



FLAG- EN TACKLE FOOTBALL (3)

Flag football, 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. Tackle football is het logische vervolg op flag football. Het wordt ook gespeeld met vijf tegen vijf, maar nu is fysiek contact wel toegestaan. Over de overgang van flag- naar tackle football gaat deze laatste aflevering van de artikelenserie over de (voor Nederland) tamelijk nieuwe tak van (school)sport. *Door: Henk Breukelman*

Na het succes van flag football op scholen kon de introductie van tackle football niet uitblijven. Ter illustratie: afgelopen zomer werd al weer voor de vijfde keer het nationaal kampioenschap voor schoolteams georganiseerd, met scholen uit Den Haag, Amsterdam, Schiedam en Spijkenisse. Scholen uit en rondom grote steden, waar ook American footballclubs zijn. Maar ook in Hilversum, Nijmegen, Lelystad en Groningen (om maar een paar plaatsen te noemen) wordt er tackle football gespeeld. Hierbij spelen de Amsterdam Admirals een belangrijke ondersteunende rol. Nog niet in de vorm van clinics (zoals bij flag football), maar als maatwerk voor de school. Alleen scholen met teams, die al enkele jaren deelnemen aan NFL Flag Football toernooien komen hiervoor in aanmerking.

DE REGELS

5on5 School tackle is een variant van flag football waarbij het tackelen en blokken wel zijn toegestaan. Het aanvullende team krijgt vier kansen om vanaf haar eigen 5 meterlijn de middenlijn te passeren. Lukt dit, dan krijgen zij vier nieuwe pogingen om verder te komen. Lukt dit niet, dan krijgt het andere team het recht van de aanval. De grootste verschillen met NFL flag football zijn, dat er niet 'geblitz' mag worden (dat is de verdedigende actie door de linebackers, om meteen na het 'ready-hut' de quarterback aan te vallen, zodat deze te weinig tijd heeft om goed te kijken en de bal zuiver te gooien, zie ook LO nr. 10). Als de bal bij een handoff, toss of tijdens een run op de grond terechtkomt, kan iedereen de bal oppak-

ken en terreinwinst boeken voor zijn team ('live'-ball). En natuurlijk dat de baldrager gestopt kan worden door een tackle i.p.v. door 'geflag' te worden. Natuurlijk kun je tackle football spelen zonder beschermende uitrusting, zoals bij rugby, hoewel gebitsbescherming dan wel aan te raden is. Het wordt ook wel op die manier gespeeld. Maar het is veiliger om wel de nodige extra's aan bescherming voor je leerlingen aan te schaffen. Bovendien lijkt het dan wat meer op American football en dat is ook niet onbelangrijk voor veel jongens (en trouwens ook meisjes) die besluiten om de overstap te wagen. Breng het niet als een verplichte overgang, waar je aan toe bent, maar als een uitnodiging voor wie wil. Want het kan erg afschrikken als leerlingen vanuit de ervaringen met flag football ineens worden geconfronteerd met de fysieke dimensies van tackle football. Bouw je programma daarom stap voor stap op, zodat leerlingen kunnen wennen aan het contact.



Outfit speler

DE OUTFIT

Spelers dragen bij 5on5 school tackle een complete uitrusting. Helm, gebitsbeschermer, schouderpads en bovenbeen-, stuit- en kniebeschermers. Deze uitrustingen worden voor een bepaalde periode beschikbaar gesteld door de Admirals. Sommige scholen hebben inmiddels zelf uitrustingen aangeschaft. Partner van het 5on5 school tackle programma is Forelle b.v. (www.forelle.nl) de American Football specialist van Nederland. Deze partner heeft een zeer aantrekkelijk aanbod voor scholen om zelf materialen aan te schaffen.

Zodra een leerling een tackle-uitrusting gaat dragen, zal hij of zij merken dat de bewegingsvrijheid, vergeleken met het flag football, enorm beperkt wordt. Daarnaast heeft een beschermende outfit een bepaald gewicht die spelers natuurlijk ook mee moeten dragen.

De American footballhelm zorgt ervoor dat het gezichtsveld met ongeveer 35% wordt verminderd, wat het vangen van de bal een stuk lastiger maakt. Omdat het belemmerde gezichtsveld een grote invloed heeft op het vangen en in mindere mate het gooien van de bal, is de eerste vorm die gespeeld kan worden flag football met helm. De leerlingen weten hoe ze dit spel moeten spelen, waardoor er weinig tot geen uitleg nodig is. Daarna ga je de bescherming uitbreiden met de *shoulderpads* en andere beschermers. Wanneer leerlingen aan het materiaal gewend zijn kun je het tackle football gaan spelen. Bij deze eerste gewenning is het niet noodzakelijk om met volledige uitrusting te spelen (dus geen elleboog-, knie-, of rib-pads).

Wel moeten alle spelers vanaf het begin af aan een gebitsbeschermer dragen.

VOORBEREIDING

Wanneer je het spel gaat spelen is het belangrijk dat leerlingen niet afgeschrikt raken voor het fysieke contact. Je zult zowel in het spel, als in afzonderlijke oefenvormen het fysieke contact geleidelijk moeten invoeren. Daarbij is het aan te raden nadrukkelijk het vallen, blokken en tackelen afzonderlijk, dus buiten de spelsituatie, te oefenen, waarbij de intensiteit van het contact langzaam opgevoerd wordt.

Vallen

Voordat leerlingen andere leerlingen gaan tackelen is het belangrijk om te weten hoe het zelf voelt om in aanraking te komen met de ander en met het gras. Hiermee kan al begonnen worden in de warming-up. Laat spelers achterwaarts lopen, op het teken van de coach/docent vallen op de grond, opstaan en een klein stukje sprinten. Omdat gras soms ook nog te hard kan zijn, om in je eerste kennismaking mee in aanraking te komen, kan gebruik gemaakt worden van bijvoorbeeld zand (een verspringbak). Als je de mogelijkheid hebt om binnen een introductie te doen, kan gebruik worden gemaakt van matten. Heel veel oefenvormen gebeuren in tweetallen en zijn voor een ervaren gymdocent gemakkelijk te bedenken of over te nemen uit het judo of andere vormen van zelfverdediging. Ook duelletjes om de bal (vanuit rugzit of

HASSAN ALEBADE

Hassan Alebade is veertien jaar, zit in klas 4 van de gemengd theoretische leerweg van ISG Arcus in Lelystad en speelt vanaf klas 1 football bij de Commanders. Eerst flag football en nu ook tackle football. Hij zit in zijn leeftijdsklasse bij de selectie voor Oranje en speelt van 21-23 september a.s. mee voor het WK in Lelystad. Hassan werd enthousiast gemaakt door zijn broer Ali die destijds met de Arcus Knights Europees kampioen werd en vijfde op het WK in Tokio.

'Er werd thuis dus veel gedold door mijn broer en ik. Ik vond dat wel leuk. Houd wel van een beetje hard aanpakken. Ik vond de overgang van flag football naar tackle football dan ook niet zo moeilijk. Sommige jongens schrikken daar wel van en stoppen er dan mee. Ik ben klein, maar wel sterk en vind het leuk om de beuk er in te gooien. Maar tackle football is niet gewelddadig. Er vallen minder blessures dan bij voetbal. Je wordt er op getraind om uit te delen, maar ook om te incasseren. Dat laatste zit vooral in je hoofd. Als je weet dat je een beuk kunt krijgen, ben je er op voorbereid. Dat vraagt veel discipline. Daarom vind ik tackle football mooier dan flag football. Het is geen onsportieve sport, zoals mensen soms denken. Je hebt altijd respect voor je tegenstander. Ook als je door hem bent neergelegd. Dat moet je accepteren. Net zo goed moet je je niet beter voor doen als het omgekeerde het geval is, als je dus iemand anders hebt getackeld. Dat vind ik het mooie van deze sport. Maar ook de tactiek, het logische nadenken en de afspraken die je maakt, vind ik leuk. Ik speel in de verdediging als linebacker (in eerste instantie verantwoordelijk voor het stoppen van de runningback). In de aanval vaak quarterback (spelverdeler) of fullback (beschermer van de runningback). Ik ben er ook veel mee bezig. Ik train veel en kijk naar video's van mijn eigen spel, om dat te analyseren en daarna te verbeteren. Het is een deel van m'n leven: thuis, school, sport, die dingen moeten met elkaar in balans zijn. Het één mag niet ten koste van het ander gaan. Het kan dus niet voorkomen, dat ik met een slecht schoolrapport thuis kom. Dan moet ik bijvoorbeeld van fitness af. Dat fitness doe ik er bij. Ik ben de jongste van het team en moet dus wel zorgen dat ik m'n mannetje sta. Mijn bovenlichaam kan nog wel sterker, dus dat train ik extra. Ik hoef er niet mooier van te worden, maar wel sterker.



Team Hassan Alebade



FOTO: INTERNET

Tackle football zonder beschermende kleding

staand tegenover elkaar) kunnen helpen bij de gewenning aan fysiek contact.

Voorblokken

Voorblokken is als een speler zijn tegenstander fysiek hindert door deze van voren opzij of naar achteren te duwen. Een voorbeeld voor het oefenen van het blokken uit het werkboek van Kuitert en Leijten: *'Je maakt tweetallen van ongeveer gelijke sterkten, lengte en gewicht. Ieder speler zet beide handen op de borst (shoulderpads) van de andere speler. Op signaal van de leerkracht probeert elke speler de ander twee meter naar achteren te duwen.'*

Als de spelers dit een paar keer hebben gedaan, kun je ze uit elkaar laten starten. Laat de spelers niet meer dan vijf meter uit elkaar beginnen en houd altijd in de gaten dat de spelers hun hoofd omhoog houden en hun tegenstander aan blijven kijken, vooral op moment van contact. Pas als de spelers deze techniek goed beheersen en hun hoofd ten alle tijden omhoog houden, dan kan de leerkracht besluiten om een aanvaller en een verdediger aan te wijzen. De verdediger moet ervoor zorgen dat de aanvaller (met bal) hem/haar na contact niet naar achter laat drijven.'

Tackelen

Er zijn verschillende manieren om het tackelen apart te oefenen. Een veilige manier is de *form-tackling*. Een bijna 'droge' manier van iemand tackelen. De ene leerling fungeert als 'dummy', geeft geen of nauwelijks weerstand. Het is niet de bedoeling dat de 'dummy' naar de grond gaat, maar dat de tacklelaar een goede techniek uitvoert. Leg daarbij uit waarom het belangrijk is om met een goede techniek te tackelen (veilig voor jezelf en voor je tegenstander).

Aandachtspunten

- Het is belangrijk om de spelers met hun rechter en linker-schouder te leren tackelen (de leerkracht geeft dat aan).
- Zorg ervoor dat de leerling tijdens de gehele actie 'laag' blijft.
- Op het teken van de docent/coach maakt de leerling een korte stap naar voren (30 centimeter).
- De armen gaan bij deze stap van voren naar naast de heupen (alsof hij of zij een geweer uit het holster wil gaan halen).
- Daarna maakt de leerling een tweede stap. Zorg ervoor dat de voeten parallel zijn aan de heupen.
- Tijdens deze tweede stap draait de speler zijn of haar hoofd naar de schouder waarmee getackeld wordt.
- De uitgangspositie moet nu laag zijn met het hoofd omhoog (kijkend naar de borst).
- De armen worden nu actief om de dummy heengeslagen en direct daarna wordt de dummy naar de borst togetrokken.
- Wanneer dit eerst een paar keer geoefend wordt en wordt beheerst, kan worden doorgegaan met het vallen (op een landingsmat bijvoorbeeld).
- De medespeler kan langzaam de afstand opvoeren (tot maximaal vijf meter) en kan eventueel een bal vasthouden.

STAPPENPLAN

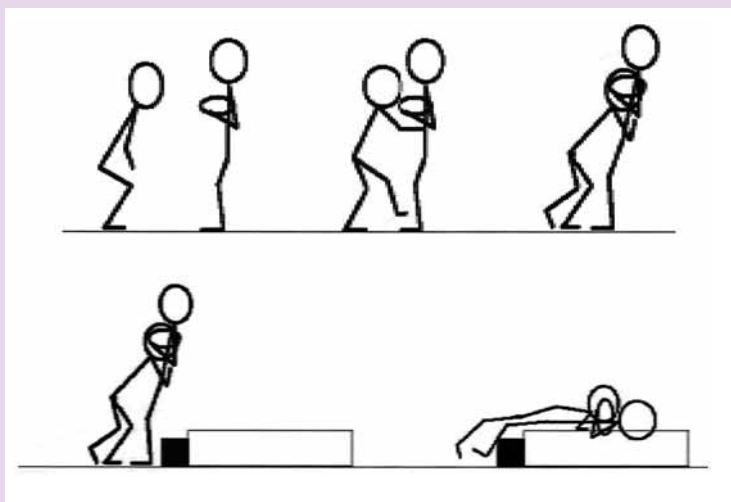
Maar ook in het spel gaan we niet meteen van start met het volledige eindspel tackle football, maar met tussenvormen: In schema:

- 1 Touch Football (alleen de passinggame zonder voorblokken)

- 2 Touch Football (alleen de passinggame met voorblokken)
 - 2a Voorblokken met alleen handen
 - 2b Voorblokken met handen en schouders
- 3 Touch Football (alleen de runninggame zonder voorblokken)
- 4 Touch Football (alleen de runninggame met voorblokken)
 - 4a Voorblokken met alleen handen
 - 4b Voorblokken met handen en schouders
- 5 Touch Football (passinggame & runninggame zonder voorblokken)
- 6 Touch Football (passinggame & runninggame met voorblokken)
 - 6a Voorblokken met alleen handen
 - 6b Voorblokken met handen en schouders
- 7 5on5 Schooltackle football

De eerste stap wordt alleen gedaan voor de *passinggame* en er wordt *Touch Football* gespeeld. De *passinggame* is de luchtaanval van football. Dus de aanval mag alleen de bal passen. Touch Football is als het ware flag football zonder flags. Je tackelt de baldrager door deze met twee handen aan te tikken. Dus de regels zijn hetzelfde als bij flag football. Er mag nog niet voorgeblokt worden door de aanvallende spelers, wanneer de bal is gevangen door een medespeler om deze aan extra terreinwinst te helpen. Dit mag immers ook niet bij flag football. (Voorblokken is als een speler zijn tegenstander fysiek hindert door deze van voren, opzij of naar achteren te duwen.)

Bij stap twee komt het voorblokken erbij. Dit wordt eerst gedaan door alleen je handen. Dit mag alleen nadat een aanvaller de bal heeft gevangen of nadat een verdediger de bal heeft onderschept. Pas als de spelers dit goed doorhebben en goed uitvoeren, mag er verder gegaan worden met het voorblokken waarbij de schouder gebruikt mag worden. Je kunt



Formtackling

dit het best vergelijken met een bodycheck bij ijshockey, met dit verschil dat dit alleen van voren mag. Bij stap drie en vier doe je precies hetzelfde als bij stap één en twee, maar dan bij de *runninggame*. Bij de *runninggame* mag de aanval alleen rennen met de bal. En bij stap vijf en zes mogen beide aanvalsvormen (*passing* - en *runninggame*) worden gekozen. Onthoud dat er nog steeds Touch Football wordt gespeeld, dus zonder tackelen, maar met aantikken.

Vanaf Stap zeven wordt de eindvorm geïntroduceerd, het *5on5 Schooltackle football* en mag je ook tackelen.

Literatuur

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

Correspondentie: breuk33@hotmail.com



FOTO: INTERNET

Tackle football met beschermende kleding