



# AMERICAN FOOTBALL CLUB LUZERN LIONS



## FAQ

### **WER SIND DIE LUZERN LIONS?**

Der American Football Club Luzern Lions existiert seit dem Jahr 2007. Wir haben aktuell eine U19- und eine Seniors Mannschaft. Unsere U16-Mannschaft ist im Wiederaufbau. Neben unseren Spieler:innen haben wir offiziell zertifizierte J+S Coaches und eine grosse Helfer-Crew, die auf und neben dem Feld für die Spieler:innen da sind.

### **MUSS ICH SEHR SPORTLICH SEIN?**

Football ist eine Sportart für alle. Egal ob gross, klein, sportlich, eher unerfahren, dick oder dünn. Jeder Spieler:in hat persönliche Stärken, die bei der Positionen Wahl beachtet werden. Willenskraft und Einsatzbereitschaft ist das Wichtigste.



*Teamfoto von unseren U16 und U19 Spielern 2022*

### **ICH BIN EIN MÄDCHEN, KANN ICH AUCH SPIELEN?**

Natürlich! Nimm dir ein Beispiel an unsere U19 Spielerin Lisa. Sie spielt seit ca. 2 Jahren bei uns im Tackle-Team. Sie wird von den Spielern und Coaches gleichgestellt. Also – traue dich!

### **WAS IST DAS MINDESTALTER?**

Um in der Schweiz «Tackle» zu spielen, musst du mindestens 13 Jahre alt sein. Bist du jünger? Kein Problem, dann starte in unserem «Flag» Team.

### **WAS FÜR ALTERSKLASSEN GIBT ES?**

Kids: Flag-Football bis 13 Jahren (U13)  
Youngster: Flag-Football bis 16 Jahre (U16)  
Juniors: Tackle-Football bis 19 Jahre (U19)  
Seniors: Tackle-Football ab 19 Jahren (es ist nie zu spät)

### **WAS BRAUCHE ICH FÜR EINE AUSTRÜSTUNG?**

Flag-Football: Fussballschuhe mit Stollen (keine Pflicht), Sportkleider, Zahnschutz und wenn gewünscht Handschuhe  
Tackle-Football: Fussballschuhe mit Stollen (keine Pflicht), Footballhosen, Pads, Helm, Zahnschutz und wenn gewünscht Handschuhe

### **WANN IST DIE BESTE ZEIT, UM ZU STARTEN?**

Theoretisch kannst du jederzeit bei uns starten. Für unsere Coaches ist es aber am einfachsten, wenn du in der Offseason (ca. August bis Dezember) startest. In dieser Zeitspanne können die Coaches sich am besten für dich Zeit nehmen. Falls du trotzdem früher starten möchtest, melde dich einfach bei uns und wir schauen dies sehr gerne mit dir an.



### **WO KANN ICH DIESE AUSTRÜSTUNG KAUFEN?**

Wir empfehlen dir den Snap-Shop in Horw. Dort wird dir genau das Richtige verkauft inkl. professioneller Beratung.

### **WIE OFT MUSS ICH TRAINIEREN?**

In der Woche haben wir zwei reguläre Trainings. Ausserhalb dieser Trainings ist es dir selbst überlassen. Viele unserer Spieler:innen treffen sich am Wochenende und trainieren selbstständig zusammen oder gehen gemeinsam ins Fitness.

### **WIRD IMMER DRAUSSEN TRAINIERT?**

Im Normalfall trainieren wir immer draussen. Bei sehr schlechtem Wetter oder Gewitter wird das Training aus Sicherheitsgründen abgesagt.

### **WO WIRD TRAINIERT?**

Da wir leider kein fixes Feld auf der Allmend haben kann dies variieren. Auf welchem Feld trainiert wird, kann man bei der Umkleidekabine nachschauen.



### **IN DIESEM SPORT GIBT ES DOCH SEHR VIELE VERLETZTE?**

Wie in jedem Sport gibt es auch hier Verletzungen. Wir möchten nichts schönreden, da es uns wichtig ist das es allen Beteiligten klar ist was für Risiken bestehen. Beim Tackle-Football hat man teilweise groben Körperkontakt, daher kann eine Verletzung unabsichtlich entstehen. Im Football gibt es dazu dutzende Regeln, um Verletzungen so gut wie möglich zu verhindern. Unsere Coaches und Sideline Crew (an Gamedays) ist immer bemüht Verletzungen so klein wie möglich zu halten.

### **WIESO SOLLTE ICH ZU DEN LIONS?**

Unser Motto ist: «Fight Hard, Bleed Blue»

Um bei uns zu sein, musst du nicht perfekt sein. Der Zusammenhalt und die Willenskraft ist das Wichtigste. Wir kämpfen miteinander und wir «bluten» füreinander. Es spielt uns keine Rolle welche Herkunft du hast, Geschlecht, Körperform, Religion etc. Bei uns ist jeder ein Lions und wir stehen auf und neben dem Feld füreinander ein. Unser Verein arbeitet eng mit dem Kanton, Schulen und gesundheitlichen Einrichtungen zusammen. Daraus entstehen Möglichkeiten, wo wir den Mitmenschen wieder etwas zurückgeben können. Soziales Engagement ist bei uns Pflicht.

### **ICH HABE INTERESSE AN EINEM PROBETRAINING, WO DARF ICH MICH MELDEN?**

Melde dich entweder per Mail bei Loredana Bortoluzzi oder über eine Instagram DM.

Mail: [loredana.bortoluzzi@luzernlions.ch](mailto:loredana.bortoluzzi@luzernlions.ch)

Instagram: [Luzernlions](https://www.instagram.com/luzernlions)