



HEIMSPIEL

22.4.

Unser heutiger Gegner:
Die Weinheim Longhorns



Regionalliga Südwest
Saison 2 unter US-Coach Gray Levy //
Erwartungen und Ausblick

DER ADLER FLEXT Justus Franke für Deutschland **MISSION TITELVERTEIDIGUNG** Gelingt der U19 erneut ein Meisterstück? **WICHTIGSTE REGELN & BEGRIFFE** Wissenswertes zum American Football für Einsteiger **TERMINE** Regionalliga, Kreisliga, U19

„Mein Traum:
eine Riesenshow
abziehen.“

Ihren Bürokratismus schultert sie mit links.

Um Hallen mit Wrestling-Fans zu füllen, muss Jazzy Gabert oft ganz schön wirbeln. Auch als Promoterin lässt es die 10fache Weltmeisterin krachen. Nur von der Steuer lässt sie sich nicht aufs Kreuz legen – das läuft alles automatisch digital. Für große Träume braucht es jemanden, der dir den Rücken freihält. www.lexware.de

LEXWARE

Einfach machen

01/2023

Ausgabe 22. April

Stadionmagazin
der Abteilung American Football der
Freiburger Turnerschaft von 1844 e.V.



In dieser Ausgabe:

- 04 Saisonvorbereitung
- 06 Spieltermine
- 07 Interview Gray Levy
- 08 Gegnervorstellung
- 10 Roster
- 12 Development Team
- 15 **Der Adler flex!**
- 17 Mission Titelverteidigung
- 18 Spielerklärung
- 20 Grundregeln
- 22 Förderverein / Impressum



Luca Schler führt die Offense an

Nach einem Jahr verletzungsbedingter Pause, kehrt Luca Schler wieder auf das Footballfeld zurück und wird als Quarterback die Sacristans Offense in der Regionalliga Südwest anführen.

ENTWICKLUNG EIGENER TALENTE

Die Sacristans setzen auf solide und kontinuierliche Ausbildung



Liebe Fans, Freunde und Partner der Sacristans,

ich heiße sie ganz herzlich im FT-Sportpark willkommen. Im vergangenen Jahr haben wir als Verein viel daran gearbeitet unser Fundament zu stärken und die Ausbildung der Spieler über alle Altersgruppen hinweg zu verbessern. Es freut uns deshalb sehr, an dieser Stelle auf die Ergebnisse dieser Arbeit zurückschauen zu können.

Patrick Lautenbach
Abteilungsleiter
American Football

Zwei Jugendmannschaften, die U13 Flag-Jugend und die U19, konnten eine Meisterschaft gewinnen. Die 1. Mannschaft der Herren etablierte sich in der Regionalliga mit einem vierten Platz. Die große Anzahl an Herrenspielern erforderte zudem die Gründung einer 2. Mannschaft, die 2022 ihre erste Saison bestreiten konnte.

Für uns als Sacristans war diese Gründung ein Meilenstein und aufgrund der stark gestiegenen Zahl an Herrenspielern der nächstlogische Schritt.

Des Weiteren haben wir im vergangenen Jahr den US-amerikanischen Trainer Gray Levy verpflichtet, der Jahrzehnte an Erfahrung mitbrachte und bereits in seinem ersten Jahr einen großen Beitrag geleistet hat, die Ausbildung unserer Spieler zu verbessern. Besonders offensichtlich wurde das im Laufspiel und der Entwicklung der Offensive Line. Daher freuen wir uns sehr darüber Coach Gray im Jahr 2023 erneut als Headcoach an der Seitenlinie zu haben.

Auch 2023 werden alle Trainer engagiert die Entwicklung der Spieler vorantreiben. Wir hoffen, dass unser Fokus auf die Ausbildung eigener Talente weiter Früchte trägt und wir an die Erfolge von 2022 anknüpfen können.

Wie Sie wahrscheinlich schon gemerkt haben, ist dieses Jahr einiges anders im FT-Sportpark. Die FT befindet sich die nächsten zwei Jahre in einer Umbauphase, in welcher alle Mitglieder mit Beeinträchtigungen zurecht kommen müssen. So auch die Sacristans.

Die Beeinträchtigungen werden sich für uns aber auf jeden Fall auszahlen, da uns am Ende ein komplett saniertes FT-Gebäude und der sehnlichst erwartete Kunstrasenplatz zur Verfügung stehen wird.

Wir freuen uns über eine lautstarke Unterstützung bei unseren Heimspielen und wünschen Ihnen viel Spaß bei der heutigen Partie.

Viele Grüße

Patrick Lautenbach

Auf ein Neues mit Head Coach Levy

Viel bewährtes und neue Impulse in der Off-Season

In der Vorbereitung auf die Saison 2023 der Freiburg Sacristans kam die wichtigste Nachricht schon im Oktober letzten Jahres: Head Coach Gray Levy aus Arizona, USA, bleibt ein weiteres Jahr in der Dreisamstadt! Mit seiner erneuten Verpflichtung machte der Verein einen großen Schritt, um die sportliche Leistung und die Koordinierung zwischen den verschiedenen Mannschaften im Jugend- und Herrenbereich, voranzubringen. Für das Performance Team, die erste Herrenmannschaft, bedeutet dies vor allem, an die ausgeglichene letzte Saison anzuknüpfen und noch mehr Siege einzufahren.



Viel Arbeit... stand für die beiden Herrenmannschaften der Sacristans in diesem Frühjahr an. Das Development Team (Bild oben links) bestritt unter anderem ein Trainingsspiel gegen Landesligist Neckar Hammers.

Das Performance Team (unten links) absolvierte zwei Trainingscamps zur Vorbereitung. Ein im April geplantes Testspiel gegen die Montabaur Fighting Farmers fiel leider dem Wetter zum Opfer.

Headcoach Gray Levy (oben) blickt zuversichtlich auch die neue Spielzeit.

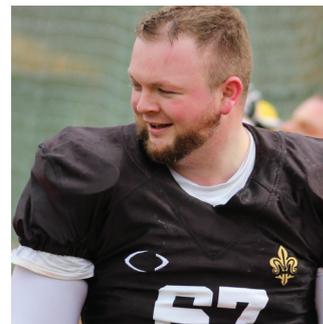
Mit diesem organisatorischen Rückenwind startete die Saisonvorbereitung des Performance Teams mit viel Fitness- und Athletiktraining, bis dann im Januar endlich wieder Bälle flogen. Die Zeit wurde genutzt, um das Spielsystem der letzten Saison zu vertiefen und erweitern. Bereits nach wenigen Wochen fand sich die Mannschaft in Ravensburg ein, um dort ein Trainingscamp bei den Razorbacks abzuhalten. Für Coach Levy war dies eine besondere Herzensangelegenheit, da er seine Karriere in Deutschland vor einigen Jahren genau dort begann. Er leitete bei den Razorbacks einen Weg ein, der diese aus

der Regionalliga bis in die GFL führte. So wurden die Freiburger herzlich willkommen geheißen und konnten einige sehr produktive Tage verbringen. Ein mittlerweile fester Bestandteil der Vorbereitung ist das Jamboree in Reutlingen, ein gemeinsamer Trainingstag mit insgesamt vier Mannschaften. Hier konnten sich die Freiburger mit zwei Konkurrenten aus der Regionalliga, den Heidelberg Hunters und den Reutlingen Eagles, messen. Der letzte Feinschliff wurde dann Ende März in einem weiteren Camp auf heimischem Boden vorgenommen. Dort standen auch Teambuilding-Aktivitäten abseits

des Feldes auf dem Plan, die die Spieler noch fester zusammenschweißten. Auf personeller Seite haben die Sacristans den größten Teil der Spieler aus dem letzten Jahr gehalten und um einige aufsteigende Jugendspieler ergänzt. Außerdem kommt nach langer Verletzungspause auch Quarterback Luca Schler wieder zurück. Einen herben Verlust stellt der Abgang des Specialteams Coordinators Philipp Haase dar, dessen Aufgaben nun von Defensive Coordinator Patrick Lautenbach übernommen wurden. Auch das Development Team, die zweite Herrenmannschaft, war in der

Offseason fleißig. Schon im November begann das Training, um auch Neueinsteiger gut vorzubereiten. Im Frühjahr folgte das Team dann alten Traditionen und verbrachte ein Wochenende bei den Black Forest Foxes in Freudenstadt. Schon seit Jahren verbindet die Teams eine große Freundschaft und gegenseitige Unterstützung. Mit dabei waren auch die Albstadt Alligators. All dies lässt die Mannschaft optimistisch in die zweite Saison ihres Bestehens blicken.

Julian Hauser



Genießen und Feiern

IM RÖSSLE



Landgasthof
zum
Rössle

Landgasthof zum Rössle
Dietenbach 1 | 79199 Kirchzarten

info@roessle-kirchzarten.de

Spieltermine 2023

Performance Team / 1. Mannschaft

Regionalliga Südwest

22.04.	15:30 Uhr	FT 1844 Sacristans vs Weinheim Longhorns
30.04.	15:30 Uhr	Weinheim Longhorns vs FT 1844 Sacristans
13.05.	15:30 Uhr	FT 1844 Sacristans vs KIT SC Engineers
20.05.	15:30 Uhr	FT 1844 Sacristans vs Heidelberg Hunters
27.05.	15:00 Uhr	Reutlingen Eagles vs FT 1844 Sacristans
10.06.	15:00 Uhr	Fellbach Warriors vs FT 1844 Sacristans
01.07.	15:30 Uhr	FT 1844 Sacristans vs Biberach Beavers
29.07.	15:30 Uhr	FT 1844 Sacristans vs Albershausen Crusaders
12.08.	18:00 Uhr	Heidelberg Hunters vs FT 1844 Sacristans
19.08.	15:00 Uhr	KIT SC Engineers vs FT 1844 Sacristans

Development Team / 2. Mannschaft

Kreisliga Baden-Württemberg

17.06.	15:00 Uhr	Reutlingen Eagles 2 vs FT 1844 Sacristans 2
24.06.	15:30 Uhr	Freiburg Sacristans 2 vs Mannheim Bandits 2
09.07.	15:30 Uhr	FT 1844 Sacristans 2 vs Reutlingen Eagles 2
15.07.	15:00 Uhr	Mannheim Bandits 2 vs FT 1844 Sacristans 2

U19 Jugend-Mannschaft

Jugendregionalliga Baden-Württemberg

30.04.	12:30 Uhr	Weinheim Longhorns vs FT 1844 Sacristans
14.05.	12:00 Uhr	Ludwigsburg Bulldogs vs FT 1844 Sacristans
21.05.	00:00 Uhr	Aalen Legions vs FT 1844 Sacristans
28.05.	12:00 Uhr	Holzgerlingen Twister vs FT 1844 Sacristans
01.07.	12:30 Uhr	FT 1844 Sacristans vs Weinheim Longhorns
09.07.	12:30 Uhr	FT 1844 Sacristans vs Aalen Legions
15.07.	12:30 Uhr	FT 1844 Sacristans vs Holzgerlingen Twister
23.07.	14:00 Uhr	FT 1844 Sacristans vs Ludwigsburg Bulldogs

Aktuelle Ergebnisse und Tabellen gibt es auf der Seite des American Football und Cheerleading Verbandes Baden-Württemberg.



„Wenn wir gut spielen, warum nicht wir?“

Interview mit Headcoach Gray Levy

Die Abteilung American Football geht in ihr zweites Jahr mit US-Coach Gray Levy. Nachdem das Team in der vergangenen Saison einen mäßigen Saisonstart gut überwinden konnte, holten die Sacristans mit einem starken Endspurt vier Siege in Folge. Somit beendete das Team die Runde mit einer ausgeglichenen Bilanz auf dem vierten Tabellenplatz der Regionalliga Südwest. Für die Abteilungsleitung war klar, dass möglichst schnell die Weichen für eine Rückkehr gestellt werden sollten. Dies gelang bereits im Oktober 2022, so das Levy schon früh die Vorbereitung für die neue Saison stellen konnte. Vor dem Saisonstart hat sich Gray Levy unseren Fragen gestellt.

Sie kommen für ihre zweite Saison nach Freiburg zurück. Welche Veränderungen haben Sie basierend auf der vergangenen Saison im Blick?

Ein großer Vorteil im Vergleich zur letzten Saison ist, dass ich unsere Mannschaft und unsere Liga viel besser kenne als vor einem Jahr. Das hilft mir eine Offense aufzustellen, die unser Personal am besten nutzt. Wir sind ein physisches und diszipliniertes Team, das nicht viele Fehler macht und auf eine starke Defense bauen kann. Wir werden weiter unser Augenmerk darauf richten das Laufspiel und sichere Pässe zu etablieren, um gelegentlich einen down-the-field-shot vorzubereiten. Eine große Veränderung wird sein, dass wir daran arbeiten und die Möglichkeit haben werden ein noch schnelleres Tempo auf den Platz zu bringen als letzte Saison. Eine zweite große Veränderung ist, dass wir eine große Anstrengung unternommen haben, um die Spielsysteme, von den Flaggy bis hin in das Performance Team, anzugleichen. Das wird sich sicher nicht sofort auszahlen, aber auf lange Sicht unser Programm deutlich effizienter machen und die Übergänge zwischen den Teams vereinfachen.

Vier Siege in Folge war ein großartiges Ende der vergangenen Saison. Was waren die Gründe für diesen erfolgreiche Lauf in der zweiten Saisonhälfte und was kann die Mannschaft aus dieser Erfahrung für 2023 ziehen?

Bei unserem starken Finish war der wichtigste Faktor, dass unsere Spieler und Coaches weiter das Vertrauen hatten, selbst als wir bei nur einem Sieg und fünf

Niederlagen standen. Natürlich haben wir zwischendurch auch gezweifelt. Das ist bei einem so schwachen Start normal. Aber zumeist haben unsere Jungs nicht mit den Fingern aufeinander gezeigt, sondern übernahmen Verantwortung und vertrauten darauf, dass ihre Mitspieler, die anderen Units und die Coaches ihre Bestes tun würden, um das Problem in den Griff zu bekommen. Ich habe viele Mannschaft auseinanderfallen sehen, als sie ihre gesetzten Ziele früh verfehlt haben. Ich bin sehr dankbar, dass unsere Jungs niemals aufgehört haben für "Perfect the Process" zu kämpfen.

In der Offseason gibt es immer viel Bewegung im Kader. Spieler verlassen die Stadt, Neue kommen hinzu. Wie sieht der Kader aktuell aus und wo gibt es Bereiche, in denen es besonderen Bedarf an Verstärkung gibt?

Ich werde viel über den neuen Kader lernen in den nächsten Wochen. Ich bin begeistert, dass wir sehr wenige Spieler aus der vergangenen Saison verloren haben, während wir einige neue Jungs auf Schlüsselpositionen dazugewinnen konnten. Was mich etwas sorgt, ist die Kadertiefe auf der Offensive und Defensive Line. Wir haben da einige hervorragende Spieler auf diesen Positionen, aber wir brauchen mehr junge Spieler, die in diese Rollen hineinwachsen können. Ich freu mich besonders, dass wir aktuell mehr Spieler für unsere zweite Mannschaft haben als im Vorjahr. Das ist wichtig für die Weiterentwicklung der beiden Herrenmannschaften, damit wir um Meisterschaften mitspielen können.

Welche Ziele haben Sie mit ihrem Stab für die bevorstehende Saison?

"Perfecting the Process" ist ein endloses Ziel. Ich habe in der vergangenen Saison gelernt, dass es in der Regionalliga kein dominantes Team gibt. Wenn wir gut spielen, genügend Spielzüge für uns entscheiden und genügend Spiele gewinne, dann gibt es keinen Grund, warum wir nicht um die Meisterschaft spielen könnten.



Kontinuität
Gray Levy wird auch 2023 als Headcoach eine wichtige Aufgabe im Prozess übernehmen.

Unser heutiger Gegner: Die Weinheim Longhorns

Die Weinheim Longhorns wurden 1990 gegründet und können somit auf eine verhältnismäßig lange und ereignisreiche Historie im American Football zurückblicken. Nach anfänglichen Jahren in der Oberliga gelang im Jahre 2000 erstmals der Aufstieg in die Regionalliga. Mitte der 2000er Jahre schafften die Longhorns sogar den Sprung in die GFL, der obersten Spielklasse, wo sie mehrfach die deutsche Meisterschaft mitspielten.

Die beeindruckende Erfolgsstory erlebt im Jahr 2010 erstmals einen Knick, als das Team aus dem Rhein-Neckar Kreis wiederholt abstieg und sich in der Oberliga wiederfand. Nach dem Weggang vieler langjähriger Leistungsträger entschied man sich 2014 - mehr oder weniger freiwillig - zum Rebuild. Der Fokus lag dabei auf der nachhaltigen Entwicklung, wie den sportlichen Rahmenbedingungen und den internen Strukturen. Dass dies der richtige Weg war sollte sich vor allem in den guten Ergebnissen, die zwei Jahre später durch den Wiederaufstieg in die Regionalliga gekrönt wurden, zeigen. Seitdem sind die Longhorns fester Bestandteil dieser Klasse.

Neben dem Herrenteam verfügen die Longhorns über eine starke Jugendabteilung. Die erfolgreiche Arbeit zeigt sich auch dadurch, dass jährlich mehrere Spieler in die Jugend Auswahlteams der „Baden-Württemberg Lions“, sowie in die Jugendnationalmannschaft berufen werden. Mit Markus Kuhn schaffte sogar ein Longhorn den Sprung in die NFL und erzielte als Defensive Tackle den ersten Touchdown eines Deutschen.

In der vergangenen Saison teilten sich die Sacristans und die Longhorns die Serie mit je einem Sieg. Auswärts mussten

sich die Freiburger mit 22:30 geschlagen geben. Im Rückspiel gelang aber mit 28:23 ein entscheidender Sieg zum Klassenerhalt. Am Ende belegten die Longhorns mit drei Siegen und sieben Niederlagen den vorletzten Tabellenplatz in der Regionalliga Südwest und mussten in der Relegation antreten. In den beiden Spielen im September hatten die Weinheimer allerdings gegen die Karlsruhe Engineers das Nachsehen. Das Hinspiel in Karlsruhe ging mit 9:20 und das Rückspiel im heimischen Sepp-Herberger-Stadion mit 19:27 verloren. Damit war der Abstieg in die Oberliga eigentlich besiegelt. Durch den Aufstieg der Pforzheim Wilddogs und keinen Absteiger aus der zweiten Liga in die Südwest Gruppe war allerdings wieder ein Platz in der Liga vakant und die Longhorns konnten verbleiben.

Nach der nicht erwartungsgemäß verlaufenen Saison verließ Brian Caler als Headcoach das Team und mit Laszlo Haaf wurde ein Weinheimer Eigengewächs sein Nachfolger. Haaf soll das Team wieder mit lokalen Spielern aufbauen und nach vorne bringen. Ob es damit schon zum Saisonstart in Freiburg funktioniert, werden wir sehen.

Im vergangenen Jahr trafen zudem auch die beiden U19 Mannschaften beider Vereine aufeinander. Im Hinspiel dominierten beide Defensivreihen und die Sacristans Juniors konnten einen etwas glücklichen 2:0 Sieg, dank eines Safety, mit nach Hause bringen. Im Rückspiel gelang den Juniors, nach furioser Aufholjagd, kurz vor Schluss noch der Ausgleich zum 20:20 Endstand. Auch in diesem Jahr stehen sich die beiden Teams in der Jugendregionalliga Baden-Württemberg wieder gegenüber.



Bilanz gegen die Longhorns

11 Spiele / 5 Siege / 6 Niederlagen
188:209 TD-Punkte (-21)

Oberliga Baden-Württemberg
04.07.1999 Longhorns - Sacristans 6:0
21.08.1999 Sacristans - Longhorns 15:0

Vorbereitungsspiel
10.04.2011 Longhorns - Sacristans 9:17

Regionalliga Mitte
28.07.2012 Sacristans - Longhorns 34:0

Regionalliga Südwest
30.04.2017 Longhorns - Sacristans 42:7
25.06.2017 Sacristans - Longhorns 0:40

Regionalliga Südwest
08.07.2018 Longhorns - Sacristans 20:15
22.07.2018 Sacristans - Longhorns 29:14
15.08.2021 Sacristans - Longhorns 21:25
29.05.2022 Longhorns - Sacristans 30:22
30.07.2022 Sacristans - Longhorns 28:23

Click Click

<https://weinheim-football.de/>
[@weinheim_longhorns](https://www.instagram.com/weinheim_longhorns)



Vernetzen Sie mit uns die Zukunft der Mobilität

Werden Sie Teil unseres Teams!

- Softwareentwickler (w/m/d)
- Softwaretester (w/m/d)
- IT-Systemadministrator (w/m/d)
- **Dualer Student (w/m/d) - Bachelor of Science**
(Informatik/Data Science und Künstliche Intelligenz)

Weitere Stellenangebote:

www.highQ.de/karriere



Sacristans Performance Team

— Numerical Roster 2023

2	QB Colin Wurster	45	LB Joel De Happy Towoua
3	WR Max Kerkermaier	50	OL Lukas Teuber
4	DB Nils Gonsior	52	OL Pierre Spreider
5	LB Daniel Wiestler	53	LB Kolja Schmitt
6	DB Jannik Fromm	54	LB Adrian Petri
7	LB Marvin Müller	55	OL Felix Dahm
10	QB Luca Schler	56	DL Nicolas Siebert
11	WR Mathis Stein	62	OL Jannis Schatz
12	WR Janik Diels	64	OL Christian Tschaschin
17	RB Pierre Junker	65	OL Marc Stich
19	WR Henri Bentheim	66	DL Alexander Meier
20	P Jason Oelsner	67	DL Nils Zagermann
21	DB Lennart Esdar	69	DL Paul Schmäh
23	DB David Schuler	71	OL Samuel Probst
24	DB Julian Hauser	77	DL Yannick Anogbo
27	RB Collins Kamara	78	DL Björn Thilmann
32	RB Tobias Waldstein	80	WR Ghislain Kalusidimoko
33	DB Aaron Hellriegel	81	WR Jannik Arnold
34	DB Johannes Bongarth	84	TE Lukas Hartmann
36	LB Gerrit Wisotzki	85	TE Marius Kopfmann
41	DB Moritz Overlach	88	WR Ricco Blass
42	LB Benedikt Jung	89	WR Micha Henßler
43	DB Ramon Trurnit		

COACHES & STAFF

Gray Levy Headcoach

Patrick Lautenbach Defensive & Special Teams Coordinator

Henning Clemens Defensive Back Coach

Justin Müller Linebacker Coach

Jochen Kern Runninback Coach

Lucille Weiser Physiotherapeutin

Birk Arnold Teamzonenmanager



Gernot Pöpperl

Bauherr und Bauträger, Rehlingstr. 16a, 79100 Freiburg,

Tel.: 0761/73088 + 89 Fax: 0761/702407

Mail: info@bautraeger-poepperl.de / www.bautraeger-poepperl.de



WE ARE ONE

American Football in Freiburg — Seit 1991 sind wir Teil der Freiburger Turnerschaft von 1844 e.V.
Du willst auch ein Teil von uns werden? Du hast Lust auf einen tollen Mannschaftssport?
Dann schließe dich uns an!

Wir suchen Spielerinnen und Spieler ab 8 Jahren für alle Altersklassen.
Infos erhältst du am Spieltag, über den QR-Code oder unter info@sacristans.de.





Development Team - Year 2

Rückblick und Ausblick von Headcoach Fabian Bürkle

Ein kurzer Rückblick auf das vergangene Jahr

Das erste Jahr mit der zweiten Mannschaft der Freiburg Sacristans, unserem Development Team, war geprägt von der Entwicklung und Festigung neuer Abläufe und Strukturen. Die größte Herausforderung bestand darin, die Trainingsplanung zwischen beiden Teams abzustimmen und die Abläufe so zu konzipieren, dass möglichst beide Teams optimal trainieren können. Außerdem galt es, die Kommunikation innerhalb und zwischen den Coaching Staffs zu etablieren und zu optimieren.

Strukturelle Veränderungen in Jahr 2

Aus den Erfahrungen aus dem ersten Jahr mussten nun die richtigen Lehren gezogen werden, um gemäß dem Motto "Perfect the Process" die Abläufe weiter zu optimieren. Ein großer Schritt diesbezüglich war die Angleichung der Spielsysteme über die Grenzen von Mannschaften und Altersgruppen hinweg sowie die Einführung eines eigenen Trainingstages für das Development Team.

Dieser extra Tag in der Woche soll es ermöglichen, den Fokus und das Tempo auf die Spieler mit weniger Erfahrung

anzupassen und diese individuell besser entwickeln zu können.

Außerdem gelang es in der Offseason, mit Justin Müller einen weiteren Defensive Coach und mit Annika Busch eine Physio für den Staff des Development Teams zu gewinnen.

Erstmals gab es in dieser Vorbereitung ein eigenes Trainingslager für das Development

Vorbereitung und Ausblick auf die Season 2023

Nach dem Ende der Saison 2022 im Juli ging es also an die Vorbereitungen für die neue Saison im Jahr 2023. In der Zeit zwischen Juli und September lag der Fokus auf den organisatorischen Arbeiten für Management und Coaches. Diese Arbeiten beinhalteten Trainingsplanung, Terminplanung des Offseason Programms für beide Teams sowie die Angleichung der Spielsysteme.

Während dieser Phase war es Aufgabe der Spieler, sich im Krafraum fit zu halten, um die Grundlagen für eine erfolgreiche Saison 2023 zu legen.

Im Oktober und November ging es dann darum, die jährlichen Tryouts abzuhalten,

um Interessenten unseren Sport näherzubringen und daraus neue Spieler zu rekrutieren. Weiterhin sind Interessenten dazu aufgerufen, unseren Sport über Probetrainings kennenzulernen. Auch über Interesse an Unterstützung neben dem Feld im Rahmen von Coaches oder Staff Mitgliedern würden wir uns freuen.

Nach den Tryouts startete das Development Team dann in die Vorbereitung. Hier lag der Fokus darauf, die Athletik der Spieler zu entwickeln sowie die Basics unseres Sports wie Tackling und Blocking zu entwickeln. Hier wurde das Training so gestaltet, dass an einem Tag der Fokus auf dem footballerischen Know-How lag. Der zweite Tag hatte dann die athletischen Fähigkeiten im Fokus.

Mit dem Start ins Jahr 2023 wurde dann der Fokus auf den Football gelegt. So wurden bereits erste Grundlagen der Taktik sowie erste kombinierte Trainingsinhalte ins Training integriert. Dies wurde bis zum Einstieg des Performance Teams im Januar sukzessive erhöht, sodass ein gemeinsames Training ohne großen Verzug möglich war.

Nach dem Super Bowl kam es dann zu einer weiteren strukturellen Änderung. Das Development Team konnte sein erstes

eigenes Trainingslager abhalten. Dieses wurde in Freudenstadt durchgeführt und endete mit einer ersten Standortbestimmung durch ein 3-Team Scrimmage mit den Black Forest Foxes sowie den Albstadt Alligators.

Ende März gab es dann einen weiteren Leistungstest. Die Neckar Hammers haben den Weg zu uns an die FT gefunden, um ein Scrimmage durchzuführen. Hier sollte die Leistung in Offense, Defense und erstmals auch in Special Teams gegen ein sehr erfahrenes Team evaluiert werden.

Ende April wird es dann als letzte Maßnahme der Vorbereitung einen gemeinsamen Trainingstag mit der zweiten Mannschaft der Reutlingen Eagles geben, bevor es dann Mitte Juni in die Saison geht.

Für die Saison 2023 gilt es, weiterhin die Entwicklung der Spieler voranzutreiben und den bestmöglichen Football aufs Feld zu bringen. Da die Liga dieses Jahr mit den Mannheim Bandits 2 und den Reutlingen Eagles 2 aus zweiten Mannschaften etablierter Teams besteht, muss die sportliche Leistung vom letzten Jahr bestätigt und ausgebaut werden, um im Aufstiegsrennen in der Kreisliga dabei zu sein.



Development Team
Headcoach Fabian Bürkle (Bild oben, 1. Reihe Mitte) startet gut vorbereitet mit seinem Team in die Saison.



Baum- und Gartenservice

Sebastian Siebler

Seilklettertechnik A+B-Schein
FLL-Zertifizierter Baumkontrolleur

European Tree Worker Ausbildung
Landschaftsgärtnergeselle

- Baumpflege
- Baumkontrolle
- Baumfällungen
- Obstbaumschnitt
- Rodungen
- Gartenpflege
- Garten- und Landschaftsbau



Baum- und Gartenservice
Sebastian Siebler
Bundesstr. 30
79238 Ehrenkirchen

Mobil: 0157 - 548 180 33
E-Mail: info@siebler-baum-garten.de
Internet: www.siebler-baum-garten.de

Der Adler flex!

– Freiburger Justus Franke im U19 Nationalteam



Am Ostersonntag traf die deutsche U19 Nationalmannschaft im Rahmen der Europameisterschaft in Bordeaux auf Frankreich. Mit dabei war unser Jugendspieler Justus Franke auf der Position des Wide Receivers. Insgesamt vier Mal legte das deutsche Team den Gastgebern das Football-Ei ins Nest und bezwang die Equipe tricolore mit 28:12. Durch den 34:0 Sieg Italiens über Großbritannien spielt Deutschland nun im September gegen Italien um den Sieg in der Gruppe B und den Aufstieg in die A Gruppe.

Justus ist der dritte Freiburger Jugendspieler, dem der Sprung in den 45er Kader der Jugendnationalmannschaft gelang. 2014 wurde Oliver Roor (Wide Receiver) für die WM in Kuwait und 2017 Julian Annerwall (Tight End) für die EM in Paris nominiert. Julian Annerwall erzielte damals im Spiel um Platz 3 gegen Italien sogar einen Touchdown. Wir sind stolz auf die Jungs, die uns auf der höchstmöglichen Ebene unseres Sportes in Deutschland vertreten und freuen uns darüber, so außergewöhnliche Talente in unseren Reihen zu haben.

Justus hat in Frankreich ein kleines Tagebuch für uns geführt, so dass wir einen Einblick in den Alltag eines Jugendnationalspielers erhalten.

Nationalmannschaft 05.04 – 09.04 2023

Nach einer 11-stündigen Busfahrt von Karlsruhe zur Sportschule „Espace 1000 sources“ in Bugeat kamen wir an und waren ziemlich erschöpft. Ich war mit 44 anderen Spielern unterwegs, von denen ich einige bereits kannte oder auf der Busfahrt kennengelernt hatte. Nachdem wir unsere Zimmer bezogen hatten, gab es eine kleine Mobility-Einheit mit einem der Physiotherapeuten und Trainer Eddy. Anschließend gingen wir direkt zum Abendessen im Restaurant der Sportschule. Direkt im Anschluss hatten ich und meine beiden Zimmergenossen kurz Zeit unsere Helme, Pads, Padhosen usw. auszupacken. Das Abendprogramm war dann eine kleine Teambuilding-Einheit, bei der wir die anderen Spieler unserer Position kennenlernen konnten. Danach erhielten wir unsere Teambekleidung, bestehend aus 4 T-Shirts in den Farben schwarz, grau, weiß und rot, 2 schwarzen Shorts, einer langen, schwarzen Jogginghose und einem schwarzen Hoodie, alles von der Marke Erima, die auch die Teamwear hier in Freiburg übernimmt.

Am nächsten Morgen gab es ein ausreichend gutes Frühstück, bevor es um 8 Uhr morgens zur ersten 3-stündigen Trainingseinheit ging. Die erste halbe Stunde des Trainings diente dem Warm-up und dem Pre-Practice-Goal. Dort legten wir in den Positionsgruppen fest, was unser Ziel für das folgende Training sein würde. Zum Beispiel so viel Geschwindigkeit wie möglich in die Offense Plays zu bringen, damit wir die Defense unter Druck setzen. Das Playbook hatten wir bereits während vieler Meetings mit den Coaches im Voraus erhalten und es wurde vorausgesetzt, dass wir es konnten. Nach dem Training hatten wir die Möglichkeit, die Physios zu besuchen. Danach ging es direkt zum

Mittagessen und von dort aus zu den Meetings. Eine Stunde Special Teams und Position Meetings. Später stand bereits das nächste 3-stündige Training an, wieder mit Pre-Practice Goals.

Nach dem Training hatten wir erneut die Gelegenheit, die Physios zu besuchen und gingen dann zu den nächsten Meetings, wo wir das Video aus dem Training vom Mittag direkt analysierten. Nach dem Abendessen gab es nur noch Position Meetings, bevor um 22:00 Uhr die Lichter ausgingen. Die folgenden zwei Tage verliefen genauso wie der Erste: Frühstück, Training, Physio, Mittagessen, Meetings, Training, Physio, Video-Analyse, Abendessen, Position Meetings, Licht aus.

Am letzten Abend vor dem Spiel gegen Frankreich gab es eine aktive Recovery-Einheit im Schwimmbad mit Eisbad und Sauna. Danach hatten wir noch ein Abschlussmeeting mit allen Spielern und dem gesamten Staff. Am nächsten Morgen ging es um 6 Uhr zum Frühstück und um 6:30 Uhr fuhr der Bus in Richtung Bordeaux los. Dort angekommen, machten wir mit Eddy eine weitere Mobility-Einheit,

um uns auf das Spiel vorzubereiten. Dann ging es zum Umziehen in die Kabine. Nach dem Warm-up auf dem Feld bereiteten wir uns in der Kabine auf das Einlaufen vor. Beim Einlaufen ging das Adrenalin richtig hoch, wir sangen die Nationalhymne und dann hieß es Coin-Toss, Kickoff, Go!

Der 28:12 Sieg gegen Frankreich hat sich nach den physisch und psychisch harten Tagen vor dem Spiel sehr verdient angefühlt und wurde auch dementsprechend gefeiert. Der Verband hat uns dann noch bevor es mit dem Bus 13 Stunden zurück nach Karlsruhe ging zum Abendessen in der nächsten Sportgaststätte eingeladen. Insgesamt war die Erfahrung in der Natio für mich sehr besonders und ich möchte hierbei auch die Gelegenheit nutzen, um mich bei allen Coaches zu bedanken, die mich bisher auf meinem Weg im Football begleitet haben.

#84 Justus Franke



Der Adler flex!

In Anspielung an die Flügel des Bundesadlers flexen die Wide Receiver der Jugendnationalmannschaft zusammen mit ihrem Coach Christopher Baerwolf ihre Arme. Die Maßnahme war sehr erfolgreich für den Bundesverband und endete mit einem 28:12 Sieg über Frankreich.

Click Click 
<https://www.afvd.de/>



Deutsche
Vermögensberatung

Top Coach. Top Berater. Top Beruf.

Jetzt Vermögensberater werden und Karriere
als Finanzcoach starten.

Büro
Stephan Kupfner
Ronnie Konan

Am Laidhölzle 3 · 79224 Umkirch
Telefon 07665 9343890
stephan.kupfner@dvag.de

Als Finanzcoaches unterstützen wir unsere Kunden bei Absicherung, Altersvorsorge und Vermögensaufbau. Da unsere Dienstleistung aktuell gefragter ist denn je, suchen wir Verstärkung: Menschen, die selbstständig arbeiten und die Zukunft verbessern wollen. Auch ihre eigene. Nehmen Sie Kontakt zu uns auf und bewerben Sie sich jetzt.

Mission Titelverteidigung

– U19 vor Saisonstart in der Jugendregionalliga

Im Jugendbereich starten die Sacristans am 30. April in Weinheim in die Saison. Als amtierender Meister des Vorjahres wollen die Juniors die Titelverteidigung in Angriff nehmen. Ein Unterfangen, das aus mehreren Gründen eine starke Herausforderung für den Freiburger Tackle Nachwuchs sein wird.

Doch blicken wir zunächst zurück. Nach der U19 Meisterschaft 2022 wurde auf Grund der Abgänge und dünnen Personaldecke auf eine Rückkehr in die Jugendbundesliga verzichtet. Es ist allerdings das erklärte Ziel der Abteilung, den Jugendbereich wieder so aufzustellen, dass eine Rückkehr sportlich wie auch organisatorisch möglich ist. Dazu müssen aber über alle Jugendteams stabile Kaderngrößen erreicht werden, so dass ein kontinuierlicher Zufluss aus den jüngeren in die älteste Altersklasse gegeben ist. Aktuell kann die Abteilung keine U16 in den Spielbetrieb schicken. Dieses Team soll in diesem Jahr neu aufgebaut werden, so dass im Jahr 2024 eine Liga-teilnahme wieder möglich ist. Bevor dies aber erreicht werden kann, muss mit dem bestehenden Spielerstamm die Lage stabilisiert werden. Hierzu wurde das Jugendtraining entsprechend umstrukturiert, so dass alle Spieler zum Zuge kommen. Neben der U19 Saison, wird die Abteilung im Herbst mit einer U17 in den Spielbetrieb gehen, um so eine wichtige Grundlage für die Rückkehr zur U16 zu schaffen.

Auf dem „Signing Day“ der Jugendteams im Januar wurden dementsprechend auch die Erwartung an die Spieler und anwesenden Eltern formuliert: Es braucht wieder mehr Verbindlichkeit. „Wir erwarten eine Trainingsbeteiligung von 75%. Wer etwas erreichen will, der schaut, dass er seine Dinge so geregelt bekommt, dass er deutlich mehr im Training ist“, fordert U19 Headcoach Jochen Kern. Nur so könne man langfristig erfolgreich im Training arbeiten und schlussendlich auch Erfolge in der Liga feiern. Dabei ist die Abteilung in vielen Belangen für die Nachwuchsspieler da, organisiert im Bedarfsfall Nachhilfe und kann auch bei finanziellen Engpässen, Dank des Fördervereins, die Jugendlichen unterstützen. Das ausgegebene Ziel ist bei der Konkurrenz in der Liga aber nur zu erreichen, wenn alle – Spieler, Trainer und Eltern – an einem Strang zögen. Der Trainingsbetrieb zeigt hier aber leider große Unterschiede. „In manchen Positiongruppen machen wir kaum Fortschritte, da die Trainingsbeteiligung schlecht ist und wir nicht mit den Jungs arbeiten können“, erklärt Kern. Man habe zwar einiges an Potential, aber ein Footballteam funktioniere eben wie ein Uhrwerk. „Trotz digitalem Zeitalter, müssen bei uns alle Zahnräder ineinandergreifen

auf dem Feld. Das geht nur mit entsprechender Vorbereitung.“

Und hier hatte der Verein in diesem Frühjahr ein Angebot für die Spieler parat. Durch die Zusammenlegung der U19 und U16, wurde der Coaching Staff vergrößert, so dass eine gute Abdeckung der einzelnen Positiongruppen gegeben ist. „Wir haben hier und da noch Vakanzen und könnten noch mehr Coaches gebrauchen, aber die aktuelle Situation ermöglicht ein gutes Arbeiten im Training“, freut sich Kern. Fehlende Positionen sind unter anderen ein eigener Kraft- und Athletiktrainer oder ein Rookie Coach für Neueinsteiger. In diesem Jahr wurde erneut ein Trainingslager in der Sportschule Ruit durchgeführt. Dieses Mal war der Tross, der aus dem Breisgau ins Schwabenland zog, deutlich größer als 2022. Über 40 Spieler aus U19 und U16 sowie ausgewählte Spieler aus dem Flagbereich und über 10 Coaches bestritten von Freitag bis Sonntag insgesamt fünf Trainingseinheiten und konnten damit das Regionalliga-Team entsprechend voranbringen. Abgerundet wurde die Vorbereitung durch ein Combined Practice sowie ein Scrimmage mit den Allgäu Comets am vergangenen Wochenende in Freiburg.

„Insgesamt sind wir, was die Vorbereitung angeht, auf einem guten Weg und die Jungs im Training arbeiten gut und

konzentriert auf den Saisonstart hin. Die Umstellungen im Playbook, vor allem der Offense, konnten gut umgesetzt werden, womit die Angleichung der Spielsysteme über alle Mannschaften hinweg einen großen Schritt nach vorne gemacht hat. Ob es reicht unseren Titel zu verteidigen, wird sich zeigen müssen. Das erste Spiel gegen Weinheim ist hier eine Standortbestimmung“, sagt Kern mit Zuversicht in der Stimme, schließlich habe man es selbst bzw. die Spieler auf dem Feld in der Hand. Gegen Weinheim lieferten sich die Juniors im vergangenen Jahr zwei spannende und sehr knappe Duelle. In Weinheim gab es einen 2:0 Sieg und zu Hause ein 20:20 Unentschieden nach einer starken Aufholjagd. Die Longhorns warten in diesem Jahr gleich mit sechs Jugendspielern im erweiterten Kader der Jugendnationalmannschaft auf. „Wir werden jedes Spiel voll gefordert sein. Aber wer am Ende oben stehen will, muss sich auch gegen alle anderen durchsetzen können.“ Neben Weinheim warten die Ludwigsburg Bulldogs, die Holzgerlingen Twister und der ambitionierte Aufsteiger, die Aalener Legions auf die Freiburger Jungs. Der Spielplan ist in diesem Jahr so gestaltet, dass die Juniors zunächst die Hinrunde komplett auswärts bestreiten und die Saison mit vier Heimspielen im Juli abschließen.





American Football - was ist das?

Auch wenn unser Sport durch die Live-Übertragungen von ProSiebenMaxx weiter im Bekanntheitsgrad gestiegen ist und viele mittlerweile auch die Grundregeln kennen, wollen wir dennoch mal kurz einige wesentliche Punkte zum Spiel kurz erklären.

DER WICHTIGSTE UNTERSCHIED ...

... zwischen Football und anderen Mannschaftssportarten besteht darin, dass beim Football vor Beginn jedes Spielzuges eine Mannschaft fest in Ballbesitz ist. Das Team mit dem Angriffsrecht, die OFFENSE, hat jeweils vier Versuche, um den Ball 10 Yards (9,14 m) vorwärts zu bewegen. Daran versucht sie die verteidigende Mannschaft, die DEFENSE, zu hindern. Schafft die Offense diese Distanz innerhalb der Vorgabe, und das kann z.B. auch schon im ersten Versuch sein, so erhält sie vier neue Versuche. Schafft sie es nicht, wechseln Ballbesitz und damit auch die Spieler auf dem Feld. Beim Football haben sich die Akteure darauf spezialisiert, entweder in der Offense oder der Defense zu spielen. So kommt es, dass ein Team oft aus 30 bis 50 Spielern besteht, obwohl sich immer nur 11 auf dem Platz befinden.

DER VIERTE VERSUCH

In der Realität hat die Offense allerdings nur drei „echte“ Versuche. Der vierte Versuch wird meist zum Kick genutzt. Ist die Offense nahe genug am gegnerischen Tor, wird sie in dieser Situation ein FIELD GOAL versuchen, das ihr drei Punkte bringt. Andernfalls steht ein PUNT an, ein Befreiungskick aus der Hand, um den Gegner bei seinem nun folgenden Ballbesitz möglichst weit hinten anfangen zu

lassen. Die Offense wird im 4. Versuch nur selten einen Pass oder Lauf wagen, zum Beispiel dann, wenn die zu überbrückende Distanz sehr gering ist oder sie in der Schlussphase deutlich zurückliegt.

WECHSEL DES BALLBESITZES

Außer dem Punt und dem Wechsel des Angriffsrechts nach vier erfolglosen Versuchen gibt es noch zwei weitere Möglichkeiten für die Defense, in Ballbesitz zu kommen: FUMBLE — Ein Offense-Spieler verliert den Ball und ein Defense-Spieler erobert ihn und INTERCEPTION — Ein Defense-Spieler fängt einen Pass der Offense ab.

SPIELZEIT

Die reine Spielzeit für ein Footballspiel in Deutschland beträgt 4x12 Minuten mit einer 15minütigen Halbzeitpause. Durch viele Unterbrechungen kann sich das Spiel jedoch auf fast drei Stunden ausdehnen. Hier die wichtigsten Situationen, bei denen die Uhr bis zum Beginn des nächsten Spielzugs angehalten wird:

- Ballträger läuft ins Seitenaus
- Unvollständiger Pass
- Auszeit (Timeout)

CHAIN

Die Meterkette (CHAIN) wird dazu benutzt, um die 10 Yards anzuzeigen, die die Offense in vier Versuchen schaffen muss, um weiter in Ballbesitz zu bleiben. Der Versuchsanzeiger zeigt genau an, wo sich der Ball gerade befindet und bei welchem Versuch die angreifende Mannschaft ist.

NACH DER PLATZWahl ...

... beginnt das Spiel mit einem Kickoff, einem möglichst weiten Tritt des Balles in die Spielhälfte des Gegners von der eigenen 35-Yard-Linie. Die den Kickoff empfangende Mannschaft (Receiving Team) versucht, den Ball möglichst weit zurückzutragen. Dort, wo der Ballträger gestoppt wird, erhält seine Mannschaft vier Versuche, um zehn Yards zu überbrücken.

OFFENSE

Die Mannschaft in Ballbesitz schickt nun ihre Offense auf den Platz, also das Angriffsteam. Die Offense besteht im Grunde aus vier verschiedenen Spielertypen. Da wäre einmal die Offense Line zu nennen, das sind Spieler in der vordersten Reihe. Ihr fallen fast ausschließlich Blockaufgaben zu, also das regelgerechte Behindern des Gegners durch Einsatz des eigenen Körpers. In der Offense Line spielen gewöhnlich die größten und körperlich stärksten Spieler der Offense. An den Flanken der Offense Line befinden sich die Receivers, deren wichtigste Aufgabe es ist, sich freizulaufen und Pässe zu fangen. Bei ihnen kommt es vor allem auf Schnelligkeit und Wendigkeit an. Direkt hinter der Offense Line befindet sich der Quarterback, der Spielmacher der Mannschaft. Er sollte ein guter Athlet mit viel Spielverständnis sein, der genaue Pässe werfen kann und auch selbst mit dem Ball laufen kann. Letzteres ist aber in erster Linie die Aufgabe der Runningbacks, die hinter dem Quarterback stehen und meist ähnliche Qualitäten wie die Receiver besitzen. Da sie jedoch häufiger in Kontakt mit der Defense kommen, sollten sie stabiler gebaut sein.

DEFENSE

In der Defense, der Verteidigungsmannschaft, unterscheidet man grob zwischen drei Spielertypen. Ganz vorn, gegenüber der Offense Line, befindet sich die Defense Line. Wie ihre direkten Gegenspieler sollten diese Akteure vor allem groß und kräftig sein, um den gegnerischen Blocks standhalten zu können. Unmittelbar hinter der Defense Line befinden sich die Linebackers, die sowohl eine gewisse Körpergröße und -kraft als auch Schnelligkeit mitbringen müssen, um den gegnerischen Ballträger zu verfolgen und Deckungsaufgaben übernehmen zu können. Die dritte Gruppe der Defense sind die Defense Backs. Sie sind dafür zuständig, die Receiver der Offense bei Pässen abzudecken, müssen aber auch gegen Läufe aushelfen können. Sie sind in ihrer Körpergröße mit den Receivern vergleichbar. Wie viele Spieler zu welcher Positionsgruppe gehören, hängt vom System ab, das die jeweilige Mannschaft spielt.

BEGINN DES SPIELZUGS

Der Spielzug beginnt dann nach der Aufstellung der Mannschaften auf ein bestimmtes Kommando des Quarterbacks mit dem SNAP, der Abgabe des Balles nach hinten durch den Center, den Mittelspieler der Offense Line. Vor dem Snap sind beide Mannschaften durch eine imaginäre Linie getrennt, die durch die Position des Balles verläuft und Line of Scrimmage heißt. Sollte ein Team diese Linie vor Beginn des Spielzuges überschreiten, wird es mit 5 Yards Raumverlust bestraft. Nach dem Snap darf sich im Grunde jeder Spieler frei bewegen.

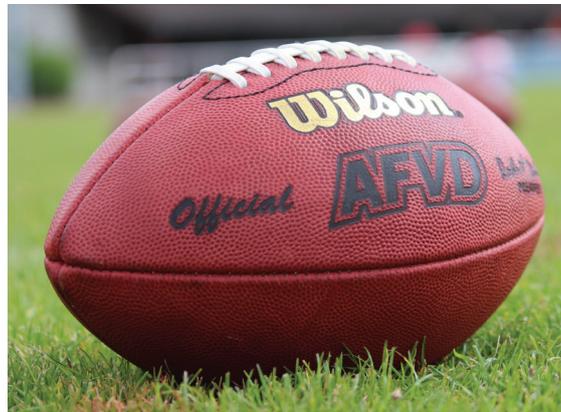
SPIELZUGARTEN

Die Offense hat verschiedene Möglichkeiten, den Ball nach vorne zu bewegen. Grundsätzlich unterscheidet man zwischen Lauf- und Passspielzügen. Bei einem Lauf trägt ein Spieler, gewöhnlich ein Runningback, den Ball nach vorn, während seine Mitspieler versuchen, ihm den

Weg frei zu blocken. Für einen Pass läuft im Allgemeinen der Quarterback zurück, um den Ball aus einer sicheren Position zu werfen. Die Offense Line hat die Aufgabe, ihm die heranstürmenden Verteidiger vom Leib zu halten, während die Receivers versuchen, sich frei zu laufen, um einen Pass fangen zu können.

LAUF ODER PASS?

Ob eine Mannschaft mehr auf Lauf- oder Passspiel setzt, hängt stark von den Fähigkeiten der einzelnen Spieler ab. Ein überragender Runningback im Team lässt viele Läufe ratsam erscheinen, während ein Quarterback mit seinem starken Arm Pässe sinnvoll macht. Auch die Stärken und Schwächen der Offense Line sind natürlich zu berücksichtigen, genauso wie die Qualitäten der Defense, der man gegenübersteht. Grundsätzlich gilt, dass Läufe risikoärmer sind, dafür aber auch meist nicht so viel Raumgewinn bringen wie Pässe. Mit Pässen dagegen kann man relativ viele Yards auf einmal machen, allerdings kommt man damit im Allgemeinen nicht so konstant nach vorn wie mit Läufen.



Der offizielle Spielball in Deutschland ist aus reinem Leder. Er wiegt zwischen 396,9 und 425,2 Gramm, hat eine Länge von 27,5 bis 29 cm, einen Querdurchmesser zwischen 52,7 und 54 cm und einen Längsumfang von 70,5 bis 72,5 cm. Der Druck ist zwischen 0,86 und 0,93 atü. Der Ball kostet rund 90 Euro.

>> Du hast Fragen zum American Football?
Dann mailt uns unter info@sacristans.de.

>> Du willst American Football selbst ausprobieren?
Dann kannst du dich über unsere Homepage für ein Probetraining anmelden:
www.becomepurple.sacristans.football

 YouTube

Checkt mal unseren YouTube Kanal aus! Hier haben wir einige Videos zu den Sacristans für euch platziert, unter anderem die aktuellen Statements unseres Headcoaches nach den Spielen und auch noch das eine oder andere mehr. Viel Spaß beim stöbern...



Football Regeln und Zeichen

Obwohl viele Laien annehmen, im American Football sei alles erlaubt, gibt es etliche Aktionen die nicht gestattet sind. Besonders unsportliches Verhalten oder grobe Fouls, die den Gegner schwer verletzen könnten, werden hart bestraft.

Ein Regelverstoß wird von den Schiedsrichtern beim American Football durch das Werfen einer gelben Flagge (Flag) angezeigt. Im Football werden Raumstrafen ausgesprochen. In besonders harten Fällen (krasses oder mehrfaches unsportliches Verhalten) kann ein einzelner Spieler, aber auch ein Coach, ausgeschlossen werden (Ejection).

Die Höhe des Distanzverlusts ist dem Vergehen nach dem umfangreichen Regelwerk fix vorgegeben, steht aber in Relation zu dessen Schwere und kann fünf, zehn oder 15 Yards betragen.

So wird ein leichtes Vergehen wie Spielverzögerung (Delay of Game) mit nur fünf Yards Raumverlust belegt. Dagegen kostet ein schweres Foul, wie z.B. ein Face Mask (Griff ins Gesichtsgitter, Personal Foul) der Mannschaft des Übeltäters 15 Yards. Ein unerlaubtes Festhalten des Gegners (Holding) wird als mittelschweres Vergehen mit zehn Yards Strafe belegt.

Wir haben euch hier einen Auszug von häufigen Fouls zusammengestellt:

False Start (5 Yards)

Eine vertikale Bewegung eines Offense Spielers vor dem Snap, die den Beginn eines Spielzuges an- oder vortäuscht, wird als False Start (Fehlstart) bezeichnet. Vor dem Snap darf sich nämlich maximal ein Spieler der Offense, der Man in Motion, parallel zur Line Of Scrimmage (Anspiellinie) bewegen.

Delay of Game (5 Yards)

Eine absichtliche Spielverzögerung wird Delay of Game genannt und mit Raumverlust bestraft. Delay Of Game durch die Offense: Die Mannschaft mit Ballrecht führt den Spielzug nicht innerhalb der vorgeschriebenen 40 Sekunden, bzw. nach einer Spielunterbrechung nicht innerhalb von 25 Sekunden, aus.

Delay of Game durch die Defense: Die verteidigende Mannschaft gibt den Ball nur mit Verzögerung an die Schiedsrichter weiter, behindert einen gegnerischen Spieler am Aufstehen oder kickt den Ball weg.

Offensive Holding (10 Yards)

Eine unerlaubte Benutzung der Hände beim Blocken hat einen Holding-Penalty zur Folge. Dazu gehört zum Beispiel das Festhalten oder Ziehen des Gegners am Schulterpolster. Begeht ein Spieler der Offense einen Holding-Penalty in der eigenen Endzone, wird das mit einem Safety für die gegnerische Mannschaft geahndet.

Intentional Grounding

Ein Intentional Grounding liegt vor, wenn der Quarterback den Ball wegwirft, ohne eine wirkliche Anspielstation zu haben. Dies geschieht oft, um einen drohenden Sack und damit Raumverlust zu vermeiden. Wird auf Intentional

Grounding entschieden, gilt es als ein Verlust eines Downs, und es wird am Spot des Fouls weitergespielt.

Quarterbacks versuchen einen absichtlichen Fehlpass oft zu tarnen, in dem sie den Ball viel zu kurz oder zu weit in Richtung eines Receivers werfen. Der Ball muss aber zumindest die Line of Scrimmage berühren oder überschreiten, sonst ist es in jedem Fall ein Foul.



Mindestens fünf, maximal sieben Schiedsrichter beobachten das Geschehen auf dem Feld. Jeder hat dabei einen fest zugewiesenen Bereich, in dem er auf Regelverstöße achtet.

Block in the Back (10 Yards)

Unerlaubter Block von hinten oberhalb der Gürtellinie. Blocks von hinten sind im American Football generell verboten.

Clipping (15 Yards)

Unerlaubter Block von hinten unterhalb der Gürtellinie.

Running into the Kicker (5 Yards)

Beim Punt oder Field Goal Versuch darf ein Defensiv-Spieler nicht in den Kicker hineinlaufen. Da die Defense versucht, den Kick zu blocken geschieht dieser Regelverstoß oft unabsichtlich. Dieses Foul wird mit einem Raumverlust von 5 Yards geahndet.

Roughing the Kicker (15 Yards)

Wird der Kicker aktiv attackiert nachdem er den Ball getreten hat, wird eine Strafe von 15 Yards Raumverlust verhängt.

Pass Interference (15 Yards)

Bei einem Pass müssen sowohl Wide Receiver als auch Defensiv-Spieler die gleiche Chance haben, den Ball erreichen zu können. Wird ein Spieler beim Versuch, einen Pass zu fangen, gestoßen oder behindert, so spricht man von einer Passbehinderung im Sinne der Regel.

Offside (5 Yards)

Ein Spieler der Defense ist Offside (im Abseits), wenn er sich zum Zeitpunkt des Snaps über die Anspiellinie (Line of Scrimmage) hinaus bewegt hat. Da das Abseits der Defense (ohne Kontakt zu einem Offense-Spieler) erst beim Snap geahndet werden kann, wird der Spielzug ausgeführt und zu Ende gespielt. Die Offense hat dann sozusagen ein „free play“.

Facemask (15 Yards)

Wenn ein Spieler in das Gesichtsgitter des Gegners greift, so ist dies ein Facemask Foul. Der Griff an das Gesichtsgitter ist erlaubt, der Griff in das Gesichtsgitter (zugreifen) ist allerdings verboten.

Helmet to Helmet (15 Yards)

Um die Verletzungsgefahr gering zu halten, sind zielgerichtete Tackles oder Hits mit dem eigenen Helm auf den Helm des Gegners unzulässig. Diese Hits können zu Gehirnerschütterungen und schlimmeren Kopfverletzungen führen und sind in jedem Fall zu vermeiden. Wenn der Angriff auf den Gegner zielgerichtet ist, dann kann auch ein Spieldrausschluss des foulenden Spielers erfolgen.

Unsportsmanlike Conduct (15 Yards)

Jede Art von unsportlichem Verhalten. Dazu zählen im American Football zum Beispiel das Beschimpfen des Schiedsrichters oder das Verhören eines Gegenspielers. Neben den Spielern sind auch die Trainer nicht vor dieser Strafe gefeit. Bei zwei Verstößen gegen diese Regel in einem Spiel wird der betroffene Spieler von der Partie ausgeschlossen.

Unnecessary Roughness (15 Yards)

Bezeichnet das unerlaubte Attackieren eines Spielers nachdem der Spielzug bereits beendet ist. Zum Beispiel wenn ein Spieler bereits am Boden liegt oder sich im Aus befindet. Nach dem Pfiff des Referees sind Tackles oder Hits verboten. Für den Quarterback gilt Ähnliches. Wenn der Quarterback den Ball geworfen hat, darf er danach nicht vom Defensiv-Spieler attackiert werden.



Signalsprache

Neben der Vielzahl an Regeln, müssen Schiedsrichter auch die entsprechenden Signale kennen, mit denen die verschiedenen Strafen, Punkte oder Aktionen für Spieler, Trainer und Publikum angezeigt werden. Im Spiel zeigt diese der Hauptschiedsrichter (Referee) an, dieser ist an der weißen Mütze zu erkennen.

Dies sind die offiziellen Zeichen der NCAA für High School und College Football, die auch in Deutschland Anwendung finden.

1 Ball ready for play *Untimed down	2 Start clock	3 Time-out Discretionary or injury time-out (follow by tapping hands on chest)	4 TV/Radio time-out
5 Touchdown Field goal Point(s) after touchdown	6 Safety	7 Dead ball foul Touchback (move side to side)	8 First down
9 Loss of down	10 Incomplete forward pass Penalty declined No play, no score Toss option deferred	11 Legal touching of forward pass or scrimmage kick	12 Inadvertent whistle (Face Press Box)
13 Disregard flag	14 End of period	15 Sideline warning (NFHS)	16 First touching (NFHS) Illegal touching
17 Uncatchable forward pass (NCAA)	18 Encroachment (NFHS) Offside defense or free-kick defense (NCAA)	19 False start Illegal formation	20 Encroachment offense (NCAA)
21 Illegal shift - 2 hands Illegal motion - 1 hand	22 Delay of game	23 Substitution infraction	

23 Failure to wear required equipment	24 Illegal helmet contact	25 Illegal Horse-Collar Tackle	27 Unsportsmanlike conduct Noncontact foul	28 Illegal participation
29 Sideline interference (Face Press Box)	30 Running into or Roughing kicker or holder	31 Illegal batting/kicking (Followed by pointing toward toe for kicking)	32 Invalid fair catch signal (NFHS) Illegal fair catch signal	33 Forward pass interference Kick catching interference
34 Roughing passer	35 Illegal pass/forward handling (Face Press Box)	36 Intentional grounding	37 Ineligible downfield on pass	38 Personal foul
39 Clipping	40 Blocking below waist Illegal block	41 Chop block	42 Holding/obstructing Illegal use of hands/arms	43 Illegal block in the back
44 Helping runner Interlocked blocking	45 Grasping face mask or helmet opening	46 Tripping	47 Disqualification	

Förderverein Abteilung American Football der FT 1844

Am 12. November 2018 wurde der Förderverein zum Zwecke der Unterstützung der Abteilung American Football der FT 1844 ins Leben gerufen. Der Vorstand des Fördervereins besteht aus drei Personen. 1. Vorsitzende ist Judy Hommel, 2. Vorsitzende Angelina Koss und Tim Schmitt bekleidet die Rolle des Kassenwarts / Schatzmeisters.

Die Ziele des Fördervereins

Der Erfolg in der Jugendarbeit sowie bei der aktiven Herrenmannschaft der Sacristans kommt nicht irgendwoher, sondern ist das Ergebnis leidenschaftlicher, kompetenter Arbeit jedes Einzelnen, ob Trainer, Spieler, Physio, Betreuer oder Helfer. Aber auch hier besteht eine Notwendigkeit an finanziellen Mitteln. Dazu will und kann der Förderverein seinen Beitrag leisten. Daher sind unsere Ziele:

- Finanzielle und materielle Unterstützung der Mannschaften.
- Förderung der Jugendarbeit.
- Schaffung der Möglichkeit zur materiellen und finanziellen Unterstützung für sozial schwächer gestellte Abteilungsmitglieder (z.B. Anschaffung von Leihhausrüstungsgegenständen oder Beteiligungskosten an Trainingslagern).
- Aus- und Fortbildung der Trainer sowie den Einsatz externer Trainer.

Der Jahresbeitrag beläuft sich auf 30,00 Euro.

Der Förderverein ist über die E-Mail-Adresse foerderverein@sacristans.de oder über folgenden Link zu erreichen: www.foerderverein.sacristans.de.

Jetzt Mitglied werden!



Und die 1844 Sacristans
und American Football
in Freiburg unterstützen!

Click Click... hier sind wir im Web zu finden!

Homepage	www.ft1844.de/sacristans
Instagram	@freiburg_sacristans_official
Instagram	@freiburgsacristansjuniors
Twitter	www.twitter.com/sacristans
Facebook	www.facebook.com/sacristans
YouTube	www.youtube.com/@sacristans

Impressum

GRIDIRON - Offizielles Magazin der 1844 Freiburg Sacristans

Herausgeber:

Förderverein Abt. American Football der Freiburger Turnerschaft von 1844
Telefon: 0171 831 26 38
E-Mail: foerderverein@sacristans.de | <http://foerderverein.sacristans.de/>

Redaktion:

Jochen Kern
Telefon: 0151 12 73 17 71
E-Mail: presse@sacristans.de

Anzeigenverwaltung:

Judy Hommel (1. Vorsitzende Förderverein)
Telefon: 0171 831 26 38
E-Mail: foerderverein@sacristans.de

Erscheinungsweise:

zu den Heimspielen der 1. Herrenmannschaft

Redaktionsschluss Heft Nr. 2:

5. Mai

Titelbild:

Jochen Kern

An dieser Ausgabe haben mitgewirkt:

Fabian Bürkle, Justus Franke, Julian Hauser, Jochen Kern.

Fotos:

Jochen Kern, Angelina Koss, Stefan Ruh.

Druck:

Bernauer Offsetdruck, Freiburg

Auflage:

200 Exemplare

Wir bedanken uns bei unseren Sponsoren und Anzeigenpartnern, die es uns ermöglichen, uns in dieser Form zu präsentieren.

Abteilungsleitung American Football:

Abteilungsleiter:
Patrick Lautenbach
E-Mail: geschaeftsstelle@sacristans.de

Kassenwart/Schriftführer:

Lars Staude

Leiter für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit:

Jochen Kern
E-Mail: presse@sacristans.de

Sportlicher Leiter Erwachsenensport

Marius Kopfmann

Vizeabteilungsleiter Erwachsenensport:

Stefan Ruh

Sportliche Leiterin Juniorensport:

Jessica Kern
E-Mail: jugendleitungs@sacristans.de

Vizeabteilungsleiterin Juniorensport:

Sandra Rieger





DOCA SPORTS YOUR SPORTS STORE

BÖBLINGEN

MANNHEIM

BOCHUM

LEVERKUSEN

BUILT

FOR

COMING SOON

BATTLE

F72.0



WWW.247AFS.DE



WWW.DOCA-SPORTS.COM





ERNAUER OFFSETDRUCK



Bötzingen Str. 14
79111 Freiburg
Tel. 0761/471002

www.offsetdruckbernauer.de
info@offsetdruckbernauer.de