdens lessen door de verschillende teams ingestudeerd. Looppatronen voor de receivers en de center, maar ook schijnacties waarbij al of niet de runningback wordt ingeschakeld. De spelverdeler (quarterback) speelt daarbij een belangrijke rol. Er moet afgesproken worden of men gaat voor een passing-play via de receivers (of center) of een running-play met behulp van de runningback. In het eerste geval moet de quarterback weten hoe z'n receivers (en z'n center) gaan lopen. En in het tweede geval moet helder zijn wat de route van de runningback zal zijn. Voor al die handelingen zijn afspraken te maken. Ze lijken complex en komen voor de buitenstaander geforceerd over, maar, nogmaals, ze ontstaan vanzelf: 'Als Jenno nou heel hard naar voren loopt (9), loopt Ali eerst naar voren en dan naar binnen (6) en

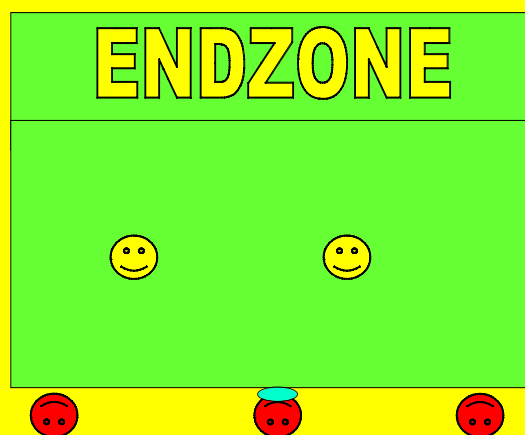


FOTO: ERIC HAGEN

Huddle

loop ik met een boog naar de buitenkant (1), en dan moet je de bal gooien naar.' Zo begint het en de variaties op dit thema zijn eindeloos. Daarom worden ze logisch gerubriceerd en van een naam en nummer voorzien. Spelers hebben aan het nummer genoeg om te weten wat van hun verwacht wordt. De meest basale looppatronen staan in illustratie 3. De quarterback is van de looproutes van zijn spelers op de hoogte en weet van te voren naar wie hij de bal gaat gooien. Tenminste zo begint het. Een ervaren quarterback zal het spel kunnen 'lezen'. Dat wil zeggen dat hij weet hoe de looppatronen zijn, maar afhankelijk van de situatie (bijvoorbeeld het goed verdedigen door de corners) het plan kan wijzigen en een andere actie kan uitvoeren. Handelen naar bevind van zaken dus.

Illustratie 4



De bedoeling is in twee minuten zoveel mogelijk scores te maken. Na twee minuten wisselen. De tijd wordt stil gezet wanneer de speler met de bal reglementair is gestopt, de bal is onderschept of als er is gescoord. Wanneer de receiver niet de endzone haalt, dan begint de volgende play direct vanaf de plek waar de receiver de bal heeft gevangen. Wanneer de bal is onderschept, gaat de bal terug naar de beginlijn en hetzelfde team gaat verder met het scoren. Wanneer het aanvallende team scoort, gaat de bal direct terug naar de beginlijn. De QB mag niet worden aangevallen.

FOTO: ERIC HAGEN

De quarterback (r) heeft de bal en wacht tot zijn medespelers in een positie gaan lopen waar ze mogelijk kunnen scoren





FOTO: ERIC HAGEN

Snap

het begin iedereen wel een keer center, quarterback, running-back en receiver zal zijn. Dus zolang de spelverdeler geen specialist is, zullen leerlingen het wel eenvoudig moeten houden. Op den duur ontstaat dan een taakverdeling, waarbij de verschillende vaardigheden van de spelers optimaal gebruikt worden. Het is daarom zaak niet te vaak de teams te wisselen van samenstelling, zodat spelers de tijd hebben aan elkaar te wennen. Al brainstormend en experimenterend begint er dan een zogenaamd *playbook* te ontstaan. Een verzameling plannen en patronen waarmee de tegenstanders bestreden moet worden. Met welke *play* ga ik openen, hoe zet ik mijn tegenstander zo vast dat hij ergens voor moet kiezen, waardoor ik daar een voordeel uit haal? Daarnaast is het goed om een aantal *plays* te hebben voor standaard situaties, zoals de bonus (extra point), laatste poging, aanval in de no-running-zone, enz. Eigenlijk ben je net als een schaker bezig met het voorbereiden van een wedstrijd. En is de voldoening groot als een plan slaagt. Want vaak anders dan bij de andere doelsporten (op dit niveau) heb je eerst iets samen bedacht en daarna het ook nog samen goed uitgevoerd.

Stimuleer om acties uit hun *playbook* te oefenen. Eerst 'droog', om de bedoeling helder te hebben, daarna in overalsituaties. Met een vijftal kan dat prima, eerst vier tegen één, later drie tegen twee op een half veldje. NFL Street is een spel dat je daarvoor prima kunt gebruiken (zie illustratie 4).



FOTO: ERIC HAGEN

Schijnbeweging

FILOSOFIEËN OVER HET SPEL

Allereerst is belangrijk of een team meer gooit of rent met de bal. Dat is natuurlijk afhankelijk van een aantal zaken. Zo zal een team met een goede quarterback meer gaan gooien, mits natuurlijk er ook spelers zijn die een bal kunnen vangen. Heeft een team (een) zeer wendbare en snelle speler(s), dan zal er meer gebruik gemaakt worden van de aanval over de grond. Met diepe ballen (verre passes) kan het veld snel worden 'overgestoken', het ziet er spectaculair uit, maar er kleven wel 'risico's' aan deze vorm van aanvallen. Diepe ballen zijn lang onderweg en kunnen makkelijk onderschept worden door de *defense*.

Een andere vorm van aanvallen is het gebruik maken van gecontroleerd aanvallen. Als de *offense* in haar eerste vier pogingen is, dan moet per aanval gemiddeld 3,75 yards overbrugd worden om bij de vierde poging de middenlijn te passeren en dus vier nieuwe pogingen te ontvangen. Bij de tweede vier pogingen moet gemiddeld vijf yards overbrugd worden om te scoren. Soms is het natuurlijk niet mogelijk om met gecontroleerde aanvallen te werken, bijvoorbeeld als het aanvallende team achter staat en er nog weinig tijd te spelen is.

Een mix van bovengenoemde aandachtspunten is waarschijnlijk het meest evenwichtig. Een opmerking die vaak wordt gemaakt is: 'neem wat ze je geven'. Dus staat een verdediger diep van een receiver omdat hij bang is om op snelheid verslagen te worden, dan zijn patronen zoals *curl*, *hitch*, *slant* zeer effectief. Staat een corner erg kort op de receiver (*press*), dan kan je als receiver toeslaan met een *fly*, *corner*, *post*, diepe *in of out* (zie illustratie 3).

Wordt vervolgd.

Literatuur

Martin Kuitert en John Leijten (2006), *Werkboek Football op School*.

Correspondentie: breuk33@hotmail.com