



AMERICAN FOOTBALL TRAINING

NADIA QUAST

MEYER
& MEYER
VERLAG

Allgemeine Hinweise

Zur besseren Lesbarkeit wird bei der Personenbezeichnung die männliche Sprachform verwendet: es sind sowohl die männliche, die weibliche und die diverse Form impliziert.

Im vorliegenden Buch werden einige englische (Fach-)Begriffe verwendet, da sie sich durch den Sport im deutschen Sprachgebrauch etabliert haben.

Für dieses Buch hat die Autorin sorgfältig recherchiert und die theoretischen sowie praktischen Inhalte aufbereitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder die Autorin noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Inhalte resultieren, Haftung übernehmen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Theoretisches Fachwissen

Das Praxisbuch setzt ein gewisses Grundwissen voraus, um detailliert auf die praktischen Übungen eingehen zu können. Für einen vertiefenden, theoretischen NFL-Überblick empfehlen wir Fachbücher (Zum Beispiel von Adrian Franke: *American Football – Alles, was man wissen muss*, ISBN 978-3-8403-7851-5)

Sicherheitshinweise für praktische Übungen und Drills

Alle aufgeführten Drills und Übungen werden mit bestem Wissen aufbereitet und vorgestellt. Für mögliche Verletzungen aus dem Training/Spiel werden weder der Verlag noch die Autorin haften. Alle Sportler und Trainer sollten gewissenhaft mit den Übungen umgehen und einzelne Drills passend für ihre anvertrauten Sportler und Teams auswählen. Das verwendete Equipment sollte auf dem modernsten Stand sein und keine Schäden aufweisen.

NADIA QUAST



AMERICAN FOOTBALL TRAINING

MEYER & MEYER VERLAG

American Football Training für Schule und Verein

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Details sind im Internet über www.dnb.de abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das Recht der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 2024 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen

Auckland, Beirut, Dubai, Hügendorf, Hongkong, Indianapolis, Kairo, Kapstadt, Manila, Maidenhead, Neu-Delhi, Singapur, Sydney, Teheran, Wien

 Member of the World Sport Publishers' Association (WSPA)

9783840315572

E-Mail: verlag@m-m-sports.com

www.dersportverlag.de

INHALT

1	VORWORT	8
2	DIE ENTSTEHUNGSGESCHICHTE UND DIE SITUATION IN DEUTSCHLAND	10
2.1	Der American Football Verband Deutschland (AFVD) und die Landesverbände	12
2.2	Die Trainerausbildung in Deutschland	15
2.3	Das Leitbild	18
3	SPORT IN DER SCHULE	20
3.1.	Besonderheiten des Sportunterrichts	22
3.2.	Sport im Ganztagszug und in Sport-AGs	25
4	AMERICAN FOOTBALL „PRAKTISCH“ LEHREN	28
4.1	Die aktuelle Situation in den Vereinen	31
4.2	Die Macht der Rookies (Neuanfänger)	33
4.3	Die Differenzierung der Zielgruppen – Kinder, Jugendliche und Erwachsene	37
5	WICHTIGSTE FAKTEN DES TACKLE FOOTBALLS UND DIE SPIELREGELN	44
5.1	Grundlagen und Punkte	47
5.2	Wichtigste Fakten der Offense, Defense und der Special Teams	53



6	DER WEG IST DAS ZIEL	60
6.1	Konzeptentwicklung	64
6.2	Einzelstunden/Stundenbilder/Zirkeltraining	65
6.3	Projektwochen	72
6.4	Gut vorbereitet ist halb gewonnen	72
6.5	Sinnvolle Dokumente zur Stunden- und Vereinsorganisation ..	73
7	LOS GEHTS AUF DEN PLATZ – DIE PRAKTISCHEN ÜBUNGEN	76
7.1	Fehlerkorrektur und Aufwärmen	78
7.2	Die Ausrüstung	86
8	OFFENSE – DIE POSITIONEN	90
8.1	Die Offensive Line	91
8.2	Der Quarterback	104
8.3	Die Wide Receiver	120
8.4	Runningbacks	140
9	DEFENSE – DIE POSITIONEN	152
9.1	Defensive Line	154
9.2	Linebacker	163
9.3	Defensive Backs und Safeties	175
10	SPECIAL TEAMS	188
10.1	Punt und Punt Return	189
10.2	Kickoff und Kicker.....	192

10.3	Kickoff Return	196
11	TACKLING – ALLGEMEINE DRILLS ZUR FÖRDERUNG DER ATHLETEN	205
12	FLAG FOOTBALL	222
13	THEORIE MUSS SEIN	228
13.1.	Aufbau eines Theorietrainings	230
13.2.	Videoanalyse	233
13.3	Scouting	235
14	AMERICAN FOOTBALL MIT DEN ALLERKLEINSTEN IM KINDERGARTEN	240
15	SCHLUSSWORT	248
16	ANHANG	250
1	Kontaktadressen	251
2	Quellen und Literaturangabe	252
3	Danksagung	253
4	Anlagen – Beispielschreiben und Trainingspläne	254
5	Bildnachweis	260



1

VORWORT

American Football wird immer präsenter. Die NFL hat ihre Übertragungen bei RTL ausgebaut und auch die European League of Football zeigt immer mehr Spiele. Die German Football League ist für viele nationale Spieler ein Ziel für ihre sportliche Karriere. Aber die eigentliche Faszination des Sports liegt in den vielen Vereinen selbst. Woche für Woche gehen Sportler zum Training, um einerseits den Sport überhaupt erst zu erlernen und andererseits Schritt für Schritt besser zu werden. American Football bietet eine große Vielfalt; in keiner Sportart und in keinem Teamsport gibt es so viele unterschiedliche Positionen. Es können dadurch viele Menschen mit ihren ganz individuellen Stärken angesprochen werden und es findet eine Integration aller Mitglieder statt.

Eine große Vielfalt bietet somit einige Möglichkeiten, aber auch Herausforderungen. American Football ist ein komplexer Sport in der Theorie, aber auch in der Praxis selbst. Verbände, Vereine, Schiedsrichter, Trainer und Sportler beschäftigen sich kontinuierlich mit dem Sport und selbst nach Jahren kann sich noch neues Wissen angeeignet werden. American Football bietet somit ein großes Potenzial, um auf vielerlei Ebenen in Bewegung zu bleiben.

Im Buchhandel gibt es eine große Anzahl an Fachbüchern, die sich mit (theoretischen) Themen im American Football auseinandersetzen. Dieses Fachbuch soll ein Gegenstück darstellen: Es beinhaltet neben der Theorie vor allen Dingen „fachpraktische“ Inhalte. Es soll eine Basis darstellen und für jedes Team und jede Position einen Grundstock an aktiven Ideen, Tipps und Tricks bereitstellen. Darüber hinaus bietet es Hilfen, die jederzeit im Training eingeführt und benutzt werden können. Es stellt somit eine Arbeitserleichterung dar und das Training kann dadurch eine mögliche einheitliche Struktur durch alle Teamgefüge erhalten. Das Buch ist für Coaches, angehende Coaches und für Sportler in den Vereinen, aber auch ganz speziell zum Einstieg in der Schule oder in der Jugendarbeit geeignet.

Viele Trainer arbeiten mittlerweile im Training mit Tablets und verschiedenen (Online-) Trainingstools. Das Buch ist ebenfalls im PDF-Format vorhanden und kann so am Tablet mit in das Training einbezogen werden. An dieser Stelle wünsche ich nun viel Spaß beim Lesen, Darüber-Austauschen und ganz wesentlich: beim Ausprobieren und freue mich über das ein oder andere Feedback.

Nadia Quast



Abb. 1: NFL in Frankfurt



Abb. 2: ELF Frankfurt Galaxy



Abb. 3: Erima GFL – Einlauf der Potsdam Royals
(© Thomas Iden-Korjahn)



2

DIE ENTSTEHUNGSGESCHICHTE UND DIE SITUATION IN DEUTSCHLAND

American Football ist bereits seit langer Zeit in Deutschland bekannt. Der Sport kam mit der US Army, der Air Force und den Besatzungssoldaten nach Deutschland. Diese gingen in ihren Kasernen vor Ort dem Sport nach und blieben erst mal unter sich. Nach und nach wuchs das Interesse an dem außergewöhnlichen Sport und auch die Motivation, Spiele vor Ort auszugetragen. Zwei Spiele, u. a. im Frankfurter Waldstadion oder im Olympiastadion Berlin, zogen schon damals viele Zuschauer in die Stadien.

Durch die Veranstaltungen wurden die Menschen vor Ort aufmerksam auf den Sport und das Interesse, eigene Mannschaften zu gründen, war geboren. Deutschlandweit gab es eine Vielzahl Militärstützpunkte, an denen es einfach war, talentierte Trainer und Mitspieler zu finden. Der erste „American Football“-Verein, die Frankfurter Löwen, wurde 1977 in Frankfurt am Main gegründet. Es kamen immer neue Mannschaften dazu, so wie zum Beispiel die Düsseldorf Panther, Munich Cowboys, Ansbach Bären, Bremerhaven Seahawks oder auch die Berlin Adler – damals hieß letztere Mannschaft noch Bären. Das erste Turnier trugen die Frankfurter Löwen gegen die Düsseldorf Panther aus. Häufig waren die Teams mit vielen US-Spielern im Vorteil, sodass es mitunter Streitereien gab. Es bildeten sich in Deutschland demnach zwei Ligen, um den Sport nachzugehen. Mit dem Wachstum des Sports wurde auch der Wunsch nach einer einheitlichen Struktur immer größer. So wurde im Herbst 1982 der American Football Verband Deutschland (AFVD) gegründet und die beiden Einzelligen wurden zu einer Liga zusammengeführt.

Eine deutsche Nationalmannschaft wurde 1981 gegründet und sie konnte sich schon relativ schnell gegen die Nationalmannschaft aus den USA und Italien messen. Der AFVD (American Football Verband Deutschland) ist der Dachverband und regelt übergeordnet den Spielbetrieb der höchsten Spielklassen und Nationalmannschaften. Die einzelnen Landesverbände kümmern sich um alle darunter liegenden Teams und regeln deren Spielbetrieb. Bis 2021 war die Erima GFL (German Football League) die höchste Spielklasse in Deutschland. Mit der Gründung und dem Start der „European League of Football“ kam eine weitere Wirkungsstätte für Trainer und Spieler hinzu (siehe 1.) AFVD/Geschichte 2024).



Abb. 4: Pokal der Erima GFL

2.1 DER AMERICAN FOOTBALL VERBAND DEUTSCHLAND (AFVD) UND DIE LANDESVERBÄNDE

Der American Football Verband Deutschland (AFVD) ist der Dachverband, der sich um alle relevanten Aufgaben kümmert. Dazu gehören unter anderem alle Inhalte rund um die Nationalmannschaften, wie zum Beispiel: die Suche und die Bereitstellung von Nationalteamtrainern, die einzelnen Sichtungstermine und die spätere Durchführung von Spielen. Des Weiteren ist der Dachverband für verschiedene Sitzungen und Gremien verantwortlich, um mit den einzelnen Landesverbänden den Sport kontinuierlich im nationalen und im internationalen Kontext fortzuentwickeln. Dazu gehört eine Zusammenarbeit u. a. mit der International Federation of American Football (IFAF) oder auch zum Beispiel dem „NFL Flag“-Programm. Der Sitz des American Football Verbands ist in Frankfurt am Main und von dort aus kann ein operativer Überblick über die (höchsten) Spielklassen gewährleistet werden. In der höchsten Spielklasse, der Erima GFL, messen sich die besten Mannschaften aus dem Süden und aus dem Norden Deutschlands. Seit 1999 investiert der Verband immer mehr Zeit, Marketingstrategien und Expertise, um die höchste Liga fortzuentwickeln. Am Ende einer Saison müssen sich die Teams am Tabellenende Relegationsspielen stellen, um den Auf- und Absteiger der Ligen festzulegen. Das Endspiel der Erima GFL wird jährlich im Oktober ausgespielt und hat bereits mehrere Tausend Zuschauer nach Frankfurt, Berlin und Essen in die Stadien gebracht.

Die Landesverbände kümmern sich um eine der wichtigsten Aufgaben. Sie stellen mit ihren einzelnen Vereinen die Mannschaften für den Herren-, Jugend- und Damenbetrieb im Flag und Tackle Football aber auch im Cheerleading. Es gibt mehrere Hundert Mannschaften in Deutschland und je nach Region messen sich die Teams bis in die unteren Spielklassen. Die Bundesspielordnung / BSO gibt einen zentralen Rahmen vor, dass alle Verbände, Vereine, Schiedsrichter und Trainer eine verlässliche Struktur neben den Spielregeln haben. Eng verzahnt mit allen Strukturen, sind die Schiedsrichter und deren regelmäßige Sitzungen und Beschlüsse, um die Spiele für alle Beteiligten fair und sicher auszutragen. Die Schiedsrichter vereinen sich in den einzelnen Bundesländern intensiv, um regelmäßig über Regeländerungen in der NCAA zu berichten und sie im deutschen Spielbetrieb und in die einzelnen Landesverbände zu adaptieren.

Die European League of Football wurde im Sommer 2020 gegründet und hat ab 2021 ihre erste Saison durchgeführt. Es ist eine semiprofessionelle Liga und alle Teams gehören Franchises/GmbHs an. Diese verfügen über ihre eigenen wirtschaftlichen Mittel und Strukturen. Über entscheidende Faktoren, die die European League of Football und den AFVD/American Football Verband Deutschland betreffen, wie zum Beispiel Wechselfristen, Spielersperren, spätere Spielkarrieren am College usw. werden gemeinsame Sitzungen gehalten.



Abb. 5: U19 Nationalmannschaft AFVD



Abb. 6: NFL Flag Aktion beim DFB-Campus Frankfurt



Abb. 7: NFL-Veranstaltung für deutsche Fans in Frankfurt – Justin Reid im Gespräch



Abb. 8: Spieler der Potsdam Royals nach dem Spiel/Erima GFL (© Thomas Iden-Korjahn)

2.2 DIE TRAINERAUSBILDUNG IN DEUTSCHLAND

Die Entscheidung, Trainer zu werden, kann durch unterschiedliche Gründe entstanden sein. Häufig wählen ehemalige Spieler den Weg, um nach ihrer Karriere noch weiterhin mit dem Sport verbunden zu sein. Häufig möchte man etwas zurückgeben und zukünftige Spieler für den Sport begeistern. Andere wiederum können oder dürfen verletzungsbedingt nicht mehr spielen und finden über diesen Weg ihre neue Berufung.

Übergeordnet orientiert sich das Ausbildungswesen des AFVDs an den Rahmenrichtlinien für die Qualifizierung des Deutschen Olympischen Sportbunds (DOSB). Im AFVD wird innerhalb der Ausbildung der Trainer im Leistungssport in Tackle und neuerdings in Flag Football wie auch Cheerleading unterteilt. Für die C-Trainer-Lizenz sind die einzelnen Landesverbände verantwortlich und sie haben die Hoheit darüber. Die A- und B-Trainer-Ausbildung findet beim AFVD statt. Die Trainerausbildung kann in der Durchführung in den einzelnen Bundesländern und in den Abläufen leicht variieren. Einige Bundesländer führen je dreimal eine Blockwoche durch, andere teilen die Blöcke auf regelmäßige Wochenendtermine auf. Beide Varianten haben ihre Vor- und Nachteile und Teilnehmer können selbst entscheiden, welche Form für sie geeignet ist. Sinnvoll ist es, im eigenen Bundesland die Unterstützung seitens der Politik zu recherchieren. Das Ehrenamt wird in der Regel in der Ausbildung gefördert, in den Bundesländern werden unterschiedliche Begrifflichkeit dafür verwendet, wie zum Beispiel: Bildungsurlaub, Bildungsfreistellung, Arbeitnehmerweiterbildung und Bildungszeit. Arbeitnehmer können sich unter bestimmten Regularien teilweise bis zu fünf Arbeitstage pro Jahr freistellen lassen, um ihrer Trainerausbildung nachzukommen.

Die Trainerausbildung, aber auch Fortbildungen finden zumeist außerhalb der aktiven Saison statt, sodass es zu keinen Konflikten mit Spielplänen kommt. In der Regel werden Ausschreibungen des AFVDs und von den einzelnen Landesverbänden mehrere Wochen vor Lehrgangsbeginn ausgeschrieben. Bei hohen Nachfragen können, je nach Ressourcen, zusätzliche Lehrgänge, angeboten werden.

Inhaltlich werden zum Beispiel in der Vorstufe, beim Trainerassistenten in Baden-Württemberg, folgende Themen für die Teilnehmer aufbereitet: Trainerordnung & Ehrenkodex, Ernährung, Rechtsgrundlagen, Scouting und Filmen, Playbook, Grundlagen des Blockens & Tackelns und der Special Teams. Des Weiteren nimmt die Prävention von sexualisierter Gewalt, die pädagogischen Grundlagen, Rhetorik & Kommunikation sowie die Nutzung von Medien einen Rahmen ein. Die Teilnehmer lernen Inhalte der Dopingverordnung & des Dopingverbots kennen und lernen wichtige Aspekte des Athletik-Trainings sowie des Auf- und Abwärmens kennen. Ein weiterer Block ist das medizinische und gesundheitliche Basiswissen über Nacken- & Kopfverletzungen sowie die Vermeidung von Verletzungen generell. In freien Zeitblöcken können aktuelle oder Wunschthemen der Teilnehmer aufgegriffen werden. Entscheiden sich die Teilnehmer zur weiteren Teilnahme am C-Trainer-Schein, werden Positionsinhalte, aber auch allgemeine weitere Trainerinhalte vertiefter behandelt und es finden praktische Einheiten statt. In diesen Einheiten muss jeder Teilnehmer Übungen anleiten und bekommt dafür ein Feedback. Durch die Praxis und die Reflexion der eigenen Stunden, sollen die Teilnehmer ihre Trainerpersönlichkeit entwickeln. Die Zeiten in den Lehrgangswochen und/oder den

Wochenenden werden genutzt, um Hausaufgaben über E-Learning-Pools zu bearbeiten. Die Teilnehmer können auch Präsentationen oder Trainingsvideos vorbereiten. In Deutschland bieten so gut wie alle Bundesländer eine C-Trainer-Ausbildung an. Aktuell steht die C-Trainer-Lizenz speziell für Flag Football kurz vor den Startlöchern, um auch diesen qualitativen Forderungen nachzukommen. Flag Football erlebt einen stetigen Anstieg, einerseits da es 2028 erstmals bei Olympia in den USA gespielt wird, andererseits da es durch die geringe Teilnehmerzahl fast überall gespielt werden kann. Inhaltlich gibt es sehr unterschiedliche Aspekte, um eine eigene Trainerausbildung mit Wissen zu füllen. Hinzu kommt, dass es viele Teilnehmer gibt, die ggf. eine kontaktlose Variante bevorzugen.

Eine Trainerlizenz muss in regelmäßigen Abständen verlängert werden. In den einzelnen Landesverbänden gibt es dazu unterschiedliche Veranstaltungen und Fortbildungen. Die nächsten Lizenzstufen, die Stufen B und A, werden direkt beim American Football Verband Deutschland gelehrt und durchgeführt. Grundsätzlich sollten einzelne Trainer in einem Mitgliedsverein im Zugehörigkeitsbereich des AFVDs tätig sein.

Bei den höchsten Lizenzstufen B und A gibt es bestimmte Zulassungsvoraussetzungen, die erfüllt werden müssen. Dazu zählen u. a. mehrere Jahre Coaching-Erfahrung, eine Mindestbesitzdauer der C- und B-Trainer-Lizenz, Bewerbungsschreiben mit sportlichem Lebenslauf, eine Vereinsempfehlung und Landesverband-Empfehlung, um nur einige zu nennen. Die Unterlagen werden umfassend von der entsprechenden Kommission geprüft und dann genehmigt. Bei der A-Lizenz muss des Weiteren noch eine direkte Einladung des Bundesverbands vorliegen.

Folgende Anforderungen müssen von den Teilnehmern erbracht werden: sieben Lehrgangstage, ein Wochenlehrgang, der mit einer Klausur abschließt, eine Hausarbeit, Hospitationstage und ein Prüfungslehrgang, bei der die Hausarbeit im Rahmen einer mündlichen Prüfung präsentiert wird. Der AFVD richtet selbst einmal im Jahr einen Trainer-Kongress aus, damit auch B- und A-Lizenzen regelmäßig verlängert werden können. Die Kosten der Trainerausbildungen staffeln sich in unterschiedlichen Höhen; in den meisten Fällen übernehmen die Vereine die Kursgebühren. Regelmäßig wird über die verschiedenen Ausbildungen und deren Inhalte getagt, um im Ländervergleich möglichst „up to date“ zu bleiben und die neusten wissenschaftlichen Erkenntnisse zu beachten.

Viele Trainer bilden sich regelmäßig neben den Trainer-Fortbildungen weiter, da der Sport so komplex und vielseitig ist, dass es häufig durch vereinzelte Tage gar nicht abgedeckt werden kann. Die Trainer sollten versuchen, kontinuierlich die drei geforderten Hauptbereiche an Fachkompetenz, sozialer Kompetenz, Methodenkompetenz im Blick zu haben und kontinuierlich weiterzuentwickeln. Heutzutage gibt es eine Vielzahl an Möglichkeiten, die gewählt werden können. Neben klassischer Literatur in Zeitschrift und Buchform, werden auch gerne verschiedene Kanäle im Internet oder auch Trainings-Podcasts genutzt. Mittlerweile gibt es auch einige Anbieter für USA-Reisen, bei denen Trainer gezielt Kontakt zu Colleges bekommen und durch verschiedene Gespräche und Vorträge vor Ort ihr Wissen vertiefen können. Darüber hinaus pflegen Coaches auch untereinander Kontakt, um sich regelmäßig auszutauschen und ggf. neuen Input zu erhalten. Seit 2022 gibt es in Deutschland auch ein groß angelegtes Coaches-Network GAFA (German American Football Coaches Association), um gerade alle

Coaches deutschlandweit zu vernetzen und ihnen ein weiteres Instrument des Austauschs, zur Professionalisierung aber auch zum Erhalt von Fachwissen anzubieten.

Zum Schutz und zum Wohle aller setzen sich Trainer bereits während ihrer Ausbildung mit den folgenden Themen detailliert auseinander. Des Weiteren verpflichten sie sich auch in ihrer weiteren Arbeit in den Vereinen, diese Punkte zu beachten:

- » Ehrenkodex,
- » Schutz vor Gewalt im Sport / Schutzkonzept,
- » Umgang mit sexualisierter Gewalt im Sport und
- » Aufsichtspflicht bei Kindern und Jugendlichen.

Des Weiteren muss jeder Trainer in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen ein Erweitertes Führungszeugnis im Verein abgeben. In allen Vereinen gibt es Beauftragte, die sich komplett um das Schutzkonzept und die damit entsprechenden Aufgaben kümmern, zum Beispiel die Einforderung der Führungszeugnisse.



Abb. 9: Headcoach Michael Vogt im Gespräch mit seinen Spielern (© Thomas Iden-Korjahn)



Abb. 10: Letzte Absprachen am Spielfeldrand (© Thomas Iden-Korjahn)



Abb. 11: Die Coaching Crew berät sich. (© Thomas Iden-Korjahn)

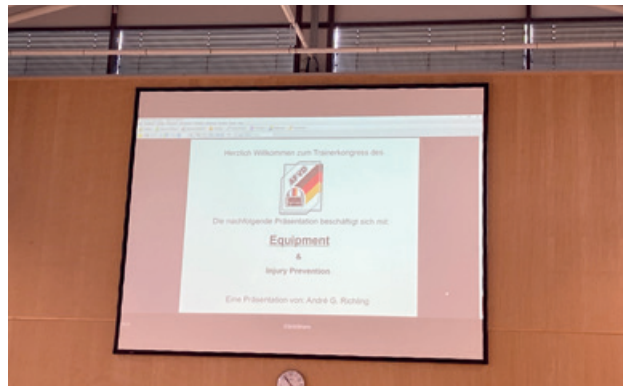


Abb. 12: Trainerkongress

2.3 DAS LEITBILD

Ein Leitbild spielt in Unternehmen und auch in sozialen Organisationen eine Rolle. In der Sportart „American Football“ ist ein Leitbild des AFVD vorhanden, um allen Beteiligten einen „roten Faden“ an die Hand zu geben. Es soll ein Selbstverständnis sowie die wichtigsten Grundprinzipien und die Glaubensansätze vermitteln. Das Leitbild kann intern und extern verwendet werden und spricht alle Beteiligten gleichermaßen an. Im Leitbild wird American Football als „vielseitiger, technisch hochwertiger, zuschauerattraktiver, mediengerechter Sport, der sich für die gesamte Familie generationsübergreifend eignet“, beschrieben (*siehe 2.) AFVD Oktober 2024*). Der Verband hat es sich zur Aufgabe gemacht, dass der Sport in Deutschland bekannter wird, sich neben weiteren Sportarten behaupten kann und darüber hinaus an Positionierung gewinnt. Zusammengefasst sollen folgende Inhalte umgesetzt werden:

Humaner Leistungssport

American Football soll die Chance des Leistungssports bieten, um dem Wunsch an Wettbewerb einzelner Athleten und Vereine gerecht zu werden. Der Leistungsgedanke bringt demnach auch ein Interesse der Medien, Zuschauer und Sponsoren. Inhaltlich soll der Leistungssport „human“ erfolgen, ohne dass die Gesundheit geschädigt wird oder Doping betrieben wird.

Gesundheitsbewusster Breiten- und Freizeitsport

Deutschlandweit soll es unterschiedliche Vereine und Teams geben, die ihren Mitgliedern eine Vielzahl an „American Football“-Angeboten anbieten, um den Spaß, aber auch die Lust an Bewegung zu fördern.

Professioneller Sport

Im Rahmen des Angebots sollen professionelle Strukturen im Training und im Wettbewerb angeboten werden, um eine durchgängige Qualität zu gewährleisten.

Europäischer und internationaler Sport

Sport wird deutschlandweit aber auch weltweit durchgeführt; es soll ein angemessener Rahmen bereitgestellt werden, um sich im American Football mit anderen Ländern zu messen und das gemeinsame Engagement zu vertiefen und zu pflegen

Die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen

Kinder sind die Sportler von morgen. Der AFVD hat ein klares Bekenntnis zur Kinder- und Jugendarbeit und möchte demnach kindgerechte Angebote und Strukturen anbieten, um sportliche, aber auch soziale Werte zu vermitteln und zu leben.

Mündige Athleten

Der AFVD möchte Sportler fördern, die in einem hohen Maß mit dem Sport verbunden sind und die für sich selbst, aber auch für andere Verantwortung übernehmen können.

Selbstbestimmter demokratischer Sport

American Football soll in einem demokratischen Umfeld durchgeführt werden, in dem sich alle Beteiligten, seien es Mannschaften, Trainerteams, Vorstandschaften und Management,

mit Respekt begegnen. Dadurch kann die gemeinsame Zielsetzung vorangetrieben werden (siehe 3.) AFVD/Leitbild 2024).

AMERICAN FOOTBALL UND DIE ROLLE DER KOMPETENZBILDUNG BEI ATHLETEN UND TRAINERN

Kinder und Jugendliche erlernen ihre Kompetenzen im Elternhaus und in der Schule. Der Sport hat ebenfalls einen großen Anteil und nimmt Einfluss auf die Kinder, Jugendlichen und Erwachsenen. Jeder der Beteiligten, sei es auf Spieler- oder Trainerebene, kann etwas für sich mitnehmen und wird prägende Inhalte erfahren. American Football ist ein Sport, der allen Menschen eine passende Position anbieten kann. Es findet keine soziale Ausgrenzung statt, ganz im Gegenteil, die Spieler schätzen die individuellen Stärken jedes einzelnen Spielers, da auf dem Spielfeld eine wichtige Funktion eingenommen wird. Der Quarterback benötigt eine starke offensive Line, die ihn dauerhaft schützen kann, aber auch wendige Spieler, die den Ball in die Endzone tragen können. Nicht umsonst wird gerne die Begrifflichkeit verwendet, dass alle Spieler wie die „Zahnräder einer Uhr“ funktionieren müssen. American Football ist ein Sport, indem sich alle Beteiligten an Regeln halten müssen; klassische Alleingänge erlaubt der Sport nicht. Die Spieler sind demnach dazu aufgerufen, kooperativ zusammenzuarbeiten, um einen Spielzug erfolgreich durchzuführen. Diese Kooperation benötigt gegenseitige Akzeptanz und eine dauerhafte Kommunikation. American Football ist ein komplexer Sport, indem alle Beteiligten sich mit Fachwissen zum Sport auseinandersetzen müssen. Diese Auseinandersetzung ermöglicht neues Wissen und Verständnis im Bereich der Taktik; nicht umsonst wird der Sport auch gerne als „Rasenschach“ bezeichnet.

Viele Menschen praktizieren den Sport „American Football“ in Deutschland schon sehr lange. Ihre Überzeugung hat sich stark gefestigt, dass American Football nicht nur ein Sport, sondern eine Lebenseinstellung geworden ist. Viele Menschen bleiben nach ihrer eigenen Spielerkarriere, aber auch so mit dem Sport verbunden und engagieren sich. Das Engagement kann vielseitig auf der Ebene des Vorstands, als Schiedsrichter oder als Trainer selbst sein. Wenn Menschen Trainer werden, setzen sie sich nicht nur mit dem Sport selbst, sondern auch mit sich und ihrer eigenen Persönlichkeit auseinander. Sie nehmen sich und ihren Charakter auf einer anderen Ebene wahr und lernen, sich selbst zu reflektieren. Trainer zu sein, benötigt eine Vielzahl an Führungsqualitäten, aber auch ein hohes Maß an Beobachtungsgabe, Reflexion und Empathie. Vieles lässt sich in der Ausbildung erlernen und lässt sich über die Jahre festigen. Manchen Menschen liegt es nicht, Trainer zu sein, da sie selbst nicht der Typ dafür sind. Trainer müssen sich vor Spielergruppen behaupten können. Sie benötigen Fingerspitzengefühl, damit sie Gruppenprozesse positiver wie auch negativer Art wahrnehmen und darauf einwirken können. Die Kommunikation spielt dabei eine große Rolle, genauso die Didaktik als auch Methodik. Das größte Fachwissen bringt nichts, wenn es dem Trainer nicht gelingt, die Motivation der Spieler zu fördern und ihnen das Wie der Technik und Taktik richtig zu vermitteln. Trainer benötigen ein hohes Maß an Frustrationstoleranz und Mut. Jede Trainer Crew möchte gewinnen und eigene Erfolge für sich verbuchen. Niederlagen oder schwierige Teamphasen müssen angenommen und erlebt werden. Dabei haben eine offene Wut und hochgradiger Zorn auf dem Spielfeld nichts verloren. Trainer dürfen emotional sein und ihre Gefühle äußern, aber sie sollten sich unter bewusster Kontrolle halten. Ein Coach, der brüllt, Schiedsrichter und andere Beteiligte beleidigt, ist kein Vorbild für das Team und fördert auch keine Spielgemeinschaft. Durch den Sport wird somit ein hohes Maß an sozialen, emotionalen und kommunikativen Kompetenzen bei Spielern, Trainern und allen Beteiligten gefördert.



3

**SPORT IN
DER SCHULE**

Sport ist als Schulfach in jeden Bildungsplan eingebettet. Jedes Bundesland hat dabei die „Hoheit“ über das Schulwesen vor Ort und die Ausgestaltung der einzelnen Lehrpläne und der entsprechenden Schulgesetze. In der Ausgestaltung kommt es zu unterschiedlichen Gestaltungselementen, da es häufig die Parlamentsmehrheit und die Richtung der entsprechenden Landesregierung im Schulwesen widerspiegelt. So gibt zum Beispiel der Bildungsplan Baden-Württemberg vor:

Kinder sollen in der Grundschule in der Klassenstufe 1 und 2 im Sport folgende Kompetenzen erwerben: Spielen – das Erlernen und Durchführen von (Bewegungs-)Spielen – und weitere Grundlagen, wie zum Beispiel laufen, springen und werfen. Im Unterricht sollen Sportgeräte eingesetzt werden und die Kinder sollen sich im Tanzen, Gestalten, Darstellen und in Bewegungskünsten erproben. Häufiger gibt es auch den Unterpunkt Bewegen in weiteren Erfahrungsfeldern, die einen offenen Rahmen bieten, um individuelle Inhalte auszuwählen. Dazu gehört zum Beispiel: Fahren, Rollen und Gleiten, unter anderem mit Rollbrettern. Es wird aber auch der Bereich „Miteinander/Gegeneinander kämpfen“ genannt, indem zum Beispiel Spiele zum „Rangeln und Raufen“ durchgeführt werden können. Des Weiteren kann es zu Stundenbildern im Bereich der Erlebnispädagogik, in regionalen Sportarten und in Trendsportarten kommen. Ein abschließender Block ist das Bewegen im Wasser und die Vermittlung von wichtigen Inhalten im Rahmen der Sicherheit und Vorsicht sowie im Bereich der Hygiene.

In Klassenstufe 3 und 4 unterscheidet sich der Inhalt erst mal nicht wesentlich; er differenziert sich mit dem zunehmenden Alter der Kinder und da sie ihre Kompetenzen stetig weiter vertiefen. Deshalb können alle gewählten Inhalte wiederholt, gefestigt und durch weitere Variationen ausgebaut werden.

In den weiterführenden Schulen weisen die einzelnen Bildungspläne und Lehrpläne ebenfalls gebündelte Inhalte auf. Im Rahmen der Vereinfachung versucht die Autorin, die einzelnen Schulformen zusammenzufassen und aufzuführen. In der Grundschule wurden wesentliche Basiskompetenzen angelegt, die an den weiterführenden Schulen vertieft und ausgebaut werden. In der Unterstufe ist das Spielen, das Laufen, Springen und Werfen weiterhin vorhanden, das Tanzen, Gestalten und Darstellen wird weiterhin im Unterricht aufgegriffen. Die Bewegung an den Geräten wird differenziert und die Wahlpflichtfächer Miteinander/Gegeneinander kämpfen wie auch fahren, rollen und gleiten werden aufgegriffen. Neu hinzu kommt der Bereich „Fitness entwickeln“ und alle Bereiche werden in die einzelnen Stundenbilder eingebettet. Ab der siebten Klasse wird der Pflichtbereich enger zusammengefasst und der Wahlpflichtbereich erweitert. Ab der neunten Klasse ist der Unterricht durchgängig strukturiert und die Schüler können zum Beispiel darüber nachdenken, ob sie das Fach Sport im Gymnasium als Leistungsfach wählen möchten. Das Leistungsfach Sport ist sehr anspruchsvoll und es müssen überdurchschnittlich gute sportliche Leistungen gezeigt und abgerufen werden.

Die Schüler sollen durchgängig durch alle Klassenstufen und Schularten ein Gefühl für ihren Körper entwickeln. Durch das praktische Ausführen und das theoretische Wissen, können sie sich wichtige Inhalte der Bewegung, Spiel- und Sportkultur erschließen. Konkret beschreibt der Bildungsplan Baden-Württemberg bei der Bewegungskompetenz der Allgemeinbildenden Schulen:

- » Alters- und entwicklungsgemäße konditionelle Anforderungen bewältigen,
- » koordinative Fähigkeiten und technische Fertigkeiten anwenden,
- » Bewegung gestalten und sich durch Bewegung ausdrücken,
- » grundlegendes Fachwissen (zum Beispiel taktische Kenntnisse) in sportlichen Handlungsfeldern anwenden und sachgerecht nutzen (*Siehe 4.) Bildungsplan Baden-Württemberg Sport*).



Abb. 13: Jugendspieler beim Junior Bowl 2019

3.1 BESONDERHEITEN DES SPORTUNTERRICHTS

Der Sportunterricht in der Schule bringt Vor- und Nachteile mit sich. In der Grundschule werden im normalen Schulalltag noch vereinzelte Bewegungselemente eingebaut, um auf den Bewegungsdrang der Kinder einzugehen, wie zum Beispiel „bewegte Pausen“. Spätestens in den höheren Klassenstufen wird dieses Angebot weniger. Der Sportunterricht wird für die Kinder als willkommener Ausgleich angesehen, um sich körperlich zu betätigen und angestaute Energie loszuwerden. Viele Kinder und Jugendliche schätzen den Sportunterricht, da sie Bewegungsimpulse erleben und nach häufigem Frontalunterricht die Möglichkeit erhalten,

miteinander ins Spiel zu kommen. Sie erlernen Kooperation und verinnerlichen Regeln. Im Wesentlichen können sie im Sport Stress und Spannungen abbauen und werden dabei ganzheitlich gefördert. Des Weiteren können Schüler mit sehr guten sportlichen Kompetenzen im Sport Erfolgserlebnisse gewinnen.

Dennoch gibt es einige Aspekte, warum sich Kinder und Jugendliche nicht gerne sportlich betätigen und dem Unterricht lieber ausweichen möchten. In der Grundschule wird Sport häufig noch mit dem gesamten Klassenverbund durchgeführt. In den weiterführenden Schulen werden Jungen und Mädchen im Unterricht getrennt, um geschlechtsspezifischen Bedürfnissen und körperlichen Anforderungen gerecht zu werden. Diese Trennung ist häufig sinnvoll, da Jungen und Mädchen teilweise unterschiedliche Entwicklungsschritte und körperliche Leistungen aufzeigen. In der Pubertät kommt das Schamgefühl dazu, sodass am liebsten gar kein Sport betrieben werden möchte, um sich nicht zu blamieren oder ausgelacht zu werden.

Sich das bewusst zu machen, ist für Lehrer, Trainer und Übungsleiter wichtig. Sie sollten mit Empathie und einer positiven Steuerung des Unterrichts an die einzelnen Inhalte herangehen und Kinder und Jugendliche für Sport begeistern. Im Bereich der Schule ist das nicht immer machbar bzw. bestimmte Kriterien geben eine klare Struktur vor. Die Kinder werden im Sport bewertet und in regelmäßigen Abständen benotet. Kinder mit körperlichen Schwächen erleben dabei Frust und Unmut. Betrachten wir das Beispiel von Kindern, die übergewichtig sind: Sie werden häufiger im schnellen Rennen eine Herausforderung erleben. Lässt man ihnen jedoch im Wahlfachbereich beim Kämpfen mit- und gegeneinander Raum, können sie sich positiv behaupten. Sie erfahren Bestätigung und können ihren Selbstwert weiter entwickeln. Deshalb ist es wichtig, Unterricht zu entwickeln, der einerseits die allgemeinen Anforderungen erfüllt und auf individuelle Gegebenheiten Einzelner und der gesamten Klasse eingeht. Generell ist es für Lehrkräfte keine einfache Aufgabe, da sie neben Sport noch weitere Unterrichtsfächer in den einzelnen Klassen vorbereiten müssen.

Einige Kritiker heben hervor, dass der Lehrplan ggf. zu veraltet ist und an einzelnen Sportarten festhält, die nicht mehr zeitgemäß sind und Kindern und Jugendlichen mehr oder minder zu langweilig sind. Häufig werden zu eintönige didaktische und methodische Inhalte benannt und dass zum Beispiel zum Aufwärmen nur Runden gelaufen werden, anstatt neue Aufwärmspiele einzuführen.

Häufig werden Trendsportarten bei den Kindern und Jugendlichen gut angenommen, da sie am Puls der Zeit sind und die Kinder und Jugendlichen bei neuen Inhalten neugierig und interessiert sind. Kinder und Jugendliche schätzen es, in ihrer Peergroup Trends zu erleben, und betrachten neue Inhalte differenzierter und mit einem höheren Stellenwert. Es beginnt zum Beispiel schon mit einer passenden Songauswahl für den Bereich Tanzen. Kinder und Jugendliche werden automatisch besser mitmachen, wenn sie ihren Lieblingssong vorher auswählen und abstimmen durften. Trendsportarten haben einen besonderen Aufforderungscharakter, der sich zunutze gemacht werden kann. Stehen Kinder und Jugendliche der allgemeinen Routine häufig verhalten gegenüber, möchten sie sich bei Trendsportarten einbringen und ausprobieren. Kinder und Jugendliche kommen heutzutage nicht mehr mit der gleichen sportlichen Kompetenz und Entwicklung an die Schule oder in die Vereine, wie es noch vor 30

Jahren üblich war. Die klassische „Straßenspielkultur“ gibt es nicht mehr. Diese Kultur wurde genutzt, um Ballspielen, Bewegungsspielen und der freien Bewegung nachzukommen. Sie konnten dadurch spielerisch erlernte Kompetenzen aus dem Sportunterricht vertiefen oder umgekehrt, in den Sportunterricht einbringen. Ein Beispiel: Konnten Kinder früher im Kindergartenalter bereits Bälle relativ sicher fangen, muss diese Kompetenz zumeist in der Grundschule erst grundlegend erlernt und/oder weiter wiederholt und vertieft werden. Aus diesem Grund haben sich vor vielen Jahren verschiedene Bewegungsprogramme, wie zum Beispiel die Ballschule der Universität Heidelberg, gegründet und auf dem Markt etabliert.

Das Bild der Schule hat sich ebenfalls im Lauf der Zeit verändert. Gab es früher die klassische Halbtagschule, so nehmen jetzt die Ganztagschulen zu. Dabei ist es erst mal irrelevant, um welche Form es sich handelt. Die Veränderungen im Schulwesen haben zu Veränderungen in den Sportvereinen geführt. Viele Vereine haben ihre Programme am Nachmittag durchgeführt und haben vor Jahren festgestellt, dass sie immer weniger Kinder und Jugendliche für ihr Angebot gewinnen können, da die Kinder am Nachmittag Schulunterricht haben. Die Sportvereine waren ebenfalls angehalten, auf die Veränderungen in der Gesellschaft einzugehen und ihre Konzeption weiterzuentwickeln. Die Ganztagschulen werden weiterhin zunehmen, vor allem wenn es in den einzelnen Bundesländern den verbindlichen Rechtsanspruch auf einen Platz in einer Ganztagschule geben wird. Der Rechtsanspruch wird stufenweise ab dem Schuljahr 2026/2027 eingeführt; es handelt sich dabei um einen Acht-Stunden-Tag, der an fünf Tagen die Woche stattfindet.



Abb. 14: Jugendspieler beim Training

3.2 SPORT IM GANZTAGSZUG UND IN SPORT-AGS

Es gibt viele Sportvereine, die sich in einzelnen Schulen mit Angeboten für Kinder und Jugendliche einbringen. Gerade im Ganztagszug ist es wichtig und relevant, da die Zielgruppe die Mehrzahl des Tages in der Schule verbringt und die Sportstunden ihr somit eine sportliche Abwechslung bietet. Aber auch Halbtagschulen bieten AGs an, um Schule als erweiterten Lernort auszugestalten. Sportbünde haben auf die Veränderungen und den Wandel der Zeit reagiert und bieten zum Beispiel im Rahmen der Übungsleiter-B-Ausbildung ein Profil mit dem Schwerpunkt „Sport an der Ganztagschule“ an. In der Ausbildung werden wichtige Faktoren zum Bildungsort Schule aufbereitet und die Ganztagschule steht genauer im Fokus. Es werden dabei die Formen von Ganztagschulen aufgezeigt und ihre Unterschiede. Einen weiteren Raum erhalten die Finanzierungsmöglichkeiten, welche in der Schule und im Verein genutzt werden können. Des Weiteren finden viele Angebote in der Regel am Nachmittag statt und die Gruppen werden mit Schülern aus unterschiedlichen Klassen zusammengestellt. Es ist wichtig zu wissen, was Kinder und Jugendliche in diesen Stunden benötigen und auf was pro Alter und Klassenstufe zu achten ist. Der große Vorteil ist, dass die individuelle Sportart und die entsprechende C-Trainer-Lizenz wesentlich vernetzt werden kann und ihren eigenen Raum bekommt. So kann in den Schulen ein breites Angebot entstehen, aus dem die Schüler passend auswählen können. Die Ausbildung soll den Schulen Unterstützung im Rahmen des rhythmisierten Schulalltags bieten und kann als weitere Einsatzmöglichkeit bei Sportfesten angewandt werden. Vereine und Schulen kooperieren miteinander und die einzelnen Trainer und Übungsleiter werden Bindeglied zwischen Schule und Verein. Vereine können sich präsentieren und zu den Lehrern, Eltern und Schülern wird eine positive Bindung aufgebaut.

In Berlin-Brandenburg gibt es bereits ein positives Beispiel und deutschlandweit entwickeln sich aktuell viele Projekte. Dort hat der Landesverband American Football vor Ort einen Hauptamtlichen eingestellt, der sich komplett nur um das Thema „Flag Football“ und die Organisation von AGs in den Schulen kümmert. Um nachhaltig zu agieren, bildet er die entsprechenden Lehrkräfte aus, um den Sport flächendeckend an die Schulen zu bringen. Der letzte Punkt ist sehr vorteilhaft. AGs werden in den Schulen häufig am Vormittag oder am frühen Nachmittag benötigt. Die meisten Trainer in den Vereinen arbeiten ehrenamtlich und gehen noch einer Arbeitsstelle nach und können die frühen AG Stunden nicht leisten. Die Kombination mit Lehrkräften ist ein Vorteil in der Kooperation.

In Schwäbisch Hall haben die Unicorns die Unicorns Academy gegründet. Zusammen mit dem Evangelischen Schulzentrum Michelbach (ESZM) sind sie für die sportliche und schulische Ausbildung der Schüler verantwortlich. Die Schüler können ab Klassenstufe 8 in das Programm aufgenommen werden. Vor Ort können sie in einem Internat leben, sie bekommen wöchentlich sechs Schulstunden „American Football“-Training, die in der Ganztagschule eingebettet sind. Das Programm wird von jungen Spielern sehr gerne angenommen. Es bietet den jungen Spielern die Möglichkeit, sich verstärkt mit dem Sport auseinanderzusetzen. Durch die intensive Arbeit können sie für die U19-Nationalmannschaft oder für einen späteren Karriereweg in einem hochklassigen Team qualifizieren. Darüber hinaus gibt es auch Schul-AGs, die so gut von Kindern und Jugendlichen angenommen wurden, dass daraus ein komplett spielfähiges

Team entwickelt wurde. Ein positives Beispiel sind die Düsseldorf Typhoons. Sie wurden 2005 gegründet und haben Schritt für Schritt den Aufstieg in die höchsten Spielklassen geschafft.

Immer mehr ELF- und AFVD-Teams gehen mittlerweile Kooperationen ein und arbeiten zusammen, um den Sport flächendeckend zu fördern. Zuletzt haben die Düsseldorf Panther und Rhein Fire ihr gemeinsames Flag Football Projekt „Firecats“ veröffentlicht. Aber auch in Stuttgart bündelt das ELF Team Stuttgart Surge und die AFVD Mannschaft Stuttgart Scorpions ihre Expertisen in einer angekündigten Zusammenarbeit.

Des Weiteren eignen sich flächendeckende Trainingscamps mit bekannten Footballgrößen und auch deutschen NFL-Spielern wie zum Beispiel das Surge Youth Camp mit Jakob Johnson oder die 24/7 American Football School Camps, um Kinder und Jugendliche zu fördern.



Abb. 15: Jugendspieler beim Jakob Johnson Youth Camp